

**Verbraucherinformation: Bitte sorgfältig durchlesen!**

# SELENMINERASE<sup>®</sup> plus

**Nahrungsergänzungsmittel mit Selen aus natürlicher Quelle (Paradiesnussmehl)**

Packung mit 50 (29 g) Tabletten.

	pro Tablette	% der empfohlenen Tagesdosis*	pro 100 g
Brennwert	0,46 kcal / 1,95 kJ		79 kcal / 336 KJ
Eiweiß	0,004 g		0,7 g
Fett	0,03 g		5,2 g
Kohlenhydrate	0,04 g		6,9 g
Selen	50 µg	91 %	8621 µg

\* nach der empfohlenen Tagesdosis nach Nährwertkennzeichnungs-Richtlinie der EU

## Zutaten

Füllstoffe: Calciumphosphat; mikrokristalline Cellulose; standardisiertes Paradiesnussmehl (aus natürlicher Quelle); pflanzliches Fett, gehärtet; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose.

SELENMINERASE<sup>®</sup> plus ist gluten-, milchzucker(laktose)- und hefefrei und frei von synthetischen Aromen, Geschmacksverstärkern und Entfeuchtungsmitteln.

## Verzehrempfehlung

Vor einer Hauptmahlzeit täglich 1 Tablette SELENMINERASE<sup>®</sup> plus unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Die langfristige und regelmäßige Einnahme von SELENMINERASE<sup>®</sup> plus wird empfohlen.

Nicht mehr als die täglich empfohlene Verzehrmenge einnehmen.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Trocken bei Raumtemperatur (nicht über 25 °C) lagern.

## Umwelt und Antioxidanzien

Schädliche Umwelteinflüsse, Abgase, Smog, Ozon, Sonneneinstrahlung, Genussgifte und Stress können im Körper zur Bildung aggressiver Substanzen, so genannter „Freier Radikale“ führen. Freie Radikale sind äußerst reaktionsfreudige elektrisch geladene Sauerstoffmoleküle, die in jedem atmenden Lebewesen vorkommen. In geringem Maße sind sie hilfreich, denn sie bekämpfen Mikroorganismen und bauen Fremdstoffe ab. Die überschüssigen Freien Radikale können menschliche Zellbausteine, Membranen und Erbsubstanzen angreifen und so das Gleichgewicht der Stoffwechselreaktionen erheblich beeinflussen. Dadurch erklären Wissenschaftler unter anderem den natürlichen Alterungsprozess des Menschen sowie die Entstehung chronischer Erkrankungen.

Um im Körper Freie Radikale zu eliminieren, hat die Natur ein antioxidatives System geschaffen, das unter anderem aus dem selenabhängigen Enzym Glutathionperoxidase besteht.

Auch das lebensnotwendige Spurenelement Selen ist in dieses System integriert. Selen ist wesentlicher Bestandteil des Enzyms Glutathionperoxidase. Dieses Enzym stellt eines der wichtigsten antioxidativ wirkenden Enzyme dar und wird im Rahmen des antioxidativen Systems benötigt, um die bei zahlreichen Stoffwechselfvorgängen entstehenden Schadstoffe zu beseitigen. Ferner ist Selen Bestandteil von weiteren lebensnotwendigen Enzymen, wie z. B. der Thioredoxin-Reduktase und der Iodthyronin-Deiodase. Die Thioredoxin-Reduktase ist an der Zellteilung beteiligt. Die Iodthyronin-Deiodase wird im Schilddrüsenstoffwechsel benötigt. Daher ist es sinnvoll, dem Körper regelmäßig Selen in ausreichender Menge zuzuführen.

Selen kann der Körper nicht selbst herstellen. Daher muss es regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Selen kommt in Fisch, Fleisch (insbesondere in Innereien wie Nieren, Leber), vorwiegend aber in Getreide (vor allem Hafer und brauner Reis) vor, wenn dieses auf selenreichen Böden angebaut wurde. Obst und Gemüse enthalten je nach Region sehr wenig oder gar kein Selen. Der Selengehalt in den Böden Mitteleuropas sowie im Gras und im Getreide ist nach wissenschaftlichen Untersuchungen gering. Von der Deutschen, Österreichischen und Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (DACH 2000) werden pro Tag 30–70 µg Selen empfohlen. Die Durchschnittsernährung in Mitteleuropa enthält im Allgemeinen circa 50 µg Selen pro Tag.

#### **Natürlich gebundenes Selen in optimaler biologischer Form**

SELENMINERASE® plus enthält gebundenes Selen als Selenocystathionin aus natürlicher Quelle. Selen sammelt sich in den Samen der südamerikanischen Pflanzenfamilie der Lecythidaceen an, deren bekanntester Vertreter die Paranuss ist. Die Paradiesnuss, eine Verwandte der Paranuss, wächst ausschließlich wild und nur in bestimmten kleineren Gebieten Amazoniens auf sehr selenhaltigen Böden. Sie ist eine Spezialistin unter den Pflanzen, die das Selen aktiv, gleichmäßig und gezielt aufnimmt. Derartige Pflanzen werden als Selenakkumulatoren bezeichnet. Diese reichern Selen in bestimmten Pflanzenteilen (etwa den Samen) an, die dadurch einen gewissen Fraßschutz erwerben. Sie tolerieren deshalb hohe Selenkonzentrationen im Boden. Sie gehören zu den selenhaltigsten Pflanzen der Erde.

Die Pflanzenfamilie der Lecythidaceen hat gegenüber anderen selenreichen Nahrungsmitteln den Vorteil, dass ihr Selen praktisch ausschließlich aus Selenocystathionin besteht, der einzigen organischen Form, die der Körper unmittelbar verarbeiten kann, ohne sie umzuwandeln. Selenocystathionin stellt deshalb eine der besten Selenquellen aus der Natur dar.

---

Stand der Information: Oktober 2011