

Spickzettel #2: Schilddrüse

Dies ist ein Spickzettel des [Urgeschmack Podcast](#) als Ergänzung für die Episode: [Schilddrüse: Unterdiagnostizierte Probleme erkennen & verhindern, Leistung und Wohlbefinden steigern](#).

Sinnvolle Blutwerte zu Schilddrüsengesundheit nach Dr. Orfanos-Boeckel. Dies sind Erfahrungswerte, keine Verschreibungen.

Hormone

- **TSH:** Referenzbereich 0,27 bis 4,20 µIU/ml; **für Schilddrüsengesunde eher unter 2,0;** unter T4-Monotherapie um 1,0 und unter T3-Therapie sogar unter 0,5.
- **fT4:** Referenzbereich 0,9 bis 2,0 ng/dl; **therapeutischer Zielbereich wäre 1,4** – lieber nicht höher.
- **fT3:** Referenzbereich 2,0 bis 4,4 pg/ml; **Ziel wäre mindestens über 3,0, besser 3,5;** individuell auch höherer Wert.
- **rT3** sollte unter 140 pg/ml liegen.

Nährstoffe

- **Jod** im Serum darf gerne bei **70 bis 100 µg/l** liegen. Supplementation je nach Defizit mit täglich 150 bis 250 µg Jod.
- **Selen** im Vollblut: Gut bei **140 bis 160 µg/l** (mit auch geringster Gesamtmortalität). Supplementation je nach Bedarf mit 100 bis 200 µg Natriumselenit.
- **Zink** im Vollblut: Um **6,0 ml/l**. Details: [Zink: Wichtig für Haare, Haut und Nägel, Immunsystem, Wachstum und mehr](#).
- **Ferritin** im Serum. **Männer: 100 bis 300; Frauen 70 bis 200 ng/ml;** in jedem Fall gerne über 100. Wichtig: Dies gilt bei CRP unter 0,6 mg/l. Details: [Eisen: Mängel erkennen, verstehen & beheben – Müdigkeit & Erschöpfung beseitigen \(Ferritin\)](#).
- **Gesamteiweiß** um 7,5 und auf jeden Fall über 7,0 g/dl.
- **Vitamin D3** im Serum (25-OH-VD) über 40, gerne 50 bis 70 ng/ml. Details: [Vitamin D3: Defizite, Mängel, Dosierung und Mangelercheinungen](#).
- **Omega-3-Fettsäuren**, gemessen als Omega-3-Index: über 10, gerne auch bei 12 % oder mehr. Details: [Sollte man Omega-3-Fettsäuren einnehmen?](#) Tägl. 1000 mg oder mehr EPA und DHA nutzen fast jedem.

Antikörper

- **TAK:** Referenzbereich negativ bis 115 U/ml; Ziel: negativ.
- **TPO-AK:** Referenzbereich negativ bis 34 U/ml; Ziel: negativ.
- **TRAK:** Referenzbereich negativ bis 1,5 U/ml, Grenzbereich bis 3,0; Ziel negativ; wichtig eher zum Abklären einer Schilddrüsenüberfunktion.

Supplemente

Als Forschungspartner von **Sunday Natural** kann ich einen **10%-Rabattcode** anbieten, siehe hier: [Rabattcode Sunday Natural](#).

- Jod: [Bio Jod von Sunday Natural](#).
- Selen: [Natriumselenit von Sunday Natural](#).
- Zink: [Wundervoll von Naturtreu](#).
- Eisen: [Blutkraft von Naturtreu](#).
- Vitamin D3: [Sonnenfreund](#).
- Omega-3-Fettsäuren: [Algenkraft](#).
- Molkeprotein (für Aminosäuren): [Whey von Weidekühen von Protero](#).

Die angegebenen Produktlinks sind Affiliate-Links.

Ein Service von <https://urgeschmack.de>