

SELEN

Selen ist das Vorzeige-Spurenelement. Bereits mit einer „Spur“ - ein 16 tausendstel Gramm - von diesem lebensnotwendigen Mineralstoff kann unser Körper extrem wichtige Abläufe ausführen. Selen ist als Antioxidans ein wichtiger Baustein der körpereigenen Abwehr gegen Freie Radikale. Es ist hierbei an verschiedenen Mechanismen beteiligt, die alle zum Ziel haben die Zellen vor Schäden durch aggressive Freie Radikale zu schützen. Auch für die normale Funktion der Schilddrüse und des Immunsystems ist Selen sehr wichtig.

Dafür benötigt unser Körper Selen:

- Selen trägt zu einer normalen Spermabildung bei
- Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- Selen trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- Selen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei
- Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 15 bis 70 µg/Tag, Frauen: 60 µg/Tag, Männer: 70 µg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Selen gelegt werden:

In Schwangerschaft und Stillzeit
Bei Kinderwunsch
Bei veganer Ernährung
In stressigen Lebensphasen
In den Wechseljahren
Bei hoher seelischer und körperlicher Belastung
Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme z.B. Diäten, Fasten
Essverhalten von Personen in Pflegeeinrichtungen
Für die Schilddrüse

Vorkommen:

z. B. in Innereien, Fisch, Eiern, Rindfleisch

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

SelenSpirulina

SPIRU® Selen 100 % pflanzlich

ComplexSpirulina 3 in 1

SPIRU® Vital Plus

Astaxanthin Plus

