Hilfsmaßnahmen für das Wachstum:

Zink:
Zink ist für das Wachstum und die Entwicklung der Körperorgane unerläßlich.[1] ***Kleinwuchs und eine verzögerte Entwicklung können u.a. auch zinkmangelbedingt*** sein.[2]

Selen:
Eine Schilddrüsenunterfunktion kann nicht nur durch einen Jod-, sondern auch durch einen Selenmangel verursacht werden.[3] Die Schilddrüse ist Ort der Hormonbildung und Speicherung. Die dort produzierten Schilddrüsenhormone haben einen vielfältigen Einfluss auf unser Wohlbefinden. So sind sie beispielsweise am Grundumsatz und damit an der Bereitstellung von Energie mitbeteiligt. Außerdem spielen diese Stoffe eine erhebliche Rolle bei Wachstumsvorgängen und der körperlichen Entwicklung, insbesondere der Knochen und des Gehirns. Unter einem Mangel an Schilddrüsenhormonen können sich Wachstumsstörungen, Intelligenzdefizite, eine verzögerte Sexualentwicklung und Fruchtbarkeitsstörungen einstellen. Jeder Zweite in Deutschland hat eine Schilddrüsenvergrößerung, die häufig auf einen Jodmangel zurückzuführen ist. Ohne dieses Spurenelement ist die Produktion der dort gebildeten Hormone eingeschränkt – im Blut ist ein Defizit n Schilddrüsenhormonen nachweisbar. Weniger verbreitet ist das Wissen, dass ebenso Selen für die Bereitstellung der Schilddrüsenhormone notwendig ist. Auch bei einem Selenmangel kann sich eine Schilddrüsenunterfunktion mit all ihren unangenehmen Begleiterscheinungen (z.B. ***Wachstums- und Entwicklungsstörungen***, Wassereinlagerungen, trockene, schuppige Haut, Kälteempfindlichkeit, Gewichtszunahme) breitmachen.
Bei einem Jodmangel in der Schilddrüse werden vermehrt giftige Hydroperoxide gebildet, die allerdings durch die selenhaltige Gluthationsperoxidase unschädlich gemacht werden können. Somit schaukeln jod und Selen zusammen die Gesunderhaltung der Schilddrüse. Ein Mangel des einen Elementes zieht oft ein Defizit des anderen nach sich. Wichtig ist also, dass man beide Stoffe in ausreichender Menge zuführt. Allerdings ist festzuhalten, dass auch ein Überangebot an Jod bei bestimmten Schilddrüsenerkrankungen problematisch sein kann.[4]

Kokoswasser:
Kokoswasser enthält eine organische Komponente, die sich ***förderlich auf das Wachstum von Kindern*** auswirkt.[5]

Warnung vor Cortison:
Ist eine langandauernde Einnahme mit höheren Dosierungen nötig, kann es zum Auftreten von Nebenwirkungen wie beispielsweise Osteoporose, ***Wachstumsstörungen bei Kindern***, erhöhte Infektanfälligkeit oder einer Entgleisung des Zuckerhaushaltes (steigende Blutzuckerwerte bis hin zum Diabetes) kommen.[6]

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 164
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 170f.
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 177
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 180f.
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 178
[6] https://www.apotheken-umschau.de/Coronavirus/Kortikosteroide-bei-Covid-19-Hilfreich-560873.html