



## **Wenn die Schilddrüse aus dem Lot ist**

**Entweder ständig müde, ohne Antrieb und depressiv - oder dauernd nervös, mit Herzrasen und voller Unruhe: Die Bandbreite der Beschwerden, die von der Schilddrüse kommen können, ist groß. Knoten oder Autoimmunerkrankungen können ihre Funktion stören.**

Etwa jeder dritte Erwachsene hat im Laufe seines Lebens Probleme mit der Schilddrüse. Meist lösen hormonelle Störungen eine Unter- oder Überfunktion aus. Die Drüse kann aber auch entzündet sein oder Knoten aufweisen.

### **Winzig, aber wichtig**

Bei den meisten Menschen wiegt die Schilddrüse gerade einmal so viel wie eine Scheibe Toastbrot – zwischen zwanzig und dreißig Gramm. Dabei ist sie die größte Hormondrüse in unserem Körper, die neben dem Blutdruck auch den Stoffwechsel und damit das Körpergewicht beeinflusst. Die beiden wichtigsten Schilddrüsenhormone heißen Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4). Sie sind beteiligt an der Umwandlung der aufgenommenen Nahrung in Energie für den Körper, sorgen dafür, dass der Zucker aus der Nahrung verbrannt wird, unser Herz schneller schlägt und unsere Körpertemperatur steigt.

Funktioniert die Schilddrüse nicht richtig, kann das Einfluss auf den gesamten Organismus haben. Eine Überfunktion, die so genannte Hyperthyreose, erhöht beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden und Schlaganfall. Mögliche Symptome sind Herzrasen, Nervosität und Gewichtsabnahme. Häufig liegen einer Überfunktion ein Morbus Basedow oder Schilddrüsenknoten zugrunde.

### **Korrekte Dosis finden**

Werden zu wenig Schilddrüsenhormone ausgeschüttet, spüren Patienten das nicht unbedingt. „Oft findet man erst bei schwersten Unterfunktionen Beschwerden wie Gewichtszunahme, Müdigkeit, Wassereinlagerungen, Herzbeschwerden oder Antriebsmangel bis hin zu Depressionen“, sagt die Leipziger Endokrinologin Dr. Kathrin Drynda. Häufigste Ursache einer Unterfunktion oder Hypothyreose sind Autoimmunerkrankungen, bei denen die Zellen der Schilddrüse von weißen Blutkörperchen zerstört werden; in seltenen Fällen ist die Störung angeboren. Nebenwirkungen von Medikamenten können ebenfalls eine Rolle spielen. Auch nach einer Radiojodbehandlung oder nach Entfernung der Schilddrüse fehlen die entsprechenden Hormone und müssen zugeführt werden.

Nicht alle Patienten fühlen sich mit der medikamentösen Korrektur auf Anhieb optimal. Das kann zum einen an der Dosis liegen – die korrekte Einstellung erfordert häufig Feinarbeit. „Oft hatten die Patienten vor der Einnahme längere Zeit keine normalen Werte, so dass nach deren

Normalisierung erst eine Gewöhnung eintreten muss“, erklärt Kathrin Drynda. Deshalb würden die Medikamente häufig erst nach und nach angepasst. In seltenen Fällen können Patienten eine Umwandlung des Hormon T4, das in den Tabletten enthalten ist, in das aktive T3 nicht durchführen. „Hier wird dann ausnahmsweise eine Kombination von T4 und T3 gegeben“, so Drynda.

