

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



*Food*STUFFS

*Food*STUFFS

Schilddrüse





Wichtig! Disclaimer

Dieser Kurs soll dich im Alltag und bei deiner Ernährung unterstützen. Er ersetzt keine medikamentöse Therapie durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Eine Schilddrüsenerkrankung sollte in regelmäßigen Abständen ärztlich abgeklärt und überprüft werden.

Die Einnahme der vorgestellten, naturheilkundlichen Mittel sollte immer mit einem Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden.

Wie *funktioniert* deine
Schilddrüse?



Inhalt

Schilddrüse

Aufgaben der Schilddrüse

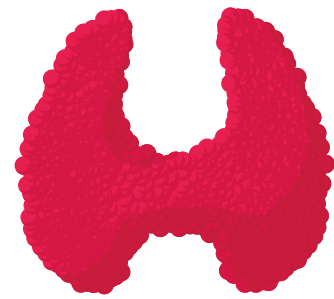
Hormoneller Ablauf

Schilddrüsenerkrankungen: Unterfunktion & Hashimoto

Zeichen einer gesunden Schilddrüse



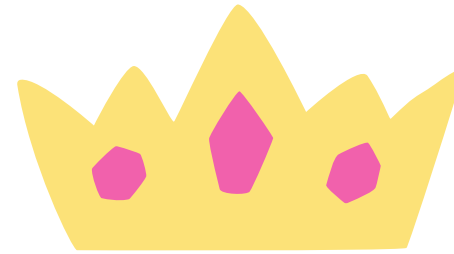
SCHILDDRÜSE *unsere Diva*



Größe & Aufgabe

ca. 18 - 60g bei Erwachsenen
produziert tägl.

