



Das Magazin über Gesundheitsfakten

März 2026

Ausgabe 2

DIE SCHILDDRÜSE

– SCHLÜSSELORGAN IN JEDER LEBENSPHASE

Schilddrüse & Schwangerschaft:

Was Frauen
wissen müssen

Interview mit Dr. Lehner

Hashimoto und
Schwangerschaft:

Worauf es in der Betreuung
wirklich ankommt

Wissenschaft & Therapie:

Unsichtbare Helfer
für eine gesunde
Schilddrüse

Vergleichsstudie:

Gezielte Mikronährstoffe
für die Schilddrüse



LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Die Schilddrüse ist klein – aber von enormer Bedeutung. Sie steuert unseren Stoffwechsel, beeinflusst Energie, Kreislauf, Wachstum und Psyche und spielt insbesondere während der Schwangerschaft eine entscheidende Rolle: Sie unterstützt nicht nur das Wohlbefinden der werdenden Mutter, sondern auch die gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes.

Mit unserer zweiten Ausgabe der NORDpharma News möchten wir Sie über dieses wichtige Thema informieren, aufklären und praxisnahe Hinweise geben, wie die Schilddrüse optimal unterstützt werden kann – besonders in dieser sensiblen Lebensphase. Wir bündeln bei NORDpharma GmbH unser Wissen rund um Mikronährstoffe, Schilddrüse, Hormone und Darmgesundheit, um Fachpersonal, Ärztinnen, Ärzten und Apotheker:innen fundierte Informationen bereitzustellen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen: Wir berichten über unsere Pilotstudie zum Einfluss ausgewählter Nährstoffkombinationen auf den Schilddrüsenstoffwechsel und die Lebensqualität bei chronischer Autoimmunthyreoiditis – veröffentlicht im renommierten Thieme Verlag und in Kurzfassung im Journal für klinische Endokrinologie und Stoffwechsel.

Darüber hinaus geben wir praxisnahe Tipps, wie Schwangere und Frauen, die stillen, ihre Schilddrüse bestmöglich unterstützen können. Ziel ist es, das Immunsystem, die Hormonbalance und die Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen zu stärken – für Mutter und Kind gleichermaßen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und viel Freude am Lesen!

Mag. pharm. Andreas Gruber
Pharmazeut, Mikronährstoffcoach,
Produktentwickler und CEO der NORDpharma GmbH



AUTORIN DIESER AUSGABE

Mag pharm. Andrea Spaeth

Andrea Spaeth hat sich nach ihrem Pharmaziestudium in Wien auf Nährstoffberatung spezialisiert, mit besonderem Fokus auf Schilddrüse und Darmgesundheit. Ihr Anliegen ist es, wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich aufzubereiten und Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit nachhaltig zu stärken. In ihren Texten und ihrer Arbeit verbindet sie pharmazeutisches Fachwissen mit einem ganzheitlichen Blick auf Ernährung und Nährstoffe.

INHALT

SCHWANGERSCHAFT & SCHILDDRÜSE

Seite 04-07

Wertvolle Unterstützung – Nährstoffbalance für zwei.

Seite 08-11

Interview mit Dr. Michael Lehner Hashimoto und Schwangerschaft: Worauf es in der Betreuung wirklich ankommt



ALLGEMEINE UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE SCHILDDRÜSE

Seite 12-14

Mikronährstoffe – unsichtbare Helfer für eine gesunde Schilddrüse

Eine doppelblinde, randomisierte Studie bestätigt die positiven Effekte auf den Schilddrüsenstoffwechsel und die Lebensqualität der Betroffenen.



DAS UNTERNEHMEN

Seite 15

NORDpharma – das österreichische Unternehmen stellt sich vor.

Kommende Fortbildungen 2026/2027:

- Linz, 10.10. & 11.10.2026 – Hormone trifft Schilddrüse: Das hormonelle Netzwerk verstehen – Zusammenhänge, bioidente Hormone, Therapieoptionen & Mikronährstoffe
- Wels, 21.01. & 22.01. 2027 – Hormonseminar AFGM
- Online-Literaturstudium mit Fortbildungspunkten



Wertvolle Unterstützung - Nährstoffbalance für zwei

Während der Schwangerschaft versorgt der Körper nicht nur die Mutter, sondern auch das heranwachsende Baby. Dadurch steigt der Bedarf an einigen Nährstoffen deutlich – besonders im Hinblick auf die Schilddrüse.

Die Schwangerschaft ist eine Zeit tiefgreifender Veränderungen: Hormone geraten in Bewegung, Stoffwechselprozesse laufen auf Hochtouren, Organe passen sich an – alles mit einem Ziel: optimale Bedingungen für neues Leben zu schaffen.

Ein kleines Organ spielt dabei eine überraschend große Rolle: die Schilddrüse.

DIE SCHILDDRÜSE – KLEIN, ABER ENTSCHEIDEND

Die Schilddrüse sitzt am Hals und produziert die Hormone Thyroxin (T₄) und Trijodthyronin (T₃). Sie steuern den Energiehaushalt, Herzfunktion, Temperaturregelung und sind entscheidend für Wachstum und Entwicklung.

In der Frühschwangerschaft sind die Hormone der Mutter unverzichtbar: In den ersten Wochen ist das ungeborene Kind vollständig auf die mütterliche Schilddrüsenfunktion angewiesen. Erst ab etwa der 12. bis 14. Schwangerschaftswoche beginnt die kindliche Schilddrüse selbstständig zu arbeiten.

Bis dahin muss der mütterliche Körper deutlich mehr leisten.

