



## Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter September 2017

### Die Schilddrüse – Schaltstelle für die Gesundheit und Kommunikation

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

Die Schilddrüse des Menschen ist ein wahres Power-Paket. Sie wiegt nur 18 bis 30 Gramm und steuert dabei über 600 physiologische Vorgänge im Körper. Die Schilddrüsenhormone T3 und T4 spielen eine Schlüsselrolle im Energiestoffwechsel. Ein Mangel an Schilddrüsenhormonen geht einher mit massiver Antriebslosigkeit bis hin zur Depression, eine Überproduktion dieser Hormone dagegen führt zu einer Überstimulation des Körpers, die den Menschen ausbrennt und schwere Entzündungen im ganzen Körper verursachen kann. Die erste in der Medizin definierte Autoimmunkrankheit wurde 1910 von dem in Deutschland lebenden japanischen Arzt Haku Hashimoto entdeckt. An Hashimoto erkranken seit einigen Jahren immer mehr Menschen und dies ist eine der wenigen chronischen Krankheiten, an denen Frauen ungleich häufiger leiden als Männer.

#### **Allgemeine Blutuntersuchungen reichen nicht aus!**

Bei einer allgemeinen Blutuntersuchung wird in Bezug auf die Schilddrüse meistens nur der TSH-Wert bestimmt. TSH ist ein Hormon der Hypophyse, das die Schilddrüse zur Produktion von T3 und T4 anregt. Doch in vielen Fällen liegt der TSH-Wert im Normbereich und selbst T3 und T4 können in einem guten Bereich liegen und trotzdem leidet der Körper an einem massiven Mangel an Schilddrüsenhormonen. Der Grund dafür liegt darin, dass es neben dem wirksamen T3 auch eine *reverse* Form gibt, die als rT3 abgekürzt wird. Diese Form kann das wirksame T3 blockieren, indem es die Rezeptoren besetzt, an denen T3 eigentlich seine Wirkung entfalten sollte. Liegen chronischer Energiemangel, geringe Stressresilienz und Depressionssymptome vor, lohnt sich auf jeden Fall ein Blutbild, bei dem der Wert von rT3 bestimmt wird. Risikofaktoren, die zu einer Erhöhung von rT3 führen können, sind die Entfernung der Gebärmutter, Lebererkrankungen, langjährige Einnahme der Pille und die Nebenwirkungen zahlreicher Medikamente. Liegt ein erhöhter rT3-Wert vor, ist für eine Übergangszeit von einigen Monaten eine Behandlung mit einem Medikament wie z. B. *Prothyrid* sinnvoll. Langfristig sollte natürlich

darauf hingearbeitet werden, dass die körpereigene Hormonproduktion wieder ins Gleichgewicht kommt.

### **Nahrungsergänzung für die Schilddrüse**

Schilddrüsenhormone enthalten Jod. Unter den Industrienationen weist die Bevölkerung Japans trotz vermehrter radioaktiver Belastungen immer noch die geringste Rate an Schilddrüsenerkrankungen auf. Denn die japanische Ernährungsweise ist die jodreichste der Welt, da dort neben Fisch auch Algen zu den Grundnahrungsmitteln gehören. Mit 12,5 Milligramm Jod pro Tag nehmen die Japaner eine Menge dieses Spurenelements zu sich, vor der in Deutschland aus unerfindlichen Gründen gewarnt wird. Die häufig geäußerte Idee, mehr als 5 Milligramm Jod pro Tag seien giftig, entbehrt jeder Grundlage und praktischen Erfahrung. Die Jodsättigung der Schilddrüse liegt bei 65 Milligramm und genau bei diesem Wert liegt die Dosierung der Jodtabletten, die im Falle eines Atomunfalls empfohlen werden, damit die Schilddrüse mit gutem Jod gesättigt wird und kein radioaktives Jod mehr aufnehmen kann.

Generell sind sehr viele Menschen mit Jod unterversorgt. Seefisch ist als Jodquelle angesichts der heutigen Umweltbelastungen und der Überfischung der Meere nicht mehr empfehlenswert. Meeresalgen in der Ernährung sind eine mögliche Lösung dieses Problems. Wer keine Algen mag, kann Lugolsche Jodlösung verwenden. Der französische Arzt Jean Lugol entdeckte den großen Nutzen einer Mischung aus Jod und Kaliumjodid bereits 1829. Der Entdecker des Vitamin C, Albert Szent-Györgyi, erreichte erstaunliche Heilerfolge mit abenteuerlich hohen Dosierungen der Lugolschen Lösung. Bei Depressionspatienten stellte er eine zuverlässige stimmungsaufhellende Wirkung fest, wenn die Dosierung auf 200 bis 800 Milligramm Jod pro Tag gesteigert wurde. Auch Professor Karl Probst, Ganzheitsmediziner mit 40-jähriger Praxiserfahrung, berichtet über die positive Wirkung der hochdosierten Einnahme der Lugolschen Lösung bei einem Ausbleiben jeglicher problematischer Nebenwirkungen. Wer eine gesunde Schilddrüse hat und Meeresalgen in die Ernährung integriert, braucht allerdings die Lugolsche Lösung nicht. Bei Schilddrüsenunterfunktionen lohnt es sich in jedem Fall, Lugolsche Lösung zu versuchen. Dabei startet man mit 1 Tropfen pro Tag und steigert die Dosis danach jeden 2. Tag um 1 weiteren Tropfen, bis man bei einer Dosis ankommt, die eine energetisierende, stimmungsaufhellende Wirkung hat.

