Yoga und mehr für die Schilddrüse

Effektive Selbsthilfe für das Organ

von
Daniela Petroni und
Susanne Taucher

Die Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ, das unter dem Kehlkopf liegt. Sie ist zwar klein, aber ihre Bedeutung für den Stoffwechsel ist erheblich. Denn sie ist eine äußerst wichtige Schaltstelle in unserem Hormonsystem.

Die Schilddrüse reagiert sehr empfindlich auf jede Stresssituation. Bereits kleine Schwankungen in den Schilddrüsenwerten stören das Befinden beträchtlich. Eine Überfunktion zeigt sich beispielsweise durch Nervosität, Schlaflosigkeit, Gewichtsabnahme oder Durchfälle. Bei einer Unterfunktion kommt es oft zu Gewichtszunahme, lähmender Müdigkeit, geistiger „Vernebelung" (englisch: brain fog) und Verstopfung.
Meist liegt die Ursache für eine Unterfunktion in einer Störung des Immunsystems, das die Schilddrüse angreift, und eine chronische Entzündung derselbigen verursacht (Hashimoto Thyreoiditis). Um diesen Zustand sinnvoll zu behandeln, reicht es nicht aus, die Symptome mit Medikamenten zu unterdrücken, sondern man muss die Wurzel des Problems angehen: die Entzündung minimieren und das überaktive Immunsystem möglichst normalisieren.

Lebensweise anpassen

Um der Entzündung beizukommen, ist eine anti-entzündliche Lebensweise angebracht. Das bedeutet basische Ernährung, regelmäßige sanfte Entschlackung, ausreichend Schlaf, viel Bewegung an der frischen Luft und Stressreduktion.

Speziell für die Schilddrüse gilt außerdem:

- Vermeiden von Kaffee, Schokolade und anderen Stimulantien, denn sie „brennen" die Schilddrüse aus.
- Möglichst auf Gluten verzichten, da Gluten (vor allem Weizenweißmehl) die Autoimmunattacke verstärkt.
- Ausreichend gesunde Fette für einen ausgeglichenen Hormonspiegel (Ghee, Olivenöl, Kokosfett, Avocados).
- Eventuell bekannte Nährstoffdefizite ausgleichen (Zink, Selen, Omega3-Fettsäuren).
- Striktes Vermeiden von Lebensmitteln, gegen die eine Intoleranz besteht, da sie das Immunsystem überstimulieren.
- Im Falle von Hashimoto ist Jod strikt zu vermeiden, es verstärkt die Symptome und wirkt, als würde man Wasser auf brennendes Fett schütten.

Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen

Auf Kaffee, Schokolade und andere Stimulantien soll verzichtet werden

Was hilft der Schilddrüse sonst noch?

Akupunktur wirkt harmonisierend und ausgleichend auf unser gesamtes System. Osteopathische Behandlungen können das umliegende Muskel- und Bindegewebe entspannen, dies verbessert die Versorgung und den Abfluss der Schilddrüse und fördert eine Normalisierung ihrer Funktion. OsteopathInnen zeigen Ihnen auch Eigenmobilisationsübungen für die Schilddrüse und ihre Umgebung.

Foto: Marianne J./pixelio.de

Akupunktur stimuliert auch die Schilddrüse

Eine der wirksamsten, wenn auch noch weitgehend unbekannten, alternativen Heilmethoden ist die Yoga-Therapie. Ausgebildete YogalehrerInnen können Ihnen die für die Schilddrüse relevanten „Asanas" (Körperübungen) in der für Sie geeigneten Variation zeigen. Druck auf die Schilddrüse und Dehnung wechseln sich ab und sorgen für eine Normalisierung der Hormonabsonderung. Zusätzlich wirken spezielle Meditations- sowie Atemtechniken sehr stark ausgleichend, sorgen für heilsame Entspannung und helfen bei Nervosität oder Angstzuständen, die häufig in Verbindung mit Schilddrüsenproblemen auftauchen.

Die für die Schilddrüse wichtigsten „Asanas" sind auf den Fotos abgebildet, lassen Sie sich aber bitte von einem/r ausgebildeten Yogalehrer/in

anleiten. Voraussetzung für die Wirkung der Yoga-Übungen ist natürlich eine disziplinierte, regelmäßige (am besten tägliche) Praxis.

