



NATURTREU

# DRÜSENSCHILD

Schilddrüsengesundheit



## Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright by NATURTREU  
ZENKOH GmbH  
Pfirsichweg 4a  
22175 Hamburg  
Deutschland

E-Mail: [service@naturtreu.net](mailto:service@naturtreu.net)

Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen

Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter [Naturtreu.net](http://Naturtreu.net) - Alle Rechte vorbehalten.

# Inhaltsverzeichnis

**01**

**Vorwort**

*Seite 1*

**06**

**Jodmangel in der  
Schwangerschaft**

*Seite 9*

**02**

**Die Schilddrüse  
– eine Steuerzentrale**

*Seite 2*

**07**

**Wodurch kommen  
die Probleme zustande?**

*Seite 10*

**03**

**Schilddrüsen Über-  
und Unterfunktion**

*Seite 4*

**08**

**Was kann ich dagegen tun?**

*Seite 11*

**04**

**Jodmangel**

*Seite 6*

**09**

**Wie kann Selen  
helfen (als Kofaktor)**

*Seite 12*

**05**

**Deutschland als  
Jodmangel-Region**

*Seite 8*

**10**

**Thymian als Kofaktor**

*Seite 14*

**11**

**Fazit**

*Seite 14*



# Vorwort

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

vielen Dank, dass Sie zu diesem Ratgeber greifen, um sich über die wichtigsten Themen rund um die Schilddrüsengesundheit zu informieren.

Mit einem Streifzug durch die wesentlichsten Aspekte hierzu möchten wir Sie dazu einladen, mehr Verantwortung und Selbstbestimmung für Ihre Gesundheit zu übernehmen. Denn wer möchte schon alleine vom Wohlwollen seines Arztes und Apothekers abhängig sein?

So klein die Schilddrüse auch sein mag, so wichtig sind ihre Funktionen im Körper. Dementsprechend einschneidend sind meist auch die Probleme, mit denen sich Menschen konfrontiert sehen, deren Schilddrüse nicht optimal arbeitet.

Informationen sind ein wichtiges Gut, vor allem dann, wenn einen gesundheitliche Probleme oder schlimmstenfalls eine chronische Erkrankung dazu zwingen, sein Leben und seine Gewohnheiten umzustellen.

Auf diesem Weg wünschen wir Ihnen viel Erfolg und Freude.





## Die Schilddrüse – eine Steuerzentrale

Die Schilddrüse wiegt zwar nur etwa 20 Gramm, aber sie hat es wirklich in sich. Denn das schmetterlingsförmige Organ, das sich im unteren Halsbereich direkt vor der Luftröhre befindet, produziert wichtige Hormone und steuert damit ganz wichtige Regelkreise im Organismus.

Als Drüse beschränkt sie sich jedoch nicht nur auf die Produktion von T3 und T4, sondern bringt sie auch in die Blutbahn. T4 ist eine Abkürzung für das Hormon Thyroxin und unter T3 versteht man das Hormon Trijodthyronin.

Diese Hormone sind stoffwechselaktiv, denn sie erhöhen den energetischen Grundumsatz im Körper. Das erreichen sie, indem sie die Herzarbeit steigern, die Körpertemperatur anheben sowie den Abbau von Fetten und der Speicherform von Zellenergie, Glykogen, steigern. Diese Eigenschaft macht sie auch zu einem wichtigen Faktor für die beiden wichtigen Lebensbereiche Energie und Figur. Außerdem beeinflussen sie wesentlich das Längenwachstum des Körpers, weswegen Störungen der Schilddrüse im Kindesalter zu Kleinwüchsigkeit führen können.

Eine gesunde Schilddrüse im Kindes- und Jugendalter hilft auch dabei, klug zu werden, denn ihre Hormone steuern die Reifung des Gehirns. Ein Leben lang unterstützen die Schilddrüsenhormone das Wachstum und die Gesundheit der Skelettmuskulatur, was nicht nur für Sportler ein wichtiges Kriterium ist.

