

Martin Krowicki, M.Sc.
Martin Auerswald, M.Sc.

DIE 5 GEHEIMNISSE FÜR EINE GESUNDE SCHILDDRÜSE

Martin Auerswald

Biochemie, Mol. Biotechnologie, Mykotherapie

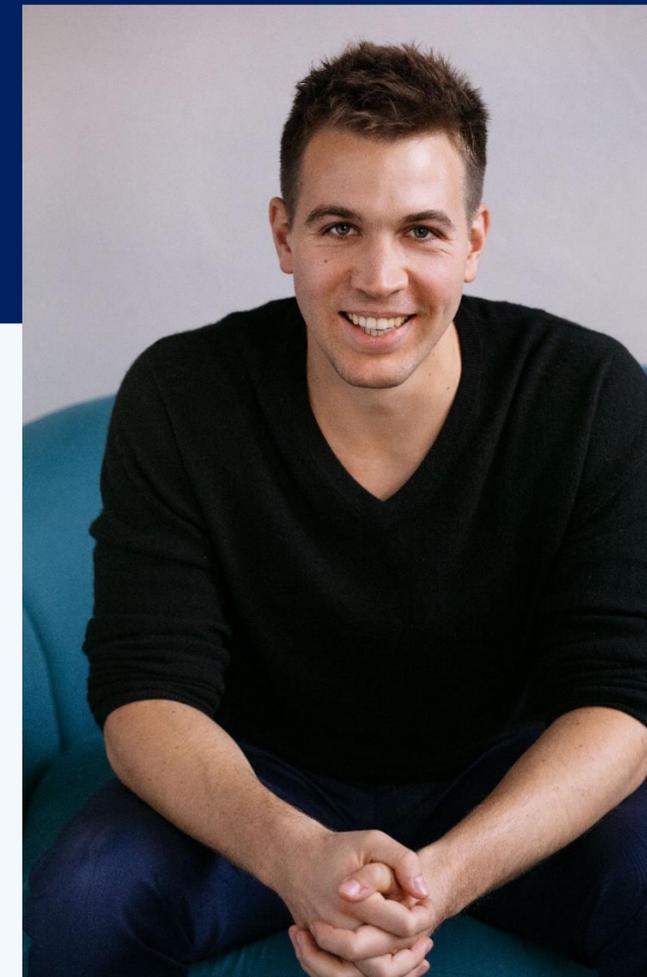
2012-2017: Studium der Biochemie & Mol. Biotechnologie

Seit 2018: Chefredakteur Medumio & SchnellEinfachGesund

Seit 2018: Schwerpunkt Naturheilkunde & Mykotherapie

2018-2019: Klinische Forschung – Uniklinikum Erlangen

Seit 2020: Gastgeber Online-Kongresse & Autor



Martin Krowicki

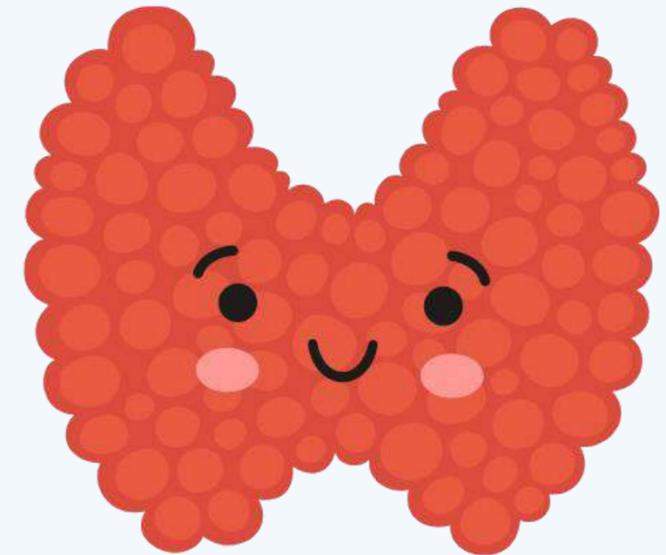
Sportwissenschaftler, Promovend, Mikronährstofftherapeut



- *Studium Gesundheitsförderung & Sportwissenschaft*
- *Spezialisierung in Sporttherapie & medizinische Trainingstherapie*
- *Gesundheitscoach*
- *Doktorand & Forschung Uniklinik Magdeburg*
- *SchnellEinfachGesund, Gastgeber Online-Kongresse & Autor*

Inhaltsüberblick

- Schilddrüse - Fakten & Aufgaben
- Die Schilddrüse in der konventionellen Medizin
- Darmerkrankungen: Häufigkeit
- Die 5 Geheimnisse für eine gesunde Schilddrüse
- Meister Deine Darmgesundheit



500 Kcal

*Mehr oder weniger
“verbrennst” Du jeden Tag,
je nachdem wie gut es
Deiner Schilddrüse geht*

1900 %

*So viel höher ist der
Botenstoff PGC1 α , um
Mitochondrien zu bilden,
wenn Dein fT3-Wert
optimal ist*

25 Millionen

*So viele Menschen in
Deutschland haben eine
Schilddrüsenerkrankung, -
unterfunktion oder Knoten*

150.000

*So viele Schilddrüsen
werden jedes Jahr operativ
in Deutschland entfernt*

Deine Schilddrüse



Wie es Dir geht ...