ca. 80-100 μg T4 und ca. 3-10 μg T3



Managerin

Die Schilddrüse steht über allen anderen
Hormondrüsen



Emotionale Intelligenz

Die Schilddrüse ist der Hauptsitz unserer
emotionalen Intelligenz



Aufgaben

Verdauung

Produktion von
Verdauungsenzymen
Darmbewegungen

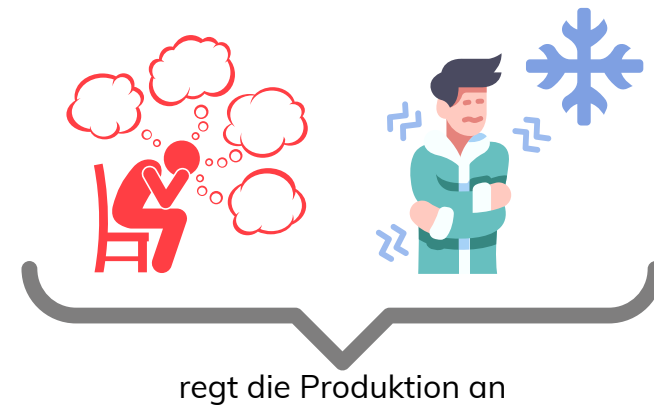
Energie

Energieumwandlung
in der Zelle
Wärmeproduktion

Stoffwechsel

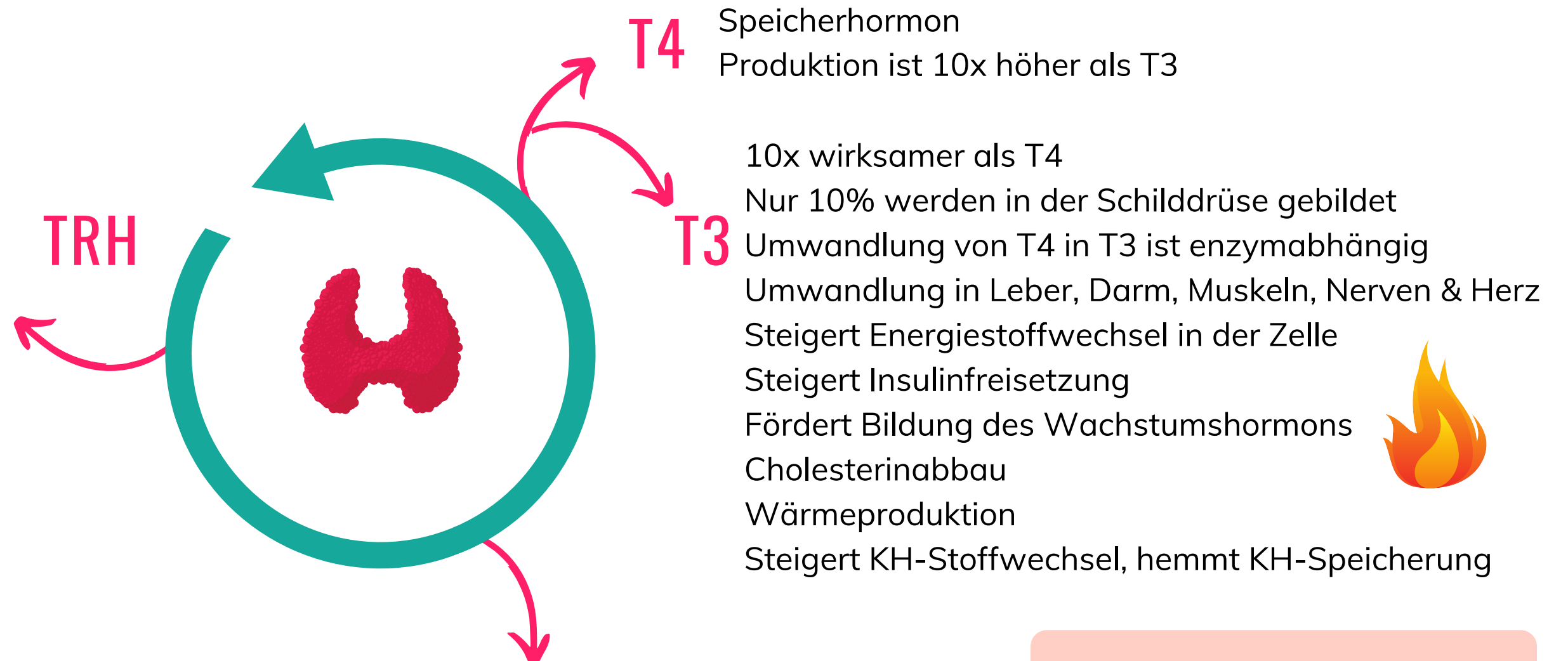
Treibt den
Stoffwechsel an
Muskelfunktion

Hormon KREISLAUF



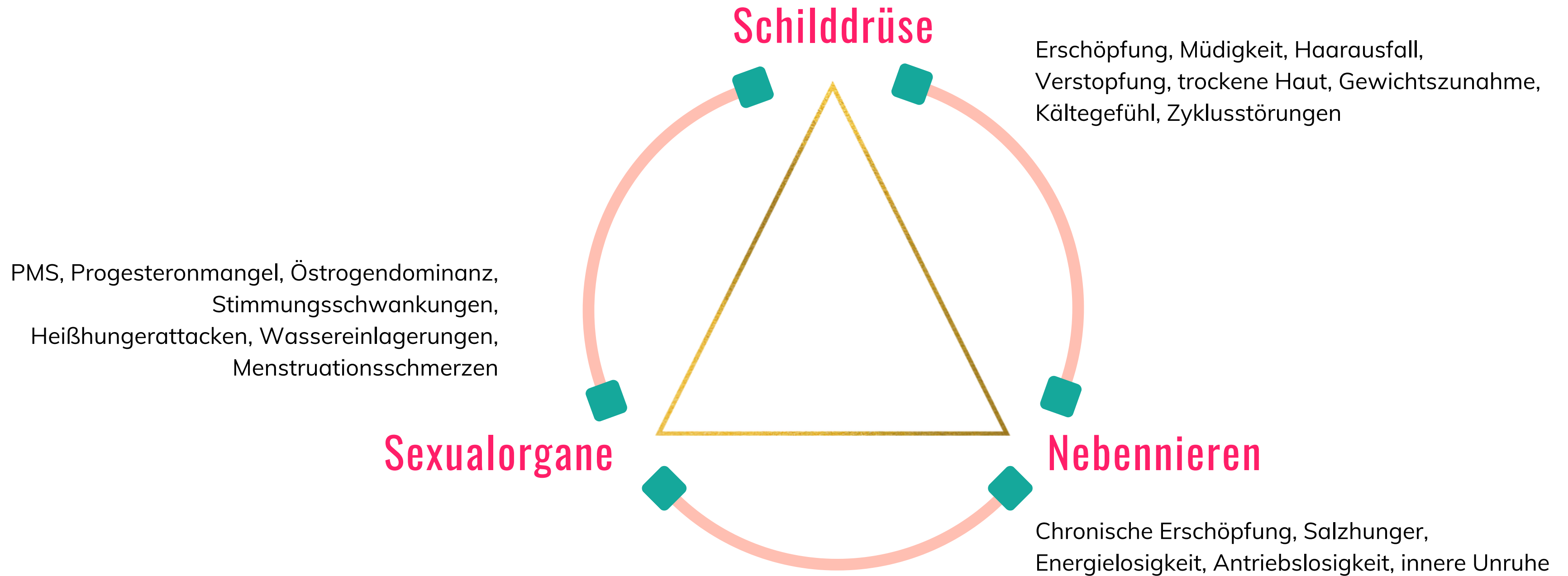
Thermoregulation
Schmerzverarbeitung
Schlaf-Wach-Regulation
Bremst Nahrungs- & Flüssigkeitsaufnahme
Stimuliert Magensäureproduktion
Stimuliert Verdauung
Stimuliert Insulinausschüttung
Steigert Herzfrequenz & Blutdruck
Steuert Ausschüttung von Prolaktin & TSH

