

## Selen Kapseln

Selen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Selen Mono ist ein Monopräparat mit hohem Gehalt an Selen in Form von sehr gut bioverfügbarem Natriumselenit. Selen trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, ist wichtig für die Schilddrüsenfunktion und das Immunsystem.



### Das Produkt existiert in 2 Varianten:

Inhalt	60 Kapseln	90 Kapseln
Preis UVP	12,50 €	14,90 €
Artikel-Nr.	91352S	91352
PZN		18059293
EAN		9009330913524
Netto-Gewicht	12 g	17 g
Packungsinformationen	1 Dose á 60 Kapseln	1 Dose à 90 Kapseln

### Produktwissen

Selen Mono ist ein Monopräparat mit hohem Gehalt an Selen in Form von sehr gut bioverfügbarem Natriumselenit. Selen trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, ist wichtig für die Schilddrüsenfunktion und das Immunsystem.

Selen zählt zu den lebenswichtigen Spurenelementen und ist im Körper hauptsächlich in den Blutplättchen, im Herz, in den Nieren und in der Leber vorhanden. Die Hauptfunktion von Selen ist seine Beteiligung an verschiedenen Enzymsystemen. Als zentrale Komponente der Glutathionperoxidase, einem Enzym, welches Peroxide in unschädliche Stoffe umwandelt, ist es Teil der antioxidativen Abwehr des Organismus und schützt somit die Zellen vor oxidativem Stress.

Oxidativer Stress entsteht im Körper, wenn sich freie Radikale in einer chemischen Kettenreaktion ständig im Körper vermehren. Er breitet sich aus, wenn die zelluläre antioxidative Abwehr zu gering ist, um die reaktiven Sauerstoffradikale zu kompensieren. Oxidativer Stress zeigt keine eindeutigen Symptome. Durch das zunehmende Alter, Rauchen, Mangel- und Fehlernährung, UV-Strahlung, Umweltbelastung, Leistungssport, Medikamenteneinnahme oder bestimmte Krankheiten wie z.B. Entzündungen werden vermehrt freie Radikale gebildet. Sie schädigen Proteine, Fettsäuren und Kohlenhydrate im Körper. Dadurch werden Zellmembranen beeinträchtigt und die Energieversorgung der Zellen gestört. Durch die Schädigung der Proteinstruktur wird die biologische Aktivität von Enzymen stark vermindert. Die freien Radikale reagieren des Weiteren auch mit dem Zellkern und der Erbinformation (DNA). Das Ergebnis dieser oxidativen DNA-Schädigungen sind beispielsweise Veränderungen der Erbinformationen und Enzymstörungen, die zu erheblichen Beeinträchtigungen der Zellfunktionen und damit der Stoffwechselprozesse führen.

Selen ist außerdem sehr wichtig für die normale Funktion der Schilddrüse und des Immunsystems. Außerdem spielt Selen eine zentrale Rolle bei der Erhaltung normaler Haare und normaler Nägel.

Für die Fruchtbarkeit des Mannes ist Selen unverzichtbar, denn es trägt zu einer normalen Spermabildung bei. Selen ist in der Nahrung in Fleisch, Innereien, Seefischen, Eiern, Nüssen und Getreide enthalten. Der Selengehalt der Nahrung variiert, je nach geographischer Herkunft. Die meisten Pflanzen sind in unseren Regionen relativ selenarm, da die landwirtschaftlichen Nutzflächen teilweise wenig Selen enthalten. Selen ist an die Eiweißfraktionen in Lebensmitteln gebunden, aus diesem Grund zählen hauptsächlich eiweißreiche Nahrungsmittel zu guten Selenquellen.

Eindeutige Erkrankungen aufgrund einer Mangelversorgung mit Selen kommen weltweit nur in einigen Gebieten Chinas vor. Schwere Selenmangelkrankheiten sind in unseren Breiten nicht bekannt, jedoch gelten nicht alle Bevölkerungsgruppen als ausreichend versorgt. Eine zu geringe Versorgung mit Selen ist vor allem mit Funktionsstörungen verbunden, die nicht immer an eindeutigen Merkmalen zu erkennen sind. Neben einseitiger oder veganer Ernährung und strengen Fastenkuren, können auch starker Alkoholkonsum oder lang anhaltende Verdauungsstörungen zu einem Selenmangel führen. Die Selenaufnahmefähigkeit sinkt mit steigendem Alter, daher sollten auch ältere Menschen auf ihre ausreichende Versorgung achten.

Selen Mono bietet eine einfache Möglichkeit eine angemessene Selenaufnahme sicherzustellen.

## Zutaten



Diese Kapseln enthalten:

Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Natriumselenit

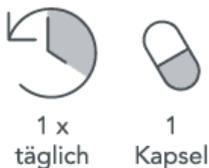
Nahrungsergänzungsmittel

## Inhaltsstoffe

Zusammensetzung Inhaltsstoffe	Pro Tagesportion = 1 Kapsel	% NRV*
Selen	150 µg	273

\*Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

## Verzehrempfehlung



1 x  
täglich

1  
Kapsel

1 Kapsel täglich mit viel Flüssigkeit verzehren.

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

### Warnhinweis

Nicht für Kinder unter 7 Jahren geeignet.

### Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

### Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## Selen

... trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

... unterstützt die Erhaltung normaler Haare und Nägel