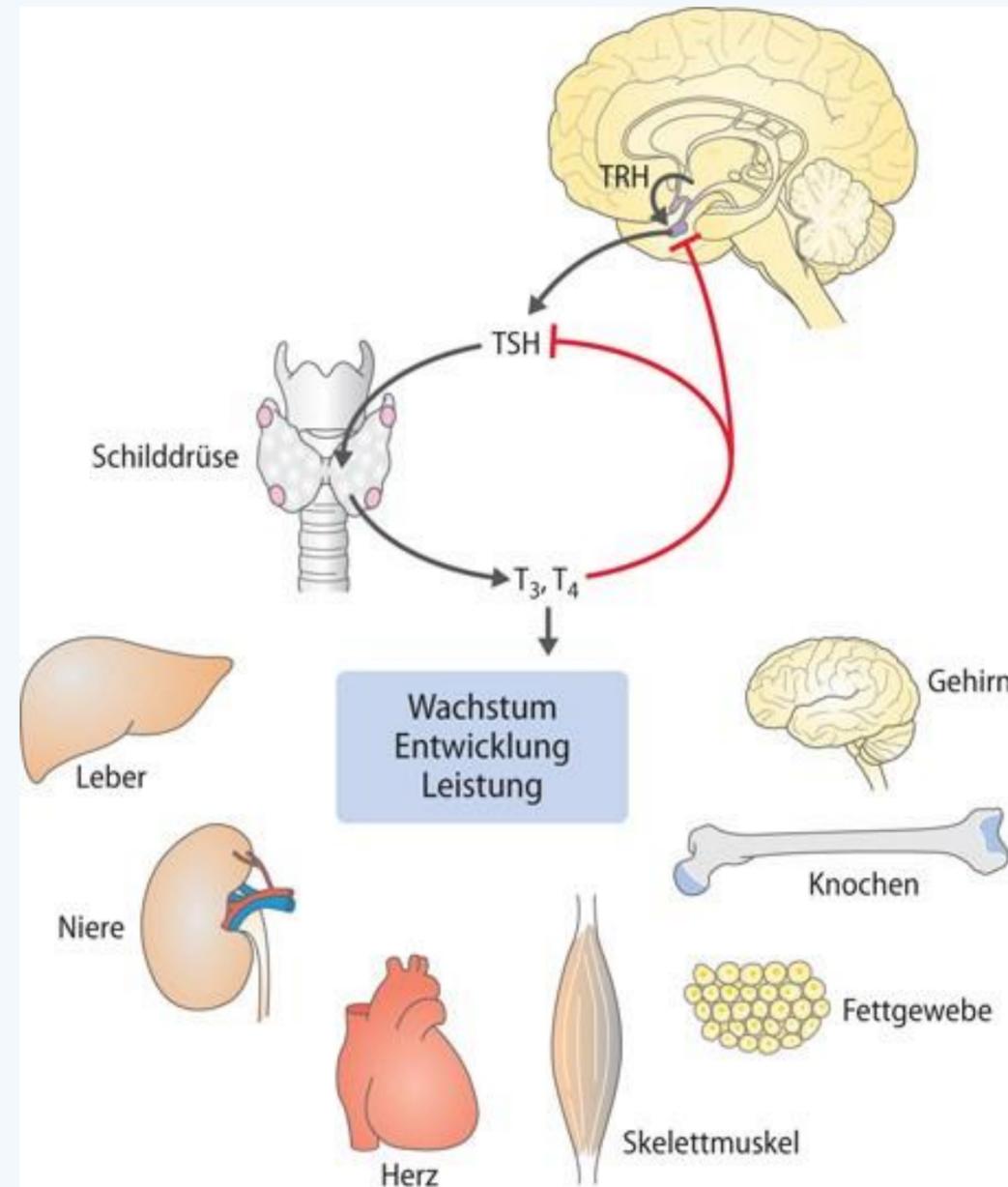


Mit gesunder Schilddrüse

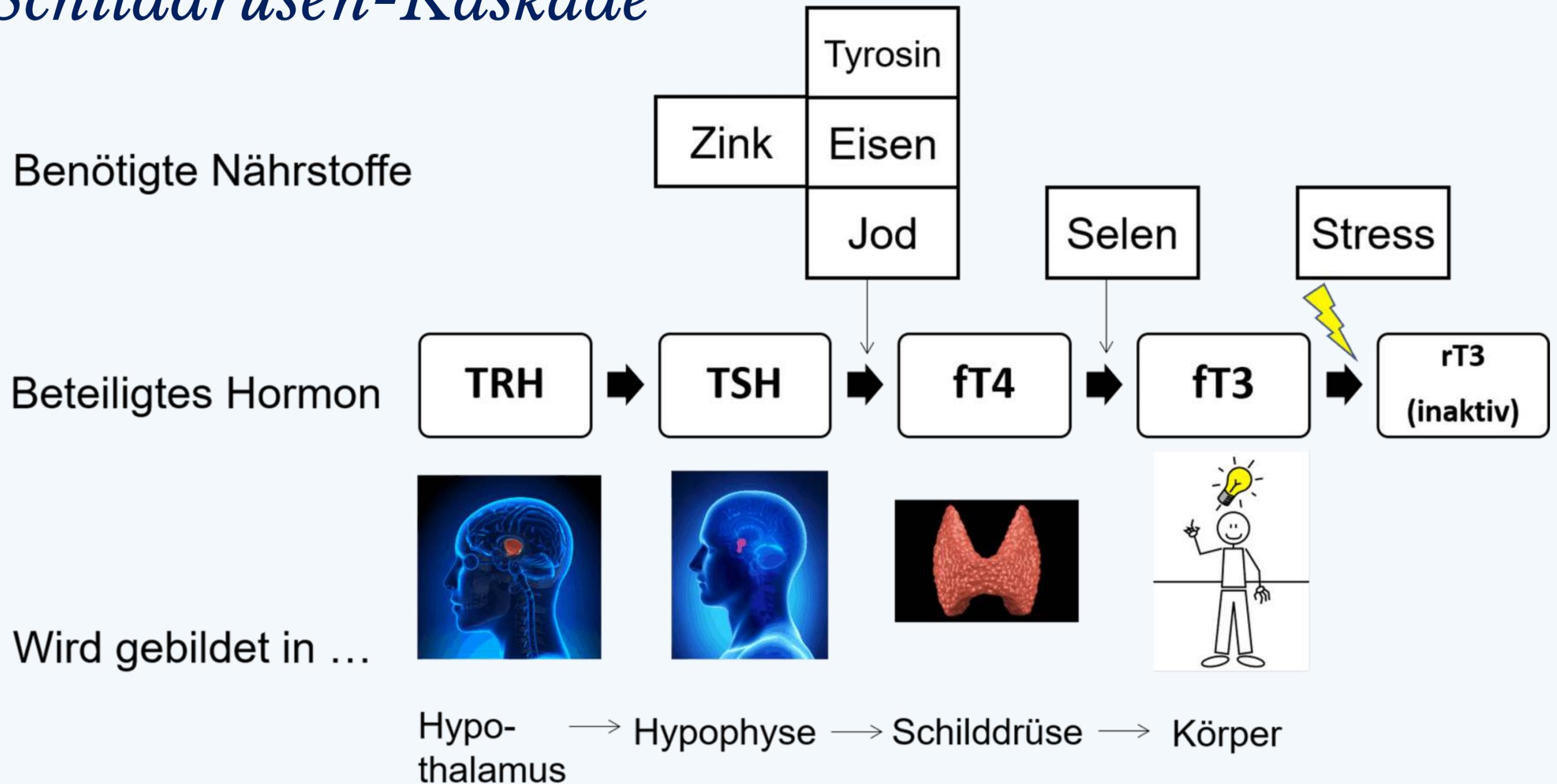


Unterfunktion

Gaspedal des Körpers



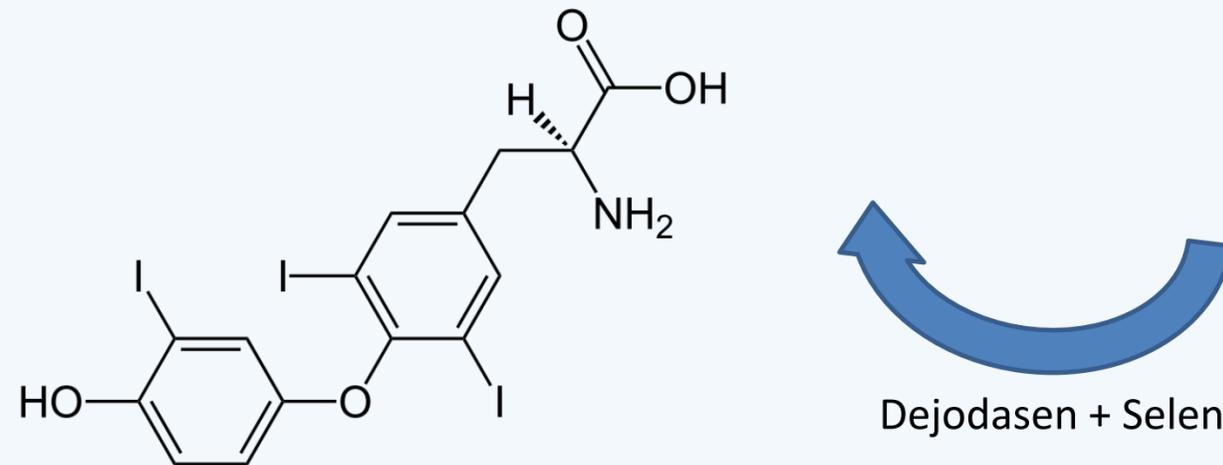
Die Schilddrüsen-Kaskade



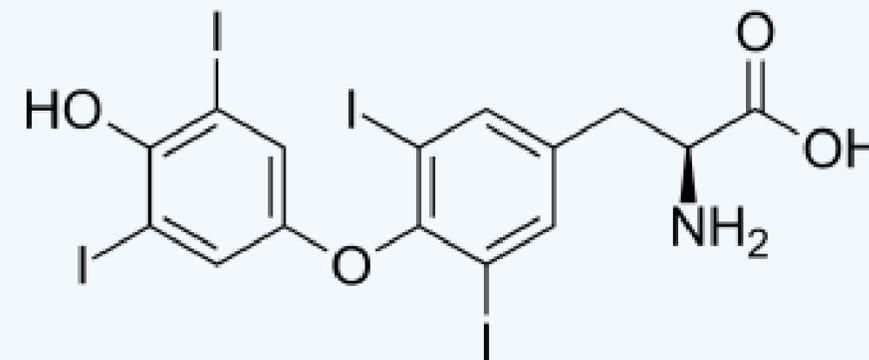
Schilddrüsenhormone

- Thyreoglobulin (Eiweiß, reich an L-Tyrosin)
- Jodisation = Bindung von aktivem Jod für die Hormonproduktion
- Thyreoperoxidase = Arbeitsenzym welches Jod und Eiweiß zu den Schilddrüsenhormonen zusammensetzt

T3 (*Trijodthyronin*) = drei Jodatome

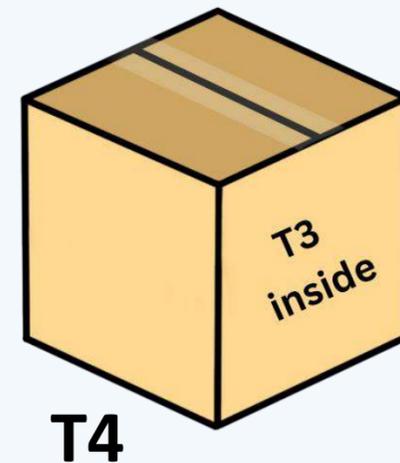


T4 (*Thyroxin*) = vier Jodatome



Die Schilddrüsenhormone

- T3 = wirksames Hormon
- T4 = unwirksame Vorstufe von T3 (mobiles Lager für Schilddrüsenhormone)
- T4 kann bei Bedarf jederzeit umgewandelt werden
- Weitere Arbeitsenzyme (**Dejodasen**) entfernen ein Jodatom aus T4 und daraus entsteht T3
- Dafür braucht es: **Selen**



rT3

- reverses T3 sieht für die Zelle vollkommen gleich aus
- es kehrt die Wirkung von T3 um – wirkt als Bremse
- in kritischen Situationen bringt es den Körper in den Energiesparmodus, z. B. bei:

Hunger

Schwächung des Organismus



Unterschätzte Symptome, für die die Schilddrüse verantwortlich sein könnte

- Gewichtszunahme
- Müdigkeit & Erschöpfung
- Ständiges Frieren
- Haarausfall
- Stumpfe, trockene Haut
- Brüchige Nägel
- Haarausfall an den Augenbrauen (+ dünner werdend)
- Verstopfung/träge Verdauung
- Hang zu Depressionen und Negativität
- Erhöhtes Schlafbedürfnis
- Konzentrationsschwäche
- Schwellungen & Lymphstau
- Erhöhtes Cholesterin & Triglyzeride
- Gallensäuren-Mangel
- Niedriger Puls
- Unlust
- Geringe Libido & Fruchtbarkeit

Werte messen und interpretieren

TSH: Referenzbereich 0,27 bis 4,2 μ IU/ml, **Optimalbereich 1-2**

> 2 sowie < 1 Blick auf fT3, Ultraschall und Selbstwahrnehmung (Symptome?) werfen

fT3: Referenzbereich 1,8 - 4,2 pg/ml, **Optimalbereich 3,5-4,2 pg/ml**

< 3,5 pg/ml nicht optimal, < 3 pg/ml Unterfunktion, > 4,2 pg/ml Überfunktion

Bei Unterfunktion und Verdacht auf Hashimoto: Ultraschall (!) und Antikörper

Neben Laborwerten: Mundtemperatur messen und beobachten

Warum L-Thyroxin nicht hilft



- Nährstoffdefizite → keine Umwandlung in fT3
- Stress, Psychische Probleme, fehlende Selbstliebe? → Umwandlung in rT3
- Chronische Entzündungen, Dauer-Diät? → Umwandlung in rT3

Die Schilddrüse hat ihre Gründe. Nur L-Thyroxin geben ist bestenfalls Symptom-Kaschierung, aber ignoriert diese Gründe

Studie

Practice » Rapid Recommendations

Thyroid hormones treatment for subclinical hypothyroidism: a clinical practice guideline

BMJ 2019 ; 365 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.l2006> (Published 14 May 2019)

