

# 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!**

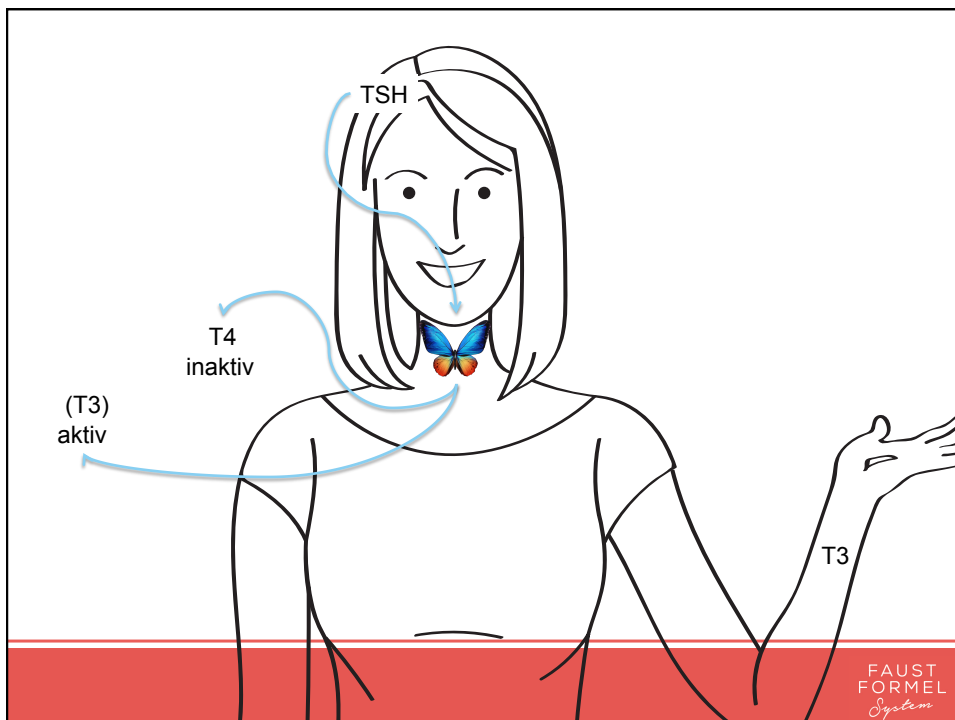
## Sind SD-Probleme genetisch?

- 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!

