

Vom trägen **Schmetterlings**Organ zur **dicken Raupe**

Im Frühjahr geht es oft um das Thema Gewicht zu reduzieren. Wir machen Diäten und sind enttäuscht, wenn die Pfunde nicht purzeln. Über den Jojo-Effekt habe ich ja schon berichtet (Homepage aktuell/ Wissenswertes). Doch wie beeinflusst die Schilddrüse mit ihren Hormonen unseren Körper und das Gewicht?

Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ, das vor der Luftröhre liegt. Die Nebenschilddrüsen sind vier ungefähr weizenkorngroße Knötchen an der Rückseite der Schilddrüse.



Hormone sind Botenstoffe, die die biologischen Abläufe im Körper sowie das Verhalten und die Empfindungen entscheidend beeinflussen. Es ist ein fein abgestimmter Regelkreis. Eine schöne Vorstellung hierzu ist ein Orchester. Spielen einzelne Instrumente zu leise, zu laut oder fallen aus, klingt und fühlt sich das Liedgut nicht mehr harmonisch an.

Zusammenspielende Hormone der Schilddrüse sind T3, T4, TSH und das Jod.

Hast Du eine Schilddrüsen**unterfunktion**, drückt es sich in Lustlosigkeit (auch im sexuellen Bereich), Müdigkeit, Desinteresse und Gewichtszunahme trotz Appetitmangel aus. Trockene, schuppige Haut, brüchige Nägel und auch Haarausfall können als Erscheinungen bei einem Mangel an Hormonen auftreten.

Bei einer **Überfunktion** bist Du rastlos, nervös, leicht erregbar und trotz reichlicher Nahrungsaufnahme kommt es zu Gewichtsverlust. Hier kannst Du gut erkennen, dass Stimmungen, Verhalten und körperliche Erscheinungsbilder zusammen fließen. Aber auch hervortretende Augen, Knochenbrüche und Osteoporose können bei einem Überschuss an Hormonen entstehen.

Was bringt denn die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht?

In der Ursachentherapie schaut man auf Belastungen durch Quecksilber (z.B. Amalgamfüllungen), Nitrit und Nitrat (z.B. Düngung), Salzkonsum, Fette (z.B. Transfettsäuren in Frittiertem), Fehlen von Mikronährstoffen (z.B. Selen), Übersäuerung durch tierisches Eiweiß, Stress und traumatische Erlebnisse (z.B. Trennung, Jobverlust).

Was Du für Dich tun kannst, ist:

- > In Deine tägliche Nahrung Leinöl und Kokosfett einbauen.
- > Biologische Lebensmittel bevorzugen, um Pestizide zu verringern.
- > Nährstoffdefizite wie Jod, die Aminosäure Tyrosin, Selen und Zink ausgleichen. Hier erfordert es eine Laboruntersuchung und fachkundliche Beratung.

- > Stressfaktoren mit Entspannungstechniken als Ausgleich entgegenwirken (z.B. Yoga, Barfußlaufen, Tai Chi, usw.)
- > Strahlungsquellen reduzieren (Handy, Touch-Lampen, usw.).
- > Bei einer Autoimmunerkrankung (Unterfunktion – Hashimoto / Überfunktion - Morbus Basedow) den Darm sanieren, um die Aufnahme der wertvollen Nährstoffe ins Körperinnere zu gewährleisten, die durch eine entzündete Darmschleimhaut ungenügend aufgenommen werden konnten.

Nun kann die Wandlung geschehen: Von der Raupe zum Schmetterling

*Ein lustvolles Flattern wünscht
Sybille*

[Lesenswert hierzu: Aktuell / Wissenswertes / Februar 2012, Januar 2016, April 2016](#)