

## Selen: Ein lebenswichtiger Mineralstoff

---

Liebe Leserinnen und Leser,



In meinem letzten Gesundheitsbericht "Alzheimer" hat sich am Ende des Briefs ein Fehler eingeschlichen, auf den ich dringend aufmerksam machen möchte: Ich hatte unter anderem Selen empfohlen - leider in einer falschen Mengenangabe. Nicht 100 bis 400 mg sondern 100 bis 400 mcg - das ist deutlich weniger. Leider habe ich dieses kleine "c" beim Korrekturlesen übersehen. Ich bitte um Nachsicht.

**Der Brief ist inzwischen in korrigierter Fassung in das Archiv eingestellt worden.**

Aber ich dachte, da die nächste Serie zum Thema "Krebs" immer noch fertig ist - wir "tippen" noch - ich sollte Ihnen zu Selen als einem lebenswichtigen Mineralstoff doch noch einige ergänzende Informationen liefern. Hier sind sie:

### Selen - Lebenswichtiger Mineralstoff

---

Der Körper des Menschen benötigt für die optimale Funktion verschiedene Vitamine und Mineralstoffe, die manchmal in der Nahrung nicht in ausreichender Menge enthalten sind und vom Körper selbst nicht produziert werden können. Dazu gehört auch Selen.

Zuerst entdeckten Forscher bei Tieren, dass ein Mangel an Selen in der Ernährung zu Krankheiten und Wachstumsstörungen an Muskeln und Knochen führt und dass die Zufuhr von Selen lebensnotwendig ist. In den späten 1950er Jahren erkannte man, dass auch der Mensch ohne Selen nicht leben kann.

Mittlerweile spielt Selen nicht nur eine Rolle bei der Vorbeugung bestimmter Krankheiten, sondern wird auch in der Behandlung verschiedener Erkrankungen eingesetzt (z.B. bei Krebs, Rheuma, chronischen Entzündungen oder Schwermetallbelastungen). Als notwendiger funktioneller Bestandteil von zahlreichen Eiweißstoffen, meist Enzymen, greift Selen in unzählige Stoffwechselprozesse ein. Besonders wichtige Enzyme, die freie Radikale abfangen, also den oxidativen Stress mindern, sind die so genannten Glutathionperoxidasen, die in jeder Körperzelle, aber auch in jeder Immunzelle sowie im Blutplasma in verschiedenen Variationen vorkommen. Weitere selenabhängige Enzyme bzw. Proteine sind die Thioredoxinreduktasen und Selenoprotein P. Auch im Schilddrüsenstoffwechsel spielen Selenproteine eine wichtige Rolle.

Chronisch-entzündliche Erkrankungen, wie Rheuma, Asthma, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, bei denen man meist erniedrigte Selenspiegel im Blut findet, können durch Selengaben günstig

beeinflusst werden.

Wichtig ist Selen aber vor allem auch für die optimale Funktion unseres Immunsystems. Da sich Selen innerhalb des Körpers mit Schwermetallen verbindet und sie dadurch unschädlich macht, kann bei einer hohen Schwermetallbelastung selbst bei gleichzeitig hoher Selenaufnahme ein Selenmangel entstehen.

Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit niedrigen Selenspiegeln verbunden. Studien legen nahe, dass eine ausreichende Selenaufnahme dem Auftreten von koronaren Herzerkrankungen entgegen wirkt. Bei beginnender Arteriosklerose kann ein ausreichender Selenspiegel die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden, möglicherweise verringern. Bei Diabetikern, die einer Überbelastung mit freien Radikalen unterliegen, haben Untersuchungen gezeigt, dass eine Optimierung der meist zu niedrigen Selenspiegel die Prognose der diabetischen Folgeerkrankungen verbessert.

Niedrige Selenspiegel haben auch Krebspatienten. Gerade hier ist es besonders wichtig, dem Körper ausreichend Selen zuzuführen, um die Immunabwehr optimal zu unterstützen und auch die anderen –noch gesunden- Zellen vor Zerstörung zu bewahren. Auch durch eine Operation oder eine Strahlen- bzw. Chemotherapie wird das Selen-Schutzsystem, strapaziert.

Da über die Nahrung im Allgemeinen weniger Selen aufgenommen wird als es auf Grund der momentanen wissenschaftlichen Erkenntnisse sinnvoll wäre, ist eine zusätzliche Einnahme (z.B. als anorganisches Selen) empfehlenswert. Bei Gesunden liegt die empfohlene Selen-Dosis bei 50 bis 100 Mikrogramm täglich, kranke Menschen haben ein erhöhten Bedarf.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln