

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL MIT ZINK UND SELEN NUR 1 KAPSEL TÄGLICH

Erhältlich
nur in Ihrer
Apotheke



40 KAPSELN
PZN 19239985

100 KAPSELN
PZN 19741667

+
100 µg Selen
(Selenhefe)
+ 12 mg Zink
(Zinkcitrat)

+
Optimal
bioverfügbar

+
Vegan,
glutenfrei,
laktosefrei,
farbstofffrei

+
Cellulose-
Kapsel

QUALITATIV AUSGEWOGENE VERSORGUNG MIT ZINK UND SELEN

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zur optimalen Versorgung mit Zink und Selen. Gute Zinkquellen sind Fleisch, Nüsse und Vollkornprodukte, während Selen vor allem in Fleisch, Fisch und Eiern enthalten ist.

In bestimmten Fällen kann eine gezielte Nahrungsergänzung sinnvoll sein.

Zink + Selen-Kapseln von Twardy enthalten beide Spurenelemente in organischer und damit für den Körper sehr gut bioverfügbarer Form. Die Kapseln sind vegan, gluten-, laktosefrei und enthalten keine Farbstoffe und sind frei von künstlichen Zusatzstoffen, Rieselhilfen und Konservierungsstoffen.



Entdecken Sie unsere Vielzahl an Produkten und ergänzen Sie, was Ihnen fehlt



FRAUENGESUNDHEIT

GESUNDES AUSSEHEN

IMMUNSYSTEM & ABWEHRKRAFT

BEWEGUNGSAPPARAT

ENERGIE & NERVEN

twardy.de



Zink + Selen und die Schilddrüse



Nahrungsergänzungsmittel

twardy.de

ZINK, SELEN UND DIE SCHILDDRÜSE – WICHTIGE NÄHRSTOFFE FÜR EINE GESUNDE FUNKTION

DIE SCHILDDRÜSE – SCHRITTMACHER FÜR DEN STOFFWECHSEL

Die Schilddrüse spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel und der Hormonproduktion. Das kleine schmetterlingsförmige Organ im Hals ist enorm wichtig, denn es wirkt durch seine Hormone auf den Stoffwechsel in fast allen Körperzellen. Es hat Einfluss auf den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißhaushalt, auf die Körpertemperatur, Herz und Kreislauf, Magen und Darm, Muskeln und Knochen, auf die Nerven und die Gemütsverfassung.

Ein Mangel an Schilddrüsenhormonen beeinflusst daher unsere gesamte Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

ZINK – DAS MULTITALENT FÜR STOFFWECHSEL UND IMMUNSYSTEM

Um optimal zu funktionieren, benötigt die Schilddrüse bestimmte Nährstoffe. Neben Jod und Eisen tragen Zink und Selen wesentlich zur Gesundheit der Schilddrüse bei und beeinflussen die Hormonproduktion sowie das Immunsystem. Zink spielt eine entscheidende Rolle im Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone, insbesondere bei der Regulation der Schilddrüse, der Synthese der Schilddrüsenhormone und ihrer Wirkung auf Zellebene.

Die Bildung und Steuerung vieler Botenstoffe funktioniert nicht ohne Zink, z.B. bei den Schilddrüsenhormonen, den Wachstums- und Sexualhormonen oder beim „Glückshormon“ Serotonin. Durch einen Zinkmangel können Gesundheit und Wohlbefinden schnell leiden. Ein Zinkmangel kann daher die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen, da sowohl die Produktion als auch die Umwandlung und Wirkung der Schilddrüsenhormone beeinträchtigt sein können.

