

Leben mit Morbus Basedow

Ein Ratgeber

von

Dr. Leveke Brakebusch, Prof. Dr. Armin Heufelder

überarbeitet

Leben mit Morbus Basedow – Brakebusch / Heufelder

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

W. Zuckschwerdt 2011

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 86371 011 8

Morbus Basedow ist eine chronische Krankheit, für die es zur Zeit keine sichere Heilung gibt. Die Krankheit kann Sie über Jahre begleiten. Aus diesem Grund ist es wichtig, selbst wenn keinerlei Beschwerden bestehen, einige Dinge zu beachten. Je mehr Sie mit den Krankheitserscheinungen und den möglichen Behandlungen vertraut sind, umso besser können Sie mit der Krankheit umgehen und umso mehr Möglichkeiten bestehen, trotz der Krankheit das Leben zu genießen. Bei der Zusammenstellung der nachfolgenden Tipps haben wir die Erfahrungen vieler Erkrankter berücksichtigt.

Woran erkenne ich eine Schilddrüsenüberfunktion?

Die typischen Zeichen der Überfunktion (Hyperthyreose) sind Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit, Angst, Herzklopfen, Herzrasen, Pochen in den Ohren, Durchfall, Schwitzen, Schlafstörungen, Zittern der Hände und Gewichtsabnahme. Sehr selten gibt es Menschen, die von der Überfunktion nichts spüren oder trotz Überfunktion paradoxe Symptome zeigen wie Müdigkeit, Wassereinlagerungen oder Gewichtszunahme, die eher an eine Unterfunktion denken lassen.

Woran erkenne ich eine Schilddrüsenunterfunktion?

Eine Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose) können Sie an charakteristischen Symptomen erkennen. Typische Symptome sind: Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Gewichtszunahme, Verstopfung, abnehmende Leistungsfähigkeit, Antriebsmangel, depressive Stimmung, trockene raue Haut, struppige und brüchige Haare. Es müssen aber nicht alle Symptome gleichzeitig vorliegen.

Es können zur selben Zeit Über- und Unterfunktionssymptome bestehen. Gelegentlich können auch Symptome von Überfunktion und Unterfunktion gleichzeitig vorhanden sein. Möglicherweise spielen hier die unterschiedliche Aufnahme und die unterschiedliche Abbaurate von Schilddrüsenhormonen in verschiedenen Organen eine Rolle. Wird die Unterfunktion mit Medikamenten behandelt,

so bilden sich die Symptome meist in einer bestimmten Reihenfolge zurück. Zuerst verschwinden dabei die Konzentrationsstörungen, dann die Muskelbeschwerden. Zuletzt kann sich häufig auch das erhöhte Gewicht wieder normalisieren.

Was ist eine Struma?

Eine Struma bezeichnet allgemein die krankhafte Vergrößerung der Schilddrüse. Der Begriff ist nicht auf autoimmune Schilddrüsenerkrankheiten beschränkt. Wird das vergrößerte Gewebe operativ entfernt, sprechen die Ärzte von einer Strumektomie. Eine Struma ist dabei noch keine Diagnose oder Funktionsbeschreibung, sondern lediglich eine Beschreibung für eine zu große Schilddrüse.

Es gibt unterschiedliche Ursachen für eine Vergrößerung der Schilddrüse. Eine Struma kann bei Jodmangel ohne Funktionsstörung der Schilddrüse oder bei einer autoimmunen Über- oder Unterfunktion auftreten.

So unterschiedlich wie die Ursachen, sind die Behandlungsmethoden bei einer Struma. Eine vergrößerte Schilddrüse kann der Arzt ertasten. Bei starker Vergrößerung ist sie auch schon mit bloßem Auge erkennbar. Wenn Sie eine vergrößerte Schilddrüse haben, können Sie mitunter selbst den Druck auf das umliegende Gewebe oder ein Kloßgefühl im Hals spüren.

Was ist ein Endokrinologe?

Endokrinologen sind Ärzte, die sich mit den verschiedenen Hormonsystemen im Körper beschäftigen. Endokrinologen haben eine internistische Grundausbildung von sechs Jahren, darüber hinaus eine endokrinologische Zusatzausbildung von mehreren Jahren. Auch im Bereich der Frauenheilkunde gibt es die Zusatzbezeichnung Endokrinologie. Frauenärzte haben eine Grundausbildung von fünf Jahren. Eine endokrinologische Zusatzausbildung für Frauenärzte ist von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich geregelt.

Der Schwerpunkt der internistischen Endokrinologie liegt bei den Stoffwechselerkrankungen wie Zuckerkrankheit und allgemeinen Störungen der Schilddrüsenfunktion. Der Schwerpunkt der gynäkologischen Endokrinologen liegt bei der Behandlung des unerfüllten Kinderwunsches.

Wann sollte ein Schilddrüsenspezialist aufgesucht werden?

