

21. Türchen

Histaminintoleranz im engeren Sinne meint stets eine enzymatische Abbaustörung, also zu viel Histamin, weil zu wenig DAO.

Der Überbegriff **Histaminose** hingegen bezeichnet alle Störungen rund um den Histaminhaushalt – ob nun zu viel oder zu wenig.

Eine Histaminose kann viele Ursachen haben, und ist öft Begleiterscheinung einer anderen Grunderkrankung. Sie kann aber genauso dazu führen, dass Du zu viel Histamin einfach nicht tolerierst, ohne dass es sich um eine Histaminintoleranz an sich handelt. Oft spielen Erkrankungen der Schilddrüse eine Rolle. Übrigens auch der Grund, warum der Frauenanteil bei den "Histaminern" so hoch ist.

Ich habe [hier](#) schon einmal darüber geschrieben, wie eine jede "Histaminintoleranz" etwas anders ist als die jeweils andere.

Heute soll es einmal um die Schilddrüse im Konkreten gehen. Suzy Cohen hat das Buch "[Schlank und schön trotz Hashimoto](#)"* geschrieben.

Klingt erstmal etwas reißerisch und steigt auch so in medias res ein. Auf den ersten Seiten bekommt man den Eindruck, eine Epidemie grassiere in den USA (Suzy Cohen ist US-Amerikanerin): Schilddrüsenerkrankungen.

Dass so viele übergewichtig sind, dass das Gesundheitssystem ineffizient ist – muss daran liegen, an Schilddrüsenerkrankungen. Dabei spielen viele weitere Faktoren eine Rolle, die unerwähnt bleiben, etwa dass viele US-Amerikaner zu den sogenannten Working Poor gehören, auf Lebensmittelmarken angewiesen sind, und oft billiges Fast Food essen statt vitalstoffreiche, frische Kost.

Das führt auf Dauer unweigerlich zu Mangelernährung und ironischerweise oft zu Übergewicht.

Dazu wissen wir, dass eingelagertes Unterbauchfett irgendwann selbst zum hormonproduzierenden Organ wird und Östrogene ausschüttet. Mehr dazu [hier](#). Die fein abgestimmte Hormonproduktion der Schilddrüse kann so aus dem Gleichgewicht geraten.

Und das Gesundheitssystem in den USA? Es ist eins der teuersten der Welt, wenn nicht das teuerste. Aber es ist enorm ineffizient, wenn es um die Patientenversorgung und Krankenvorsorge geht.

Die USA sind das eine industrialisierte, westliche Land ohne universelle Gesundheitsversorgung. Die Krankenversicherungen sind in privater Hand, stehen in Konkurrenz zueinander und sind, wie das in einem solchen System so ist, auf Profit aus. *Darunter* hat die Versorgung zu leiden.

Dann werden zum Beispiel nur die "Standardtests" von der Kasse übernommen. Bezogen auf Schilddrüsenerkrankungen (um zurück zum Thema und Buch zu kommen) kann das bedeuten: Viele Schilddrüsenerkrankungen werden nicht erkannt.

Tatsächlich wird oft nur die Hormonproduktion über den TSH-Wert überprüft, nicht aber ob die Hormone auch in den Zellen ankommen. Hierfür muss das aktive Schilddrüsenhormon T3 überprüft werden, auch T4 ist nur eine Vorstufe.

Der rote Faden, der sich durch Suzy Cohens Buch schlängelt, lautet: Selbst ein TSH-Wert im Normalbereich sagt nicht zwingend aus, dass mit der Schilddrüse alles normal ist.

Sie zeigt auch auf, dass Nebennieren und Schilddrüse ein Team sind. Ärzte sollten daher anhaltende Müdigkeit, depressive Verstimmungen, rasche Erschöpfung, Migräne und andere Symptome

nicht nur auf ein Organ – Schilddrüse, Herz oder Nebennieren – projizieren, sondern diese zusammendenken. Schließlich sind die Organe keine Einzelkämpfer! Schon gar nicht sind solche Beschwerden auf die leichte Schulter zu nehmen und flugs in die “Psycho-Ecke” abzulegen. Man sollte schon genau hinsehen.

Leider lässt die Autorin diesen roten Faden hin und wieder fallen. Gedankensprünge, gekünstelte Wortspiele und abgedroschene Redewendungen machen das Buch zuweilen verwirrend und auch langatmig.

Das ist besonders problematisch, da sich das Buch selbst als Einführungsbuch versteht. Einsteiger ohne Vorwissen steigen nach der Lektüre jedoch womöglich verwirrter aus. Schade eigentlich. Mit ein wenig mehr Struktur wäre es ein praktischer Ratgeber für Betroffene geworden.

Zusammenfassung:

- [“Schlank und schön trotz Hashimoto”](#)* Suzy Cohen
- 320 Seiten, Taschenbuch, 14,99 €
- Infos rund um Erkrankungen der Schilddrüse

Ich bedanke mich beim [mvg-Verlag](#) für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag noch von der Autorin oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.