



Sesam gehört zu den größten Selenlieferanten.

Mikronährstoffe – Selen bringt das Immunsystem in Schwung

Zu den unerlässlichen Heilhilfen bei einer Krebserkrankung gehört das Spurenelement Selen. In den letzten Jahren haben Wissenschaftler und Ärzte immer neue Wirkungen entdeckt, die dafür sprechen, diese Substanz bei vielen Kranken einzusetzen. Selen schützt den Patienten vor den Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie, es hemmt das Fortschreiten der Erkrankung, aktiviert die Abwehrzellen, erhöht das Allgemeinbefinden und trägt zu einer besseren Lebensqualität bei.

Radikalfänger bei der Arbeit

Freie Radikale bilden sich beim Stoffwechsel. Auch Belastungen aus der Umwelt führen dazu, dass sie mitunter massenweise entstehen: Starke Sonnenbestrahlung löst sie in der Haut aus, Raucher inhalieren mit jedem Zug Millionen davon. Schadstoffe und Stress zählen zu den Radikalbildenden Faktoren. Während einer Chemo- oder Strahlentherapie überfluten Radikale den Körper geradezu. Bei der Bestrahlung werden sie sogar bewusst genutzt, um die Krebszelle von innen her zu zerstören.

Wenn freie Radikale bis ins Zellinnere, den Zellkern, vordringen, beschädigen sie lebenserhaltende Gene. Die Reparatur kleiner Zellschäden funktioniert nicht und die Zellteilung wird nicht mehr ordentlich gesteuert. Die in jeder Zelle vorhandenen Kontrollgene nehmen Schaden. Sie sagen nicht mehr »Stopp!«, wenn eine Zelle zu wuchern beginnt oder sie lösen nicht mehr den Selbstmord bösartiger Zellen (Apoptose) aus, wie sie es normalerweise tun. Solche Schäden kann Selen verhindern. Es ist der Hauptwirkstoff in dem Enzym Glutathionperoxidase. Dieses sorgt besonders innerhalb der Zelle dafür, dass freie Radikale abgefangen und unschädlich gemacht werden, bevor sie Unheil anrichten können.

Forschungsergebnisse zu Selen

Viele neue Forschungen belegen, dass Selen bei Krebserkrankungen einen hohen Stellenwert hat, da seine Schutzwirkung sehr ausgeprägt ist. Durch die Abwehr von freien Radikalen verhindert es die Entartung von Zellen. Große Studien ergaben, dass eine hohe Selenzufuhr (täglich bis 200 µg) die Zahl der Krebserkrankungen reduziert, bei Darm-, Lungen- und Prostatakrebs etwa um die Hälfte. Selen stabilisiert und aktiviert das Immunsystem. Es bilden sich mehr Antikörper, Killerzellen und Abwehr-Lymphozyten. Selen hilft, die Zellteilung zu normalisieren und es fördert die Apoptose. Selen unterstützt außerdem die Entgiftung, befreit also von Schadstoffen. Besonders wirksam ist Selen als Begleitbehandlung zur Chemo- oder Strahlentherapie. Die Nebenwirkungen können deutlich vermindert werden. Die Anzahl an Leukozyten und Lymphozyten im Blut sinkt nicht so stark ab, das Abwehrsystem wird weniger geschädigt. Vor allem aber werden quälende Entzündungen der Schleimhäute vermindert oder verhindert, die sonst häufig auftreten. Selen beugt auch der Bildung von Lymphödem vor. In einer Studie zeigte sich, dass die von vielen Patienten beklagte Erschöpfung (»Fatigue«) seltener und milder auftritt. Die Patienten

Zum Weiterlesen:

GfBK-Info Selen
GfBK-Info Kostenerstattung
von Selen

erhielten zur Nachbehandlung ein halbes Jahr lang 200 bis 300 µg Selen, oft zusammen mit Vitaminen, Mistel oder Thymus. Sonst häufige Beschwerden wie Mattigkeit, Antriebslosigkeit, Schmerzen, Befindlichkeitsstörungen, Appetitlosigkeit und Immunschwäche besserten sich.