Ein weiteres essenzielles Produkt für eine gesunde Schilddrüse ist „Psyche – Hormone“ von *Oiaio*. Dieses Produkt enthält hochwirksame Substanzen in energetisierter Form, die eine reibungslose Hormonproduktion im Körper unterstützen und vor allem schädliche Umweltfaktoren wie Rückstände aus Plastik, die häufig Hormone blockieren, eliminieren. Die Produktion von Schilddrüsenhormonen wird heutzutage bei vielen Menschen durch die Wirkungen von Plastik auf den Körper gehemmt. „Psyche – Hormone“ ist derzeit das einzige Nahrungsergänzungsmittel, das hier gezielt entgegenwirkt.

### **Psychische Faktoren**

Die Schilddrüse wird in ganzheitlichen Medizinsystemen den Themen „Kommunikation“ und „Abgrenzung“ zugeordnet. Sich selbst auf konstruktive Weise ausdrücken zu können und mit der Umwelt in Kontakt zu treten, die eigenen Interessen zu vertreten, Ich-Botschaften zu vermitteln, all das kann mit unserer Stimme und Sprache in Verbindung gebracht werden, und die Schilddrüse sitzt ja genau da, wo wir unsere Stimme bilden.

Genau bei diesem Punkt des gesunden Selbstaushdrucks biete ich in meinen zukünftigen Seminaren zum Thema „Lebensenergie“ etwas Neues an. Ich erlebe bei Menschen, die schon lange auf einem Weg der inneren Heilung und

Selbsterfahrung sind, immer wieder ein Gehemmt-Sein in Bezug darauf, wirklich konsequent das zu verfolgen, was sich richtig anfühlt oder offensichtlich das Richtige im eigenen Leben ist. Gerade kürzlich wurde ich wieder gefragt, wie ich mich motivierte, um z. B. täglich Qigong-Übungen zu machen. Meine Antwort lautet: „Gar nicht.“ Motivation ist eine Stimmung und Stimmungen kommen und gehen. Ich motiviere mich nicht, Übungen zu machen, ich mache sie einfach. Warum verhandeln Regierungen nicht mit Terroristen? Weil dann die nächsten Terroristen kommen und einen Erpressungsversuch starten. Ich verhandele nicht mit Ausreden ... und da gibt es einen wichtigen Zusammenhang mit der Schilddrüse. Dieses kleine Organ kann uns dabei unterstützen, ein echtes *Individuum*, was etymologisch ja „ungeteilte Einheit“ bedeutet, zu werden. Wenn unsere Kraft gebündelt, ohne Abschweifungen, in eine konstruktive Richtung gelenkt wird, wird die Schilddrüse dadurch ebenso gestärkt wie unser gesamter Körper. Dazu vermittele ich ab jetzt in meinen Seminaren einen sehr einfachen, aber wirksamen Schlüssel.

Mit herzlichen Grüßen,  
Christian Dittrich-Opitz

[www.befreite-ernaehrung.de](http://www.befreite-ernaehrung.de)

## Aktuelles Seminar

### Jing – Ernährung und Lebensenergie

04.–05.11. in Wolfratshausen  
Beginn: Samstag, 9 Uhr  
Ende: Sonntag, 15 Uhr  
Kosten: 290 €

Information und Anmeldung:

**naturwissen** GmbH & Co.  
Ausbildungszentrum KG  
Geltinger Str. 14 e  
82515 Wolfratshausen  
Fon 0 81 71/41 87-60  
Fax 0 81 71/41 87-66

[Ausbildung@natur-wissen.com](mailto:Ausbildung@natur-wissen.com)

<style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times; min-height: 19.0px} p.p3 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 18.0px 'Times New Roman'} p.p4 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 12.0px 'Times New Roman'; color: #424242} p.p5 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 12.0px 'Times New Roman'} span.s1 {color: #000000} span.s2 {text-decoration: underline}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Georgia; color: #444444; -webkit-text-stroke: #444444} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Georgia; color: #008080; -webkit-text-stroke: #008080} span.s1 {font-kerning: none} span.s2 {text-decoration: underline ; font-kerning: none}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 12.0px Helvetica} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 12.0px Helvetica; min-height: 14.0px}</style><p style="color: rgb(68, 68, 68); font-family: arial; font-size: 12px;">

