

## Nährstoffe kurz und bündig: Selen und Taurin (9)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie die Beschreibungen zu den Nährstoffen Vitamin B6 (Pyridoxin) und Vitamin K2 (Menachinon). Mit meiner Serie „Wichtige Nährstoffe kurz und bündig“ möchte ich Ihnen für die wichtigsten Vitalstoffe eine wissenschaftliche Kurzbeschreibung geben und den jeweiligen Nährstoff mit den Hauptwirkungen für Ihre Gesundheit vorstellen. Dabei erhalten Sie auch eine kurze Auswahl wissenschaftlicher Literatur.

Acht Gesundheitsbriefe aus dieser Reihe sind bisher erschienen, die Sie alle im Archiv der Gesundheitsbriefe nachlesen können:

1. **Nährstoffe kurz und bündig: Acetyl-L-Carnitin und Chitosan**
2. **Nährstoffe kurz und bündig: Yamswurzel und Dong Quai**
3. **Nährstoffe kurz und bündig: Cayenne und Chlorella**
4. **Nährstoffe kurz und bündig: Cholin und Chrom**
5. **Nährstoffe kurz und bündig: Cobalamin und Flohsamenschalen**
6. **Nährstoffe kurz und bündig: Krill-Öl und MSM**
7. **Nährstoffe kurz und bündig: NADH und Phosphatidylserin**
8. **Nährstoffe kurz und bündig: Vitamin B6 und Vitamin K**

### Selen: Das Mineral für Zellschutz und Immunstimulation

---

#### Antioxidative Zellschutzfunktion:

---

Selen stellt einen der wirksamsten Antioxidantien und das wichtigste Spurenelement für die körpereigene Abwehr von Zellschädigungen durch freie Radikale dar. Als Bestandteil von Schlüsselenzymen wie der Glutathionperoxidase schützt Selen die Körperzellen und die genetische Erbsubstanz (DNA) vor aggressiven Peroxidradikalen (oxidativer Stress). Selen bremst damit Zellalterungsprozesse, verhindert den vorzeitigen Zelluntergang und senkt das Krebsrisiko signifikant. Da Selen zudem die Eigenschaften besitzt, Schwermetalle zu neutralisieren, schützt es das Zellsystem vor Schwermetallbelastung insbesondere durch Cadmium, Blei und Quecksilber.

#### Immunstärkung und Immunmodulation:

---

Selen stimuliert und reguliert die humorale und zelluläre Immunabwehr. Insbesondere die Konzentrationen an T-Lymphozyten (Immunzellen) und Antikörper, sogenannte Immunglobuline (IgG), sowie des Tumor-Nekrose-Faktors (TNF) werden durch erhöhte Selengaben gesteigert. Entzündungsreaktionen wirkt Selen entgegen indem es die Bildung von entzündungsfördernden, immunschwächenden Botenstoffen, den Prostaglandinen, vermindert. Selen wird vor allem bei erhöhter Infektanfälligkeit (Immunschwäche), Krebserkrankungen aber auch allen entzündlichen Gelenk- und Hauterkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankungen, die mit erhöhtem oxidativen Stress assoziiert sind (z. B. Diabetes mellitus) in der Prophylaxe und Therapie eingesetzt.

### **Wissenschaftliche Veröffentlichungen:**

---

1. McKenzie R. et al.: Selenium: an essential element for immune function. Immunol Today 1998;19:342-5.
2. Peretz A. et al.: Selenium supplementation in rheumatoid arthritis investigated in a double blind, placebo-controlled trial. Scand J Rheumatol 2001;30(4):208-212. (2001).
3. Stranges S. et al.: Effects of selenium supplementation on cardiovascular disease incidence and mortality: secondary analyses in a randomized clinical trial. Am J Epidemiol. 15;163(8):694-9. (2006).
4. Gartner R. et al.: The effect of a selenium supplementation on the outcome of patients with severe systemic inflammation, burn, and trauma. BioFactors 14 2001; 199-204.
5. Neve J.: Human selenium supplementation as assessed by changes in blood selenium concentration and glutathione peroxidase activity. J Trace Elem Med Biol 1995;9:65-73.
6. Fleet J.: Dietary selenium repletion may reduce cancer incidence in people at high risk who live in areas with low soil selenium. Nutr Rev 1997;55:277-9.
7. Grimble RF. Nutritional antioxidants and the modulation of inflammation: Theory and practice. New Horizons 1994;2:175-85.
8. Look M. et al.: Serum selenium versus lymphocyte subsets and markers of disease progression and inflammatory response in human. 10. Romero-Alvira D.: The keys of oxidative stress in acquired immune deficiency syndrome apoptosis. Medical Hypotheses 1998;51(2):169-73.