Cite this as: *BMJ* 2019;365:l2006

- **“Wir raten von einer Schilddrüsenhormontherapie [L-Tyroxin] bei Patienten mit subklinischer Schilddrüsenunterfunktion ab”**
- **Die systematische Überprüfung umfasste 21 Studien mit 2192 Teilnehmern.**
- **Bei den Probanden zeigen Schilddrüsenhormone durchweg keine klinisch relevanten Vorteile für die Lebensqualität oder Schilddrüsen Symptome, einschließlich depressiver Symptome, Müdigkeit und Body-Mass-Index (Evidenz von mittlerer bis hoher Qualität).**



*Warum Schilddrüsenerkrankungen
zunehmen*

*Deine Schilddrüse ist ein Thermostat, der misst, wie
gut es Dir geht und wie sicher Du bist.*

Sie misst Deine Selbstliebe & Selbstfürsorge

Die häufigsten Schilddrüsenerkrankungen

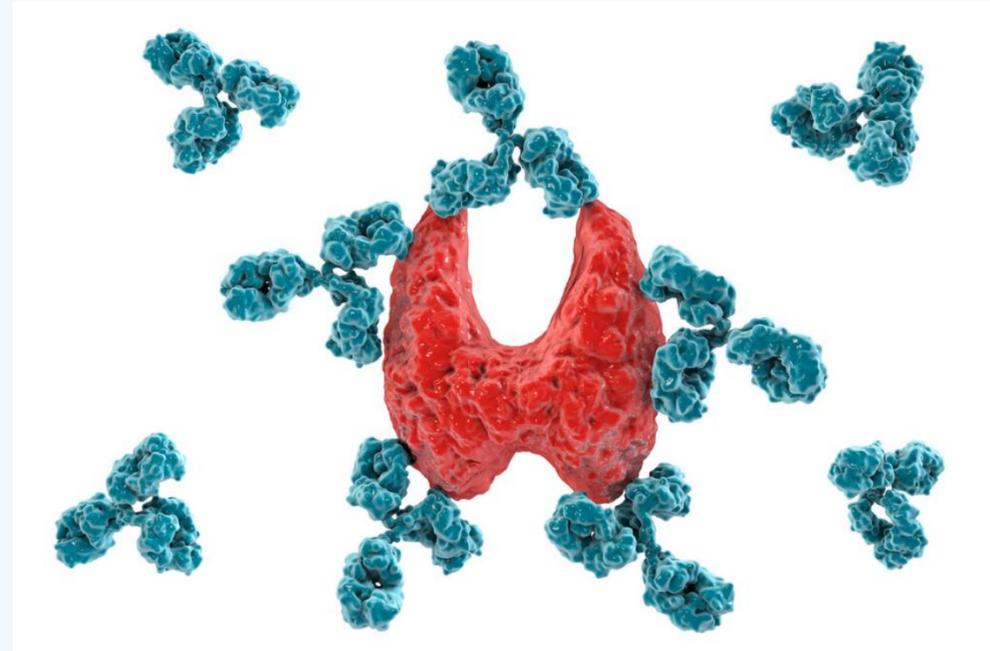
1. Hashimoto Thyreoiditis	Autoimmunerkrankung (Unterfunktion)	8-10 Millionen
2. Morbus Basedow	Autoimmunerkrankung (Überfunktion)	1 Million
3. Schilddrüsenunterfunktion		10-15 Millionen
4. Knoten oder Kropf		15-20 Millionen

Was tun ohne Schilddrüse?

-> Dein Körper benötigt trotzdem Nährstoffe (ja, auch Jod!), Liebe und all' die anderen Faktoren

-> Dein Körper profitiert dennoch von allem, was Du hier findest 😊

Nur L-Thyroxin wird nicht reichen -> Hormonersatz-Therapie mit Vollschilddrüse oder Schilddrüsen-Extrakt



Kalter Knoten – Was tun?

- > Jodmangel
- > Entzündungshemmung

Heißer Knoten – Was tun?

- > NICHT operieren
- > 5 Geheimnisse beachten 😊

Ärztliche Leitlinien bei Schilddrüsenerkrankungen

Erhöhter TSH-Wert	->	Ultraschall, L-Thyroxin
Hashimoto	->	Ultraschall, Blutwerte (TSH + Antikörper), L-Thyroxin
Überfunktion/Basedow	->	Radioiodtherapie, Operation
Kalter Knoten	->	Beobachten, L-Thyroxin, Operation
Heißer Knoten	->	Operation

Fühlender Mensch vs. gefühllose Maschine



Schilddrüse als “Problem”, das “gelöst” werden muss



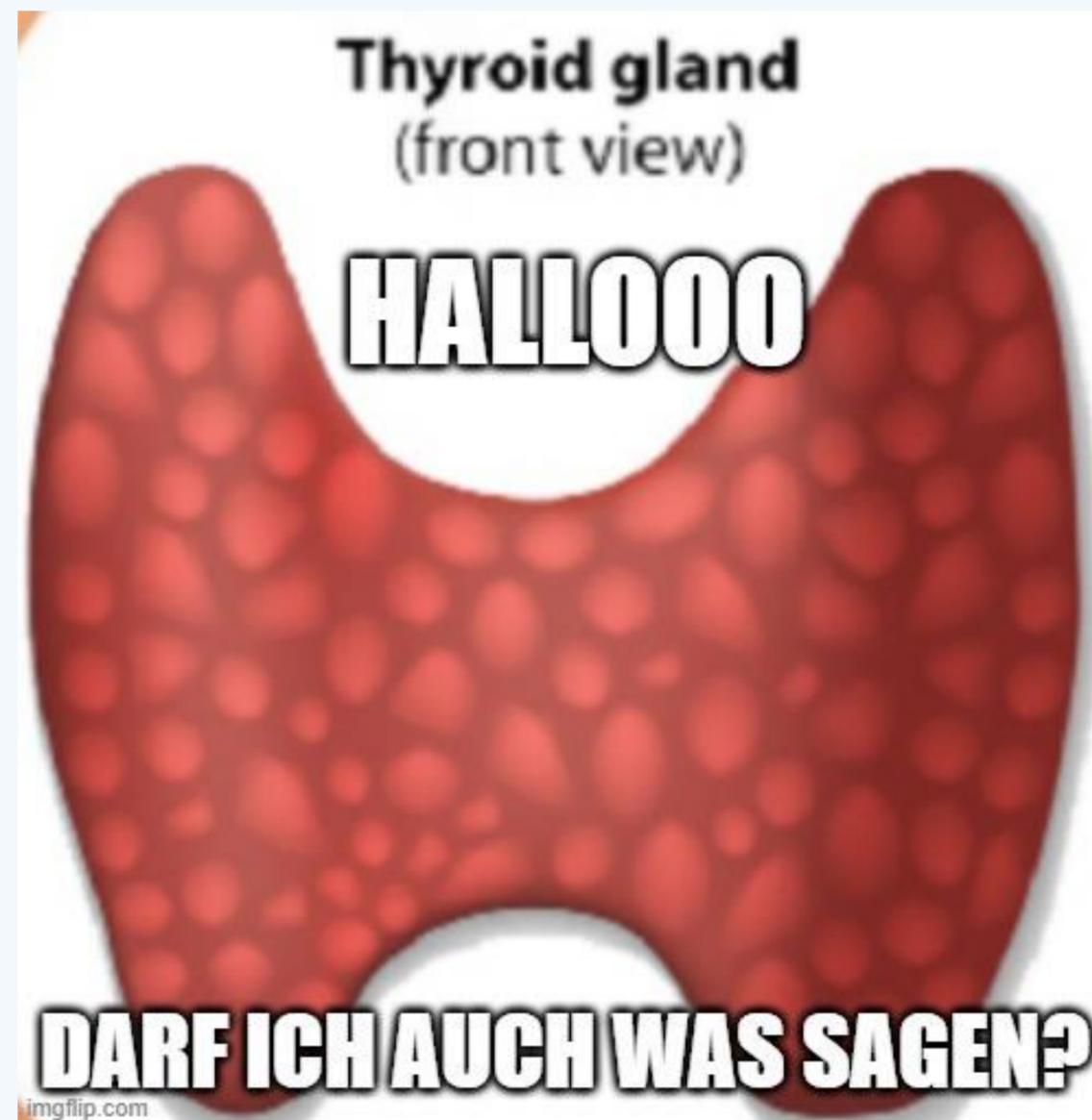
Sei skeptisch, wenn Dein Arzt/Ärztin Dich nicht ernst nimmt



