



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 22

Schilddrüse verstehen

Hormone, Labor, Ernährung und Therapie
zusammenführen.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Ihr Schilddrüsen-Kompass	3
Der Regelkreis in drei Schritten	4
Symptome sind Hinweise, keine Beweise	5
Laborwerte als Muster lesen	6
Hashimoto: Antikörper und Funktion	7
Levothyroxin im Alltag organisieren	8
Jod: ausreichend, aber gezielt	9
Selen, Eisen und Vitamin D	10
Ernährung ohne unnötige Verbote	11
Training an die aktuelle Situation anpassen	12
Mein Termin zur Befundbesprechung	13
Quellen zur Vertiefung · 1	14
Quellen zur Vertiefung · 2	15
Wissen in den Alltag übersetzen	16
Urheberrecht & Nutzung	17

START & SICHERHEIT

Ihr Schilddrüsen-Kompass

Für Erwachsene, die Befunde verstehen und ein fundiertes Gespräch vorbereiten möchten.

Worum es geht

Die Schilddrüse beeinflusst zahlreiche Körperfunktionen. Ihre Beschwerden sind trotzdem selten so spezifisch, dass eine Selbstdiagnose allein nach einer Symptomliste möglich wäre. Dieser Band verbindet Hormonwissen, Labormuster, Arzneieinnahme, Ernährung und Alltag.

Zuerst verstehen	Dann handeln
TSH, fT4 und fT3 haben verschiedene Aufgaben.	Werte mit Einheit, Referenzbereich und Zeitpunkt vergleichen.
Ein Antikörperbefund ist nicht identisch mit einer Funktionsstörung.	Behandlung an Funktion, Beschwerden und Verlauf ausrichten.
Nährstoffmangel und Schilddrüsenerkrankung sind unterschiedliche Fragen.	Nicht automatisch Jod, Selen oder Eisen kombinieren.
Schwangerschaft und besondere Erkrankungen verändern die Einordnung.	Frühzeitig individuelle ärztliche Betreuung organisieren.

Wann rasch Hilfe nötig ist

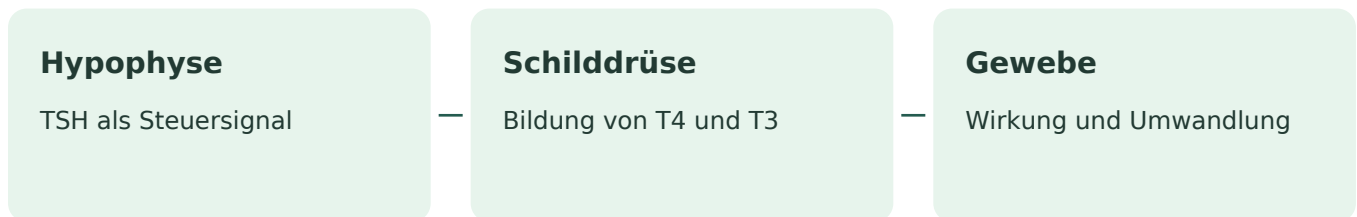
Starkes Herzrasen mit Brustschmerz oder Kreislaufproblemen, schwere Atemnot, Verwirrtheit oder ausgeprägte Bewusstseinsstörung brauchen sofortige Hilfe. Bei akutem Notfall 112. Dieser Band ist kein Dosisplan für Schilddrüsenmedikamente.

Fachliche Bezüge: [M09], [M10]. Quellen im Literaturteil.

VERTIEFUNG & PRAXIS

Der Regelkreis in drei Schritten

Hormone werden über Rückkopplung gesteuert.



Das Grundprinzip

Die Hypophyse sendet mit TSH ein Signal an die Schilddrüse. Diese bildet überwiegend T4 und kleinere Mengen T3. Ein großer Teil des wirksamen T3 entsteht durch Umwandlung von T4 in anderen Geweben. Die Hormone wirken auf den Regelkreis zurück.

Begriff	Bedeutung
TSH	Thyreoida-stimulierendes Hormon; eine wichtige Steuergröße.
ft4 / ft3	Die freien Anteile von Thyroxin beziehungsweise Trijodthyronin.
Hypothyreose	Unterfunktion mit unzureichender Hormonwirkung.
Hyperthyreose	Überfunktion beziehungsweise übermäßige Hormonproduktion.

Die wichtige Ausnahme

Bei Erkrankungen der Hypophyse ist TSH allein nicht zuverlässig. Akute schwere Erkrankungen, Medikamente und Messstörungen können ebenfalls Muster verändern. Deshalb ist eine Tabelle kein Ersatz für die Diagnose.

Fachliche Bezüge: [M10]. Quellen im Literaturteil.

Schilddrüse verstehen

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 17 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.