Der Bedarf an Schilddrüsenhormonen steigt um bis zu 50 Prozent – bedingt durch:

- hormonelle Veränderungen durch erhöhte Östrogenspiegel
- die Versorgung des Fetus mit mütterlichem Thyroxin
- eine erhöhte Jodausscheidung über die Nieren

Eine stabile Schilddrüsenfunktion bildet somit die Grundlage für eine gesunde Schwangerschaft.

WENN DIE SCHILDDRÜSE UNTER DRUCK GERÄT

Nicht jede Frau kann die hormonellen Anforderungen problemlos ausgleichen.

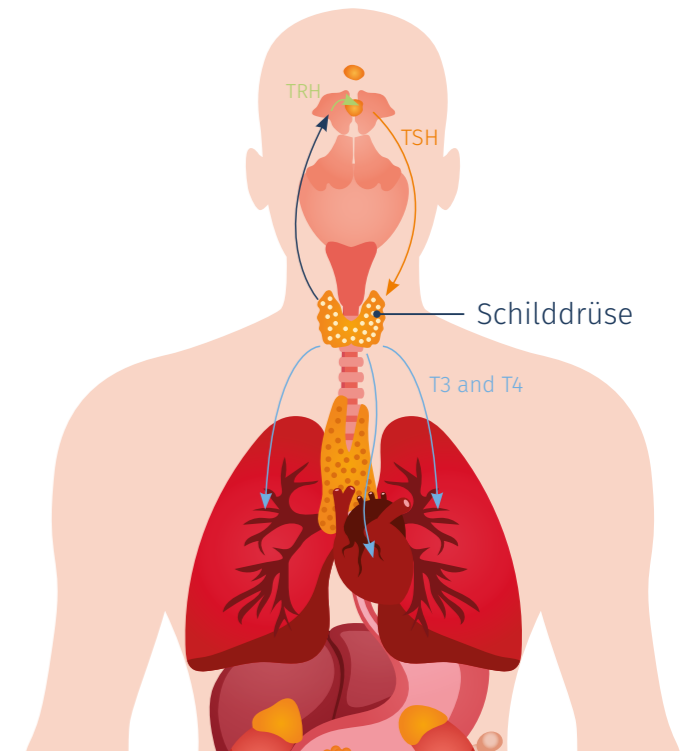
Hashimoto – wenn das Immunsystem beteiligt ist

Bei Hashimoto greift das Immunsystem das eigene Schilddrüsengewebe an, wodurch die Hormonproduktion eingeschränkt

sein kann. Auch wenn sich die Immunaktivität während der Schwangerschaft häufig verändert, bleibt eine engmaschige Kontrolle sinnvoll – um Schwankungen frühzeitig zu erkennen und gezielt zu begleiten.

Schilddrüsenunterfunktion – häufig unterschätzt

Die Hypothyreose ist die häufigste Schilddrüsenerkrankung in der Schwangerschaft. Besonders verbreitet ist die autoimmune Form Hashimoto-Thyreoiditis.



Symptome wie Müdigkeit, Gewichtszunahme oder Konzentrationsschwäche werden leicht als „normale“ Schwangerschaftsbeschwerden interpretiert. Frühzeitige Labordiagnostik ist daher entscheidend.

Unbehandelt erhöht eine Unterfunktion das Risiko für Fehlgeburten, Frühgeburten oder Entwicklungsverzögerungen beim Kind. Eine rechtzeitige Diagnose und individuell angepasste Therapie tragen wesentlich zur Stabilität von Mutter und Kind bei.

Schilddrüsenüberfunktion – seltener, aber relevant

Eine Überfunktion tritt seltener auf, erfordert aber besondere Aufmerksamkeit. Symptome wie Herzrasen, innere Unruhe oder Gewichtsverlust sollten differenzialdiagnostisch abgeklärt werden. Eine individuelle Betreuung ist entscheidend, um Risiken für Mutter und Kind zu minimieren.

Mikronährstoffe – kleine Bausteine mit großer Wirkung.

Neben der hormonellen Einstellung gewinnt die Versorgung mit bestimmten Mikronährstoffen in der Schwangerschaft zunehmend an Bedeutung. Sie unterstützen Schilddrüse, Immunsystem und kindliche Entwicklung gleichermaßen.

WERTVOLLE INHALTSSTOFFE & IHRE BEDEUTUNG

Beta-Carotin – das Schutzschild für Mutter und Kind

Beta-Carotin ist die pflanzliche Vorstufe von Vitamin A und wichtig für die embryonale Entwicklung. Es unterstützt das Immunsystem, die Zellspezialisierung und trägt zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute bei. Natürliche Quellen sind grüne Meeresalgen wie Dunaliella salina.

Jod (aus Algenextrakt) – zentral für die Schilddrüsenfunktion



NATÜRLICHES JOD FÜR DIE SCHILDDRÜSE

Jod ist ein essentielles Spurenelement und Bestandteil der Schilddrüsenhormone. In der Schwangerschaft steigt der Bedarf, da Mutter und Kind versorgt werden müssen.

Jod unterstützt:

- die normale Produktion von Schilddrüsenhormonen
- die kognitive Entwicklung des Kindes
- das normale Wachstum

Ein Mangel kann die Hormonproduktion beeinträchtigen. Natürliche Quellen sind Algen wie Kelp, Braun- und Rotalgen. Bei bestehenden Schilddrüsenerkrankungen sollte die Zufuhr individuell mit Fachpersonal abgestimmt werden.

Vitamin D – Schnittstelle zwischen Immun- und Hormonsystem

Vitamin D reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel, unterstützt Knochen und Zähne und trägt zur ausgewogenen Immunbalance bei. In der Schwangerschaft ist ein ausreichender Spiegel besonders wichtig für die Skelettentwicklung des Kindes und die Gesundheit der Mutter.

