CHECKLISTE FÜR FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

Die stille Sabotage

9 Faktoren, die verhindern, dass deine Schilddrüsenmedikamente optimal wirken

Finde in 15 Minuten heraus, warum du dich trotz Medikament nicht wohl fühlst – und was du konkret dagegen tun kannst.

Sabine Gerharz
Heilpraktikerin & Apothekerin
Ganzheitliche Begleitung in den Wechseljahren
www.sabinegerharz.de

DU BIST NICHT ALLEIN

Kennst du dieses Gefühl?

> *„Du nimmst deine Tablette jeden Morgen – und trotzdem bist du erschöpft, frierst, nimmst zu oder schläfst schlecht."*
>
> **Du bist nicht verrückt. Und es ist nicht deine Schuld.**

Vielleicht hast du diesen Satz schon gehört: **„Ihr TSH-Wert ist normal. Sie sind gut eingestellt."** Und doch fühlst du dich alles andere als normal. Dieses Erlebnis teilen Zehntausende Frauen in den Wechseljahren – und es hat einen Grund.

> **L-Thyroxin ist die inaktive (Speicher-) Form eines Schilddrüsenhormons.** Zwischen dem Schlucken der Tablette und dem Moment, in dem das Hormon in deiner Zelle wirkt, liegen viele Schritte. An jedem dieser Schritte kann etwas schiefgehen – und das Standard-Blutbild zeigt dir das leider nicht.

Warum wird das so oft übersehen? Weil meistens nur der TSH-Wert gemessen wird. Weil Wechseljahres-Veränderungen die Schilddrüsenfunktion zusätzlich beeinflussen. Weil stille Entzündungen, Hormonschwankungen und Nährstoffmängel im Routinecheck unsichtbar bleiben. Und weil kein Arzt Zeit für eine ganzheitliche Analyse hat.

Diese Checkliste gibt dir genau das: einen klaren Blick auf 9 Stellschrauben, die im Alltag oft übersehen werden – und die Wirkung deines Medikaments beeinflussen können.

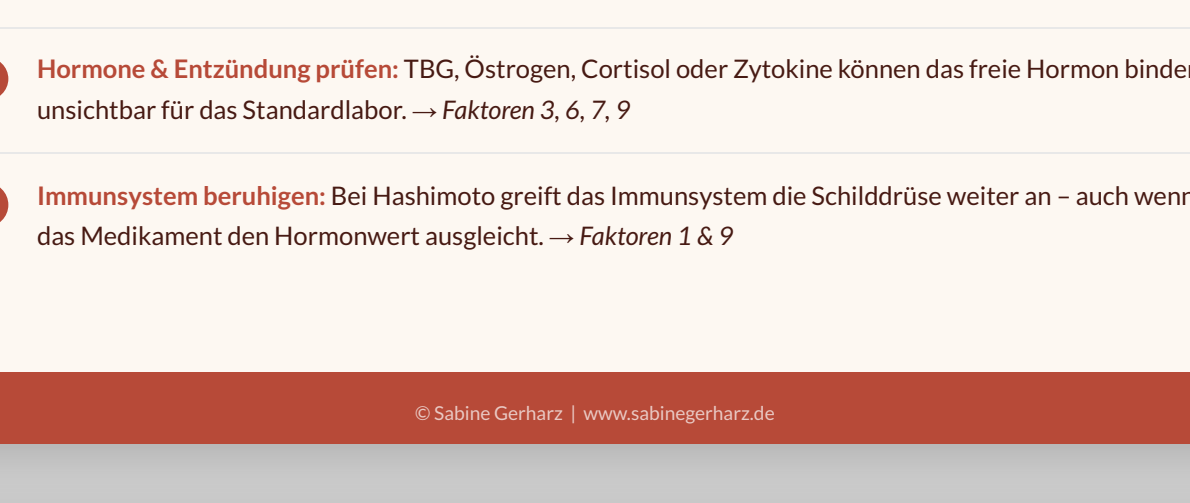
Vier häufige Beispiele:

- 🔥 **Chronische Entzündungen** blockieren Schilddrüsenrezeptoren still und unsichtbar
- 🔄 **rT3 – reverses T3** besetzt Rezeptoren, ohne je zu wirken
- ⚖️ **Progesteronmangel** lässt Schilddrüsenhormone schlechter wirken
- 😰 **Stress & Cortisol** sind aktive Gegenspieler deiner Schilddrüse

DAS FUNDAMENT

Der Weg vom Medikament zur Wirkung – und wo er stockt

L-Thyroxin enthält T4 – ein *inaktives* Vorläufer-Hormon. Damit es in deinem Körper wirken kann, muss es mehrere Stationen erfolgreich durchlaufen. An jeder Station können die 9 Faktoren dieser Analyse blockieren.