Auch das Nervensystem profitiert oder leidet entsprechend der Aktivität der Schilddrüsen. Denn T3 und T4 aktivieren die Nervenzellen, was bei überschießenden Hormonen dazu führen kann, dass Betroffene unter überschießenden Muskeldehnungsreflexen leiden.

Die Schilddrüse ist ständig damit beschäftigt, ihre Hormone in den Blutkreislauf abzugeben. Und die Menge variiert, je nach Bedarf.

Auch die Regelung dieser Ausschüttung gelingt der Schilddrüse mit Hilfe eines Hormons. Dieses heißt TRH (Thyreotropin Releasing Hormon). TRH wird allerdings nicht in der Schilddrüse hergestellt, sondern im Hypothalamus. Das ist ein kleiner Bereich des Zwischenhirns und er hat auch sehr viele Regelfunktionen in unserem Körper.

Besteht der Verdacht, dass mit Ihrer Schilddrüse irgendetwas nicht stimmen könnte, wird Ihr Arzt noch einen weiteren Blutwert bestimmen. Nämlich das so genannte TSH. Dabei handelt es sich um ein Hormon, das die Schilddrüse zur Produktion seiner Hormone anregt. Es wird auch im Gehirn, und zwar in der so genannten Hypophyse gebildet.

Ein weiteres Hormon, das die Schilddrüse erzeugt und speichert, ist das so genannte Calcitonin. Es ist, zusammen mit anderen Hormonen, zum Beispiel Parathormon, das in den Nebenschilddrüsen hergestellt wird, an der Regulation unseres Calcium- und Phosphathaushaltes beteiligt. Diese beiden Elemente sind wichtige Bestandteile unserer Knochen. Somit spielt die Schilddrüse auch eine wichtige Rolle für unsere Knochengesundheit.

Dabei spielen die Knochen auch eine wichtige Rolle als Calcium-Speicher. Denn Calcium spielt im Organismus auch bei vielen anderen Vorgängen eine wichtige Rolle. Zum Beispiel bei der Muskel- und Nervenarbeit, als Stabilisator der Zellmembranen und beim Energiestoffwechsel innerhalb der Zellen. Zudem ist Calcium für die Zellteilung und zur Aktivierung der Blutgerinnungssystems wichtig. Es ist für den Körper also wichtig, immer einen ausgeglichenen Calciumspiegel im Blut aufrechtzuerhalten.

Merke: Zur Bewertung der Schilddrüsengesundheit wird Ihr Arzt also vor allem bestimmen lassen, in welchen Mengen die Hormone Parathormon, TRH, TSH, T3 und T4 im Blut enthalten sind.



# Schilddrüsen Über- und Unterfunktion

Zu Problemen kommt es, wenn die Schilddrüse in ihrer Funktion gestört ist. Dies kann, unabhängig von der Jodversorgung in beide Richtungen auftreten: als Überfunktion oder auch als Unterfunktion.

Wie wir ja schon erfahren haben, besteht die Funktion der Schilddrüse darin, spezielle Hormone herzustellen. Diese haben im Körper ihre ganz speziellen Aufgaben. Dementsprechend machen sich Störungen in der Hormonproduktion in Auffälligkeiten der Zielorgane bemerkbar.

Typische Symptome der Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) sind:

- starker Durst
- Durchfall
- Störungen der Regel bei Frauen
- Wärme-Überempfindlichkeit
- feuchtwarme Haut
- Haarausfall
- Gewichtsverlust
- verstärktes Schwitzen
- Herzklopfen, Herzrasen, schlimmstenfalls Herzrhythmusstörungen
- hoher Blutdruck
- Unruhe, Reizbarkeit, Nervosität, Stimmungsschwankungen, Zittern
- Schlafstörungen



Dass die Schilddrüse nicht ausreichend Hormone produziert und in Umlauf bringt, kann verschiedene Ursachen haben. Manchmal ist diese Funktionsstörung angeboren oder sie entsteht dadurch, dass Schilddrüsengewebe zerstört wird. Dies kann zum Beispiel bei Entzündungen passieren. Wenn die Ursache gar nicht in der Schilddrüse selbst liegt, sondern der Regelmechanismus gestört ist (Hypothalamus, Hypophyse), erhält die Drüse oft falsche oder keine Information, mit der Produktion zu starten.