### **Operation nicht immer nötig**

Schilddrüsenknoten lassen sich in Deutschland bei jeder dritten Frau ab 45 Jahren und jedem vierten Mann in dieser Altersklasse nachweisen. Unterschieden wird in heiße und kalte Knoten. Ein heißer Knoten produziert mehr Hormone als das umgebende Gewebe. Er kann zum Beispiel durch Jodmangel entstehen. Bildet ein Knoten hingegen keine Hormone, wird er als kalt bezeichnet. Kalte Knoten sind häufig Folgen einer Entzündung. Nicht in jedem Fall muss man eingreifen: „Behandeln muss man Knoten, wenn sie eine Ursache für eine Überfunktion darstellen, wenn sie wachsen und damit örtliche Beschwerden wie Druckgefühl oder Luftnot verursachen, und immer dann, wenn der Verdacht besteht, dass sie bösartig sind“, sagt Kathrin Drynda. Selbst dann muss nicht gleich operiert werden: „Bei Knoten mit unkontrollierter Überfunktion ist eine Radiojodtherapie geeignet. Oft wird auch nur eine Seite der Schilddrüse entfernt.“ Eine Kompletentfernung sei angezeigt, wenn große bösartige Knoten nachweisbar sind oder wenn die Überfunktion beispielsweise durch Morbus Basedow verursacht ist.

### **Wie oft zur Kontrolle?**

Bestehen Beschwerden oder liegen andere Hinweise auf eine Schilddrüsenerkrankung vor, sollten die Werte zur Diagnostik ermittelt werden, um eventuelle Fehlfunktionen auszugleichen. Die anschließenden Kontrollabstände sind abhängig von der Erkrankung: „Bei schweren Entgleisungen, z.B. im Rahmen einer akuten Überfunktion, werden die Werte schon mal nach einer Woche kontrolliert, nach Dosisanpassung bei Unterfunktion nach vier bis acht Wochen“, sagt Kathrin Drynda. Bei einer Gabe von Schilddrüsenhormonen und stabilem Verlauf kontrolliere man in der Regel einmal jährlich, während einer Schwangerschaft wiederum häufiger. Bei Menschen mit einer gesunden Schilddrüse müssen keine regelmäßigen Kontrollen durchgeführt werden.

### **Der Fall**

Unruhe, Schlaflosigkeit, extrem hoher Puls – und das über Wochen: Diesen Albtraum hat Karina J. vor anderthalb Jahren am eigenen Leib erfahren müssen. Als das Herzrasen immer häufiger wiederkehrt und Beruhigungstabletten sich als nutzlos erweisen, liefert sich Karina J. mit einem Ruhepuls von 140 ins Krankenhaus ein. Dort stellt ein Hormonspezialist fest, dass ihre Schilddrüse vergrößert ist. Zudem finden sich im Blut Antikörper. Eine Ultraschalluntersuchung bestätigt den Verdacht: Die Patientin leidet an Morbus Basedow, einer Form der Schilddrüsenüberfunktion. Antikörper treiben das Organ dazu an, zu viele Hormone zu produzieren; die Schilddrüse ist vergrößert, der Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren. Aufgrund ihrer ausgeprägten Symptome wird Karina J. stationär aufgenommen und erhält eine kombinierte Therapie aus Schilddrüsen- und Betablockern verordnet, die sie mindestens ein Jahr lang nehmen muss. Bei vielen Patienten verschwindet der Morbus Basedow nach diesem Zeitraum für immer. Karina J. hat nicht so viel Glück: Die Autoimmunkrankheit greift auch ihr linkes Auge an. Die Entzündung des Augengewebes lässt das Auge hervortreten, die Patientin sieht doppelt. In Extremfällen kann es zu charakteristischen „Glubschaugen“ und Schädigungen des Sehnervs kommen. Das bleibt Karina J. erspart. Zwölf Wochen lang erhält sie täglich Infusionen mit hochdosiertem Kortison. Inzwischen ist sie beschwerdefrei.

