

Selen



Vorkommen

Fisch, Fleisch, Milch, Eier, Weizenvollkornbrot, Leber, Sojabohnen, weiße Bohnen, Milchprodukte

Wirksamkeit

Gewebeelastizität, Bestandteil Knochen- und Zahnmasse und Proteinen, Stoffwechsel, bindet freie Radikale, stärkt Immunsystem

Mangel

Herzmuskelschäden, Darmerkrankungen, rheumatisch-arthritische Beschwerden, Fertilitätsstörungen, Augenerkrankungen

Überdosierung

Chronische Vergiftung ab 30 mg täglich, Haarausfall, Leberzirrhose, Durchfall, Hautrötungen

erhöhter Bedarf

starker Alkoholkonsum, Frühgeburten, Stoffwechsel-Krankheiten, Raucher, Streß

Eigenschaften

Spurenelement

tägl. Bedarf

0,05 - 0,2mg

Bemerkungen

Noch heute ist der Respekt vor der Toxizität von Selen größer als die Beachtung der wichtigen Funktionen im Stoffwechsel