

# Die Vier Jahreszeiten & Die Schilddrüse:

Neulich hörte ich beim Zeichnen mal wieder die Vier Jahreszeiten von Vivaldi. Dabei kam mir in den Sinn, zu welcher Zeit ich die meisten Anfragen bekomme und welche Fragen am häufigsten sind.

Also beschloß ich, was Vivaldi musikalisch komponiert hatte, schriftlich auf die Schilddrüse bezogen zu "komponieren" ;-)

Heraus kam:

## Der kleine Jahreszeiten-SD-Begleiter:

### Winter:

Fangen wir mit der Jahreszeit an die die meisten Beschwerden bei Schilddrüsenkranken verursacht.

Was können Sie beachten, damit Sie einigermaßen gut über den Winter kommen?

Da gibt es auch eine Menge allgemein gängiger Tipps, die hier ebenfalls aufgezählt werden.

Besonders die Hashimotopatienten fürchten den Winter, denn er bringt schlagartig ein schlechteres Befinden mit sich.

Basedowpatienten erwähnen des öfteren das ihre Beschwerden im Winter ebenfalls stärker werden. Aber es scheint seltener zu sein als bei Hashimoto.

- Häufig kommt es vor das Sie im Winter schläfriger, müder und abgeschlagener werden, das liegt am Lichtmangel.  
Der Stoffwechsel reagiert darauf, besonders das Melatonin sinkt, welches das Schlafbedürfnis mit regelt.
- Manche SD-Leute kommen im Winter mit ihrer Dosis nicht zurecht, sie fallen in eine Unterfunktionssymptomatik, obwohl die Werte noch in der Norm sind.

Diese haben mir berichtet das es für sie besser läuft wenn sie im Winter das SD Hormon etwas erhöhen.

Möchten Sie das bei sich testen, dann bitte *nur in Absprache und unter Kontrolle Ihrer Ärzte!* Alles andere wäre zu gefährlich!

- Hasimotoleute klagen vermehrt besonders über Muskelschmerzen,

- Knochenschmerzen besonders an der Wirbelsäule, extrem trockene Haut die sofort aufreißt und nicht abheilt, Konzentrationsschwierigkeiten und extreme morgendliche Schwäche.  
Hashi's frieren ziemlich viel und im Winter wird's ganz wild, weil der Kleiderschrank gar nicht soviel Klamotten hergibt, wie sie brauchen :-)
- Frauen geben häufiger an, das die Schmerzen bei den Tagen stärker sind als sonst.
- Schlafstörungen nehmen hingegen ab - etwas positives muß es ja auch geben....
- Sehr viele bekommen vermehrt Stimmungsschwankungen, bis hin zu depressiven Verstimmungen .

### Was tun dagegen?

Das ultimative Heilmittel hat leider niemand gefunden, aber es gibt ein paar Hilfen die es erleichtern, die da wären:

- Ganz wichtig: Achten Sie auf die richtige Lagerung Ihres SD-Präperats.  
Es darf nicht unter Null Grad Celsius gelagert werden, sonst verliert es seine Wirksamkeit!

Also wenn Sie in den Urlaub fahren, oder ihre Medis mit im Rucksack haben können Sie folgendes machen:

Sie kaufen sich ein Isoliertäschchen in der Apotheke, was relativ teuer ist (ca 35 Euro), wenn Sie aber in die Berge fahren etc. dann ist das die beste Lösung. Sie nehmen eine kleines Plastikdöschen, legen es mit Küchenrolle, einem Stück Stoff oder ähnlichem aus und verpacken da drin ihre Tabletten. Für unsere Breitengrade reicht das aus.

- Bei Muskel und Knochenschmerzen haben sich warme Vollbäder bewährt. Sie können Badezusätze verwenden wie Melissentee und Lavendeltee. Beides entspannt die Muskulatur zusätzlich. Tees sind insofern als Badezusätz vorzuziehen, da sie nicht so stark wie ätherische Öle wirken und somit das Allergierisiko gesenkt wird.
- Bei Muskelschmerzen helfen auch Waschungen oder warme Auflagen mit Tees von mit Rosmarin, Zinnkraut, Weide, Brennessel, Birke, Löwenzahn, Mariendistel und Quecke.