Selen – Schutz und Aktivator der Schilddrüse

Selen ist Bestandteil wichtiger Enzyme für die Umwandlung von T₄ in T₃. Es schützt Zellen vor oxidativem Stress und unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Natürliche Quellen sind Nüsse, Fisch, Eier und Vollkornprodukte. Selen kann zudem bei Hashimoto die Antikörperaktivität beeinflussen und in der Schwangerschaft die Plazentafunktion unterstützen.

Eisen – mehr als nur ein Blutwert

Eisen ist zentral für Sauerstofftransport, Zellatmung und Immunsystem. Es wird zudem für die Schilddrüsenhormonproduktion benötigt. Eisenmangel kann Müdigkeit und Konzentrationsschwäche verursachen und die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen. Natürliche Quellen: Fleisch, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse.

Zink, B-Vitamine & Omega-3-Fettsäuren

Zink unterstützt die hormonelle Signalübertragung und die Schilddrüsenhormonfunktion. B-Vitamine fördern Zellteilung und Energiestoffwechsel. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungsregulierend und unterstützen die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem des Kindes.

L-Tyrosin & Coenzym Q10

L-Tyrosin ist eine Vorstufe der Schilddrüsenhormone und für die Synthese von Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin

notwendig. Coenzym Q10 unterstützt die Energieproduktion der Zellen und wirkt als Antioxidans – besonders in Organen mit hohem Energiebedarf wie der Schilddrüse.

Folsäure & Cholin

Aktivierte Folsäure ist entscheidend für Zellteilung, Blutbildung und die Entwicklung des Neuralrohrs. Cholin unterstützt die Gehirnentwicklung des Kindes und den Fettstoffwechsel der Mutter.



FAZIT: AUFMERKSAMKEIT LOHNT SICH

Eine stabile Schilddrüsenfunktion ist die Grundlage für eine gesunde Schwangerschaft und die optimale Entwicklung des Kindes. Neben regelmäßigen Kontrollen gewinnen Mikronährstoffe zunehmend an Bedeutung.

Eine bedarfsgerechte Versorgung unterstützt:

- die Hormonumwandlung
- die Funktion des Nervensystems
- die Entwicklung von Gehirn und Sehkraft
- die Stress- und Entzündungsregulation

Mit einer ganzheitlichen Betreuung – aus Diagnostik, individueller Therapie und gezielter Nährstoffversorgung – können Frauen optimal unterstützt werden – für das Wohlbefinden von Mutter und Kind gleichermaßen.



UNSER NEUES PRODUKT
PREGNADOR®
MIKRONÄHRSTOFFVERSORUNG
BEI ERHÖHTEM BEDARF
ein Produkt der DOR.-Linie von NORDpharma

Die Vorteile auf einem Blick:

- ✓ Mit aktivierter Folsäure (5-MTHF)
- ✓ Optimal abgestimmte Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen & Antioxidantien zur Unterstützung einer normalen Schilddrüsenfunktion
- ✓ Frei von unnötigen Zusatzstoffen
- ✓ Entwickelt für die besonderen Bedürfnisse in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit – für dich und dein Baby. Unser speziell entwickelter Nährstoffkomplex unterstützt dich mit sorgfältig ausgewählten Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, abgestimmt auf die erhöhten Bedürfnisse in dieser Lebensphase.



www.nordpharma.at





Interview mit Dr. Michael Lehner

Hashimoto und Schwangerschaft: Worauf es in der Betreuung ankommt

Nuklearmediziner Dr. med. Michael Lehner erklärt im Interview, wie eine optimale SchilddrüsenEinstellung, eine engmaschige Kontrolle und die gezielte Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen entscheidend sind, um Mutter und Kind optimal zu unterstützen.

Schwangerschaft und Hashimoto-Thyreoiditis stellen in der medizinischen Betreuung eine besondere Herausforderung dar. Eine stabile Schilddrüsenfunktion ist in dieser sensiblen Phase entscheidend für die Gesundheit der Mutter und die Entwicklung des Kindes. Im folgenden Interview erklärt der Facharzt für Nuklearmedizin & Arzt für Allgemeinmedizin,

Dr. med. Michael Lehner, worauf es bei der Betreuung von Patientinnen mit Hashimoto während der Schwangerschaft ankommt, welche Rolle eine optimale SchilddrüsenEinstellung spielt und wie moderne Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten dazu beitragen können, Mutter und Kind bestmöglich zu versorgen.

NORDpharma: Welche Rolle spielt die Schilddrüse für die Entwicklung des Kindes?

Lehner: Die Schilddrüse der Mutter ist in der ersten Schwangerschaftshälfte essentiell für das Kind, da der Fötus erst ab der 18. bis 20. Schwangerschaftswoche eine voll funktionsfähige eigene Schilddrüse besitzt. Bis dahin ist das Kind für seine Entwicklung vollständig auf die mütterliche Hormonversorgung über die Plazenta angewiesen. Schilddrüsenhormone steuern die frühe Gehirnentwicklung. Ein gravierender Mangel in dieser Phase kann Folgen für die kognitive Entwicklung und den späteren IQ haben. Die Hormone regulieren auch den Stoffwechsel, das Wachstum und die Organogenese des Fötus. Ein Mangel kann zu verzögerter Knochenbildung, Kleinwuchs oder geringes Geburtsgewicht führen.

Welche Besonderheiten gibt es bei der Vitaminversorgung in der Schwangerschaft bei Frauen mit Hashimoto?

