

# Sasha Walleczek



## Müde & dick

- Beschäftige mich seit über 10 Jahren mit Abnehmen
- Die allermeisten: schlechte Ernährung – ein paar Dinge umstellen, alles okay
- Aber immer wieder: Frauen, die ALLES richtig machen und trotzdem nix abnehmen
- Dafür gibt es Gründe! (Und nein, es ist nicht der „mangelnde Sport“ Schuld).

## Bist du auch TATT?

- Alle sind müde. „Tired all the time“ (TATT)
- Hab es satt, dass Frauen immer erklärt wird, dass es unausweichlich ist, dass man eben zunimmt, wenn man älter wird, dass der Stoffwechsel schlechter wird, dass Müdigkeit normal ist. Das muss nicht sein.
- Alle bekommen Falten. ALLE. Aber nicht alle werden immer dicker oder immer müder.
- Müdigkeit ist eines der größten Probleme in unserer Gesellschaft. Dafür gibt es viele Gründe – die Schilddrüse spielt in einigen eine große Rolle.
- „Alles, was getan werden muss, mache ich – aber am Ende ist für mich keine Energie mehr übrig.“
- „Senkrecht krank“

## Woher wüsstest du, ob die SD involviert sein könnte?

Typisches Symptom-Cluster:

- SD-Unterfunktion:
  - Müdigkeit
  - Stimmungstiefs (und – schwankungen)
  - Kältegefühl
  - Probleme beim Abnehmen
  - Verstopfung
  - Ausfall der Augenbrauen (äußeres Drittel)
  - Evtl auch: heiser ohne Halsweh
- SD-Überfunktion (zu 90% autoimmun):
  - Herzrasen
  - Angstzustände/Panikattacken
  - Starker, unbegründeter Gewichtsverlust

**Problem! Oft  
ähnliche Symptome  
wie wechselbedingte  
Hormonstörungen!  
Teilw. GANZ andere  
Ernährung!**

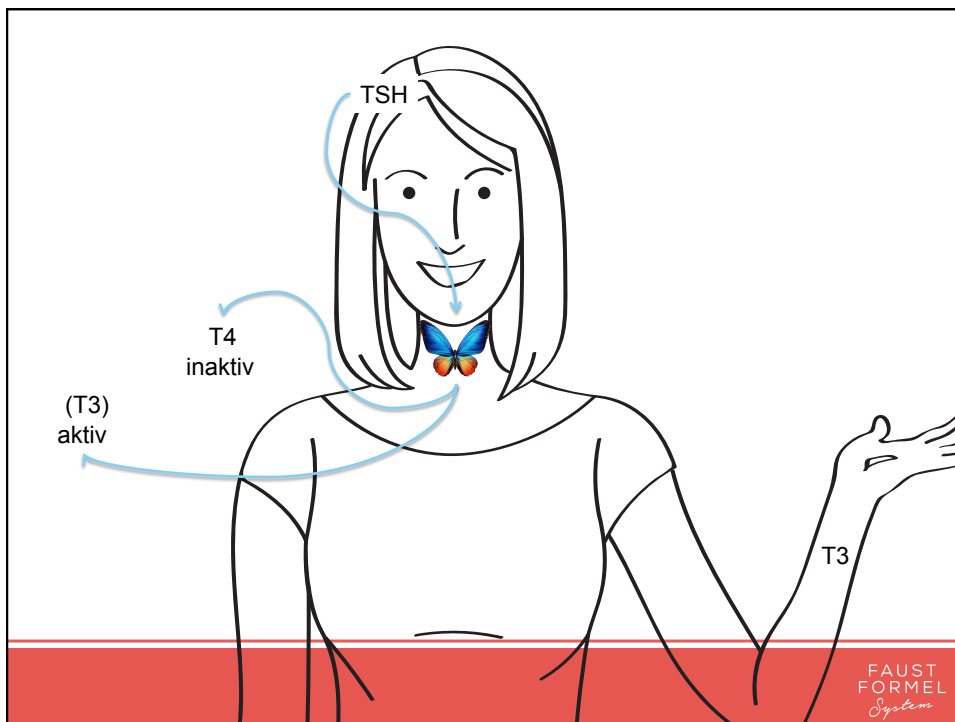
## Sind SD-Probleme genetisch?

- Zu 25% genetisch
- D.h: zu 75% hat man über Lifestyle und Ernährung Einfluss darauf!

## Hilfe, Schilddrüsenwerte sind normal!

- Bluttest: TSH
- „Normal“ 0,3-4,0  $\mu\text{U/ml}$
- In UK: Behandlung erst ab 10  $\mu\text{U/ml}$
- In Ö: meist schon ab 4  $\mu\text{U/ml}$
- ABER: viele Ärzte finden ab 2,0 oder 2,5  $\mu\text{U/ml}$  „behandlungswürdig“.
- „Subklinische SD-Unterfunktion“ – **hier kann Ernährung helfen**
- Evtl Arzt suchen, der ab TSH 2,5  $\mu\text{U/ml}$  behandelt
- TSH nicht als einziges relevant – andere Werte beachten!

FAUST  
FORMEL  
System

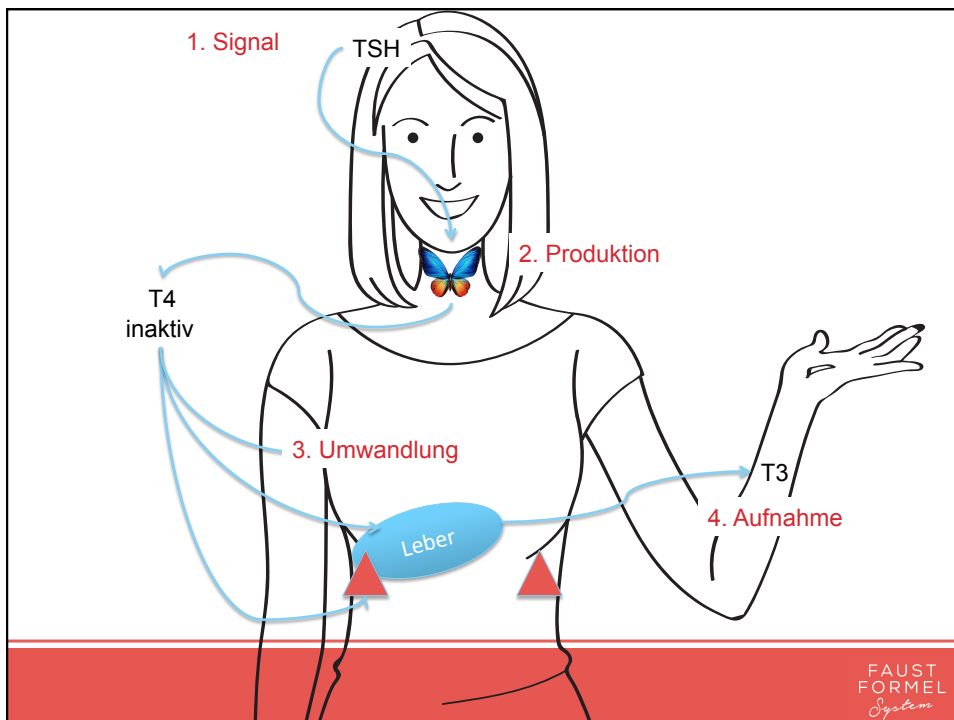


FAUST  
FORMEL  
System

## TSH

- Gehirn misst, wie viel freies T4 und freies T3 im Blut ist  
→ schüttet sonst TSH aus → gibt SD Befehl mehr T4 zu produzieren.
- Wenn SD nicht auf Signal reagiert, immer mehr TSH = hohes TSH = SD-Unterfunktion

FAUST  
FORMEL  
System



FAUST  
FORMEL  
System

## Schilddrüsenfunktion

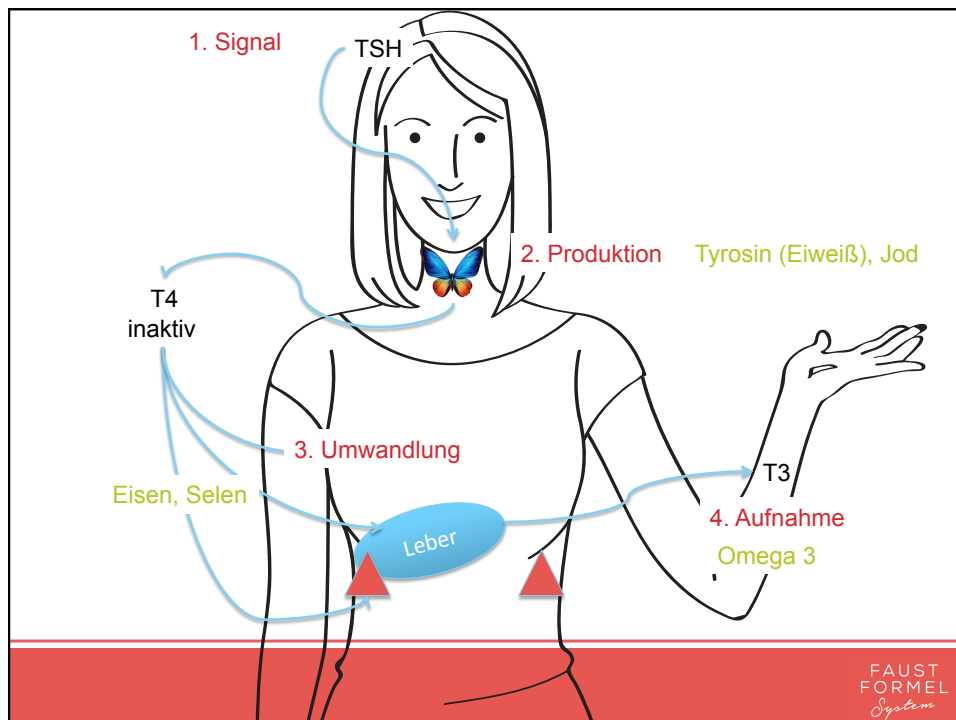
1. Signal: TSH aus dem Gehirn (Hypophyse)
  - Stresshormone spielen große Rolle
2. Produktion:
  - braucht bestimmte Nährstoffe (Tyrosin, Jod, Selen, Eisen)
  - Wird von anderen Nährstoffen behindert
  - Entzündung spielt hier eine große Rolle
3. Umwandlung:
  - Braucht bestimmte Nährstoffe (Eisen, Selen)
4. Aufnahme in die Zelle:
  - Nährstoffe für Rezeptoren (um Aufnahme zu gewährleisten)
  - Ausreichend, aber nicht zu viel Stresshormone