Rosmarin sollte in der Schwangerschaft nicht benutzt werden, da er anregend und durchblutungsfördernd wirkt.

Bärlapp kann auch als Auflage benutzt werden, aber er ist nicht für den Dauergebrauch geeignet.

Brennesseltee sollten Sie nicht benutzen wenn Sie Hautausschläge und offene Stellen haben.

- Krankengymnastik kann bei den Muskelschmerzen helfen, ebenso wie Massagen und Wassergymnastik.

Wichtig ist, dass Sie die Bewegungen langsam durchführen. Sie dienen nicht zur Fitness, sondern zur Schmerzlinderung, ganz besonders wenn die Muskeln durch den Schmerz schon verhärtet, oder in Schonpositionen sind.

- Fangobehandlung hilft ebenfalls bei Muskelschmerzen, sowie Hafer und Heublumenbäder.
- Bei trockener, rissiger Haut können Sie Abhilfe schaffen mit Produkten aus pflanzlichen Fetten und Ölen.

Paraffin und Vaseline, sind beides Erdölabkömmlinge und verschlechtern oft sogar noch die Hautproblematik.

Eincremen mit Melkfett hilft jedoch bei etlichen Leuten.

- Ist die Haut schon offen und heilt nicht ab, haben sich kalte Quarkwickel, Vollbäder mit Milch und Honig, ebenso wie warme Spitzwegerichteeauflagen und Vollbäder bewährt.
- Auf ein Vollbad nehmen Sie ca einen Liter Milch, und 3 Eßlöffel Honig. Die Milch fettet die Haut, der Zucker des Honigs, sowie seine Enzyme wirken antibakteriell und wundheilungsfördernd.

Honig sollten Sie aber nicht beifügen wenn Sie Hautläsionen oder Pilzbefall haben, oder zu Scheidenpilzen durch Candida Erreger neigen.

- Quarkwickel: Sie nehmen handelsüblichen Quark, stellen den in Kühlschrank und machen 3-5 mal tägl. Quarkwickel.

Dazu nehmen Sie ein sauberes Küchentuch und schmieren den Quark drauf. Für eine Wunde ca 2 auf 2 cm nehmen Sie einen Eßlöffel Quark, je nach Größe dann mehr oder weniger.

Dann schlagen Sie das Küchentuch ein und legen es auf die zu behandelnde Stelle. Der Quarkwickel ist fertig wenn der Quark hart und bröckelig geworden ist. Bei einem Eßlöffel geschieht das ca. nach einer halben Stunde.

- Auflagen mit Spitzwegerichtee: Sie nehmen 2 Beutel Spitzwegerichtee auf 200 ml kochendes Wasser und lassen das ganze 15 Minuten ziehen.

Danach tränken Sie entweder unsterile Kompressen, Makeup-Entfernungspads oder einfach frische Taschentücher mit dem Tee und legen Sie für 20 Minuten auf die wunden Stellen.

Es kann sein dass Sie an der Wunde ein leichtes Zusammenziehen der Haut empfinden - das ist die Wirkung des Spitzwegerichts.

Bei Vollbädern nehmen Sie auf ein Bad 500 ml gekochtes Wasser mit 3 Beuteln Spitzwegerichtee für 15 Minuten gezogen.

Das Spitzwegerichbad sollte zwischen 10 und maximal 15 Minuten liegen. Waschen Sie am Ende des Bades das Badewasser nicht ab, sondern trocknen sie sich nur ab.

Danach können Sie sich eincremen wenn Sie möchten.

Die Vollbäder reichen im Schnitt einmal täglich, die Auflagen 3 mal täglich. Nach ca 3-4 Tagen stellen sich die ersten sichtbaren Erfolge ein.

- Gegen die Konzentrationsstörungen können helfen: Rosmarin und Salbei Duftöle, eine Tasse grüner Tee.

