

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Selen : ein Spurenelement  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969725>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Selen – ein Spurenelement

Wenn eine wissensdurstige Person mich fragen würde: «Was ist Selen?», so würde ich ihr antworten: «Ein Spurenelement». Es ist möglich, dass dann eine weitere Frage käme: «Was ist ein Spurenelement?» darauf würde ich erklären: «Es handelt sich dabei um ein Element, das in den Pflanzen in ganz kleinen Spuren (Mengen) vorkommt und deshalb bekam es den Namen «Spurenelement»». Um der fragenden Person einen noch besseren Begriff geben zu können, würde ich sie bitten, einmal mit mir in den nahen Wald zu gehen. Dort sieht man die verschiedensten Bäume wie Buchen, Eichen, Fichten, die praktisch genommen den Wald darstellen. Wenn wir aber tiefer in den Wald hineingehen, dann sehen wir plötzlich eine ganze Menge von Kräutern, Blumen, die am Boden gedeihen.

### Unübertroffene Harmonie in der Natur

Den Wald mit seinen mächtigen, vielleicht Jahrhunderte alten Bäumen, könnten wir nun grobstofflich als die Elemente bezeichnen, und die vielen Pflanzen, die am Boden wachsen, als die Spurenelemente. Und so wie der Wald in einem gewissen Sinne auf die Bodenpflanzen angewiesen ist, genauso besteht eine Relation zwischen den Elementen und den Spurenelementen. Eines ist vom andern abhängig, und zusammen bilden sie eine Harmonie, wie wir dies überall in der Natur beim näheren Betrachten immer wieder beobachten.

### Die feinstoffliche Form der Spurenelemente

Als ich ein Jüngling war, hatten wir von Spurenelementen überhaupt noch nichts gewusst. Wir mussten deshalb nach und nach vieles dazulernen. Im Zuge der rasanten Entwicklung der Naturwissenschaften, insbesondere der Chemie, wurde auch Selen entdeckt. Dieses metallische Element kommt im Gestein vor und durch die Verwitterung gelangt es in den Boden und von da aus auch in die Gewässer. Selen ist, wie noch so vieles in der Natur, in konzentrierter Form nachteilig, man kann es sogar als Gift

bezeichnen. Nur in feinstofflicher Form ist Selen, wie alle Spurenelemente, ein Segen für jede empfindsame Seele, also für Mensch und Tier!

### Mangelscheinungen als Ursache vieler Leiden

Ein Mangel an Selen kann Funktionsstörungen, ja sogar Krankheiten auslösen, ein Mangel an Vitamin kann sogenannte Avitaminosen zur Folge haben.

Viele Forscher sind sich darin einig, dass ein Mangel an Selen, Germanium oder anderen Spurenelementen den normalen Zellstoffwechsel negativ beeinflusst und somit auch bei der Entwicklung der Krebserkrankung beteiligt ist. Viele weitblickende Ärzte sind der Auffassung, dass Bluttransfusionen und Organtransplantationen die Gefahr der Bildung von Krebszellen erhöhen. Dr. Issels aus Rottach/Egern, mit dem ich persönlich über diese Gefahrenherde gesprochen habe, bestätigte diese Ansicht. Es lohnt sich, den Ermahnungen dieser erfahrenen Ärzte und Forscher Gehör zu schenken, wenn wir uns gewissen zelldegenerierenden Risiken fernhalten wollen. Nach neueren Forschungen gewann Selen bei der Krebsvorsorge besondere Bedeutung. Dieses Spurenelement kann Stoffwechselstörungen ausgleichen, dient der Entgiftung und steigert die körpereigenen Abwehrkräfte.

### Wo finden wir Selen?

Kürzlich haben wir uns auch über Germanium, ein anderes Spurenelement, unterhalten, und es gibt noch mehr Spurenelemente, die für die Gesunderhaltung von Mensch und Tier eine grosse Rolle spielen. Vergewissern wir uns einmal, wo wir Selen in unseren Nahrungsmitteln finden, und worin es weniger oder gar nicht enthalten ist.

Selen ist also am wenigsten und zum Teil gar nicht enthalten in dem, was wir am meisten essen: Fleisch, Eier, Käse, aus Weissmehl hergestellten Getreideprodukten, Süssigkeiten aus weissem Zucker, Fett



und allerlei Fettprodukten. Es handelt sich also praktisch genommen um das, was wir täglich am meisten zu uns nehmen.