## Richtige Ernährung für die SD

- Nährstoffe für Signal, Produktion, Umwandlung und Aufnahme = 1. Vortrag
- Behinderung von Signal, Produktion, Umwandlung und Aufnahme = 2. Vortrag
- Andere Einflüsse auf SD Funktion (Entzündung, Stress, Immunsystem, Verdauung) und was man tun kann = 3. Vortrag

## Thema 1: Nährstoffe, die die SD UNBEDINGT braucht

FAUST  
FORMEL  
System



FAUST  
FORMEL  
System

## Nährstoffe für die SD

Substrat-Theorie: sind genug „Rohstoffe“ vorhanden?

- Tyrosin
- Jod
- Selen
- Eisen
- Rezeptor-Empfindlichkeit: Omega 3

## Österreichischer Ernährungsbericht 2012

Kinder/Jugendliche:

- „Unter den jeweiligen Referenzwerten liegen die Aufnahmemengen an Calcium, **Eisen** und **Jod** in allen Altersgruppen. Bei Jod lässt sich jedoch aus der Natriumausscheidung und der daraus errechneten Kochsalz- bzw. Jodaufnahme auf eine bessere Jodzufuhr schließen, unter der Annahme, dass das konsumierte Salz jodiert ist.“
- Hinsichtlich **Selenstatus** lagen insgesamt 44,4 % der Mädchen und 38,5 % der Buben unter dem Referenzbereich.
- Der Status an **Vitamin D** (25-OH-D<sub>3</sub>) ist bei 62 % der Mädchen und 56 % der Buben erniedrigt.

## Österreichischer Ernährungsbericht 2012

### Erwachsene:

- „Die Aufnahme an Calcium und **Jod** ist bei allen Untersuchten sowie die an **Eisen** bei Frauen unter 50 Jahren unzureichend“.
- Bei **Selen** weisen 38 % der Frauen und 30 % der Männer einen erniedrigten Status auf.
- Bei **Vitamin D** nehmen 88 % der Männer und 82 % der Frauen zu wenig auf (<5 µg/d).

## Österreichischer Ernährungsbericht 2012

### Senioren:

- Bei den fettlöslichen Vitaminen fällt besonders die niedrige Aufnahme an Vitamin D bei 95 % der Senioren und 97 % der Seniorinnen auf. Der durchschnittliche Status an Vitamin D ist bei knapp zwei Dritteln zu niedrig, bei etwa 20 % sogar deutlich erniedrigt.
- Die Aufnahme an Calcium und **Jod** liegt unterhalb der jeweiligen Referenzwerte. Die Jodausscheidung im Urin lässt bei rund einem Drittel auf einen leicht erniedrigten Jodstatus schließen.

## Tyrosin

- = hochwertiges Eiweiß
- Eine der 10 essentiellen Aminosäuren (kann aber auch aus Phenylalanin hergestellt werden).
- Gute Tyrosin-Quellen:
  - Käse (v.a. Parmesan)
  - Geröstete Sojabohnen (ACHTUNG bei Schilddrüse – siehe später)
  - Rindfleisch, Lamm, Schweinefleisch
  - Fisch, Shrimps
  - Geflügel
  - Kürbiskerne
  - Eier
- Problem für Veganer
- Tyrosin-Nahrungsergänzungsmittel?

