

DR. AMY MYERS

DIE
SCHILDDRÜSEN
REVOLUTION

DR. AMY MYERS

DIE SCHILDDRÜSEN REVOLUTION

Das ganzheitliche
Selbsthilfeprogramm
bei Hashimoto,
Über- und Unterfunktion

Aus dem amerikanischen Englisch
übersetzt von Claudia Callies

The logo for IRISIANA features a thin, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
»The Thyroid Connection«.

Weitere Bücher von Dr. Amy Myers

Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

© 2016 by Amy Myers, MD

© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15325-5

*Für alle,
denen die Schulmedizin nicht helfen konnte*

Inhalt

Einführung	9
TEIL I: Schilddrüsenerkrankungen – eine neue Epidemie	27
Kapitel 1: Die Schilddrüsen-Krise	29
Kapitel 2: Ihnen KANN geholfen werden	51
TEIL II: Wie Ihre Schilddrüse funktioniert	79
Kapitel 3: Die Schilddrüse kurz erklärt	81
Kapitel 4: Die Autoimmun-Revolution	104
TEIL III: Wie Sie mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten . . .	123
Kapitel 5: Warum Ärzte manchmal falschliegen	125
Kapitel 6: Ratschläge für das Gespräch mit Ihrem Arzt	149
TEIL IV: Die Myers-Methode	179
Kapitel 7: Die Kraft der Ernährung	181
Kapitel 8: Der Kampf gegen die Toxine	207
Kapitel 9: Die Sache mit den Infektionen	239
Kapitel 10: Die Stress-Lösung	253

TEIL V: Die Myers-Methode Schritt für Schritt	283
Kapitel 11: Das Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode in der Praxis	285
Kapitel 12: Der 28-Tage-Plan zum Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode	328
Kapitel 13: Das Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode als Lebensstil	392
Kapitel 14: Rezepte zum Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode	398
Adressen und Bezugsquellen	444
Danksagung	452
Anhang A: Brief an Ihren Arzt	456
Anhang B: Entgiften Sie Ihr Zuhause	459
Anhang C: Biologische Zahnmedizin	461
Anhang D: Chelat-Therapie	464
Anhang E: Schimmel und Mykotoxine	466
Ausgewählte Literatur	470
Rezeptverzeichnis	502
Sachregister	504
Meine Geschichte	508

Einführung

Hallo!

Dieses Buch halten Sie möglicherweise in Händen, weil Sie glauben oder sogar *wissen*, dass Sie ein Problem mit der Schilddrüse haben. Ihr Besuch beim Hausarzt oder der Hausärztin hat Sie mit einem mulmigen Gefühl zurückgelassen. Schließlich kennen Sie Ihren Körper und spüren genau, dass irgendetwas nicht stimmt, auch wenn der Arzt keinen krankhaften Befund feststellen konnte. Hat er oder sie vielleicht nicht doch etwas übersehen?

Vielleicht haben Sie in letzter Zeit an Gewicht zugelegt, obwohl Sie das Gleiche essen wie immer und auch Ihr übliches Sportprogramm durchziehen. Das ist Ihnen noch nie passiert, Ihr Körpergewicht war immer ziemlich stabil. Oder Sie halten sich strikt an einen Diätplan, weil Sie früher übergewichtig waren, und nehmen plötzlich trotzdem wieder zu.

Es könnte aber auch sein, dass Sie genau das entgegengesetzte Problem haben: Sie verlieren Gewicht, obwohl Sie sogar mehr als üblich essen und sich selbst nach einer umfangreichen Mahlzeit nicht richtig satt fühlen. Womöglich leiden Sie auch immer wieder an Herzrasen oder Herzstolpern – oder an Stimmungsschwankungen, unterschweligen Angstzuständen und/oder innerer Unruhe und Nervosität.

Vielleicht sind Sie erst knapp unter dreißig und haben bereits mit Gedächtnisstörungen zu kämpfen. Oder Ihr 60. Geburtstag liegt schon hinter Ihnen, aber Sie *wissen*, dass Ihr Gehirn noch weit besser funktionieren sollte, als dies derzeit der Fall ist.

Möglicherweise fühlen Sie sich die ganze Zeit müde, antriebslos und melancholisch. Oder Ihre Hormone spielen verrückt. Oder Sie werden einfach nicht schwanger. Oder Sie haben die Lust am Sex verloren. Vielleicht haben Sie Probleme mit der Verdauung – Magen-

verstimmungen, Verstopfung oder Durchfall. Oder Ihre Angstgefühle wachsen sich zu regelrechten Panikattacken aus, die plötzlich wie aus dem Nichts auftreten können.

Sie könnten auch an schmerzenden Gelenken, zitternden Händen, Muskelschwäche oder schuppiger Haut leiden. Vielleicht frieren Sie ständig. Oder – für viele eine besonders schreckliche Vorstellung – Sie haben plötzlich mit Haarausfall zu kämpfen.

Jedes der aufgezählten Symptome kann auf ein Schilddrüsenproblem hindeuten, genauer gesagt auf eine *Über-* oder eine *Unterfunktion* der Schilddrüse (manche Symptome können in beiden Fällen auftreten, andere sind nur typisch für einen davon). Sollte Ihr Arzt Ihnen versichert haben, dass Ihre Schilddrüse einwandfrei funktioniert – dass die Laborwerte vollkommen normal sind oder die Menge des Ihnen schon verschriebenen Schilddrüsenhormonpräparats für Sie genau stimmt oder die Symptome von Ihren Östrogenen (wenn Sie eine Frau sind) bzw. einem zu niedrigen Testosteronspiegel (wenn Sie ein Mann sind) verursacht werden oder damit zu tun haben, dass Sie depressiv oder gestresst sind oder an einer Angststörung leiden oder Ihre Diät nicht diszipliniert einhalten – so sei Ihnen gesagt: Dies kann alles oder zum Teil durchaus zutreffen, aber Sie könnten trotzdem ein Problem mit der Schilddrüse haben.

Es ist möglich, dass Ihr Arzt Ihnen sagt, mit Ihrer Schilddrüse sei alles in Ordnung, aber in Wirklichkeit waren die Testergebnisse ungenau oder der Arzt hat sie falsch interpretiert, oder Sie nehmen das falsche Hormonmedikament oder eine zu geringe Menge davon – oder eine Kombination dieser Faktoren trifft zu.

Und während der ganzen Zeit fühlen Sie sich schlecht: erschöpft, zu früh gealtert und (vom Arzt) nicht ernst genommen. Jetzt aber, mit diesem Buch in der Hand, können Sie erst einmal einen tiefen Seufzer der Erleichterung ausstoßen und sich darauf einstellen, dass es Ihnen bald wieder besser gehen wird. Bei der Lektüre werden Sie nämlich merken, dass Sie recht hatten. Etwas stimmt nicht. Sie leiden *wirklich* an einer Schilddrüsenstörung. Aber Sie können diese behandeln und werden sich danach wie ein neuer Mensch fühlen.

Ihre ganz persönliche Schilddrüsen-Revolution

Es ist bemerkenswert, wie viele Symptome – schwere, mittlere und leichte – von der Schilddrüse herrühren. Eigentlich hängt jede unserer Körperfunktionen irgendwie mit diesem Organ zusammen. Wenn die Schilddrüse nicht richtig funktioniert, fühlt der ganze Körper sich nicht wohl. Die Schilddrüse zu heilen und zu unterstützen ist eine der wichtigsten Möglichkeiten, sich mit dem eigenen Körper zu verbinden und zu optimaler Gesundheit zu gelangen.

In diesem Buch lernen Sie alles über Ihre Schilddrüse – wie sie arbeitet, warum sie die Ursache sein kann, dass Sie sich schlecht fühlen, und was Sie tun können, um vom Arzt eine präzisere Diagnose zu bekommen. Sie erfahren, welche Untersuchungen Sie verlangen und nach welchen Behandlungen Sie fragen sollten.

Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie durch die richtige Ernährung und einen gesunden Lebensstil Ihre körperliche Verfassung verbessern können: wie Sie Ihren Darm heilen, den Körper entgiften, Stressbelastung wirksam reduzieren, entzündungsfördernde Nahrungsmittel vermeiden und die Nährstoffe aufnehmen, die Ihre Schilddrüse benötigt. Außerdem erhalten Sie Informationen, wie viel Sport Sie treiben sollten, denn ein zu intensives Training kann in manchen Fällen auch kontraproduktiv für die Schilddrüse sein.

