

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 11: Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem

**Artikel:** Eine Spur Selen gibt Schutz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558402>

### **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:** 23.02.2026

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



## Eine Spur Selen gibt Schutz

Selen in der Forschung und in der Diskussion: Mediziner mit den Fachgebieten Herzkrankheiten, Krebs, Hautkrankheiten, Allergien und Immunsystem erforschen rund um den Globus die Wirkungen dieses Spurenelements. In höherer Dosierung ein Gift, in sehr geringen Mengen im Organismus wirksam, ist Selen ein bedeutender Zellschutzfaktor mit der Fähigkeit, freie Radikale abzubauen und die Wirkung giftiger Spurenelemente und krebsauslösender Stoffe herabzusetzen.

Selen ist auf der Erdoberfläche ungleichmässig verteilt und findet sich in wechselnden Mengen vor allem in schwefelhaltigen Mineralien. Durch Verwitterung entstehen Selenalze, die von Pflanzen aufgenommen werden. Es gibt auf der Erde einige ausgesprochen selenarme Gebiete, etwa in bestimmten Teilen Zentralchinas, der USA oder auch im Norden Europas.

### Selen und Herz

Die Böden in Finnland enthalten sehr wenig Selen. Die Sterblichkeit infolge Herzinfarkt ist dort besonders hoch. Untersuchungen an zehntausend finnischen Patienten ergaben, dass mit steigendem Selen Spiegel das Risiko, an koronaren Herzkrankheiten zu sterben, abnimmt. Daher wird in Finnland den Düngemitteln Selen zugesetzt. Auch in den USA und Deutschland wurden Zusammenhänge zwi-



### **Selen** (von griechisch *selene*: *Mond*)

ist ein chemisches Element, nahe verwandt mit dem Schwefel, aber tausendmal seltener. Ob der Mensch genug Selen aufnimmt, hängt von der Nahrung ab. Der Selengehalt von pflanzlicher und tierischer Nahrung steht wiederum in Beziehung zum Selengehalt der Böden. Und der ist durchaus unterschiedlich. Für die Schweiz liegen kaum Daten vor, in Deutschland gibt es Böden mit zu wenig, aber auch solche mit ausreichend Selen. Des weiteren ist der Selengehalt der Nahrung abhängig von der Düngung. Da das Selen vom Schwefel verdrängt wird, was bei der Düngung mit sulfathaltigen Mitteln der Fall ist, enthalten stark gedüngte Pflanzen sehr wenig vom lebenswichtigen Spurenelement. Deshalb sind Pflanzen aus biologischem Anbau vorzuziehen.

Das in Pflanzen und Hefen gebundene Selen wird vom Organismus besser verwertet als das in Fleisch- und Fischprodukten. Das im Getreide vorliegende Selenomethionin wird am besten resorbiert, nämlich bis zu 95 Prozent. Insbesondere selenreich sind Vollkornprodukte, Getreide, Weizenkeime, Nüsse, Sesamsamen, Bierhefe, Weizenkleie, Sojabohne, Fisch und Meeresfrüchte.



schen unternormalen Blutselenkonzentrationen und Herztodesraten beobachtet. Die herzscheidenden Wirkungen des Selen werden auf seine Anwesenheit in dem Enzym Glutathionperoxidase zurueckgefuehrt, das zellzerstoerende Sauerstoffradikale beseitigt. Ausserdem scheint Selen einen direkten Einfluss auf den Herzmuskel zu haben, und bei Selenmangel kommt es zu einer gesteigerten Zusammenballung der Blutplaetchen und damit zu erhoehter Thrombosegefahr.

### **Selen und Krebs**

In der Wissenschaft wird lebhaft die Frage diskutiert, ob und in welchem Umfang Selenmangel zur Erhoehung des Krebsrisikos beitraegt. In Japan ergaben Untersuchungen, dass Frauen mit Brustkrebs niedrigere Selenwerte im Blut aufwiesen als gesunde. Auch in China und USA zeigten Untersuchungen Zusammenhaenge zwischen niedrigen Selenwerten und Krebserkrankungen auf. Noch ist aber nicht eindeutig geklaert, ob der Selenmangel eine Folge der Krankheit ist oder umgekehrt. Selen scheint aber bei Krebs sowohl die Teilung als auch das fortschreitende Wachstum von Tumorzellen zu hemmen sowie andere Veraenderungen herbeizufuehren, die zu einer Verminderung der Boesaertigkeit beitragen. Man muss sorgfaeltig unterscheiden zwischen Selen in niedriger, noch im ernaehrungsphysiologischen Bereich liegender Konzentration zur Krebs-Vorsorge (bei Erwachsenen zwischen 50 und 200 Mikrogramm pro Tag) und Selen in hoeherer Dosierung als Arzneimittel zur Therapie bei Tumoren und Herz-Kreislaufkrankheiten (zwischen 100 und 1000 Mikrogramm).

### **Selen und Umweltgifte**

Selen wirkt gegenueber Blei, Cadmium und anderen toxischen Schwermetallen, besonders bei chronischer Belastung, entgiftend. So verringert es zum Beispiel auch die Vergiftungserscheinungen durch Quecksilber in Amalgam-Zahnfuellungen.

### **Selen und Immunsystem**

Selen, vor allem auch in Kombination mit Vitamin E, stimuliert die koerpereigene Abwehr, denn es foerdert die Vermehrung der Lymphozyten (T-Helferzellen) und die Bildung von Antikoerpern. Zur Unterstuetzung des Immunsystems eignen sich vor allem die in Nahrungsmitteln vorkommenden, natuerlichen Selenverbindungen wie das Selenomethionin in der Bierhefe oder im vollen Korn.

Die aus Kuhmilch hergestellte Sauglingsnaehrung enthaelt nur ein Drittel des Selengehalts der Muttermilch - ein weiterer Hinweis darauf, wie wichtig das Stillen ist.

*Niedrige Selenwerte sind nicht selten, koennen aber in der Regel durch geeignete Naehrungsmittel verbessert werden. (Siehe Seite 13)*

*Ausgesprochene Mangelzustaende koennen in unseren Breitengraden nur bei kuennstlich ernaehrten Patienten, Alkoholikern, Fruehgeburten, die nicht gestillt werden koennen, und ganz bestimmten, seltenen Krankheitsbildern nachgewiesen werden.*

• IZR