Mit einer Autoimmunkrankheit der Schilddrüse sollte sich immer ein Spezialist befassen. Solche Spezialisten sind Endokrinologen, die es allerdings nicht in jeder Stadt gibt. Die Behandlung kann dann nach genauer Diagnose und medikamentöser Einstellung durch den Endokrinologen auch von einem erfahrenen Hausarzt oder Internisten weitergeführt werden.

Wenn Sie Probleme haben, die der betreuende Arzt nicht lösen oder erklären kann, ist die Überweisung zu einem Spezialisten sinnvoll. Neben einem Arzt, der Erfahrung mit Autoimmunkrankheiten der Schilddrüse besitzt, sollten alle erkrankten Frauen bei Zyklusproblemen auch einen Frauenarzt aufsuchen, da als Folge von Schilddrüsenkrankheiten auch Störungen der weiblichen Hormone auftreten können.

Worauf sollte ich beim Arztbesuch achten?

Sie sollten sich Ihre Schilddrüsenwerte (FT3, FT4, TSH und Antikörperspiegel) nach jeder Messung aufschreiben oder sich als Kopie geben lassen. Bei kompliziertem Krankheitsverlauf können Sie sich einen Aktenordner mit allen Krankheitsunterlagen anlegen. Lassen Sie sich nach Möglichkeit alle erhobenen Befunde und Arztbriefe in Kopie aushändigen. Dazu zählen auch Röntgenbefunde.

Oft habe ich es selbst erlebt, dass ich beim Arztbesuch nicht alle Fragen stellen konnte, die ich mir vorher überlegt hatte. Dabei haben Zeitnot des Arztes, aber auch meine Ängstlichkeit und Nervosität eine

Rolle gespielt. Hilfreich ist es, die Fragen vorher auf einem Zettel zu notieren und dann gemeinsam mit dem Arzt durchzugehen. Einigen Ärzten können Sie diese Fragen auch vor dem Termin zukommen lassen (Brief, Fax, E-Mail). Der Arzt kann sich dann in Ruhe vorbereiten und weiß, welche Probleme Ihnen wichtig sind.

Vor dem Arztbesuch sollten Sie alle Fragen aufschreiben, um sie später gemeinsam mit dem Arzt zu besprechen. Wenn Ihr Arzt sich mit Morbus Basedow nicht auskennt oder zu wenig Zeit bzw. Interesse hat, sollten Sie den Arzt wechseln.

Wann kann sich der Hormonbedarf ändern?

Die Spiegel der verschiedenen Hormone können sich in Abhängigkeit von Alter und Lebenssituation ändern. Bei Frauen kann es durch eine Änderung der weiblichen Hormone zu einem veränderten Bedarf an Schilddrüsenhormonen kommen. Z.B. wird in der Schwangerschaft häufig mehr Schilddrüsenhormon benötigt. Auch die Einnahme der Anti-Baby-Pille kann den Bedarf an Schilddrüsenhormonen steigern. Bei Gewichtsveränderungen kann sich der Hormonbedarf ebenfalls ändern. In jeder Situation, in der unklare Beschwerden auftreten, etwa bei zusätzlichen Erkrankungen, sollten Sie immer auch an eine Veränderung des Hormonbedarfs denken.

Durch die Einnahme von anderen Medikamenten wird in einigen Fällen die Menge der benötigten Schilddrüsenhormone beeinflusst. Wenn Ihnen also ein neues Medikament verordnet wird, fragen Sie immer auch nach einer möglichen Beeinflussung des Schilddrüsenstoffwechsels. Hinweise dazu finden sich auch im Beipackzettel der Medikamentenpackung.

Üblicherweise sinkt beim gesunden Menschen mit zunehmendem Alter die Menge des notwendigen Schilddrüsenhormons. So kann auch ein Mensch ohne Schilddrüse im Alter trotz gleichbleibenden Gewichtes weniger Schilddrüsenhormon benötigen.

Einen veränderten Hormonbedarf erkennen Sie an den Symptomen der Unterfunktion oder der Überfunktion der Schilddrüse.

Darf ich Medikamente zur Anregung des Immunsystems einnehmen?

Medikamente, die das Immunsystem anregen (Roter Sonnenhut, Echinacea, Mistel- oder Thymuspräparate), sollten Sie nicht anwenden. Das Immunsystem beim Basedow-Kranken arbeitet bereits übermäßig und ist in seiner Funktion und Balance gestört. Wird es nun medikamentös angeregt, ist die Wirkung schwer einzuschätzen. Eine mögliche vermehrte Produktion von Schilddrüsenantikörpern sollten Sie vermeiden.

Einschränkend muss gesagt werden, dass ich nach eigenen Beobachtungen noch keine negativen Auswirkungen nach Einnahme von Echinacea gesehen habe, allerdings auch keine Besserung der Krankheitserscheinungen. Die Einbringung homöopathischer Substanzen direkt in die Schilddrüse ist nicht ratsam.

Darf ich Blut spenden?