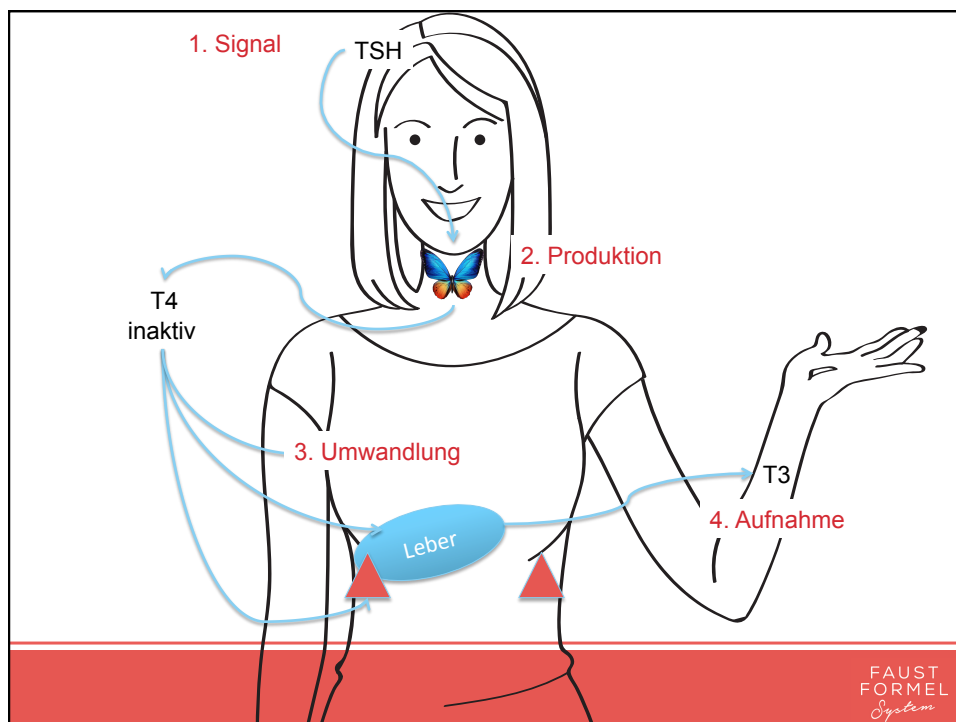
FAUST  
FORMEL  
System



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



## Schilddrüsenfunktion

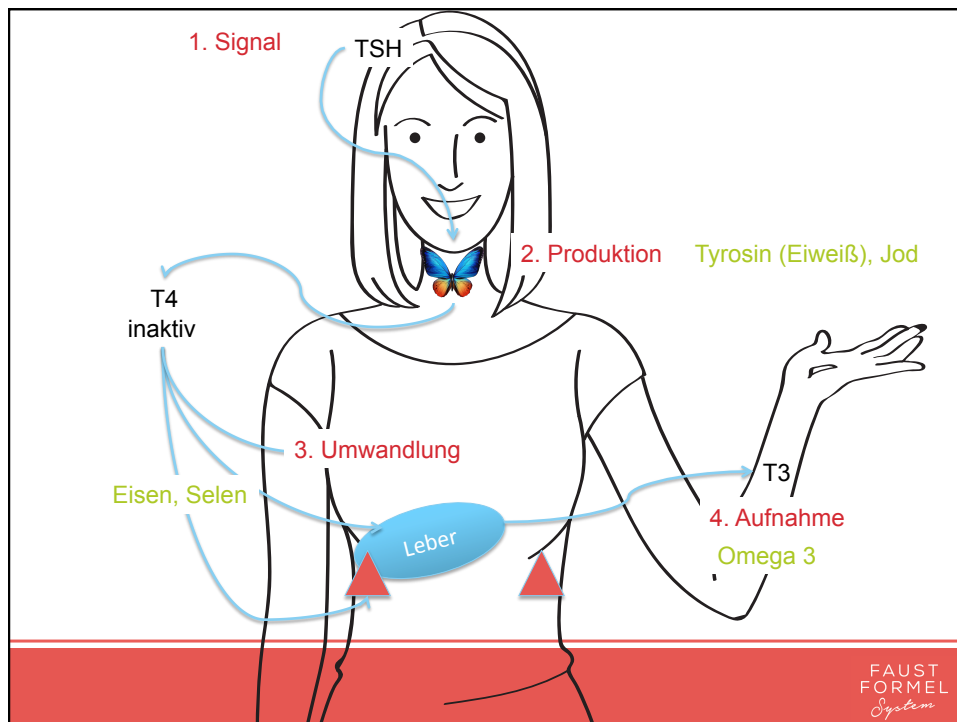
1. Signal: TSH aus dem Gehirn (Hypophyse)
  - Stresshormone spielen große Rolle
2. Produktion:
  - braucht bestimmte Nährstoffe (Tyrosin, Jod, Selen, Eisen)
  - Wird von anderen Nährstoffen behindert
  - Entzündung spielt hier eine große Rolle
3. Umwandlung:
  - Braucht bestimmte Nährstoffe (Eisen, Selen)
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.

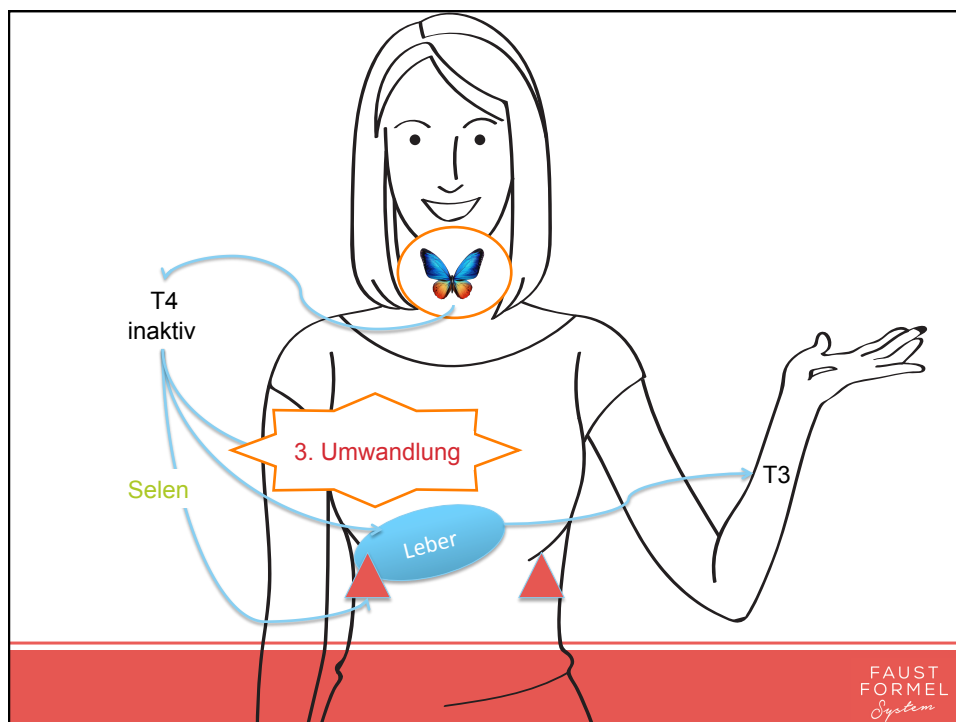
## Vitamin D

- 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

- Österreich und Deutschland sind Selenmangelgebiete.
- Selen ist nur dann in der Nahrung, wenn es auch im Boden ist
- In Norwegen wird aus diesem Grund dem Dünger Selen beigefügt.
- Wenn „regionale“ Ernährung – Probleme mit Selen!
- Nahrungsmittel aus anderen Ländern oft genug/viel Selen (Kanada – gibt sogar Selen-Vergiftung bei Tieren)
- SD wird bei Selenvergabe bevorzugt (daher oft für SD-Funktion genug Se vorhanden)

