

# Tipps & Tricks

Hier finden Sie Informationen zu dem Thema:

Was man tun kann, wenn eine Schilddrüsenerkrankung festgestellt wurde?

Worauf sollte man achten?

Was gibt es für begleitende Maßnahmen, um damit klar zu kommen?

Was hier steht, sind ebenfalls Erfahrungswerte von Betroffenen. Bei ein paar Tipps wissen weder die Betroffenen noch ich, ob ihnen zusätzliche Maßnahmen durch Zufall geholfen haben, oder nicht.

Bei den Bereichen, die medizinisch belegt sind in der Literatur, schreibe ich es extra dazu.

Wenn Sie eine SD-Erkrankung diagnostiziert bekommen haben, lassen Sie sich logischerweise zuerst einmal behandeln.

Es gibt aber Dinge auf die Sie bei der Einstellung und auch danach beachten sollten.

## Folgende Aussagen sind medizinisch belegt:

- Die Einnahme von Schmerzmitteln mit den Inhaltsstoff Acetylsalicylsäure, soll unterlassen werden, da dieser Wirkstoff SD-Hormone aus dem Blutplasma drängt. Lesen Sie den Beipackzettel ihres SD-Hormons genau durch!!
- Kein Kontakt mit jodhaltigen Substanzen - keine jodhaltigen Desinfektionsmittel, Salben, Medikamente, Multivitaminpräparate etc. (außer Jodmangelkropf)
- Bei jodhaltigen Kontrastmitteln, kann zuvor ein spezielles Präperat gespritzt werden, damit der Körper das Jod nicht aufnimmt. Gilt nicht bei autonomen Adenom! Sollten Sie jodhaltige Kontrastmittel nicht umgehen können, führen Sie bitte ein Gespräch mit dem jeweils behandelnden Arzt, um Unklarheiten zu beseitigen.
- Keinen Meeresfisch und keine Algen essen, wegen des hohen Jodgehalts.(außer Jodmangelkropf)
- Einnahme von Vitamin C soll bei Autoimmunkrankheiten der SD helfen, die freien Radikale zu binden, dadurch kann eine Verbesserung des Krankheitsbildes entstehen.
- Selen soll dabei helfen bei autoimmunen SD-Erkrankungen das Wohlbefinden zu steigern, warum weiß man noch nicht.

- Zink soll ebenfalls wie das Vit. C die freien Radikale binden und somit zu einer Verbesserung führen können.
- **Aber** auf eines möchte ich hier ganz ausdrücklich hinweisen:  
Bei den ganzen sogenannten Antioxidanzien, bzw. Stoffen die mitunter diese Wirkung haben, kann eine hohe Einnahme dieser Stoffe, genau zum Gegenteil führen!  
Sprich Sie können durch Vitamin C in hohen Dosen, sowie Zink und Selen ihre SD Krankheit - besonders die autoimmunen Krankheiten - erst recht anheizen.

Dazu kommt noch, was häufig nicht dazu gesagt wird, daß diese Präparate bei hohen Dosierungen nicht nur ins Gegenteil umschlagen, sondern auch eine kanzerogene Wirkung haben. Sprich sie sind dann krebserregend.

Es gilt also nicht der Grundsatz: Ich habe eine Autoimmune SD-Erkrankung, ich nehme diese Mittel und es wird besser.

Denken Sie bitte daran, das es auch genau andersrum sein kann. - Bei mir war es der Fall.

Vitamin C in hohen Dosen führt zu Nierenschädigungen bis hin zum Nierenversagen.

Zink ist ein Spurenelement. Der Körper benötigt es nur in geringsten Mengen.

Selen ist ein Gift, ab einer Dosis von ca 50 mg scheint es krebserregend zu wirken.

- Der Schwellenwert an zugeführtem Jod pro Tag, liegt bei 200 Mycrogramm. Das bedeutet, als SD-Patient (außer Jodmangelkropf) ist das die Menge die Sie zu sich nehmen können.

Allerdings streiten sich darüber die Gelehrten!

Einige sagen, bis 200 Mycrogramm ist in Ordnung ,andere sagen man sollte komplett drauf verzichten, wieder andere sagen der Grenzwert sei unter den 200 Mycrogramm.

**Folgende Aussagen treffen immer wieder bei SD-Patienten zu, sollten beachtet werden und leiten sich teilweise aus den medizinischen Aussagen ab:**

- Keine Kosmetika mit Meeresmineralien, kein Totes -Meer- Salz, keine Kosmetika mit Algenzusatzstoffen, wegen des hohen Jodgehalts.(außer Jodmangelkropf)
- Anschaffung eines Schilddrüsenpasses.  
Den bekommen Sie von Ihrem behandelnden Facharzt ausgestellt. Sollte der keinen auf Vorrat haben, können Sie den Schilddrüsenpaß bei der Schilddrüsenliga Deutschland anfordern.
- Schilddrüsenhormone sollten immer zu gleichen Zeit eingenommen werden, damit man dem Körper eine möglichst natürliche Hormonausschüttung vorgaukelt.

