

# die **FITMACHER** Supplements

*Dr. Kirchmayr*

## SELEN +

Der FITMACHER gegen oxidativen Stress.

Selen unterstützt Ihre Schilddrüse und Ihr Immunsystem bei der Aufrechterhaltung seiner Abwehrfunktion, außerdem erfüllt es wichtige Schutzfunktionen für die Zellen des menschlichen Organismus vor oxidativem Stress.

### INHALTSSTOFFE

// Selen

### PRODUKTMERKMALE

- // zertifizierte österreichische Manufaktur-Produktion
- // frei von unnötigen Zusatzstoffen (z.B. keine Stearate)
- // hochwertige Verpackung aus Miron Violettglas
- // 90 Kapseln
- // vegan

### EINNAHMEEMPFEHLUNG

1 Kapsel täglich auf nüchternen Magen unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

### INFORMATION ZUM PRODUKT

**SELEN + Kapseln füllen Ihre Selenspeicher wieder auf!**  
Selen unterstützt unser Immunsystem bei der Aufrechterhaltung seiner Abwehrfunktion, außerdem erfüllt es wichtige Schutzfunktionen für die Zellen des menschlichen Organismus vor oxidativem Stress. Auch die normale Schilddrüsenfunktion profitiert von Selen.

SELEN + Kapseln enthalten 150 µg des Spurenelements Selen. Sie können einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Selenversorgung des Körpers leisten, da die enthaltene organische Verbindung Selenmethionin vom Körper sehr gut aufgenommen und verwertet werden kann.

Selen Kapseln gibt es auch für die konzentrierte Versorgung mit 200 µg Selen (Selenmethionin) –



sie gewährleisten eine besonders gute Aufnahme und eine lange Verweildauer im Körper.

### SELEN

**Wo ist Selen enthalten? Vorkommen in der Nahrung**  
Der Selengehalt von Lebensmitteln hängt wesentlich von den Böden ab, auf denen die Pflanzen und Tiere wachsen bzw. leben. Die Selenkonzentration in der Biosphäre ist jedoch von starken regionalen Schwankungen beeinflusst, was auch den Selengehalt der darin vorkommenden Pflanzen und des Fleisches der Tiere variieren lässt.

Doch nicht nur die geographische Herkunft spielt eine Rolle. So hängt der Selengehalt der Nahrung auch mit dem Eiweißgehalt der Lebensmittel zusammen, da Selen

größtenteils in der Proteinfraction vorkommt. Zu selenreichen Lebensmitteln zählen damit Fleisch, Fisch, Innereien und Nüsse. In den äußeren Schichten von Getreidekörnern ist ebenfalls Selen enthalten, das jedoch bei der industriellen Verarbeitung des Getreides zu Weißmehl verloren geht. Besonders hoch ist der Selengehalt der Paranuss, die ca. 70 bis 90 µg Selen enthält.

#### **Physiologische Effekte und Einsatzgebiete von Selen**

Selen leistet einen wichtigen Beitrag zur Funktionserhaltung vieler unserer Organe und zahlreicher Körperfunktionen:

##### **// Zellschutz**

- Selen liefert einen wichtigen Bestandteil der Glutathionperoxidase und übernimmt damit eine wichtige Funktion als Antioxidans
- Schutz der DNA, Membranen und Erythrozyten vor oxidativen Schäden

##### **// Schilddrüse**

- Selen trägt zur Bildung von aktiven Schilddrüsenhormonen bei
- und beeinflusst den Grundumsatz sowie die Zellaktivitäten, die Differenzierung und das Körperwachstum

##### **// Immunsystem**

- Selen trägt zur humoralen und zellulären Immunität bei (Antikörperproduktion, Lympho-

zytenproliferation, Zytokin-Produktion, Interferonsynthese, Regulation der zytotoxischen T-Zellen und NK-Zellen)

##### **// Tumorprävention**

- schützt die DNA und die Zellen vor Oxidantien
- kann antikanzerogene Effekte haben durch die wachstumshemmende und zelltodfördernde Wirkung auf Tumorzellen
- stärkt die Immunabwehr

##### **// Entgiftung**

- Selen bindet Schwermetalle und fördert deren Ausleitung aus dem Körper

##### **// Leber**

- Selen übernimmt eine Entgiftungsfunktion und schützt die Leberzellen

Laut den EFSA Health Claims trägt die Einnahme von Selen bei:

// zum Erhalt der Haare

// zum Erhalt gesunder Nägel

// zu einer normalen Funktion des Immunsystems

// zu einer normalen Schilddrüsenfunktion

// zum Schutz von Zellen vor oxidativem Stress

// zu einer normalen Bildung von Sperma

**die FITMACHER**  
Supplements

#### **HINWEIS:**

*Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Bei Allergien oder Nahrungsunverträglichkeiten beachten Sie bitte die Zutatenliste des Produktes. Nahrungsmittelergänzung gemäß EU-Richtlinie 2002/46/EG. Oben angeführte Informationen stellen keine Heilaussagen oder Aufforderung zur Selbstmedikation dar. Dieses Produkt ersetzt keinen Besuch beim Arzt. Kein Arzneimittel. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Stand Juni/2022.*