- Akupressurpunkte:

Konzentrationspunkt: Mit dem Zeigefinger genau in das Grübchen oberhalb der Oberlippe kurz & kräftig drücken

Aufweckpunkt: Der liegt in der Falte des ersten und zweiten Fingerglieds des kleinen Fingers.

Packen Sie den kleinen Finger zwischen Dauern und Zeigefinger und drücken Sie mit dem Daumnagel fest, aber nicht kräftig zu.

Das machen sie ca 15 Sekunden lang 1 Mal pro Sekunde. Diese Akupressur kann man stündlich wiederholen.

- Gegen Stimmungsschwankungen kann helfen: langsame Spaziergänge, Kontakt zu Tieren z.B. Ausführen von Hunden eines Tierheimes, Johanniskrautöl als Tee, Dragee, oder Öl zum Einreiben, jedoch ist es bei Epileptikern und Sd-Erkrankten nicht zur Einnahme geeignet!

Bei Epileptikern senkt Johanniskrautöl die Krampfschwelle, bei SD-Kranken wirkt es sich auf die Sd-Hormone aus.

- Der beste Helfer bei Stimmungsschwankungen ist Reden , Ratschen, Tratschen, Kaffeekränzchen einberufen, oder wenn Sie viel alleine sind, ab ins Internet und Gleichgesinnte suchen.
- Bei depressiven Verstimmungen je nach Stärke kann es sinnvoll sein sich Hilfe von der Seelsorge oder von einem Psychologen zu holen.

Generell gibt es noch ein paar Verhaltensweisen, die Sie im Winter beachten sollten:

- Sind Sie ruhig unfreundlich und begrüßen Sie ihr gegenüber nicht mit Handschlag. Somit reduzieren Sie das Risiko sich durch Handkontakt tolle Erkältungkeime, oder Magen-Darm-Keime einzufangen.

- Meiden Sie die Praxis Ihres Hausarztes. Lassen Sie Routineuntersuchungen schon Anfang September durchführen, wenn möglich.
- Versuchen Sie Termine beim Hausarzt als Telephontermine wahrzunehmen. Damit Sie sich im Wartezimmer nicht die nächste Erkältung einfangen.
- Meiden Sie öffentliche Toiletten.  
Wenn es nicht zu umgehen ist, setzen Sie sich nie auf die Toilette, benutzen Sie nicht das evtl vorhandenen Toilettenpapier, sondern nehmen Sie Taschentücher. Am Toilettenpapier können Keime hängen.

Legen Sie sich ein kleine Probefläschen oder ähnliches zu, in das Sie flüssige Seife füllen können und das in Ihrer Handtasche flugs verstaut ist. Benutzen Sie es bitte auch! Es ist unglaublich wie viele Damen sich nach der Toilette nicht die Hände waschen - das ist eklig und unhygienisch!

Sie können sich auch Desinfektionstücher zulegen.

- Merken Sie das eine Erkältung im Anzug ist, warten sie nicht lange ab. Die verschwindet nicht von alleine.

Greifen Sie zu Kamillentee mit Honig 5 x tägl. & Salbeibonbons gegen den rauen Hals.

Salzwasserinhalationen (1 Messerspitze Salz auf 100 ml Wasser) zum Abschleimen der Nasennebenhöhlen und Bronchien.

Thymian, Spitzwegerich oder Huflattichtee zum Entschleimen und Abhusten  
Salbeitee zum Gurgeln.

Essen Sie Gerichte mit viel Knoblauch, denn der wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und krubelt die Immunabwehr an.

Bei Hals & Ohrenschmerzen helfen Zwiebelwickel.

Hängt die Erkältung schon in den Bronchien können Kartoffelwickel Linderung bringen - aber Vorsicht, Kartoffeln speichern gewaltig die Wärme!

Gelomyrthol Kapseln helfen gut beim Schleimlösen, wenn ander Hausmittel nicht mehr weiterhelfen.

## Frühling:

Ja man würde es nicht glauben, aber wie jedes Jahr steht der Frühling vor der Türe. Jeder wartet schon sehnsüchtig darauf, manch einer versucht ihn mit Jeansjäcklein, Halbschuhen, oder kurzen Röcklein hervorzulocken.

