

## Ihre persönliche Vorsorge für Ihre Schilddrüsengesundheit

### Schützen Sie Ihre Schilddrüse – Risiken und Vorsorge

Die Schilddrüse ist ein kleines, aber essenzielles Organ, das den Stoffwechsel, das Wachstum und viele körperliche Funktionen reguliert. Erkrankungen wie eine Unter- oder Überfunktion, Schilddrüsenknoten oder Hashimoto-Thyreoiditis sind weit verbreitet. Durch gezielte Vorsorge können Sie Ihre Schilddrüse gesund erhalten.

### Warum ist Vorsorge wichtig?

Schilddrüsenerkrankungen entwickeln sich oft schleichend und werden häufig erst in späteren Stadien bemerkt. Hormonelle Ungleichgewichte können sich negativ auf den gesamten Körper auswirken. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung helfen, Beschwerden zu vermeiden.

### Das Risiko verstehen

- **Jodmangel:** Kann eine Vergrößerung der Schilddrüse verursachen.
- **Genetische Veranlagung:** Erhöht das Risiko für Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse.
- **Hormonelle Schwankungen:** Besonders in der Pubertät, Schwangerschaft oder den Wechseljahren.
- **Stress:** Kann sich negativ auf die Schilddrüsenfunktion auswirken.
- **Erkrankungen des Immunsystems:** Können Entzündungen oder Fehlfunktionen auslösen.

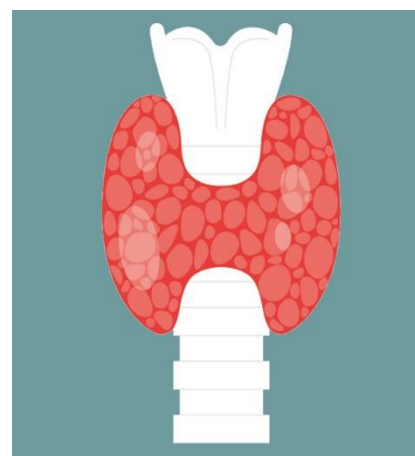
### So können Sie Ihre Schilddrüse schützen

- **Gesunde Ernährung:**
  - ✓ Verwenden Sie Meeresfisch, Milchprodukte und jodiertes Speise- oder Meersalz.
  - ✓ Essen Sie viel frisches Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.
  - ✓ Verwenden Sie hochwertige Fette wie Olivenöl und Nüsse.
  - ✓ Bevorzugen Sie fettarme Eiweißquellen wie Fisch und Geflügel.
  - ✓ Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum.
  - ✓ Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser.
  - ✓ Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.
- **Regelmäßige Bewegung:**
  - ✓ Treiben Sie mindestens 4x wöchentlich 30 Minuten Ausdauersport (z. B. Radfahren, Schwimmen, Walking).
  - ✓ Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag (Treppensteigen, Spaziergänge).
- **Stressbewältigung:**
  - ✓ Nutzen Sie Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga.
  - ✓ Ausreichend Schlaf und eine bewusste Lebensweise tragen zur Stabilität des Hormonhaushalts bei.

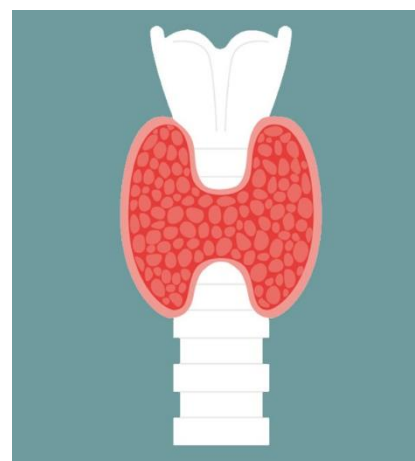
### Frühe Warnsignale erkennen

- Unerklärliche Gewichtszunahme oder -abnahme
  - Müdigkeit, Schlafstörungen oder Antriebslosigkeit
  - Nervosität, innere Unruhe oder Zittern
  - Kälte- oder Wärmeempfindlichkeit
  - Trockene Haut, Haarausfall oder spröde Nägel
  - Schluckbeschwerden oder Druckgefühl im Hals
- ➔ **Bei diesen Symptomen: Suchen Sie umgehend ärztlichen Rat!**

### Schilddrüsenerkrankungen

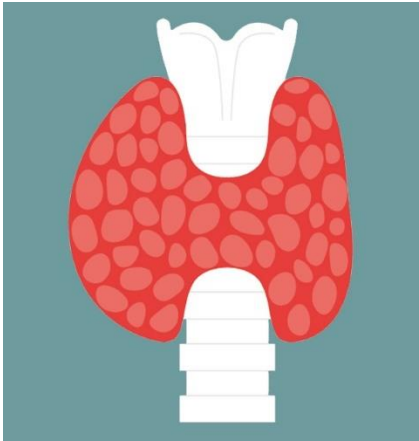


**Hyperthyreose** – Schilddrüsenüberfunktion  
(vergrößertes Volumen)

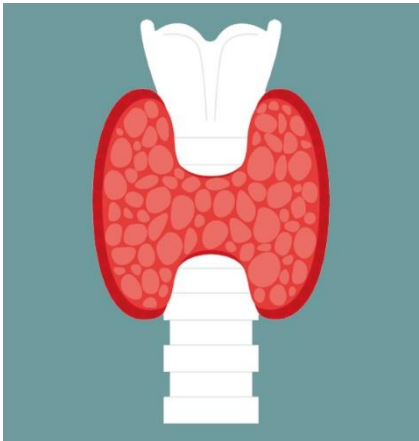


**Hypothyreose** – Schilddrüsenunterfunktion  
(verkleinertes Volumen)

## Ihre persönliche Vorsorge für Ihre Schilddrüsengesundheit



**Struma** - Schilddrüsenknoten



**Hashimoto Thyreoditis** - chronische Autoimmunenentzündung

## Schilddrüsengesundheit erhalten

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können helfen, Risiken frühzeitig zu erkennen.

**Eine gesunde Ernährung, Bewegung und die richtige Jodzufuhr unterstützt die Schilddrüse langfristig.**

## Fragen?

Für mehr Informationen und Unterstützung:

- <https://www.endokrinologie.net>
- <https://jodmangel.de>
- <https://www.bmel.de>

## Schlucktest – Ihre Schilddrüse im Blick behalten

### Materialien:

- Handspiegel
- 1 Glas Wasser

### Durchführung:

1. Halten Sie einen Handspiegel so, dass Sie den Bereich zwischen Kehlkopf und Schlüsselbein sehen können.
2. Neigen Sie den Kopf nach hinten.
3. Trinken Sie einen Schluck Wasser.
4. Achten Sie dabei auf Schwellungen unterhalb des Kehlkopfes.
5. Wiederholen Sie den Test bei Bedarf.