

## Mit Selen gegen den Baby-Blues

**Die Wochen nach einer Geburt zählen für viele Frauen zu den schönsten des Lebens. Aber nicht für alle: Zehn bis zwanzig Prozent der jungen Mütter fallen nach der Niederkunft in eine Wochenbett-Depression. Eine der Ursachen kann eine neu auftretende Unterfunktion der Schilddrüse bzw. deren weitere Verschlechterung sein, unter der viele Frauen nach der Schwangerschaft leiden: die Post-partum-Immuntireoiditis (Hashimoto).**

**Ob** und wie schwer sie auftritt, hängt auch von der Selenversorgung ab. Die Konzentration dieses lebensnot-



wendigen Spurenelements im Blut sinkt während der Schwangerschaft um rund 25 Prozent. Zu wenig Selen im Blut reduziert die normale Funktion eines Enzyms, das die Produktion von Schilddrüsen-Hormonen steuert.

## Der Körper bildet Selen nicht selbst

**Selen** spielt für die Gesundheit eine entscheidende Rolle. Ob Herz-Kreislauf-Probleme, Rheuma, Arthritis oder ständige Erkältungen - nicht nur diese Erkrankungen können Folgen eines Selenmangels sein. Selenmangelscheinungen treten besonders in Zeiten hoher körperlicher Belastung und Stress, bei lang andauernder künstlicher Ernährung, Dialyse, vegetarischer Ernährung sowie bei Schwangeren und Stillenden auf.

**Selen** ist für den Menschen ein lebensnotwendiges Spurenelement, das der Körper selbst nicht bilden kann. Es muss deshalb, wie Vitamine, mit der täglichen Nahrung zugeführt werden.

**Der** Hamburger Endokrinologe und Gynäkologe Professor Dr. med. Heinz G. Bohnet empfiehlt daher Frauen, schon bei Kinderwunsch, spätestens jedoch mit Beginn der Schwangerschaft, täglich ein Selen-Präparat einzunehmen.

**Dies** gilt insbesondere dann, wenn Schwangere bereits an einer chronischen Entzündung der Schilddrüse, der Hashimoto-Thyreoiditis, leiden. Wie Professor Heinz Bohnet aus Studien weiß, verschlechtert sich der Verlauf einer Hashimoto-Thyreoiditis bei der Mutter in zwei Dritteln aller Fälle innerhalb eines Jahres nach der Geburt eines Kindes. Oft tritt diese Form der Schilddrüsen-Erkrankung erstmals nach der ersten Geburt auf. ■

**Die** Böden in Deutschland sind jedoch - etwa anders als in den Vereinigten Staaten - selenarm. Daher reicht das Selen, das Obst und Gemüse aus deutschen Landen enthalten, in der Regel nicht für eine ausreichende Selenversorgung der Menschen aus.

**Eine** zusätzliche Unterstützung durch Selenpräparate aus der Apotheke ist deshalb sinnvoll. Nach Meinung von Experten beträgt der Selenbedarf mindestens ein Mikrogramm Selen pro Kilogramm Körpergewicht. Ein 70 Kilogramm schwerer Mensch müsste demzufolge täglich mindestens 70 Mikrogramm Selen zu sich nehmen. ■



### Der Entdecker

Der schwedische Chemiker Jöns Jakob Freiherr von Berzelius hat das Element Selen 1817 entdeckt und beschrieben.

## TICKER

**+++ Natriumselenit reduziert strahleninduzierte Diarrhöe.** Schwere Durchfälle, unter denen viele Patienten nach einer Strahlenbehandlung leiden, lassen sich durch die Gabe von Natriumselenit deutlich reduzieren, ohne dass die Erfolge der Therapie davon beeinträchtigt werden. Dies hat der Wiesbadener Radiologe Dr. Ralf Mücke in einer Studie herausgefunden. **+++**

### Fragen?

## Wirkt Selen immer gleich?

Nein, denn Selen ist nicht gleich Selen. Man unterscheidet organisch und anorganisch gebundenes Selen. Organisches Selen wird nicht gezielt im Körper eingebaut und reichert sich dort an. Dagegen kann das anorganische Selen, das Natriumselenit, vom Körper unmittelbar verwertet werden. Zudem wird überschüssiges Natriumselenit wieder ausgeschieden. Es ist daher besser zur Behebung eines Selenmangels geeignet.

## Kein Grund zur Verunsicherung

**Spurenelemente** und Vitamine helfen dem Körper gesund zu bleiben. Gesundheitsbewusste Menschen kaufen deshalb so genannte Nahrungsergänzungsmittel. Deren Einnahme ist insbesondere dann sinnvoll, wenn die ausreichende Versorgung durch die Nahrung nicht gewährleistet ist: Dies ist in Deutschland bei Selen der Fall.

**Umso** mehr irritiert eine Nachricht aus den USA: Dort wurde Ende 2008 eine Studie abgebrochen, mit der die vorbeugende Wirkung von Selen und Vitamin E bei Prostatakrebs untersucht werden sollte, weil bei einigen der gut 30.000 Studienteilnehmer Diabetes festgestellt wurde.

**Müssen** also nun alle Menschen, die Selenpräparate vom Arzt verordnet bekommen oder sie selbst kaufen, nun damit rechnen, zuckerkrank zu werden?

**Selenforscher** winken ab: Nein, es gibt keinen Grund, in der Krankheitsvorbeugung oder in einer begleitenden Therapie auf Selen zu verzichten, meint Deutschlands Selen-Spezialist Nummer eins, Professor Dr. Josef Köhrle: Die Amerikaner seien - wegen der dortigen selenreichen Böden - von vornherein deutlich besser mit Selen versorgt. Die wenigen Fälle von Diabetes-Neuerkrankungen lägen im Rahmen des Üblichen. Zudem sei vor Studienbeginn versäumt worden, die Ernährungsgewohnheiten, die für die Zuckerkrankheit entscheidend sind, sowie die Häufigkeit von Diabetes in der Familie zu erfragen. ■



**EXPERTEN-INFOLINE**

**0711/5 75 32-22**