DER WIRKUNGSPFAD DEINES MEDIKAMENTS

TSH misst nur, ob T4 abgeschickt wurde – nicht, ob es angekommen ist und wirkt.

Das bedeutet: Du kannst „normal eingestellt" sein – und trotzdem an mehreren dieser Stellen Blockaden haben, die dir Energie und Wohlbefinden rauben.

Das sind deine 5 Ansatzpunkte:

1. **Darmgesundheit optimieren:** Intakte Darmflora = bessere Resorption deines Medikaments. → *Faktor 4*
2. **Nährstoffe checken:** Selen, Zink, Eisen, Vitamin D – fehlt einer, stockt die T4→T3-Umwandlung. → *Faktoren 5 & 8*
3. **rT3 im Blick behalten:** Wird T4 in aktives T3 oder in blockierendes rT3 umgewandelt? → *Faktor 2*
4. **Hormone & Entzündung prüfen:** TBG, Östrogen, Cortisol oder Zytokine können das freie Hormon binden – unsichtbar für das Standardlabor. → *Faktoren 3, 6, 7, 9*
5. **Immunsystem beruhigen:** Bei Hashimoto greift das Immunsystem die Schilddrüse weiter an – auch wenn das Medikament den Hormonwert ausgleicht. → *Faktoren 1 & 9*

FAKTOR 1 VON 9

01 Hashimoto – Autoimmun ausschließen

Hashimoto ist die häufigste Ursache einer Schilddrüsenunterfunktion – und gleichzeitig die am häufigsten übersehene. Beim Standardcheck wird oft nur TSH gemessen. Doch bei Hashimoto greift das Immunsystem die Schilddrüse an. **L-Thyroxin gleicht den Hormonmangel aus, stoppt aber den Angriff nicht.** Die Entzündung läuft weiter, zerstört langsam Gewebe – und erklärt, warum Beschwerden trotz Medikament persistieren.

Frauen in den Wechseljahren sind besonders gefährdet: Hormonelle Veränderungen können eine bestehende Autoimmunreaktion verstärken.

> **TPO-Antikörper können jahrelang erhöht sein, bevor TSH-Werte auffällig werden. Ohne Antikörper-Test bleibt Hashimoto unsichtbar.**

Selbstcheck – Ja oder Nein?

- ☐ Meine TPO-Antikörper (TPO-AK) und TG-Antikörper wurden noch nie oder nur einmalig gemessen.
- ☐ Bei mir wurde Hashimoto diagnostiziert, aber außer dem Medikament wurden keine weiteren Maßnahmen besprochen.
- ☐ Ich habe Symptome, die auf Autoimmungeschehen hinweisen: Gelenkschmerzen, Haarausfall in Schüben, starke Erschöpfungsphasen.

✦ Mein Tipp

Lass beim nächsten Check zwei Antikörper bestimmen, die im Standard-Blutbild fehlen:

→ **TPO-Antikörper** (Thyreoperoxidase) – Hauptmarker für Hashimoto, bei 90 % der Betroffenen erhöht
→ **Thyreoglobulin-Antikörper** (Tg-AK / TAK) – ebenfalls wichtig bei Hashimoto, bei 60–80 % erhöht

FAKTOR 2 VON 9

02 Reverses T3 (rT3) messen

Wenn T4 unter Stress, Entzündung oder Nährstoffmangel nicht in aktives T3 umgewandelt wird, entsteht stattdessen **reverses T3 (rT3)** – eine inaktive Spiegelform. rT3 besetzt dieselben Zellrezeptoren wie aktives T3, löst aber keine Wirkung aus. Es ist wie ein Schlüssel, der das Schloss blockiert, ohne die Tür zu öffnen.

Dein TSH kann dabei vollkommen normal sein – während deine Zellen biochemisch im Unterfunktionsmodus stecken.

> **Ein erhöhtes rT3 erklärt, warum TSH und T4 unauffällig sind – du aber trotzdem Symptome einer Unterfunktion spürst.**

Selbstcheck – Ja oder Nein?

- ☐ Reverses T3 (rT3) wurde bei mir noch nie gemessen.
- ☐ Mein fT3:rT3-Verhältnis wurde noch nie berechnet oder besprochen.
- ☐ Ich lebe mit dauerhaftem Stress, habe häufige Infekte oder mache intensive Kalorienreduktionen.

✦ Mein Tipp

Lass beim nächsten Check **rT3** zusammen mit fT3 messen – nur so siehst du das entscheidende Verhältnis. Ergänze am besten gleich **hsCRP** als Entzündungsmarker: So erkennst du, ob stille Entzündungen die Konversion aktiv blockieren.

FAKTOR 3 VON 9

03 Progesteronmangel testen

In den Wechseljahren fällt Progesteron oft schneller als Östrogen. Das hat direkte Auswirkungen auf die Schilddrüse: **Progesteron fördert die T4→T3-Konversion, erhöht die Empfindlichkeit der Schilddrüsenrezeptoren und wirkt entzündungshemmend.** Fehlt Progesteron, werden Schilddrüsenhormone schlechter gebildet und schlechter verwertet – selbst wenn die Blutwerte auf den ersten Blick normal aussehen.

Auch die relative Östrogen-Dominanz, die durch Progesteronmangel entsteht, verstärkt das Problem weiter (mehr dazu in Faktor 6).

> **Progesteronmangel und Schilddrüsenunterfunktion zeigen fast identische Symptome – und verstärken sich gegenseitig. Wer nur Hormone substituiert, ohne Progesteron zu prüfen, sieht nie das ganze Bild.**

Selbstcheck – Ja oder Nein?

- ☐ Mein Progesteronspiegel wurde noch nie gemessen oder ist mir unbekannt.
- ☐ Ich habe Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen.
- ☐ Mir wurde Östrogen angeboten, aber Progesteron wurde nie angesprochen – oder die Kombination nicht erklärt.

✦ Mein Tipp

Wenn dein Hormonstatus noch nie bestimmt wurde, ist das jetzt eine gute Gelegenheit. Ein **Speicheltest** zeigt dir, wo du wirklich stehst – ich unterstütze dich gerne bei der Auswertung.

Oder mach meinen Hormoncheck online → für eine erste Einschätzung.

FAKTOR 4 VON 9

04 Darmflora

Das Darmmikrobiom ist nicht nur für die Verdauung wichtig, sondern beeinflusst auch den Schilddrüsenstoffwechsel. Über **Wechselwirkungen mit dem Immunsystem, Entzündungsprozessen und dem enterohepatischen Kreislauf** kann die Darmgesundheit die Verfügbarkeit und den Stoffwechsel von Schilddrüsenhormonen mit beeinflussen.

Eine intakte Darmschleimhaut ist außerdem Voraussetzung dafür, dass dein L-Thyroxin überhaupt richtig aufgenommen werden kann.

> **Eine gesunde Darmflora schafft gute Voraussetzungen für den Schilddrüsenstoffwechsel – und für die Aufnahme wichtiger Nährstoffe.**

Selbstcheck – Ja oder Nein?

- ☐ Ich habe regelmäßig Verdauungsprobleme: Blähungen, Verstopfung, Durchfall oder Bauchschmerzen.
- ☐ Meine Darmflora wurde noch nie analysiert, und ich nehme keine Probiotika oder Präbiotika.
- ☐ Ich hatte häufige Antibiotika-Einnahmen oder leide unter bekannten Darmproblemen (z. B. Reizdarm, Colitis).

