

SELEN – ein guter Schutz für unseren Körper

Der menschliche Körper benötigt eine Vielzahl verschiedener Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und anderer Nährstoffe, um richtig zu funktionieren. In den vergangenen Jahren hatte die Wissenschaft jedoch einen ganz bestimmten Nährstoff im Blick: das Spurenelement Selen.



Deutschland und weite Teile Europas gelten als selenarme Region, da die landwirtschaftlich genutzten Böden diesen wichtigen Nährstoff nur in äußerst geringen Mengen enthalten.

Selen im menschlichen Körper

Selen ist ein essenzielles Spurenelement, das über die Nahrung aufgenommen werden muss. Dass Selen einen Beitrag zur Aufrechterhaltung verschiedener Körperprozesse leistet, ist unumstritten. Besonders für die Funktion des Immunsystems benötigt der Organismus das Spurenelement zwingend. Selen ist überwiegend im Blut, im Herz, im Gehirn, in den Nieren und der Leber eingelagert. Hier bildet Selen als Bestandteil wichtiger Enzyme gemeinsam mit den Vitaminen A, C und E eine Abwehr gegen schädliche Stoffwechselprodukte. Als "Antioxidans" wehrt es freie Radikale ab, die täglich unter Einwirkung von Umweltgiften, Zigaretten und Stress entstehen.

Um die Funktion als endogenes Antioxidans erfüllen zu können, benötigt der Mensch circa 200 μg Selen am Tag. Dieser Wert kann allein durch die Ernährung in Deutschland nicht erreicht werden. Deutschland liegt bei der Versorgungssituation mit Selen bei 35 μg pro Tag. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung werden 60 μg Selen am Tag empfohlen. Diese Empfehlung stellt aber das absolute Minimum dar und ist nicht geeignet um entzündliche oder rheumatische Erkrankungen zu vermeiden bzw. ihren Verlauf zu verbessern.

Im Schnitt erreicht ein Bundesbürger nur 25-35 μg Selenzufuhr am Tag und somit herrscht bei einem Großteil der deutschen Bevölkerung ein ständiger Mangel. Dabei ist es unerheblich ob man sich vegan, vegetarisch oder als Mischkoster ernährt. Schuld daran ist eine Auswaschung der Böden in großen Teilen Europas nach der Eiszeit für Selen und Jod sowie eine Überdüngung der landwirtschaftlichen Flächen mit Natrium.

Selen ist nicht gleich Selen

Es gibt organisch gebundenes und anorganisch gebundenes Selen. Das im Boden vorkommende Selen ist anorganisch, wird aber von Tieren und Pflanzen aufgenommen und zu organischem Selen umgewandelt. In der Nahrung vorkommendes Selen ist immer organisch und gebunden. Dagegen kann Selen in Nahrungsergänzungsmitteln sowohl in organischer als auch in anorganischer Form vorkommen. Bekannt ist, dass organische Selenverbindungen wesentlich besser vom Körper resorbiert werden. Außerdem werden organische Selenverbindungen durch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C nicht reduziert. Eine sehr gute Bioverfügbarkeit hat SelenoPrecise Pharma Nord 100 μg (89% dokumentiert).

Manche brauchen manchmal mehr

Besondere Lebensumstände (in Zeiten hoher körperlicher und beruflicher Belastung, Stress, Krankheiten, Dialyse, künstliche Ernährung, während Schwangerschaft und Stillzeit) können dazu führen, dass eine ausreichende Selenzufuhr allein über die Nahrung nicht gewährleistet ist. So wurden häufig bei Rheuma, Asthma bronchiale, Colitis ulcerosa und Morbus Crohn niedrige Selenspiegel im Blut festgestellt. Hier ist es durchaus sinnvoll die tägliche Ernährung mit Selen zu ergänzen. Selen wird ebenso als Begleittherapie bei Krebs, gestörter Immunabwehr sowie akuten und chronischen Infektionen eingesetzt. Mit einem Bluttest lässt sich der Selenspiegel feststellen.

Autoren: Dr. med. Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt, www.ensign-ohg.de