

# Berndt Rieger

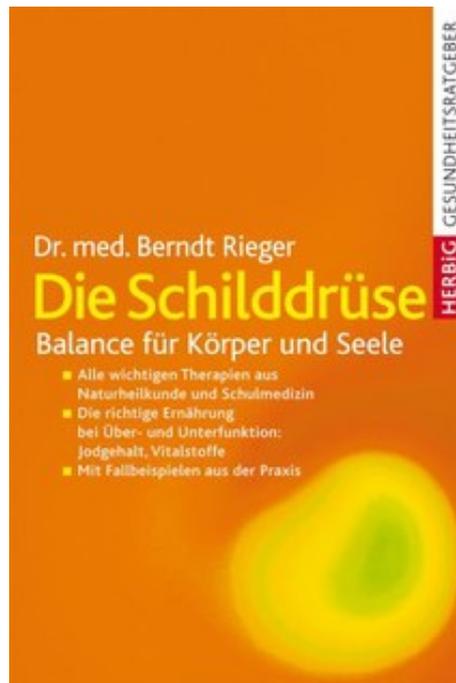
## Die Schilddrüse

Leseprobe

[Die Schilddrüse](#)

von [Berndt Rieger](#)

Herausgeber: Herbig Verlag



<http://www.unimedica.de/b12221>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Naturheilkunde der Schilddrüse

## Heilen mit Nahrung

Wenn Schulmediziner von »Komplementärmedizin« reden, meinen sie oft, dass es durchaus sinnvoll ist, neben »wirksamen Therapien« auf eine gute Versorgung mit Vitalstoffen wie Vitamine oder Spurenelemente zu achten. Und wenn dann Pharmahersteller von Vitaminen und Spurenelementen meinen, dass es günstig wäre, möglichst hohe Dosen dieser Produkte einzusetzen, finden sie ein offenes Ohr bei vielen Ärzten, die auch »etwas Natürliches« für ihre Patienten tun wollen. Eigentlich hat diese Einstellung mit Naturheilkunde aber gar nichts zu tun. Sie ist eine Spielform der Pharmamedizin, indem sie industriell hergestellte chemische Bausteine anbietet für Fälle, in denen man annehmen kann, dass sie in der Nahrung nicht mehr ausreichend vorhanden sind. Und da viele Vitalstoffe in hoher Dosierung chemisch aggressiv sind - dazu gehört auch so etwas scheinbar Harmloses wie Vitamin C -, wirken Empfehlungen der »orthomolekularen Medizin« oder »Vitalstofftherapie« auch überzeugend, denn immerhin hat man es mit »wirksamen« Arzneien zu tun anstatt mit den so sanften homöopathischen Kügelchen.

**Sinnvoll: Vitamine  
oder  
Spurenelemente  
aus der Apotheke?**

*Gemüse enthält  
heutzutage oft  
kaum noch  
Vitalstoffe*

Noch vor wenigen Jahrzehnten war mit Vitaminen kein Geld zu verdienen. Die Menschen ernährten sich vielfach aus dem eigenen Garten, wo ungedüngtes, ungespritztes Gemüse wohnortnah für den Konsum bereitstand. Heute ist das anders, denn Massenproduktion und weltweite Verschiffung haben Gemüse geschaffen, das zwar noch so aussieht und so ähnlich schmeckt wie früher, aber schon dadurch, dass es unreif geerntet und lange gelagert wurde, kaum mehr Vitalstoffe enthält. Hier gehen die Pfennigfuchserie der Konsumenten und die industrielle Nahrungsmittelproduktion eine unheilige Allianz ein. Wenn Sie also heute im Supermarkt einen billigen Apfel kaufen, kann es durchaus notwendig werden, seine einstigen Inhaltsstoffe getrennt noch in Form von Pillen zu erwerben, damit Ihr Körper seinen Grundbedarf an Vitalstoffen decken kann.

