

# SELEN & DEIN STOFFWECHSEL

Wir alle wissen, dass unsere Schilddrüse (und die Hormone, die sie produziert) die Grundlage für unseren Stoffwechsel sind. Doch was die wenigsten wissen ist, dass die Schilddrüse erstmal nur ein inaktives Hormon namens T4 produziert. Dieses T4 an sich macht – wie der Begriff inaktiv schon sagt – erstmal nicht viel, bis es in den aktiven Zustand: das „T3“ Hormon umgewandelt wurde. Doch genau für diese Umwandlung ist es notwendig, dass unser Körper genügend Selen hat. Denn Selen ist wichtig für verschiedene Katalysatoren, die aus der inaktiven Form dann die aktive Form machen.

Wenn wir hingegen nicht genügend Selen zu uns nehmen, dann kann es sein, dass diese Umwandlung ausgebremst ist und somit nicht nur unser Stoffwechsel beeinträchtigt wird – sondern wir uns auch müde, schlapp und abgeschlagen fühlen. Deshalb sollten wir uns vor allem in Deutschland, das als „selenarmes“ Land gilt darum kümmern, dass wir ausreichend Selen zu uns führen. Das Ganze gilt übrigens auch für Frauen, die Schilddrüsenmedikamente nehmen. Denn vom Arzt wird meist „L-Thyroxin“ verschrieben, welches aber auch die inaktive T4 Form ist. Auch hier kann es also sein, dass zu wenig Selen im Körper dazu führt, dass man sich trotz Schilddrüsenhormonen immer noch müde und abgeschlagen fühlt. Zu viel Selen sollte jedoch nicht zugeführt werden, denn es kann dafür sorgen, dass der Blutzuckerspiegel vom Körper schlechter reguliert wird und das Diabetesrisiko steigt. Eine gewisse Menge Selen wird über die Ernährung aufgenommen.