

SELEN

EIN VITALSTOFF, DER IN SPUREN ENORME WIRKUNGEN FÜR IMMUNSYSTEM UND STOFFWECHSEL BEREITHÄLT

Das Spurenelement Selen wurde 1817 von Jörg-Jakob Berzelius entdeckt, doch seine wichtigen Funktionen für den menschlichen Organismus wurden zuerst unterschätzt. Bis 1957 galt es sogar als Gift. Erst Mitte der 70-er Jahre des letzten Jahrhunderts wurden immer mehr Wirkungen des Selens entdeckt und wissenschaftlich beschrieben. Selen ist der einzige Vitalstoff im menschlichen Körper, für den Gene bereit stehen, um selenabhängige Enzyme zu bilden. Bisher sind 25 selenabhängige Enzyme bekannt.

Ein gut funktionierendes Immunsystem ist die Grundlage für Gesundheit und Vitalität in jedem Alter. Es schützt uns vor Krankheiten und verhindert die Ausbildung von Krebserkrankungen. Selen ist wesentlich für die Funktion des Immunsystems. Eine der Hauptursachen für die Schwächung der Immunabwehr sind freie Radikale, die unter anderem auch unsere Immunzellen schädigen können. Selen kommt im menschlichen Organismus in sämtlichen Geweben und Organen in unterschiedlicher Konzentration vor, um unsere Körperzellen vor dem Angriff von freien Radikalen zu schützen. Viele chronische Erkrankungen und Entzündungen entstehen durch den Angriff freier Radikale auf die Zellwände und Zellstrukturen, die ohne einen ausreichenden Schutz durch Antioxidantien zerstört werden und so zum Zelluntergang führen. Selen ist das wichtigste körpereigene Antioxidans, denn im Gegensatz zu Vitamin A, C, E und den anderen direkten Radikalfängern ist es wesentlich intensiver wirksam und schützt uns zusätzlich vor der Entartung von Zellen. Es kann auch Schwermetalle an sich binden und so zur Entgiftung des Körpers beitragen. Dies zeigt die enorme Bedeutung von Selen für unsere Gesundheit und den Schutz vor Krebserkrankungen, sowie chronischen Entzündungen.

Besonders wichtig ist Selen auch für die Schilddrüsenfunktion. Das Ausschütten von aktiven Schilddrüsenhormonen ist im Wesentlichen vom Funktionieren spezieller Enzyme – den sogenannten Dejodasen – abhängig. Diese Enzyme funktionieren jedoch nur, wenn genügend Selen im Körper vorhanden ist.

Mangelt es an dem Spurenelement, kommt es oft zu Schilddrüsenfehlfunktionen. Speziell bei Erkrankungen wie Morbus Hashimoto oder der Basedow-Krankheit, führt eine Optimierung der Selenzufuhr zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden.

Die Frage ist, wie viel Selen benötigen wir täglich für unsere Gesundheit. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt nur einen Schätzwert von 60-70 µg an. Um alle wichtigen Funktionen des Selens im Körper entfalten zu können, sollten täglich zwischen 100 und 200 µg zugeführt werden. Höhere Mengen sind normalerweise nicht notwendig und Selen kann auch überdosiert werden (ab 800 µg). Natürlich sollte man immer bestrebt sein die Vitalstoffzufuhr über die Nahrung zu decken. Im Falle von Selen ist dies durch Auswaschung der Böden in Deutschland nahezu unmöglich. Um 200 µg Selen mit der Nahrung zuzuführen müssten jeweils folgende Mengen an einem der Nahrungsmittel täglich zugeführt werden:

- 1.400 g Fleisch
- 4.000 g Wurst
- 6.600 g Milch
- 800 g Eier
- 800 g Fisch
- 24.000 g Gemüse
- 40.000 g Kartoffeln
- 50.000 g Obst

Einzige Ausnahme sind Paranüsse. Der Selengehalt von zwei Paranüssen am Tag kann den Tagesbedarf normalerweise leicht decken. Dies gilt allerdings nur für ungeschälte Nüsse. Diese sind in Europa aber kaum zu bekommen, denn durch die Lagerung bilden sich hochgefährliche Schimmelpilze, daher sind die zumeist erhältlichen Nüsse geschält und daher selenarm.

Aufgrund dieser Daten ist es daher Gesunden und vor allem Kranken anzuraten Selen als Nahrungsergänzung täglich zuzuführen. Hierbei gilt es folgendes zu beachten: Das wenige im Boden vorkommende Selen ist anorganisch, wird aber von Tieren und Pflanzen aufgenommen und zu organischem Selen umgewandelt. In der Nahrung vorkommendes Selen ist organisch und zum Beispiel an Aminosäuren wie Methionin oder Cystein gebunden. Dagegen wird Selen in Nahrungsergänzungsmitteln sowohl in organischer als auch in anorganischer Form angeboten. Da bekannt ist, dass organische Selenverbindungen leichter vom Körper aufgenommen werden und in selenabhängigen Enzymen und Selenproteinen enthalten sind, sollte nur organisches Selen als Nahrungsergänzung zugeführt werden. Dies deckt sich auch mit den Empfehlungen der europäischen Behörde für Nahrungsmittelsicherheit der EFSA. Außerdem werden organische Selenverbindungen durch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C nicht abgebaut. Somit kann organisches Selen problemlos zusammen mit Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln eingenommen werden. Beispielhaft für ein organisches Nahrungsmittelergänzungsmittel mit einer hohen Bioverfügbarkeit ist SelenoPrecise von Pharma Nord.

Kontakt: www.energie-lebensberatung.de
Nathalie und Dr. med. Edmund Schmidt
 Weitere Informationen zu den Autoren und Kursangebote zum Vitalstoffberater unter:
www.energie-lebensberatung.de oder
www.praxis-schmidt-ottobrunn.de
www.ensign-ohg.de
www.facebook.de/vitalstoffinformation

VITA DER AUTOREN



Dr. med. Edmund Schmidt

Herr Dr. Schmidt ist seit 1996 als Allgemeinarzt, Vitalstoffexperte und Ernährungsmediziner in Ottobrunn bei München niedergelassen. Von Beginn an beschäftigt er sich intensiv mit Vitalstoffen und Ernährungsmedizin. Zum Thema Vitalstoffe hat Herr Dr. Schmidt bereits vier Bücher veröffentlicht. Herr Dr. Schmidt ist überzeugt, dass Vitalstoffe in der Prävention aber auch in der begleitenden Behandlung von Krankheiten die ausufernden Medikamentenkosten reduzieren könnten und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten steigern könnten.



Nathalie Schmidt

Schon von klein auf war Nathalie Schmidt fasziniert vom Spirituellen. Nach der Ausbildung zur examinierten Krankenschwester setzte sie sich intensiv mit dem Thema auseinander. 2007 begann sie eine Ausbildung zur Reiki-Therapeutin und absolvierte anschließend noch einen Intensivkurs. Mit der Zeit entwickelte Schmidt ihren eigenen Therapiestil. Sie gibt regelmäßige Coaching-Sitzungen und veröffentlichte bereits elf Bücher.

Sie hat mit Dr. Schmidt vier Bücher zu Vitalstoffen veröffentlicht und zusätzlich sieben Bücher zum Thema Energie und Lebenskrisen. Dazu kommt noch ein Jugend Fantasybuch.