*Immer mehr  
Menschen sind  
bereit, für  
Vitamine und  
Mineralien Geld  
auszugeben*

Diese Verhältnisse haben sich mittlerweile herumgesprochen, sodass mehr und mehr Menschen bereit sind, für Vitamine und Mineralien Geld auszugeben, vor allem, wenn sie mit dem Zusatz »Bio« versehen sind. Das haben auch die großen Pharmakonzerne herausgefunden, die uns in zunehmendem Maß unter dem Deckmantel ehemaliger kleiner, feiner umweltbewusster Öko-Betriebe mit immer neuen Substanzmischungen, zunehmend auch aus natürlicher Quelle, bombardieren. Um die Umsätze zu steigern, geben sie sich aber durchaus nicht damit zufrieden, tägliche Bedarfsmengen zu decken, sondern sponsern Studien, in denen das Überangebot an einzelnen Stoffen als allgemein

### *Naturheilkunde der Schilddrüse*

gesundheitsfördernd oder gezielte Therapie bei bestimmten Krankheiten angeboten wird. An solchen Studien gibt es auch im Bereich der Schilddrüse keinen Mangel. Um Ihnen die Möglichkeit zu geben, unter den Angeboten auszuwählen, wollen wir an dieser Stelle überprüfen, welche Steuerungsversuche mit Nahrungsmitteln und ihren Inhaltsstoffen überhaupt sinnvoll sind. Vorweg sei aber schon einmal bemerkt: Sie sind nicht auf die Pharmaindustrie angewiesen - auch ein vernünftiges und zielgerichtetes Zubereiten von Speisen kann das Problem lösen.

*Wir wollen überprüfen, welche Steuerungsversuche mit Nahrungsmitteln und ihren Inhaltsstoffen überhaupt sinnvoll sind*

#### *Für den »Unterfunktionstyp: »Organisches« Jod und Alfalfa-Sprossen*

##### *»Organisches« Jod*

Wie wir schon im vorigen Kapitel ausgeführt haben, ist die richtige Dosierung von Jod das A und O aller Bemühungen um die Schilddrüse. Nun gibt es aber Situationen, in denen damit keine ausreichende Verbesserung der »Unterfunktionsbeschwerden« erzielbar ist. Das kann viele Ursachen haben, wir wollen uns aber als Erstes auf die Deckung des Jodbedarfs aus natürlicher Quelle verlegen. Dabei wird auf das im Jodsalz enthaltene mineralische, anorganische Jod, das nicht selten aus aufbereiteten Industrieabfällen gewonnen und künstlich dem Kochsalz zugefügt wird, verzichtet und stattdessen der Jodbedarf ausschließlich über Nahrungsmittel gedeckt, die natürlicherweise (also »organisches«) Jod enthalten, in der Hoffnung, dass in pflanzlichem oder tierischem

*Als Erstes: Deckung des Jodbedarfs aus natürlicher Quelle*

### Die Schilddrüse

Gewebe gespeichertes Jod vom menschlichen Körper leichter erkannt, aufgenommen und verwertet werden kann.

**Eine Möglichkeit:  
täglich Seelachs  
essen** Eine Möglichkeit wäre hier, sich mit einem Vorrat an Seefisch einzudecken und täglich davon zu essen. Als Jodlieferanten besonders geeignet sind Seelachs, Steinbutt und Kabeljau, denn sie haben den höchsten Jodgehalt unter den Seefischen. Essen Sie täglich 100 g Seelachs oder 60 g Steinbutt oder 120 g Kabeljau, und Sie führen sich dabei jeweils 200 Mikrogramm Jod zu, mehr als genug, um Ihren Tagesbedarf zu decken. Allerdings dürfen Sie den Fisch nicht kochen, da sich dabei Jod herauslöst, sondern müssen ihn braten.

**Hohe Jodzufuhr  
auch durch  
Algenprodukte** Einfacher zu dosieren und auch für Vegetarier geeignet sind manche kommerziell erhältlichen Algenprodukte, zum Beispiel Blaugrüne Uralgen. Ein Teelöffel davon hat etwa 80 Mikrogramm Jod. Zwei bis drei Teelöffel davon, in Speisen eingerührt, decken ebenfalls den Tagesbedarf.<sup>12</sup> Eine interessante Alternative ist auch Algenwein. Meeresalgen wie der Zuckertang (*Laminaria saccharina*) sind mit Weintrauben zu vergleichen und bilden die Basis eines an Sherry erinnernden Weins, der etwa 100 Mikrogramm Jod pro Milliliter enthält. Zwei Milliliter davon decken also den Tagesbedarf eines Erwachsenen.<sup>13</sup>

### Alfalfa-Sprossen

Anregend auf die Schilddrüse wirken auch Alfalfa-Sprossen, eine Getreideart, die man reichlich als Salatbeigabe nutzen kann. Sie enthalten größere Mengen der Aminosäure Tyrosin, der Vorstufe der

