



DIE SCHILDDRÜSE

UNSER EMOTIONALSTES ORGAN

Beginnen wir dieses Thema einmal ganz anders – mit dem seelischen Hintergrund von Krankheit. Die Schilddrüse liegt schmetterlingsförmig eng mit dem Kehlkopf verbunden am Hals, der über ein eigenes Energiezentrum – das Hals- oder Kehlkopf-Chakra – verfügt. Chakra bedeutet auf Sanskrit „Rad“. In der indischen Heilkunst des Ayurveda sieht man jedes unserer Organe energetisch an eines der sieben Haupt-Chakren geknüpft. Sie befinden sich in ständiger Kreisbewegung, was bewirkt, dass Energie ins Innere gezogen wird. Den einzelnen Chakren zugeordnet sind Lebensaufgaben, aber auch die zu deren Erfüllung nötigen Fähigkeiten. Entwickeln und nützen wir diese Fähigkeiten gut, dann wird

Nicht das Herz, nicht das Gehirn, nein die Schilddrüse ist wohl unser emotionalstes Organ. Erkrankungen der Schilddrüse haben mit Stress, emotionalen Belastungen, Traumata, Erschöpfung und inneren Konflikten zu tun. Lesen Sie, was ihr nützt und was ihr schadet

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

das Chakra stark sein und die zugehörigen Organe mit viel Energie versorgen.

SELBSTAUSDRUCK UND SELBSTVERWIRKLICHUNG

Das Hals-Chakra nährt die Schilddrüse also energetisch. Es steht für „Sich Ausdrücken“ oder kommunizieren und zwar in beide Richtungen: Nach innen zum eigenen Selbst und

nach außen, zu anderen. Die dem Chakra zugeordnete Farbe ist hellblau wie der Himmel, in den wir unsere Wünsche schicken. Blau steht auch für Ruhe aus der die Kraft kommt. Das helle Blau dieses so eng mit der Schilddrüse verbundenen Hals-Chakras leuchtet nur, wenn wir umsetzen, was hier an Potential liegt: Wenn

wir kommunizieren, aber nicht an der Oberfläche mit belanglosem Gerede, sondern mit Bewusstsein und Gefühl. Wenn wir uns ausdrücken können und uns dabei selbst treu sind. Daraus resultiert ein harmonischer Zustand, der die Kreativität anregt und die Leistungsfähigkeit steigert, damit wir uns in der Welt selbstverwirklichen können. Leben wir diese Themen, ist auch die Schilddrüse gut mit Energie versorgt und bleibt eher gesund.



BLOCKIERTES HALS-CHAKRA

Ist das Hals-Chakra jedoch blockiert, kann sich mit der Zeit eine Störung der Schilddrüse – oft auch erst spät im Leben – entwickeln. Die Anzeichen dafür sieht man jedoch schon früh. Der Hals ist empfindlich, es tauchen immer wieder und unterschiedliche Beschwerden in dieser Region auf. Schluckbeschwerden stellen sich ein. Die Schilddrüse vergrößert ihr „Schutz-Schild“, sie bekommt eventuell Knoten, wenn innere Kämpfe vorangegangen sind. Auf jeden Fall aber tut man sich schwer mit der Kommunikation, damit, seine eigene Meinung zu sagen, seine Wünsche und Bedürfnisse zu artikulieren, aber auch die anderer anzuhören, seiner Intuition zu folgen, seine Lebensaufgaben zu finden bzw. sie in die Tat umzusetzen. Dazu gehört es auch, „Nein“ sagen zu lernen, sich abzugrenzen und nicht in einem Strudel aus Angst, Zaghaftigkeit und Sprachlosigkeit unterzugehen, mit Leistung zu kompensieren und immer tiefer in die Stressfalle zu tappen.