### **NTP12: Selen (Selenmethionin) - Preis: 14,90 €**

---

**Selen ist für den Zellschutz notwendig. Selen hilft, freie Radikale abzufangen. Der Körper benötigt Selen für die Funktion des Immunsystems. Der Körper braucht Selen für die Verwertung von Jod bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen.**

---

Selen ist ein essentielles Spurenelement und ist an zahlreichen Stoffwechselfunktionen beteiligt. Selen gehört zu den Halbmetallen und kommt in der Natur sehr selten in reiner Form vor. Meist findet man es in Verbindungen mit Schwefel. Selen gilt als essentielles Spurenelement, das dem Körper über die Nahrung zugeführt werden muss. Im Körper findet sich Selen besonders in der Niere, der Leber, in der Muskulatur und im Skelett. Selen ist Bestandteil einiger wichtiger Enzyme. Der Körper benötigt Selen für die Funktion des Immunsystems. Selen spielt weiter eine Rolle für die Verwertung von Jod bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen.

**Hier finden Sie Selen im Online Shop von Nature Power**

### **Taurin: Schutzengel für Herzmuskel, Blutgefäße und Augennetzhaut**

---

## Mehrfachschutz im Herz-Kreislauf-System:

---

Die Aminosäure Taurin erfüllt eine umfassend protektive Wirkung und ermöglicht das optimale Funktionieren von Herzmuskel und Blutgefäßen. Indem Taurin für ein stabiles Membranpotential der Herzmuskelzellen sorgt, stabilisiert es den Herzrhythmus und wirkt signifikant antioxidativ, antiinflammatorisch (entzündungshemmend) sowie blutverdünnend, es verhindert also das Verklumpen der Blutplättchen und die Thrombusbildung. Der Einsatz von hochdosiertem Taurin ist als sicheres und wirksames Therapeutikum zur Behandlung kardiovaskulärer Erkrankungen wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzmuskelschwäche, Herzrhythmusstörungen sowie erhöhtem Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten anerkannt.

## Schützt vor degenerativen Augenerkrankungen:

---

Die menschliche Netzhaut (Retina) enthält besonders hohe Taurinkonzentrationen. Als hoch antioxidative Substanz schützt Taurin die sensiblen Netzhautzellen, die aufgrund ihrer Zusammensetzung besonders anfällig für die Angriffe von freien Radikalen und von ihnen ausgelöste lipoxidative Prozessen sind. Taurin wird prophylaktisch und therapeutisch bei Makula-Degeneration (AMD) und Katarakt (Grauer Star) gezielt eingesetzt. Weitere Einsatzbereiche stellen Diabetes mellitus, Fettstoffwechsel- und Verdauungsstörungen, Nervenerkrankungen, Entgiftungsprozesse, Erhöhung des antioxidativen Zellschutzes und Immunschwäche dar.

## Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

---

1. Azuma J. et al.: Usefulness of taurine in chronic congestive heart failure and its prospective application. Jpn Circ J. 1992;56:95-99.
2. Azuma J. et al.: Beneficial effect of taurine on congestive heart failure induced by chronic aortic regurgitation in rabbits. Res Commun Chem Pathol Pharmacol. 1984;45:261-270.
3. Balakrishnan S. et al.: Taurine Modulates Antioxidant Potential and Controls Lipid Peroxidation in the Aorta of High Fructose-fed Rats. J Biochem Mol Biol Biophys 2002 Apr;6(2):129-33.
4. Gaby, A. et al.: Nutritional factors in degenerative eye disorders: Cataract and macular degeneration. J Adv Med 6(1): 27-40, Spring 1993.
5. Hayes, K. et al.: Retinal degeneration associated with taurine deficiency in the cat Science 188(4191): 949-51, May 30, 1975.
6. Nakanishi K.: Recent bioorganic studies on rhodopsin and visual transduction, Chem. Pharm. Bull. 48, 1399 – 1409 (2000). 7. Murakami S.: Taurine suppresses development of atherosclerosis in Watanabe heritable hyperlipidemic (WHHL) rabbits." Atherosclerosis 2002 Jul;163(1):79-87.

## NTP09: L-Taurin 500 - Preis: 19,80 €

---

**Der Wachmacher mit gesunden Nebenwirkungen. Taurin unterstützt den Schutz von Körperzellen und Zellgewebe vor oxidativen Schäden. Diese Aminosäure unterstützt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bei Stress. Taurin kann vor freien Radikalen schützen, die Leber und das Herz unterstützen.**

---

Taurin wird als nicht essentielle Aminosäure im Körper als Baustein für alle anderen Aminosäuren produziert. Es wird in der Leber aus Methionin oder Cystein unter Beteiligung von Vitamin B6 gebildet. Es wird im Gegensatz zu allen anderen Aminosäuren nicht für den Aufbau von Körpersubstanz verwendet, Ein erwachsener Mensch hat etwa 1 g Taurin je 1 kg Körpergewicht

im Körper. Einen besonders hohen Tauringehalt haben Herz und Muskeln, zentrales Nervensystem, Blutplättchen, Leukozyten und Augen (Retina). Taurin kann den Herzmuskel schützen.

**Hier finden Sie Taurin im Online Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



## Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln