



## SCHILDDRÜSENEXTRAKT - Einnahme- und Dosierrichtlinien

### Allgemeines

Sie müssen nicht nüchtern sein, der Extrakt ist nicht empfindlich, wenn er mit Speisen in Berührung kommt. Weichkapseln lösen sich im Mund auf – Gelatinekapseln können Sie aufbeißen und den Extrakt schon im Mund einwirken lassen.

### Einnahmezeit

Idealerweise direkt *vor dem Schlafengehen* – so profitieren alle Hormondrüsen nachts von der guten Versorgung mit Schilddrüsenhormonen. Sie sollten nach der Einnahme einschlafen und tiefer schlafen als sonst. Sollten Sie aber nach der Einnahme wie aufgeputscht sein, nehmen Sie 1/3 der Dosis vor dem Einschlafen und 2/3 12 Stunden nachher, also am Vormittag, ein. Versuchen Sie diesen 12-Stunden-Abstand möglichst einzuhalten. Auch häufigere Einnahmeintervalle sind möglich, zum Beispiel zwei Stunden vor einem zu erwartenden Tief im Befinden, das Unterfunktion anzeigt.

### Dosierung

Ich schlage bei der Ersteinstufung eine Dosis vor, die mir als sinnvoll erscheint. Diese Einstufung kann auch falsch sein und sollte von Ihnen im Bedarfsfall korrigiert werden. Ist die Dosis *richtig*, fühlen Sie sich wohl, haben keine Beschwerden und über 24 Stunden hinweg eine Körpertemperatur, die im Mund gemessen immer etwa um 36,8 Grad Celsius liegt.

*Überdosierungen* merken Sie als innere Unruhe, Herzklopfen, Blutdruckanstieg, Kopfdruck, Schlafstörungen. Die Temperatur liegt eher etwas über 36,8 Grad Celsius.

In dem Fall reduzieren Sie um eine Kapsel und beobachten sich 3 Tage lang, um zu sehen, ob diese Dosis jetzt passt.

*Unterdosierungen* merken Sie daran, dass sich an Ihrer Schwäche und der Vielzahl der Unterfunktionszeichen nichts ändert. Die Körpertemperatur liegt meistens unter 36,0 Grad Celsius. Es ist sinnvoll, die Dosis zu steigern um eine Kapsel, und 3 Tage lang zu beobachten, ob die Temperatur damit auf normal steigt. Ist das nicht der Fall, erhöht man die Dosis wieder um eine Kapsel.

Bei Fragen schreiben Sie eine Mail an: [zentrumTEM@gmx.de](mailto:zentrumTEM@gmx.de)



Dr. med. Berndt Rieger  
Internist und Naturarzt