## **Selen und Jod: Österreich und Deutschland sind Jod- und Selenmangelgebiete**

(Jod: vermutlich kein Mangel in Küstennähe in D)

## Jod

- Sehr viel Missinformation – auch bei Ärzten!
- Evtl gute Infoquelle für Ärzte:
  - <http://www.armbruster-medical-center.de/unsere-leistungen/jod-mangel.html>
  - Alle 1500 Hashimoto Patienten hatten massiven Jodmangel.
- Ö und Süddeutschland Jodmangelgebiete (Achtung: D in Küstennähe – vorher testen lassen!)
- Bei Hashimotos: vorher Selenstatus optimieren!
- Japaner: essen täglich die 87fache (!!!) an Jod
  - Kaum SD-Erkrankungen
  - Wesentlich weniger Brustkrebserkrankungen

## Jod in der Ernährung

- Jodiertes Salz
- Fisch und Meeresfrüchte
- Algen
- Theoretisch auch:
  - Joghurt
  - Truthahn
  - Eier
  - Aber ACHTUNG: nur, wenn es auch im Futter der Tiere war!

## Salz

Jodiertes Salz – viel besser als sein Ruf?

- Internet-Verschwörungstheorien:
  - „Jod ist Abfall aus der Industrie“
  - „Jod ist giftig“
  - Jodiertes Salz ist reine Geldmacherei
- Jodiertes Salz SEHR wichtig. (Aber vermutlich zu wenig für optimale SD-Funktion)
- Evtl Problem: Rieselhilfe
  - Die meisten komplett harmlos (Ca-Carbonat, Mg-Carbonat = ist sogar in Vitamintabletten enthalten)
  - Evtl auf Rieselhilfen mit Aluminium verzichten
- Achtung vor Salz mit Jod UND Fluor – bei SD-Problemen NICHT empfehlenswert (außer 1a – Jodstatus)

## Himalaya-Salz

- Internet-Verschwörungstheorien:
  - „enthält alle Mineralien genau im gleichen Verhältnis wie das menschliche Blut“ – ABSOLUT FALSCH (und mehrfach widerlegt)
  - Enthält 20 (oder 36) Mineralstoffe – ABSOLUT FALSCH
- Enthält die gleichen Mineralien wie normales Steinsalz
- Enthält kein Jod!
- Enthält oft Verunreinigungen (Gips etc)
- Rosa Farbe kommt vom Eisen
- Mineralien in Salz sind sehr schwer bioverfügbar (und deswegen nicht wesentlich für die Ernährung)

## Meersalz

- Enthält von Natur aus auch kaum Jod („verdunstet“ beim Trocknen)
- Gibt es mit Algenzusatz – natürliches Jod enthalten.

## Vitamin D

- Wichtig für SD Gesundheit
- Fast jeder hat einen Mangel.
- Bei SD-Erkrankungen besteht erhöhter Bedarf (Aber Achtung: braucht auch ausreichend Vit A und K! Mit Arzt checken!)
- Im Winter unmöglich, genug Vit D über die Haut zu produzieren. Im Sommer sehr fraglich.
- Testen lassen – dann ganzjährig ergänzen!
- D Minder App: „Your next D opportunity is in 89 days“



## Selen – gute Quellen

- Getreide aus Kanada
- Paranüsse
- Evtl Nahrungsergänzungsmittel

## Omega 3

- Wichtig für Aufnahme

## Eisen

- Vor allem Problem bei Frauen.
- Messen lassen und evtl Nahrungsergänzungsmittel
- Problem für Veganer/Vegetarier (pflanzliches Eisen oft nicht so gut bioverfügbar)
- Achtung bei SD-Hormon-Tabletten: Vitamintabletten mit Eisen oder viel Eisen in der Mahlzeit (Smoothie mit grünen Blättern zum Frühstück) mit mind 4-5 Stunden Abstand.

**Wie geht es weiter?**

## Wie geht es weiter?

- Link zur Aufzeichnung
  - morgen (bleibt bis 11.12 online)
- Vortrag Nr 2 – nächsten Montag (28.11.)
  - Dinge, die die SD-Funktion hemmen, Autoimmunerkrankungen, ..
- Anmeldung für Vortrag 2 + 3 - Link unter Aufzeichnung
- Anmeldung nur für Aufzeichnung
  - Link unter Aufzeichnung (zum Weitergeben)
- Einzelberatungen: Email an [beratung@faustformel.com](mailto:beratung@faustformel.com)
- SD-Kochkurs!!
  - Samstag, 3.12., 10-16:30 Uhr (München)
  - Max 8 Teilnehmer!

**Vielen Dank!**  
**Bis nächste Woche!**