

## Selen Forte und SELEN 200 uq aus Natriumselenit

### Dieses Produkt gibt es in folgenden Verpackungsgrößen:

Selen forte 60 Kapseln (Art. Nr.: 034590678060)

Selen forte 180 Kapseln (Art. Nr.: 034590678180)

SELEN 200 uq 120 Kapseln (Art. Nr.: F102544)

### ■ Produkterläuterung:

Selen besitzt als Spurenelement zentrale Bedeutung beim Aufbau verschiedenster selenocysteinhaltiger Proteine, unerlässlich in der Regulation von Redoxprozessen. Diese selenabhängigen Proteine sind u.a. auch Bausteine von Spermien des Mannes (Fertilität) und am Schilddrüsenhormonstoffwechsel beteiligt. Selen ist essentiell bei der Entgiftung des Körpers und übt eine Schutzfunktion auf den Zellstoffwechsel, vor vorzeitiger Alterung oder funktionellen Beeinträchtigungen von Geweben und Organen aus. Ein Selen-Mangel wird dadurch mit vielen Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht. Selen ist ein potentes Antioxidans, das Radikale, toxische Substanzen und Schwermetalle eliminieren kann. Als Bestandteil des Enzyms Glutathion-Peroxidase, ein universeller Entgifter des Körpers, ist es in jeder Körperzelle vorzufinden. Durch Aktivierung der Killerzellen, Phagozyten und Antikörper wirkt Selen immunmodulierend, was besonders Risikozielgruppen wie Menschen mit verminderter Immunabwehr zugutekommt. Dieses Spurenelement wird in der Leber, Milz, den Nieren und dem Herzen gespeichert. Weite Gebiete in Europa sind arm an Selen, der Gehalt und damit auch jener in pflanzlichen Lebensmitteln, kann bodenabhängig sehr unterschiedlich ausfallen. Tierische Lebensmittel werden daher als „zuverlässige“ Selenquelle bewertet. Dies ist auch von Bedeutung für Menschen mit alternativen Ernährungsformen (z.B.: Vegetarismus).

### ■ Indikationen:

Begleitend bei wiederkehrenden Infekten/Immunschwäche, Atemwegsproblemen, atopischer Dermatitis, zur allgemeinen Prävention bei selenarmer Ernährung (Vegetarismus), Herz-Kreislauferkrankungen und Rheuma. Selen wird auch unterstützend bei Krebserkrankungen und zur Entgiftung von Schadstoffen eingesetzt. Offizielle Empfehlungen für eine Supplementation beinhalten auch Entzündungen des Magen-Darmtraktes (Morbus Crohn), Mukoviszidose und Erkrankungen der Niere.

### ■ Dosierungsempfehlung:

Falls nicht anders verordnet, sollte täglich 1 Kapsel eingenommen werden.

Gemäß EFSA ist eine Zufuhrmenge von bis zu 300 µg/Tag gut tolerierbar. Potenzielle Negativeffekte durch eine Selenakkumulation können somit weitgehend ausgeschlossen werden.

### ■ Inhaltsstoffe pro Kapsel – Selen forte:

40 mg Selenmethionin (0,5%)=	200 uq Selen
Füllstoff: Siliciumdioxid, Kieselerde	
in Gelatine Kapsel	

### ■ Inhaltsstoffe pro Kapsel SELEN 200uq:

44,5 mg Natriumselenit =	200 uq Selen
Füllstoff: Cellulose	
in Cellulose Kapsel	

- ✓ Lactosefrei
- ✓ Fructosefrei
- ✓ Vegan
- ✓ Vegetarisch

### ■ Studien:

- Bhattacharya, P., Misra, S., & Hussain, M. (2016). Nutritional Aspect of Essential Trace Elements in Oral Health and Disease: A Extensive Review. *Scientifica*.
- Gröber, U., Holzhauser, P., Kisters, K., Holick, M., & Adamietz, I. (März 2016). Micronutrients in Oncological Intervention. *Nutrition* 8.
- Kieliszek, M., & Błażej, S. (2016). Current Knowledge on the Importance of Selenium in Food for Living Organisms: A Review. *Molecules*.
- Rahman, K. (2007). Studies on free radicals, antioxidants, and cofactors. *Clinical Interventions in Aging*.