

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe Juni 2010

Thema: Selen

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 89. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Selen – ein immer noch vernachlässigtes Spurenelement

Empfohlene Zufuhr	30-70 µg	(WHO-Empfehlung: 50-200 µg)
Therapeutische Zufuhr	50-300 µg	

Eigenschaften von Selen

Selen ist Bestandteil der Glutathionperoxidase, eines der wichtigsten antioxidativen Enzyme. Selen schützt uns damit vor Oxidationsprozessen, die beim Altern, aber auch bei der Entstehung vieler Krankheiten wie Krebs oder Arteriosklerose bedeutsam sind. Außerdem unterstützt Selen die Entgiftung vieler Schwermetalle (z.B. Quecksilber, Arsen, Blei, Cadmium) und Medikamente. Besonders selenreich sind Nerven und Gehirn, Schilddrüse, Leber, Niere, Lunge, Herz und Muskulatur. In den letzten Jahren wurden weitere selenhaltige Eiweiße im Körper entdeckt, deren Funktion teilweise geklärt (die Jodthyronin-Dejodase wandelt das Schilddrüsenhormon T4 in die biologisch aktive Form T3 um), teilweise aber noch unbekannt ist. Seit Selen in der Tiernahrung eingesetzt wird, sind bestimmte Krankheiten bei Masttieren und beim Geflügel nahezu vollständig verschwunden.



Selen – wegen seines silbrigen Glanzes nach der Mondgöttin Selene benannt

Symptome eines Mangels an Selen

In bestimmten Gegenden Chinas mit sehr selenarmen Böden kommt es zur sog. **Keshan-Krankheit**, die mit einer Kardiomyopathie (Herzmuskelerkrankung) einhergeht. Deutschland ist im Weltvergleich zu den eher selenarmen Gegenden zu rechnen. Die Zufuhr wird durchschnittlich auf 40 µg täglich geschätzt und liegt daher am unteren Rand der empfohlenen Zufuhr der WHO. Die Versorgung der Bevölkerung kann als grenzwertig bezeichnet werden, sie ist zwar nicht so schlecht, dass das Auftreten der Keshan-Krankheit befürchtet werden muss, jedoch könnte das Entstehen bzw. die Ausprägung bestimmter Krankheiten gefördert werden:

- **Krebs**
- **Koronare Herzkrankheit** mit dem Endpunkt Herzinfarkt
- **Rheumatische Erkrankungen** und andere **Autoimmunerkrankungen** wie **Neurodermitis**
- **Hashimoto-Thyreoiditis**
- Schwächungen des **Immunsystems**, **Virusinfektionen**
- Katarakt (grauer Star).

Symptome einer Überdosierung mit Selen

Bei einer Zufuhr von mehr als 1000 µg täglich über mehrere Monate wurden folgende Symptome beobachtet:

- Knoblauchartige Atemluft
- **Gastrointestinale Störungen**
- **Kopfschmerzen**
- Haarausfall.

In einigen Gegenden von China und den USA sind Überdosierungen allein durch die Ernährung mit lokalen Produkten beobachtet wurden. In Mitteleuropa ist dies nur bei länger andauernder extremer Überdosierung mit selenhaltigen **Nahrungsergänzungen** möglich. In den letzten Jahren gibt es aus Studien einige Hinweise, die hohe Selenspiegel im Blut mit dem Auftreten von **Diabetes mellitus** in Verbindung bringen. Bei einer Therapie mit Selenmonitoring, die die Überschreitung der optimalen Werte verhindert, ist damit nicht zu rechnen.

Selen - Gegenanzeigen und Nebenwirkungen

Selen weist eine geringe therapeutische Breite auf, d.h. es kann bei übermäßiger Zufuhr durchaus zu Überdosierungen kommen! Die Einnahme von mehr als 200 µg über längere Zeit sollte daher unter Kontrolle eines Arztes, der sich mit Selen auch auskennt, erfolgen.