In der Schwangerschaft ist der Jodbedarf erhöht, da auch der Embryo zwingend Jod für Wachstum und Entwicklung benötigt. Ohne Jod kann weder die Mutter noch das Kind Hormone produzieren. Während Hashimoto-Patientinnen außerhalb der Schwangerschaft oft zusätzliches Jod meiden, um Entzündungsschübe zu verhindern, muss in der Schwangerschaft dennoch auf eine angepasste Versorgung geachtet werden. Auch Selen ist essentiell für die Hormonsynthese und kann Entzündungsprozesse mildern. Ein Mangel sollte in der Schwangerschaft vermieden werden. Zusätzlich besteht bei Hashimoto häufig ein erhöhter Bedarf an Eisen, Vitamin D, Vitamin B12 und Zink. Das liegt daran, dass Betroffene häufiger an einer Autoimmun-Gastritis leiden, die die Aufnahme von Vitamin B12 und Eisen stört.

Unterscheidet sich der Nährstoffbedarf von der gesunden Schwangeren?

Der grundlegende Nährstoffbedarf

unterscheidet sich bei Hashimoto-Patientinnen nicht von der gesunden Schwangeren. Es sollte jedoch besonders auf schilddrüsenrelevante Nährstoffe geachtet werden. Es gibt z.B. Unterschiede bei der Zufuhr von Jod. Während gesunde Schwangere die empfohlenen 230 µg Jod täglich einnehmen sollten, wird bei Hashimoto eine niedrigere Menge von etwa 150 µg empfohlen, da zu viel Jod (> 200 µg) die Antikörper-Titer erhöhen und Entzündungen „anheizen“ kann. Dennoch darf auf Jod wegen der kindlichen Gehirnentwicklung nicht verzichtet werden.

Welche Vitamine bzw. Mikronährstoffe sind bei Hashimoto in der Schwangerschaft besonders wichtig?

Vitamin D kann die Aktivität der Schilddrüsen-Antikörper senken und wirkt immunmodulierend. Vitamin B12 und Folsäure sind essenziell für Blutbildung sowie die neurologische Entwicklung. Folsäure beugt vor allem Neuralrohrdefekten vor.

Selen unterstützt Enzyme der Schilddrüsenhormon-Aktivierung, wirkt antioxidativ und kann die TPO-Antikörper senken sowie das Risiko einer Postpartum-Thyreoiditis (Entzündungsskalation nach der Geburt) reduzieren. Tyrosin dient zusammen mit Jod als Baustein für die Bildung der Schilddrüsenhormone und hilft, eine stabile Schilddrüsenfunktion aufrechtzuerhalten.

Zusätzlich können Coenzym Q10 und Traubenkernextrakt durch ihre antioxidativen Eigenschaften oxidativen Stress reduzieren, der bei entzündlichen Prozessen eine Rolle spielt. Gerade in Phasen mit erhöhtem Energiebedarf - wie in der Schwangerschaft - kann eine gute Versorgung mit Coenzym Q10 unterstützend wirken. Cholin gewinnt ebenfalls an Bedeutung, da es die Gehirn- und Nervensystementwicklung des Kindes unterstützt.

Gibt es Vitamine oder Mineralstoffe, die eher kritisch sein können?

Wie bereits erwähnt, ist Jod für das Baby

ein Muss, für die Hashimoto-Schilddrüse aber ein potenzieller Reizstoff. Eine unkontrollierte, zu hohe Zufuhr - etwa durch sehr hoch dosierte Algenpräparate - kann einen Entzündungsschub auslösen. Auch bei Vitamin A ist Vorsicht geboten: Hohe Retinol-Dosen über 3000 µg/Tag wirken teratogen (fruchtschädigend). Wenn Vitamin A ergänzt werden soll, dann Beta-Carotin als sicherere Alternative wählen. Zink unterstützt zwar die Hormonumwandlung, sollte aber nicht dauerhaft zu hoch dosiert werden, da es die Kupferaufnahme hemmen und so eine Anämie begünstigen kann.

Wie beeinflusst Eisenmangel die Schilddrüsenfunktion in der Schwangerschaft?



Ein Eisenmangel ist bei Hashimoto in der Schwangerschaft besonders kritisch. Eisen ist ein essenzieller Bestandteil des Enzyms Schilddrüsenperoxidase (TPO), das für die Produktion von Schilddrüsenhormonen verantwortlich ist. Bei Eisenmangel kann der Körper das aktive Hormon T3 nicht in ausreichender Menge bilden, was Symptome einer Unterfunktion (Müdigkeit, Haarausfall, Konzentrationsschwäche) trotz guter TSH-Werte verschlimmert.

Sollten Schwangere mit Hashimoto grundsätzlich Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Ja, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist für Schwangere mit Hashimoto in der Regel notwendig, allerdings ist das Vorgehen deutlich

differenzierter als bei stoffwechselgesunden Frauen. Während bestimmte Supplemente standardmäßig empfohlen werden, müssen andere individuell dosiert werden, um die Schilddrüse nicht zu überreizen.

Was halten Sie von kombinierten Schwangerschaftspräparaten?

Die Standardkombipräparate sind Fluch und Segen zugleich: Für gesunde Schwangere sind sie praktisch und erhöhen auch die Compliance, für Hashimoto-Patientinnen jedoch oft nicht optimal zusammengesetzt. Häufig fehlt Selen oder ist nur in geringer Menge enthalten,

die Schilddrüsenfunktion relevant. Die Sicherstellung stabiler Schilddrüsenwerte ist wichtig, um die Speicher für das Baby zu füllen. Zusätzlich sollten Vitamin D und Selen berücksichtigt werden: Vitamin D reguliert die Autoimmunaktivität und kann das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes senken. Während Selen Entzündungen der Schilddrüse mildert und Schilddrüsenantikörper schon vor der Schwangerschaft positiv beeinflussen kann.