Sei skeptisch, wenn Dein Arzt/Ärztin sagt, dass “man da nichts machen kann”

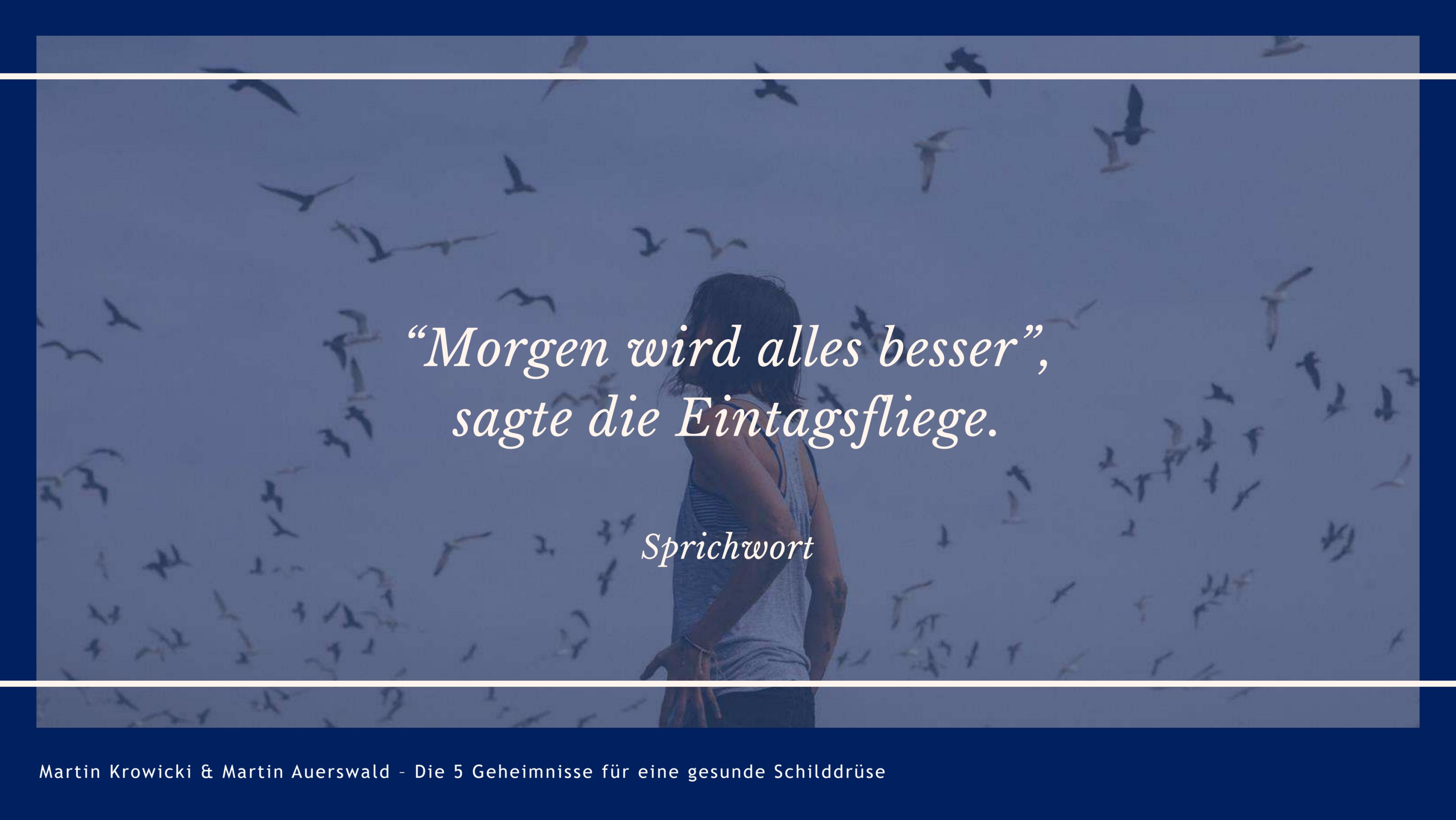


Deine Schilddrüse hat auch Bedürfnisse 😊



Eine gesunde Schilddrüse ist Deine Verantwortung 😊



A person with long dark hair, wearing a light-colored tank top, stands with their back to the camera. They are surrounded by a large flock of birds flying in the sky. The scene is overlaid with a semi-transparent blue filter.