- Schilddrüsenhormone sollten nach Angaben der Hersteller nur einmal täglich genommen werden.  
Es gibt aber etliche Patienten, die ihre SD-Hormone auf zwei mal täglich verteilen und damit ein besseres Befinden erzielen. Sprechen Sie ihren Facharzt darauf an.

- Schilddrüsenhormone sollten nüchtern eingenommen werden.  
Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte aber beachten das jahrelange Nüchterneinnahmen, der Magenschleimhaut nicht unbedingt gut bekommen.

Wer Magenprobleme hat kann zu seinen SD-Hormonen eine Kleinigkeit essen, wie z.B. eine Scheibe Zwieback, oder Toastbrot leer.

- Auf keinen Fall dürfen SD-Hormone mit milchhaltigen Produkten eingenommen werden, sprich Milch, Joghurt, Käse, Quark, heiße Schokolade mit Milch und Sahne :-).  
Denn diese Produkte enthalten viel Calcium und Calcium hemmt die SD-Hormonaufnahme in das Blut.

Wer Calcium einnehmen muß, sollte zwischen den Einnahmezeiten vom SD-Hormon zum Calcium gut zwei Stunden vergehen lassen.

- Wer im Urlaub an das schöne blaue Meer fährt, kann damit überrascht werden, daß seine SD-Werte durcheinander kommen, bzw. ansteigen.

Ursache dafür ist der erhöhte Jodgehalt im Wasser, in der Luft und in sämtlichen Nahrungsmitteln der Region.

Das bedeutet nun nicht, Sie dürfen nicht ans Meer, oder sich nicht in den Wellen tummeln. Sie sollten sich einfach nur nicht wundern, wenn Sie die Veränderung merken.

Am besten fragen Sie Ihren Facharzt, wie Sie sich verhalten sollen.

- Im Totem Meer sollten Sie nun wirklich nicht baden, denn das würde Ihre SD nicht mehr packen.
- Von jodhaltigen Solebädern ist auch abzuraten, wieder- wie könnte es anders sein - wegen dem Jodgehalt.
- Beim Salzen Ihrer Speisen, sollten sie auf Jodsalz verzichten.
- Versuchen Sie einen geregelten Tagesrhythmus zu bekommen.  
Je besser der Rhythmus, desto leichter kommt der Körper mit den zugeführten Hormonen zurecht.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf.
- Verzichten Sie auf Zigaretten.

- Manche Patienten mußten auch auf Kaffee und Alkohol verzichten, weil sie dadurch vermehrt Beschwerden bekamen. Generell muß man auf Kaffee und Alkohol im richtigem Maße nicht verzichten.
- Einige Patienten berichteten, daß Sie durch homöopathische Behandlung die Begleiterscheinungen bei SD-Erkrankungen gut in den Griff bekamen, bzw. diese sich stark abgeschwächt hätten.
- Einige Patienten berichteten, daß sie durch Akupunktur wesentliche Verbesserungen im Bereich Übelkeit und Unruhezustände erreicht hätten.
- Einige Patienten berichteten, daß ihnen autogenes Training, oder Tai-Chi dabei geholfen habe, mit dem Streß und dem Frust der durch die Krankheit kam, umzugehen.  
Wieder andere fanden große Hilfe in der Musik, in Gesangschören, oder in der Kirche.  
Ein Teil fand wieder Ruhe in sich selbst durch Schreiben oder Zeichnen.
- Die meiste Beruhigung fanden die Patienten aber dadurch, zu wissen, daß sie nicht allein mit ihrer Krankheit sind und das es viele Menschen gibt, denen es genauso geht wie ihnen selbst.

### **Folgende Aussagen kommen aus der Heilkräuterkunde und aus Omas Rezeptekistchen:**

Da unsereins ja immer bemüht ist Wege und Mittel zu finden, die unsere Beschwerden erleichtern, darf man die Heilkräuterkunde und die Naturheilkunde nicht außer acht lassen.

Natürlich gibt es für diese Bereiche Befürworter und Kritiker. In meinen Augen haben beide recht.

Wenn ich mir aber allein überlege, welche Wirkungen alleine Kräuter haben und welche Inhaltsstoffe sie besitzen, so bin ich persönlich davon überzeugt, daß diese Mittel helfen können.

Sie können sicherlich Ihre SD-Erkrankung nicht rückgängig machen, oder sie heilen.

Aber sie können Beschwerden lindern und dabei helfen mit ihnen besser zurechtzukommen.

Sie können falsch angewandt auch unerwünschte Wirkungen erzielen und es gilt keinesfalls die Devise: "Ausprobieren schadet nix". Fingerhut kommt auch aus der Naturheilkunde und niemand würde auf die Idee kommen, den einfach mal so auszuprobieren.

Solange Ihre Hormone nicht stimmen kann kein Kraut der Welt ersetzen was nicht funktioniert, aber evtl. abmildern. Das gilt besonders für Beschwerden die auch bei guter Einstellung nicht weg gehen.