### Naturheilkunde der Schilddrüse

Schilddrüsenhormone, und wirken deshalb anregend auf den »Unterfunktionstyp«, da ein Teil des Hormons reichlich aufgenommen wird und nur mehr mit ausreichend Jod gekoppelt werden muss. Auch Erbsen, Bohnen und Nüsse sind reich an Tyrosin, wie natürlich auch Milcheiweiß und fettarmes Fleisch. Tyrosin kann die Blut-Hirn-Schranke passieren und wirkt leicht stimmungsaufhellend, ein natürlicher Muntermacher. Wenn Sie also viel »organisches« Jod und Tyrosin zu sich nehmen, garantieren Sie eine verbesserte Jodaufnahme und -Verwertung und legen die Grundlage für seinen Umbau in Thyroxin.

Essen Sie also einige Wochen lang Seefisch mit Erbsen und Bohnen, würzen Sie Ihren Salat mit Alfalfa-Sprossen und naschen Sie vor allem Nüsse, und Sie werden leichter aus einer »Unterfunktions«-Symptomatik herauskommen - vorausgesetzt, Sie vermeiden Nahrungsmittel, die den Jodeinbau behindern, darunter vor allem Selen, Vitamin B<sub>2</sub> und Isothiocyanate, die wir nun gleich anschließend für den »Überfunktionstyp« kennenlernen werden.

Reicht diese Therapie mit Speisen aus, oder sind noch weitere naturheilkundliche Methoden notwendig? Das bleibt (im wahrsten Sinne des Wortes) Ihrem Geschmack überlassen. Mein Tipp: Probieren Sie diese Form der Nahrungssteuerung wenigstens zwei Wochen lang konsequent aus und überprüfen Sie dann, ob sich Ihre »Unterfunktionsbeschwerden« gemildert oder sogar zurückgebildet haben. Ist das nicht der Fall, würde ich etwas anderes probieren. In diesem Fall kehren Sie zur Verwendung von Jodsalz

*Wenn Sie viel »organisches« Jod und Tyrosin zu sich nehmen, garantieren Sie eine verbesserte Jodaufnahme und -Verwertung*

*Probieren Sie diese Form der Nahrungssteuerung wenigstens zwei Wochen lang konsequent aus*

### **Die Schilddrüse**

in der Zubereitung der Speisen zurück, achten nicht mehr so sehr darauf, was Sie essen, und versuchen als Nächstes homöopathisches Jod und andere Mittel, die wir im Laufe dieses Kapitels noch vorstellen werden.

#### **Für den »Überfunktionstyp«:**

##### **Selen, Vitamin B<sub>2</sub> und Isothiocyanate**

**Nahrungsmittelergänzung - hier sollten Sie auf Selen, Isothiocyanate und den richtigen Mix aus pflanzlichen »Hormonen« achten**

In den letzten Jahren hat sich eine wachsende Internetgemeinde jodempfindlicher Menschen herangebildet, die in Web-Blogs<sup>14</sup> über die Schwierigkeiten berichten, in einer Welt zu überleben, die durch die staatlich verordnete Jodbeigabe in Nahrungsmitteln zum Minenfeld geworden ist. Hier werden Rezepte ausgetauscht, mit denen sich die Symptome eines »Überfunktionstyps« lindern lassen, und dabei kommt unweigerlich die Rede auf Nahrungsmittelergänzung. Hier sollten Sie auf Selen, Isothiocyanate und den richtigen Mix aus pflanzlichen »Hormonen« achten.

#### **Selen**

**»Überfunktionstypen« verbrauchen zu viel Selen und geraten dadurch in einen Mangelzustand**

Selen ist ein Radikalfänger und schützt somit die Zellmembranen. Es ist ein essenzielles Spurenelement, Leben ist also ohne Selen nicht möglich. In der Schilddrüse fördert Selen die Umwandlung von Thyroxin zu Trijodthyronin, dem aktiven Schilddrüsenhormon. »Überfunktionstypen« verbrauchen zu viel Selen und geraten dadurch in einen Mangelzustand, der mit der gezielten Zufuhr von selenreicher Nahrung ausgeglichen werden kann. Selenhaltig sind: Weizenkeime, Fleisch, Fisch aus heimischen Gewäs-

### *Schüßler-Salze und Homöopathie*

Die bislang angeführten Homöopathika werden bei einem Großteil der Menschen mit »Unterfunktionstyp« die Beschwerden lindern oder beseitigen können. Sollten sie in Ihrem Fall versagen, empfehle ich an dieser Stelle, einen erfahrenen Homöopathen aufzusuchen, der mit Einzelmitteln arbeitet und geeignet ist, je nach vorherrschenden Beschwerden die individuell für Sie gebrauchte Arznei auszuwählen.

#### *Empfehlungen für den »Überfunktionstyp«*

Bevor wir zu den Empfehlungen für den »Überfunktionstyp« kommen, sollten Sie sich fragen, ob Sie Ihre Jodzufuhr mit der Ernährung ausreichend begrenzt haben. Haben Sie jodreiche Nahrung vermieden? Beschränken Sie sich wirklich auf jodarme Speisen und Getränke? Bevor Sie dabei nämlich nicht erfolgreich sind, werden Sie mit Homöopathie nur selten Erfolg haben. Ebenso steht es mit der Abklärung von Schilddrüsenbeschwerden. Wurde untersucht, ob Sie schon Autoantikörper gegen Schilddrüsengewebe gebildet haben? Ist durch Szintigrafie eine Schilddrüsenautonomie ausgeschlossen worden? Homöopathie kann zwar auch bei schweren Erkrankungen der Schilddrüse Erfolg haben - rasche und befriedigende Heilungen werden Sie bei ausgeprägten organischen Veränderungen damit aber nicht erleben. Eine weitere Frage: Sind Sie bereit, seelische Konflikte, die unter einer homöopathischen Behandlung sichtbar werden können, auch wirklich zu lösen? Nach meiner Erfahrung hat die Homöopathie nämlich dort ihre größten Erfolge, wo seelische Konflikte körperliche Krankheitssymptome erzeugen, und das

*Haben Sie Ihre Jodzufuhr mit der Ernährung ausreichend begrenzt?*

*Beim »Überfunktionstyp« gibt es in der Regel einen schädlichen seelischen Einfluss*

ist bei den meisten Fällen eines »Überfunktionstyps« der Fall. Durch die homöopathische Behandlung kommen diese Konflikte an die Oberfläche - wodurch sich zugleich die körperlichen Veränderungen zurückbilden können. Werden diese Konflikte nun zufriedenstellend gelöst, tritt Heilung ein. Nutzt man die Gelegenheit nicht, können früher oder später wieder neue körperliche Beschwerden auftreten, und das nicht selten auf einer tieferen, schwerwiegenderen körperlichen Ebene. Darauf muss an dieser Stelle hingewiesen werden, denn während es sich beim »Unterfunktionstyp« um eine Art Entwicklungsstörung handelt, bei der nach erfolgreicher Homöopathie in der Regel anhaltende Verbesserungen auftreten, ist man beim »Überfunktionstyp« mit einem dynamischen Krankheitsgeschehen konfrontiert, das auch bei gut gewählten Mitteln häufig nur Zwischenerfolge zulässt, da sich die seelischen krankheitsdynamischen Kernkonflikte nicht ändern. Haben wir beim »Unterfunktionstyp« ein Stufenschema kennengelernt, das vom Einsatz eines Jodsalzes über die Verwendung organischer Jodformen und Gabe vom Schilddrüsenextrakt selbst bis zu Grundbaustoffen des Lebens wie Kohlenstoff oder Kalzium fortschreitet, müssen wir beim »Überfunktionstyp« einen anderen Weg beschreiten, denn es gibt hier in der Regel einen schädlichen seelischen Einfluss, der die Lebenskraft aufzehrt und unbehandelt in eine schwere Schilddrüsenkrankheit münden kann. Klassische Homöopathen wie Georges Vithoulkas, Jan Schölten oder Rajan Sankaran<sup>23</sup> haben sich darum bemüht, diese Triebfaktoren der Krankheit einzelnen Mitteln zuzuordnen. Einiges aus ihren

Schriften soll in die folgenden Empfehlungen einfließen.

Alle Arzneien, die in diesem Unterkapitel erwähnt werden, haben etwas gemeinsam: Sie stehen symbolisch für das Leben an sich und haben eine starke medikamentöse Wirkung auf die »warmen« Organe des Menschen, vornehmlich Herz und Geschlechtsorgane.