*“Morgen wird alles besser”,
sagte die Eintagsfliege.*

Spruchwort

Die 5 Geheimnisse für eine gesunde Schilddrüse

LIEBE



NÄHRSTOFFE



ADAPTOGENE



EMOTIONEN



Low-EMF

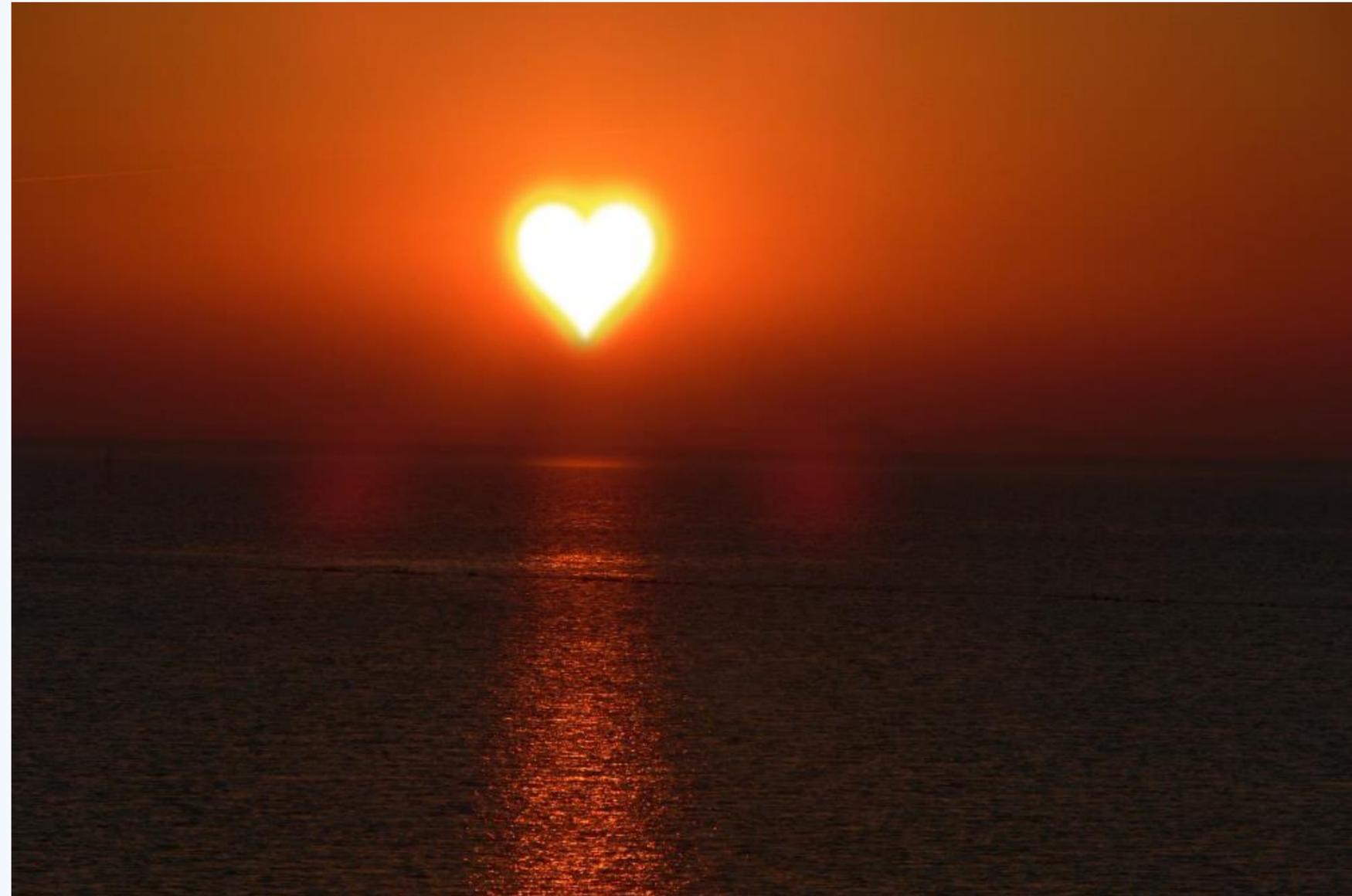


1. (Selbst-)Liebe

Die Schilddrüse braucht Sicherheit,
Entspannung und Selbstliebe.

- Selbstliebe und Selbstakzeptanz
- Wie redest Du mit Dir selbst? Wie denkst Du über Dich selbst?

- Wenig Stress, kein exzessiver Sport
- Ausreichend Schlaf und “Abschalten”
- Ausreichend Essen
- Gesundes Essen & Nährstoffe



2. Nährstoffe für die Schilddrüse

Nährstoffe und Tagesbedarf:

- Eisen: 10-20 mg
- Zink: 10-20 mg
- Selen: 200-400 mcg
- Jod (200-1000 mcg)
- B-Vitamine

Prävention:

- Omega 3-Fettsäuren: 2-3g
- Vitamin A & D



2. *Was ist mit Jod?*

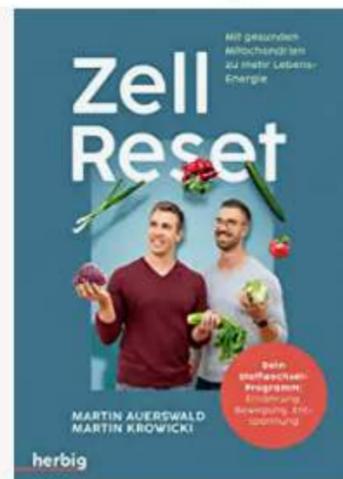


Grundsätzlich vor Jod bei Hashimoto zu warnen (*“Sie dürfen nie wieder jodhaltige Lebensmittel essen”*), ist falsch.

3. *Adaptogene & Antioxidantien*



Zell-Reset – Mit gesunden Mitochondrien zu mehr Energie und Lebensfreude



Zell-Reset: Mit gesunden Mitochondrien zu mehr Lebensenergie - Dein Stoffwechsel-Programm: Ernährung, Bewegung, Entspannung

von Martin Auerswald und Martin Krowicki | 17. Februar 2023

★★★★★ ~ 38

Taschenbuch

20,00€

✓prime KOSTENLOSE Lieferung bis Montag,
5. Juni

Andere Angebote

18,50 € (36 gebrauchte und neue Artikel)

Kindle

14,99€

Sofort lieferbar

[>> Zum Buch hier klicken](#)

Stress

Stress = Überlebensreiz

**→ Da Cortisol das System flutet,
schaltet die Schilddrüse ab**

**→ Wenn wir ums Überleben
kämpfen, ist Energie und
Lebensfreude nicht wichtig**



4. *Emotionen*

Emotion = Energie in Bewegung (*energy in motion*)

Emotionen werden auch im Hals-Chakra erzeugt und gespeichert - unterdrückte oder überzogene Emotionen und bestimmte Muster tragen zu Schilddrüsenenerkrankungen bei

- Angst & Trauer sitzen im Hals
- “Herunterschlucken”, nicht äußern was Du eigentlich sagen möchtest
- Zu wenig auf eigene Bedürfnisse achten
- Es allen recht machen wollen, nur nicht Dir selbst

5. Strahlenschutz & Erdung

Die Schilddrüse reagiert auf EMF (elektromagnetische Felder)

- Reduziere Handy, WLAN, Starkstromleitungen, Induktionsherde im Alltag
- Erde Dich und führe ausreichend Magnesium & Antioxidantien (z.B. Reishi, OPC) zu, um die Schilddrüse zu schützen



Dein Körper kann, wenn:

- *Natürliche Lebensweise*
- *Körperbewusstsein & Achtsamkeit*
- *Symptome beobachten*
- *Ursachen beseitigen*
- *Hilfe in Anspruch nehmen (Therapeut, Coach, "Hilfstoffe")*
- *Geduld & Disziplin*

**Verabschiede Dich von akuten und
chronischen Schilddrüsen-
Problemen, indem Du den Teufelskreis
gängiger Schilddrüsen-Behandlungen
verlässt**

... sodass Du wieder die natürliche Kraft Deiner Hormone
spürst, zurück in Deine Lebensenergie und Ausstrahlung
gelangst und nicht bis an Dein Lebensende unter
Energieschwankungen, Müdigkeit, Gewichtsproblemen
oder Abgeschlagenheit leiden musst

Alles, was Du über eine gesunde Schilddrüse wissen musst

Was tun bei L-Thyroxin Einnahme?

Wenn nur TSH gemessen wird



- TSH reagiert auf L-Thyroxin und wurde in Studien viel untersucht

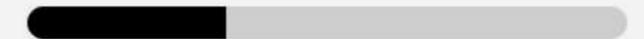
 - Der TSH-Wert sagt nichts über Dein Wohlbefinden aus.

- Der TSH-Wert sagt nichts über Dein fT3 aus

- Der TSH-Wert sagt nichts über Schilddrüsenentzündungen aus



Lektion 1 von 3



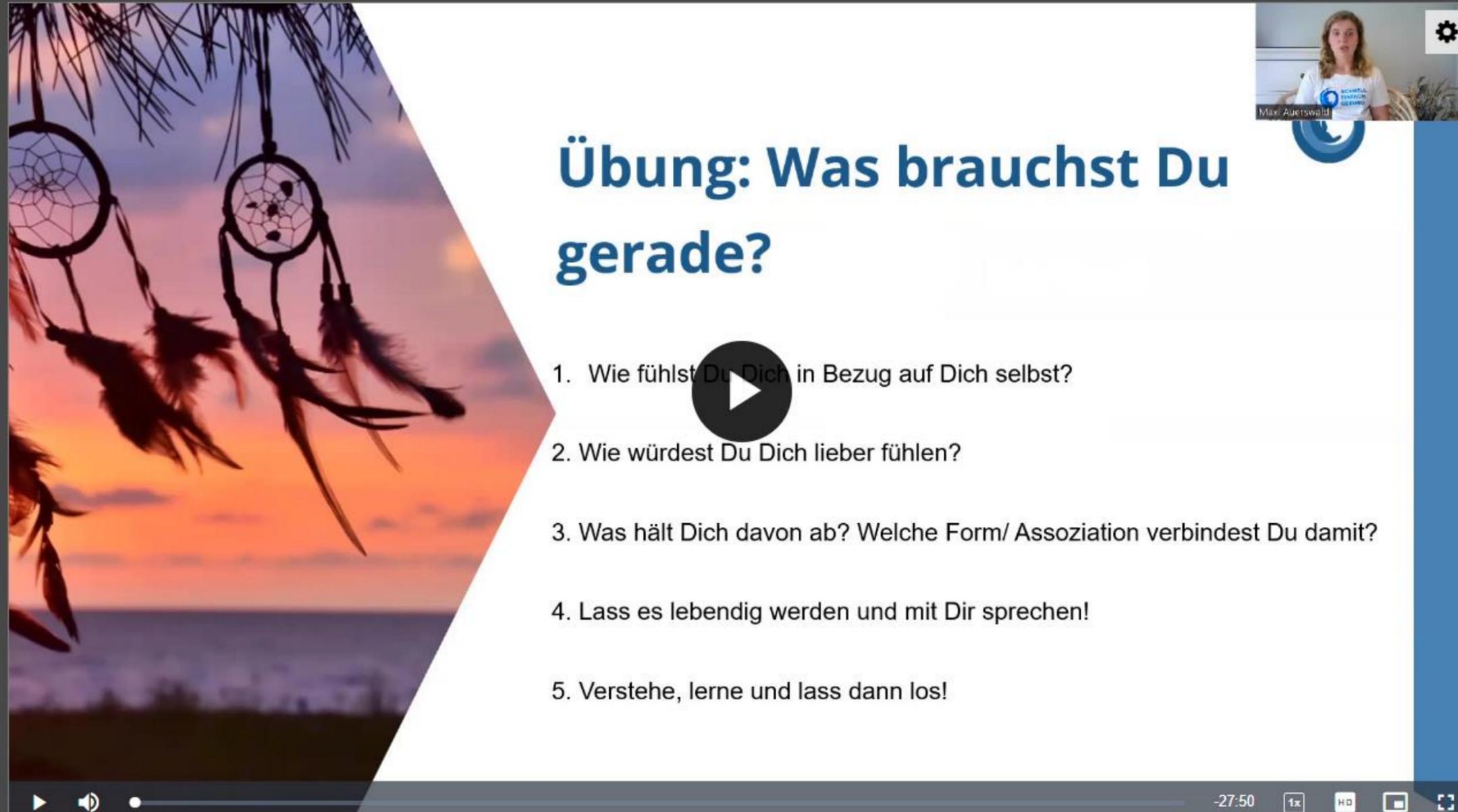
Nächste Lektion 

Passende Downloads

PDF

↓ Präsentation: L-Thyroxin
439 KB

Selbstakzeptanz & Selbstliebe (Emotionsarbeit)



Übung: Was brauchst Du gerade?

1. Wie fühlst Du Dich in Bezug auf Dich selbst?
2. Wie würdest Du Dich lieber fühlen?
3. Was hält Dich davon ab? Welche Form/ Assoziation verbindest Du damit?
4. Lass es lebendig werden und mit Dir sprechen!
5. Verstehe, lerne und lass dann los!

(Note: The video player interface includes a play button, a progress bar, and a small video thumbnail of the presenter, Martin Auerswald, in the top right corner.)

