

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



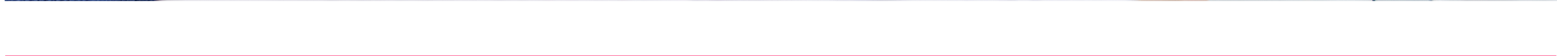
*Food*STUFFS

*Food*STUFFS

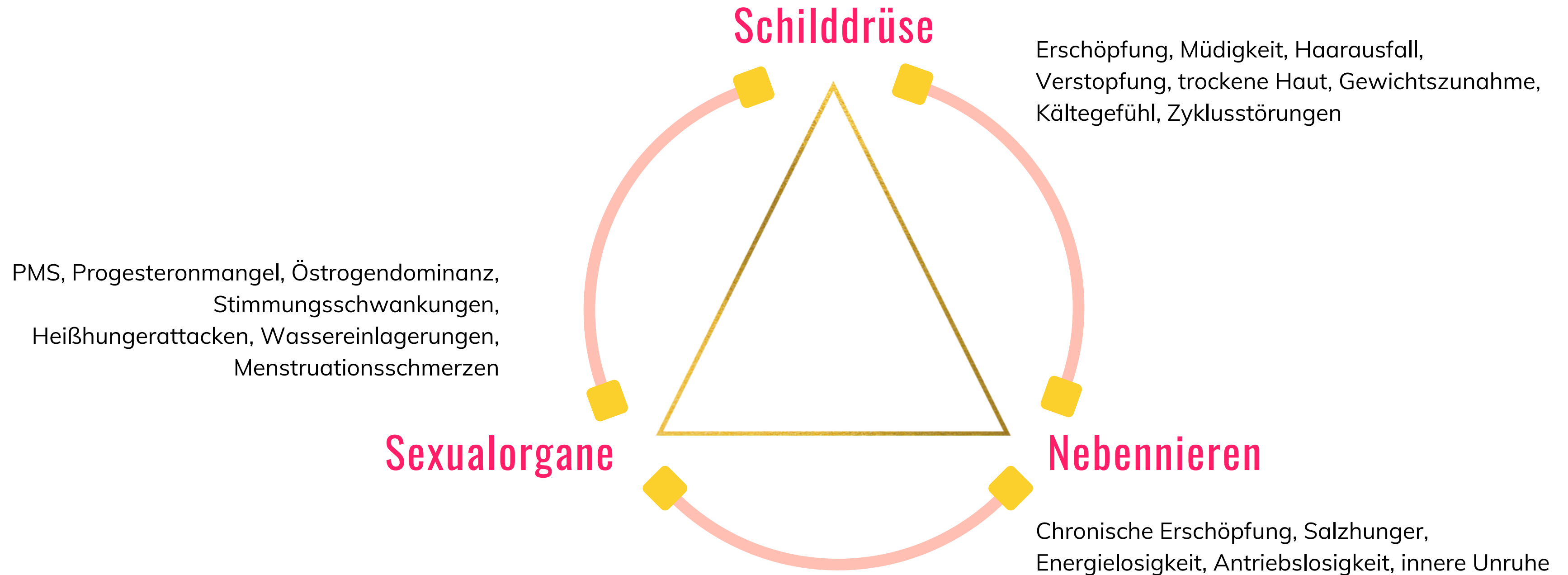
Schilddrüse



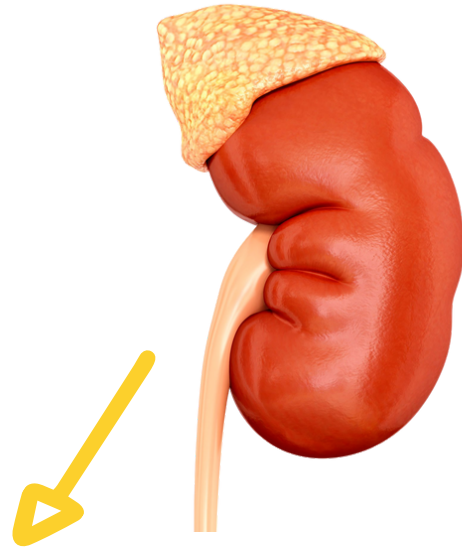
Schilddrüse & Stress



→
Hormon **TRIADE**



STRESSORGANE: *Nebennieren*



Lage & Aufgabe

Sitzen wie kleine Hütchen über den Nieren
Blutdruckregulation
Regulation von Salzgehalt im Blut
Blutzuckerregulierung (über Cortisol)
Produktion der Stresshormone (Cortisol, Adrenalin)
Stressregulation
Bildung von DHEA (Vorläufer v. Testosteron, Östrogen)



Stresshormon: Cortisol

Wird bei Stress ausgeschüttet
Reguliert Energieumsatz der Zellen
Einfluss auf: Blutzucker, Eiweißstoffwechsel, Immunsystem, Knochenstoffwechsel



Stress

Nebennieren reagieren auf Stress mit vermehrter Cortisolproduktion
Je mehr / länger der Stress besteht, desto stärker powert sich die Nebenniere aus

Nebennierenerschöpfung



Bei andauerndem Stress werden große Mengen an Cortisol gebildet, die sich dann negativ auf die Schilddrüse auswirken

