

## **Beeinträchtigt eine schlechte Schilddrüsenfunktion Ihre Fruchtbarkeit?**

Wenn Sie seit mehr als 6 Monaten erfolglos versuchen, schwanger zu werden, stellen Sie sicher, dass Ihre Schilddrüse optimal funktioniert, bevor Sie invasive medizinische Verfahren durchführen und Tausende von Dollar für assistierte Reproduktionstechnologie ausgeben.

Viele Frauen wissen nicht, dass eine gute Schilddrüsenfunktion für die Fruchtbarkeit, die Fähigkeit, schwanger zu werden und eine Schwangerschaft aufrechtzuerhalten, notwendig ist. Eine unter (oder über) funktionierende Schilddrüse kann Sie daran hindern, die gewünschte Schwangerschaft zu erreichen. Obwohl es viele und unterschiedliche Gründe für Unfruchtbarkeit gibt, kann eine suboptimale Schilddrüsenfunktion das &#8222;fehlende Glied&#8220; sein, insbesondere für diejenigen, die keine spezifischen Fortpflanzungsprobleme haben. Eine vollständige Schilddrüsenuntersuchung ist &hellip;



Wenn Sie seit mehr als 6 Monaten erfolglos versuchen,

schwanger zu werden, stellen Sie sicher, dass Ihre Schilddrüse optimal funktioniert, bevor Sie invasive medizinische Verfahren durchführen und Tausende von Dollar für assistierte Reproduktionstechnologie ausgeben.

Viele Frauen wissen nicht, dass eine gute Schilddrüsenfunktion für die Fruchtbarkeit, die Fähigkeit, schwanger zu werden und eine Schwangerschaft aufrechtzuerhalten, notwendig ist. Eine unter (oder über) funktionierende Schilddrüse kann Sie daran hindern, die gewünschte Schwangerschaft zu erreichen. Obwohl es viele und unterschiedliche Gründe für Unfruchtbarkeit gibt, kann eine suboptimale Schilddrüsenfunktion das „fehlende Glied“ sein, insbesondere für diejenigen, die keine spezifischen Fortpflanzungsprobleme haben.

Eine vollständige Schilddrüsenuntersuchung ist unerlässlich und sollte bei jeder Frau, die schwanger werden möchte, so schnell wie möglich durchgeführt werden, insbesondere wenn sie -

- Versucht seit mehr als 6 Monaten erfolglos schwanger zu werden
- Hat zwei oder mehr Fehlgeburten gehabt
- Hat einen unregelmäßigen Menstruationszyklus
- Hat eine Familiengeschichte von Schilddrüsenproblemen.

### **Was macht die Schilddrüse?**

Die Schilddrüse befindet sich in der Nähe der Vorderseite des Rachens, direkt unter dem Stimmkasten und direkt über dem Schlüsselbein. Jede Zelle im Körper ist auf Schilddrüsenhormone angewiesen, um den Stoffwechsel des Körpers, den Kalziumspiegel im Blut, die Energieproduktion, den Fettstoffwechsel, die Sauerstoffverwertung, das Gleichgewicht anderer Hormone und die Gewichtserhaltung zu regulieren.

Zu den Hormonen, die an der Schilddrüsenfunktion beteiligt sind, gehört das Thyroid Releasing Hormon (TRH), das vom Hypothalamus im Gehirn freigesetzt wird und die Hypophyse an

der Basis des Gehirns stimuliert, das Thyroid Stimulating Hormon (TSH) freizusetzen, das wiederum die Schilddrüse zur Produktion von Thyroxin anregt ( T4) & Trijodthyronin (T3). Ein Großteil von T4 wird in der Leber in T3 (die aktive Form) umgewandelt. Schilddrüsenhormone werden aus Jod und der Aminosäure Tyrosin (aus Protein) synthetisiert und die Umwandlung in die aktive Form ist auf das Spurenelement Selen angewiesen.

### **Eine gesunde Schilddrüsenfunktion kann beeinträchtigt werden durch -**

- Exposition gegenüber Umweltgiften - elektromagnetische Strahlung, Chemikalien, Pestizide, Schwermetalle, z. B. Quecksilber und Fluorid
- Genetische Anfälligkeit
- Hoher Stress
- Nährstoffmangel
- Autoimmunerkrankungen
- Infektionen
- Andere hormonelle Ungleichgewichte, z. B. Östrogendominanz, hohe Prolaktinspiegel

### **Wie wirkt sich Hypothyreose (niedrig) auf die Fruchtbarkeit aus?**

Anovulatorische Zyklen - kein Ei freisetzen / Eisprung. Dies macht eine Schwangerschaft unmöglich.