Auch bei einem schweren Jodmangel ist es möglich, dass die Schilddrüse ihre Arbeit drosselt oder einstellt. Meist kommt es dann im gleichen Zusammenhang noch zu einer Kropfbildung.

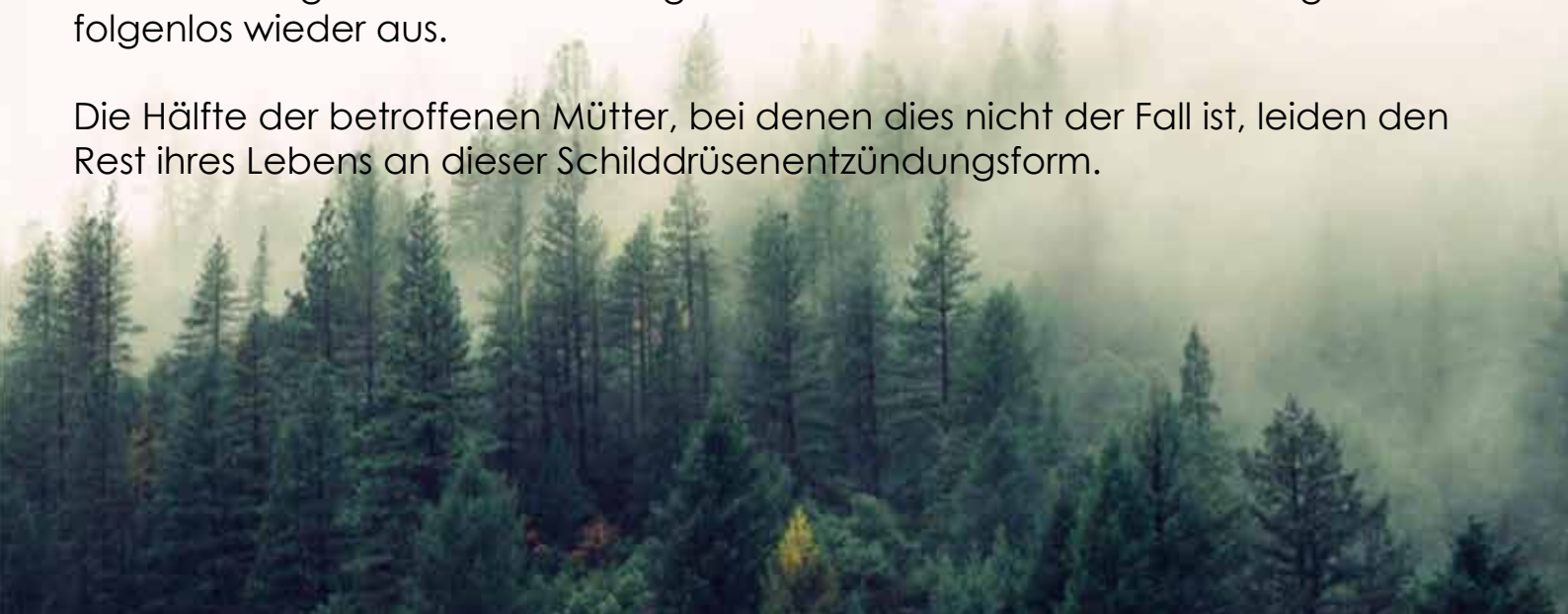
Vor allem Frauen sind häufig von einer besonderen Form einer Schilddrüsenentzündung, die häufig in einer Schilddrüsenunterfunktion endet, betroffen: der Hashimoto-Thyreoiditis. Dabei handelt es sich um eine chronische Schilddrüsenentzündung in Form einer Autoimmunerkrankung.

Menschen der Altersgruppe von 40-50 Jahren sind es, die besonders häufig mit dieser Diagnose konfrontiert werden. Im Körper der Betroffenen kommt es zu Abwehrvorgängen, die dem Schilddrüsengewebe schaden und es schließlich zerstören. Denn das Abwehrsystem erkennt das Schilddrüsengewebe irrtümlicherweise als fremdes Gewebe an und beginnt damit, Antikörper dagegen zu produzieren.