✦ Mein Tipp

Füttere deine guten Darmbakterien jeden Tag mit **Präbiotika**:

→ Zwiebeln, Lauch, Chicorée, Topinambur oder Flohsamenschalen sind echte Darm-Lieblinge
→ Eine vielfältige Darmflora schafft gute Voraussetzungen dafür, dass dein Körper wichtige Schilddrüsen-Nährstoffe wie Selen und Zink optimal nutzen kann

FAKTOR 5 VON 9

05 Nährstoffe

Damit Schilddrüsenhormone optimal wirken können, braucht dein Körper die richtigen Bausteine. Besonders **Selen** ist wichtig für die Umwandlung von T4 in das aktive T3. Auch **Eisen, Zink und Vitamin D** tragen zu einer gesunden Schilddrüsenfunktion und einem ausgewogenen Stoffwechsel bei.

> **Besonders Ferritin wird oft übersehen – ein Wert unter 70 ng/ml kann die Schilddrüsenfunktion erheblich bremsen, auch wenn er noch „im Normbereich" liegt.**

Selbstcheck – Ja oder Nein?

- ☐ Mein Ferritin-Wert liegt unter 70 ng/ml oder wurde noch nie separat gemessen.
- ☐ Selen, Zink und Vitamin D wurden noch nie bei mir getestet oder sind bekannt niedrig.
- ☐ Ich nehme keine gezielten Nahrungsergänzungsmittel und ernähre mich nicht bewusst nährstoffreich.

✦ Mein Tipp – Die wichtigsten Mikronährstoffe für deine Schilddrüse

→ **Selen** – aktiviert die Deiodinase-Enzyme; 1–2 Brasilnüsse/Tag oder 100–200 µg als Supplement
→ **Zink** – Kürbiskerne, rotes Fleisch, Hülsenfrüchte
→ **Vitamin D** – Zielwert 30–60 ng/ml, im Winter oft Supplement nötig
→ **Eisen / Ferritin** – unter 70 ng/ml bremst es die Schilddrüse erheblich; gute Quellen: rotes Fleisch, Linsen, Kichererbsen, Spinat (am besten mit Vitamin C kombinieren)
→ **Omega-3** – entzündungshemmend; fetter Fisch 2–3×/Woche oder hochwertiges Algenöl
→ **B-Vitamine** – Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Nüsse; B12 bei pflanzlicher Ernährung supplementieren
→ **Jod** – Baustein von T3 und T4; bei Hashimoto individuelle Abklärung empfehlenswert

FAKTOR 6 VON 9

06 Östrogen-Dominanz

In der Perimenopause sinkt Progesteron oft schneller als Östrogen – das Ergebnis: relative Östrogen-Dominanz. **Erhöhtes Östrogen lässt das Transportprotein TBG (Thyroxin-bindendes Globulin) ansteigen, das Schilddrüsenhormone im Blut bindet.** Gebundene Hormone sind für deine Zellen nicht verfügbar.

Die Gesamtwerte im Labor sehen dabei normal aus – aber das freie, aktive Hormon fehlt. Orale Östrogenpräparate (Pille, HRT) verstärken diesen Effekt weiter.

> **Nur die freien Werte (fT3, fT4) zeigen das wahre Bild. Wer nur Gesamt-T4 oder TSH misst, sieht diese Blockade nicht.**

Selbstcheck – Ja oder Nein?

- ☐ Meine freien Hormonspiegel (fT3, fT4) wurden noch nie gemessen oder mit mir besprochen.
- ☐ Ich habe PMS-ähnliche Symptome: Wassereinlagerungen, Stimmungsschwankungen, Brustspannen.
- ☐ Ich nehme orale Östrogenpräparate ohne gleichzeitige Kontrolle der Schilddrüsenwerte.

✦ Mein Tipp

Wenn dein Hormonstatus noch nie bestimmt wurde, ist das jetzt eine gute Gelegenheit. Ein **Speicheltest** zeigt dir, wo du mit Östrogen und Progesteron wirklich stehst – ich begleite dich gerne bei der Auswertung.

Oder mach meinen Hormoncheck online → für eine erste Einschätzung.