Das führt meist zu Schnupfennasen, Blasenentzündungen und randalierenden Eierstöcken, oder sogar Nieren.

Also trotz der ersten wohltuenden Sonnenstrahlen gilt: zieht Euch warm an und schmeißt die Winterschuhe noch nicht ins Eck!

Das Frühjahr ist für unseren Körper eine anstrengende Zeit. Hat er gerade noch so schön im Winterschlaf verharrt, so kitzelt ihn nun die Sonne wach.

Bis der Körper und der Stoffwechsel aber auf Sonnenmodus umgeschaltet haben, dauert es ein Weilchen und uns plagt die Frühjahrsmüdigkeit.

Was kann man da nur gegen tun?

Zuerst sei einmal gesagt, das die Frühjahrsmüdigkeit nicht als Krankheitssymptom gewertet wird. Sie ist auch keine Krankheit und verschwindet an sich recht rasch wieder. Dumm ist es nur, wenn Sie generell schon stoffwechselerkrankt sind, denn dann merken Sie es einfach stärker.

Der Körper beginnt ganz langsam wieder das Melatonin hochzufahren durch die Sonneneinwirkung und das wiederum beeinflusst unseren Wach-Schlafrythmus.

Durch die häufigen Machtkämpfe die Väterchen Frost und die liebe Flora & Fauna miteinander austragen, kommt es zu ständigen Wetterveränderungen und die merken wir ebenfalls. Besonders der Kreislauf findet es nicht so schick und manch einem sackt der eh schon niedrige Blutdruck noch weiter ab.

Hier an den Alpen haben wir noch mit einem ganz speziellen Freund zu kämpfen, dem Fön.

Vielen ist er ein Greul, denn er macht schlapp, müde, gereizt und ganz vielen Menschen bereitet er Kopfschmerzen bis hin zu Migräneanfällen.

Allerdings bringt er immer milde Temperaturen und eitlen Sonnenschein mit sich.

Hashimoto und Basedow Leute haben im Frühling einen Vorteil, sobald die Tage länger, heller und wärmer werden, gehen ihre Beschwerden etwas zurück.

Bei einigen verschwinden sie sogar völlig.

Allerdings macht die Zeitumstellung von Winter- auf Sommerzeit etlichen von uns zu schaffen.

Sie können falls Sie SD-Hormone oder SD-Hemmer nehmen müssen, die Umstellung ebenfalls langsam beginnen.

Sprich eine Woche bevor die Uhr umgestellt wird, nehmen Sie Ihr Medikament jeden Morgen 10 Minuten früher ein, nach sechs Tagen haben Sie dann die Stunde reingeholt - nach Adam Riese :-)

Sollte es Ihnen zu langsam gehen, so können Sie auf eine viertel Stunde, oder eine halbe Stunde gehen, somit verkürzt sich die Umstellungsdauer.

Wundern Sie sich nicht, falls es Ihnen nach der Zeitumstellung für ein bis zwei Wochen nicht so prickelnd gehen sollte. Das liegt daran, daß der Körper sich einfach etwas umstellen muß.

Aber aller Anfang ist schwer und durch die Umstellungszeit müssen wir durch. Hier ein paar kleine Anregungen die es Ihnen erleichtern können.

Gegen die Frühjahrsmüdigkeit hilft:

