

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Krebs ist eine der häufigsten Todesursachen bei Menschen. Jüngst meldeten die USA, dass Krebserkrankungen jetzt in der Häufigkeit bereits die Herz-Kreislauf-Erkrankungen überholt haben. Wahrscheinlich sind hierfür mehrere Faktoren verantwortlich: die ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung, zu viel Stress, ein höherer Anteil an gesundheitsgefährdenden Stoffen in unserer Umwelt, die Zunahme gefährlicher UV-Strahlung und vieles mehr. Woran die Zunahme von bösartigen Erkrankungen liegt, weiß keiner so genau. Eines aber weiß man: Ein entscheidender Faktor ist die Funktionsfähigkeit unseres Immunsystems – sowohl zur Vorbeugung als auch im Kampf gegen eine bestehende Tumorerkrankung.

Die »Fitness« unseres Immunsystems ist zum Teil abhängig von unserer Ernährung – denn mit unserer Nahrung nehmen wir lebensnotwendige Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu uns. Wie wichtig Vitamin C und Vitamin E für unseren Körper sind, wissen wir mittlerweile. Viele Menschen nehmen regelmäßig in der Erkältungsperiode, zusätzlich zu einer gesunden Ernährung, Vitamin C zu sich – als Unterstützung für das Immunsystem. In jüngster Zeit kristallisiert sich aber immer mehr heraus, dass das Spurenelement Selen wichtige Funktionen in unserer körpereigenen Abwehr erfüllt. Eine ausreichende Versorgung mit Selen ist eine Voraussetzung für ein aktives Immunsystem. Da gerade bei der Erkrankung »Krebs« sowohl zur Vorbeugung als auch zur Therapie ein funktionsfähiges Immunsystem von Vorteil ist, konzentrierten sich viele medizinische Untersuchungen der letzten Jahre auf die Rolle von Selen bei dieser Krankheit. Man fand heraus, dass ein ausreichend hoher Selenspiegel vor Krebserkrankungen schützen kann. Und in der Therapie ist Selen gleich mehrfach wirksam: Es erhöht die Verträglichkeit von Strahlen- und Chemotherapie, verstärkt die tumorzer-

störende Wirkung der Chemotherapeutika und verbessert somit die Heilungschancen.

Über Selen wird derzeit noch viel geforscht, vor allem im Bereich der Vorbeugung und Therapie verschiedenster Erkrankungen, so dass in den kommenden Jahren noch viel Spannendes und Neues über dieses Spurenelement zu erwarten ist.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen einen Einblick in die vielfältigen Wirkungen von Selen im Körper geben, in welcher Konzentration Selen in der Nahrung vorhanden ist und wer in welchen Lebenssituationen an eine zusätzliche Einnahme von Selen denken sollte.

Prof. Dr. Josef Beuth  
Institut zur wissenschaftlichen  
Evaluation naturheilkundlicher  
Verfahren an der Universität zu Köln