Das Beste aber ist: Sie wissen nach der Lektüre dieses Buches, wie Sie Ihre Symptome loswerden können. Wie Ihre Konzentrationsschwierigkeiten verschwinden, wie Sie Ängste und depressive Verstimmungen zumindest abmildern und schmerzende Gelenke und wild gewordene Hormone in den Griff bekommen. Wie Sie wieder Schwung in Ihr Sexualleben bringen und überschüssige Pfunde loswerden. Wie Ihre Haarpracht wieder sprießt, dichter als zuvor, und Ihre Haut wunderschön glänzt. Und wie Sie obendrein Ihr Energieniveau in nie dagewesene Höhen schrauben.

Eine gute Gesundheit und Lebensfreude, mit weniger sollten Sie sich nicht zufriedengeben. Und genau darauf dürfen Sie sich freuen, wenn Ihre Schilddrüse bestmöglich funktioniert und Sie eine Ernährungs- und Lebensweise pflegen, die eine ausgezeichnete Gesundheit

fördern. Ich weiß, dass Sie das schaffen können, Tausende meiner Patienten haben es bereits vorgemacht!

Die Verantwortung für Ihre Gesundheit

Was die Gesundheit der Schilddrüse angeht, gibt es zwei Hauptaspekte.

Den wichtigsten beeinflussen Sie selbst. Das Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode®, wie ich es in diesem Buch beschreibe, wird Ihnen zu einer enormen Verbesserung Ihrer Gesundheit, Vitalität und Ihres Wohlbefindens verhelfen. Ich praktiziere dieses von mir entwickelte Programm seit zehn Jahren bei mir selbst und meinen Patienten und kann Ihnen versprechen, dass nichts – wirklich *nichts* – Ihr Wohlfühl mehr erhöht, als dem Körper das zu geben, was er braucht.

In Bezug auf den zweiten Aspekt der Schilddrüsengesundheit sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zusammenarbeiten. In diesem Buch lernen Sie alles, was Sie dazu wissen müssen, sodass Sie mit hundertprozentiger Sicherheit die richtige Diagnose und wirksamste Behandlung erhalten. Danach werden Sie sich so viel besser fühlen!

Eine Schilddrüsenstörung in Kombination mit einem Arzt, der einem nicht glaubt, das ist etwas Furchtbares. Woher ich das weiß? Weil ich, bevor ich eine Schilddrüsen-Ärztin wurde, eine Schilddrüsen-Patientin war. Ich kann nachvollziehen, wie sich eine aus den Fugen geratene Schilddrüse auf die Lebensqualität auswirkt und wie frustrierend es ist, wenn Ihr Arzt Sie nicht ernst nimmt und Ihnen sagt, dass »alles in Ordnung« sei, auch wenn Sie *wissen*, dass das nicht stimmt.

Ich habe selbst erfahren, wie niederschmetternd es sein kann, keinen Ausweg zu sehen, zu resignieren und zu glauben, man müsse sich mit den Stimmungsschwankungen, Ängsten und Depressionen, der Konzentrationsschwäche und Müdigkeit, Gewichtszunahme und dem Haarverlust eben abfinden.

Das alles weiß ich, weil ich es selbst durchlebt habe. Im Alter von 32 Jahren hatte ich mit einer außer Rand und Band geratenen Schilddrüse zu kämpfen, einer schrecklichen Störung, die mir das Gefühl gab, dass mein Körper nicht zu mir gehört und ich meinen Verstand nicht mehr kontrollieren kann. Damals studierte ich im zweiten Jahr Medizin und verfügte damit sicherlich über mehr Anatomiekenntnisse als die meisten anderen Menschen. Meine Ärztin aber glaubte mir trotzdem nicht. Sie sagte: »Das sind einfach nur Stresssymptome. Ihr Medizinstudenten bildet euch immer ein, alle Krankheiten zu haben, die in euren Lehrbüchern beschrieben sind.«

Nein. Ich litt an einer echten Funktionsstörung der Schilddrüse und meine Ärztin hatte mir zunächst die entsprechenden Tests verweigert. Nachdem ich aber darauf bestanden hatte und dann tatsächlich auch die von mir vorhergeahnte Diagnose erhielt, wurde die Situation nicht besser, denn die schulmedizinischen Behandlungen verschlimmerten meinen Gesundheitszustand eher noch. Es ist eine traurige Wahrheit, dass die meisten Schulmediziner – nicht alle, aber die meisten – bei Schilddrüsenproblemen keine sonderlich gute Arbeit leisten. Sie sind schlichtweg nicht auf dem neuesten Stand. Ich möchte Ihnen meine ganz persönliche Schilddrüsen-Revolution schildern, denn sie hat mich immer wieder inspiriert, meinen Patienten zuzuhören, zu verstehen, worum es wirklich geht und die bestmöglichen Behandlungen herauszufinden, nämlich diejenigen, die auf der natürlichen Fähigkeit des Körpers gründen, optimale Gesundheit zu erlangen. Die konventionelle Medizin konnte mir nicht helfen und meine Aufgabe besteht nun darin, Sie vor ähnlich schlechten Erfahrungen zu bewahren.

Wenn Ihr Arzt Ihnen nicht glaubt

»Sie haben doch gar kein Problem mit der Schilddrüse.«

So wie Millionen anderer Patienten vor und nach mir vernahm ich diese abschätzigen Worte. Gerade war ich ins dritte Semester Medizinstudium gestartet. Ich war immer kerngesund gewesen. Ich wusste,

wie man hart arbeitet, und ich liebte Herausforderungen, wovon sowohl mein zweijähriger Einsatz für das Friedenskorps – eine US-amerikanische Entwicklungsorganisation – als auch das erste Jahr Studium an der medizinischen Fakultät zeugten. Irgendwie hatte ich auch die langen, zermürbenden Monate überstanden, in denen meine Mutter gegen den Krebs kämpfte, um am Ende dann doch viel zu früh zu sterben. Nach ihrem Tod begann ich in einem Forschungslabor zu arbeiten, in dem ich ein natürliches Präparat entwickelte, das ich mir patentieren ließ und das in Fällen wie dem meiner Mutter von Nutzen sein könnte.

Doch plötzlich, ohne merkbare Vorankündigung, war mein Körper außer Kontrolle geraten. Ich litt unter Angstzuständen, die sich an manchen Tagen zu richtigen Panikattacken auswuchsen, begleitet von einem rasenden Puls, Schnappatmung und einem sich steigernden Gefühl der Verzweiflung. Nachts lag ich lange wach und spürte mein Herz, das synchron zur tickenden Uhr heftig klopfte.

Außerdem verlor ich in einem alarmierenden Tempo Gewicht. Wenn ich vor dem Zu-Bett-Gehen nicht noch zwei dick mit Butter bestrichene Vollkorntoastscheiben aß, war ich am nächsten Morgen schon wieder ein Kilo leichter. Wo denn da das Problem liegt, fragen Sie jetzt vielleicht, falls Sie eher mit überschüssigen Pfunden zu kämpfen haben. Nun, dann stellen Sie sich eine völlig ausgemergelte, klapprige und angegriffen wirkende Gestalt vor – ich bin sicher, so möchten Sie niemals aussehen. Meine Muskeln zitterten, sodass ich mich beim Treppensteigen förmlich am Geländer festkrallen musste, um nicht herunterzufallen. Ich war permanent hungrig, auch nach den Mahlzeiten. Irgendwann ging es mir so schlecht, dass ich wegen des Zitterns meiner Hand in den Vorlesungen kaum mehr mitschreiben konnte.

In so einem Fall machen sich Freunde Sorgen. Meine Freunde waren noch dazu Medizinstudenten, die meine Symptome unmittelbar mitbekamen. »Amy«, drängten sie mich, »hol dir endlich ärztlichen Rat.« Ich tat ihnen den Gefallen, nur um von der Ärztin die Diagnose »Medizinstudentsyndrom« zu erhalten, also angeblich jedes Symptom zu entwickeln, von dem ich im Studium gehört hatte.

Ich verneinte dies aber beharrlich. Ich kannte meinen Körper. Irgendetwas stimmte nicht.

»Vielleicht ist es einfach Stress«, meinte die Ärztin und legte bereits die Unterlagen für den nächsten Patienten bereit. »Das zweite Jahr des Medizinstudiums ist ja bekanntlich sehr hart.«

Stress? Ich hatte meine sterbende Mutter gepflegt und ihre Beerdigung überstanden. Ich war als Freiwillige für das Friedenskorps mehr als zwei Jahre in einem kleinen paraguayischen Dorf tätig gewesen, das nicht mal auf der Landkarte eingezeichnet war und in dem es kein fließend Wasser und ein Telefon erst in acht Stunden Entfernung gab. Ich hatte meine ersten beiden Medizinsemester erfolgreich abgeschlossen. All das war wahrlich mit sehr viel Stress verbunden, aber mein Körper hatte niemals auch nur ansatzweise mit Symptomen wie Gewichtsverlust, Schlaflosigkeit, Panik und Zittern darauf reagiert.

Es war nicht leicht, auf mein Gefühl zu vertrauen und mich nicht von der Bestimmtheit der Ärztin einschüchtern zu lassen, zumal ich ja sehr geschwächt war. Aber eine resolute Frau aus Louisiana – und zu der hatte mich meine Mutter erzogen – lässt sich nicht so einfach mit einer falschen Diagnose abspeisen.

»Bitte, ich möchte eine vollständige diagnostische Abklärung«, insistierte ich. Meine Standhaftigkeit zahlte sich aus und die Ärztin schickte mich zum Blutabnehmen ins Labor und veranlasste die Erstellung eines großen Blutbildes.

Eine Woche später, während eines Kurzurlaubs im Haus meiner Tante an der Golfküste, erhielt ich einen Anruf von der Ärztin. Ich erinnere mich nicht, dass sie sich entschuldigte. Aber sie teilte mir mit, dass ich an einer ernsten Erkrankung der Schilddrüse litt.

Wie Sie später in diesem Buch noch öfters lesen werden, unterscheidet man im Wesentlichen zwischen zwei Schilddrüsenstörungen. Am häufigsten ist eine *Unterfunktion* der Schilddrüse (*Hypothyreose*). Es gibt autoimmune und nicht autoimmune Hypothyreosen. Die autoimmune Variante wird Hashimoto-Thyreoiditis oder einfach Hashimoto genannt und ist die weitverbreitetste Form der Schilddrüsenunterfunktion.

Bei mir hingegen wurde eine *Überfunktion* der Schilddrüse (*Hyperthyreose*) diagnostiziert. Auch eine solche Überfunktion kann, muss aber nicht, die Folge einer Autoimmunerkrankung sein und heißt dann Morbus Basedow oder Basedowkrankheit.

Bei einer Autoimmunerkrankung – welcher Art auch immer – greift sich der Körper selbst an. In der Mehrzahl der Fälle handelt es sich bei Schilddrüsenstörungen um autoimmune Formen: Das Immunsystem attackiert die Schilddrüse. Um die Wurzel des Problems anzugehen, müssten die Schilddrüse *und* das Immunsystem behandelt werden, aber leider ignorieren die meisten Schulmediziner in einem solchen Fall das Immunsystem. Auch ich wusste damals als junge Medizinstudentin noch nicht, dass sowohl Hashimoto als auch Morbus Basedow auf die konventionelle Art nur unvollständig geheilt werden.

Hätte ich damals schon über mein heutiges Wissen verfügt, hätte ich mich mit einer Kombination aus gesunder Ernährung, qualitativ hochwertigen Zusatzstoffen und Änderungen im Lebensstil behandelt, mit anderen Worten mit dem Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode. Doch ich war noch nicht so weit und suchte brav einen Facharzt für Endokrinologie, einen Schilddrüsenarzt, auf, an den mich die Hausärztin überwiesen hatte.

Dieser Arzt sagte mir: »Sie haben drei Möglichkeiten: Sie können Propylthiouracil (PTU) einnehmen, das die Bildung der Schilddrüsenhormone hemmt. Oder Sie nehmen radioaktives Jod (I-131), das nach und nach das Schilddrüsengewebe zerstört« (klingt nach Atom-bombe, dachte ich mit Schaudern) »oder Sie lassen sich die Schilddrüse ganz oder teilweise operativ entfernen.«

Keine dieser Wahlmöglichkeiten gefiel mir. Meine Eltern waren immer Anhänger der ganzheitlichen und der Traditionellen Chinesischen Medizin gewesen. Bei uns zu Hause kam viel Selbstgemachtes aus biologisch angebauten Nahrungsmitteln auf den Tisch. Meine Mutter zog ihre eigenen Tomaten und Sprossen heran, buk Brot aus Vollkornmehl und bereitete auch Naturjoghurt selbst zu. Geschälten weißen Reis kannte ich als Kind gar nicht, wir aßen nur Naturreis. Mit 14 wurde ich sogar Vegetarierin. Und auch das Medizinstudium begann ich mit dem Ziel, als Ärztin einmal einen ganzheitlichen

Ansatz zu verfolgen, meinen Patienten die heilenden Eigenschaften guter Nahrung zu vermitteln und den Körper in seiner Gesamtheit zu betrachten anstatt nur seine einzelnen Teile.

Inzwischen weiß ich, dass Milchprodukte, Gluten, Getreide, Hülsenfrüchte und Nachtschattengewächse (Tomaten, Paprika, Auberginen, Kartoffeln) *Entzündungen* auslösen können – Reaktionen des Immunsystems, die Autoimmun-, Schilddrüsen- und vielen anderen chronischen Krankheiten zugrunde liegen. Ich weiß heute auch, dass mein Körper die Nährstoffe tierischer Proteine benötigt, die mein Immunsystem, die Gesundheit der Schilddrüse und viele andere Körperfunktionen unterstützen. Paradoxerweise hatten das gesunde Essen zu Hause sowie der Vegetarismus zu meiner Krankheit beigetragen.

All das war mir damals aber noch nicht klar. Trotzdem hegte ich ein beträchtliches Misstrauen gegen die drei schulmedizinischen Therapien, die mir der Arzt angeboten hatte. Starke Medikamente mit beträchtlichen Nebenwirkungen? Ein Angriff auf meine Schilddrüse mit radioaktivem Gift? Eine Operation? Eigentlich wollte ich meinem Körper nichts von alledem zumuten.

Ich versuchte es erst einmal anders und wandte mich an eine Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin, die eigene Kräutertinkturen herstellte und außerdem auf Diätvorschriften setzte. Sie »verschrieb« mir fermentierte Lebensmittel, gekeimtes Getreide sowie grässlich schmeckende Pülverchen und Tees und Tinkturen. Fermentierte Nahrung ist ja eigentlich wirklich sehr gesund, aber für einen überbeanspruchten Körper wie meinen damals einfach zu anstrengend. Kurz gesagt: In diesem Fall machte mich die chinesische Medizin eher noch kränker.

Ich suchte also reumütig erneut die Praxis des Endokrinologen auf. Meine Symptome hatten sich zwischenzeitlich noch weiter verschlimmert. Die Schlaflosigkeit war extrem – wenn ich Glück hatte, konnte ich nachts drei Stunden schlafen. Mein Herzrasen fühlte sich so an, als ob das Herz gleich aus der Brust davonrennen würde. Inzwischen nahm ich sogar schon Betablocker dagegen, was meine Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten noch verstärkte. Mir wurde bange

ums Herz bei dem Gedanken, dass der Arzt all meine Symptome immer nur mit Medikamenten behandeln würde. Ich würde also nicht mehr nur mit meiner kranken Schilddrüse, sondern auch noch mit allen möglichen Nebenwirkungen zu kämpfen haben. Wegen meiner schlaflosen Nächte wurde es allmählich schwierig für mich, konzentriert an den Studienveranstaltungen teilzunehmen, aber andererseits konnte ich es mir nicht leisten, bei den Prüfungen durchzufallen. Deshalb ließ ich mich widerwillig auf eine lange Reihe schulmedizinischer, medikamentöser Behandlungen ein, die an meinen Lebensgeistern zehrten.

Zuerst versuchte ich es mit PTU, denn die Verabreichung dieses Arzneistoffes schien mir die am wenigsten extreme und invasive Behandlungsform zu sein. Trotzdem war sie brutal. Mund- und Nasenschleimhäute trockneten als Nebenwirkung in einem für mich fast unerträglichen Maße aus. Aber die schlimmste Folge war, dass sich die *Überfunktion* in eine *Unterfunktion* der Schilddrüse verwandelte, die mich nun mit anderen Symptomen plagte: extreme Müdigkeit, konstantes Frieren, ausgetrocknete Haut und büschelweise ausfallendes Haar.

Nachdem ich mich mehrere Wochen schrecklich gefühlt hatte, suchte ich wieder die Endokrinologie-Praxis auf. Der Arzt war vor allem wegen meiner chronischen Müdigkeit beunruhigt und führte einige Bluttests durch. Ein paar Stunden später sagte er mir, dass das PTU zu einer Leberfunktionsstörung geführt hatte, einer toxischen Hepatitis. Eine extrem seltene Nebenwirkung, aber genau bei mir war sie aufgetreten. Wenn ich das Medikament nicht sofort absetzen würde, meinte der Arzt, könnte ich letztendlich an einem Leberversagen sterben. Er verordnete mir strikte Bettruhe, bis sich die Leber erholt habe, was Wochen oder gar Monate dauern konnte.

Nun blieben mir also nur noch zwei Wahlmöglichkeiten: Operation oder Zerstörung meiner Schilddrüse durch Einnahme radioaktiver Jodtabletten. Für Letzteres konnte ich mich zwar auch nicht gerade begeistern, aber eine operative Entfernung der Schilddrüse schien mir die noch furchterregendere Option zu sein. Ich war inzwischen so geschwächt und zermürbt, dass ich mir nicht mehr zutraute, mich

ins Leben zurück zu kämpfen, sollte auf dem OP-Tisch etwas schiefgehen. Meine Suche nach alternativen Behandlungsformen blieb ohne Erfolg. Ich entschloss mich also, eine *ablative Radiojodtherapie* durchführen zu lassen, das heißt mein Schilddrüsengewebe von radioaktivem Jod zerstören zu lassen.

Bei dieser Art von Behandlung kann es passieren, dass die Schilddrüse – sozusagen in einem letzten Aufbäumen – große Mengen von Schilddrüsenhormonen in den Blutkreislauf freisetzt. Nach Abschluss der Therapie müssen die Patienten lebenslang Schilddrüsenhormon-tabletten einnehmen, da ja keine Schilddrüse mehr da ist, die das Hormon produziert. Bevor ich an diesen Punkt kam, verursachten die plötzlichen, massiven Hormonausschüttungen während der Behandlung noch heftigere Panikanfälle bei mir, die besonders verstörend waren, weil sie jederzeit auftreten konnten. Ich musste immer ein Beruhigungsmittel dabei haben, weil ich nie wusste, wo ich das nächste Mal ausflippen würde: Im Stadtpark? Im Supermarkt? In der Kirche? Es kam so weit, dass ich das Haus nicht mehr verlassen wollte, aus Angst, in der Öffentlichkeit eine Panikattacke zu erleiden. Dann schoss mich der medizinische Flipperautomat in die entgegengesetzte Richtung: Schilddrüsenunterfunktion. Ich fühlte mich extrem erschöpft und fror fast ständig. Es dauerte nicht lange und ich hatte fünf Kilo zugenommen. Auch der Haarausfall stellte sich schnell wieder ein. Und zu allem Überfluss erkrankte ich noch am Reizdarmsyndrom.

Da meine Schilddrüse durch die Behandlung letztendlich ja zerstört worden war, verschrieb mir der Arzt nun Hormon-tabletten. Die Symptome aber blieben, ich fühlte mich allmählich wie der lebendige Tod. Der Arzt ließ meine Blutwerte testen, und das Resultat war? *Ganz normale Schilddrüsenhormonwerte.*

Und so begann das Spielchen von Neuem. Ich bettelte den Arzt förmlich an, mir zu glauben, zählte ihm alle Symptome auf und schilderte, wie schlecht ich mich fühlte. Er warf lediglich einen Blick auf den Laborbericht und meinte, alles sei in Ordnung. Das klang wie Hohn in meinen Ohren.

Aber *ich* glaube Ihnen

Ich weiß schon, meine Geschichte ist besonders extrem. Aber auch Ihre Probleme werden wahrscheinlich von einer Schilddrüsenschwäche verursacht. Vielleicht ist außerdem Ihr Immunsystem stark geschwächt, und Ihr Körper kämpft mit einem geschädigten Darm, einer toxischen Last und einer hohen Stressbelastung. So wie ich damals haben Sie es wahrscheinlich mit einem Arzt zu tun, der Ihnen entweder nicht glaubt oder Sie einfach nicht richtig behandelt.

Es tut mir sehr leid, dass Sie das alles erleben müssen. Sie verdienen es nämlich, sich großartig zu fühlen! Und mithilfe der Informationen in diesem Buch können Sie wieder an diesen Punkt kommen.

Wie ich mir da so sicher sein kann? Weil ich in den letzten zehn Jahren so ziemlich alle Arten von Schilddrüsenerkrankungen behandelt habe, bei Tausenden von Patienten und Patientinnen. Darunter waren welche, deren Symptome so schleichend (die gelegentlichen Konzentrationsschwierigkeiten, der langsame Energieverlust, die leichten Depressionen, die hartnäckigen überschüssigen Pfunde) und deren Laborwerte so »normal« waren, dass sie kaum an eine Funktionsstörung ihrer Schilddrüse glauben mochten. Ich habe Frauen behandelt, die nicht schwanger wurden, und Männer, die keinerlei Lust am Sex mehr hatten. Und ich habe mit Patienten gearbeitet, die wie ich an Morbus Basedow litten. Am Ende der Therapie waren ihre Symptome verschwunden, sie konnten ihre Arzneimittelrezepte wegwerfen, und ihre Schilddrüse funktionierte ganz normal. Und das alles ohne die starken Medikamente und extremen Behandlungen, denen ich mich einst unterziehen musste.

Jede Patientengeschichte ist einmalig, auch Ihre. Aber eines haben sie alle gemeinsam: Das Leben eines Menschen ist beeinträchtigt, weil seine Schilddrüse nicht so funktioniert, wie sie sollte.

Und dann gibt es noch eine Gemeinsamkeit: Ein Arzt, der die Schilddrüsenfehlfunktion nicht als solche erkennt und behandelt. Oh ja, ich weiß nur zu gut, wie frustrierend, wie schlimm das sein kann. Meine Patienten erzählen mir, wie herablassend manche Ärzte mit ihnen umgegangen sind. Wie solche Ärzte einfach behaupten, das

Problem sei durch Stress, Ängste oder depressive Verstimmungen verursacht, die Symptome seien »eingebildet«. So etwas ist einfach nur beleidigend.

Haarsträubend, aber wahr: Eine rein schulmedizinische Herangehensweise ist fast eine Garantie für eine Fehldiagnose und/oder falsche Behandlung. Die meisten konventionellen Ärzte führen schlichtweg nicht genügend Untersuchungen durch, sie interpretieren Testergebnisse falsch, sie bieten nicht genügend Behandlungsoptionen und sie geben keine Ratschläge, welche Ernährungs- und Lebensweise zur Gesundung der Schilddrüse beitragen können.

Deshalb war ich über alle Maßen erleichtert, als ich bessere Behandlungsmethoden fand. Die *Functional Medicine* hat mein Leben verändert.

Bessere Methoden

Mit der Functional Medicine kam ich erstmals 2009 in Berührung, bei einem Symposium über integrative Gesundheit. Das war für mich, als ob in einem finsternen Raum ein helles Licht angeht. Ich saß im Auditorium und hörte einem Arzt zu, der einen Vortrag über die Ursache chronischer Krankheiten, die Wurzel des Übels, hielt. Es fiel mir wie Schuppen von den Augen. »Endlich«, dachte ich. »Das ist die Antwort auf so viele meiner Fragen.«

Zum ersten Mal verstand ich, welche Rolle Ernährung, Darmgesundheit, Giftstoffe und Stress für meine Gesundheit gespielt hatten. Mir wurde klar, dass Lebensmittel, von denen ich immer gedacht hatte, dass sie gesund für mich seien, in Wirklichkeit meinen Darm, mein Immunsystem und meine Schilddrüse schwächten. Dies galt insbesondere für Gluten, Getreide und Hülsenfrüchte, die bis dahin den Hauptbestandteil meiner Nahrung bildeten. Ich lernte den Begriff »Leaky-Gut-Syndrom« kennen und erfuhr, dass Menschen, die daran leiden, eine durchlässige Darmwand haben, durch die halb verdautes Essen in den Blutkreislauf gelangt und ihn mit Giftstoffen attackiert, wodurch das Immunsystem geschwächt wird. Und ich

realisierte, dass meine Gesundheit von zahlreichen weiteren Toxinen beeinträchtigt worden war, dass sich selbst scheinbar kleine Infektionen nachteilig auf das Immunsystem auswirken und dass psychologischer Stress in der Tat eine Hauptursache für Autoimmunkrankheiten ist.