Dadurch kommt es zu einer Schilddrüsenunterfunktion aufgrund des entzündeten beziehungsweise zerstörten Gewebes. Oft bleibt diese Erkrankung lange Zeit unerkannt, da sie vor allem zu Beginn nur wenige, oft als harmlos empfundene Symptome aufweist. Diese Krankheit ist nicht heilbar, die Ursache kann also nicht behoben werden. Jedoch ist es möglich, die Symptome mit Hilfe geeigneter Therapieansätze komplett zu unterdrücken.

Frauen können auch an einer anderen Form der Schilddrüsenentzündung erkranken, die nach einer Geburt auftreten kann. Bei etwa 50% der Betroffenen jungen Mütter handelt es sich bei der so genannten postpartalen Thyreoiditis um eine vorübergehende Entzündung der Schilddrüse. Sie heilt nach einiger Zeit folgenlos wieder aus.

Die Hälfte der betroffenen Mütter, bei denen dies nicht der Fall ist, leiden den Rest ihres Lebens an dieser Schilddrüsenentzündungsform.







# Jodmangel

Jod ist der Name eines chemischen Elements, das beim Verdampfen einen violetten Rauch erzeugt. Daher hat das Jod auch seinen Namen, denn im Altgriechischen bedeutet das Wort „ioeides“ (ιοειδής) violett, veilchenfarbig. Jod ist für die Gesundheit von Mensch und Tier unentbehrlich. Da der Körper es nicht selbst herstellen kann, nehmen wir es normalerweise mit der Nahrung auf. Empfohlen wird die tägliche Aufnahme von 150-200 Mikrogramm für gesunde Erwachsene. Bei Kindern sollten die Eltern darauf achten, vor allem in der Säuglingszeit zu gewährleisten, dass Ihr Kind täglich ca. 80 Mikrogramm Jod durch die Nahrung, gleich ob Muttermilch oder Beikost, zu sich nimmt. Frauen, die ausschließlich Stillen, sollten daher Jod als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

Vor allem in der Schilddrüse finden sich die größten Jod-Depots des Körpers. Um auch in Mangelzeiten noch die wichtigen Hormone produzieren zu können, kann die Drüse etwa 10 Milligramm Jod als Vorrat speichern. Denn es ist ein wesentlicher Bestandteil der beiden Schilddrüsenhormone T3 und T4. Mit diesem Vorrat verfügt die Schilddrüse über genügend Rohstoff für bis zu drei Monate.

Im Meer und seinen Bewohnern finden sich nennenswerte Mengen an für unseren Körper verwertbaren Jodvorkommen. Deswegen ist es empfehlenswert für gesunde Menschen, die in Jodmangelgebieten leben, ein bis zwei Mal pro Woche Produkte aus dem Meer zu verzehren. Dies kann in Form von Fisch und Meeresfrüchten genauso geschehen wie durch Meeresalgen. Aber auch die Brunnenkresse enthält merkliche Mengen an Jod (nicht in der Schwangerschaft einnehmen/verzehren). Auch andere Gemüse enthalten von Natur aus Jod. So zum Beispiel Brokkoli, Möhren und Feldsalat.

Um einem Jodmangel vorzubeugen, können Sie auch auf jodhaltige Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen. Allerdings sollten Sie deren Einnahme vor allem dann zunächst mit Ihrem Arzt besprechen, wenn Sie eine Vorerkrankung der Schilddrüse haben. Auch bei regelmäßiger Einnahme von mit Jod angereicherten Lebensmitteln oder tierische Produkte, bei denen jodierte Futtermittel verwendet wurden, sollte medizinisch abgeklärt werden.

Künstlich jodierte Lebensmittel werden als Maßnahme angesehen, in Regionen, in denen Erdboden und Trinkwasser zu wenig natürliches Jod enthalten, die Schilddrüsengesundheit der Bevölkerung zu ermöglichen.

# Deutschland als Jodmangel-Region



Früher, bevor Jod täglichen Nahrungsmitteln zugesetzt wurde, sah man häufiger Menschen mit einem Kropf in Deutschland, vor allem in der traditionell Jodarmen Alpenregion. Dort waren, je nach Landstrich, sehr viele Menschen von Symptomen des Jodmangels betroffen.

