

## Selen – das unterschätzte Spurenelement

Obwohl Selen 1817 entdeckt wurde, führte es lange Zeit ein Schattendasein als giftiges Element, bis man in den 1950er Jahren erkannte, dass Selen für den Menschen lebensnotwendig ist. In der chinesischen Provinz Keshan, einer Region mit extremem Selenmangel, traten schwere Herzmuskelerkrankungen (Keshan-Krankheit) auf, denen jährlich Tausend zum Opfer fielen bis man dort die Nahrungsmittel mit Selen anreicherte.

**In Deutschland liegt die tägliche Selenaufnahme über die Ernährung bei durchschnittlich ca. 45 µg und liegt damit unter der Empfehlung der DGE (60 bis 70 µg) und WHO (ca. 50 bis 200 µg).**

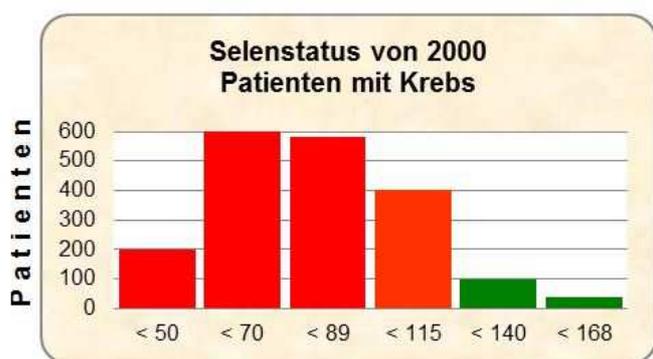
Selen kommt in allen Körperzellen und –flüssigkeiten vor und besonders selenreiche Gewebe sind **Schilddrüse, Nieren, Leber, Milz, Herz, Gehirn, Muskulatur, Lunge und Prostata..**

Funktionen von Selen

- **Antioxidative Wirkung** > wichtiger Bestandteil der Glutathionperoxidase durch die freie Radikale, die Körperzellen, Zellmembrane und Gene durch Oxidation schädigen, unschädlich gemacht werden. Oxidative Prozesse scheinen ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung von **Krebs** zu sein und die Reduktion der Glutathionperoxidase scheint ein begünstigender Faktor für **Herz-Kreislaufkrankungen** zu sein.
- **Entgiftung** > Selen unterstützt die Ausleitung von Schwermetallen wie z.B. Quecksilber, Arsen, Blei, Kadmium, die diskutiert werden im Zusammenhang mit der Entstehung von Krankheiten wie z.B. **Demenz** oder **Alzheimer**
- **Aufbau von Schilddrüsenhormonen** > für die Bildung von Thyroxin (T4) benötigt die Schilddrüse eine ausreichende Jodversorgung und für die Umwandlung des inaktiven Schilddrüsenhormons T4 in die biologisch aktive Form Triiodthyronin (T3) benötigt die Schilddrüse Selen (Jodthyronin-Dejodase). Fehlt Selen (oder Jod) kann dies eine **Schilddrüsenunterfunktion** begünstigen. Auch **Morbus Hashimoto** (Autoimmunkrankheit) und **Jodmangelstruma** können durch Selenmangel begünstigt werden. Im Rahmen einer vollständigen Schilddrüsenuntersuchung ist es deshalb auch sinnvoll diese Mikronährstoffe untersuchen zu lassen.
- **Immunsystem & Antikörperproduktion** > neuere Untersuchungen zeigen, dass Selen eine wichtige Bedeutung bei der Stimulation und Regulation des Immunsystems zu haben scheint (u.a. IgG-Produktion,  $\gamma$ -Interferon, TNF, Killerzellen)

Faktoren die ggf. Selenmangel oder erhöhten Bedarf zusätzlich begünstigen können:

- Absorptionsstörungen (wie Maldigestion, Malabsorption, Kurzdarmsyndrom oder Mukoviszidose)
- Asthma
- Chemo- / Strahlentherapie
- Colitis ulcerosa und Morbus Crohn
- Dialysepatienten
- Entzündliche Erkrankungen („-itis“ Krankheiten)
- Essstörungen
- Herzinfarktpatienten – u.a. Vermeidung eines Zweitinfarktes und Herzinsuffizienz
- Infektanfälligkeit und Schwächung des Immunsystems, Virusinfektionen
- Katarakt (Grauer Star)
- Kinderwunsch > Verbesserung der Spermienqualität
- Lebererkrankungen
- Lymphödem
- Multiple Sklerose
- Muskel-, Knochen- und Knorpelerkrankungen
- Neurodermitis
- Nierenerkrankungen
- Operation, Verbrennung
- Reduzierung Krebsrisiko im Rahmen der Glutathionperoxidase
- Rheumatische Erkrankungen
- Schilddrüsenerkrankungen
- Schwangerschaft
- Schwermetallbelastung
- Senioren
- Starke Blutungen
- Übergewicht
- Vegetarische / vegane Ernährung u.a.



Quelle: Besser durch die Krebstherapie  
Uwe Gröber – Dr. Holzhauer - Prof. Dr. Kisters

Dauerhafte Dosierungen zwischen 50 bis 150 µg zur allgemeinen Prävention gelten als unbedenklich, wobei eine Überdosierung vermieden werden sollte.

Wenn Sie wissen möchten, wie es um Ihren Selen Spiegel steht, sollten Sie Ihre Selen-Bloodwerte bei einem Arzt Ihres Vertrauens überprüfen lassen.

Der **ideale präventive Blutspiegel** liegt bei ca. 140 – 160 (VB) bzw. bei ca. 120 – 140 (S).