

Sport kann Immunabwehr schwächen



© Vladimir Wrangell / Fotolia.de

Sport ist gesund. Wer Sport treibt, verbessert seine Fitness, erhöht seine Leistungsfähigkeit und tut etwas für seine Figur. Ob Spitzenleistung oder Breitensport – körperliche Aktivität führt zu einem erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Daran sollten Sportler denken.

Wer seinen Dauerlauf schweißgebadet beendet, hat mit der Flüssigkeit auch jede Menge Mineralien und Elektrolyte verloren. Schmerzhafte Krämpfe sind ein Zeichen von Magnesiummangel. Frühe Erschöpfung lässt auf Eisenmangel schließen. Problematisch – weil nicht sofort spürbar – ist auch ein Absinken des Selenpiegels im Blut. Denn Selen ist Bestandteil des körpereigenen Schutzsystems, der Glutathion-Peroxidase, die in viele Stoffwechselfunktionen eingreift. Ein geschwächtes Schutzsystem ist ein Risiko für Infektionen. Da der Bedarf an Selen durch die Nahrung ge-

rade bei Sportlern in Deutschland kaum zu decken ist, empfehlen Ernährungsfachleute, den Selenmangel regelmäßig durch Selenpräparate auszugleichen. Sie sind als Nahrungsergänzungsmittel in den Apotheken erhältlich.

Eine ausreichende Selenversorgung ist auch deshalb sinnvoll, weil der durch den Sport gesteigerte Stoffwechsel vermehrt zellschädigende freie Radikale hervorruft. Ein ausreichend hoher Selenpiegel gilt als eines der effizientesten Mittel, um diese aggressiven Radikale im Zaum zu halten. ■

Neue Therapieoption bei Sepsis

Selen wird in der Medizin immer wichtiger. Nun wird das Spurenelement auch bei der Behandlung einer lebensbedrohenden Blutvergiftung, der Sepsis, eingesetzt. Die Deutsche Sepsis-Gesellschaft (DSG) hat es in ihre Behandlungsleitlinie aufgenommen. Die erneuerte Leitlinie „Prävention, Diagnose und Therapie der Sepsis“ führt Selen erstmals als neue Therapie-Option zur Senkung der Sterblichkeit auf. Danach kann der Einsatz von Selen als unterstützende Therapiemaßnahme bei Patienten mit schwerer Sepsis oder septischem

Schock erwogen werden, heißt es in der aktuellen Arbeitsversion der Leitlinie. Die Empfehlung beruht auf einer Analyse von neun Studien, die einen deutlichen Überlebensvorteil von Patienten zeigten, denen Selen verabreicht wurde.

Sepsis, die oft mit dem Versagen von Organen einhergeht, ist noch immer eines der ungelösten Probleme der Medizin. Sie gilt nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs als die dritthäufigste Todesursache in Deutschland und verursacht Gesamtkosten von 6,3 Milliarden Euro im Jahr. ■



Der Entdecker

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

TICKER

+++ Lässt sich das Risiko, an Prostata-Krebs zu erkranken, durch den Verzehr von Brokkoli verringern? Dieser Frage geht gerade das Institut für Physiologie und Biochemie der Ernährung, Karlsruhe, nach. Das Institut, das zum Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel gehört, untersucht, ob sich der hohe Selengehalt des Gemüses positiv auf die urologische Gesundheit von Männern auswirkt. Die Interventionsstudie, die das Bundesforschungsministerium gefördert hat, wurde gerade abgeschlossen. Die Blutproben der beteiligten Männer werden gerade im Hinblick auf ihren Selengehalt ausgewertet. (Deutsche Zeitschrift für Onkologie 41/09) +++

+++ Verliert ein Mensch mehr als 100 Haare am Tag, hängt dies meist mit seiner Veranlagung und seinem Hormonhaushalt zusammen. Wundermittel gegen Haarausfall gibt es nicht. Ein stressamer Lebensstil sowie die Einnahme von Mineralstoffen, wie Selen, hemmen jedoch den Haarausfall. (Deutsche Apotheker-Zeitung 30/2009) +++

Gegen schmerzende Schwellungen

Müssen im Rahmen einer Operation Lymphknoten entnommen und Lymphbahnen durchtrennt werden, bekommen viele Patienten ein Problem: Die Flüssigkeit kann nicht mehr oder nicht schnell genug aus dem Gewebe abtransportiert werden. Die Folge sind schmerzende Schwellungen. Wird das Lymphödem nicht behandelt, können sich Infektionen ausbreiten und sich zu chronischen Entzündungen auswachsen.

Daher ist eine systematische Therapie nötig: Dazu gehören die von einem Therapeuten durchgeführte regelmäßige Lymphdrainage sowie das Anlegen von Bandagen. Als zusätzliche medikamentöse Maßnahme hat sich beim Lymphödem bisher allein die Gabe von Selen als nachweisbar positiv erwiesen. Natriumselenit, eine anorganische Selenverbindung, verringert zum einen das Volumen des Ödems, zum anderen schützt es vor Entzündungen in dem betroffenen Areal.

Deshalb ist es sinnvoll, den körpereigenen Selenpiegel durch die Einnahme von Selen anzuheben. Selenpräparate in Form von anorganischem Natriumselenit sind optimal verwertbar. Dies ist der Patienteninformation „Das Lymphödem richtig behandeln“ zu entnehmen, die im Reglin-Verlag, Köln, erschienen ist.

Die Patienteninformation kann kostenlos beim Informationsbüro Selen per Fax unter 06257/507994 oder per E-Mail unter office@postina-pr.de angefordert werden. ■



EXPERTEN-INFOLINE

0711/5 75 32-22