

Immer müde und schlapp?

Schilddrüsen-Erkrankungen Wenn Sie ständig müde sind und ohne Antrieb, dann könnten die Schilddrüse oder die Nebenschilddrüse dahinterstecken. Solche Störungen sind aber heute gut behandelbar.

Stefan Müller

Fast zehn Jahre litt Susanne Schneider unter unerklärlichen Verstimmungen. Immer war die heute 57-jährige Zürcherin schlapp, müde und reizbar. Das belastete nicht nur sie, sondern auch Familie und Freunde. «Allerdings fühlte ich mich nicht so krank, dass ich mich hätte ins Bett legen müssen. Es war einfach, als ob der Stecker rausgezogen gewesen wäre», erinnert sie sich. Wenn man über 50 sei, werde ja ohnehin alles auf die Menopause abgeschoben, sagt sie. Die Symptome verschlimmerten sich in der Folge jedoch und deuteten auf eine Depression hin.

Verkannte Nebenschilddrüse

Als sie dann wegen einer beginnenden Osteoporose in ärztlicher Behandlung war, stellte sich aufgrund einer Blutkontrolle heraus, dass etwas mit den Hormonen nicht stimmte. Rasch fiel der Verdacht auf die Schilddrüse. Doch Fehlanzeige. Ein Spezialist fand schliesslich die wahre Ursache: Übeltäterin war die benachbarte Nebenschilddrüse. Sie besteht aus vier linsengrossen Drüsen, die hinter der Schilddrüse liegen. Die Nebenschilddrüse reguliert das Kalzium im Blut, einen wichtigen Baustoff für die Knochen. Die weitaus grössere Schilddrüse selbst hat ihren Sitz unter dem Kehlkopf. Sie produziert hauptsächlich Hormone für den Energiehaushalt, die auch Aktivierungshormone genannt werden und viele Stoffwechselabläufe im Körper regulieren.

Gegen 90 000 Menschen, also rund ein Prozent der Schweizer Bevölkerung, leiden an einer Störung der Schilddrüse oder Nebenschilddrüse, mehrheitlich Frauen ab 40. Nach Diabetes sind Schilddrüsenstörungen die zweithäufigste Stoffwechselerkrankung. Weil die Symptome wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit sehr allgemein sind und nur schleichend auftreten, geht es oft lange bis zur Diagnose.

«Unterschätzt wird vor allem die Häufigkeit einer Nebenschilddrüsenenerkrankung bei Frauen nach der Menopause», sagt Jan Krützfeldt, Hormonspezialist am Universitätsspital Zürich. Ursache ist eine gutartige Geschwulst auf der Nebenschilddrüse, die das Hormon produziert, das den Kalziumgehalt im Blut ansteigen lässt. Da das Kalzium hierfür aus den Knochen abgezogen wird, droht bei Nebenschilddrüsenenerkrankungen eine Osteoporose. Ein dauernd zu hoher Kalziumgehalt im Blut schädigt wiederum Blutgefässe und Organe wie die Nieren. Hinzu kommen allgemeine Beschwerden wie Verstimmungen und Verdauungsstörungen.

«Das Lokalisieren der Geschwulst ist wegen ihrer Kleinheit von knapp einem Zentimeter schwierig», sagt Georg Wille, Spezialist für Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenchirurgie in der Klinik Pyramide am See in Zürich. Er war es auch, der Susanne Schneider schliesslich operierte. In milden Fällen von Nebenschilddrüsenenerkrankungen reicht zwar eine medikamentöse Therapie. Meist ist jedoch – wie eben bei Susanne



Patientin Susanne Schneider lässt sich von Chirurg Georg Wille den kleinen Eingriff an ihrer Nebenschilddrüse erklären. Foto: Samuel Schalch

«Heute habe ich wieder viel mehr Energie als vor der Behandlung.»

Susanne Schneider

Schneider – die operative Entfernung der Geschwulst der einzige Weg dazu, die Ursache des Leidens nachhaltig zu beseitigen. Laut Chirurg Wille handelt sich dabei aber um einen kleinen, risikoarmen Eingriff: Nötig sei ein Schnitt von lediglich zwei Zentimetern, der nach wenigen Monaten nicht mehr sichtbar sei. In den meisten Fällen normalisiert sich danach der Kalziumspiegel

im Blut rasch, und die Symptome klingen ab. Die Kosten für den Eingriff übernehmen die Krankenkassen.