Wenn Sie an Morbus Basedow erkrankt sind, dürfen Sie kein Blut für die Transfusion anderer Menschen spenden. Die im Blut befindlichen Antikörper können auf andere Menschen übertragen werden und dort zu einer vorübergehenden Schilddrüsenüberfunktion führen. Wenn in Ihrem Blut keine Antikörper mehr nachweisbar sind, sollten Sie trotzdem auf eine Blutspende verzichten, da sich einige Antikörper der Nachweisbarkeit entziehen.

Eine Blutspende ist erlaubt, wenn kein Blut auf andere Menschen übertragen wird, sondern dieses zu wissenschaftlichen Zwecken verwandt wird. Blutspenden dieser Art können dazu beitragen, die Ursachen der Krankheit besser zu erforschen und die diagnostischen Verfahren zu verbessern.

Wie oft soll ich zum Augenarzt gehen?

Auch wenn Sie keine Augenprobleme haben, sollten Sie sich alle drei bis sechs Monate vom Augenarzt untersuchen lassen. Bedenken Sie,

**Der regel-
mäßige
Besuch beim
Augenarzt ist
für jeden
Erkrankten
notwendig.**

dass bei über 85 % aller Basedow-Erkrankten bei sorgfältiger Untersuchung eine Augenbeteiligung festgestellt werden kann. Sobald Beschwerden auftreten oder eine entzündliche Veränderung festgestellt wird, sollte eine frühzeitige Behandlung eingeleitet werden. Viele Erkrankte haben allerdings nur milde Beschwerden im Bereich der Augen.

Sind Ihre Augen hervorgetreten oder bestehen andere Probleme im Bereich der Augen, so bestimmt der Augenarzt die Abstände der Untersuchungen. Sie sollten jedoch mindestens alle zwei bis drei Monate zur Untersuchung zum Augenarzt gehen.

Entzündungen oder neu auftretende Probleme der Augen sind Gründe, sofort einen Augenarzt und einen Schilddrüsen spezialisten aufzusuchen.

Welche Untersuchungen sollte der Augenarzt durchführen?

Sie sollten folgende Untersuchungen vom Augenarzt durchführen lassen: Messung der Lidspaltenweite, Messen des Augeninnendruckes, Messung, wie weit die Augen hervorgetreten sind, Bestimmung des Gesichtsfeldes, Beurteilung der Hornhaut an der Spaltlampe, Bestimmung der Sehschärfe, Augenhintergrundspiegelung zur Beurteilung der Netzhaut und des Sehnervs, Beurteilung der Augenmuskelbeweglichkeit und Untersuchung auf Doppelbilder, Ultraschall der Augenmuskeln.

Falls ihr Endokrinologe oder Augenarzt es für erforderlich hält, kann auch eine Überweisung zur Kernspintomografie erfolgen.

Gibt es eine „Basedow-Diät“?

Sie sollten stark jodhaltige Nahrungsmittel vermeiden. Zum Salzen können Sie das billigere, nicht jodierte Speisesalz benutzen. Hinweise, ob ein Nahrungsmittel zusätzliches Jod enthält, finden sich auf den Lebensmitteletiketten. Salzwasserfisch enthält in der Regel viel Jod, deshalb sollten Sie ihn in der akuten Krankheitsphase vom Speiseplan streichen.

Ernähren Sie sich ausgewogen mit frischem Obst, Gemüse und wenig Fleisch.

Eine spezielle Basedow-Diät gibt es nicht. Förderlich für die Gesundheit ist eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse, Salat sowie wenig Fleisch. Der völlige Verzicht auf Fleisch ist nicht sinnvoll, da Fleisch und Milchprodukte Nahrungsbestandteile enthalten, die durch eine rein vegetarische Ernährung nur schwer oder gar nicht ersetzt werden können. Auch auf Schokolade und Süßes müssen Sie nicht verzichten, wenn sie nicht

im Übermaß genossen werden. Gutes Essen und Trinken ist auch ein Stück Lebensqualität, das Sie genießen können und dürfen.

Bei unangemessener Gewichtszunahme im Verhältnis zur Essensmenge sollten Sie an eine Schilddrüsenunterfunktion denken. In diesen Fällen müssen die Schilddrüsenhormone kontrolliert werden und eine Anpassung der Hormondosis oder eventuell der Wechsel auf ein Kombinationspräparat vorgenommen werden.

Wie ist es mit der Verträglichkeit von Alkohol, Zigaretten und Kaffee?

Rauchen wirkt sich äußerst ungünstig auf die Krankheit aus. Das Auftreten und Fortschreiten der Augenerkrankung (endokrine Orbitopathie) kann durch Rauchen gefördert werden. Eine schon bestehende Augenerkrankung wird verschlimmert. Auch die Therapiemaßnahmen sind bei Rauchern häufig wenig

Rauchen fördert die Krankheit, besonders die Augenbeteiligung.

wirksam. Es wird deshalb dringend empfohlen, nicht zu rauchen.