



## Selen

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



<b>Wer sollte Selen zusätzlich aufnehmen?</b>	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
<b>Selenverbindungen und -produkte</b>	48



## Krebserkrankung

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



## Krebsbehandlung

<b>Selen und Krebs</b>	64
<b>Mechanismen der Selenwirkung</b>	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
<b>Selen und Vorbeugung</b>	69
■ Selenschutz nicht an Krebsart gebunden	72
■ Zusätzliche Krebsvorbeugung	73
<b>Selen in der Krebstherapie</b>	75
<b>Selenwirkungen und Darmkrebs: Ein Beispiel</b>	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
<b>Keine Beeinflussung der Wirksamkeit von Chemotherapie</b>	81
<b>Selen mindert die Resistenz gegenüber Chemotherapie</b>	82
<b>Strahlentherapie: Schutzfaktor Selen</b>	83
<b>Selen macht die Chemotherapie verträglicher</b>	87
<b>Selen und Lymphödem</b>	91
<b>Selen in der Nachsorge</b>	94
<a href="#">Glossar</a>	96
<a href="#">Stichwortverzeichnis</a>	101