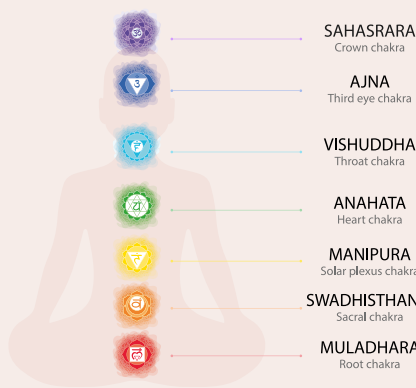
WAS MACHT DIE SCHILDDRÜSE SO ANFÄLLIG?

Zu Beginn des Lebens scheint noch alles in Ordnung zu sein. Das Baby schreit aus Leibeskräften, wenn dem nicht so ist. Neben den ersten Erfahrungen vor allem über die Mutter, deren Liebe für die Entwicklung des Selbstausdrucks immer wichtig ist, weil das Baby spüren und sich darauf verlassen können muss, dass es beschützt, genährt, geliebt und umsorgt wird, betrachtet die Anthroposophie nach Rudolf Steiner das Alter zwischen 9 und 15 Jahren als besonders wichtig in Bezug auf die Schilddrüse. Es ist die Phase, in der das heranwachsende Kind besonders viel Anerkennung und Stabilität in seinem Umfeld braucht. Dabei toben gerade in der Pubertät oft die schlimmsten Kämpfe mit Eltern, Schule und mit einem selbst. In dieser Zeit wird schon der Grundstein zu einer späteren Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, der Hashimoto Thyreoiditis, gelegt. Später kommen leidvolle Beziehungen und Frustration aufgrund von Nicht-Erkennen oder Nicht-Leben-Können der Lebensaufgabe hinzu.

(Hinweis: Wie man hier homöopathisch helfen kann, lesen Sie im Artikel „Schilddrüse – das Organ der inneren und äußeren Kommunikation“ von Lothar Ursinus in raum-und-zeit.com)

DIE AUFGABEN DER SCHILDDRÜSE

Die Schilddrüse ist eine lebenswichtige Hormondrüse, die an der Regulation zahlreicher Körperfunktionen beteiligt ist, über Stoffwechsel, Gewicht, Energiegewinnung, weiblichem Zyklus, Schwangerschaft, Wachstum, Herzfrequenz, Blutdruck, Darmmotorik, Muskeltonus, Temperatúrausgleich, Gehirnleistung und nicht zuletzt über die Stimmung wacht. Leisten muss dieses kleine Organ wahrlich genug ein Leben lang – und bleibt dabei leicht auf der Strecke. Aus Gründen, die nur teilweise mit dem unbestritten hohen Nährstoffbedarf der Schilddrüse an Jod, Selen, Eisen und Kupfer zu erklären sind. Wie wir auf unsere Umwelt reagieren und wie



wir uns in dieser Welt selbst zum Ausdruck bringen, spielt eine wesentliche Rolle dabei. Bis wir das gelernt haben, kann eine Menge passieren. Dann hat die Schilddrüse oft schon Schaden genommen, weil wir dauergestresst, traumatisiert, sprachlos und erschöpft waren und seither von Schilddrüsenmedikamenten abhängig sind. Tag für Tag, ein Leben lang. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Ihr Rollenbild ändert sich derzeit stärker, was zu Stress, Orientierungslosigkeit und Überlastung beitragen kann.