Regt Bildung von Thyreoglobulin an
Stimuliert Jod-Aufnahme in Schilddrüsenzellen
Regt Wachstum der Schilddrüsenzellen an
Regt Schilddrüse zur Hormonbildung an



Weitere Schilddrüsenhormone:
T1, T2, rT3
Calcitonin

Hormon TRIADE



WAS STRESST DEINE Schilddrüse?



Hohes Cortisol

Stress, Hunger, Diäten,
chron. Entzündungen

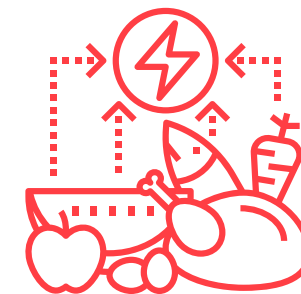


Hemmt TSH

Verringert Sensibilität der

Hormonrezeptoren

Stört Umwandlung von T4 in T3



Nährstoffmangel

Jodmangel !

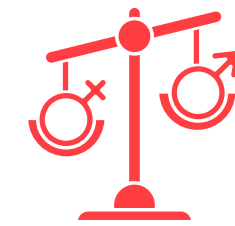
Vitamin-Mangel

Selen, Magnesium, Zink, Kupfer, Eisen,
Kalium, Natrium



Hemmt Schilddrüsenfunktion

Hemmt Umwandlung von T4 in T3



Hormonelles Ungleichgewicht

Progesteronmangel



Hemmt Bildung von T3 & T4

Östrogendominanz / hormonelle
Verhütung



Erhöht Bildung von TBG
(Transportprotein)

Hohes Testosteron



Hemmt Bildung von TBG (Transportprotein)
Resistenzentwicklung



Unterfunktion

Bei der Schilddrüsenunterfunktion werden nicht ausreichend Schilddrüsenhormone produziert.

Da die Hormone den Stoffwechsel des ganzen Organismus steuern, laufen diese immer langsamer ab, wodurch unterschiedliche Symptome entstehen können.