AUSWIRKUNGEN VON Cortisol

Hemmt
Hypophyse

TSH (Steuerhormon der Schilddrüse) kann nicht ausreichend produziert werden

TSH erniedrigt
fT3 / fT4 erniedrigt

Leichte Unterfunktion

Hemmt
Umwandlung

T4 kann nicht mehr ausreichend in T3 umgewandelt werden

TSH / fT4 normal
fT3 erniedrigt

Unterfunktion

Fördert
Resistenz

Die Rezeptoren reagieren nicht mehr ausreichend auf T3

TSH / fT4 normal
fT3 normal bis erhöht

Unterfunktion



CHRONISCHER Stress

Je länger der Stress andauert, desto weiter wird unsere Nebenniere ausgepowert und kann von einer Nebennierenschwäche bis hin zur Nebennierenerschöpfung reichen.

- Nervöse Unruhe
- Stresst das Immunsystem
- Schlafstörungen
- Heißhunger auf Süßes / Salziges
- Ständiges Frieren
- Geringes Durstgefühl
- Erschöpfung
- Tagesmüdigkeit
- Erhöhter Nährstoffverbrauch
- Körperliche & seelische Erschöpfung
- Jede Belastung überfordert
- Dem Alltag nicht mehr gewachsen sein
- Zyklusstörungen
- Schilddrüsenunterfunktion
- Infektanfälligkeit
- Kopfnebel
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Magenbeschwerden
- Ängste
- Abnehmende Libido
- Gefühl der Muskelschwäche
- Schwindel
- Niedriger Blutdruck
- Frühes Aufstehen ist eine Qual



Stress kann auf
vielen verschiedenen
Wegen entstehen.

Wichtig ist, den
Stress / die
Belastung zu
erkennen!

Was verursacht

Stress?



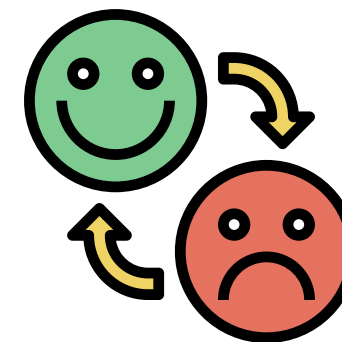
Blutzuckerschwankungen
Wenig Ballaststoffe,
viel Zucker / Weißmehl,
Fertiggerichte, Fast Food



Hunger
Unregelmäßige Mahlzeiten,
Blutzuckerschwankungen,
Mangelernährung,
übermäßiger Sport



Nährstoffmangel
Mangelernährung, Stress,
Krankheiten / Entzündungen,
Störungen der Darmflora



Emotionale Belastung
Konflikte, Trauer, Streit,
Liebeskummer, Verluste



Körperliche Anstrengung
Sport, wenig Schlaf, viele
Belastungen, Krankheiten



Arbeitsbelastung
Aktenberge, Druck, fehlende
Wertschätzung, Konflikte,
Unzufriedenheit, körperliche Anstrengung

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



Entspannungsübungen

Yoga, Meditation, autogenes
Training, Waldbaden,
Selbsthypnose



Stressoren

Löse dich von Aufgaben,
Menschen, Dingen, die dir
Energie rauben

STRESS *Management*



Meide

Kaffee, Alkohol, übermäßigen
Sport, zusätzliche Termine.



Stresstagebuch

Ein Stresstagebuch hilft, einen
Überblick über die täglichen
Stressoren zu bekommen und
mögliche Lösungen zu finden



Aufgaben sortieren

Sortiere Aufgaben nach Dringlichkeit &
Wichtigkeit, um einen besseren Überblick
zu erhalten und nicht zusätzlich unter
Zeitdruck zu geraten

*Food*STUFFS



Ruhephasen

Feste Pausen einplanen, vor 22 Uhr
ins Bett gehen, abends keine
aufwühlenden Nachrichten / Filme /
Serien anschauen



Zeitmanagement

Erst große Aufgaben lösen, um
dann kleinere "dazwischenrieseln"
zu lassen.



Stress kompensieren



Rhodiola

Reguliert Stressantwort & verbessert Stresstoleranz
>> adaptogene Wirkung

Unterdrückt Ausschüttung von entzündungsfördernden Zytokinen



Ashwagandha

Entzündungshemmend
Immunmodulierend
Senkt Blutfettwerte & Cholesterin
Beruhigend bei Stress & Unruhe
Antibiotische Wirkung
Kann Produktion von Schilddrüsenhormonen erhöhen

Sollte bei SD-Erkrankungen nur in Absprache mit einem Arzt verwendet werden!



Hericium

Schleimhautaufbauend
Stressbedingte Gastritis
Aufbau der Nerven
Positiver Effekt auf: Angst, Unruhe, Schlaflosigkeit, Depressionen



Ginseng

Erhöht Stresstoleranz
Moduliert Immunsystem
Verbessert Blutzucker- & Insulinspiegel

FoodSTUFFS



Auch CBD-Öl kann bei Stress genutzt werden, um besser zur Ruhe zu kommen oder um den Schlaf zu verbessern.

Entspannend
Beruhigend
Entzündungshemmend
Regenerierend

Wirkt über das Endocannabinoid-System!