PARTNERORGAN NEBENNIERE

Die Nebenniere ist eng mit der Schilddrüse verbunden und die Schwächung des einen Partnerschadet immer auch dem anderen. Die Nebenniere ist unser wichtigstes „Stressorgan“. Hier werden die bei Stress notwendigen Stress-

hormone gebildet und hier kann es schließlich auch zur Erschöpfung der Cortisol-Produktion mit Burnout kommen, wenn man es übertreibt. Ist die Cortisol-Ausschüttung der Nebenniere aufgrund von Stress hoch, sind eine Menge Vorgänge im Körper wie Gewichtsabnahme, gute Verdauung und Regeneration sowie auch die Bildung der T3-Schilddrüsenhormone nur mehr ungenügend möglich. Statt der sehr stoffwechselaktiven T3-Form wird ein nur wenig effektives rT3-Schilddrüsenhormon gebildet und das führt zu Müdigkeit, Stimmungstiefs und Gewichtszunahme. Zu den Substanzen, die die Schilddrüsenwerte ebenfalls negativ beeinflussen, gehören beispielsweise Medikamente wie ASS (Acetylsalicylsäure) und Cortison. Günstig auf die Nebenniere wirken hingegen Natursubstanzen, die die Stressbelastung reduzieren, wie *Ashwagandha*, *Tulsi Tee*, *Brahmi*, *Maca*, *Yams*, alle Vitalpilze – besonders aber der *Reishi* und der *Cordyceps*.

WELCHE ORGANE WERDEN NOCH MITBEEINFLUSST?

Die recht häufig vorkommende Schilddrüsenunterfunktion beeinträchtigt sich schnell teilende Zellen von Geweben, die sich häufig erneuern müssen. Sie wachsen dadurch schlechter. Das äußert sich etwa am Haar, an der Haut oder an der Darmschleimhaut. Brüchige Haare, trockene, teigige Haut und chronische Verstopfung können die Folge sein. Umgekehrt können auch Organe auf die Schilddrüse rückwirken. Staut sich die Galle, weil man sich ärgert, schlägt sich das letztlich auch auf die Schilddrüse, weil sich die Stauung über die Lungenenergie nach oben fortsetzt. Ärger und Wut machen einen „dicken Hals“, sagt der Volksmund und hat damit ganz recht. Nicht die Schilddrüse ist dabei das eigentliche Problem, sondern der Ärger und man muss dort ansetzen. Unterstützende Lebermittel wie *Mariendistel* mit *Artischocke* oder der *Reishi Vitalpilz*, Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* oder das Selbstbewusstsein stärkende *kolloidale Gold* können hier beitragen, gelassener zu werden.

SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION UND ERNÄHRUNG

Eine ausgeglichene Schilddrüsenfunktion hängt von der Bildung des Schilddrüsenhormons Thyroxin ab. Dafür werden Jod und die Aminosäure Tyrosin benötigt. Produziert die Schilddrüse infolge Jodmangels zu wenig Schilddrüsenhormone, kommt es zu einer Schilddrüsenunterfunktion. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, man nimmt zu, friert leicht, kann verstopft, müde, schlaff sein und

bekommt raue, trockene Haut. Dann vergrößert sich die Schilddrüse, damit sie auch geringe Mengen Jod aus dem Blutstrom aufnehmen kann. Selbst wenn die Vergrößerung noch gar nicht sichtbar ist, kann sie auf die Luft- und Speiseröhre drücken und zu Atem- und Schluckbeschwerden führen. Langfristig bildet sich ein Kropf.

Jodmangel in der Ernährung ist daher einer der Hauptgründe für Schilddrüsenprobleme. Algen, Meersalz und Meeresfische sind besonders gute Jodquellen. Bei Schilddrüsenunterfunktion, die mit Gewichtszunahme verbunden ist, ist aber auch Tyrosin sehr wichtig. Die Aminosäure erhöht die Leistungsfähigkeit und bestimmt die Höhe des Grundumsatzes, also auch der Gewichtsregulation. Enthalten ist Tyrosin in der *Aminosäuremischung III* zusammen mit der Korallenkalkalge, die auch eine gute Jodquelle darstellt.



