



Selen

| | |
|-------------------------------------------|----|
| Vorwort | 8 |
| Lebensnotwendig: Selen | 12 |
| Wirkungen von Selen im Körper | 13 |
| ■ Das »Selenenzym« | 15 |
| ■ Die schädliche Wirkung freier Radikale | 15 |
| ■ Alles eine Sache des Trainings? | 18 |
| Wie viel Selen braucht der Mensch? | 19 |
| ■ Die Empfehlungen zur Selenaufnahme | 20 |
| Selen in der Nahrung | 22 |
| ■ Verarmte Böden, verarmte Nahrung | 22 |
| ■ Im Norden mehr | 23 |
| ■ Europa im Vergleich | 25 |
| ■ Selengehalt der Lebensmittel | 26 |
| ■ Selen ist nicht gleich Selen | 30 |
| Gesund ernähren: | |
| Eine gute Grundlage | 32 |
| ■ Gut: Eine bunte Mischung | 33 |
| ■ Was ist wirklich drin? | 36 |
| ■ Das Dilemma der gesunden Kost | 37 |



| | |
|-----------------------------------------------|----|
| Wer sollte Selen zusätzlich aufnehmen? | 37 |
| ■ Wie sieht mein Selenwert aus? | 38 |
| ■ Selenmangelkrankheiten beim Menschen | 39 |
| ■ Risikogruppen für einen Selenmangel | 40 |
| ■ Huhn oder Ei? | 42 |
| ■ So wird Selen dosiert | 43 |
| ■ Was man beachten sollte | 45 |
| Selenverbindungen und -produkte | 48 |



Krebserkrankung

| | |
|--------------------------------------------------|----|
| Wie Krebs entsteht | 54 |
| In den Genen liegt das Geheimnis | 54 |
| ■ Regulierung von Zellzahl und Zellgröße | 54 |
| ■ Zellen altern | 55 |
| ■ Der programmierte Zelltod | 57 |
| Eine Krebszelle genügt | 57 |
| ■ Nur ein defekter Schalter | 58 |
| ■ Der Körper wehrt sich | 58 |
| ■ Was führt dazu, dass eine Krebszelle entsteht? | 58 |



Krebsbehandlung

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| Selen und Krebs | 64 |
| Mechanismen der Selenwirkung | 64 |
| ■ Selen im Kampf gegen freie Radikale | 65 |
| ■ Selen und die NK-Zellen | 66 |
| ■ Direkter Einfluss von Selen auf die Krebszelle | 68 |
| ■ Schutz vor energiereichen Strahlen | 69 |
| Selen und Vorbeugung | 69 |
| ■ Selenschutz nicht an Krebsart gebunden | 72 |
| ■ Zusätzliche Krebsvorbeugung | 73 |
| Selen in der Krebstherapie | 75 |
| Selenwirkungen und Darmkrebs: Ein Beispiel | 76 |
| ■ Darmkrebs ist eine Volkskrankheit | 76 |
| ■ Selenmangel und Darmkrebs | 77 |
| ■ Vermutung: Zusätzlicher Faktor Selenoprotein P | 78 |
| ■ Weniger Darmpolypen bei mehr Selen | 79 |



| | |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| ■ Selen in der Darmkrebs- behandlung | 79 |
| ■ Dosierung von Selen – Indikation Darmkrebs | 80 |
| Keine Beeinflussung der Wirksamkeit von Chemotherapie | 81 |
| Selen mindert die Resistenz gegenüber Chemotherapie | 82 |
| Strahlentherapie: Schutzfaktor Selen | 83 |
| Selen macht die Chemotherapie verträglicher | 87 |
| Selen und Lymphödem | 91 |
| Selen in der Nachsorge | 94 |
| Glossar | 96 |
| Stichwortverzeichnis | 101 |