Was sind Mikronährstoffe?

Inhaltsverzeichnis

- Was sind Mikronährstoffe?
- Warum muss man heutzutage Vitalstoffe zuführen?
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Mikronährstoffe und Hashimoto
  - Unterstütze also deine Schilddrüsenfunktion mit den richtigen Mikronährstoffen
- Das Pillendrama lösen
- Häufig gestellte Fragen zu Mikronährstoffen bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren

Mikronährstoffe, das sind **Vitamine, Mineralien und Spurenelemente**. Sie sind für unseren Körper und sein einwandfreies Funktionieren lebenswichtig. Ihre Aufgaben reichen von Reparatur und Instandhaltung der DNA über die gesunde Zellneubildung bis hin zu Vitalität und Lebenskraft. Das Fehlen dieser wichtigen Nährstoffe, die für die Reparatur der DNA zuständig sind, kann verursachen, dass statt gesunder Körperzellen plötzlich Krebszellen gebildet werden.

Warum muss man heutzutage Vitalstoffe zuführen?

Obst und Gemüse enthalten normalerweise viele Vitalstoffe – aber nur im frisch geernteten Zustand. Durch den Transport, die Lagerung und Konservierung sowie Kochen, aber auch durch den intensiven Landbau werden bis zu 60 % dieser wertvollen Stoffe zerstört. Ein Kopfsalat kann z. B. innerhalb von 3–4 Tagen bis zu 60 % Vitamin C verlieren. Selbst wenn du also täglich viel Obst, Gemüse und Salat isst, kann ganz schnell ein chronischer Vitalstoffmangel entstehen. Da eine

ausreichende Vitalstoffversorgung aber ausgesprochen wichtig für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden ist, solltest du Vitalstofflücken mittels geeigneter Präparate schließen.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist

Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Mikronährstoffe und Hashimoto

Für folgende Mikronährstoffe liegt bei Hashimoto-Thyreoiditis häufig ein Mangel vor:

• Eisen
• Selen
• Zink
• Vitamin D
• Vitamin B12
• Magnesium
• L-Tyrosin (eine Aminosäure)
• Vitamin A

Ob dies bei dir zutrifft, kann durch einen Bioscan oder auch einen Oberonscan getestet werden. Nahrungsergänzungsmittel ersetzen dann die Mikronährstoffe, die nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung stehen. Deine Schilddrüse kann nur richtig „arbeiten“, wenn sie gut mit diesen so wichtigen Mikronährstoffen versorgt wird.

Unterstütze also deine Schilddrüsenfunktion mit den richtigen Mikronährstoffen

In medizinischen Studien und auf diversen Informationsseiten im Internet werden zum Thema „normale Funktion der Schilddrüse, Schilddrüsenunterfunktion, Hormonausgleich, gesunder Fettstoffwechsel bzw. Fettsäurestoffwechsel und normaler Energiestoffwechsel“ insbesondere folgende Mikronährstoffe aufgezählt:
• Selen
• Zink
• Vitamin B12
• Vitamin B6
• Vitamin B2
• Vitamin B1
• Eisen

Vergleichst du diese Angaben mit den Nährstoffen, die bei Hashimoto oft fehlen, wird dir schnell klar, warum viele Menschen mit Hashimoto auch an Übergewicht leiden.

Das Pillendrama lösen

Ich persönlich bin immer ziemlich genervt gewesen, von den vielen Pillen, die ich so über den Tag verteilt nehmen musste. Oft waren es mehr als 10.

Ich habe inzwischen ein komplexes Präparat entdeckt, das perfekt auf unser Problem zugeschnitten ist. Es ist ziemlich teuer, aber ich habs mal zusammen gerechnet, unterm Strich nicht teurer als das, was man auch einzeln zahlt. Es ist bio, glutenfrei, vegan und vor allem auch jodfrei. Vielleicht hast du ja schon von La Vita gehört. Zusammen mit meinem Heilpraktiker können wir dir als Erstbestellerin über uns finanzielle Vorteile aushandeln. Du solltest dir unbedingt durchlesen, **was ich selber mit La Vita (Link zum Blogpost)** erfahren habe. In dem Blogbeitrag steht auch genauer, wie du dir über uns **deine Vorteile sicherst.**



Häufig gestellte Fragen zu Mikronährstoffen bei Hashimoto

Warum reicht eine ausgewogene Ernährung bei Hashimoto oft nicht aus, um den Mikronährstoffbedarf zu decken?

Bei Hashimoto ist der Körper durch die chronische Entzündung und den veränderten Stoffwechsel oft stärker belastet als normal, wodurch der Bedarf an bestimmten Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen steigt. Gleichzeitig ist die Aufnahme über den Darm häufig eingeschränkt, zum Beispiel durch eine begleitende Magenschleimhautentzündung oder eine gestörte Darmflora. Dadurch kann selbst eine bewusste Ernährung den erhöhten Bedarf nicht immer vollständig abdecken.

Welche Mikronährstoffe sind bei Hashimoto besonders häufig im Mangel?

Besonders häufig zeigen sich bei Hashimoto niedrige Werte bei Selen, Vitamin D3, Eisen, Zink, Magnesium und den B-Vitaminen, allen voran Vitamin B12. Auch Jod spielt eine besondere Rolle, da hier sowohl ein Mangel als auch eine Überdosierung die Schilddrüse zusätzlich belasten können. Welche Werte bei dir wirklich betroffen sind, lässt sich nur durch eine Blutuntersuchung zuverlässig feststellen.

Woran erkenne ich, ob ich tatsächlich einen Mikronährstoffmangel habe?

Ein Mikronährstoffmangel zeigt sich oft unspezifisch, etwa durch Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, brüchige Nägel, Haarausfall oder eine erhöhte Infektanfälligkeit. Da diese Symptome auch zu Hashimoto selbst gehören können, lässt sich ein tatsächlicher Mangel am sichersten über ein Blutbild bei deinem Arzt bzw. deiner Ärztin feststellen, statt nur nach Gefühl zu raten.

Kann ich Mikronährstoffe einfach auf eigene Faust hochdosiert einnehmen?

Davon ist eher abzuraten. Manche Mikronährstoffe, etwa Jod, Eisen oder auch fettlösliche Vitamine wie Vitamin D3, können bei unkontrollierter, hochdosierter Einnahme mehr schaden als nützen. Sinnvoll ist eine Supplementierung erst dann, wenn ein tatsächlicher Mangel nachgewiesen wurde, idealerweise abgestimmt mit einem Arzt, einer Ärztin oder einem erfahrenen Therapeuten.

Wie wähle ich ein gutes Mikronährstoff-Präparat aus?

Achte auf eine möglichst natürliche, gut bioverfügbare Form der Nährstoffe sowie auf eine transparente Deklaration der enthaltenen Mengen. Präparate ohne unnötige Zusatzstoffe, Füllstoffe oder künstliche Aromen sind in der Regel vorzuziehen. Im Zweifel lohnt sich ein Blick auf unabhängige Testberichte oder die Rücksprache mit jemandem, der sich mit Mikronährstofftherapie auskennt.

Das könnte dich auch interessieren

Die Sache mit dem Jod bei Hashimoto →
Selen – ein sehr wichtiges Spurenelement →
Vitamin D3 – das Sonnenhormon →