Diese Konferenz war der Auslöser für mein neues Leben. Danach nahm ich meine Gesundheit selbst in die Hand. Ich strich die problematischen Lebensmittel vom Speiseplan und beschaffte mir hochwertige Nahrungsergänzungsmittel mit positiven Effekten für meine Schilddrüse. Ich heilte meinen Darm, entgiftete meinen Körper und begann mit stressabbauenden Maßnahmen. Schon nach wenigen Wochen fühlte ich mich zum ersten Mal seit sieben Jahren wieder richtig gesund.

Es war unglaublich, was für einen Unterschied mein neues Selbsthilfeprogramm ausmachte. Angst- und Panikanfälle gehörten von nun an der Vergangenheit an. Meine Lebensgeister kehrten zurück, Haare und Haut sahen wieder richtig gut aus. Aber am besten war mein grandioses Wohlfühlgefühl, das man nur haben kann, wenn der Körper genau das bekommt, was er braucht. Willkommen im Land der optimalen Gesundheit!

Ich verabschiedete mich von den Schulmedizinerinnen, die sich weigern, den Körper als zusammenhängendes System und nicht lediglich als eine Ansammlung von Organen zu sehen. Stattdessen begab ich mich vertrauensvoll in die Hände eines Arztes, der Functional Medicine praktizierte. Darüber hinaus meldete ich mich selbst zu Ausbildungskursen beim Institute of Functional Medicine an. Ich wollte alles nur Mögliche über diesen medizinischen Ansatz lernen und es den Ärzten nachmachen, mit deren Hilfe meine Gesundheit wiederhergestellt wurde.

Hätte ich die Functional Medicine bereits gekannt, als ich mit der Diagnose Morbus Basedow konfrontiert wurde, hätte ich mir wahrscheinlich all die giftigen Medikamente und vor allem die Zerstörung meiner Schilddrüse erspart. Ich hätte meine überaktive Schilddrüse mit Kräutern behandelt, meinen Darm geheilt und meinen Körper vor allen Giften, entzündungsfördernden Nahrungsmitteln und Stress-

faktoren geschützt, die meine Leiden ausgelöst hatten. Es ist frapierend, aber wahr, dass sich durch eine passende Lebens- und Ernährungsweise Krankheiten besiegen lassen, gegen die die Schulmedizin kein Mittel kennt. Leider hatte ich die Functional Medicine nicht schon früher entdeckt. Aber zumindest würde ich nun mit meiner neuen Zertifizierung diese Heilmethoden mit anderen teilen können. Im Jahr 2010 kündigte ich meine Stelle als Notfallärztin und eröffnete in Austin, Texas, meine eigene Praxis für Functional Medicine. Mein Schwerpunkt waren Autoimmun- und Schilddrüsenerkrankungen. Ich entwickelte die Myers-Methode, mein Selbsthilfeheilprogramm, das in der Zwischenzeit schon Tausenden von Menschen geholfen hat. Mein erstes Buch, *Die Autoimmun-Lösung*, stand schon bald auf der Bestsellerliste der *New York Times*. Und jetzt schreibe ich dieses Buch, weil ich möchte, dass auch Sie von allem, was ich gelernt habe, profitieren können.

Eine ganz neue Welt

Als ich die Functional Medicine entdeckte, eröffnete sich mir eine neue Welt. Eine Welt, in der Ärzte ihren Patienten *zuhören*. Eine Welt, in der jeder Patient als Individuum betrachtet wird, eine Art der personalisierten Medizin, die den großen Unterschied ausmachen kann zwischen sich irgendwie durchs Leben schleppen – nicht wirklich krank, aber auch nicht wirklich gesund – oder aufrecht und in Bestform durchs Leben schreiten. Eine Welt, in der Schilddrüsenstörungen nicht einfach auf »Depressionen«, »Angstzustände«, »Übergewicht« oder »Hormonprobleme« geschoben, sondern korrekt diagnostiziert und behandelt werden, mit den richtigen Schilddrüsenhormonpräparaten plus einer Lebensweise, die Schilddrüse und Immunsystem unterstützt. Eine Welt, in der der Körper das bekommt, was er braucht, um rundum gesund zu bleiben. Auf der Basis der Functional Medicine konnte ich innerhalb von fünfzehn Jahren Tausenden von Patienten in meiner Praxis helfen – und darüber hinaus auch mich selbst heilen.

Jetzt sind Sie an der Reihe. Sie sollten keinen einzigen Tag mehr erleben, an dem Ihre Symptome falsch diagnostiziert und behandelt werden. Ich werde Sie deshalb anleiten, zu verstehen, was in Ihrem Körper, der Schilddrüse, dem Darm und dem Immunsystem vor sich geht. Ich zeige Ihnen auch, wie Sie einen die Functional Medicine praktizierenden Arzt finden. Wenn Sie aber bei Ihrem alten Arzt bleiben wollen, zeige ich Ihnen zumindest auf, wie Sie effektiver mit ihm oder ihr zusammenarbeiten können, damit Sie die Tests, Diagnosen und Behandlungen erhalten, die Sie brauchen.

Aus diesem Buch lernen Sie, welche Blutuntersuchungen in der Regel durchgeführt werden und wie Sie die Zahlen und Ergebnisse interpretieren. Sie erfahren, welche weiteren Tests Sie verlangen können, damit Sie und Ihr Arzt ein umfassenderes Bild bekommen, was wirklich los ist (die Mehrzahl der Schulmediziner veranlasst nicht genügend Tests; die meisten, die ich Ihnen empfehle, sind nichtsdestotrotz Standardtests, die in jeder ärztlichen Praxis bzw. jedem Labor durchgeführt werden können).

Außerdem erkläre ich Ihnen, welche Arten von Schilddrüsenhormonpräparaten typischerweise verabreicht werden, und was Sie sonst für Optionen haben. Die meisten Ärzte verschreiben ein synthetisches Schilddrüsenhormon, ein »Levothyroxin«. Dieser Wirkstoff hat Stärken und Schwächen, und ich helfe Ihnen beim Verstehen, welche das sind. Daneben gibt es natürliche Schilddrüsenhormonpräparate, die aus getrockneten Schweineschilddrüsen hergestellt werden (*Anm. d. Übers.: Solche Medikamente sind in Deutschland nicht zugelassen, können aber nach Verordnung durch einen in Deutschland niedergelassenen Arzt auf Privatrezept über internationale Apotheken besorgt werden*). Auch dazu und zu weiteren Optionen, wie beispielsweise individuell auf Sie abgestimmte Hormonpräparate, erhalten Sie in diesem Buch alle wichtigen Informationen.

Ganz nach Art der Functional Medicine helfe ich Ihnen dabei, einen *personalisierten* Gesundheitsplan zur Unterstützung von Schilddrüse, Immunsystem und Darm zu erstellen. Mit den Informationen in Teil V können Sie herausfinden, ob Sie an verbreiteten Darmproblemen wie Candida und Dünndarmfehlbesiedlung (DDFB; manchmal wird

auch die englische Abkürzung SIBO verwendet) oder an einer Nebennierenschwäche leiden. Gegebenenfalls können Sie dann meine spezifischen Empfehlungen zu diesen Problemen befolgen.

Und schließlich erhalten Sie eine ausführliche Anleitung zum Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode: Speisepläne, Rezepte, Nahrungszusätze und Lebensstil-Empfehlungen, die Ihre Schilddrüsengesundheit auf Touren bringen, Ihr Immunsystem unterstützen und Sie ganz allgemein gesünder machen. Sollte Ihre Schilddrüsenfehlfunktion die Folge einer Autoimmunstörung sein, ist die Myers-Methode besonders wichtig für Sie, denn wer schon eine Autoimmunkrankheit hat, bekommt mit einer dreifach höheren Wahrscheinlichkeit als andere Menschen eine weitere. Mittels der Myers-Methode können Sie Ihr Immunsystem revitalisieren und Ihre Symptome zum Verschwinden bringen, während Sie gleichzeitig weiteren Störungen vorbeugen.

