

Ausleitung von Schwermetallen mit Selen und Zink

Schwermetalle sind chemische Bestandteile unserer Umwelt, die teilweise lebensnotwendig sind (z.B. Eisen, Mangan, Zink und Selen), teilweise aber auch giftig (v.a. Quecksilber, Blei und Cadmium). Sie gelangen über die Nahrung, aber auch in Form von Industrie- und Verkehrsabgasen in den Körper. Dort können sie den Stoffwechsel je nach Art und Konzentration erheblich beeinträchtigen. Da eine solche Vergiftung nicht immer unmittelbar in Form von Krankheitssymptomen spürbar wird, kann nur eine Blutanalyse im Labor wirkliche Klarheit über die Belastungssituation bringen.

Haben die Tests eine Belastung mit Schwermetall ergeben, sollte es möglichst schnell aus dem Körper geleitet werden. Oft reicht dazu schon eine zusätzliche Versorgung des Organismus mit den Spurenelementen Selen und Zink aus. Sie sind in der Lage, die körpereigene „Müllabfuhr“ zu stärken und dadurch die Ausleitung der Schwermetalle zu beschleunigen. Daher sollte auch der Selen- und Zinkspiegel im Blut bestimmt werden.

Selen – natürlicher Gegenspieler von Schwermetallen

Selen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das der Körper nicht selbst bilden kann und deshalb ständig in kleinen Mengen zugeführt werden muss. Es erfüllt im Körper verschiedene Aufgaben bei Schutz- und Stoffwechselfunktionen. Selen ist als natürlicher Gegenspieler von Quecksilber und anderen giftigen Schwermetallen in der Lage, diese zu entgiften.

Um diese Aufgaben zuverlässig zu erfüllen, muss das Spurenelement dem Organismus in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Selen wird jedoch bei der Entgiftung von Schwermetallen verbraucht. Dadurch kann es leicht zu einem Selenmangel kommen. Da der Organismus dann nicht mehr ausreichend mit Selen versorgt ist, kann er auf zusätzliche Belastungen mit freien Radikalen (z.B. durch Entzündungen, Schadstoff- oder Strahlenbelastung) nicht mehr reagieren. Bei einer Schwermetallbelastung ist eine ausreichende Selen-Versorgung deshalb sehr wichtig.

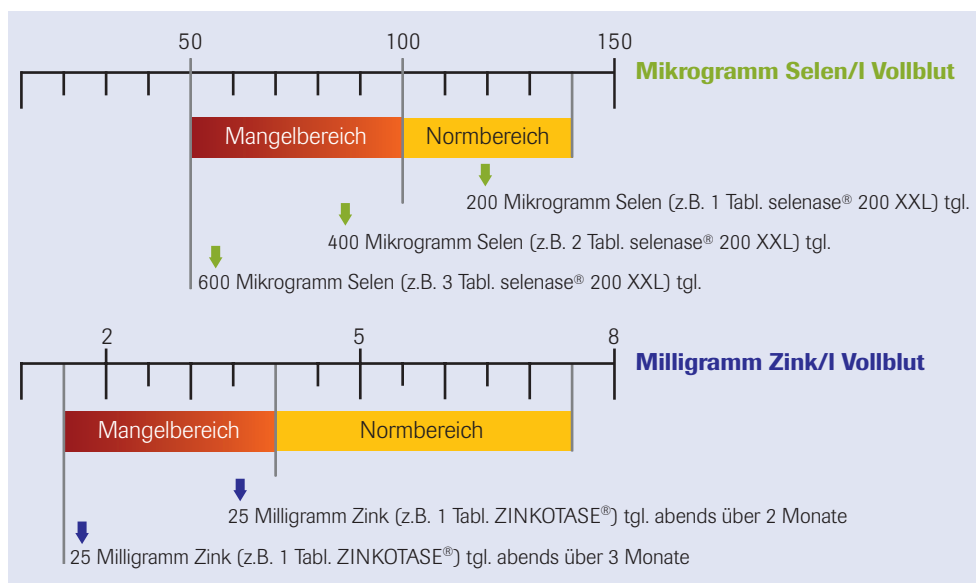
Zink kann Schwermetalle ausleiten

Zink, ein anderes lebensnotwendiges Spurenelement, ist in der Lage, Schwermetalle wie beispielsweise Quecksilber aus dem Körper zu leiten, vorausgesetzt, es ist in ausreichender Menge vorhanden. Es nutzt dazu zwei Mechanismen: Erstens werden die durch Schwermetalle blockierten zinkabhängigen Enzyme erneuert. Davon sind bisher über 200 bekannt. Zweitens bewirkt Zink die Synthese eines Metall-bindenden Proteins, das die Fähigkeit besitzt, Schwermetalle direkt zu binden, so dass diese ausgeschieden werden können.

Was muss ich tun?

Lassen Sie auf einfache Weise Ihre Belastung durch Schwermetalle und Ihren Selen- und Zinkspiegel prüfen. Ihr Arzt oder Apotheker werden dann Ihre Werte mit Ihnen besprechen. Je nach vorliegendem Messwert sollten Sie dann zur Behebung eines Defizits Selen und Zink über einen gewissen Zeitraum zu sich nehmen (s. Abb.). Auch bei Werten im Normbereich kann eine kurzfristige Einnahme zur Optimierung der Versorgung sinnvoll sein. Danach empfiehlt sich eine erneute Kontrolle der Blutwerte.

Bestimmung des Selen- und Zinkspiegels



Ihre Apotheke (Stempel):

Ihr Labor:

biosyn Arzneimittel GmbH
Schorndorfer Str. 32
70734 Fellbach
www.biosyn.de



selenase® 200 XXL

Nahrungsergänzungsmittel mit anorganischem Selen (Natriumselenit). Tabletten mit 200 µg anorganischem Selen (entsprechend 0,666 mg Natriumselenit 5 H₂O). Zur Optimierung der Selenversorgung. **Zutaten:** Calciumhydrogenphosphat, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Überzugmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel: Magnesiumstearat, Natriumselenit-Pentahydrat. **Verzehrempfehlung:** Täglich 1 Tablette (à 200 µg Selen) morgens nüchtern einnehmen. In Situationen mit geringerem Bedarf kann auch nur 1/2 Tablette (à 100 µg Selen) eingenommen werden. Die gleichzeitige Aufnahme von Nahrung oder Getränken, insbesondere wenn sie Vitamin C enthalten, kann die Verfügbarkeit von Natriumselenit beeinträchtigen und sollte vermieden werden. Ein zeitlich versetzter Verzehr (mind. 1 Stunde) hat dagegen keinen Einfluss mehr. **Packungen:** 100 Tabletten. 10/07



ZINKOTASE®

Wirkstoff: Zinkbis(hydrogen-DL-aspartat). **Anwendungsgebiete:** Zinkmangelzustände, die ernährungsmäßig nicht behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Darreichungsform, Packungsgröße:** 50 Filmtabletten (N2). Apothekenpflichtig 01/03 P