## **Chronischer Juckreiz: Wenn die Haut verrückt spielt**

**Langanhaltender Juckreiz tritt nicht nur bei Hauterkrankungen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis auf. Auch andere Organe können das Leiden auslösen. Wir zeigen, wie man Haut und Kopfhaut mit Hausmitteln und selbstgemachten Pflegeprodukten beruhigen kann.**

Er ist nervig, lästig und eine ernstzunehmende Krankheit: Chronischer Juckreiz, fachsprachlich Pruritus, ist alles andere als nur ein bisschen Kratzen auf der Haut. Bis zu 25 Prozent der Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens von dem Problem betroffen, das die Lebensqualität oft grundlegend einschränkt – in einem Maß, das vergleichbar mit den Auswirkungen chronischer Schmerzen ist, wie eine Studie der Universität Heidelberg ergab. Zudem stellt der Drang zum ständigen Kratzen eine psychische Belastung dar: „Manche Patienten entwickeln darunter depressive Episoden oder sogar Depressionen und Angststörungen“, sagt Dr. Claudia Zeidler, Dermatologin am Universitätsklinikum Münster. Dort gibt es seit 2002 das „Kompetenzzentrum Chronischer Pruritus“, eine Juckreizambulanz, in der Spezialisten aus verschiedenen Fachgebieten Patienten mit länger als sechs Wochen anhaltendem Juckreiz behandeln.

### **Kranke Leber als Auslöser**

Häufig wird die Ursache des Leidens lange Zeit nicht erkannt; nicht immer ist tatsächlich die Haut erkrankt, auch wenn sich der Reiz hier manifestiert. Ein möglicher Ausgangspunkt sind Erkrankungen der Leber oder der Galle. Man spricht dann vom so genannten cholestatischen Juckreiz. Der ist am Abend und in den frühen Nachtstunden am stärksten und tritt üblicherweise an den Extremitäten auf: „Es ist ganz klassisch, dass Patienten, die Juckreiz aufgrund einer Lebererkrankung haben, beschreiben, dass er entweder an den Handinnenflächen und Fußsohlen angefangen hat oder dort trotz Therapie noch besonders schlimm vorhanden ist“, bestätigt Claudia Zeidler. Wie genau der cholestatische Juckreiz entsteht, ist wissenschaftlich bislang nicht geklärt.

### **Verschiedene Ursachen, verschiedene Therapien**

Auch beim so genannten neuropathischen Juckreiz liegt die Ursache nicht dort, wo es juckt, sondern ganz woanders: Er entsteht, wenn Nerven beschädigt werden, beispielsweise durch Druck. Drückt also ein Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule auf die Nervenfasern im Rückenmark, wird der dort liegende Nerv so gereizt, dass er in der Region im Körper, die er versorgt, Juckreiz auslöst. Und mehr noch: „Typisch für den neuropathischen Pruritus ist, dass die Patienten nicht nur reines Jucken beschreiben, sondern auch ein Brennen und Stechen“, so Claudia Zeidler. Die Empfindungen würden oft wie Nadelstiche oder elektrische Schocks beschrieben. Ebenfalls charakteristisch: „Die Patienten geben meist einen streng lokalisierten Juckreiz in einem Areal an.“ Die Symptomatik lässt sich sogar nachweisen – in Proben betroffener Haut finden sich deutlich weniger Nervenfasern als normal. Auch Dialyse-Patienten sind häufig von chronischem Juckreiz betroffen. Zudem kann das Leiden als Folge von Krebstherapien sowie bei psychiatrischen und neurologischen Krankheiten auftreten. So unterschiedlich wie die Ursachen sind auch die Therapien. Bei manchen Patienten wirken Medikamente, die für den Juckreiz verantwortliche Rezeptoren blockieren. Anderen helfen Psychopharmaka und Anti-Histaminika.