Selen – Vorkommen

Fische und Meeresfrüchte, Fleisch, Eier, Vollkornprodukte, Sojabohnen, Hefe, besonders so genannte Selenhefe, Knoblauch, Kokosnuss und Paranuss sind sehr selenreich.

Der Selengehalt einiger tierischer Lebensmittel ist höher als der von pflanzlichen Lebensmitteln. Trotzdem ist die Selenversorgung von Vegetariern meist nicht schlechter (das Selen aus pflanzlichen Quellen wird offenbar besser resorbiert). Selenwerte im oberen Bereich der Norm oder darüber werden bei Menschen beobachtet, die überdurchschnittlich viele Seefische und andere Meeresprodukte zu sich nehmen. Vollkornprodukte enthalten etwa doppelt so viel Selen wie Weißmehlerzeugnisse. Die Empfehlung mancher Onkologen, täglich einige Paranüsse zu essen, um mehr Selen zuzuführen, ist nicht hilfreich, da der Selengehalt je nach Herkunft sehr unterschiedlich ist.



Kokosnuss – eines der selenreichsten Lebensmittel

Selen - Labordiagnostik

Die Bestimmung im Vollblut ist etwas genauer als die im Serum. Die „Normalwerte“ sind aber an der deutschen Bevölkerung ausgerichtet. In anderen Populationen sind weitaus höhere Werte „normal“. Eine optimale Funktion der selenabhängigen Glutathionperoxidase ist dann gewährleistet, wenn Spiegel im oberen Normbereich oder leicht darüber erzielt werden. Sehr hohe Spiegel sind nach den Ergebnissen der jüngsten Studien eher zu vermeiden, wozu die Spiegelkontrollen sehr hilfreich sind.

Normalwert im Vollblut:	107-145 µg/l
Optimalwert im Vollblut:	145-201 µg/l

Selen - Bewertung aus praktischer Sicht

Bei allen Krebserkrankungen und bei Autoimmunerkrankungen, besonders bei der Hashimoto-Thyreoiditis bestimme ich Selen im Blut. Dabei finde ich sehr häufig Werte im unteren Normbereich oder sogar darunter. Je nach Ausgangswert verordne ich dann 50 bis 300 µg tgl. Nach drei Monaten erfolgt eine Kontrolle. Ist der Wert im erwünschten Bereich an oder leicht über der oberen Normgrenze, wird die Selendosis beibehalten, ansonsten erfolgt eine Dosisanpassung und erneute Kontrolle nach drei Monaten. Mit diesem Procedere erhoffe ich mir eine Verbesserung der Prognose der Krebserkrankungen. Bei Autoimmunerkrankungen habe ich Verbesserungen der Entzündungsaktivität mit Selen als Bestandteil einer komplexen Therapie gesehen. Patienten berichteten mir spontan weniger Infektionen.

Cave

- Von den neuen Studien, die eine erhöhte Rate von Diabetes unter Selentherapie ergaben, lasse ich mich nicht irritieren. Die Studien wurden in einer Bevölkerung mit einer ohnehin guten natürlichen Versorgung, nicht jedoch in einem Mangelgebiet wie Deutschland erhoben.
- Gegen die Gefahr des Diabetes kann ich mit entsprechenden diätetischen Maßnahmen und Bewegung vorbeugend gut angehen.
- Sicherheitshalber vermeide ich sehr hohe Konzentrationen im Blut und rate dann zu einer Reduktion der Dosis, bis optimale Spiegel (bis 200 µg/l) nachprüfbar erreicht sind.