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE

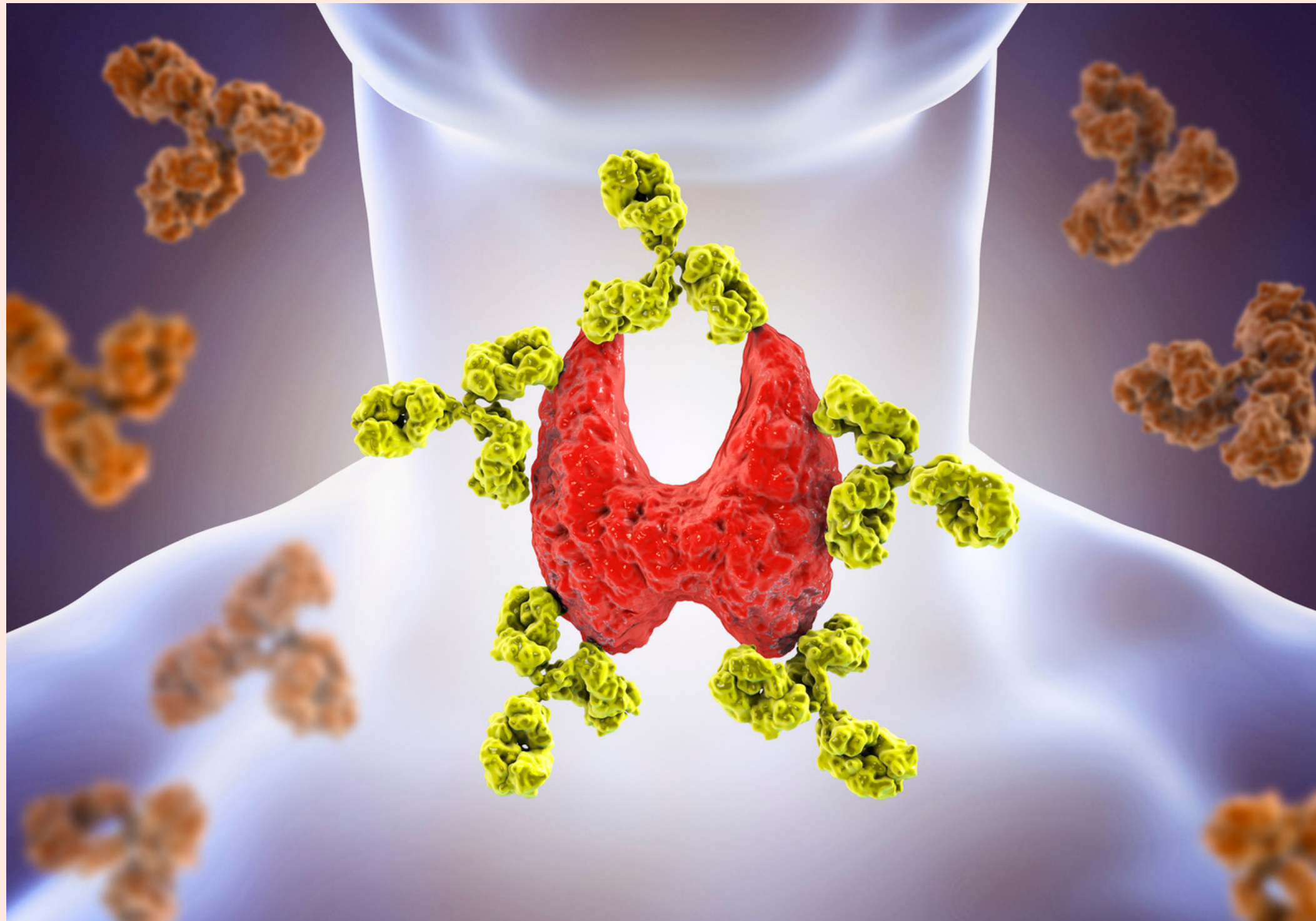


FoodSTUFFS

typische Symptome Schilddrüsen-Unterfunktion

Erschöpfung, Müdigkeit
Verstopfung
Haarausfall
Gewichtszunahme
Trockene Haut
Niedrigere Körpertemperatur
Zyklusstörungen
Kältegefühl
Erhöhte Cholesterinwerte





Hashimoto

Bezeichnung für eine Störung der Abläufe des Immunsystems, bei der sich Antikörper gegen die Thyreoperoxidase (TPO) bilden, diese dann angreifen, zu Entzündungen führen & zerstören.

TPO ist ein Enzym, das an der Bildung von Schilddrüsenhormonen beteiligt ist.



Symptome der Unterfunktion

Kloßgefühl im Hals

Wechsel v. Überfunktions- &

Unterfunktionssymptomen

Wassereinlagerungen

Nebel im Kopf

Häufig:

Pilzerkrankungen

Infektanfälligkeit

typische Symptome Hashimoto Thyreoiditis



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



FoodSTUFFS

Zeichen einer gesunden
Schilddrüse



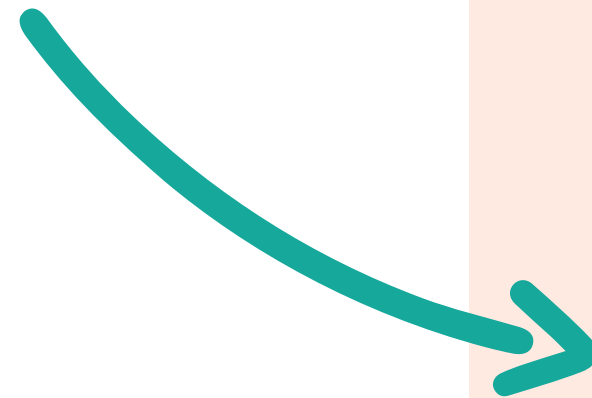
ENERGIE
LEVEL



VERDAUUNG
STUHLGANG & HÄUFIGKEIT



WOHLBEFINDEN
STOFFWECHSEL, ALLTAG



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



*Food*STUFFS

Körpertemperatur um 37°C

Warme Hände & Füße

Stuhlgang 1-2x tgl.

Verdauung ohne Beschwerden

Energie über den ganzen Tag

Gewicht ohne Anstrengung halten

Gesunde Haare

Schlaf: 7-9 Stunden



TEMPERATUR-Kontrolle

Schilddrüsenaktivität anhand der Temperatur bestimmen

Das kannst du auch mit der NFP-Messung kombinieren und gleichzeitig deinen Zyklus tracken.

Eine Basaltemperatur unter 36°C spricht häufig für eine Schilddrüsenunterfunktion

Basaltemperatur = Temperatur nach dem Aufwachen - für 3 Minuten vor dem Aufstehen gemessen

Im Tagesverlauf sollte die Körpertemperatur um 37°C liegen



Beobachten

Was tut dir gut?

- tägliche, beschwerdefreie Verdauung
- energiegeladen
- du fühlst dich gut nach dem Essen

Was tut dir nicht gut?

- Unwohlsein
- müde, energielos
- Verdauungsbeschwerden