Susanne Schneider unterzog sich vor einem halben Jahr dieser Operation. Heute ist sie zufrieden. «Es wurde zwar nicht schlagartig besser, sondern erst allmählich. Jetzt habe ich aber wieder viel mehr Energie», sagt die berufstätige Mutter zweier Kinder.

Die gestörte Schilddrüse

Ähnliche Beschwerden wie die Nebenschilddrüsen kann auch die eigentliche Schilddrüse verursachen. Betroffen sind auch hier mehrheitlich Frauen. Eine Störung der Schilddrüse spürt man daran, wenn der Energiehaushalt aus dem Gleichgewicht gerät: Zu viele Aktivierungshormone bei einer Überfunktion führen zu einer Überreizung des Energiehaushaltes. Man schwitzt, ist nervös, isst mehr,

nimmt aber trotzdem ab und hat häufig Durchfall.

Bei der selteneren Schilddrüsenunterfunktion tritt das Gegenteil ein: «Wie bei einem Winterschlaf von Tieren sinkt die Leistungskurve, der Energiebedarf der Zellen nimmt ab, man friert und ist müde», erklärt Hormonspezialist Krützfeldt.

Schilddrüsenstörungen und Probleme der Nebenschilddrüse entwickeln sich meist langsam über Monate oder Jahre, und der Körper gewöhnt sich daran. «Die Symptome sind deshalb nur schwer zu finden», sagt Krützfeldt. Hingegen würden heute verlässliche Laboruntersuchungen einen Verdacht sicher ausräumen – oder aber bestätigen. Eine Unsicherheit oder gar Verwechslung von Diagnosen sei jedenfalls nicht zu befürchten.

Die Ursachen solcher Störungen lassen sich bis heute nicht genau bestimmen. «Die Schilddrüse steht allerdings unter ge-

nauer Beobachtung des Immunsystems, wahrscheinlich mehr als andere Organe», gibt der Hormonexperte zu bedenken. Diese Kontrolle könne schnell einmal überschüssig werden und dann die Schilddrüse entweder hemmen oder stimulieren. Eine Zunahme der Erkrankungen beobachtet Jan Krützfeldt nicht, aber er stellt fest: «Verbesserte und häufiger durchgeführte Laboruntersuchungen führen zu mehr Diagnosen.»

Hormone als Therapie

Eine Schilddrüsenenerkrankung sollte so früh wie möglich behandelt werden, damit bleibende Schäden verhindert werden. Für die Schilddrüsenunterfunktion steht ein Hormonerersatz zur Verfügung. Diese Therapie hat keine Nebenwirkungen, sofern sie in der richtigen Dosierung durchgeführt wird.

Schwieriger zu behandeln ist die Überfunktion: Wenn eine Entzündung als Ursache vorliegt, versucht man, diese zu hemmen. Man wendet ein Medikament an, das die Hormonproduktion drosselt und gleichzeitig das Immunsystem beruhigt, bis es meist zu einer Abheilung der Entzündung kommt.

Sorgt ein Schilddrüsenknoten, ein sogenannter Kropf, für eine Überproduktion, kann auch diese medikamentös kontrolliert werden. Eine dauerhafte Therapie erfordert aber, dass der «Kropf» entweder operativ entfernt oder mit einer Radiojodtherapie ausgeschaltet wird.

Forschungsbedarf besteht vor allem bei der Behandlung der Schilddrüsenüberfunktion. In Zukunft wird vielleicht die Verödung des Schilddrüsenknotens mittels Ultraschall oder Hitze eine bedeutendere Rolle spielen. Noch fehlen allerdings Studien über den längerfristigen Nutzen dieser Methoden.

So erkennen Sie Schilddrüsenstörungen – und das können Sie selbst tun

Erkrankungen der Schilddrüse oder Nebenschilddrüse können die Organe schädigen. Deshalb sollte eine Behandlung rasch erfolgen. Allerdings lassen sich die Symptome nicht so leicht erkennen und zuordnen, denn sie sind recht allgemeiner Natur und können immer auch andere Ursachen haben. Wenn sie jedoch kombiniert und gehäuft auftreten, empfiehlt es sich, ärztlichen Rat einzuholen. Hier die typischen Warnsignale.

Nebenschilddrüsenenerkrankung: Schwere Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Depressionen, Leistungsschwäche, Muskelschmerzen, die nicht auf Antirheumatika reagieren.