Sie sollen keinen einzigen Tag mehr leiden, weil Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin nicht die richtige Diagnose oder Behandlung gegeben hat. Ihnen soll das erspart bleiben, was ich erdulden musste: giftige Medikamente und eine ärztlichen Behandlung, deren Folgen sich nicht rückgängig machen lassen. Sie sollen sich keinen Moment mehr darüber Gedanken machen, ob Ihr Problem »eingebildet« ist, oder sich darüber ärgern müssen, dass Sie nicht abnehmen. Wissen ist Macht – ein Klischee, das aber zutrifft. In diesem Buch finden Sie das Wissen, das Sie brauchen, um auf Augenhöhe mit Ihrem Arzt reden zu können und mit dem Sie die Kontrolle über Ihre Gesundheit übernehmen können. Ich freue mich für Sie, weil ich weiß, dass Sie sich schon bald blendend fühlen werden – schlank, voller Energie und selbstbestimmt.

Blättern Sie also um und beginnen Sie mit Ihrem neuen Leben!

KAPITEL 1

Die Schilddrüsenkrise

Eine neue Epidemie fegt durchs Land – und Ihr Arzt weiß wahrscheinlich nicht einmal etwas davon.

Diese Epidemie ist möglicherweise der Grund, dass Sie ein paar Kilo zunehmen, die sie dann trotz aller Anstrengungen nicht mehr loswerden. Vielleicht ist sie aber auch der Grund, dass Sie in einem alarmierenden Tempo Gewicht verlieren, obwohl Sie eigentlich permanent hungrig sind und essen.

Die eine Version der Epidemie sorgt dafür, dass Sie sich müde, erschöpft und ausgelaugt fühlen und sich zu nichts wirklich aufraffen können. Zu den Symptomen der anderen Version gehören Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit ebenso wie plötzliche Panikattacken.

Einige Betroffene dieser Epidemie leiden an einer Verdunkelung des Bewusstseins – Konzentrationsschwierigkeiten und frustrierenden Gedächtnislücken. Andere kämpfen mit depressiven Verstimmungen. Oder mit Haarausfall. Schmerzenden Gelenken und Muskeln. Herzrasen. Zittrigen Händen. Muskelschwäche. Ein- und/oder Durchschlafstörungen. Sie fühlen sich irgendwie greisenhaft, auch wenn sie vielleicht erst Ende zwanzig sind.

Auch Fehlgeburten werden durch diese Epidemie wahrscheinlicher. Frauen werden trotz Kinderwunsch nicht schwanger. Die Lust am Sex leidet, bei Männern durch Erektionsstörungen und bei Frauen

durch Scheidentrockenheit. Darüber hinaus sind die Betroffenen anfällig dafür, Autoimmunkrankheiten zu entwickeln.

Das Schlimmste an dem Ganzen ist, dass die beschriebenen Symptome von Schulmedizinern oft falsch diagnostiziert werden. Ein Schulmediziner sagt dann vielleicht: »Die Laborwerte sind unauffällig. Bei Ihren Symptomen handelt es sich einfach um erste Alterserscheinungen.« Oder: »Alle Ihre Werte bewegen sich im Normalbereich, wenn Sie sich also unwohl fühlen, liegt das sicher daran, dass Sie gestresst sind.« Oder: »Das Blutbild ist einwandfrei. Sie müssen sich damit abfinden, dass Sie bald in die Wechseljahre kommen, da sind solche Symptome normal.«

In solchen Fällen wird Patienten oft fälschlicherweise ein Antidepressivum oder ein Beruhigungsmittel verschrieben. Frauen erhalten auch gerne die Antibabypille zur Regulierung des Monatszyklus oder eine Hormonersatztherapie gegen die Stimmungsschwankungen. Oder der Arzt sagt: »Machen Sie mal eine Pause, arbeiten Sie nicht so viel. Am besten Sie nehmen Urlaub.«

Selbst, wenn die Diagnose korrekt ist, die Behandlung ist es oft nicht. Nehmen wir an, Sie kommen in die Praxis, weil es Ihnen immer noch schlecht geht und Sie sich fühlen, als seien Sie ein anderer Mensch geworden, den Sie selbst nicht mehr wiedererkennen. Und dann meint der Arzt dazu: »Also, was immer mit Ihnen nicht stimmt, in Ihrem Blutbild zeigt es sich nicht. Die Ergebnisse sind vollkommen normal. Tut mir leid, dass es Ihnen nicht gut geht, aber ich kann nichts dagegen machen.«

Diese grassierende Epidemie betrifft weltweit etwa zweihundert Millionen Menschen – und das sind nur die diagnostizierten Fälle, die tatsächliche Krankheitshäufigkeit liegt mit Sicherheit noch um einige Millionen darüber. Am meisten betroffen sind Frauen über vierzig, aber die Krankheit kann jeden treffen. Meine Kollegen und ich beobachten derzeit ein starkes Ansteigen der Fälle, besonders bei jüngeren Frauen.

Der Name der Krankheitswelle lautet *Schilddrüsenfehlfunktion*. Und wenn eine solche Funktionsstörung nicht behandelt wird, kann sie ein Leben zerstören.

Typische Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion:

- Kälteempfindlichkeit; Gefühl, dass man nicht schwitzen kann
- Verstopfung
- Gewichtszunahme
- Verdunkelung des Bewusstseins: Gedächtnisstörungen, Konzentrationschwäche
- Gefühl von Lustlosigkeit; Antriebsarmut
- Müdigkeit
- Gesteigertes Schlafbedürfnis
- Depressionen; Stimmungsschwankungen
- Haarausfall
- Glanzlose und trockene Haut
- Hormonschwankungen
- Unfruchtbarkeit; Fehlgeburten
- Kropf oder andere Halsschwellungen
- Allgemeines Unwohlsein; man ist nicht man selbst
- Verlangsamter Herzschlag
- Hoher Cholesterinspiegel

Typische Symptome einer Schilddrüsenüberfunktion:

- Starkes Schwitzen; den Betroffenen ist oft zu warm
- Innere Unruhe; Stimmungsschwankungen
- Schlaflosigkeit
- Panikattacken
- Herzrasen und -stolpern
- Dünner Stuhl oder Durchfall
- Zittern
- Gewichtsverlust trotz großen Appetits
- Muskelschwäche
- Hervortretende Augäpfel
- Kropf oder andere Halsschwellungen
- Unregelmäßige Periode oder Unfruchtbarkeit

- Hautausschlag oder Verdickung der Haut vorne am Schienbein
- Haarausfall
- Chronische Nesselsucht mit Ausschlägen

Eine Schilddrüsenstörung kann sich auch durch Symptome aus *beiden* Kategorien bemerkbar machen, die gleichzeitig oder abwechselnd auftreten. Sie könnten also an Müdigkeit *und* innerer Unruhe, Erschöpfung *und* Schlaflosigkeit, Ängsten *und* Depressionen leiden. Ich hatte Patienten, die trotz einer Schilddrüsenunterfunktion nicht zu-, sondern *abnahmen*, weil ihre Nebennieren das Schilddrüsenproblem durch Bildung von zu vielen Stresshormonen überkompensierten. Das Signalsystem (der Regelkreis) der Schilddrüse ist superkomplex, und es gibt viele Möglichkeiten, wie etwas schiefgehen kann. Deshalb ist es so wichtig, dass wirklich ein vollständiges Blutbild hinsichtlich der Schilddrüse erstellt wird: damit die manchmal verwirrenden Symptome eingeordnet werden können und eine verlässliche Diagnose möglich ist.

Die Schilddrüsenepidemie

Die Sache ist also die: *Die Schulmedizin versagt bei zu vielen Menschen.* Und in kaum einem Bereich ist das offensichtlicher als bei Schilddrüsenstörungen.

Laut der American Thyroid Association leiden mindestens 12 Prozent der US-amerikanischen Bevölkerung im Laufe ihres Lebens an einer Erkrankung der Schilddrüse. Also eine von acht Personen. Bei Frauen ist die Wahrscheinlichkeit fünf- bis achtmal so hoch wie bei Männern. Bis zu 60 Prozent der Menschen mit einer Schilddrüsenfehlfunktion wissen aber gar nicht, dass ihre Symptome davon verursacht werden. Im Falle einer so hohen Erkrankungsrate würde man meinen, dass bei den Schulmedizinern die Alarmglocken läuten. Dass Ihr Arzt bei vielen Symptomen sofort an ein Schilddrüsenproblem denken würde, Sie regelmäßig testen würde, Ihnen das richtige Medikament bzw. Hormonersatzpräparat in der richtigen Menge verschreiben würde.

Und dass er Ihnen Ratschläge hinsichtlich Nahrung, Nahrungsergänzungsmitteln und Stressbewältigung geben würde.