FAUST  
FORMEL  
System



## 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!**

## TEIL 2

FAUST  
FORMEL  
*System*

EINFACH  
BESSER  
ESSEN

## Deine Schilddrüse & Du Teil 2

Sasha  
Walleczek

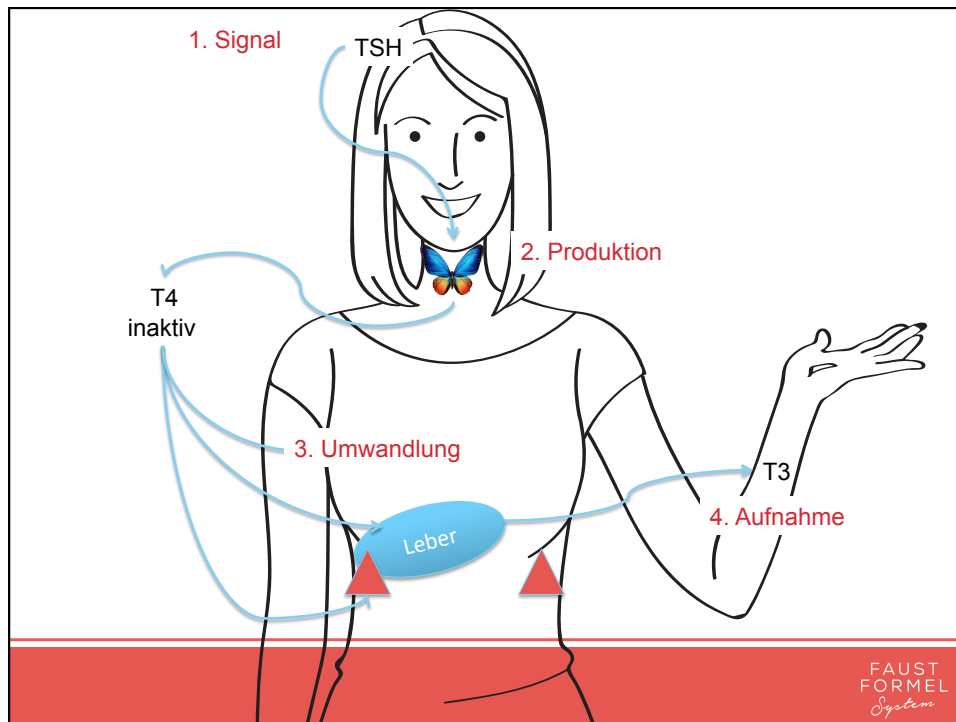
FAUST  
FORMEL  
*System*

## Themen

1. Vortrag:  
SD allgemein und notwendige Nährstoffe
2. Vortrag  
Nährstoffe, die SD behindern und  
Autoimmunerkrankungen
3. Vortrag:  
Andere Faktoren, die SD beeinflussen  
Zusammenfassung: Ernährungsunterstützung für die SD

## Schilddrüsenwerte

- TSH: < 2,5  $\mu$ U/ml (optimal 1-2)
- Freies T4: > 1,1 ng/dl
- Freies T3: > 3,2 pg/ml
- rT3 (reverse T3): weniger als 10:1  
(also max 10 mal so viel rT3 wie fT3)
- Thyreoglobulin Auto-AK: < 4 IU/ml oder negativ
- Schilddrüsenperoxidase Auto-AK: < 9 IU/ml oder negativ
- TSH Rezeptor Auto-AK: < 1,75 IU/l oder negativ



## Schilddrüsenfunktion

behindert von

- Nährstoffmängeln
- Stress
- Alkohol
- Übergewicht
- Zigaretten
- Diabetes
- Fasten
- Soja
- Goitregene
- Pestizide
- Schwermetalle
- Niedriger Progesteron-Spiegel
- Iod-Überschuss

## Jod-Update

- Körper braucht ausreichend Jod, aber nicht zu viel (v.a. bei Hashimoto's) – Jod-Info wichtig für Jodmangelgebiete
- Fluor
- Chlor
- „Jod und Jodid in notwendiger Menge verursachen eine vermehrte Ausscheidung von Schwermetallen wie Blei und Quecksilber und hat einen Entgiftungseffekt durch erhöhte Ausscheidung der toxischen Halogene Fluor, Brom und Chlor.“

## Goitregene

- = Stoffe, die die Produktion der SD-Hormone hemmen
- Brassica = Kreuzblütler
- = Kohlgemüse, aber auch Rettiche
- Auch andere Lebensmittel (Leinsamen, Süßkartoffel, Zwiebel, Cashew, Walnüsse, Erdnüsse, Hirse) – aber meistens nicht relevant.

## Kohlgemüse

- Kohl, Kraut, Kohlsprossen (Rosenkohl), Karfiol (Blumenkohl), Kohlrabi, Kale (Grünkohl), Pak Choi
- Okay wenn gegart oder fermentiert
- Fermentiert: umstritten
- Weil so wertvoll – unbedingt in der Ernährung lassen, aber garen oder sehr kleine Mengen

## Soja

- Kann Umwandlung T4 in T3 behindern
- Kontroversiell
- Übersichtsarbeit 2006: Soja kaum Einfluss auf SD Funktion
- Studie 2011: 60 Teilnehmern mit subklinischer SD-Unterfunktion
  - 10% der Probanden nach 8 Wochen „klinische SD-Unterfunktion“ mit Sojamenge wie westlicher vegetarischer Ernährung (täglich kleine Portion Soja)
  - Insulinresistenz verbessert, Blutdruck verbessert
  - Gibt scheinbar Responder und Non-Responder
- Empfehlung: Bei SD-Unterfunktion Soja meiden!