- Heidelbeeren füttern (egal in welcher Form), denn ihre Inhaltsstoffe geben uns Power, ebenso ist Sanddornsaft ein Wachmacher - beide enthalten sehr viel Vitamin C.  
Bei Sanddorn sollten Sie beachten, das dieser auch bei SD-Unterfunktionen gegessen wird, weil ihm eine schilddrüsenfunktionssteigernde Wirkung nachgesagt wird. Ob dies zutrifft kann ich nicht beweisen und auch nicht verneinen.  
Generell ist es so, daß der Körper im Frühjahr eine große Portion an Früchten und Gemüse dankbar annimmt.
- Als Tees können Sie zum Munterwerden Grünen Tee, weißen Tee, Schwarztee, Isländisch Moos oder Enzian verwenden. Ebenso eignet sich Pfefferminze oder Melissentee in der Früh.
- Gegen Erschöpfung im Lenz ist auch ein Kraut gewachsen :-). Basilikum, Majoran, Bohnenkraut, Petersilie, Muskat und Salbei geben Aufschwung, also ran damit an die Speisen! Auch Kardamom und Zintonengras unterstützen das "Aufwachen"
- Als ätherische Öle helfen: Angelika, Bergamotte, Jasmin, Kardamom, Lavendel, Lemongras, Melisse, Rose, Orange und ob Sie's glauben oder nicht, Zimt.
- Kneippsche Wasseranwendungen stabilisieren den Kreislauf. Allerdings sollten Sie nicht die Holzhammer-Methode mit Eiswasser und Warmwasser beginnen. Neinnein...:-)

Fangen Sie langsam an. Bei der morgendlichen Dusche gehen Sie von Ihrem warmen Wasser auf lauwarmes herunter. Dabei sollten Sie beachten das Sie mit den kälteren Güssen und Waschungen immer am rechten Fuß beginnen, dann das rechte Bein, dann das Ganze auf der linken Seite.

An den Oberarmen beginnen Sie bitte an der rechten Hand den Arm langsam hinauf und das gleiche Spiel links.

Sinn dieses streng eingehaltenen Ablaufs ist es, das Sie immer herzfern mit der kühleren Temperatur beginnen, damit Ihnen das Herzerl nicht vor Überraschung stehen bleibt.

Die Temperaturunterschieden von warm zu kalt, können Sie mit der Zeit steigern. Aber bitte immer nur soviel , wie es für Sie angenehm ist. Herzranke, sollten zuvor unbedingt mit ihrem Arzt darüber sprechen, denn Kneipsche Anwendungen sind da nicht immer sinnvoll.

- Trockenbürsten regt ebenfalls den Kreislauf an und verbessert die Durchblutung der Haut. Das Hautbild wird feiner und frischer.

Wer nun völlig rauhe, trocken kaputte Haut vom Winter und von der lieben SD hat, sollte natürlich nicht mit einer Bürste die letzten Hautfitzel, die noch intakt sind runter schrubben.

In dem Fall nehmen Sie einen trockenen Waschlappen und reiben sanft über die Haut.

Hat die Haut Risse und ist gerötet oder gereizt, so verzichten Sie auf Trockenbürsten!

- Bei empfindlicher Haut die eine Frühjahrskur möchte wenden Sie andere Kaliber an.

Gegen trockene Haut hilft Weizenkeimöl, oder Olivenöl. Einfach damit nach dem Duschen einreiben, oder ein Vollbad mit Olivenöl machen. Ebenso eignet sich ein warmes Bad mit Milch und Honig um die Haut geschmeidig zu machen.

Melkfett hilft oftmals sehr gut bei rissiger Haut - aber es wird aus Paraffin hergestellt und ist deshalb nicht für Jedermann geeignet.

- Bei unreiner Gesichtshaut hilft ein Dampfbad mit Pfefferminztee. Dazu nehmen Sie eine Schüssel mit warmen Wasser und geben 1 Tasse Pfefferminztee der 5 Minuten gezogen hat hinzu. Kopf über die Schüssel, Tuch drüber und für 5 Minuten so verharren.

Die Augen dabei bitte zu lassen! Wenn Sie eine Augenmaske haben, so setzen Sie diese am besten auf.

Sie können es aber auch einfacher handhaben und sich mit dem Tee das Gesicht waschen.

Ebenso eignen sich dafür Spitzwegerichthee und Salbeitee. Letzterer hilft auch gegen starkes Schwitzen.

- Einen Pflegetipp für die Haut habe ich von einer Patientin erhalten:  
Den Kaffeesatz aus der allmorgendlich laufenden Kaffeemaschine entnehmen und mit Öl mischen. Salatöl, Olivenöl, Körperöl...was Sie so haben. Und mit dem feinen Breichen können Sie sich dann unter der Dusche abreiben.

Zum einen soll der Effekt des Peelings gegeben sein, durch das Coffein soll sich die Haut straffen und durch das Öl haben Sie die pflegende Komponente dabei.

Wer keinen Kaffee trinkt, kann das auch mit Kieselerde aus der Drogerie versuchen. Aber die Haut muß intakt sein!

- Autogenes Training, Massagen und Spaziergänge helfen uns ebenfalls schneller in die Gänge zu kommen.
- Gegen Fönkopfschmerzen und Wetterfühligkeit helfen: Minzöl zum Einreiben an den Schläfen .

Baldrian als Tropfen, Hopfen als Badezusatz sollen ebenfalls helfen.

- Als Kräuter und Gewürze gegen Wetterfühligkeit gelten Anis, Estragon, Kampfer, Melisse.  
Ätherische Öle gegen dieses Übel sind Jasmin Lavendel, Rose, Ylang-Ylang, Geranium .
- Ein altes Hausmittel ist, einen Anteil Essig oder Pfefferminze, mit zwei Anteilen Wasser vermischen und den Körper damit abwaschen.  
Einreibungen mit Rosenwasser helfen ebenfalls, sind aber sehr teuer.
- Eines ist ganz wichtig: Gehen Sie nie über die Erschöpfungsgrenze hinaus, denn das wird Ihr Körper Ihnen heimzahlen.

Trainieren Sie Ihren Körper indem Sie immer bis kurz vor Ihr Limit gehen und pausieren Sie dann.

Wenn Sie stärkere Beschwerden haben, dann machen Sie eben noch weniger. Immer nur soviel, wie Sie es gut vertragen, sonst schadet es Ihnen.

### **Sommer:**

Endlich ist es soweit! ....S'is wieder Sommer, Sommer in der Stadt.....

So zollt die Spider Murphy Gang, der beliebtesten Jahreszeit Tribut. Hört man dieses Lied so möchte man sich gleich aufs Fahrrad schwingen und den nächsten Biergarten ansteuern :-)

Im Sommer geht es den SD-Leuten relativ gut. Bei den meisten dezimieren sich die Beschwerden, sobald die Sonne rauskommt.

Das zwischen Sonneneinstrahlung, Wärme und dem Befinden bei SD Erkrankungen ein Zusammenhang besteht, beobachten Fachärzte schon seit längerem.

Warum das so ist...da haben wir wieder die schon so bekannte Antwort: Man weiß es noch nicht.

Fakt ist jedenfalls das mir ca. 90 % der Betroffenen mitteilen das es ihnen im Sommer besser geht und ich kenne das von mir selbst. Also muß was dran sein.

Besonders die Hashimoto-patienten profitieren anscheinend davon.

Die Morbus Basedow Patienten hingegen haben häufig mit den Temperaturen zu kämpfen, weil sie sowieso schon einen erhöhten Wärmehaushalt durch die Krankheit haben.

Allerdings gibt es Grenzen für das Sommerbefinden - sobald es schwül wird, oder die Temperaturen über 27 Grad Celsius steigen und sich Gewitter zusammenbrauen - da knickt unsereins häufig wieder ein.

Das liegt wohl einfach daran, das der Stoffwechsel einfach Mehrarbeit leisten muß und das wiederum merken wir.

Es gibt aber ein paar wenige ganz wichtige Punkte im Sommer auf die Sie dringend achten sollten:

- Ihre SD-Tabletten dürfen nicht über 25 Grad Celsius aufbewahrt werden, da sie ansonsten die Wirksamkeit verlieren! Bitte sehen Sie bei Ihrem Präperat im Beipackzettel nach unter dem Punkt Lagerung und Aufbewahrung.

Achten Sie nämlich nicht darauf, so werden Sie spätestens nach zwei Wochen bei t4 Medikamenten, die Quittung dafür bekommen, nämlich sinkende Spiegel, die Sie evtl. merken.

Auch viele Medikamete der Hausapotheke dürfen die magischen 25 Grad nicht übersteigen.

- Die einfachste Art Ihre Medikamente frisch zu halten, ist der Kühlschrank.