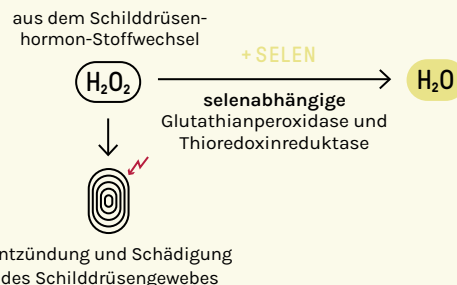
Zudem ist Zink essenziell für das Immunsystem. Deshalb kann die Einnahme von Zink sich günstig auf die Infektanfälligkeit und das Allgemeinbefinden der Patienten mit Hashimoto-Thyreoiditis auswirken. Die Hashimoto-Thyreoiditis, eine Schilddrüsenentzündung, hat sich zu einer

weit verbreiteten Autoimmunerkrankung entwickelt. Man schätzt, dass inzwischen mehr als 10% der deutschen Bevölkerung davon betroffen sind.

SELEN - KRAFTVOLLER SCHUTZ VOR FREIEN RADIKALEN

Die Schilddrüse weist aufgrund der Herstellung verschiedener Selenhaltiger Proteine den höchsten Selengehalt des menschlichen Körpers auf. So ist Selen ein starkes Antioxidans, da es für die Funktion der so genannten Glutathionperoxidase, das ist ein selenhaltiges antioxidatives Schutzsystem des Körpers, essenziell ist. Selen ist somit ein starkes Antioxidans und schützt auch die Schilddrüse vor oxidativem Stress, denn auch im normalen Schilddrüsenstoffwechsel entstehen permanent Stoffwechselprodukte, die unschädlich bzw. wieder abgebaut werden müssen. Dieser Abbau erfolgt selenabhängig.

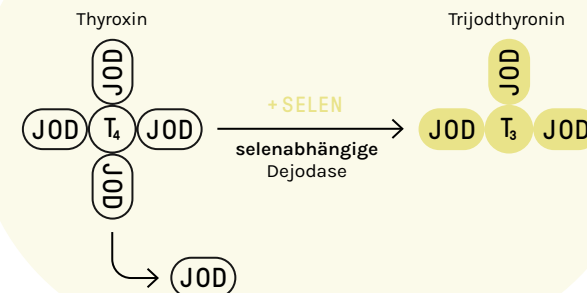
ANTIOXIDATIVER SCHUTZ DES SCHILDDRÜSENGEWEBES



SELEN - AKTIVATOR FÜR DIE SCHILDDRÜSENHORMONE

Auch verschiedene andere Selenoenzyme, wie die Enzyme, die für die Umwandlung zwischen aktiven und inaktiven Formen von Schilddrüsenhormonen verantwortlich sind, sind von einer ausreichenden Selen-Zufuhr abhängig. Vor allem Personen, die an einem Selenmangel leiden, können von einer zusätzlichen Selenaufnahme profitieren.

AKTIVIERUNG DER SCHILDDRÜSENHORMONE



RISIKOGRUPPEN FÜR MÄNGEL

GUTE QUELLEN FÜR DIE ZINKVERSORGUNG

In erster Linie eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte und Käse, Eier, Fisch, daneben aber auch einige Gemüsesorten und Getreide. Aus Getreide kann Zink aufgrund des von Natur aus enthaltene Phytats, ein so genannter sekundärer Pflanzeninhaltsstoff, deutlich schlechter aufgenommen werden. Bei vegetarischer Ernährung steigert sich die Phytataufnahme sehr stark, so dass hier eine ergänzende Zinkzufuhr sinnvoll sein kann.

WEITVERBREITETE SELEN-UNTERVERSORGUNG

Die geschätzte durchschnittliche Selenzufuhr bei Erwachsenen bewegt sich Untersuchungen zufolge öfter unterhalb der empfohlenen Werte. Höchstwahrscheinlich sind viele Menschen in Europa nicht optimal mit Selen versorgt, da die Böden grundsätzlich recht selenarm sind und damit auch die darauf angebauten Lebensmittel. Auf ihre Selenzufuhr achten sollten insbesondere Personen, die zu einer Selenunterversorgung neigen, wie z. B. strenge Vegetarier und Veganer, Schwangere und stillende Mütter, Personen mit hoher körperlicher Belastung, Schilddrüsenpatienten, Menschen mit chronischen Verdauungsstörungen oder mit sehr einseitiger Ernährung (Alkoholranke Menschen, Senioren, Diäten).