Ein Kropf am Hals ist beim Menschen ein schon von außen sichtbares Zeichen eines Jodmangels. Dabei vergrößert sich die Schilddrüse ohne medizinische Behandlung zum Teil so erheblich, dass Betroffene dadurch regelrecht entstellt werden.

Mit der Vergrößerung des Drüsengewebes versucht der Körper den Jodmangel auszugleichen, denn mehr Drüsengewebe bedeutet mehr Hormonproduktion. Diese vermehrte Menge an Schilddrüsengewebe ist dann von außen als verdickter Hals und in schweren Fällen eben als Kropf erkennbar. Sind die eingelagerten Vorräte der Schilddrüse erst einmal aufgebraucht und kommt kein Jod nach, dann hilft auch ein verzweifelter, noch so großes Wachstum des Schilddrüsengewebes nichts mehr.

Auch wenn ein Kropf, der Medizinisch „Struma“ genannt wird, meist aufgrund von Jodmangel entsteht, gibt er noch lange keinen Hinweis darauf, wie und wie gut die Schilddrüse arbeitet. Denn er kann sowohl bei normaler Funktion als auch bei Über- oder Unterfunktion auftreten.

Der Kropf kann als eine gleichmäßige Vergrößerung des vorderen Halses auftreten, aber auch wie ein oder mehrere Knoten nach außen sichtbar werden. Betroffene haben zu Beginn des Prozesses oft ein Gefühl der Enge im Halsbereich oder sehen, dass ihr Hals dicker aussieht. Auch das Gefühl, einen „Kloß im Hals“ zu haben, ein pfeifendes Geräusch beim Atmen oder Luftnot und Schluckbeschwerden können Symptome eines Kropfes darstellen. Während ein Kropf oftmals gut auf eine lebenslange Jod-Behandlung oder notfalls Operation reagiert, gibt es auch Jodmangelzustände, die zu noch schlimmeren Problemen führen.





## Jodmangel in der Schwangerschaft

Auch wenn es die Schwangere nicht an irgendwelchen körperlichen Beschwerden bemerkt, kann sich ein Jodmangel doch erheblich negativ auf die Gesundheit ihres Kindes oder der Kinder auswirken.

Tritt ein Jodmangel in der Schwangerschaft oder auch in der Stillzeit auf, hat das fatale Folgen für das ungeborene Kind. Kinder, die dauerhaft und schon vor der Geburt unter einem Jodmangel leiden, leiden Gefahr, Gehirnschäden und eine verminderte Intelligenz auszubilden.

Allgemein kann ein Jodmangel in der Schwangerschaft zu Entwicklungsstörung des Babys führen, was sich unter anderem auch in einer Schwerhörigkeit und sogar in Kleinwuchs auswirken kann.

Dass durch einen Jodmangel auch schon eine Fehlfunktion der Schilddrüse des neuen Erdenbürgers begünstigt wird, kann man sehr leicht nachvollziehen. Dies nicht nur in der Zeit vor der Geburt, sondern auch dann, wenn das Kind gestillt wird und keine jodhaltige Beikost gefüttert bekommt. Denn eine mütterliche Unterversorgung mit Jod wirkt sich auch auf den Jodgehalt der Muttermilch aus.



# Wodurch kommen die Probleme zustande?

Das Problem mit dem natürlich in der Nahrung vorkommenden Jod für uns Deutsche besteht darin, dass Jod in größeren Mengen in erster Linie im Meerwasser vorkommt. Das bedeutet, dass in den deutschen Küstenlagen normalerweise genügend Jod mit der Nahrung in den Menschen kommt.

Anders sieht es im Binnenland aus. Dort sind die Böden auch in verschiedener Stärke mit Jod angereichert, allerdings in erster Linie dort, wo in früherer Erdgeschichte einmal Meere vorhanden waren. Traditionell sind Regionen, in denen dies nicht der Fall ist, nicht ausreichend mit Jod versorgt.

