

# Die Schilddrüse aus Sicht des Yoga

Die Schilddrüse ist eine äußerst wichtige Hormondrüse. Sie liegt unterhalb des Schildknorpels vor der Luftröhre. Die Schilddrüse speichert Jod und bildet daraus die jodhaltigen Schilddrüsenhormone Thyroxin und Trijodthyronin sowie Calcitonin. Sie spielt eine wichtige Rolle beim Wachstum und Energiestoffwechsel, deshalb wird sie von den Yogis auch „Schicksalsdrüse“ genannt. Bildet sie zu wenig Hormone, wird die körperliche und geistige Entwicklung behindert oder der Mensch wird kraftlos und müde. Kommt es zu einer Überfunktion, so wird das Leben hektisch, unruhig und der Mensch fühlt sich innerlich wie getrieben im ständigen körperlich-geistigen Tätig

**Anatomie** Die Schilddrüse besteht aus zwei Lappen, die durch den Isthmus verbunden sind. Der Isthmus befindet sich vor der Luftröhre unterhalb des Kehlkopfes. Das Gewicht beträgt beim Erwachsenen 20-60 g. Das Gewebe der Schilddrüse besteht aus vielen kleinen Bläschen, den Schilddrüsenfollikeln. Die Follikel werden aus den Thyreozyten gebildet, welche das Innere der Bläschen auskleiden. In diesen Zellen befindet sich eine Vorstufe der Schilddrüsenhormone, das Thyreoglobulin. Die Schilddrüse ist durch sogenannte Bindegewebssepten unterteilt. Jedes Läppchen besteht aus mehreren Follikeln. Zwischen den Zellen der einzelnen Follikel befinden sich die C-Zellen, welche das Calcitonin bilden.

**Hormone** Die Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) werden produziert. Diese Hormone beeinflussen das Wachstum und die Myelinisierung des Nervengewebes des Neugeborenen und den Stoffwechsel des Erwachsenen. Störungen der Hormonproduktion führen zu verzögerter körperlicher und geistiger Entwicklung, weiterhin zu Kraftlosigkeit und Müdigkeit oder einer körperlich und geistigen Überdretheit.

## Funktionen

Die Schilddrüsenhormone führen zu:

- Erhöhung der Herzfrequenz
- Erhöhung des Blutdrucks
- Erweiterung der Gefäße
- Steigerung des Zuckerstoffwechsels
- Steigerung des Fettstoffwechsels
- Steigerung der Darmmotorik
- Steigerung der Aktivität der Schweißdrüsen
- Erhöhung der Erregbarkeit der Nervenzellen

## Erkrankungen

Störungen der Schilddrüsenhormone können zu folgenden Krankheiten führen:

- Struma
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schilddrüsenüberfunktion
- Schilddrüsenentzündung
- Schilddrüsenkarzinom



Viele Schilddrüsenerkrankungen und Störungen der Hormonproduktion können mithilfe von Yoga wieder reguliert werden. Hierzu bedarf es einer fachgerechten Anleitung. Zudem sollte eine begleitende Untersuchung durch einen Arzt erfolgen, da sich die Hormonproduktion wieder in den Normbereich regulieren kann und somit die Medikamentendosis entsprechend angepasst werden muss.

## Die Schilddrüse aus Sicht des Yogas

Die Schilddrüse steht mit dem fünften Chakra, dem Visuddha-Chakra, zusammen. Dieses befindet sich in der Halswirbelsäule und hat somit eine funktionelle Beziehung zu Kehlkopf und Schilddrüse. Das Kehlkopf-Chakra steht für

- Loslassen und
- Neuorientierung.

Alte und festgefahrene Lebens Themen und Glaubensmuster, die im Menschen wohnen und ihn begleiten, müssen bei einer Therapie mit Yoga zusätzlich bearbeitet und losgelassen werden. Der Mensch sollte immer wieder das Loslassen lernen. Sobald man etwas besitzt, in Form von materiellen Dingen oder auch

geistigen Inhalten, sollte man die Anhaftung daran wieder los werden. Anhaftung führt zu Leid und Sorge. Auf Dauer sammeln sich immer mehr Anhaftungen an und können sich vielleicht im Hals stauen. Man sagt:

- „Das kann ich nicht schlucken.“
- „Das bleibt mir im Hals stecken.“

Dies kann also zu einem dicken Hals, einem Struma, führen.

**Übungen für die Schilddrüse** Die Schilddrüsenfunktion lässt sich durch folgende Übungen regulieren:

**Sukshma vyayama** Diese Übungen entstammen dem Kundalini-Yoga und zielen auf den feinstofflichen Astralkörper, Sukshma Sharira, ab.

- Uccarana-Sthala-tatha-visuddha-cakra-sudhi: Reinigung von Rachenraum und Visuddha-Chakra

Dabei wird in einer aufrechten Haltung 25 Mal die Blasbalgatemung Bhastrika ausgeführt. Es gilt dabei darauf zu achten, dass sich Kinn und Brustbein auf einer Linie befinden. Die Konzentration ist auf den Kehlkopf gerichtet.

- Buddhi-tatha-dhrti-sakti-vikasaka: Entfaltung der Geistes und Willenskraft

In einer aufrechten Haltung wird mit weit nach hinten geneigtem Kopf 25 Mal die Blasbalgatemung Bhastrika ausgeführt. Die Konzentration ist auf den Haarwirbel gerichtet.

- Medha-sakti-vikasaka: Entfaltung des Intellekts

In einer aufrechten Haltung wird mit weit nach vorne gebeugtem Kopf 25 Mal die Blasbalgatemung Bhastrika ausgeführt. Die Konzentration ist auf die Kuhle am Hinterkopf gerichtet.

## Asanas

- Sarvangasana, Schulterstand
- Halasana, Pflug
- Matsyasana, Fisch
- Ushtrasana, Kamel
- Shalabhasana, Heuschrecke

## Pranayama

- Ujjiyai

Bei der Ujjiyai-Atmung wird durch die verengten Stimmritze ein- und ausgeatmet, sodass ein stöhnendes Geräusch erzeugt wird.

- Brahmari, Bienensummen

## Bandhas

Dieses Bandha ist ein Verschluss aus dem Yoga, welcher verhindert, dass die Lebensenergie Prana nach oben entweicht.

- Jalandhara-Bandha, Genickverschluss

## Meditation

- Konzentration auf das Chakra
- Affirmationen für das Chakra
- Mantra-Rezitation

Für die Anwendungen der Übungen benötigt man einen erfahrenen Lehrer oder Guru. Jede Übung sollte vorsichtig begonnen und langsam durchgeführt werden. Bewusste Achtsamkeit ist wichtig. Die Haltephase der einzelnen Übungen, besonders der Asanas, wird langsam gesteigert, um eine optimale Wirkung auf den Kehlkopf zu bekommen.



Markus Ritz

Heilpraktiker mit Schwerpunkten TCM, Akupunktur, Schmerztherapie nach Ritz, Kinesiologie und Yoga; Dozent an den Paracelsus Schulen

info@markusritz.de



© rojJulien - Fotolia.com