KEINE ÜBERTREIBUNG MIT JOD

Doch Vorsicht bei größeren Mengen jodiertem Salz und Fertigprodukten. Ein Jod-Über-

angebot steht im Verdacht, zu einer Hashimoto Thyreoiditis zu führen. Jedenfalls kann zu viel Jod ein Schilddrüsen-Enzym hemmen (die Schilddrüse schützt sich praktisch gegen Überproduktion) und dadurch eine Hashimoto Thyreoiditis verschlechtern. Deshalb meidet man das sonst so förderliche Jod bei dieser Autoimmunerkrankung genauso wie bei einer Schilddrüsenüberfunktion.

UND WENN'S NICHT PASST, NUR PILLEN SCHLUCKEN?

Selbst wenn einem das beim Arzt oft nicht gesagt wird – die Ernährung hat auf das Zusammenspiel Gehirn-Schilddrüse sehr wohl eine Auswirkung. Vor allem „leere“ Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl erhöhen die Insulinproduktion und führen irgendwann nicht nur zu Insulinresistenz und Diabetes, es entsteht auch ein Mangel an den Nervenbotenstoffen Serotonin und Dopamin, die für die Kommunikation des Gehirns mit der Schilddrüse verantwortlich sind! Nebenbei steuern sie auch die Stimmung und den inneren Antrieb.

DER TEUFELSKREIS GLUTEN

Unser Immunsystem ist zu 80 % im Darm lokalisiert. Ist die Darmwand zu durchlässig, ja

sogar löchrig (Leaky-Gut-Syndrom), können Nahrungsbestandteile ungehindert die natürliche Barriere zum Blutkreislauf hin passieren und es kommt als Immunreaktion zur Bildung von T-Zellen und weiter zur Antikörperbildung gegen Nahrungsbestandteile wie Gluten (Anti-Gliadin-Antikörper). Das Klebereiweiß von Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Emmer, Kamut, Einkorn und Gerste steht im Verdacht, bei der verbreitetsten Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, der Hashimoto Thyreoiditis, die Autoimmunreaktion gegen das Schilddrüsengewebe auszulösen, wenn eine – oft unbemerkte – Glutenunverträglichkeit vorliegt. Das Ausmaß der Schilddrüsenentzündungen verschlimmert sich ebenfalls und der Bedarf am Schilddrüsenhormon T4 erhöht sich um etwa 50 % (!). Auch Milcheiweiß (Casein), Hühnereiweiß, Saponine und Lektine in der Nahrung können sich negativ auswirken.

Verantwortlich für den undichten Darm sollen sehr häufig Gluten sein, da bestimmte Komponenten sich an Darmrezeptoren binden und die Dichte der Darmwand zerstören. Gelangen jetzt wieder und wieder



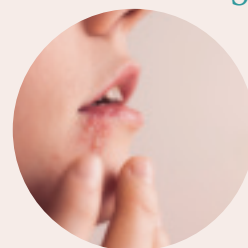
pacha-maia Urbrot glutenfrei im Frischeversand bei lebenatur.com

Gluten-Bestandteile in den Darm, kommt es zu immer mehr und letztlich chronischen Entzündungsprozessen. Feststellbar ist eine Glutenunverträglichkeit in vollständiger Form oft nur durch hochmoderne Stuhlanalysen (Dr. Kenneth Fine, medizinischer Leiter von Enterolab, leider derzeit nur in Muenster, Texas), wobei jeder Dritte US-Amerikaner als glutenunverträglich diagnostiziert wird und acht von zehn Betroffenen sogar eine genetische Veranlagung für die Glutenunverträglichkeit haben. Gerade Hashimoto-Patienten haben häufig Glutenunverträglichkeit und sollten gänzlich und fortwährend auf Gluten verzichten. Auch wenn es nicht im Blut festgestellt werden kann. Denn ein bereits

geschwächtes Immunsystem zeigt oft keine Antikörper mehr an, daher sind die üblichen Gluten-Blutuntersuchungen, die noch dazu immer nur für einige Gluten-Bestandteile möglich sind, nicht 100 % aussagekräftig.

Gerade weil diese Zusammenhänge so wichtig sind und unsere Ernährungsgesellschaften und Medizin sich kaum dafür interessieren, weisen wir immer wieder darauf hin. An dieser Stelle erwähnen wir auch immer das pacha-maia Urbrot – in dunklen und hellen Sorten – als Teil der Problemlösung, da es glutenfrei, bio, vegan, durch 25 Stunden-Fermentation extrem bekömmlich und nährstoffreich ist – ein Genuss für alle, die auf ihre Gesundheit ganzheitlich achten wollen oder müssen.

SCHILDRÜSE UND EBV



Eine akute Schilddrüsenentzündung kann durch Bakterien hervorgerufen werden, aber auch durch Pilze oder

Viren. Aus einer Borreliose kann sogar eine Hashimoto Thyreoiditis werden. An allererster Stelle steht aber das Epstein Barr Virus (EBV) in Verdacht Schilddrüsenenerkrankungen auszulösen. Vor allem muss man daran denken, wenn gleichzeitig chronische Müdigkeit auftritt. Hatte man einmal eine Begegnung mit dem Epstein-Barr-Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber), dann verbleibt der Erreger in den B-Lymphozyten, den Gedächtniszellen des Immunsystems, die Abwehrzellen und Antikörper produzieren. Kommt es hier zu besonderen Aktivitäten (Infekte wie Corona, Hormonumstellungen, auch Stresshormone und Schwermetalle), kann sich EBV reaktivieren und vermehren. Im Schlepptau hat es meist auch noch als Co-Infektion Streptokokken, die Blasen-, Nieren-, Scheiden-, Mandel-, oder Nasennebenhöhlenentzündungen verursachen. Vor allem vermutet man damit zusammenhängend die Entstehung von chronischer Erschöpfung, bestimmten Krebsarten (z. B. Lymphomen), Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto, MS, Lupus, Fibromyalgie, Rheuma, Hepatitis C. Auch Long-Covid wird auf eine Reaktivierung von EBV zurückgeführt. Das ist allerdings aufgrund von 60 Unterarten von EBV schwer feststellbar, überhaupt, wenn sich das Virus in Organen wie Leber, Milz oder eben der Schilddrüse versteckt. Meist wird nur eine bereits durchlaufene Infektion diagnostiziert.



HASHIMOTO THYREOIDITIS ZEIGT SICH DURCH

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, erhöhte Kälteempfindlichkeit, Verstopfung, trockene Haut, sprödes Haar und brüchige Nägel, Heiserkeit, Vergesslichkeit, Gedächtnisverlust, Gereiztheit, Depression, prämenstruelles Syndrom, Gewichtszunahme, Reizdarm, Muskel- und Gelenkschmerzen

Gelenkschmerzen, Muskelschwäche, empfindliche Stellen, Kribbeln und Taubheit in Händen und Füßen, Haarausfall, Depression, schlechtes Gedächtnis, Rückenschmerzen, Glaskörpertrübungen, Tinnitus, Ängste, Brustenge, Brustschmerz, Asthma oder Speiseröhrenkrampf. Viele dieser Symptome sind auf Entzündung von bestimmten Nerven durch das Virus zurückzuführen.

HILFE GEGEN EBV

Sehr wirksam bei EBV sind das *Baikal Helmkraut mit Andrographis*, die *Artemisia annua*, der *Sternanis*, der *Cordyceps Vitalpilz* und die *Aminosäure Lysin*. Auch *Zink*, *Vitamin B-Komplex*, *Vitamin C* und *D* sowie *kolloidales Silber* können wichtig sein. Eventuell sogar alles gemeinsam, da EBV eine wirklich schwere Last darstellt. Mehr zu EBV, Schilddrüsenleiden und wie man sie mit bestimmten Nahrungsmitteln heilt, berichtet „Medizinmedium“ Anthony William in seinem sehr empfehlenswerten Buch „Mediale Medizin“. William zeigt den Weg aus EBV und bringt viele Fallberichte. Vor allem ist das wichtig, wenn Sie unter folgenden Symptomen leiden: Anhaltende Erschöpfung, eingeschränkte Belastbarkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen, Nachtschweiß, Herzrasen, Kurzatmigkeit, Schwindel (durch Kalziumkristalle im Innenohr), Hirnnebel, Erinnerungslücken, Migräne, Muskel- und