## Autoimmunerkrankungen der SD

FAUST  
FORMEL  
*System*

### Wichtig: bin kein Arzt!

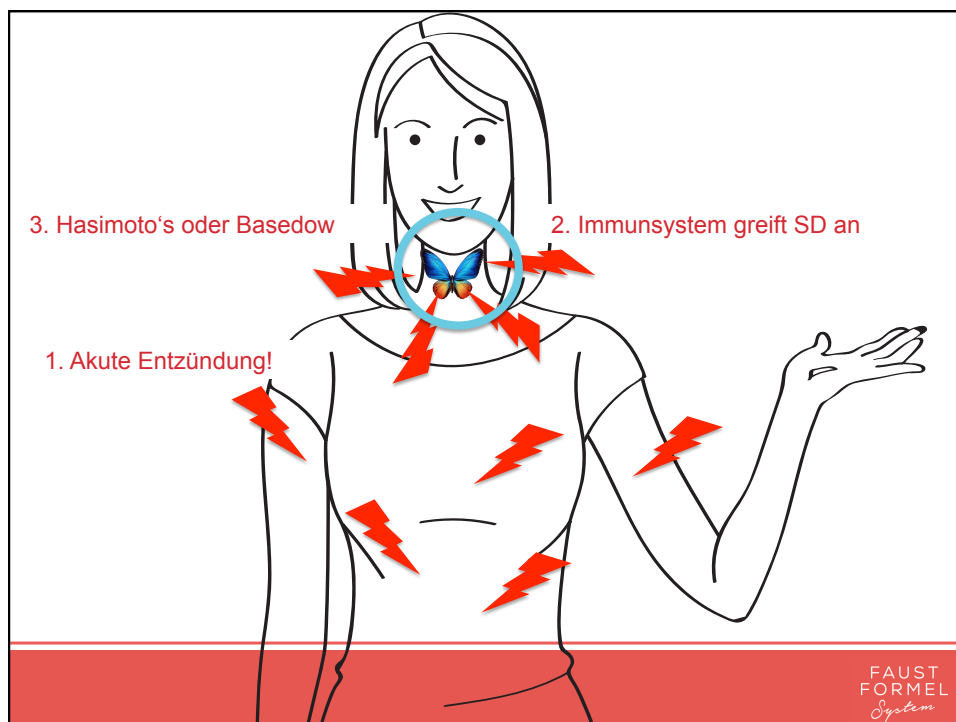
- Ersetzt nicht die Diagnose, Therapie oder Behandlung durch einen Arzt.
- Möchte nur einen vereinfachten Überblick geben
- Gibt ergänzende Ernährungsstrategien, die helfen können (ZUSÄTZLICH zur Behandlung)

FAUST  
FORMEL  
*System*

## Autoimmunerkrankungen nach heutigem Verständnis

- 25% genetisch – dh 75% Lifestyle!
- Wenn man eine hat – Wahrscheinlichkeit 50%, dass man mindestens eine zweite entwickelt
- Autoimmunerkrankungen der SD oft schon viele Jahre vorher: erhöhte Antikörper. Theorie: mit der richtigen Intervention kann man Ausbruch verhindern.

FAUST  
FORMEL  
System



## Entzündung

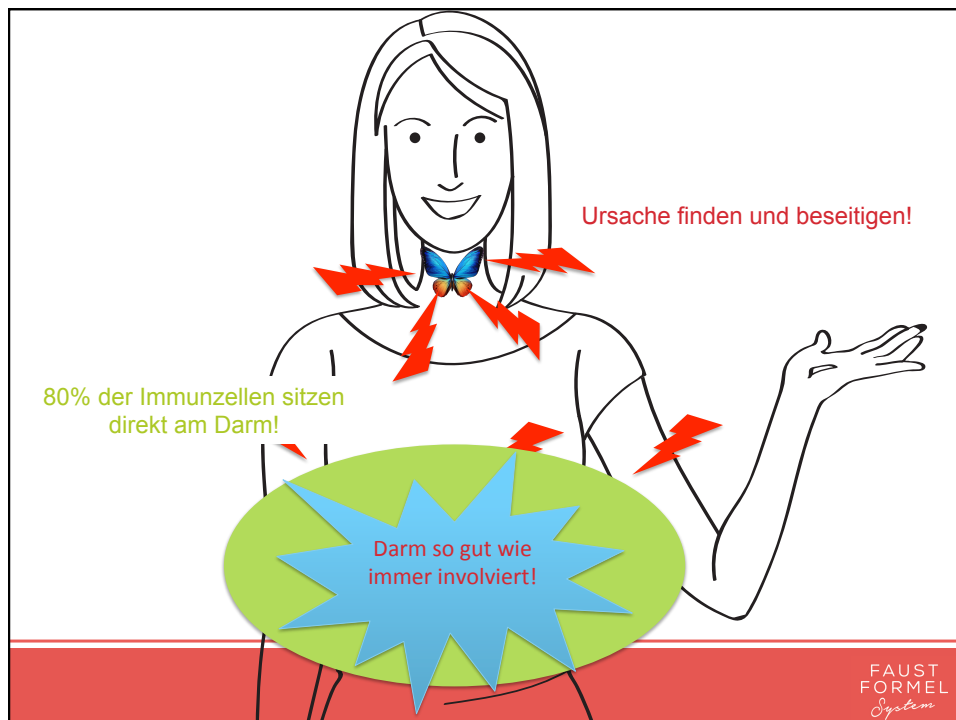
1. Schritt: Akute Entzündung
  - Infektion (verschiedene, zB Epstein-Barr, Borreliose ,...)
  - Giftstoffe (Schwermetalle)
  - Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Leaky Gut
2. Schritt: Körpereigene Zellen werden angegriffen
  - 2 Theorien:
    1. Viren/Bakterien verändern SD-Zellenoberfläche → Immunzellen greifen SD-Zellen an
    2. Molekulare Mimikry: Immunsystem entwickelt Abwehr auf irgendeinen Stoff (zB Gluten), Zellmarker auf SD-Zellen-Oberfläche „sehen gleich aus“ – Immunsystem greift versehentlich SD Zellen an