Können Vitamine die Wirkung von Schilddrüsenhormonen wie L-Thyroxin beeinflussen?

Welche Blutwerte sollten regelmäßig kontrolliert werden?

TSH (Thyroideastimulierendes Hormon): In der Schwangerschaft sollte ein TSH-Spiegel unter 2,5 µg/dl angestrebt werden.

fT4 (freies Thyroxin): Da das Kind in der ersten Hälfte direkt vom mütterlichen T4 abhängig ist, sollte der Wert im oberen Drittel des Normbereichs liegen. fT3 (freies Trijodthyronin): Zeigt, ob die Umwandlung von T4 in T3 im Körper funktioniert.

TPO-Antikörper: Werden meist zu Beginn und nach der Geburt gemessen, um die Aktivität der Autoimmunreaktion einzuschätzen. Ferritin (Eisenspeicher), Vitamin D (25-OH-D3), Folsäure, Vit B12

Wie oft empfehlen Sie Laborkontrollen während der Schwangerschaft?

Bei Hashimoto bis zur 20. SSW alle 4-6 Wochen (noch keine kindliche Schilddrüse aktiv), ab der 20. SSW bis zur Geburt alle 2 Monate, da in dieser Phase die kindliche Schilddrüse bereits mitarbeitet.

Nach der Geburt sollte nach 6-8 Wochen kontrolliert werden, da der Hormonbedarf dann massiv abfällt und zudem ein nachgeburtlicher Entzündungsschub (postpartum-Thyreoiditis) zu einer schweren Überfunktion führen kann.

Gibt es Warnzeichen für eine Unter- oder Überversorgung?

Viele Symptome unterscheiden sich nicht von „normalen“ Schwangerschaftsbeschwerden, was die Unterscheidung tückisch macht. Während es in den ersten Schwangerschaftswochen aufgrund des Schwangerschaftshormons Beta-HCG zu einer physiologischen Überfunktion kommen kann, steigt der Hormonbedarf im ersten und zweiten Schwangerschaftsdrittel deutlich an. Symptome einer Unterfunktion sind Erschöpfung, Kälteempfindlichkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen („Brain Fog“), Wassereinlagerungen, Verstopfung, depressive Verstimmungen

und Antriebslosigkeit.

Eine Überfunktion kann durch eine zu hohe Schilddrüsenhormon-Dosis oder ein Hashimoto-Schub entstehen. Symptome können Herzrasen, innere Unruhe, vermehrtes Schwitzen oder Gewichtsabnahme sein.

Welche Ernährungsform ist bei Hashimoto in der Schwangerschaft empfehlenswert?

Es gibt keine speziellen Diät-Empfehlungen, auch sollte nicht auf jodhaltige Nahrungsmittel verzichtet werden. Grundsätzlich empfehle ich eine ausgewogene Mischkost. Einseitige Ernährungsformen (vor allem vegane Ernährung) bieten keine ausreichende Versorgung mit etwa Jod, Selen, Eisen, Folsäure oder Vitamin B12 und Proteinen.

Gibt es Lebensmittel, die gemieden oder bevorzugt werden sollten?

Omega-3-Fettsäuren etwa sind wichtig für die Gehirnentwicklung des Kindes und entzündungshemmend für die Schilddrüse (z.B. Leinöl, Walnüsse oder fettreiche Fische).

Hashimoto-Patientinnen haben ein leicht erhöhtes Risiko für Schwangerschaftsdiabetes. Deshalb sollte übermäßiger Konsum von Zucker und Weißmehl vermieden werden.

Bestimmte rohe Gemüse (Kohl, Brokkoli, Rosenkohl) enthalten Substanzen, die die Jodaufnahme hemmen können. Werden sie gekocht oder gedünstet, werden diese hemmenden Stoffe weitgehend deaktiviert.

Glutenfreie Kost hat keinen nachweislich positiven Effekt bei Hashimoto-Thyreoiditis. Jedoch besteht häufiger eine Zöliakie bei Hashimoto Patienten.

Welche Folgen kann ein Vitaminmangel für Mutter und Kind haben?

Ein Mangel an Schilddrüsenhormonen (oft durch Jod- oder Eisenmangel verstärkt) kann die kognitive Entwicklung verzögern und den späteren IQ senken.

Das Risiko für Neuralrohrdefekte

(„offener Rücken“) steigt massiv an, wenn in den ersten Wochen nicht genug Folat vorhanden ist.

Ein Mangel an Vitamin D und Vitamin B12 kann zu einem geringeren Geburtsgewicht und einer verzögerten Knochenreifung führen. Da B12 auch für die Myelinisierung (Isolierung) der Nervenbahnen zuständig ist, drohen bei schwerem Mangel Entwicklungsrückstände.

Bei der Mutter führt ein Nährstoffmangel oft dazu, dass die Schilddrüse „entgleist“: Eine Verschlimmerung des Hashimoto durch Selen- & Vitamin-D-Mangel ist möglich. Ohne diese Schutzstoffe steigen die Entzündungswerte (Antikörper) oft an, was die Schilddrüse schneller zerstört.

» ICH WÜNSCHE MIR VOR ALLEM, DASS BETROFFENE FRAUEN DIE ANGST VOR JOD UND SELEN UND DIE SORGE UM DIE EINSTELLUNGSPHASE VERLIEREN, DA STRESS DIE SCHILDDRÜSE ZUSÄTZLICH BELASTET.