PFLANZEN MIT BEZUG ZUR SCHILDDRÜSE

BUNTNESSEL

Sie wirkt regulierend bei beginnender Schilddrüsenunterfunktion, indem sie die Empfindlichkeit der mit zunehmendem Alter nachlassenden Rezeptoren für Schilddrüsenhormone regeneriert und so den Stoffwechsel entscheidend verbessert. Das erleichtert etwa die Gewichtsabnahme.

ASHWAGANDHA

Bei Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto ist die Antistress- und Schlafpflanze *Ashwagandha* zwar nicht selbst hormonell wirksam, wirkt jedoch ausgleichend über die Senkung des Cortisolspiegels. In Studien über einen Zeitraum von 8 Wochen verbesserte *Ashwagandha*-Wurzelextrakt (600 mg täglich) TSH, T3 und T4 signifikant.

GUGGUL

Guggul oder auch indische Myrrhe genannt, ist der beste Stoffwechselaktivator im Ayurveda, steigert die Jodaufnahme, reguliert die Schilddrüse bei Unterfunktion, verbessert die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3 und erhöht die Fettverbrennung.

BRAHMI

Indische Studien zeigen seine Wirksamkeit bei Schilddrüsenunterfunktion. Bei Mäusen konnte es die Schilddrüsenhormon-Konzentrationen ohne Nebenwirkungen um bis zu 41 % steigern. Außerdem ist *Brahmi* eine Antistresspflanze und fördert die geistig-seelische Entwicklung.

LÖWENZAHNWURZEL

Der Löwenzahn ist bei Schilddrüsenproblemen gleich mehrfach günstig. Wenn die Schilddrüse durch Hashimoto geschwächt ist, wirken sich zu hohe oder zu niedrige Blutzuckerwerte zerstörend aus. Der Löwenzahn hingegen unterstützt die Bauchspeicheldrüse, denn er reguliert den Insulinspiegel. Außerdem stärkt und entlastet er Leber und Galle. Eine starke Leber ist wichtig bei Hashimoto Thyreoiditis, auch weil adäquate Entgiftung die empfindliche Schilddrüse schützt. Der Löwenzahn wirkt entzündungshemmend und stressreduzierend. Schließlich führen gerade seine Bitterstoffe dazu, dass die Galle flüssiger und somit auch wirksamer wird.

VITALPILZE

Der *Cordyceps Vitalpilz* zeigt ausgleichende Wirkung bei Schilddrüsenunterfunktion und kalten Knoten, vor allem bei beginnender Autoimmunerkrankung. Auch der *Chaga* und der *Agaricus Vitalpilz* balancieren die Schilddrüsenfunktion.

YAMS

Wirkt stressreduzierend und regulierend bei Schilddrüsenunterfunktion.

KRILLÖL ODER MIKROALGENÖL

Die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren verbessern die Hormonbildung, reduzieren Enge und Kropfbildung. Bei Hashimoto Thyreoiditis sind sie unverzichtbar.

MORINGA

Moringa-Blätter weisen einen hohen natürlichen Gehalt an Mangan und Bor auf. Mangan ist wichtig bei einer Unterfunktion und einer Überfunktion der Schilddrüse. Mangan und Bor gibt es auch als Kolloide.

NÄHRSTOFFE SPEZIELL FÜR DIE SCHILDDRÜSE

Die wichtigsten Nährstoffe für die Schilddrüse sind Jod, Selen, Eisen, sein Gegenspieler Kupfer, Mangan und Magnesium sowie die B-Vitamine und Vitamin D.