Die überwiegende Mehrheit der Schilddrüsenhomöopathika stammt aus dem Meer. Auch der Mensch ist phylogenetisch betrachtet ein Säugetier, das Vorjahrmillionen dem Meer entstieg, wie heute noch die Babys aus dem Fruchtwasser heraus zur Welt kommen und erst dabei die Elemente Luft und Erde kennenlernen. Genauso wie die Schilddrüse die nachfolgende Entfaltung des Körpers mittels Jod auslöst, nutzt man Meeresabkömmlinge, um Krankheiten der Schilddrüse zu lindern. Das gilt nicht nur für die Unterfunktion, sondern auch für die Überfunktion und reicht von Meersalz (Natrium muriaticum) über weitere Meerwasser-Bestandteile wie Jod und Brom und Meerespflanzen wie Spongia und Fucus vesiculosus bis zu Meerestieren wie Sepia, deren Tinte salz- und jodreich ist.

Diese enge Verbindung zum Quell allen Lebens zeigt, dass Schilddrüsenüberfunktionen prinzipiell etwas mit dem Schenken von Leben und mit der Aufgabe, junges Leben zu fördern, zu tun haben. Das Meer steht aber auch für das Bewegliche, stetig Veränderliche, schwer Fassbare, Spontane des Lebens, ist ständigen Veränderungen und Schwankungen unterworfen, von denen manche wie Ebbe und Flut

*Die überwiegende Mehrheit der Schilddrüsenhomöopathika stammt aus dem Meer*

## Die Schilddrüse

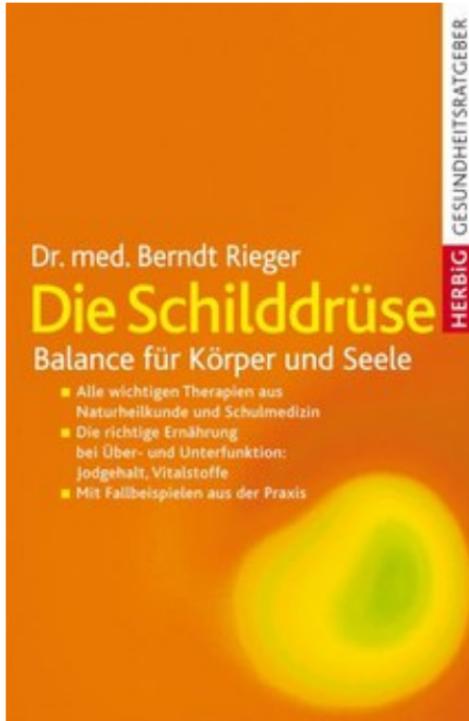
dem Einfluss des Mondes zuzuordnen sind, ein 28-tägiger Regelkreis, der an den Geschlechtszyklus der Frau erinnert, jeder der im Folgenden genannten Kernkonflikte ist vor dem Hintergrund dieser Dynamik zu sehen, die sich im Alltag als Mutter-Kind-Konflikt, in Form von Fruchtbarkeit oder Unfruchtbarkeit, geregeltes oder ungeregeltes Leben mit ihren Folgen äußert.

**Homöopathisch  
gesehen steht Jod  
für die tiefstge-  
hende seelische  
Verletzung**

*Jodum C30: Folge einer Existenzbedrohung mit Heißhunger und Gewichtsverlust* Homöopathisch gesehen steht Jod für die tiefstgehende seelische Verletzung, die als so existenziell bedrohlich empfunden wird wie ein tödlicher Stoß. Häufige Ursache ist das Verlassenwerden durch einen starken Partner. Die Antwort ist hektische Aktivität, Schlaflosigkeit und Gewichtsverlust, also ein Ankurbeln der Schilddrüse, das sich im Laufe der Zeit verselbstständigen kann.

In diesem Fall nehme man 5 Kügelchen Jodum C30. Eine Verbesserung sollte bereits innerhalb der nächsten Stunden spürbar sein. Sobald eine neuerliche Verschlechterung eintritt, nimmt man wieder 5 Kügelchen, und das so oft, wie es zu einer Verschlechterung kommt, was allerdings mit der Zeit immer seltener werden sollte.

*Brom C30: Zermürbende Schuldgefühle, die mit der Erziehung der Kinder in Verbindung stehen* Das Spurenelement Brom findet sich wie Jod organisch gebunden fast nur in Meerespflanzen, und dort ähnlich wie Jod in extrem hoher Konzentration. Jod und Brom üben im Körper des Menschen verwand-

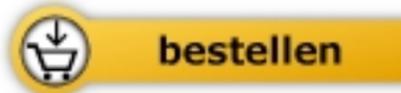


Berndt Rieger

## [Die Schilddrüse](#)

Balance für Körper und Seele

192 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)