Selen - Präparate (Auswahl)

Präparat	Gehalt in µg	Rezeptpflicht
Cefasel 50 Tabl./	50	nein
100 Tabl./	100	ja
100 Lösung/	100	Ja
Trinkampullen/	100	Ja
300 Tabl./	300	Ja
100/300 Inj.-Lösung	100/300	Ja
Cefasel 100/200 nutri	100/200	nein
Selenase 50 AP Tabl.	50	nein
50 peroral Lösung	50/Trinkamp.	nein
100 peroral Lösung	100/Trinkamp.	Ja

T peroral Lösung	50/Trinkamp.	Ja
100 pro injectione	100/Trinkamp	Ja
T pro injectione	500/1000	Ja
300 RP Tabl.	300	Ja
RP Tabl.	79	Ja
Selen-loges 50 Tabl.	50	nein
300 Tabl.	300	ja
Seltrans peroral Trinkamp.	60	ja
Uniselen Tabl.	46	nein

Nachtrag: Es wird vor der Einnahme von Selen gewarnt

Während konventionelle Ärzte dem Selen in den letzten Jahren immer wohlgesonnener waren und auch Onkologen bei ihren Patienten immer mehr Selen einsetzten, hatte dies einen deutlichen Dämpfer erhalten. Was war passiert? Vor einigen Jahren wurde in den USA eine große Studie zur Prävention von Prostatakrebs bei über 30.000 gesunden Männern über 50 Jahre gestartet. Diese erhielten zufällig verteilt und doppel-blind entweder Selen, Vitamin E, beides oder ein reines Placebo. Man wollte wissen, in welchen Gruppen wie häufig Prostatakrebs auftrat und ob Vitamin E oder Selen allein oder sogar noch mehr in der Kombination davor zu schützen vermag.

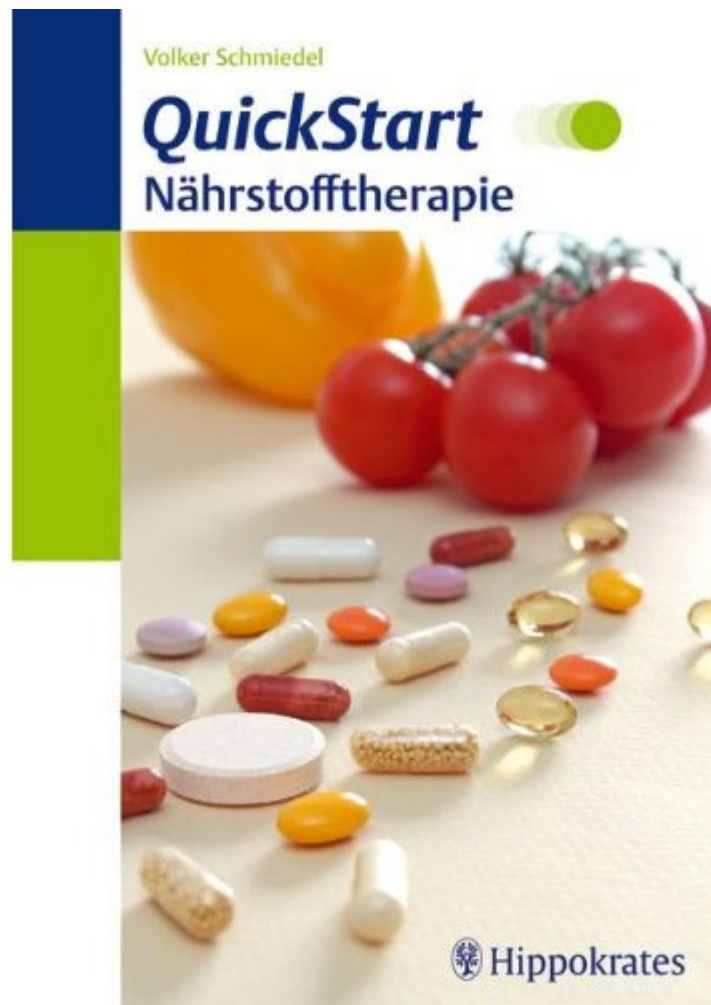
Nun wurde die Studie aus ethischen Gründen vorzeitig beendet, weil es in der Vitamin E-Gruppe zu einer leichten Übersterblichkeit gekommen war. Als ich mir die Daten genauer anschaute, stellte ich entsetzt fest, dass kein natürliches, sondern ein synthetisches Vitamin E verwendet wurde. Möglicherweise wäre das nicht passiert, wenn man die natürliche Variante gewählt hätte. Ich kann es nicht beweisen, aber ich halte diese für wesentlich besser und verordne sie seit Jahren ausschließlich (**weitere Informationen siehe in meinem Beitrag Vitamin E**).