Der Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine Übungsabfolge, die in der Yoga Therapie sehr häufig eingesetzt wird, unter anderem aufgrund seiner besonders ausgleichenden Wirkung auf unser hormonelles System. Hier abgebildet ist eine spezielle Form des Sonnengrußes, Surya Namaskara A des Ashtanga Vinyasa Yogas. Der dynamische Sonnengruß hat neun „Vinyasas" (Bewegungsabläufe). „Vinyasa" bedeutet jede Bewegung mit der Atmung fließend auszuführen. Der gesamte Sonnengruß sollte fünf- bis zehnmal wiederholt werden.

1

Ausgangsposition „Samastitihi": Gerades Stehen

2

„Tadasana": Arme heben beim Einatmen

3

„Uttanasana": Ausatmend Oberkörper zu den Beinen beugen

»

Wohlfühlen durch die Plastische Chirurgie

Möchten Sie ihre ideale Figur?

Die Ästhetische Chirurgie verhilft Ihnen zu einem zufriedenen Äußeren und somit zu einer Harmonisierung von Psyche und Körper.

Fettabsaugung

Viele Menschen leiden unter unerwünschten Fettpolstern, die weder durch Diät noch durch gezielte sportliche Betätigung reduziert werden können. Durch Fettabsaugung gibt es die Möglichkeit, diese Problemzonen zu verbessern.
Bei der Fettabsaugung werden durch winzige Hautschnitte an unauffälligen Stellen die störenden Fettgewebspolster mit möglichst dünnen Kanülen mittels einer Pumpe schonend abgesaugt.
Besonders geeignete Stellen sind die Bauchdecke, Hüftregion, Gesäß, Oberschenkel (Reithosen) und Knie. Auch bei Fettansammlungen im Kinnbereich (Doppelkinn) ist eine Konturverbesserung möglich.
Fettabsaugung ist zunehmend auch bei Männern ein Thema, die Problemzone ist meistens der „Schwimmreifen" um den Bauch.
Durch die Fettabsaugung wird eine Harmonisierung der Figur erreicht. Hierbei ist es wichtig, dass der Patient versteht, dass das Ziel einer Fettabsaugung nicht eine Gewichtsreduktion, sondern eine Körperformung im Sinne einer Konturverbesserung ist.

vorher

nachher

Bauchdeckenstraffung

Häufig sind Frauen nach Geburten oder Patienten nach deutlicher Gewichtsreduktion mit ihrer Bauchdecke unzufrieden.
Mit der Bauchdeckenstraffung kann die als unschön empfundene Bauchregion deutlich verbessert werden. Es werden die Fettansammlungen und das überschüssige Gewebe entfernt, indem das erschlaffte Hautareal nach unten gezogen, entfernt und somit die Bauchregion gestrafft wird.

P. R.

Folgende Eingriffe und Behandlungen werden angeboten:

- Brustvergrößerung, -straffung
- Brustverkleinerung
- Bauchstraffung
- Fettabsaugung
- Lipofilling
- Augenlidkorrektur
- Ohrkorrektur
- Nasenkorrektur
- Faltenbehandlung
- Hand-, Narben-, Nerven- und Tumorchirurgie

Dr. Astrid Moser-Rumer
FÄ für Plastische Chirurgie
Fürstenweg 8
A-6020 Innsbruck
Mobil: +43 (0) 664 13 42 894
E-mail: dr.moser-rumer@aon.at

www.medoc.cc/moser-rumer

4

„Ardha Uttanasana“: Oberkörper und Blick nach vorne beim Einatmen

5

In „Chatturanga Dandasana“: In die Liegestützposition springen mit dem Ausatmen

6

Im aufschauenden Hund („Urdva Mukha Svanasana“) einatmen

7

Mit dem Ausatmen in den abschauenden Hund („Adho Mukha Svanasana“) und fünf Atemzüge halten

8

Nach vorne springen in „Ardha Uttanasana“ mit dem Einatmen

9

„Uttanasana“: Ausatmend Oberkörper zu den Beinen beugen

10

Mit dem Einatmen zum Stehen („Tadasana“) aufrichten

11

Arme ausatmend absenken zu „Samastitihi“

Daniela Petroni, Physiotherapeutin und Hashimoto-Patientin, www.physiotherapiebrixen.blogspot.com
Susanne Taucher, Yogalehrerin, www.facebook.com/yogabrixen