



## **Ernährung und Vitalstoffe**

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

#### **☐ Selen - Ein lebenswichtiges Spurenelement!**

Selen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden muss.

Wenn wir auch nur kleinste Mengen davon – also Spuren – brauchen, so ist es dennoch unverzichtbar, damit Immunsystem und Stoffwechsel funktionieren, unser Körper mit Stress, Umweltverschmutzung, Krankheiten und anderen Einflüssen besser fertig wird.

Leider enthält die tägliche Nahrung nicht genügend Selen, um den Körper ausreichend zu versorgen. Deutschland gehört deshalb neben vielen anderen europäischen Ländern zu den Selenmangelgebieten.

#### **Zufuhrempfehlungen für Selen**

Angaben verschiedener Gesundheits- und Ernährungsorganisationen (für Gesunde):

- ☐ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE):  
30 – 70 µg pro Tag

daran orientiert:

- ☐ Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR):  
30 – 70 µg pro Tag
- ☐ Institute of Medicine, Washington (IOM):  
55 µg pro Tag

Erfahrungen und Studien legen nahe, dass optimale Selenpiegel bei Gesunden meist erreicht werden mit einer Zufuhr von

**50 – 100 µg Selen pro Tag**

#### **Bei Selenmangel drohen zahlreiche Gesundheitsstörungen**

Weltweite Forschungen belegen: Zahlreiche Gesundheitsstörungen gehen mit einem Defizit an Selen einher, wie zum Beispiel erhöhte Infektanfälligkeit (insbesondere in der Erkältungszeit), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn und colitis ulcerosa), Rheuma und Diabetes.



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

## Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Auch mangelnde Zeugungsfähigkeit des Mannes sowie Schilddrüsenfunktionsstörungen können eine Folge sein.

Das fein abgestimmte Immunsystem des Menschen reagiert besonders sensibel auf einen Selenmangel. Ohne Selen kann die volle Abwehrleistung nicht entfaltet werden. Auch die Fähigkeit, Krebszellen zu bekämpfen, ist bei Selenmangel vermindert. Eine ausreichende und regelmäßige Zufuhr des Spurenelementes unterstützt das Immunsystem in seiner natürlichen Funktion.

Neben einer zu geringen Zufuhr kann ein Selenmangel auch durch Belastung mit Schwermetallen (z.B. aufgrund von Zigarettenrauch oder Umweltbedingungen) hervorgerufen werden.

In der Folge können erhebliche gesundheitliche Einschränkungen entstehen wie Müdigkeit, Störungen von Konzentration und Gedächtnis, Depressionen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Veränderungen der Haut und Schleimhaut bis hin zu ernsthaften Organschäden.

Das Burn-out-Syndrom, das „sich völlig ausgebrannt fühlen“, kommt ebenfalls sehr häufig vor. Eine ausreichende Selenversorgung kann den Körper nicht nur vor Schwermetallbelastungen schützen sondern auch zum Abbau der Schwermetalle im Körper beitragen.

## 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

Sie erhalten Antworten auf die wichtigsten Fragen:

- 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?



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

## Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

---

- Was können wir tun, um unseren Körper ausreichend mit Selen zu versorgen?
- Wann kann es zu einem Selenmangel kommen?

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.