Dazu nehmen Sie einfach eine Keksdose, oder Plastikdose, legen Sie mit mit einem Küchentuch aus, legen die Medikamente hinein, ein Küchentuch obendrauf, Deckel drauf und ab damit ins Gemüsefach im Kühlschrank.

So ist sichergestellt, das die Temperaturen weder zu nieder noch zu hoch sind und sich keine Feuchtigkeit in dem Behälter bildet.

- Sommerzeit ist Urlaubszeit. Wenn Sie verreisen achten Sie darauf, das Sie einen Teil Ihre SD- Medikamente im Handgepäck haben und den anderen Teil im Koffer im Hotel oder sonstwo.

Warum? Ganz einfach sollte Ihnen die Handtasche abhanden kommen, oder Ihr Gepäck nicht pünktlich eintreffen, oder gar verschollen sein, stehen Sie nicht mit leeren Händen da.

Ich hab schon häufig Urlaubsberichte zu hören bekommen, die hauptsächlich daraus bestanden, die verflixten Medikamente zu bekommen.

- Verreisen Sie in warme Gegenden so empfiehlt es sich ein kleines Kühltäschchen für Medikamente mitzunehmen- das können Sie in jeder Apotheke kaufen.

Solls etwas größer sein, so können Sie auch bei einer Metzgerei nachfragen, die bieten kleine Kühltaschen im Sommer oft an.

- Falls es Sie an ein wunderschönes Meer verschlägt, in dem Sie fröhlich planschen und schwimmen kann es sein, daß Sie den Jodgehalt des Meeres merken. Im Toten Meer sollten Sie als SD- Kranker auf keinem Fall schwimmen, wegen dem extrem hohen Jodgehalt!  
In anderen Meeren natürlich schon :-)

Die meisten merken nichts, aber wer einen sehr empfindlichen Stoffwechsel hat, kann nach ein paar Tagen leichte Überfunktionsbeschwerden merken.

Das wurde mir auch immer wieder von Urlaubern berichtet. Sollte das eintreten, so ist es sinnvoller einen Pool aufzusuchen.

- Mit Meeresfisch sollten Sie vorsichtig sein ihn am sinnvollsten meiden, da SD Erkrankte (außer Jodmangelkropf) keinen Meeresfisch wegen dem hohen Jodgehalt essen sollen.

Ich kenne aber durchaus vereinzelt Personen, die trotzdem Thunfisch und Co verzehren und keine Probleme haben. Aber das sind Einzelfälle.

- Bei großer Hitze hilft Pfefferminztee getrunken, oder damit abgewaschen, gegen das Schwitzen. Salbei hat die gleiche Wirkung wird aber nicht als erfrischend angesehen.
- Ein kleines Getränkerezept:
  - 1 Teelöffel Nana- Minze in 200 ml kochendem Wasser für 4 Minuten ziehen lassen  
Das ist eine sehr aromatische Minzart, die auch von Menschen mit empfindlichen Magen sehr gut vertragen wird. Erhältlich in jedem Teegeschäft, oder als Teebeutel von Eilles.
  - 4 Spritzer Zitrone, oder Zitronensaft dazugeben und das Ganze mit einem dreiviertel Liter Mineralwasser aufgießen.
  - Süßen nach Belieben.
- Bei Schwindel helfen kalte Kompressen, Füße hochlegen und achten Sie bitte auf genug Flüssigkeitszufuhr!
- Sollten Sie sich einen Sonnenbrand geholt haben, so können Sie Linderung mit Quarkwickeln oder Gurkenbrei erreichen. Sollte es Ihnen nicht möglich sein die Gurke zu pürieren, so nehmen Sie Gurkenscheiben.

Gurke enthält viel Wasser und dadurch wirkt sie bei Sonnenbrand kühlend und schmerzlindernd.

Genauso verhält es sich mit Quark, bloß hat der noch weitere Enzyme, für die die geschundene Haut sehr dankbar ist.

Haben Sie einen *heftigen Sonnenbrand oder gar Sonnenstich*, so kann es möglich sein, das Sie ihre SD Dosis kurzfristig erhöhen müssen.

