Selen ist ein Spurenelement. Es steckt in Fleisch, aber auch in Hülsenfrüchten, Fisch, Steinpilzen, Nüssen und Gemüse. Und auch Superfoods, wie die beispielsweise Goji-Beeren, enthalten jede Menge des gesunden Stoffes. Doch was bewirkt Selen eigentlich in unserem Körper? Was macht es so existenziell? Gerade für uns Hashimoto-Erkrankte ist Selen besonders wichtig, da es für die Funktion der Schilddrüse unverzichtbar ist. Es liegt auch im Schilddrüsengewebe in hoher Konzentration vor. Dort entfaltet das Spurenelement viele weitere positive Wirkungen.

Selen gilt allgemein als Antioxidans, da es freie Radikale abwehrt, die täglich in Form von Umweltgiften, Genussmitteln und Stress auf unseren Körper einwirken. Daher wird ihm eine vorbeugende Wirkung gegen Krebserkrankungen zugeschrieben. Gleichzeitig ist es Bestandteil von Schutzenzymen und somit wichtig für die Entgiftung. Und auch auf den Verlauf von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat es einen positiven Effekt. Doch es kann viel mehr.

Entzündungshemmend

Inhaltsverzeichnis

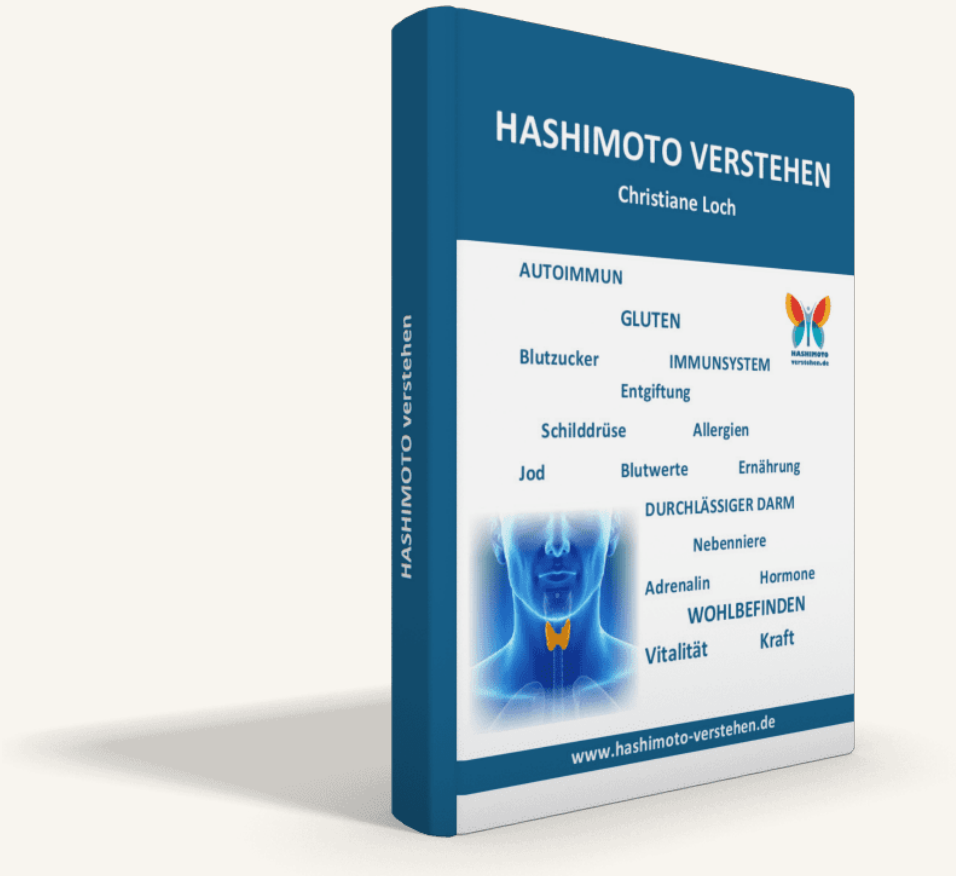
- Entzündungshemmend
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
    - Was erfährst du alles in diesem Buch?
    - Hier kannst du es kaufen:
- Selen – gut für die Schilddrüse
- Entgiftend
- Häufig gestellte Fragen zu Selen bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren

Selen ist ein wunderbares Mittel gegen akute und chronische Entzündungsprozesse. Speziell bei einer gestörten Immunabwehr und somit auch bei einer Autoimmunerkrankung wie Hashimoto, wirkt es sich sehr positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Es hemmt den Entzündungsprozess an der Schilddrüse und wirkt zugleich auch hemmend auf die eventuell vorliegende Entzündung an der

Darmschleimhaut. Speziell für die Behandlung von Hashimoto, aber auch von Morbus Basedow, hat sich dieses Spurenelement als sehr wirkungsvoll erwiesen. Daher sollten wir gezielt Lebensmittel in unseren Speiseplan einbauen, die den Stoff enthalten.

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

Selen – gut für die Schilddrüse

Zunächst ist Selen Bestandteil eines Stoffes, der das Schilddrüsengewebe vor dem schädlichen Einfluss von Wasserperoxid schützt, das bei der Synthese von Schilddrüsenhormonen entsteht. Außerdem spielt Selen bei der Umwandlung des Schilddrüsenhormons Thyroxin (T4) zum aktiven Hormon Trijodthyronin (T3) eine wichtige Rolle. Kommt es hier zu einem Mangel, entsteht ein Überschuss von T4 zu T3. Und dies beeinflusst die Schilddrüsenfunktion negativ.

Wir sollten daher vor diesem Gesichtspunkt die Möglichkeit nutzen und Selen gezielt zur Behandlung von Hashimoto einsetzen.

Entgiftend

Speziell bei der Entgiftung und Ausleitung von Schwermetallen sowie anderen Umweltgiften, die täglich in unserem Organismus landen, leistet es einen wichtigen Beitrag. Auch deshalb sollten wir vermehrt selenhaltige Lebensmittel zu uns nehmen. Schließlich sind für die Behandlung einer Hashimoto-Erkrankung und die Stärkung der Schilddrüse, vor allem auch eine starke Leber und ein gesunder Darm notwendig. Schwermetalle wirken sich (nicht nur) sehr negativ auf die Leber aus. Das Entgiftungsorgan wird geschwächt. Und wie wir wissen steht die Leber in direktem Zusammenhang mit der Schilddrüse. Gleichzeitig reagiert natürlich auch die Schilddrüse sehr sensibel auf jegliche Giftstoffe, die auf sie einwirken.

Mit Selen und seinen entgiftenden Eigenschaften, können wir somit einen großen Beitrag zum Schutz und zur Heilung unserer Schilddrüse leisten.



Leider übernimmt die Kasse nicht die Kosten für Selen, sodass ich persönlich immer

auf Großpacks zurückgreife, um wenigstens ein paar Cent zu sparen.
Hier kannst du es kaufen, gewöhnlich kostet es in der Apotheke noch einiges mehr.
Meine Dosierungsempfehlung: täglich 50–100 mg dauerhaft; in stressigen Zeiten oder bei Mangel 200 mg. Meine komplett leeren Depots waren nach 9 Monaten wieder aufgefüllt. Nun nehme ich nur geringe Dosen und so eine Packung wie links abgebildet, reicht bei mir 1 Jahr.

Häufig gestellte Fragen zu Selen bei Hashimoto

Warum ist Selen bei Hashimoto besonders wichtig?

Selen ist ein zentraler Baustein von Enzymen, die an der Umwandlung der Schilddrüsenhormone beteiligt sind, und schützt das Schilddrüsengewebe zugleich vor oxidativem Stress, der bei der Entzündung durch Hashimoto entsteht. Ein Selenmangel kann daher sowohl die Hormonproduktion als auch den Entzündungsprozess ungünstig beeinflussen.

Kann Selen die Hashimoto-Antikörper senken?

In mehreren Studien zeigte sich bei einer Selen-Supplementierung ein Rückgang der Schilddrüsen-Antikörper (TPO-Antikörper) bei einem Teil der Teilnehmenden. Die Studienlage ist jedoch nicht einheitlich und eine Wirkung tritt nicht bei allen Betroffenen im gleichen Maße ein, weshalb individuelle Ergebnisse variieren können.

Wie hoch darf die Selendosis maximal sein?

Die empfohlene Tageshöchstmenge liegt laut gängigen Richtwerten bei etwa 300 Mikrogramm für Erwachsene, eine dauerhafte Überdosierung sollte vermieden werden, da zu viel Selen ebenfalls gesundheitsschädlich sein kann. Die passende Dosierung für dich sollte daher am besten mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen werden, idealerweise auf Basis eines gemessenen Selenspiegels.

Welche Lebensmittel enthalten viel Selen?

Besonders selenreich sind Paranüsse, Fisch, Eier sowie Fleisch und Innereien aus guter Haltung. Da der Selengehalt von Pflanzen stark vom Selengehalt der Böden abhängt, auf denen sie wachsen, kann die Zufuhr über die Ernährung je nach Herkunft der Lebensmittel stark schwanken.

Soll ich Selen auch ohne nachgewiesenen Mangel einnehmen?

Davon ist eher abzuraten, da eine Supplementierung ohne tatsächlichen Bedarf das Risiko einer Überdosierung erhöht. Sinnvoller ist es, den eigenen Selenspiegel durch eine Blutuntersuchung bestimmen zu lassen und die Einnahme bei Bedarf gezielt und in Rücksprache mit einem Arzt zu gestalten.

Das könnte dich auch interessieren

Mikronährstoffe und Hashimoto →
Vitamin D3 – das Sonnenhormon →
Blutwerte und Mangelerscheinungen bei Hashimoto →