## Hashimoto's Thyroiditis

- Körper „frisst“ SD nach und nach auf
- Symptome:
  - SD-Unterfunktion
  - ABER: wenn Gewebe abstirbt, oft phasenweise SD-Überfunktion!
- Behandlung: wie SD-Unterfunktion (Hormon-Ersatz)
- KEINE URSACHENBEHEBUNG!
- Aber: immer mehr Ärzte: es gibt Ursache, sollte behoben werden.

## Morbus Basedow (Grave's Disease)

- SD-Überfunktion
- Behandlung: Zerstörung der Schilddrüse (und dann lebenslange Hormonersatztherapie)
- Schwieriger mit Ernährung zu beeinflussen.
- SD verbraucht sehr viele Nährstoffe – unbedingt auf ausreichende Versorgung achten!



## Darm sanieren

- Was macht Probleme?
- Was muss ersetzt werden?
- Wie kann man heilen/reparieren?
- 4 R Protokoll:
  - Remove (Entfernen)
  - Replace (Ersetzen)
  - Re-inoculate („neu einsetzen“)
  - Repair (reparieren)

→ individuelles Protokoll – Einzelberatung

Email: [beratung@faustformel.com](mailto:beratung@faustformel.com)

## Gluten

- Dr. Armbruster (Darmstadt):  
über 1500 Patienten mit Hashimotos.  
ALLE hatten 3 Dinge gemeinsam:
  1. Jod Mangel (meist schwerer Mangel)
  2. Vitamin D3 Mangel (meist extremer Mangel)
  3. Gluten-Unverträglichkeit
- Unterschied Zöliakie und non-coeliac gluten sensitivity (NCGS)
  - Wird heute als „Spektrum“ betrachtet

## Gluten enthalten in

- Alle Getreide außer:
  - Reis (auch Wildreis)
  - Hirse (Achtung: Goitregene)
  - Buchweizen
  - Quinoa (Achtung: Saponine)
  - Amaranth
  - Mais
  - Hafer

## Alternativen, die von vielen vertragen werden

- Fermentiertes Gluten (= Natursauerteig)
- Problem mit Hefe
- Kamut

## Andere Nahrungsmittel

- Alles, was eine Unverträglichkeit hervorruft (testen!)
- Milchprodukte:
  - Häufig Probleme bei SD-Autoimmunerkrankungen
  - Testweise alles weglassen, auch Butter
- Nachtschattengewächse
  - Tomaten, Paprika, Chili
  - Kartoffeln
  - Aubergine
  - Aber NICHT: Kürbis, Zucchini

## Probiotika

- Probiotika – viele positive Eigenschaften
- U.a. „trainieren“ die guten Bakterien unser Immunsystem – „Toleranz“
- Helfen Entzündung zu reduzieren
- Gute Firmen:
  - Omnibiotic (ADD, Stress oder Metabolic)
  - Biogena Omnilactis

**Fragen?**

FAUST  
FORMEL  
*System*

**Vielen Dank!  
Bis nächste Woche!**

FAUST  
FORMEL  
*System*

## TEIL 3

FAUST  
FORMEL  
*System*

EINFACH  
BESSER  
ESSEN

## Deine Schilddrüse & Du Teil 3

Sasha  
Walleczek

FAUST  
FORMEL  
*System*

## Themen

1. Vortrag:  
SD allgemein und notwendige Nährstoffe
2. Vortrag  
Nährstoffe, die SD behindern und  
Autoimmunerkrankungen
3. Vortrag:  
Andere Faktoren, die SD beeinflussen  
Zusammenfassung: Ernährungsunterstützung für die SD

Stress, wie er sein sollte:

**FLUCHT**

**ODER KAMPF**



# Sasha Walleczek

Stress, wie er ist:

