

AUSGEBRANNT?

Permanente, lähmende Müdigkeit und Antriebslosigkeit, das Gefühl, einfach nicht "in die Gänge" zu kommen, Schlafstörungen, Kraftlosigkeit, häufige Infekte - diese Symptome gelten oft als erstes Anzeichen für den gefürchteten "Burnout".

Es könnten aber auch die Symptome einer der häufigsten Mangelerscheinungen in Deutschland überhaupt sein.

Kaum jemand hat sich schon einmal ernsthaft Gedanken über seine Versorgung mit Jod gemacht. Jod - das ist so ziemlich das billigste und einfachste Spurenelement überhaupt - eine Packung Jodsalz aus dem Supermarkt kostet zwischen 19 und 39 Cent. Und doch ist Deutschland ein Jodmangelgebiet - über 60% der Deutschen leiden unter einem latenten oder akuten Jodmangel.

Die Symptome eines Jodmangels stimmen mit den Symptomen des berüchtigten "Burnout" überein - körperlich wie auch psychisch kommt es zu einem Leistungsverlust, allgemeine Antriebs- und Energielosigkeit gesellen sich zu geringer Belastbarkeit im Alltag, gefolgt von möglichen Magenproblemen, Verdauungsproblemen und sonstigen Regulationsstörungen. Häufig ist das Immunsystem betroffen, Infekte und Entzündungen häufen sich.

Der Grund dafür ist einfach zu erklären. Jod ist das Spurenelement, ohne das die Schilddrüse nicht richtig arbeiten kann - und die Schilddrüse ist eine der wichtigsten Drüsen des Menschen.

Der Körper kann Jod nicht selbst herstellen. Daher muss es über Nahrung und Trinkwasser zugeführt oder über die Atemluft aufgenommen werden. Die von der Schilddrüse produzierten Hormone sind an nahezu allen Stoffwechselforgängen beteiligt. Wenn die Schilddrüse nicht ausreichend Schilddrüsenhormone produzieren kann, hat

das vor allem Folgen für die Organe, den Kreislauf und Stoffwechsel, das Nervensystem und die Muskulatur.

Bei Jodmangel versucht die Schilddrüse zunächst, die mangelhafte Funktion durch zusätzliches Wachstum auszugleichen. Dabei vermehren sich die Schilddrüsen-Zellen. Zudem schüttet die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) vermehrt Schilddrüsen-stimulierende Hormone aus. In Folge vergrößern sich die Schilddrüsen-Zellen auch noch. Das Ziel dieses Wachstums: mit dem wenigen Jod so viele Schilddrüsenhormone wie möglich zu produzieren. Das geht häufig auch über einige Jahre gut. Wenn der Jodmangel aber weiter anhält, sind einerseits kaum mehr Jodreserven im Körper verwertbar. Andererseits wächst die Schilddrüse so sehr, dass sie äußerlich als Kropf oder sogenannte Struma wahrnehmbar wird. Als Folge anhaltenden Jodmangels entwickeln sich Schilddrüsenfunktionsstörungen. Das kann sowohl eine Schilddrüsenüberfunktion sein wie eine Schilddrüsenunterfunktion. Als Folge des unkontrollierten Wachstums bilden sich in der Schilddrüse sogenannte kalte und heiße (autonome) Knoten.

Heiße Knoten sorgen für eine Überfunktion und Symptome wie ungewollte schnelle Gewichtsabnahme, Nervosität, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen, Magen-Darm-Beschwerden und abnehmende Leistungsfähigkeit.



Heilpraktiker Tobias Obermeier ist spezialisiert auf die Therapie von Regulationsstörungen. Für ihn gehört die Überprüfung der Spurenelemente wie Jod, Selen und Eisen zu den grundlegenden Informationen, die für jede Therapie der genannten Leidenbilder überprüft werden müssen.

Kalte Knoten hingegen stören die ohnehin herabgesetzte Funktion der Schilddrüse. Es entwickeln sich die Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion. Typisch sind beispielsweise unerklärliche Gewichtszunahme, verlangsamter Herzschlag, sinkender Blutdruck, Durchblutungsstörungen oder Muskelkrämpfe sowie ausgeprägte Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

Besonders fatal ist Jodmangel in der Schwangerschaft. Er gefährdet

das Ungeborene. Bei Jodmangel steigt die Rate der Fehlgeburten deutlich und auch die gesunde Entwicklung des ungeborenen Lebens wird beeinträchtigt. Jod ist aber nicht nur wichtig für die Schilddrüse, sondern man findet auch beachtliche Jodmengen in den Brustdrüsen und Eierstöcken der Frau, der Prostata des Mannes, sowie in Haut, Bindegewebe, Leber, Muskulatur, Knochen und anderen Organen. Ein Jodmangel in diesen Geweben und Organen kann neben Schilddrüsenerkrankungen zum Teil erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Insbesondere der Zusammenhang zwischen Jodmangel und Brustkrebs wurde in verschiedenen Studien untersucht.

Obwohl Jodmangel eine der häufigsten Mangelkrankungen in Deutschland ist, werden diesbezügliche Untersuchungen nur sehr selten vorgenommen. Ein einfacher Jodsättigungstest könnte Aufschluss darüber geben, ob mit der Schilddrüse etwas nicht stimmt.

Information von:
Heilpraktiker Tobias Obermeier
Praxis in der Wohlfühltherme
Thermalbadstraße 4 | Bad Griesbach
Tel. 0 85 32 / 96 15 57
www.tobiasobermeier.de