Aber leider passiert das in aller Regel nicht. Schilddrüsenfehlfunktion ist eine der am meisten unterdiagnostizierten und unterbehandelten Erkrankungen. Konventionelle Ärzte versagen in diesem Feld auf so vielerlei Weise, dass man kaum alles auflisten kann. Hier sind nur die häufigsten Fehler:

- Selbst wenn ein Patient mit SchilddrüsenSymptomen in die Praxis kommt, erkennen viele Ärzte dies nicht und führen keine entsprechenden Tests durch. Das gilt besonders bei männlichen Patienten und Patienten unter vierzig.
- Wenn doch Tests durchgeführt werden, dann nicht alle, die notwendig wären.
- Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion erhalten oft nicht das richtige Schilddrüsenhormonpräparat oder nicht die richtige Menge davon.
- Patienten mit Schilddrüsenüberfunktion erhalten schulmedizinische Behandlungen mit schweren Nebenwirkungen, die teilweise irreversible Schäden verursachen. Sie werden nicht auf die Möglichkeit einer Behandlung mit natürlichen Kräutern hingewiesen, die unter Umständen gleich wirksam ist, ohne dass unerwünschte Nebenwirkungen auftreten.
- Die Patienten werden nicht darüber informiert, wie außerordentlich positiv sich Veränderungen in Ernährungs- und Lebensweise auf die Krankheit auswirken könnten: Zuführung von Nährstoffen, die die Schilddrüse benötigt; Vermeiden von Lebensmitteln, die *Entzündungen* (eine manchmal hochproblematische Reaktion des Immunsystems) auslösen können; Darmsanierung und Entgiftung des Körpers; Vermeidung von sportlicher Überbelastung; ausreichend Schlaf und Stressabbau.
- Beim Arztgespräch kommt nicht zur Sprache, wie sich Autoimmunkrankheiten heilen lassen und wie das Immunsystem gestärkt werden kann – beides wäre sehr wichtig, da Schilddrüsenerkrankungen zum größten Teil autoimmun sind.

Sowohl als Ärztin, die Functional Medicine praktiziert, als auch als Schilddrüsenpatientin ärgert es mich, wie die Schulmedizin Menschen mit Schilddrüsenproblemen im Stich lässt, weil ich *weiß*, wie schrecklich es ist, wenn man durch die medizinische Mühle muss: die Ärzte, die einem sagen, alles sei nur eingebildet; die Behandlungen, die keine oder nur unzureichende Wirkung zeigen oder Nebenwirkungen zur Folge haben; die Symptome, die immer schlimmer werden und vom Arzt doch nur als irrelevant abgetan werden, weil angeblich bereits alle Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind.

All das ist schon schlimm genug. Ganz fürchterlich finde ich aber, dass den Patienten Dinge vorgegaukelt werden. Uns wird gesagt, dass Gewichtszunahme, depressive Verstimmungen und Konzentrationsschwierigkeiten eine normale Alterserscheinung seien; dass man mit einer schwindenden Libido, Energiemangel und Gedächtnisstörungen halt leben müsse. Wir sollen uns dem Irrglauben hingeben, dass es auch schon für junge Menschen nicht ungewöhnlich sei, sich gestresst, ausgebrannt und elend zu fühlen. Das Ideal optimaler Gesundheit und reibungslos ablaufender Körperfunktionen wird als unerfüllbarer Traum abgetan, als eine Art New-Age-Fantasie, anstatt als ein durchaus erreichbares Ziel, das wir alle anstreben sollten.

Meine Aufgabe ist es nun, Sie wissen zu lassen, dass eine ausgezeichnete Gesundheit nichts Unerreichbares ist. Meine Patienten sind alle auf dem besten Weg dahin und Sie können diesen Weg auch beschreiten. Wenn Ihre Schilddrüse wieder im Gleichgewicht ist, werden Sie kaum glauben können, wie vital Sie sich fühlen.

Willkommen bei der *Schilddrüsen-Revolution* – dieses Buch wird Ihr Leben verändern, und zwar in eine absolute positive Richtung.

Warum ist die Schilddrüse so wichtig?

Wenn Ihre Schilddrüse nicht (richtig) funktioniert, geht es Ihnen schlecht. Funktioniert sie dagegen optimal, fühlen Sie sich grandios: vital, voller Energie, optimistisch. Wie ist es möglich, dass eine so kleine Drüse so immense Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden hat?

Die Schilddrüse wirkt sich auf jede Zelle in Ihrem Körper aus. Sämtliche Zellen verfügen über einen Rezeptor für Schilddrüsenhormone, was bedeutet, dass keine Zelle ohne diese Hormone überleben kann. So wie Automotoren nur mit Benzin laufen, benötigen die Körperzellen eine ständige Versorgung mit Schilddrüsenhormonen.

Auch die Dosis ist wichtig. Jede Zelle muss *exakt mit der richtigen Menge* versorgt werden. Zellen, die nicht die für sie vorgesehene Menge erhalten, flippen förmlich aus.

Werden zu wenige Schilddrüsenhormone produziert, verlangsamt sich Ihr Stoffwechsel. Sie frieren, sind schwermütig, leiden an Verstopfung. Sie fühlen sich irgendwie benebelt im Kopf, geschwächt, energielos. Sie nehmen schnell zu und Ihre Sexualhormone stellen sozusagen den Betrieb ein.

Zu viele Schilddrüsenhormone ... und Ihr Stoffwechsel geht ab wie eine Rakete. Sie entwickeln Angst- und Panikgefühle und müssen ständig auf die Toilette. Sie verlieren Gewicht, auch wenn Sie die ganze Zeit essen. Ihre Muskeln sind schwach und Ihre Hände zittern. Die beschriebenen Symptome treten erst auf, wenn die Störung schon weit fortgeschritten ist. Aber auch, wenn Sie (noch) nicht an solchen extremen Symptomen leiden, kann die falsche Menge von Schilddrüsenhormonen Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. Stellen Sie sich einen kleinen Vampir vor, der Ihnen Tropfen für Tropfen langsam Ihre Gesundheit aussaugt.

Von einer Störung ist nicht nur die Schilddrüse als einzelnes Organ betroffen. Sie ist nämlich das Zentrum eines komplexen Kommunikationsnetzes, zu dem neben ihr der Hypothalamus, die Hypophyse und darüber hinaus jede einzelne Körperzelle gehören. Im Rahmen dieses Systems sorgen mehrere Regelkreise für einen konstanten Informationsfluss, damit jede Zelle genau die richtige Menge an Schilddrüsenhormonen abbekommt. Dieses Netz wird das *Signalsystem der Schilddrüse* genannt und ist ein so ausgefeilter und komplexer Regelkreis, dass das Internet dagegen einpacken kann.

Dieses Signalsystem steht in Wechselwirkung mit allen Hormonen eines Menschen, einschließlich Stresshormonen, Geschlechtshormonen und jenen, die es Ihrem Gehirn ermöglichen, Gedanken und

Emotionen zu verarbeiten. Wenn Ihre Schilddrüse ausfällt, können Sie Stress nicht richtig verarbeiten. Ihre Sexualfunktionen können auf viele verschiedene Weisen beeinträchtigt sein: verminderte Libido, Nachlassen der sexuellen Leistungsfähigkeit, Menstruationsstörungen, Probleme, schwanger zu werden oder zu bleiben. Auch Ihr Gehirn ist betroffen: das Angstniveau und die Schwere von Depressionen ebenso wie die Denk-, Erinnerungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Okay. Sie wissen jetzt also, was Ihr Ziel sein muss: eine optimale Schilddrüsenfunktion zu erreichen. Wie schaffen Sie das?

In der Regel werden Sie doppelgleisig fahren müssen. Halten Sie sich an das Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode und pflegen Sie dadurch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise. Daneben unterziehen Sie sich einer für Sie maßgeschneiderten medizinischen Behandlung.

Das Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode

- Nehmen Sie die Nährstoffe auf, die Ihr Körper für eine optimale Funktion der Schilddrüse benötigt: Jod, Proteine (vor allem wegen der darin enthaltenen Aminosäure Tyrosin), Selen, Zink, Eisen, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und zahlreiche B-Vitamine.
- Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die zu Entzündungsprozessen im Körper führen, insbesondere Gluten und Milchprodukte.
- Falls Sie an einer Autoimmunkrankheit leiden, essen Sie außerdem kein Getreide und keine Hülsenfrüchte.
- Sanieren Sie Ihren Darm.
- Befreien Sie Ihren Körper von toxischen Belastungen:
 - Vermeiden Sie Belastungen durch Giftstoffe.
 - Unterstützen Sie die natürliche Entgiftungsfähigkeit des Körpers.
- Bauen Sie Stress ab:
 - Es gibt viele mögliche Methoden zur Stressbewältigung: Atemübungen, Neurofeedback, Akupunktur, Yoga, Meditation, Saunabesuche, Spaziergänge in der Natur, allgemein Spaß und Genuss,

wählen Sie selbst. Treiben Sie Sport, aber achten Sie darauf, Ihren Körper nicht überzubelasten.