Selen kommt hingegen reichlich vor im Vollgetreide, vor allem im Hartweizen, Roggen, Haferkern, auch in Erzeugnissen, die aus Vollgetreide hergestellt werden. Wir finden dieses Spurenelement in den äusseren Schichten des Getreides, welche auch sonst die meisten Vitalstoffe beherbergen. Vergessen wir auch nicht den Knoblauch und Meerrettich, die als Lieferanten dieses kostbaren Spurenelements in Frage kommen. Ausserdem haben wir auch in den Speisepilzen etwas Selen, in der Biohefe und in bescheidenen Mengen auch in den Bananen.

#### **Kein Selenmangel bei Naturvölkern**

Wie können wir nun den schlimmen Folgen und Krankheitserscheinungen, die ein Selenmangel mit sich bringen kann, aus dem Wege gehen? Im Grunde genommen ist dies ganz einfach. Wenn dem nicht so wäre, würden alle Naturvölker, die weder Chemie noch Biologie kennen, noch irgendwie etwas über Spurenelemente wissen, in einer sehr unglücklichen Lage sein. Wir finden jedoch bei den Indianern, bei den Berbern im Atlasgebirge – und noch bei vielen Naturvölkern rund um die Erde – keine Schädigungen durch Selenmangel, noch durch den Mangel an Germanium oder einem anderen Spurenelement. Dies ist aus dem sehr einfachen Grund erklärlich: Alle Menschen, die nach den gegebenen Naturgesetzen leben, ihre Ernährung immer noch nach dem richten, was uraltes Erfahrungsgut, von den Vorfahren übernommene Traditionen, übermittelt, leiden keinen

derartigen Mangel, weil in der natürlichen Ernährung alles enthalten ist, was der Mensch zum Leben nötig hat. Sie kennen also keine denaturierten Nahrungsmittel, keinen Weisszucker und kein Weissmehl. Sie verwenden die Getreidesorten als Ganzes, sowohl Kleie als auch den Keimling, so wie es uns die Natur anbietet. Auch die Früchte geniessen sie so, dass sie alle essbaren Teile davon verwenden, wie die Natur ihnen das zur Verfügung stellt. Diese Menschen, die noch naturverbunden sind und ihre Lebensgewohnheiten nach dem richten, was der Schöpfer ihnen zur Verfügung gestellt hat, haben weder mit einer Avitaminose noch mit einem Mangel an irgendeinem Spurenelement zu tun.

#### **Auf biologisches Nahrungsgleichgewicht achten**

Wir müssen also, wie wir es seit Jahrzehnten immer wieder vor Augen führen, die säureüberschüssige, eiweissreiche Nahrung, vor allem Fleisch, Eier und Käse, reduzieren. Und zwar wie die Erfahrung gelehrt hat, mindestens um die Hälfte. Auf der anderen Seite müssen wir darauf achten, basenüberschüssige Nahrung, seien es Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte, an erste Stelle zu setzen. Dann ist in unserem Körper stets ein biologisches Gleichgewicht vorhanden und wir haben uns nicht mit Avitaminosen herumzuplagen.

Der zivilisierte Mensch, wenn man ihn so bezeichnen kann, hat sich sehr von den vom Schöpfer gegebenen Richtlinien entfernt und muss nun lernen, den Weg zurück zur Natur zu finden, damit er sich wieder im natürlichen, biologisch ausgeglichenen Verhältnis wohlfühlen kann.

### **Das Bier – ein gesundes Getränk?**

Mit der warmen Jahreszeit, den Wanderungen in freier Natur über Wiesen und Felder, stellt sich in der Hitze eines Sommertages auch der Durst ein und es tut gut, in einer ländlichen Wirtschaft, im Schatten eines alten Kastanienbaumes, zu entspannen und den Durst mit einem kühlen,

schäumenden Bier zu stillen. Ah, der erste Schluck, wie erfrischend belebt er den ermüdeten und durstigen Körper!

#### **Vorsicht bei kalten Getränken**

Und schon sind wir beim ersten Gebot, das leider zu häufig und leichtfertig übergangen