Lektion 3 von 3

Nächstes Kapitel ▶

< Zurück

Passende Downloads

PDF  Präsentation: Selbstliebe u...
452 KB

Einflussfaktoren auf die Schilddrüse der Frau (Schwangerschaft, Pille, Wechseljahre)

Alles hinterlässt seine Narben



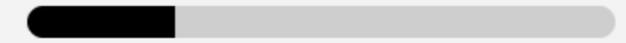
- Ultraschalluntersuchungen zeigen häufiger akute oder vergangene Entzündungen der Schilddrüse



- es bildet sich Narbengewebe aus (häufig ungefährliche Knoten)
- Positiv: Diese Ereignisse können auch das Hormonsystem stärken



Lektion 1 von 4



Nächste Lektion 

Passende Downloads

PDF

↓ Präsentation: Schilddrüse F...
264 KB

Was Du bekommst

- ✓ Online-Mitgliederbereich mit Zugang zu 35+ Lektionen
- ✓ Stetig wachsender Kursbereich
- ✓ Schilddrüse ganzheitlich (einzigartig in Europa)
- ✓ Kein Blabla, auf den Punkt
- ✓ Ernährungspläne, Fragebögen, Auswertungshilfen
- ✓ Zugang zu Gruppencoachings (1x monatlich)
- ✓ Folgerabatt für alle weiteren Kurse
- ✓ Geld-zurück-Garantie
- ✓ Deine Anleitung zu einem beschwerdefreien Leben

~~Statt 999,-~~ 599,-

[>> Hier klicken und informieren](#)



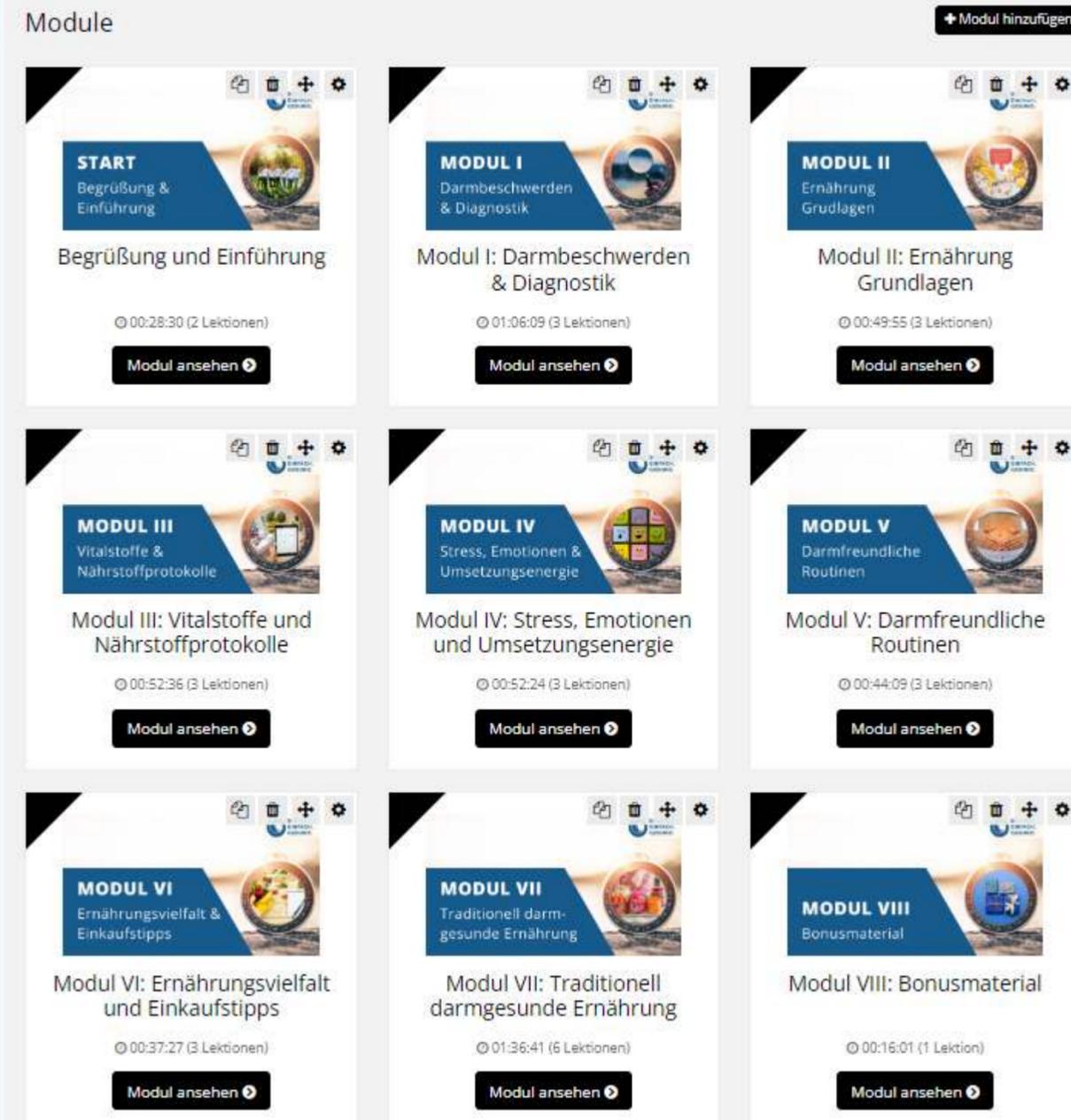
>> Early Bird bis 16.06. und für die ersten 50 Teilnehmer: 499,-
Rabattcode: SCHILD

Für wen ist der Kurs?

- ✓ Betroffene, die nicht weiter kommen und endlich eine praxisbewährte, simple Anleitung haben möchten
- ✓ Gesundheitstherapeuten (z.B. Ärzte, Heilpraktiker, Coaches), die sich weiterbilden und auf den Punkt wissen möchten, was funktioniert
- ✓ Gesundheitsbegeisterte, die alles wissen möchten 😊

~~Statt 999,-~~ 599,-

[>> Hier klicken und informieren](#)



>> Early Bird bis 16.06. und für die ersten 50 Teilnehmer: 499,-
Rabattcode: SCHILD

Zusammenfassung

- Gib Deiner Schilddrüse das Gefühl von **Sicherheit, Geborgenheit und Entspannung**
- **Selbstliebe und Selbstakzeptanz** sind der Schlüssel
- Führe ein natürliches **Leben in Balance (nichts exzessiv)**
- Führe die richtigen **Nährstoffe und Adaptogene** zu
- Hole Dir eine **zweite Meinung**, wenn Du mit der ärztlichen Behandlung nicht zufrieden bist



Vielen Dank!

**In den Emails findest Du Skript,
Aufzeichnung & Empfehlungen**