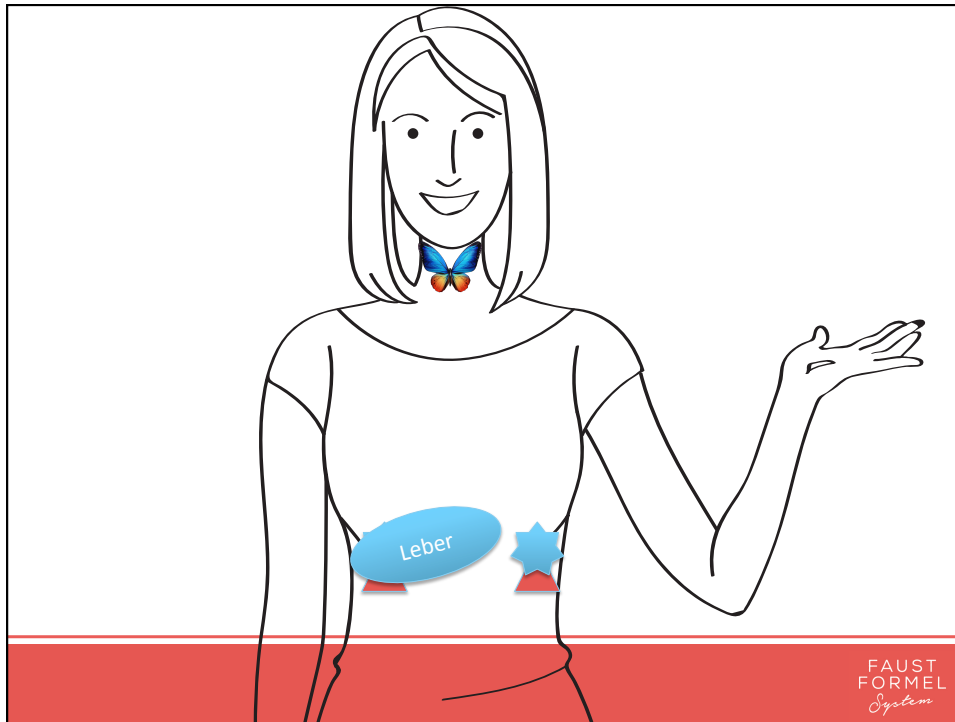


FAUST  
FORMEL  
*System*

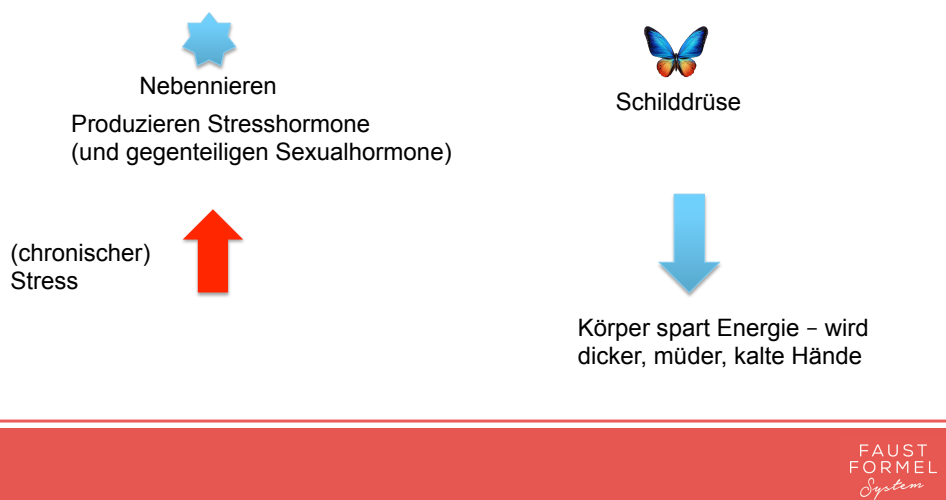
Nebennieren – unsere  
„Stressdrüsen“

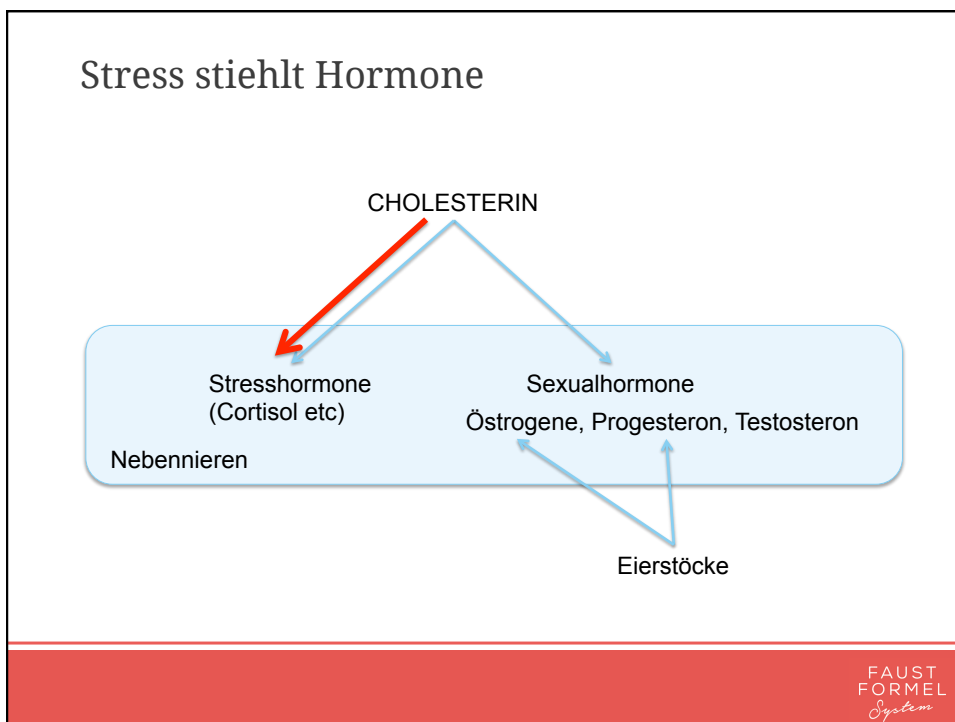
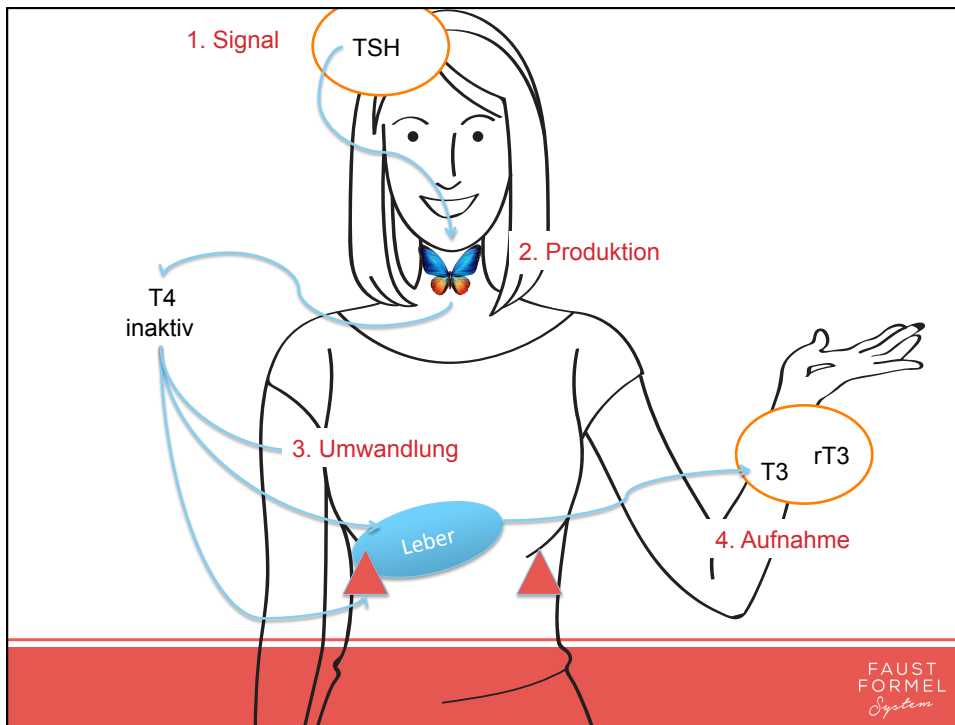


FAUST  
FORMEL  
*System*



## Stress und die Schilddrüse





## Mit anderen Worten

- Chronischer Stress = Weniger Schilddrüsenfunktion (auch wenn Werte normal aussehen)
- Chronischer Stress = Hormonprobleme (vor allem in der Perimenopause und Menopause)
- Chronischer Stress:
  - Energieproduktion (Müdigkeit, Heisshungerattacken)
  - Wasser- und Elektrolytgleichgewicht („Wasserstau“, aufgedunsen...)
  - Fettspeicherung (Bauchfett)
  - Hormonprobleme (vor allem nach der Menopause)

## Was kann man tun?

- Frühstücken (EIWEISS!!)
- Regelmäßig, oft und pünktlich essen
- Eiweiß zu absolut jeder Mahlzeit
- Bei Schlafstörungen: Snack vor dem Schlafen gehen
- Koffein weglassen