FAKTOR 7 VON 9

07 Stress & Cortisol

Dauerstress bleibt nicht ohne Folgen für die Schilddrüse. Wenn dein Körper ständig im Alarmmodus läuft, kann das den Schilddrüsenstoffwechsel ausbremsen. **Die Umwandlung von T4 in das aktive T3 kann beeinträchtigt werden**, während gleichzeitig typische Wechseljahresbeschwerden wie Schlafstörungen, Erschöpfung und Stimmungsschwankungen zusätzlichen Stress erzeugen.

So entsteht leicht ein **Teufelskreis aus Stress, Hormonchaos und Energielosigkeit** – den es zu durchbrechen gilt.

> **Stressmanagement ist kein Luxus – es kann ein wichtiger Bestandteil sein, um deinen Schilddrüsenstoffwechsel zu unterstützen.**

Selbstcheck – Ja oder Nein?

- ☐ Ich fühle mich häufig gehetzt, überfordert oder innerlich unruhig – auch ohne klaren äußeren Auslöser.
- ☐ Ich habe kein regelmäßiges Stressmanagement (Meditation, Atemübungen, Yoga, Naturaufenthalte etc.).
- ☐ Ich schlafe weniger als 7 Stunden oder wache nachts auf und kann nicht wieder einschlafen.

✦ Mein Tipp – Meine Top 3 für deinen Alltag

Auch Cortisol lässt sich im Speichel messen – mein Hormoncheck → gibt dir eine erste Einschätzung.

→ **Atemübungen** – die 4-7-8-Technik (einatmen 4 Sek., halten 7, ausatmen 8) senkt Cortisol spürbar
→ **Me-Time kultivieren** – ein heißes Bad, Tee trinken, ein Buch lesen, Gartenarbeit: echte Auszeiten zählen
→ **Bewegung in der Natur** – schon 20–30 Minuten Spaziergang senken Cortisol nachweislich

FAKTOR 8 VON 9

08 T4 → T3 Konversionsproblem

L-Thyroxin liefert vor allem T4 – die „Vorratsform" des Schilddrüsenhormons. Damit dein Stoffwechsel davon profitieren kann, muss es in das aktive T3 umgewandelt werden. Wie gut das gelingt, hängt von vielen Faktoren ab, darunter **Nährstoffversorgung, Entzündungen, Stress, Lebergesundheit.**

Deshalb lohnt sich oft ein Blick auf die **freien Schilddrüsenwerte fT4 und fT3 – und nicht nur auf den TSH-Wert.**

> **TSH zeigt, ob T4 „abgeschickt" wurde – fT3 zeigt, ob es als aktives Hormon auch wirklich angekommen ist.**

Selbstcheck – Ja oder Nein?

- ☐ Mein freies T3 (fT3) wurde noch nie gemessen oder liegt im unteren Drittel des Referenzbereichs.
- ☐ Ich habe mindestens einen bekannten Konversions-Blocker: Leberbelastung, Darmprobleme, Stress oder Entzündung.
- ☐ Meine Symptome bestehen trotz normaler TSH- und T4-Werte unvermindert weiter.

✦ Mein Tipp

Entlaste deine Leber **täglich mit Bitterstoffen** – sie fördern die Leberfunktion und unterstützen damit direkt die T4→T3-Umwandlung:

→ Löwenzahn, Artischocke, Rucola, Chicorée, Grapefruit – idealerweise täglich als Salat, Saft oder Tee
→ Meine Empfehlung: Spagyrische Kräutermischung → für gezielte Leberunterstützung

FAKTOR 9 VON 9 · DER VERGESSENE FAKTOR

09 Chronische Entzündungen

Niedriggradige Entzündungen können über längere Zeit bestehen, ohne deutliche Symptome zu verursachen. Entzündliche Botenstoffe beeinflussen verschiedene Stoffwechselprozesse und können auch den Schilddrüsenhormonstoffwechsel verändern. **Studien zeigen, dass sie die Umwandlung von T4 in das aktive T3 beeinträchtigen können.**

Mögliche Einflussfaktoren sind unter anderem **Schlafmangel, Übergewicht, starke Blutzuckerschwankungen, chronische Infektionen, eine erhöhte Darmpermeabilität sowie eine dauerhaft ungünstige Ernährungsweise.**

> **Gute Schilddrüsenwerte sind wichtig – aber sie sind nicht immer die ganze Geschichte. Niedriggradige Entzündungen können den Stoffwechsel zusätzlich belasten und dazu beitragen, dass Beschwerden bestehen bleiben.**

Selbstcheck – Ja oder Nein?