### **Hilfe aus der Natur**

Wer nicht gleich zur Pharmakeule greifen möchte, kann krabbelnder Haut mit Hausmitteln zu Leibe rücken. Yael Adler, Hautärztin aus Berlin, schwört auf die lindernde Wirkung von Umschlägen mit Schwarztee: Dazu tränkt man einen Wickel mit unparfümiertem Schwarztee und legt ihn auf die juckende Stelle oder, im Falle einer Neurodermitis oder Schuppenflechte, auf das

Ekzem. Sind die Augenlider betroffen, kann man auch Teebeutel anfeuchten und direkt auf die Lider legen. Durch die Gerbstoffe im Tee ziehen sich die Poren der Haut zusammen. Dadurch verliert die Haut weniger Flüssigkeit, eventuelle Entzündungen gehen zurück. Und auch für gereizte Kopfhaut weiß Yael Adler natürliche Abhilfe: Selbstgemachtes Roggenmehlshampoo fördert durch das im Mehl enthaltene Vitamin B5 (Panthenol) die Wundheilung, sorgt für einen pH-Wert von 5,5 und damit für einen gesunden Säureschutzmantel. Dafür rührt man 20 bis 30 Gramm Mehl mit warmem Wasser an, lässt den Brei abkühlen und arbeitet ihn in die Haare ein. Nach einer Einwirkzeit von fünf Minuten wäscht man die Haare aus. Eine Spülung aus Apfelessig hingegen kann unerwünschte Kopfhautkeime vertreiben. Dazu gibt man einen bis zwei Esslöffel Apfelessig auf einen Liter Wasser und spült die Haare damit aus.

#### **Spezialtextilien: Silber- und Zinkfäden gegen Juckreiz**

Wer unter Hautkrankheiten leidet, verträgt oft bestimmte Kleidungsstoffe nicht. Spezial-Textilien mit eingewebten Silber- oder Zinkfäden sollen da Abhilfe schaffen. Forscher der Uniklinik Jena untersuchen derzeit, wie die Spezialkleidung auf Mikroorganismen wirkt, die bei jedem Menschen auf der Haut leben und dort Juckreiz verursachen. Um möglichst realitätsnahe Ergebnisse zu bekommen, werden die Textilproben in Kunstschweiß aufgelöst. Mit vielversprechendem Ergebnis: „Die Mikroorganismen, die für den Patienten schädlich sind, werden durch die Zink- oder Silber-Ionen so geschädigt, dass sie absterben“, sagt Biochemikerin Cornelia Wiegand. Um besonders hautfreundlich zu sein, sind solche Textilien auch besonders fein gewebt: Je glatter die Oberfläche, desto hautverträglicher ist ein Stoff.

## **Durchfall - wann zum Arzt?**

**Jeder kennt das - kaum haben wir etwas „Falsches“ gegessen, schon rebellieren Magen und Darm. Zum Glück ist die Sache meist ein, zwei Tage später durchgestanden. Doch was, wenn Durchfall chronisch wird?**

Alle paar Minuten auf die Toilette. Nichts will im Körper bleiben. Nachts ist kein Schlaf zu finden. Bauchschmerzen, Müdigkeit, Schwächegefühl. Jeder, den es so erwischt hat, verflucht ihn - den Durchfall. Dabei ist der eigentlich etwas Gutes.

Unser Experte im Studio, der Gastroenterologe Prof. Dr. Jost Langhorst: „Durchfall ist eine nützliche Reaktion unseres Körpers, um einen Krankheitsherd möglichst schnell auszuschwemmen.“ Böartige Keime oder Gifte sollen so gar nicht erst die Chance bekommen, im Organismus Schäden anzurichten.

Mediziner sprechen von Durchfall, wenn jemand häufiger als drei Mal pro Tag Stuhlgang hat. Typisch - die besonders weiche bis nahezu flüssige Beschaffenheit des Stuhls. Außerdem wird oft auch eine vermehrte Stuhlmenge ausgeschieden.

Wenn die Beschwerden länger anhalten als zwei oder drei Tage, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Bei begleitenden Warnzeichen wie hohem Fieber, Erbrechen, starken Schmerzen, Kreislaufproblemen oder Blut im Stuhl jedoch sollten Betroffene sofort zum Arzt. Und - ist ein kleines Kind betroffen oder ein älterer Mensch, ebenfalls nicht mit dem Gang in die Praxis warten.

