

## Lebensnotwendig – Essentiell

Selen ist ein essenzielles Spurenelement und lebensnotwendig für unsere Körperfunktionen. Es sollte täglich mit der Nahrung aufgenommen, oder über Selenpräparate zugeführt werden.

Ein Pressling unseres hochdosierten Selen enthält 200µg Selen in Form von Selenmethionin (organisch gebundenes Selen) und Natriumselenit (anorganisches Selen).

### **1 Pressling pro Tag enthält 364 %\* Selen, das u. a. beiträgt zu / zur / zum:**

- Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden
- einer normalen Funktion des Immunsystems
- einer normalen Schilddrüsenfunktion
- Erhaltung normaler Haare
- Erhaltung normaler Nägel
- einer normalen Spermatogenese

*\* % der Tagesreferenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen*

## Hintergrundwissen

Im Jahr 1817 entdeckte der schwedische Chemiker Jacob Berzelius das Element Selen. Aufgrund seines silbernen Glanzes nannte er es „Selene“, nach der griechischen Mondgöttin.

Erst 1957 erkannten Wissenschaftler die essentielle Wichtigkeit von Selen für den menschlichen Organismus. Von da an zählte Selen zu den lebensnotwendigen, essenziellen Spurenelementen, das für eine Vielzahl von komplexen Körperfunktionen benötigt wird, unter anderem für unser Immunsystem, Schilddrüse, Haare und Nägel und dem Schutz unserer Zellen vor oxidativen Schäden.

Bei einer rein veganen Ernährung ist es praktisch unmöglich den Selenbedarf noch über die Nahrung abzudecken. Ebenfalls enthalten unsere Böden und das was darauf wächst nur noch unzureichend Selen. Dieser Mangel kann durch Zufuhr von Selen in Form eines Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden.

Unser Selen Präparat besteht aus einem ausgewogenen Verhältnis von Selenmethionin (organisch gebundenes Selen) und Natriumselenit (anorganisches Selen).

Selenmethionin ist ein natürlicher Bestandteil der Nahrung und bleibt dem Organismus doppelt so lange verfügbar wie Natriumselenit. Natriumselenit hingegen wird schneller aufgenommen, und ist von daher schneller bioverfügbar.

Eine optimale Kombination also zur Aufrechterhaltung all der komplexen Körperfunktionen.

## **Einnahme**

### **Einnahmeempfehlung:**

*Menge:* 1 Pressling / Tag\*

*Wann:* 30 Min. vor einer Mahlzeit

*Wie:* mit reichlich Flüssigkeit

\*Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

## **Inhaltsstoffe/Nährwerte**

**Inhaltsstoffe:** Microcrystalline Cellulose (Füllstoff), L-Selenomethionine, Natriumselenit

**Herstellung:** Deutschland