- Aber das bitte *nur* nach Absprache mit Ihrem Arzt, den Sie in so einem Fall sowieso aufsuchen müssen.
- Genießen Sie den Sommer in vollen Zügen, so gut Sie können und tanken Sie "gutes Befinden" für Herbst und Winter auf!:-)

## Herbst:

Geht der Sommer zur Neige, so wird manch' einem das Herze schwer, da er sich nach der Wärme der Sonne sehnt.

Ich sag' Ihnen: Jede Jahreszeit ist schön und hat ihre eigenen Reize - Sie müssen nur hinsehen!

...Und zu sehen gibt es im Herbst einiges! Wir werden mit den prächtigsten Farbspielen der Laubbäume bezirzt. Die Natur schenkt uns eine reichliche Ernte, die in ihrer Vielfalt an Optik und Geschmack kaum zu überbieten ist.

Wissen Sie eigentlich woher das Wort "bezirzen" kommt? Es leitet sich von der griechischen Zauberin Circe ab und gilt als Synonym für "verzaubern und verführen". Das passt hervorragend zur dritten Jahreszeit.

Im Herbst zeigt uns die Natur ein ruhiges, träumerisches Bild von sich. Milde Lichtspiele lassen die prächtigen Farben weich leuchten und Nebelschwaden scheinen die Welt zart zu streichen und behutsam einzuhüllen.

Das ist die Zeit in der Sie Ihren Körper auf den Winter vorbereiten können.

Machen sie lange Spaziergänge sofern Sie können. Genießen Sie einfach, beobachten Sie die Natur und die Tiere - das kann innere Ruhe geben.

### Worauf sollten Sie achten?

- Im Herbst gehen die ersten Erkältungen um, somit gelten alle Ich-will-mir -nichts-einfangen- Verhaltensmaßregeln des Winters.
- Ende Oktober wird die Zeit umgestellt - eine Stunde zurück. Beachten Sie dies bei Ihren Hormoneinnahmen.

Wer empfindlich ist sollte wie bei der Sommerzeit, schon eine Woche zuvor anfangen die Einnahmezeit um jeweils 15 Minuten Pro Tag abzuändern. So haben Sie es in vier Tagen geschafft, sich der Winterzeit anzupassen.

- Der Körper benötigt nun wieder mehr Schlaf, da die Lichtdauer sich stetig und bemerkbar verkürzt.

Geben Sie dem Schlafbedürfnis nach und überanstrengen Sie sich nicht.

- Kneippsche Anwendungen wie bereits beschrieben stärken die Abwehrkräfte für den Winter.
- Machen Sie beim Hausarzt Termine aus, um vor dem Winter die nötigen Checkups durchführen zu lassen - bevor die Wartezimmer erkältungsverseucht sind.
- Lassen Sie sich Gripeschutz impfen!  
Aber Achtung!  
Bei Autoimmunerkrankungen wird von Impfungen abgeraten, da sich Impfwzwischenfälle häufiger ereignen können als bei Gesunden.

Fragen Sie bitte bei Ihrem Arzt nach, oder holen Sie sich Auskunft beim zuständigen Gesundheitsamt diesbezüglich.

- Falls Sie im Sommer Sport betreiben konnten, so fahren Sie jetzt Ihr Sportpensum leicht runter, wenn SD-Beschwerden auftreten.

Sie können Ihre sportliche Tätigkeit auch verlagern z.B. vom Radfahren auf's Schwimmen.

Sie sollten vor allem eines nicht tun - sich verkriechen weil die doofen Beschwerden wieder kommen.

Passen Sie Ihre Lebensumstände Ihren Körper an so gut sie können...und wenn es Sie arg beutelt, so denken Sie immer daran: Der nächste Sommer kommt bestimmt!

In diesem Sinne wünsch ich Ihnen 12 Monate im Jahr ein sonniges Gemüt.

Ich bin nun fertig mit meiner Komposition und ich hoffe Sie können damit etwas anfangen.

Ihre Natascha Eiglmeier