Schilddrüsenüberfunktion: Gewichtsverlust trotz guten Ap-

petites, häufige und manchmal durchfallartige Darmentleerungen, Unruhe und Nervosität, verstärktes Schwitzen sowie warme Haut, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen.

Schilddrüsenunterfunktion: Müdigkeit trotz genügend Schlaf, Kälteempfindlichkeit, Körpergewichtszunahme ohne veränderte Ernährung, Verstopfung, Muskelschwäche.

Bei einzelnen Krankheitsausprägungen der Schilddrüse und der Nebenschilddrüse kommen neben Medikamenten auch operative Eingriffe oder Radiojodtherapien infrage.

Und was kann man selbst tun? Der Lebensstil hat wenig direkten Einfluss auf Erkrankungen – weder auf jene der Schilddrüse noch auf jene der Nebenschil-

drüse. «Weil sich bei den meisten Betroffenen keine genauen Ursachen ausmachen lassen, kann man auch nicht von einer wirksamen Prophylaxe sprechen», sagt der Hormonspezialist Jan Krützfeldt vom Universitätsspital Zürich.

Sicher sinnvoll ist aber eine ausreichende Jodzufuhr: Sie verhindert eine Schilddrüsenunterfunktion und damit eine Kropfbildung. Gute Jodquellen sind Meerfische (Kabeljau, Seelachs), Muscheln, Algen. Aber auch Broccoli, Milchprodukte und Pilze enthalten reichlich Jod. Bei der Wahl des Speisesalzes darauf achten, dass es jodiert ist. Einen Zusammenhang gibt es auch zwischen Schilddrüsenkrankheiten und Nikotin: Nicht zu rauchen, ist also ratsam. (mü)

Gut zu wissen

Was die Hände mit Erkältungen zu tun haben

Jetzt stecken wir wieder mitten in der Erkältungszeit: Die Menschen husten und schnäuzen. Zwar geht es dann zum Glück selten um Leben oder Tod. Aber lästig ist eine Erkältung alleweil. Dabei könnte man vorbeugend einiges tun, damit es einen nicht beim kleinsten Windstoss erwischt. «Das wirksamste Mittel ist sicher das Händewaschen – vor allem nach Aufenthalt in öffentlichen Verkehrsmitteln wie Tram und Bussen», sagt Andreas Widmer, Leiter Spitalhygiene am Universitätsspital Basel.

Dazu muss man wissen: Rund die Hälfte der Ansteckungen geschieht über die Hände. Wenn man zum Beispiel einem erkälteten Menschen die Hand gibt oder einen kontaminierten Haltegriff im Bus berührt und sich nachher an die Nase fasst, dann ist das Risiko gross, dass man sich auch mit Erkältungsviren ansteckt. Experte Widmer empfiehlt deshalb, die Hände gründlich mit Seife zu waschen, das heisst, mindestens 30 Sekunden lang. Da das aber nicht immer praktikabel sei, findet der Spitalhygieniker die im Handel erhältlichen Händedesinfektionsmittel auf Alkohol- und Glycerinbasis eine sinnvolle Alternative für unterwegs. Ein wichtiger Tipp, damit man nicht selbst zur Virenschleuder wird: beim Niesen nicht die Hand vor den Mund halten, sondern in den Ellbogen niesen.

Mund-Nasen-Schutz

Bei Menschen mit einem reduzierten Immunsystem genügen diese einfachen Vorbeugemassnahmen allerdings nicht: Das betrifft etwa Patienten, die eine



Alternative: Wenn Waschen nicht möglich ist, schützen auch Händedesinfektionsmittel. Foto: pd

Stammzelltransplantation oder ein fremdes Organ erhalten haben, aber auch MS-Kranke, die mit Medikamenten behandelt werden, die das Immunsystem dämpfen.

Ihnen allen empfiehlt Spitalhygieniker Widmer zusätzlich einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Erhältlich sind diese Masken in Apotheken, Drogerien, aber auch Warenhäusern. Wichtig: Sie sollten nach EU-Norm EN14683 getestet sein. Möglicherweise, so Widmer, haben auch Aufenthalte an der Sonne oder Vitamin-D-Gaben einen schützenden Effekt.

Sämtliche dieser Vorsichtsmassnahmen helfen auch, um einer Grippe vorzubeugen. Zusätzlich empfiehlt sich hier aber die Schutzimpfung. (sae)

In dieser Rubrik erklären wir in loser Folge Zusammenhänge und geben Tipps, wie man sich im Alltag gesünder verhalten kann.