Aber auch das Selen war nicht gut weggekommen: In den Gruppen mit Selen gab es etwas mehr an Diabetes Erkrankte. Ich habe mir die Daten auch hier genauer angeschaut und musste feststellen, dass die Studienleiter ein organisches Selen verwendet hatten. Da dieses als Selenaminoäureverbindung direkt in körpereigene Eiweiße eingebaut wird, kann es hier leichter zu einer Überdosierung kommen als bei dem anorganischen Natriumselenit, welches in Deutschland meist eingenommen wird. Hinzu kommt, dass man in einer Subgruppenanalyse festgestellt hat, dass besonders diejenigen von Diabetes gefährdet waren, die bereits vor Beginn der Studie relativ hohe Selenspiegel aufwiesen. Diese Gefahr ist in Deutschland aber so gut wie nie gegeben, da hier die Böden und damit auch die Menschen viel selenärmer sind als in den USA. Die Ergebnisse der Studie sind also auf die hiesige Verordnungssituation und die hiesige Bevölkerung mit ihrer Selenunterversorgung gar nicht zu übertragen!

Diese differenzierte Betrachtung wird aber von selenkritischen Ärzten nicht angestellt. Für mich hat sich im Ordnungsverhalten bezüglich Selen nichts geändert – außer dass ich noch mehr auf die Laborkontrolle im Blut und die Einhaltung der optimalen Dosiswerte achte.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. Volker Schmiedel
 Chefarzt der Inneren Abteilung
 FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
 Naturheilverfahren, Homöopathie
 Dozent für Biologische Medizin (Univ. Mailand)



Dieser Newsletter stammt aus meinem Buch „Quickstart Nährstofftherapie“, welches Anfang 2010 im Hippokrates-Verlag erschienen und für 39,95 € im Buchhandel erhältlich ist. Das Kapitel durfte ich mit freundlicher Genehmigung des Verlages verwenden.

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:

http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk_Ambulanz.html

Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:

<http://www.gesundheitstipps.wicker-kliniken.de/>

Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Sie möchten wieder fit für den Alltag werden? Profitieren Sie von unserem speziellen **Gesundheitsangebot** für Selbstzahler, Privatversicherte und Beihilfeberechtigte. Oder nutzen sie unsere speziellen Angebote bei **Bauchbeschwerden**, **Herzinsuffizienz**, **Herzrhythmusstörungen** oder einer **koronaren Herzkrankheit**.

Zu allen Angeboten der Inneren Abteilung für Selbstzahler ohne Kostenübernahme eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger) bieten wir zusätzlich äußerst attraktive **Rabatte**.

Wir behandeln keine Krankheiten, wir behandeln Menschen

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Juli 2010:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

08.07.2010 *„Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“*

15.07.2010 *„Cholesterin – 99 verblüffende Tatsachen“*

22.07.2010 *„Volkskrankheit Rheuma – was bringen Ernährung, Weihrauch etc.?“*

29.07.2010 *„Wenn nichts mehr geht – Diagnostik und Therapie bei Burnout“*

Vorträge der Inneren Abteilung im Juli 2010:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

Achtung Raumänderung:

02.07.2010 *„Aquarell- eine Maltechnik zur Entdeckung eigener kreativer Möglichkeiten“*

Referentin: Frau Marina Lange

Kreativraum Erdgeschoss Alte Villa

09.07.2010 *„Quellen seelischer Gesundheit, innerer Stärke und Heilung“*

Referentin: Frau Anna Wilpert

16.07.2010 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen“*

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

23.07.2010 *„Stress und Stressbewältigung“*

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

30.07.2010 *„Wie atme ich richtig?“ Vortrag mit praktischen Übungen*

Referentin: Frau Marlene Ditz