## **Durchfall - was kann dahinterstecken?**

Zu den Auslösern eines akuten Durchfalls zählen Krankheitserreger wie Bakterien, Viren oder Parasiten. Mitunter spielen auch ungewohnte, verdorbene oder unzureichend gegarte Lebensmittel eine Rolle, auch bestehende Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten können zu Durchfall führen. Nicht zu vergessen: Vergiftungen, zum Beispiel durch Pilze. Außerdem zählt Durchfall zu

den möglichen Nebenwirkungen bei bestimmten Medikamenten, nicht selten etwa bei Antibiotika.

Chronischer Durchfall ist mitunter das Ergebnis von bestimmten entzündlichen Erkrankungen des Darms, zum Beispiel Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn. Manchmal sind Störungen des Hormonhaushalts die Ursache, etwa durch eine Erkrankung der Schilddrüse. Im schlimmsten Fall kann aber auch ein Tumor im Magen-Darm-Trakt dahinterstecken. Lassen sich alle anderen möglichen Ursachen ausschließen, wird oft die Diagnose „Reizdarm“ gestellt.

### **Patientengeschichte - die Suche nach dem Durchfall-Auslöser**

Gabriele H. lebte bis vor anderthalb Jahr ein sehr aktives Leben – nun schränkt sie ihr Darm massiv ein. „Die ersten Anfänge sind vielleicht im Februar gewesen im Winterurlaub“, schildert sie. „Da hatte ich Pizza gegessen und das ging nicht gut. Und da hab ich mir gedacht, das ist eben, weil du das Fett nicht verträgst.“

Doch der Durchfall kam wieder. Und blieb. Die heute 73-Jährige musste ständig auf die Toilette. Sie musste Reisen und Verabredungen absagen, ging nicht mehr einkaufen. Frei verkäufliche Medikamente halfen manchmal kurzzeitig, dann aber wieder nicht. Lag es vielleicht an bestimmten Nahrungsmitteln? Sie versuchte, verdächtige Lebensmittel wegzulassen. Doch auch das half nicht.

Internist Dr. Andreas Klamann aus dem Sana Klinikum Borna machte sich an die Diagnose. „Man beginnt mit dem Befragen. Ist der Stuhlgang wässrig, ist er schleimig, ist er eitrig, ist er blutig? Wir brauchen also mehr Informationen darüber, wie der Stuhl aussieht. Ob in der Nacht Stuhlgang auftritt, ob es eine Gewichtsabnahme gab, und vielleicht auch, wie die Vorgeschichte mit Auslandsaufenthalten oder Reisen gewesen ist.“

Eine Darmspiegelung brachte zunächst kein Ergebnis - keine sichtbaren Veränderungen in der Darmschleimhaut. Doch dann wurden die Proben aus der Schleimhaut unter dem Mikroskop untersucht. Und endlich - eine Erklärung. Bei Frau H. zeigte sich, dass in der Darmschleimhaut vermehrt Bindegewebe eingelagert wird. Die Krankheit nennt sich „Kollagene Colitis“. Eine chronische Entzündung. Was genau sie anschiebt, ist bisher unbekannt.

Ein niedrig dosiertes Cortison-Präparat sorgt nun dafür, dass Frau H. ein normales Leben führen kann.

### **Die üblichen Verdächtigen - typische Durchfall-Erreger**

Zu den bekanntesten und häufigsten Durchfall-Keimen gehören die *Salmonellen*. Das sind stäbchenförmige Erreger, die zu Lebensmittelinfektionen führen können. Salmonellen leben vor allem in den Verdauungstrakten von Rindern, Schweinen oder Geflügel. Die Tiere selbst erkranken in der Regel nicht an diesen Keimen. Durch verunreinigte Eier oder Fleisch gelangen die Erreger aber in die menschliche Nahrung. Mangelnde Kühlung und fehlende Küchenhygiene können dann zu einer massenhaften Vermehrung führen.

