



## **Ernährung und Vitalstoffe**

### **Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie**

#### **□ Selenmangel - Wie groß ist die Gesundheitsgefahr?**

Älter werden, sich aber jung fühlen und Krankheiten vorbeugen – das muss kein Traum sein. Wer sich Spurenelemente und Vitamine ausreichend zuführt, kann sich auch vor altersbedingten Erkrankungen schützen. Ein gesundheitspolitisch brisantes Thema, denn bereits im Jahr 2000 war jeder zweite Bundesbürger über 50 Jahre alt.

#### **Selen - ein lebenswichtiges Spurenelement**

Ein wesentlicher Beitrag zur Vorsorge speziell auch gegen Alterserkrankungen sowie zum Schutz des Immunsystems ist eine ausreichende Selenzufuhr, wie in dem Taschenbuch „Selen - ein lebenswichtiges Spurenelement“ der Deutschen Gesundheitshilfe e.V. erklärt wird.

Auf 55 Seiten informieren Fachautorinnen, wie jeder Leser eine persönliche Therapie gegen Selenmangel betreiben kann. Das heißt Vorsorgen und Vorbeugen durch Stabilisierung des körpereigenen Immunsystems. So kann sogar der Verlauf schwerwiegender Erkrankungen wie z.B. Schlaganfall, koronare Herzkrankheit und Krebs günstig beeinflusst werden.

Wissenschaftlichen Studien zufolge leiden jedoch große Teile unserer Bevölkerung unter einer nicht ausreichenden Selenversorgung.

#### **Deutschland ist Selenmangelgebiet**

Deutschland gehört zu den Selen-Mangelgebieten in Europa. Gegen Gemüse aus ausgelaugten Böden, Schadstoffe in der Luft, Konservierungsmittel und Düngemittel, Pestizide und UV-Licht können wir uns kaum wehren. Gegen Zigarettenrauch als Passivraucher nur begrenzt. Und wer isst schon täglich Niere, Leber und Steinpilze, um auf eine ausreichende Selenzufuhr zu kommen?

Doch gerade Risikogruppen wie Krebsgefährdete, Herz-Kreislauf-Erkrankte sowie Patienten mit Diabetes, Schilddrüsenstörungen oder chronischen Entzündungen wie Asthma und Rheuma sind häufig von einem Selenmangel betroffen.



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Warum ist Selen so wichtig für unsere Gesundheit?

Selen spielt eine Schlüsselrolle bei der Beseitigung unvollständiger Moleküle (freier Radikale), bei der Regulation der Immunabwehr und des Hormonhaushalts.

Ein natürlicher Schutz gegen diese Oxidationsprozesse sind selenabhängige Reaktionen von Eiweißen (Selonoproteine), die eine wichtige Rolle im Stoffwechsel spielen. Sie tragen dazu bei, Zellhüllen und Erbsubstanz gegen aggressive radikale Angreifer in Form von Elementarteilchen zu schützen.

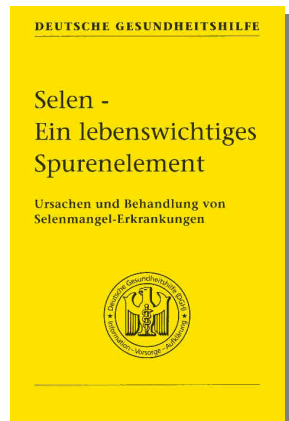
Von diesem Ansatz gehen Forscher aus, deren Untersuchungen am Tier und am Menschen ergaben, dass das Spurenelement Selen Reparaturarbeiten in verschiedenen Stadien einer Krebserkrankung leisten und eventuell zusammen mit anderen Faktoren sogar die Entstehung von Tumoren verhindern könnte.

Um die Dimensionen zu verdeutlichen: Allein in Deutschland erkranken etwa 50.000 Menschen pro Jahr an Darmkrebs, 28.000 Männer an bösartigen Prostatatumoren. Etwa jede 15. Frau wird im Laufe ihres Lebens von Brustkrebs betroffen.

## Alles über das Spurenelement Selen

Wer mehr über das Spurenelement Selen wissen möchte, kann ein kostenloses Aufklärungsbuch aus der Gesundheitsreihe der Deutschen Gesundheitshilfe anfordern:

Deutsche Gesundheitshilfe, Stichwort „Selen“, Postfach 940303, 60461 Frankfurt am Main.  
Bitte einen mit EUR 1,45 frankierten und sich selbst adressierten Rückumschlag (DIN A5) beilegen.



## Der Inhalt

Welche Rolle spielt dieses lebensnotwendige Spurenelement bei Stoffwechselfvorgängen im menschlichen Körper? Welche Bedeutung hat Selen für die Gesundheit und das Wohlbefinden? Wie hoch ist unser täglicher Bedarf? Was können wir tun, um unseren Körper ausreichend mit Selen zu versorgen? Wann kann es zu einem Selenmangel kommen? Diese und weitere Fragen werden ausführlich beantwortet.

Weitere Informationen zum Taschenbuch finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter: <http://www.gesundheitshilfe.de/medien/buecher/selen/>

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.