Dr. Michael Lehner
Facharzt für Nuklearmedizin
Arzt für Allgemeinmedizin

Extreme Erschöpfung und Anämie wird durch Eisen- & B12-Mangel verursacht. Die typische Schwangerschaftsmüdigkeit wird durch eine Blutarmut ins Unerträgliche gesteigert.

Ein Vitamin-D-Mangel wird mit einem höheren Risiko für Präeklampsie (Schwangerschaftshochdruck) und Gestationsdiabetes in Verbindung gebracht. Nährstoffmängel (insbesondere Omega-3 und B-Vitamine) erhöhen das Risiko für Stimmungseinbrüche nach der Geburt. (postpartale Depression).

Wo sehen Sie die größten Mythen oder Fehlinformationen zu Hashimoto und Schwangerschaft?

1. **Mythos:** „Jod ist bei Hashimoto absolut verboten – auch in der Schwangerschaft.“ Das ist die wohl gefährlichste Fehlinformation. Während Jod außerhalb der Schwangerschaft bei Hashimoto vorsichtig dosiert werden sollte, ist es für das Baby lebenswichtig. Ohne mütterliches Jod kann das kindliche Gehirn nicht korrekt reifen. Ein totaler Jodverzicht in der Schwangerschaft schadet dem Kind massiv.

2. **Mythos:** „Der TSH-Wert muss in der Schwangerschaft immer genau bei 1,0 liegen.“ Viele Patientinnen jagen krampfhaft dem Wert 1,0 hinterher. Zwar ist ein niedriger TSH (unter 2,5 mIU/l) ideal, aber die Leitlinien der American Thyroid Association (ATA) zeigen, dass auch Werte bis 2,5 (oder je nach Trimester leicht darüber) sicher sind, solange das freie T4 (fT4) im guten Bereich liegt.

3. **Mythos:** „Man kann alle Vitamine morgens zusammen mit der Schilddrüsentablette nehmen.“ Eisen, Calcium, Magnesium und Zink gemeinsam mit Thyroxin macht dieses praktisch nicht aufnehmbar.

Was wünschen Sie sich, was Betroffene früher oder besser wüssten?

Ich wünsche mir vor allem, dass betroffene Frauen die Angst vor Jod und Selen und die Sorge um die Einstellungsphase verlieren, da Stress die Schilddrüse zusätzlich belastet. Es gibt drei Punkte, die den Verlauf einer Hashimoto-Schwangerschaft massiv entspannen würden. Dass Frauen wissen, dass die Gefahr eines Schubs nach der Geburt am größten ist (Postpartum-Thyreoiditis). Eine Weiterführung von Selen und eine engmaschige Kontrolle in den ersten 6 Monaten nach Entbindung verhindern, dass die „Baby-Blues“-Symptome fälschlicherweise ignoriert werden, obwohl es die Schilddrüse ist.

Das Interview führte NORDpharma.



obwohl es für die Schilddrüse und Entzündungskontrolle sinnvoll wäre. Speziell abgestimmte Präparate könnten hier Vorteile bieten, da sie die besonderen Bedürfnisse von Hashimoto-Patientinnen berücksichtigen und gleichzeitig die Versorgung von Mutter und Kind unterstützen.

Welche Supplemente sind schon bereits ab Kinderwunsch empfohlen?

Ganz wichtig ist Folsäure, da sie das Risiko für Fehlbildungen beim Baby deutlich reduziert. Das Neuralrohr, aus dem sich Gehirn und Rückenmark entwickeln, schließt sich bereits in den ersten vier Wochen der Schwangerschaft – oft bevor eine Schwangerschaft festgestellt wird. Auch bei Hashimoto-Thyreoiditis ist die Jodversorgung für

Ja, bestimmte Supplemente binden das L-Thyroxin an sich, sodass es ungenutzt ausgeschieden wird. Eisen, Calcium, Magnesium und Zink bilden im Magen-Darm-Trakt unlösliche Komplexe mit den Schilddrüsenhormonen. Die Aufnahme kann dadurch um bis zu 50 % sinken.

Auch Soja und hohe Mengen an Vitamin C können die Aufnahme von Schilddrüsenhormonen hemmen. Schilddrüsenhormone sollten daher morgens direkt nach dem Aufstehen nüchtern, nur mit einem Schluck Leitungswasser, mindestens 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück eingenommen werden. Supplemente sollten Sie mit einem Abstand von mindestens 4 Stunden zu L-Thyroxin einnehmen (am besten mittags oder abends).



Mikronährstoffe – *unsichtbare Helfer* für eine gesunde Schilddrüse

Die Schilddrüse mag klein sein, doch ihre Wirkung ist enorm: Sie steuert den Stoffwechsel, reguliert Herz und Kreislauf, beeinflusst Wachstum, Psyche und die Entwicklung des Nachwuchses. Gerade in besonderen Lebensphasen wie Schwangerschaft oder bei Autoimmunerkrankungen zeigt sich, wie wichtig ein fein abgestimmtes Zusammenspiel von Hormonen und Nährstoffen ist.

Mikronährstoffe können hier gezielt unterstützen – für mehr Energie, Stabilität und Wohlbefinden.

Einmal jährlich rückt die Schilddrüse weltweit ins Rampenlicht: Am Weltschilddrüsentag am 25. Mai informieren Organisationen und Fachleute über die Bedeutung der Schilddrüse und mögliche Erkrankungen.

In Österreich leidet mittlerweile jede fünfte Person an einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse.

Häufige Ursache ist ein chronischer Entzündungsprozess: die sogenannte Hashimoto-Thyreoiditis. Diese Erkrankung verläuft über Jahre oft schmerzlos und kann zur teilweisen oder vollständigen Zerstörung des Schilddrüsengewebes führen.

URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN

Die genauen Auslöser einer Hashimoto-Thyreoiditis sind noch nicht abschließend geklärt. Fest steht jedoch: die Zahl der Betroffenen nimmt stetig zu, und meist wirken mehrere Faktoren zusammen.

Mögliche Ursachen sind unter anderem:

- Immungenetische Veranlagung
- Hormonelles Ungleichgewicht durch Stress
- Einseitige Ernährung oder Mikronährstoffmängel
- Verdauungsstörungen

Besonders häufig fehlen Nährstoffe wie Selen, Vitamin D₃, Vitamin B₁₂, Eisen, Zink und Coenzym Q₁₀, die für eine gesunde Schilddrüsenfunktion essenziell sind.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI HASHIMOTO

Für Betroffene ist eine ausgewogene, darmfreundliche Ernährung entscheidend. Wichtige Maßnahmen sind:

- Pro- und präbiotische Lebensmittel zur Unterstützung des Darms
- Entzündungshemmende Nahrungsmittel
- Stärkung des Immunsystems durch Mikronährstoffe



Für eine gesunde Schilddrüse.
Nahrungsergänzungsmittel



HASHIDOR®

„SELEN TRÄGT ZU EINER NORMALEN FUNKTION DER SCHILDDRÜSE BEI.“

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis		2 Kapseln	
Beta-Carotin entspricht 1286,7 µg Vitamin A	7,72 mg	Selen	100 µg
Vitamin D entspricht 2000 I.E. pro TD	50 µg	Withania Somnifera Wurzelextrakt davon Withanolide	200 mg 3 mg
Vitamin E	89,3 mg	Trans-Resveratrol	75 mg
Vitamin C	100 mg	Traubenkernextrakt davon Polyphenole OPC	75 mg 71,25 mg 45 mg
Vitamin B12	4,0 µg	Buchweizenkeimpulver	45 mg
Eisen	8,0 mg	L-Tyrosin	250 mg
Zink	20 mg	Coenzym Q10	90,0 mg
Kupfer	0,75 mg		

Zutaten: L-Tyrosin, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Withania Somnifera Wurzelextrakt, D-Alpha-Tocopherylacetat, L-Ascorbinsäure, Coenzym Q10, Trans-Resveratrol aus Polygonum cuspidatum Wurzelextrakt, Beta Carotin, Traubenkernextrakt, Zinkcitrat, Buchweizenkeimpulver, Eisenbisglycinat, Natriumselenit, Cholecalciferol, Kupfercitrat, Cyanocobalamin, Methylcobalamin, Farbstoff Kapselhülle: Calciumcarbonat und Calciumphosphat

60 Kapseln PZN: 4849689, 180 Kapseln PZN: 4881486

THYREODOR®

„JOD TRÄGT ZU EINER NORMALER PRODUKTION VON SCHILDDRÜSENHORMONEN BEI.“

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis		2 Kapseln	
Vitamin A	1288 µg	L-Tyrosin	250 mg
Vitamin D3 entspricht 2000 IE	50 µg	Withania Somnifera Wurzelextrakt davon Withanolide	200 mg 3 mg
Vitamin E	89,3 mg	Coenzym Q-10	90 mg
Vitamin C	100 mg	Trans-Resveratrol (aus Polygonum cuspidatum Wurzelextrakt)	75 mg
Vitamin B12	4 µg	Traubenkernextrakt davon Polyphenole OPC	75 mg 71,25 mg 45 mg
Eisen	8 mg	Buchweizenkeimpulver	45 mg
Kupfer	0,75 mg		
Selen	100 µg		
Kelp Alge Extrakt davon Jod	100 mg 100 µg		

Zutaten: L-Tyrosin, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Withania Somnifera Wurzelextrakt, D-alpha-Tocopherylacetat, L-Ascorbinsäure, Kelp Alge Extrakt, Coenzym Q-10, Polygonum cuspidatum Wurzelextrakt, Traubenkernextrakt, Zinkcitrat, Buchweizenkeimpulver, Eisenbisglycinat, Natriumselenit, Cholecalciferol, Retinylacetat, Cyanocobalamin, Kupfercitrat, Farbstoff Kapselhülle: Calciumcarbonat und Calciumphosphat

60 Kapseln PZN: 4851226, 180 Kapseln PZN: 5100195

Hier erfahren Sie mehr zu HASHIDOR® und THYREODOR®

Bestellungen und Informationen:
office@nordpharma.at, www.nordpharma.at



DARMGESUNDHEIT UND SCHILDDRÜSE

Der Darm spielt eine zentrale Rolle für die Schilddrüse: Etwa 20 % der Schilddrüsenaktivität hängen davon ab, dass gesunde Darmbakterien vorhanden sind. Sie unterstützen die Umwandlung von inaktivem T₄ in das aktive T₃, das für einen funktionierenden Stoffwechsel notwendig ist.

Chronische Infektionen oder Entzündungen belasten nicht nur das Immunsystem, sondern auch den Darm. Ein erhöhtes Risiko für Darmdurchlässigkeit kann die Nährstoffaufnahme einschränken. Gleichzeitig erhöht oxidativer Stress die Empfindlichkeit der Schilddrüse, weshalb eine antioxidative Versorgung besonders wichtig ist.

HASHIDOR.[®] – GEZIELTE MIKRONÄHRSTOFFKOMBINATION

Mit HASHIDOR.[®] steht erstmals ein Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung, das 11 Mikronährstoffe, 2 sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ashwagandha und Buchweizen kombiniert.

Die Inhaltsstoffe können:

- auf natürliche Weise zur Normalisierung der Schilddrüsenfunktion beitragen
- durch wertvolle Antioxidantien vor weiteren Zellschädigungen schützen
- die körpereigenen Abwehrmechanismen unterstützen

Die Kombination der vielfältigen Mikronährstoffe in einer Kapsel macht den Unterschied und ist Selen klar überlegen.

WISSENSCHAFTLICH BESTÄTIGT

Eine doppelblinde, randomisierte Studie bestätigte die positiven Effekte auf den Schilddrüsenstoffwechsel und die Lebensqualität der Betroffenen:

- Die Antikörperkonzentration (ATPO) sank um 11 % bei Werten über 300 U/ml
- Im Vergleich zu Selen zeigte die antioxidative Mikronährstoffkombination einen klar positiven Effekt auf die Autoimmunreaktion
- Gleichzeitig verbesserten sich körperliches Wohlbefinden und Energielevel

PRÄVENTION UND AUFMERKSAMKEIT

Diese Erkenntnisse sollten Anlass sein, präventiv zu handeln. Die Schilddrüse und die körpereigene Hormonproduktion verdienen Aufmerksamkeit – durch:



- gesunde Ernährung
- gezielte Mikronährstoffversorgung
- regelmäßige medizinische Kontrolle

So kann die Schilddrüse optimal unterstützt werden – für mehr Wohlbefinden und langfristige Gesundheit.

SONDERDRUCK ZKM - „ZEITSCHRIFT FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN“

„Einfluss einer ausgewählten Nährstoffkombination im Vergleich zu Selen auf den Schilddrüsenstoffwechsel und die Lebensqualität bei chronischer Autoimmunthyreoiditis.“



Lesen Sie hier die ganze Studie...

Wir danken Dr. Michael Lehner, Prof. Dr. Roland Gärtner und Dr. Anneli Hainel für die wissenschaftliche Begleitung dieser Studie.

NORDpharma – das österreichische Unternehmen

Imagefilm NORDpharma



Die Natur ist unser Vorbild – wir kombinieren dabei altbewährtes Wissen mit modernster Wissenschaft. Unser Fokus liegt auf Forschung, Produktentwicklung und Wissensvermittlung.



NORDpharma ist ein innovatives österreichisches Unternehmen aus Wels, das 100 % natürliche Nahrungsergänzungsmittel entwickelt. Unsere Produkte basieren auf hochwertigen Pflanzenextrakten, Aminosäuren und Vitaminen und verbinden traditionelles Wissen mit moderner Wissenschaft.

DIE NORD° AKADEMIE

Die NORD° Akademie vermittelt praxisnahes und aktuelles Fachwissen aus Studien und Forschung. Ziel ist es, Fachkräfte dabei zu unterstützen, ihr Wissen zu vertiefen und dieses sicher im beruflichen Alltag anzuwenden.

AUSBILDUNGSSTÄTTE

Aus der Leidenschaft für Wissensvermittlung entstand eine Reihe von Fachvorträgen, Seminaren und Kongressen von Experten für Experten. Schwerpunkte sind bioidente bzw. naturidente Hormone sowie Schilddrüsenkrankungen – insbesondere Hashimoto-Thyreoiditis.

Unterstützt von einem Netzwerk aus Ärzten und Therapeuten bietet die Akademie praxisorientierte Weiterbildung. Alle Veranstaltungen sind zudem mit AFP- und DFT-Punkten zertifiziert, sodass Teilnehmer ihre fachliche Qualifikation gezielt erweitern können.

In der NORD° Akademie geben wir unser über viele Jahre aufgebautes Know-how aus eigenen Studien und Forschungsarbeiten weiter und bieten Seminare sowie Kongresse mit einem besonderen Fokus auf bioidente Hormone und Schilddrüsen-gesundheit.

WER STEHT DAHINTER

Andreas Gruber, Pharmazeut, Mikronährstoffcoach und Produktentwickler, verbindet Naturheilkunde mit moderner Forschung. Für ihn steht der ganzheitliche Blick auf den Menschen im Mittelpunkt. Sein Leitgedanke: „Nur wer den Menschen als Ganzes betrachtet, kann gute Ergebnisse erzielen.“

UNSERE PRODUKTE

Mit den DOR-Produkten unterstützen wir den Körper gezielt in seinen Funktionen – etwa bei Stress, Schlafproblemen, Immunsystem, Frauengesundheit, Schilddrüse sowie Beweglichkeit und Gelenken. Die Rezepturen basieren auf langjähriger Expertise, wissenschaftlicher Forschung und einem ganzheitlichen Ansatz.



BESTELLMÖGLICHKEITEN UNSERER PRODUKTE

Für Wiederverkäufer bieten wir besondere Konditionen. Schreiben Sie uns per E-Mail an office@nordpharma.at – wir freuen uns über Ihr Interesse!

🇦🇹 Die DOR. Produkte sind in jeder Apotheke bestellbar.

NORD^o

AFP
DFP

AKADEMIE

• Seminare • Austausch • Kompetenz

Wissen vertiefen. Neue Impulse setzen.



Inhalte:

- ✓ **T₂, T₃, Thyroids, Propylthiouracil und aktuelle Therapieansätze**
- ✓ *Bioidenten Hormone – Überblick und aktuelle Erkenntnisse*
- ✓ *Evidenzbasierte Studien*
- ✓ *Mikronährstoffe & Regulation*



Austausch



Fortbildungen



Netzwerk

www.nordpharma.at/nordakademie



Kommende Fortbildung: Linz, 10.10. & 11.10.2026 – Hormone trifft Schilddrüse