DIE SCHILDDRÜSE

Mini-Organ mit großer Wirkung

Unsere Schilddrüse ist Teil eines komplizierten Regelkreises im Körper. Durch das kleine Organ, welches lediglich 25 g wiegt, wird die gesamte Hormonausschüttung im Gleichgewicht gehalten. Das heißt im Umkehrschluss: ist der Hormonhaushalt gestört, kann schnell unser gesamter Organismus aus dem Lot geraten.

Wer oder was ist diese Schilddrüse eigentlich?

Die Schilddrüse ist leicht lokalisiert. Sie liegt unterhalb des Kehlkopfs wie ein kleiner Schmetterling an der Luftröhre an. Ihre Aufgabe ist die Produktion und Verteilung der zwei Schilddrüsenhormone T3 (Triiodthyronin) und T4 (Tetraiodthyronin oder Thyroxin). Diese Hormone beeinflussen zahlreiche Körperfunktionen wie den Energieverbrauch mit der Regulation der Körperwärme, die Aktivität von Nerven, Muskeln, Herz, Kreislauf, Magen und Darm sowie das seelische Wohlbefinden.

Wie wird die Hormonproduktion gesteuert?

Wann und in welcher Menge die Schilddrüse Hormone an den Körper zur Verfügung stellt, steuert das Gehirn, ausgehend vom Hypothalamus und der Hirnanhangsdrüse, der sogenannten Hypophyse. Beide Kontrollregionen konzentrieren sich auf den Hormonspiegel im Blut. Sinkt dieser ab, bekommt die Schilddrüse ein Signal und setzt dann verstärkt Hormone frei. Ist der Hormonspiegel im Körper aber über Normalwert, hält die Hypophyse Informationen zur Aussendung von Hormonen an die Schilddrüse so lange zurück, bis wieder normale Hormonverhältnisse hergestellt sind.

Wann spricht man von einer Erkrankung?

Im Zusammenhang mit dem kleinen Organ wird, entsprechend seiner Funktionsweise, bei einem Ungleichgewicht der Hormone immer von einer Unter- oder Überfunktion gesprochen. Bei der Unterfunktion sind typische Beschwerden verlangsamtes Denken, Antriebsarmut, Gewichtszunahme, übermäßiges Kälteempfinden, Müdigkeit und Verstopfung. Vor allem Frauen sind davon betroffen. Zu den häufigsten Ursachen einer Schilddrüsenunterfunktion zählt die Autoimmunerkrankung Hashimoto Thyreoiditis. Dabei handelt es sich um eine über Jahre verlaufende, schmerzlose Entzündung der Schilddrüse, die zur Zerstörung des Schilddrüsengewebes führt. Bei der Überfunktion hingegen spürt man die Störung in der Hormonproduktion mit Symptomen wie Nervosität, Gewichtsabnahme, Schlaflosigkeit, Hitzegefühl, Abgeschlagenheit und Durchfall. Ist die Schilddrüse vergrößert, spricht man von Kropf oder Struma.

Jod als Lebenselixier

Um einer Schilddrüsenunterfunktion vorzubeugen, braucht es das Spurenelement Jod. Es ist gewissermaßen der Treibstoff des wichtigen Organs. Da Jod aber eher selten in der Nahrung vorkommt, muss man auf seine Aufnahme besonders achten. Natürliche Jodquellen in der Ernährung sind vorwiegend fettreiche Meeresfische und Meeresfrüchte bzw. pflanzliche Algenprodukte.

Nieder mit der ständigen Müdigkeit!

Die richtige Lebensmittel-Auswahl kann die Schilddrüse auf Trab und damit fit halten. So verbessert ausreichend Eisen die Jodverwertung der Schilddrüse. Aber gerade junge Frauen leiden oft unter Eisenmangel, was einerseits am weiblichen Zyklus und andererseits an einer eher fleischarmen Ernährung liegt. Kartoffeln, Haferflocken, Linsen, Grüner Tee und Rinderfilet bieten reichlich Eisen. Wer sich vor einer Unterfunktion der Schilddrüse und damit vor grundlosen Stimmungstiefs, ständiger Müdigkeit und unerklärlicher Gewichtszunahme schützen will, sollte seine Lebensmittel also geschickt auswählen.

Wussten Sie, dass ...?

... die Schilddrüse das selenreichste Organ unseres Körpers ist? Selen ist für die Funktion der Schilddrüse unverzichtbar und trägt zur Bildung des aktiven Schilddrüsenhormons bei. Außerdem unterstützt es als Antioxidans eine gesunde Zellentwicklung sowie das Immunsystem. Eine ausreichende Versorgung mit Selen kann somit einer Schilddrüsenunterfunktion vorbeugen.

DOR.
IN BALANCE BLEIBEN
DAS ORIGINAL

✓IMMUNSYSTEM ✓ENERGIE ✓FUNKTION

„Selen trägt zu einer normalen Funktion der Schilddrüse bei“

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis, 2 Kapseln

Vitamin A (RE) als Beta Carotin	1288 µg	trans-Resveratrol	75 mg
Vitamin C	100 mg	L-Tyrosin Pulver	250 mg
Vitamin E (α-TE)	89,3 mg	Buchweizenkeimpulver	45,0 mg
Vitamin D3	50 µg	OPC-Traubenkernextrakt	75 mg
Vitamin B12	4,0 µg	enthält Proanthocyane	71,25 mg
Kupfer	750 µg	Schlafbeerenextrakt	200 mg
Selen	100 µg	Coenzym Q10	90,0 mg
Zink	20 mg	Eisen	8,0 mg

Zutaten: L-Tyrosin, Hydroxypropylmethylcellulose (vegane Kapselhülle), Schlafbeeren Extrakt, d-α-Tocopherolacetat, Ascorbinsäure, Coenzym Q10, trans-Resveratrol, Beta Carotin, OPC-Traubenkernextrakt, Zinkcitrat, Buchweizenkeimpulver, Eisenbisglycinat, Natriumselenit, Cholecalciferol, Kupfercitrat, Cyanocobalamin, Methylcobalamin, Farbstoff: Titandioxid.

nordpharma.at

VEGANE Kapselhülle · HÖCHSTER QUALITÄTSSTANDARD · 100% Natürlich · Hergestellt in Österreich