

Informationsblatt für Patientinnen und Patienten

Supprimiertes TSH bei normalem fT3/fT4 – was kann ich selbst tun?

Regelmäßige Arztbesuche und Blutkontrollen wahrnehmen

- Schilddrüsenhormone genau nach Anweisung einnehmen, keine eigenmächtige Dosisänderung.
- Schilddrüsenwerte regelmäßig kontrollieren lassen.
- Über Symptome sprechen, auch wenn die Werte „gut“ aussehen.
- Frühzeitige Abklärung kann Komplikationen vermeiden.

Auf Warnsymptome achten

- Herzrasen, Palpitationen, Nervosität, Gewichtsverlust, Schlaflosigkeit, Muskelschwäche oder Knochenschmerzen ernst nehmen.

Herzgesundheit bei supprimiertem TSH: Was kann man tun?

1. **Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität (z.B. moderates Ausdauertraining wie zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen) verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion, stabilisiert den Herzrhythmus und senkt Entzündungen. Mindestens 150 Minuten moderates Training pro Woche sind empfohlen.
2. **Ernährung:** Omega-3-Fettsäuren (z.B. aus fettem Fisch wie Lachs, Makrele oder als Supplement) können Herzrhythmusstörungen reduzieren und Entzündungen hemmen. Eine herzgesunde Ernährung (Mediterrane Diät) mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und wenig gesättigten Fetten unterstützt die Herzgesundheit.
3. **Stressmanagement:** Chronischer Stress kann Herzrhythmusstörungen begünstigen. Methoden wie Meditation, Yoga, Atemübungen oder Psychotherapie können helfen.
4. **Raucherentwöhnung und Alkoholkarenz:** Rauchen erhöht das Risiko für Herzrhythmusstörungen und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Alkohol in Maßen oder gar nicht trinken, da er Arrhythmien fördern kann.
5. **Blutdruck- und Cholesterinkontrolle:** Regelmäßige Kontrolle und ggf. Behandlung von Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinwerten.
6. **Regelmäßige kardiologische Untersuchungen:** Bei bestehenden Herzproblemen oder erhöhtem Risiko EKG, Belastungstest, ggf. Langzeit-EKG zur Überwachung.

Knochengesundheit bei supprimiertem TSH: Was kann man tun?

1. **Kalzium- und Vitamin D-Zufuhr sicherstellen:** Eine ausreichende Versorgung unterstützt die Knochengesundheit und kann Knochenabbau vorbeugen.
2. **Regelmäßige körperliche Aktivität:** Besonders belastungsfördernde Übungen (z.B. Gehen, Tanzen, leichtes Krafttraining) stärken die Knochen.
3. **Knochendichtekontrollen (DXA):** Je nach Risikoprofil (z.B. Frauen nach der Menopause, ältere Patienten) sollten regelmäßige Knochendichtemessungen durchgeführt werden.
4. **Vermeidung von Risikofaktoren:** Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und Bewegungsmangel erhöhen das Osteoporoserisiko.
5. **Medikamentöse Osteoporose-Therapie:** Bei bestätigter Osteoporose oder hohem Risiko kann eine spezifische Therapie (z.B. Bisphosphonate) sinnvoll sein – nach ärztlicher Abklärung.