

D *Praxis* **Magazin**

Die medizinische Fachzeitschrift für Naturheilkunde

Arbor-Therapie
Die Heilkraft der Bäume



Gesundheitsbrief

- Nr. 15 Nasennebenhöhlenentzündung
- Nr. 20 Chronischer Husten – COPD
- Nr. 25 Milchsäurebildende Bakterien
- Nr. 36 Allergien und Unverträglichkeiten
- Nr. 38 Selen stärkt Abwehrkräfte

KOSTENLOS – zur Auslage in Ihrer Praxis!
Informationen und Bestellung: **Seite 52**

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Selen für mehr Beweglichkeit

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen sind führend bei Invalidität und Berufsunfähigkeit. Die rheumatoide Arthritis (RA) gilt in diesem Zusammenhang als das häufigste Krankheitsbild. Hier kann Selen aufgrund seiner antioxidativen, immunstimulierenden und antiinflammatorischen Eigenschaften die Symptomatik und das Krankheitsgeschehen insgesamt günstig beeinflussen.

In Deutschland leiden etwa 0,5 % der Bevölkerung unter RA. Die Tatsache, dass in jüngerem Alter Frauen häufiger betroffen sind als Männer, ist auf hormonelle Einflüsse zurückzuführen. Die RA kann grundsätzlich in jedem Lebensalter auftreten. Am häufigsten beginnt die rheumatoide Arthritis zwischen dem 35. und 45. und über dem 60. Lebensjahr. Charakteristisch ist der schmerzhaft Befall mehrerer Gelenke, häufig im Bereich der Hände, mit symmetrischem Auftreten von Schwellungen, die längere Zeit andauern. Durch die chronische Entzündung kommt es zu Knochenzerstörung und Fehlstellungen sowie Funktionsverlust der Gelenke. Dies ist mit anhaltenden Schmerzen und fortschreitendem Verlust der Bewegungsfunktion verbunden. Die seronegative rheumatoide Arthritis ist häufig assoziiert mit der Kaschin-Beck-Krankheit.

Einfluss der Ernährung

Hauptziele der Therapie sind die langfristige Entzündungshemmung und Schmerzlinderung. Am häufigsten werden nicht-steroidale Antirheumatika eingesetzt. Zusätzlich zur medikamentösen Therapie werden Physio- und Ergotherapie empfohlen.

Das inflammatorische Geschehen kann durch die Zufuhr von essenziellen Mikronährstoffen günstig beeinflusst werden, sodass es bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sinnvoll ist, gezielt solche Nährstoffe auszuwählen, die entzündungshemmend wirken. Hier spielt vor allem Selen eine bedeutende Rolle, denn bei rheumatischen Krankheiten liegt oft ein niedriger Selenstatus vor. In Studien konnte auch gezeigt werden, dass mit erniedrigten Selenkonzentrationen ein erhöhtes Erkrankungsrisiko für rheumatoide Arthritis einhergeht. So fanden sich bei Patienten mit RA im Vergleich zu Kontrollpersonen niedrigere Selenkonzentrationen im Plasma sowie in den Erythrozyten und in der Synovialflüssigkeit.

Durch die Supplementation von Selen kam es zu einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik. So wurden die Abnahme der Gelenkschmerzen, Senkung der Anzahl geschwollener oder druckempfindlicher Gelenke, Verbesserung der Morgensteifigkeit, Senkung des Bedarfs an Cortison und NSAR und ein signifikanter Anstieg der Selenkonzentration festgestellt.

Mit hochwertigem Selen-Präparat Zufuhr sichern

Selen hat somit eine wichtige präventive Bedeutung in der Rheumatologie. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von 30 bis 70 µg pro Tag (45 µg für Frauen und 55 µg für Männer) sind lediglich darauf ausgerichtet, Mangelerscheinungen zu vermeiden. Die zur Erzielung protektiver Effekte benötigte Dosis ist jedoch wahrscheinlich deutlich höher als die aktuelle Empfehlung. Bei rheumatischen Patienten sollte täglich 200 µg organisches Selen zugeführt werden.

Wie in anderen europäischen Ländern sind die Selengehalte der Böden in Deutschland niedrig, sodass einheimische pflanzliche Lebensmittel wenig zur Versorgung beitragen. Damit erfüllt die Selenaufnahme in Deutschland bei der Mehrzahl der Bevölkerung lediglich die Minimalanforderungen und die Selen-

versorgung ist nur marginal. Daher kann es vorteilhaft sein, zusätzlich Selen zur Bedarfsdeckung einzunehmen.

Organisches oder anorganisches 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, wie zum Beispiel an Aminosäuren wie Methionin und Cystein. Dagegen kann Selen in Nahrungsergänzungsmitteln sowohl in organischer als auch in anorganischer Form enthalten sein. Bekannt ist, dass organische Selenverbindungen wesentlich besser vom Körper resorbiert werden, sie kommen in selenabhängigen Enzymen und Selenproteinen vor. Außerdem werden organische Selenverbindungen durch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C nicht reduziert.

Besonders bewährt hat sich patentierte Selenhefe, die neben organisch gebundenem Selenomethionin mehr als 30 unterschiedliche organische Selenverbindungen enthält und sich durch eine besonders hohe Bioverfügbarkeit auszeichnet (z. B. SelenoPrecise®). Durch die zahlreichen unterschiedlichen Selenquellen bzw. -formen kann man die in der Ernährung vorkommende natürliche Selenbandbreite nachbilden.

*Nathalie Schmidt und
Dr. med. Edmund Schmidt*



Foto © Jacob Wackerhausen – iStock/Thinkstock