Auf die Dosis kommt es an

Über den normalen Bedarf gibt es noch etwas unterschiedliche Auffassungen. Die folgenden Dosisangaben schließen die der Nahrungsaufnahme ein, d. h. über die Nahrung aufgenommenes Selen muss bei zusätzlicher Selengabe berücksichtigt, also abgezogen, werden.

Normalbedarf

Neueren Forschungsergebnissen zufolge hängt die optimale Dosierung von dem im Blut gemessenen Selenspiegel ab. Bei an Krebs Erkrankten gelten Selenspiegel zwischen 130 und 150 µg/l als optimal. Zu niedrige aber auch zu hohe Selenwerte können langfristig einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben. Lassen Sie also Ihren Selenspiegel im Vollblut messen. Bei Prostatakrebs kann zusätzlich die Bestimmung der Genvariante Superoxiddismutase SOD-2 wichtig sein, da hier durch Selengabe die Aggressivität des Tumors gesteigert wird. Während der schulmedizinischen Krebsbehandlung sollen diese Selendosierungen deutlich erhöht werden. Erfahrene Ärzte empfehlen:

Vorbehandlung: Die Seleneinnahme soll vor der Operation oder dem Start anderer Therapien mit 200 bis 300 µg täglich beginnen, um die Selenspeicher des Körpers aufzufüllen.

Jeweils am Tag der Chemotherapie oder der Strahlentherapie soll die Dosis auf 500 bis 1 000 µg erhöht werden – eine Stunde vorher einzunehmen oder als Injektion. An den behandlungsfreien Tagen werden 200 bis 300 µg pro Tag angeraten.

Nachbehandlung: Bis zu drei Monate nach Abschluss der Behandlung sind täglich 200 µg, danach täglich etwa 100 bis 150 µg ratsam. Um die Selengabe individuell anzupassen, ist es bei längerfri-

stiger Einnahme sinnvoll, die Veränderungen des Selenspiegels im Blut zu überwachen.

Lymphödeme: Zur Unterstützung der Lymphdrainage werden als Stoßtherapie 800 µg, bis zur Abschwellung 500 µg und dann langfristig 200 µg pro Tag empfohlen.

Selen in hefegebundener Form soll möglichst zusammen mit den Radikalfängern Vitamin C und E und Karotinen genommen werden. Werden Mittel auf Hefebasis nicht vertragen, kann mit Spirulina-Algen der Bedarf gedeckt werden. Sie verstärken sich gegenseitig in der Wirksamkeit. Zwischen der Einnahme von Selen in anorganischer Form (z. B. Natriumselenit) und Vitamin C bzw. Zink soll ein Abstand von mindestens zwei Stunden eingehalten werden. Durch die Gabe von Selen – auch in diesen hohen Dosen – wird die Wirkung von Strahlen oder Zytostatika nicht beeinträchtigt. Eher ist das Gegenteil der Fall. Andere Auffassungen haben sich in der Praxis nicht bestätigt.

Selen hat eine relativ geringe verträgliche Breite, d. h. hohe Mengen über lange Zeit eingenommen sind schädlich. Nebenwirkungen treten jedoch erst bei monatelanger Daueranwendung von über 500 µg pro Tag auf. Die Bedarfsempfehlungen liegen im unschädlichen Bereich. Erste Anzeichen für eine Überdosierung sind Knoblauchgeruch, Haarausfall oder Magenbeschwerden. Kurzzeitig werden auch Dosierungen bis 1000 µg ohne Folgen vertragen.

Solche grundsätzlichen Empfehlungen sind natürlich immer individuell zu prüfen. Bitte stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker ab. Im Zweifelsfall hilft Ihnen auch gerne der ärztliche Beratungsdienst der GfBK. ■

Text: Dr. med. Nicole Weis,
Dr. med. György Irmey