- ☐ Mein hochsensitives CRP (hsCRP) oder andere Entzündungsmarker wurden noch nie gemessen.
- ☐ Ich habe bekannte chronische Beschwerden: Gelenkschmerzen, häufige Infekte, Hautprobleme oder andere Autoimmunerkrankungen.
- ☐ Ich achte nicht bewusst auf eine entzündungshemmende Ernährung (z. B. wenig Zucker, Gluten, verarbeitete Lebensmittel).

✦ Entzündungshemmende Ernährung kann deine Schilddrüse sinnvoll unterstützen

→ Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA): ca. 1.000–2.000 mg täglich oder 2–3 Portionen fetter Seefisch pro Woche: Hochwertiges Fischöl → | Algenöl →
→ Täglich reichlich Gemüse, Obst, Kräuter, Nüsse, hochwertige Pflanzenöle sowie Gewürze wie Kurkuma und Ingwer
→ Weniger Zucker, stark verarbeitete Lebensmittel und Alkohol
→ Bei bekannten Unverträglichkeiten individuelle Auslöser reduzieren

DEINE PERSÖNLICHE AUSWERTUNG

Wie viele Häkchen hast du gesetzt?

Zähle alle **JA**-Antworten aus den 9 Faktoren zusammen. Insgesamt gibt es **27 mögliche Punkte** (3 je Faktor). Das Ergebnis zeigt dir, wie komplex deine Situation wahrscheinlich ist – und was das für deinen nächsten Schritt bedeutet.

1–6
HÄKCHEN

Gute Grundlage – ein klarer Ansatzpunkt

Du hast bereits eine solide Basis. Es gibt 1–2 konkrete Stellschrauben, die du optimieren kannst – oft reichen gezielte Anpassungen (Nährstoffe, Darm, Einnahme) für eine spürbare Verbesserung.

7–15
HÄKCHEN

Mehrere Blockaden – ungenutztes Potenzial

Mehrere Faktoren greifen ineinander und bremsen die Wirkung deines Medikaments. Hier liegt echter Spielraum für mehr Energie und Wohlbefinden. Eine gezielte, ganzheitliche Analyse lohnt sich jetzt.

16–27
HÄKCHEN

Komplexes Bild – du brauchst mehr als ein Rezept

Du stehst vor einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Das erklärt, warum die Standardtherapie bei dir nicht greift. Das lässt sich lösen – aber nicht alleine und nicht mit einer einzelnen Maßnahme.

Egal wie viele Häkchen du gesetzt hast: **Es gibt immer einen nächsten Schritt.** Dein Körper sendet dir Signale – sie müssen nur richtig gelesen werden. Echtes Wohlbefinden in den Wechseljahren ist möglich, auch wenn es gerade nicht danach aussieht. **Du bist nicht auf dieses Medikament allein angewiesen.**

Was jetzt?

Wenn du mehr als 3 Häkchen gesetzt hast, lohnt es sich, diese Baustellen nicht alleine anzugehen. Nicht weil du es nicht könntest – sondern weil das Zusammenspiel dieser Faktoren **individuell** ist und eine pauschale Lösung selten greift.

Mein Ansatz ist ganzheitlich: Ich schaue nicht nur auf die Schilddrüse, sondern auf den gesamten Kontext – Hormonstatus, Darm, Entzündung, Nährstoffe, Stress, Schlaf und Ernährung. **Gemeinsam finden wir heraus, welche Stellschrauben bei DIR den größten Unterschied machen!**

Kostenloses Erstgespräch

In einem unverbindlichen Gespräch schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst und wie ich dich ganzheitlich begleiten kann. **Kein Druck – nur Klarheit darüber, was wirklich möglich ist.**

Jetzt Termin buchen →

Von Herzen – deine Sabine
Heilpraktikerin & Apothekerin
Ganzheitliche Begleitung in den Wechseljahren
www.sabinegerharz.de | info@sabinegerharz.de