

## Selen Compact

Selen kommt in Getreide-Vollkorn (abhängig vom Selengehalt des Bodens), Innereien, Meerestieren, Soja-Produkten und Hefe vor.

Fehlen dem Acker Mineralstoffe so können Pflanzen, die auf solchen Böden wachsen, diese Stoffe deshalb nicht aufnehmen. So fehlen sie dann auch den Tieren die diese Pflanzen fressen und schließlich dem Menschen, als letztes Glied der Nahrungskette.



Deutschland ist eines der selenärmsten Länder Mittel-Europas. Dies wurde durch eine Studie des Instituts für Tierernährung der Universität Bonn bestätigt. Wenn der Tiernahrung kein Selen beigegeben wird, weisen Weidetiere Symptome eines Selenmangels, sowie Wachstumsverzögerung und Totgeburten auf.

Selen steht wie kein anderes Spurenelement im Blickpunkt des Interesses von Forschern. Sein Spektrum ist in den letzten Jahren immer gründlicher erforscht worden und Selen gilt als wichtiger Bestandteil unserer Ernährung.

Selen ist ein essentielles Spurenelement. Der Gesamtbestand im Körper beträgt etwa 3 - 15 mg. Selen hat im Körper viele, sehr wichtige Funktionen.

Es hat im Körper viele, sehr wichtige Funktionen. Es trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Ausserdem trägt Selen zu einer normalen Funktion des Immunsystems, einer normalen Schilddrüsenfunktion, einer normalen Spermabildung sowie zur Erhaltung normaler Haut und normaler Nägel bei. Gerade im Alter ist eine ausreichende Selenversorgung aufgrund der vielen Funktionen besonders wichtig. Selen verbessert die Aufnahme von Vitamin E.

Durch einseitige Kost, falsche Zubereitung der Nahrung (durch Kochen geht bis zu 50% des in der Nahrung vorhandenen Selens verloren), Essen von Konservennahrung und industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln besteht oft eine zu geringe Selenzufuhr.

Unser **Selen Compact** ist hefefrei und kann daher auch von Personen verwendet werden, die bisher wegen Überempfindlichkeit gegen Hefekulturen auf Selen-Präparate verzichten mussten.

**Jede Tablette Selen Compact enthält:**

Selen (hefefreies L-Selenomethionin) 100 mcg

Calcium 84 mg

---

**Verzehrsempfehlung für Erwachsene:**

1 Tablette täglich, am besten mit einer Mahlzeit

**1 Dose Selen Compact enthält:**

90 Tabletten