Probleme mit der Lutealphase - In einer kurzen zweiten Hälfte des Menstruationszyklus kann sich eine befruchtete Eizelle nicht sicher einnisten und verlässt den Körper gleichzeitig mit der Menstruation (sehr frühe Fehlgeburt) und wird oft als reguläre Periode verwechselt.

Hohe Prolaktinspiegel - aufgrund erhöhter Spiegel des Thyroid-Releasing-Hormons (TRH) und eines niedrigen Thyroxin-Spiegels (T4), was zu einem unregelmäßigen Eisprung oder keinem

Eisprung führt.

Andere hormonelle Ungleichgewichte - reduziertes Sexualhormon-bindendes Globulin (SHBG), Östrogendominanz, Progesteronmangel, die alle das richtige Gleichgewicht der Fortpflanzungshormone beeinträchtigen.

## **Ihre Checkliste zur Schilddrüsenabklärung:**

### **1. Haben Sie eines der üblichen Anzeichen und Symptome im Zusammenhang mit einer Schilddrüsenunterfunktion?**

- Unfähigkeit, schwanger zu werden / Unfruchtbarkeit
- Fehlgeburt
- Menstruationsunregelmäßigkeiten
- Regelschmerzen
- Geringe Libido
- Lethargie & Müdigkeit
- Anfälligkeit für Kälte / kalte Hände & Füße
- Unfähigkeit, Gewicht zu verlieren
- Veränderungen der Textur von Haut, Nägeln, Haaren, Haarausfall
- Wiederkehrende Infektionen
- Verstopfung

### **2. Liegt Ihre Basaltemperatur konstant unter 36,5**

**°C?** Messen Sie in den ersten 14 Tagen Ihres Zyklus 7 bis 10 Tage lang Ihre orale Ruhetemperatur am Morgen, bevor Sie das Bett verlassen. Ihre Temperatur sollte zwischen 36 und 37 °C liegen, idealerweise jedoch über 36,5 °C.

**3. Bluttests** - Für eine vollständige Beurteilung der Schilddrüse benötigen Sie Werte für TSH, T4, T3, rT3 und Schilddrüsen-Antikörper. TRH kann auch erforderlich sein. Für eine optimale Fruchtbarkeit sollte Ihr TSH-Wert zwischen 1 und 2 liegen. Ihr Arzt oder Heilpraktiker kann diese Tests für Sie anordnen.

**4. Jod im Urin** – Jod ist ein wichtiger Bestandteil des Schilddrüsenhormons. Übermäßiges Jod sowie ein Mangel an Jod können zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen. Ihr Arzt oder Heilpraktiker kann diesen Test für Sie bestellen.

**5. Ernährung & Lebensstil** – Unsere moderne westliche Ernährung trägt wesentlich zur Zunahme von Schilddrüsen-Gesundheitsproblemen bei. Lebensmittel, die der Schilddrüsengesundheit schaden, umfassen raffiniertes Getreide, Einfachzucker, Sojaprodukte, Erdnüsse und Erdnussprodukte, Koffein, gehärtete Öle, Zigarettenrauchen und Alkohol. Übermäßiger Verzehr von Gemüse wie Kohl, Brokkoli, Rüben, Rosenkohl kann die Aufnahme von Jod blockieren.

Auch Belastungen durch Schwermetalle wie zB Quecksilber (Amalgamfüllungen) und Fluorid (Wasserversorgung, Zahnpasta) können schädlich sein.

Stressbewältigung ist unabdingbar. Stress führt zu einem erhöhten Cortisolspiegel, dem Haupthormon, das von den Nebennieren ausgeschüttet wird. Erhöhtes Cortisol hemmt die Umwandlung von T4 in das aktive T3-Hormon.

Bewegung ist vorteilhaft, da sie die Sekretion von Schilddrüsenhormonen stimuliert und die Empfindlichkeit des Gewebes gegenüber Schilddrüsenhormonen erhöht.

*Die Behandlung der Schilddrüsenfunktion ist kein Wundermittel für alle Fruchtbarkeitsprobleme, aber ich habe festgestellt, dass bei vielen Frauen, sobald sich die Schilddrüsengesundheit verbessert hat, ihre Fruchtbarkeitsprobleme gelöst waren und sie eine gesunde Schwangerschaft hatten und die Schätze der Mutterschaft genossen.*

*Wenn Sie vermuten, dass eine nicht optimale Schilddrüsengesundheit zu Ihren Fruchtbarkeitsproblemen beiträgt oder nur Ihre Gesundheit allgemein beeinträchtigt, ergreifen Sie jetzt Maßnahmen!*

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**