## Essen für die Schilddrüse

FAUST  
FORMEL  
*System*

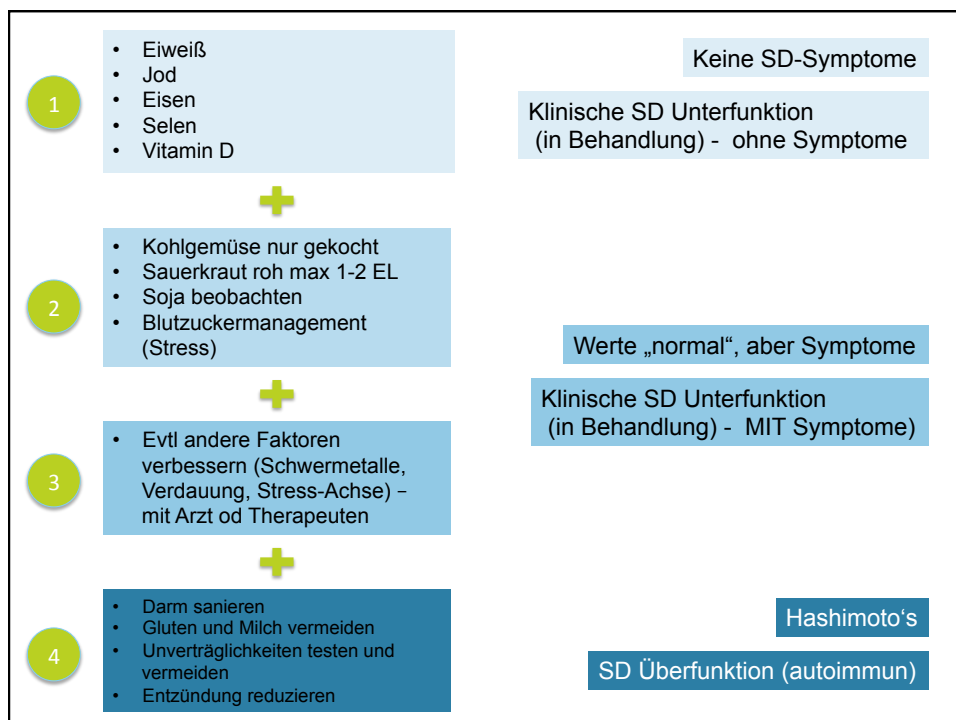
### Keine Unter/Überfunktion

- Ausreichend Eiweiß
- Jod
- Eisen
- Selen

FAUST  
FORMEL  
*System*

## Was sind typische Symptome für SD-Unterfunktion

- Wichtig: Symptome könne auch von Störungen in der Stressachse, Nervensystem oder Sexualhormone kommen.



## „Rohstoffe“ für die Schilddrüse

- Tyrosin
- Jod
- Eisen
- Selen
- Omega 3
  
- VIELFALT!!
  - Tierisches und pflanzliches Eiweiß
  - Dinge vom Meer und vom Land (Meeresfisch, Algen)

## Eisen

- Gute Quellen („Häm Eisen“)
  - Rinder- oder Hühnerleber
  - Muscheln
  - Gekochtes Rindfleisch
  - Sardinen (Dose, in Öl)
  - Huhn, Truthahn
  - Heilbut, Lachs, Thunfisch
  - Schinken
  - Kalb
- Pflanzliche Quellen („Nicht-häm“):
  - Bohnen, Linsen, Spinat
- Vitamin C erhöht Aufnahme!
- Schilddrüsenmedikamente: mit Abstand!

## Jod

- Jodiertes Salz oder Meersalz mit Algen
- Fisch und Meeresfrüchte
- Algen = Sushi (Rollen), „Meeressalat“ etc (im Bioladen)

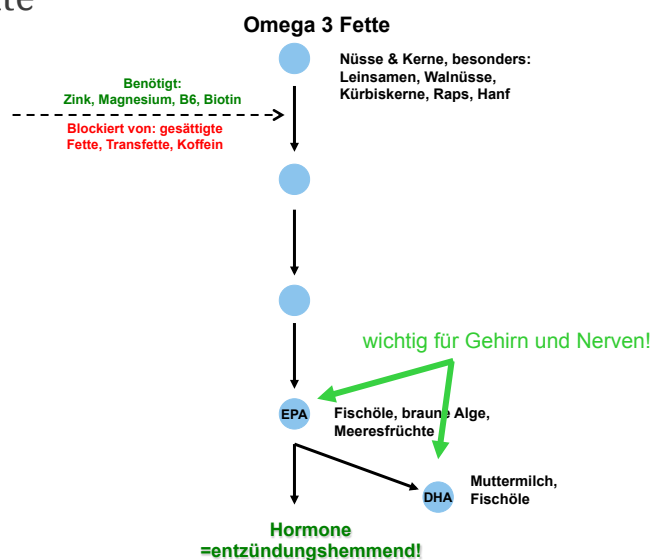
## Vitamin D

- Fast jeder hat einen Mangel.
- 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“
- In der Nahrung:
  - Lebertran
  - Fisch (Hering, Lachs, Heilbutt, Sardine)
  - Rinderleber
  - Eier
  - Butter
  - Pilze (Steinpilze, Eierschwammerl/Pfifferlinge, Champignons)

## Selen

- Getreide (zB Quinoa) aus Kanada
- Paranüsse
- Andere Nüsse aus tropischen Ländern (Cashews – ein bisschen)
- Evtl mit Multivitaminpräparat ergänzen

## Omega 3 Fette



## Omega 3 Quellen

- Fisch
  - fetter Fisch aus kaltem Wasser
  - (kleine Fische besser)
- Algen (enthalten nicht viel Fett...)
- Leinöl
- Rapsöl (kaltgepresst!!)
- Hanföl
- Walnussöl

**Fragen?**

## Neue Themen

- Essen gegen Stress
- Gesundheit beginnt im Darm
- Immunschutz im Winter
- Frauen und ihre Hormone

**Vielen Dank!**

Sasha Walleczek  
sasha@faustformel.com  
www.nachhaltigabnehmen.com