Weniger bekannt, aber nicht weniger bedeutsam: Infektionen mit dem *Campylobacter*-Erreger. Sie gelten als die häufigste meldepflichtige bakterielle Infektion in Deutschland, jedes Jahr gibt es laut Robert-Koch-Institut zwischen 60.000 und 70.000 Erkrankungen. Durchfälle aufgrund von *Campylobacter* gibt es vor allem in der warmen Jahreszeit, also in der typischen Grillsaison. Verunreinigtes Geflügelfleisch, aber auch Rohmilch können zur Infektionsquelle werden.

Gerade in den Schlagzeilen: *Listerien*, zum Beispiel aus verunreinigten Wurstwaren. Sie kommen aber auch auf kontaminierten Salatblättern vor.

Besonders gefährlich sind Infektionen mit bestimmten häufigen Darmbakterien, die Giftstoffe bilden können. Man spricht dann von *EHEC*- oder *ETEC*-Keimen.

Jetzt in der kalten Jahreshälfte ist wieder Saison für einen weiteren wichtigen Durchfall-Erreger - das *Noro-Virus*. Ähnlich wie Rota-Viren sind auch Noro-Viren äußerst ansteckend und verbreiten sich sehr schnell in Gemeinschaftseinrichtungen, zum Beispiel in Kindergärten oder Schulen, aber auch in Krankenhäusern und Altersheimen. Kinder und Senioren sind meist am schwersten von einer Erkrankung durch Noro-Viren betroffen. Die Erreger leben nicht in Tieren, sondern nur im Menschen. Verbreitet werden sie durch Stuhl und Erbrochenes.

### **Akuten Durchfall stoppen? Die Hausmittel**

Wer unter Durchfall leidet, könnte auf den Gedanken kommen, möglichst wenig zu trinken, damit nicht so viel Flüssigkeit in den Darm gelangt. Das ist grundfalsch und sogar gefährlich. Jeder Durchfall führt zu einem hohen Flüssigkeitsverlust im Körper, der unbedingt aufgefangen werden muss - auch, wenn vieles von dem, was getrunken wird, den Körper wenig später wieder verlässt. Unterstützen Sie also ihren Körper dabei, krankmachende Stoffe auszuschwemmen, und füllen Sie Flüssigkeit wieder auf. Am besten eignen sich Kräutertees, deren Inhaltsstoffe zudem Krämpfe lösen und den aufgebrauchten Verdauungstrakt beruhigen können.

Der Klassiker gegen Durchfall bei Kleinkindern hilft auch Erwachsenen - geriebener Apfel. Das Pektin in den Äpfeln, ein Ballaststoff, vermag Flüssigkeit zu binden.

Außerdem wird häufig Tee aus getrockneten Heidelbeeren bzw. Heidelbeer-Muttersaft empfohlen.

Bei akutem Durchfall ebenfalls einen Versuch wert: Flohsamen. Sie quellen sehr stark auf und sammeln so Wasser.

Heilerde und Kohletabletten: Der Gedanke ist hier, dem Darm einen Stoff mit sehr großer Oberfläche anzubieten. Das bindet sowohl Wasser als auch Erreger und Giftstoffe.

Übrigens - Cola und Salzstangen werden bei Durchfall ausdrücklich nicht empfohlen. Grund: Zuviel Zucker, zu wenig Mineralstoffe.

**„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500**

#### **Gäste im Studio:**

**Prof. Dr. Jost Langhorst**, Klinik für Integrative Medizin, Bamberg

**Dr. Yael Adler**, Hautärztin und Autorin, Berlin

**Dr. Kathrin Drynda**, Endokrinologin, Leipzig

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

**Unsere nächste Sendung am 28.11.2019: Blutwerte, Osteoporose, Wickel**