

Schlappe Schilddrüse: Fehlt ihr Selen?

Die Unterfunktion der Schilddrüse ist eine Volkskrankheit. Denn zehn Prozent der Bevölkerung tragen die Veranlagung in sich, eine so genannte autoimmune Schilddrüsenentzündung zu bekommen.

Ausgelöst wird diese chronische Erkrankung durch verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel Veränderungen des Hormonstatus in den Wechseljahren. Der Körper wendet sich plötzlich gegen das eigene Schilddrüsengewebe. Ein zusätzlicher Mangel an Selen fördert das Auftreten.

Am häufigsten kommt es dabei zur Unterfunktion der Schilddrüse. Zur Behandlung empfehlen Ärzte neben der Gabe von Hormonen auch die

Einnahme des Spurenelements Selen in ausreichender Dosis.

In Deutschland werden jährlich zwischen 100.000 und 120.000 Schilddrüsenoperationen durchgeführt. Durch eine rechtzeitige Diagnose könnten viele Eingriffe vermieden werden.

Erwachsene, die sich schläfrig und antriebsarm fühlen oder häufig frösteln, sollten daher sicherheitshalber ihren Arzt darauf ansprechen. ■



Schilddrüse: Das Schmetterlingsorgan ist das selenreichste Organ des Menschen. (Foto: Shutterstock)

Chinas überwundene Selenmangelkrankheit

Dem Kreis Keshan, in Chinas nordöstlicher Provinz Heilongjiang gelegen, hat eine schwerwiegende Krankheit ihren Namen zu verdanken. Keshan steht für die Erkrankungen des Herzmuskels, der in dieser Gegend ungewöhnlich häufig auftrat. Der Grund ist mittlerweile bekannt: Selenmangel.

Das Obst und Gemüse, das die Bewohner anbauen, reicht nicht annähernd aus, um den täglichen Bedarf an dem Spurenelement zu decken. Von der Keshan-Krankheit bedroht ist, wer längere Zeit pro Tag weniger als zehn Mikrogramm Selen zu sich nimmt.

Die Erkrankung, die mit Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche einhergeht, wurde vor allem bei Kin-

dem und jungen Frauen beobachtet. Mittlerweile haben Ärzte und Gesundheitsbehörden reagiert. Durch das Ergänzen der Nahrung der in dem Gebiet lebenden Personen mit Selen konnten neu auftretende Keshan-Erkrankungen weitgehend vermieden werden. Bei Menschen, die bereits ein geschwächtes Herz hatten, ließ sich das Fortschreiten der Erkrankung zumindest stoppen. ■



Der Entdecker

Der schwedische Chemiker Jöns Jakob Freiherr von Berzelius hat das Element Selen 1817 entdeckt und beschrieben.

TICKER

+++ Ein Mangel am lebenswichtigen Spurenelement Selen im Körper kann unter anderem die Ursache für Haarausfall sein. Verliert man täglich mehr als 100 Haare, empfiehlt sich ein Bluttest, um den möglichen Selenmangel festzustellen. +++

+++ Wegen der großen Unterschiede im Selengehalt der Böden schwankt der Selengehalt in Nutzpflanzen sehr stark. Das Spurenelement Selen wird deshalb oft dem Viehfutter beigefügt, auch weil die Tiere dadurch weniger krankheitsanfällig sind. +++

Fragen?

Warum Selen einnehmen?

Selen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das wir über die Nahrung aufnehmen müssen, da der Körper es nicht selbst bilden kann. Allerdings sind die Böden hierzulande so selenarm, dass wir unseren Bedarf mit Obst und Gemüse aus Deutschland nicht decken können. Deshalb lohnt es sich, die eigene Ernährung mit einem Selenpräparat zu ergänzen.

In der Ukraine auf offizieller Liste

Die Ukraine hat Selenarzneimittel in die Liste der lebensnotwendigen Medikamente, die „Essential Drug List“, aufgenommen. Dies unterstreicht die zunehmende Anerkennung von Selen in der Medizin. Für den Weltmarktführer von hochdosierten Selenarzneimitteln, der biosyn Arzneimittel GmbH in Fellbach, ist dies ein großer Erfolg. Sie kann ihr Auslandsgeschäft weiter ausbauen. Vor Ort arbeitet das Unternehmen mit Delta Medical zusammen, die den Vertrieb der biosyn-Produkte in der Ukraine übernommen hat. ■

Gegen Schnupfennasen

Die sommerliche Wärme ist nicht unproblematisch. Wer verschwitzt in kühle Räume kommt oder sich im überhitzten Auto bei geöffneten Scheiben heftigem Luftzug aussetzt, der erkältet sich leicht. Deshalb ist es ratsam, das Immunsystem gezielt zu stärken, etwa durch die Einnahme des lebenswichtigen Spurenelements Selen. Denn Selen spielt eine wichtige Rolle für das menschliche Immunsystem.

Darüber hinaus kann es als Bestandteil von Enzymen in den Zellen bei Oxidationsprozessen entstehende schädliche Stoffe beseitigen. Es ist ein so genannter Radikalfänger. Ernährungsmagazine empfehlen daher eine möglichst selenreiche Ernährung. ■



EXPERTEN-INFOLINE

0711/5 75 32-202