Heutzutage kommt als erschwerender Faktor in der Landwirtschaft hinzu, dass die intensiven Anbaumethoden der modernen Agrarwirtschaft im Laufe der Jahrzehnte zu verarmten Böden geführt haben. Ihr Gehalt an Jod reicht schon lange nicht mehr aus, Nutzvieh und Lebensmittel mit einem ausreichenden Gehalt an Jod zu versorgen.

# Was kann ich dagegen tun?

Um sich wirkungsvoll vor einer Schilddrüsenerkrankung aufgrund von Jodmangel schützen zu können, empfiehlt es sich täglich zwischen 60 und 70 Mikrogramm Selen und 180-200 Mikrogramm Jod zu sich zu nehmen. Schwangere sollten sogar auf 230 Mikrogramm und Stillende auf 260 Mikrogramm Jod am Tag kommen.

Unsere Böden in Mitteleuropa sind seit jeher als zu Jod- und Selen-arm einzuschätzen. Die Anreicherung unserer Feldfrüchte mit diesen Spurenelementen genügt nicht, um uns ausreichend damit versorgen zu können. Deshalb ist es empfehlenswert, diese Stoffe zusätzlich als Nahrungsergänzungsmittel regelmäßig zu sich zu nehmen, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

Vor allem wenn Sie eine genetische Veranlagung dazu haben, an einer Schilddrüsenunterfunktion zu erkranken, eine Frau sind oder gar vorhaben, ein Kind zu bekommen, sollten Sie nicht darauf verzichten, sich ausreichend mit diesen Stoffen zu versorgen.

**Beachte:** Gerade der Hormonhaushalt des menschlichen Körpers ist ein sehr komplexer und hochsensibler Regelkreis. Vor allem dann, wenn Sie schon einmal gesundheitliche Probleme mit der Schilddrüse hatten oder regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie unbedingt vor der Einnahme Jod-haltiger Nahrungsergänzungsmittel das Gespräch mit einem Endokrinologen, also einem Facharzt für hormonelle Vorgänge und Drüsen suchen. Er/sie kann Sie eingehend informieren und gegebenenfalls untersuchen, um die optimale Dosierung der von Ihnen benötigten Stoffe zu bestimmen.



# Wie kann Selen helfen (als Kofaktor)

Den Begriff Selen kennen viele, doch nur wenige wissen, was es mit diesem lebensnotwendigen Spurenelement auf sich hat. Tatsächlich ist es selbst Wissenschaftlern noch gar nicht so lange klar, wie wichtig dieses Element tatsächlich für unsere Gesundheit ist. Erst in den 1960er Jahren kristallisierte sich bei ihren Forschungen langsam heraus, welche entscheidende Rolle Selen doch für unseren Stoffwechsel spielt.

Vor allem unsere Zellen und das Immunsystem profitieren von einer ausreichenden Versorgung mit Selen. Denn das Immunsystem schützt uns in jeder Minute unseres Seins vor schädlichen Einflüssen von außen und innen. Gifte, Krankheitserreger und unerwünschte Fremdstoffe werden erkannt und unschädlich gemacht.

Dass das zuverlässig funktioniert, haben wir gleich mehreren Strategien zu verdanken, die sich bei der Abwehr bewährt haben.

Doch so genannte freie Radikale, wie sie ständig in jeder Zelle des menschlichen Körpers entstehen, können das Immunsystem erheblich schwächen. Bei ihnen handelt es sich um chemische Stoffe, die hochreaktiv sind. Sie sind Oxidanzien, die ein ungepaartes Elektron aufweisen und deshalb unbedingt einen Reaktionspartner brauchen. Erst wenn sie eine Verbindung mit einem anderen Atom oder Molekül eingegangen sind, „beruhigen“ sie sich wieder. Doch leider sind solche entstandenen Verbindungen für den Körper nicht immer harmlos, so dass sie möglichst schnell unschädlich und aus dem Körper wieder ausgeschieden werden müssen. Diese Aufgabe übernimmt im Wesentlichen das Immunsystem.

Nehmen diese freien Radikale aufgrund eines ungeeigneten Lebensstils im Körper überhand, kann es zu vielen Entzündungen kommen, die nicht mehr kontrolliert und ausgeheilt werden können und dadurch chronisch werden. Antioxidanzien werden Stoffe genannt, die dazu in der Lage sind, freie Radikale an sich zu binden und mit ihnen eine Verbindung einzugehen. Dadurch verlieren die freien Radikale ihre schädlichen Eigenschaften und können vom Körper unschädlich gemacht und bestenfalls recycelt werden.

Selen gilt als indirektes Antioxidans, denn es greift nicht direkt im Kampf gegen freie Radikale ein, sondern sorgt vielmehr für das normale Funktionieren aller Enzymsysteme im Körper. Diese Enzyme wiederum sind es, die die freien Radikale bekämpfen.

Es wundert nicht, dass sich gerade in der Schilddrüse große Mengen an selenabhängigen, antioxidativen Enzymen finden. Sie sind es, die die Körperzellen vor oxidativen Schäden schützen, die bei der Produktion von Hormonen entstehen.

Doch auch für eine normale Funktion der Schilddrüse benötigt der Organismus dieses wichtige Spurenelement. Nicht umsonst ist gerade die Schilddrüse das selenreichste Organ in unserem Organismus.

Die Schilddrüse benötigt Selen nämlich, um aus der inaktiven Form des Schilddrüsenhormons Thyroxin (T4) die aktive Form, das Trijod-Thyronin (T3) zu bilden. Denn erst T3 ist dazu in der Lage, die zuvor beschriebenen Stoffwechselvorgänge sowie Hormonausschüttungen in Nebenniere und Bauchspeicheldrüse zu steuern.

Nicht nur Jodmangel kann zu Problemen mit der Schilddrüse führen. Denn viele Bundesbürger haben leider eine genetische Veranlagung für die Hashimoto Thyreoiditis. Eine Nahrungsergänzung mit Selen kann dabei helfen, die normale Funktionsfähigkeit der Schilddrüse zu erhalten. Selbst wenn die Krankheit schon ausgebrochen ist, ist die Einnahme von Selen noch sehr sinnvoll.

Vor allem gesundheitsbewussten Deutschen ist eine regelmäßige zusätzliche Versorgung mit Selen zu empfehlen, denn Deutschlands und generell Europas Böden sind traditionell Selen-arm. Dies führt dazu, dass die Lebensmittel, die wir im Allgemeinen zu uns nehmen, nicht ausreichend mit Selen angereichert sind. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Einnahme von 60-70 Mikrogramm Selen für einen erwachsenen Menschen. Dagegen stehen jedoch real nur etwa 25 Mikrogramm, die durch unsere übliche Ernährungsweise erreicht werden können.

# Thymian als Kofaktor

Die Gruppe der Thymiangewächse ist groß. Während der Thymian im Mittelmeerraum häufig ist und als typische Zutat der Würzmischung aus der französischen Provence genauso bekannt ist wie in der italienischen Küche, ist es in den kälteren Regionen vor allem der Quendel, der gesammelt wird und als Gewürz und Heilkraut zum Einsatz kommt. Diese Lippenblütengewächse mit den kleinen ovalen Blättern haben es nämlich in sich, und zwar ätherische Öle. Thymol, Carvacrol, Borneol und Linalool sind die Öle, die vor allem bei Erkrankungen der oberen Atemwege häufig zum Einsatz kommen, da sie Schleim lösen und die krampfenden Bronchien entlasten können. Zusätzlich hat Thymol einen entzündungshemmenden Effekt.

Doch mit ihrer zusätzlichen, durchblutungsfördernden Eigenschaft, können sie sich auch anregend auf die Tätigkeit der Schilddrüse auswirken. Was ein erwünschter Effekt bei einer Schilddrüsenunterfunktion wie der HashimotoThyroiditis ist.

## Fazit

Abschließend kann man sagen, dass es in Deutschland und anderen europäischen Ländern in vielen Fällen sinnvoll ist, eine ausgewogene, gesunde Ernährung durch die regelmäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Jod, Selen und Thymian zu ergänzen.

**Viel Gesundheit wünscht Ihnen Ihr NATURTREU Team**