- Achten Sie darauf, ausreichend zu schlafen.

Ich empfehle Ihnen bei jeder Art von Schilddrüsenfehlfunktion, ob Unter- oder Überfunktion (Hypo- oder Hyperthyreose), im Großen und Ganzen die gleiche Ernährungsweise und den gleichen Lebensstil (lediglich meine Trainingsempfehlungen weichen etwas voneinander ab). Die medizinischen Behandlungen für Unter- und Überfunktion unterscheiden sich allerdings erheblich. Nachstehend gebe ich Ihnen einen Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten.

Unterfunktion der Schilddrüse

Zunächst ist es wichtig zu wissen, *wodurch* die Schilddrüsenunterfunktion bedingt ist. Im Grunde gibt es zwei Formen: autoimmune Unterfunktionen und andere.

Autoimmunhypothyreose

Dies ist die häufigste Schilddrüsenstörung. Eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem im Laufe der Zeit einen so großen Teil der Schilddrüse zerstört, dass diese nicht mehr genügend Hormone produziert.

Bei Vorliegen dieses Problems muss das Immunsystem beruhigt werden, damit es die Schilddrüse nicht mehr angreift. Dies können Sie durch Einhalten der Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen der Myers-Methode erreichen.

Wenn die Fehlfunktion früh genug behandelt wird, kann die Schilddrüse fast oder ganz erhalten bleiben. Dann kann sie weiterhin alle Hormone produzieren, die Sie brauchen, und Sie müssen keine Hormonpräparate einnehmen.

Die meisten Schulmediziner aber versuchen erst gar nicht, eine Autoimmunerkrankung zu heilen – sie glauben schlichtweg nicht, dass

dies möglich ist. Sie verschreiben Ihnen keine entzündungshemmende Ernährung und eine entsprechende Lebensweise, sondern stattdessen Tabletten, die die fehlenden Hormone ersetzen sollen.

Wenn Sie also schon länger in schulmedizinischer Behandlung stehen, ist Ihre Schilddrüse vielleicht bereits teilweise zerstört. Leider lässt sich dies nicht mehr rückgängig machen, die Forscher haben bisher noch keine Möglichkeit gefunden, wie Schilddrüsengewebe wiederhergestellt werden kann. Je nachdem, wie lange Sie schon an der Autoimmunkrankheit leiden und welchen Lebensstil Sie bisher gepflegt haben, werden Sie wahrscheinlich nicht um die Einnahme von Hormonpräparaten herumkommen. In solchen Fällen muss das Ziel sein, dass der Arzt Ihnen die richtige Art und exakt die richtige Menge verschreibt. In Teil III dieses Buches werden Sie lernen, wie Sie mit Ihrem Arzt auf effektive Weise zusammenarbeiten.

Das Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode kann Ihnen auf jeden Fall dabei helfen, weiteren Schaden von Ihrer Schilddrüse abzuwenden und nicht noch eine Autoimmunerkrankung zu entwickeln. Denken Sie daran: Wer schon eine Autoimmunkrankheit hat, bekommt mit einer dreifach höheren Wahrscheinlichkeit eine weitere.

Hypothyreose ohne Autoimmunstörung

Zu den möglichen Ursachen dieser selteneren Form der Schilddrüsenunterfunktion zählen:

- Die Schilddrüse wird nicht ausreichend mit den Nährstoffen versorgt, die sie zur Produktion des Schilddrüsenhormons benötigt.
- Der Körper wird nicht ausreichend mit den Nährstoffen versorgt, die er braucht, um die Schilddrüsenhormone so umzuwandeln, dass er sie wirklich nutzen kann.
- Der Körper wird nicht ausreichend mit den Nährstoffen versorgt, die nötig sind, damit die Schilddrüsenhormone in die Zellen gelangen können.

- Ein anderes Ungleichgewicht in den Stress- oder Sexualhormonen stört die Schilddrüsenfunktion.
- Zu viele Schilddrüsenhormone sind an die Eiweiße im Blut gebunden und stehen den Zellen somit nicht zur Verfügung.

Auch in diesen Fällen können Ihnen Veränderungen der Ernährungs- und Lebensweise helfen.

Wenn Sie noch nie Schilddrüsenhormonpräparate nehmen mussten, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Ihnen das Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode dazu verhilft, die Fehlfunktion zu heilen und Sie wieder auf Gesundheitskurs zu bringen. Sollten Ihnen aber bereits entsprechende Tabletten verschrieben worden sein, rate ich Ihnen, den Hormonersatz erst einmal weiterhin einzunehmen. In solchen Fällen besteht das Ziel darin, sicherzustellen, dass der Arzt das richtige Präparat und in der richtigen Dosis verschreibt. Es ist aber durchaus möglich, dass Sie die Myers-Methode im Laufe der Zeit so weit gesunden lässt, dass Sie auf die Medikamente ganz oder teilweise verzichten können.

Überfunktion der Schilddrüse

Wenn Sie an einer Überfunktion der Schilddrüse (Hyperthyreose) leiden, kann Ihnen die Myers-Methode ganz sicher zu einer besseren Gesundheit verhelfen. Der ganze Prozess dauert nur etwas länger – manchmal viel länger – als bei einer Unterfunktion. Meinen Patienten versuche ich den Unterschied wie folgt zu veranschaulichen: Die Behandlung einer Unterfunktion gleicht dem langsamen Führen eines ängstlichen Pferdes von der Pferdebox auf die Weide. Bei einer Überfunktion ist das Pferd aus der Koppel ausgebrochen und galoppiert in rasendem Tempo davon.

Ein zögerliches Pferd herauszulocken ist in der Regel einfacher als ein schnelles Pferd wieder einzufangen, aber in beiden Fällen kann man sich am Ende über ein Tier auf der Weide freuen, wie man es sich gewünscht hat.

Schilddrüsenüberfunktionen haben wie die -unterfunktionen ihren Ursprung meistens – aber nicht immer – in einer Autoimmunstörung. Das Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode kann Ihnen auf jeden Fall helfen, egal welche Ursache die Hyperthyreose hat. Unter anderem nehmen Sie Kräuter ein, die Ihre Schilddrüse beruhigen. Es kann mehrere Monate dauern, bis Ihr »Wildpferd« sich beruhigt hat, aber danach werden Sie vor Gesundheit nur so strotzen. Wenn es so weit ist, müssen Sie die Kräuter nicht mehr nehmen, sollten sich aber weiterhin an die Empfehlungen der Myers-Methode halten, und zwar ganz besonders, wenn Sie an einem Autoimmunproblem leiden. Gehen Sie regelmäßig zum Arzt, um Ihre Werte überprüfen zu lassen, da eine überaktive Schilddrüse eine Reihe von Risiken mit sich bringt, darunter Osteoporose, Herzrhythmusstörungen und sogar Herzversagen. Die Myers-Methode hilft Ihnen, einer weiteren Autoimmunstörung vorzubeugen, und unterstützt die Schilddrüse und den ganzen Körper.

Große Erwartungen: Ist Heilung möglich?

Bei einer *Unterfunktion* der Schilddrüse

Wenn Sie einmal medikamentös richtig eingestellt wurden und außerdem Ihre Ernährungs- und Lebensweise gemäß meinen Empfehlungen geändert haben, können Sie sich darauf verlassen, dass Ihr Gesundheitszustand sich dramatisch verbessern wird.

Ihr Übergewicht löst sich in Luft auf. Ihre abhandengekommene Energie kehrt zurück. Die Verdunkelung Ihres Bewusstseins verflüchtigt sich. Ihr Haar fällt nicht mehr aus, sondern ist im Gegenteil dicker und schöner als je zuvor. Ihre Depressionen und Ängste verschwinden. Sie haben wieder Lust auf Sex. Sie fühlen sich vital, kraftvoll, wach und konzentriert, sehen aus wie das blühende Leben. Und all das nicht aufgrund eines medizinischen Wunders, sondern lediglich einiger einfacher Veränderungen.