JOD

Jod ist das wichtigste Spurenelement der Schilddrüse, die die höchste Konzentration an Jod aufweist. Jod kommt im Meer vor, in den Fischen, Meerestieren, Meersalz und den Algen. Besonders empfehlenswert sind die *Sango Meereskoralle* und die Korallenkalkalge, die zusammen mit Tyrosin, der wichtigen Aminosäure für die Schilddrüse, in der *Aminosäuremischung III* enthalten ist. Übrigens behindert Fluorid in normalem Speisesalz und Zahnpasta die Jodaufnahme.

SELEN

Das zweitwichtigste Spurenelement für die Schilddrüse ist das Selen. Auch wenn die Schilddrüse genug Hormone produzieren kann, müssen die Hormonmoleküle erst aktiviert werden. Dazu brauchen sie Selen. Selenmangel trägt ganz entschieden zu Hashimoto Thyreoiditis bei. Er ist gefahrlos und schnell mit *kolloidalem Selen* (drei Tropfen täglich) zu beheben.



EISEN

Das dritte Element, das für die Schilddrüse eine wichtige Rolle spielt, ist das Eisen. Eisen steht mit den Kräften des Mars in Verbindung – mit Tatkraft, Mut, Kampfgeist und Durchsetzungskraft („Ich bin Ich und ich tue, was ich will“). Wenn man seine innere Wahrheit erkannt hat, dann geht es darum sie zu verwirklichen, das kann man nur mit genügend

Eisen. *Kolloidales Eisen* oder *kolloidales Eisenöl* bzw. *Eisen-Chelat* füllen es schnell wieder auf.

KUPFER

Wenn die Schilddrüse zwischen Über- und Unterfunktion hin- und herpendelt, ist oft Kupfermangel schuld. Er entsteht häufig durch Elektrosmog, gelegentlich auch über die langfristige Einnahme von Zinkverbindungen, die die Aufnahme des Gegenspielers Kupfer stören. *Kolloidales Kupfer* ist eine sehr gute Kupferquelle, die den Zinkspiegel nicht schwächt.



MANGAN

Mangan spielt bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen mit. Es übernimmt einige jodähnliche Funktionen. Schilddrüsenstörungen oder Kropfbildungen sind deshalb nicht immer auf Jodmangel zurückzuführen. Einen Mangan-Mangel kann man mit *kolloidalem Mangan* ausgleichen oder mit *Moringablatt*. Mangan unterstützt etwa den Fettsäurestoffwechsel und die Gewichtsabnahme speziell an den Hüften („Birnenform“) bei einer Schilddrüsenunterfunktion.

MAGNESIUM

Bei Schilddrüsenunterfunktion wird aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels nicht genügend Magnesium aus der Nahrung aufgenommen. Schilddrüsenanregende Medikamente verbessern zwar die Magnesium-Aufnahme, erhöhen aber durch die allgemeine Stoffwechselanregung auch den Bedarf und die Magnesium-Ausscheidung. Eine gute Quelle ist etwa *kolloides Magnesium*, die *Micro Base* oder die *Sango Meeres Koralle*, die jedoch gleich auch noch Jod enthält und deshalb bei Hashimoto Thyreoiditis oder einer Überfunktion weniger empfehlenswert ist.

VITAMIN B-KOMPLEX

Bei Schilddrüsenüberfunktion verdoppelt sich der Bedarf an nervenausgleichenden B-Vitaminen. Eine pflanzliche Form ist der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*.

VITAMIN D

Ein guter Vitamin D-Spiegel ist bei Hashimoto Thyreoiditis unbedingt erforderlich. Gute Quellen sind etwa *Krillöl + Astaxanthin + Vitamin D+K2*, *liposomales Vitamin D* oder das vegane *Champignon Vitamin D*.