Ich habe diesen Bereich auch extra mit reingenommen, weil es immer wieder sehr empfindlich reagierende SD-Patienten gibt, die - auch wenn es kaum einer glauben mag - allein schon durch bestimmte Nahrungsmittel etc. eine Verschlechterung, oder Verbesserung ihres Zustandes merken.

Wenn ich mir nun überlege, das Nahrungsmittel XY eine SD-hemmende Wirkung zugeschrieben wird, wieso soll es dann unmöglich sein, das ein Betroffener diese Wirkung in einer bereits bestehenden UF einfach merkt? - Eben und deswegen....

### **Heilpflanzen & Hausrezepte bei SD-Unterfunktion**

- Sämtliche Kohlspeisen vermindern angeblich die Jodaufnahmefähigkeit des Körpers. Bei Jodmangelkropf also darauf achten, bzw. es einfach mit einberechnen.
- Als Heilpflanzen gegen die SD-UF gelten: Holundertee, schwarze Johannisbeeren, Sanddornsäfte, Brunnenkressesalat.
- Kambucha-Getränke regen ebenfalls die SD Funktion an. Man kann diesen Pilz selbst ansetzen, oder fertig als Getränk kaufen.

### **Heilpflanzen & Hausrezepte bei SD-Überfunktion**

- Als Heilpflanzen gegen die SD-ÜF gelten: Beinwurz, Labkraut und Eichenrinde als Tees zubereitet
- Zwiebeln und Kohl sollen die Aufnahmefähigkeit von Jod reduzieren...aber da müßten Sie wahrscheinlich Unmengen davon vertilgen.
- Misteltee soll ebenfalls gegen die ÜF helfen.

### **Bei Schlafstörungen helfen:**

- Als Badezusätze: Veilchen, Baldiran, Hopfen
- Als Tees: Basilikum, Brombeere, Waldmeister und Benediktendistel
- Bei einem zu leichten Schlaf nimmt man eher Melisse und Lavendel als Tee
- Bei Einschlafproblemen haben sich ebenfalls warme Milch mit Honig und Kamillentee mit Honig bewährt

- Bei Schlafunterbrechungen nimmt man Gartenrose als Tee.
- Hollundertee hat sich auch bei Apträumen bewährt.
- Als unterstützende ätherische Öle gelten: Jasmin, Kamille, Lavendel und Melisse
- Einige alten Damen kennen und schätzen noch das Lavendel oder Hopfenkissen unter dem Kopfkissen.

Wir haben es es schon fast vergessen, dabei hilft es bei Schlafstörungen. Sie nehmen einen kleinen Kissenbezug und füllen diesen mit getrocknetem Lavendel, Hopfen und/oder Melisse. Das legen Sie sich dann unter Ihr Kopfkissen. Die Methode ist bei Pollenallergikern und Heuschnupfenkranken allerdings kontraindiziert!

Bei empfindlicher Gesichtshaut bitte darauf achten, das Sie nicht mit dem Gesicht direkt auf dem Kräuterkissen zu liegen kommen.

- Atemgymnastik, Akupressur und Fußreflexzone-Massage, sowie Massage an sich helfen ebenfalls .

### **Sonstige Tipps**

- Viele SD-Patientinnen fechten tägliche einen Kampf mit ihren Haaren aus. Teilweise weil die Haare störrisch sind und "nicht kooperieren", oder weil sie Schwierigkeiten haben Pflegemittel zu finden, die sie vertragen.

Hier ein paar kleine Tipps:

- Um das Haar zu festigen, oder etwas in Form zu bringen, brauchen Sie kein Gel oder Schaumfestiger, die zig krebserregende Stoffe beinhalten und allesamt allergische Reaktionen auslösen können. Bei feinem Haar können Sie einfach eine erbsen - bis haselnußgroße Menge Neribas Creme verwenden. Diese Creme ist eigentlich eine Gesichtscreme und Grundrezeptur für viele Cremes und Salben die von der Apotheke gemischt werden müssen. Neribas ist frei von Parfume, also geruchsneutral und enthält sehr viel Feuchtigkeit. Sie können sie in der Apotheke kaufen.

- Bei trockenem Haar hilft eine Ei Kur:

1-2 Eigelb verquirlen und für ca 2-3 Minuten auf dem nassen Haar einwirken lassen - danach das Haar gründlich auswaschen.

- Bei Haarausfall und Schuppenbildung, sowie dünnem brüchigem Haar hilft eine Henna Natur Kur.

Sie holen sich aus dem Reformhaus, oder dem Ökoladen um die Ecke Henna Natur, so heißt das Produkt.

Achten Sie bitte darauf das es nur Henna enthält, denn viele Naturfarben haben Chayennepfeffer und andere natürlichen Zusatzstoffe dabei.

Henna Natur wie in der Packungsbeilage beschrieben, anrühren und für ca 30 Minuten auf dem Haar einwirken lassen. Die Kur 2 mal wöchentlich und die Harre werden kräftiger und Schuppen lassen nach.  
Aber Vorsicht bitte nicht bei grauem Haar anwenden und die Packungsbeilage genau durchlesen!

Ich hoffe es ist etwas für Sie dabei was hilft. In diesen Sinne

Ihre Natascha Eiglmeier