

Selen. Daneben kommt es bei bestimmten Bevölkerungsgruppen (z. B. Vegetarier und ältere Menschen) vor, dass zu wenig Selen aufgenommen wird.

### Wie kann der Selenspiegel im Blut bestimmt werden?

Da das Vollblut auch alle Blutzellen enthält und Selen nur in der Zelle wirksam ist, ist die Bestimmung aus dem Vollblut jener aus dem Serum vorzuziehen. Dazu müssen beim Arzt mindestens 2 ml Venenblut aus der Armvene in ein mit Lithium-Heparinat beschichtetes Röhrchen abgenommen werden (Lithium-Heparinat verhindert, dass das Blut gerinnt). Anschließend kann das Röhrchen an ein geeignetes Labor eingeschickt werden.

### Informationen

über eine Selenbestimmung aus dem Vollblut erhalten Sie auch beim biosyn Service-Labor, Schorndorfer Straße 32, 70734 Fellbach.

Stand der Information: Oktober 2014

### Haben Sie Fragen zu Selen oder selenase® 200 XXL?

biosyn Arzneimittel GmbH, Fellbach  
Kundenservice Selen  
Postfach 1246  
70702 Fellbach  
Deutschland

Telefon +49 (0) 711 575 32 00  
Fax +49 (0) 711 575 32 201  
E-Mail: info@biosyn.de  
www.biosyn.de



biosyn Arzneimittel GmbH  
Schorndorfer Straße 32, 70734 Fellbach

### Verbraucherinformation: Bitte sorgfältig durchlesen!

# selenase® 200 XXL

**Nahrungsergänzungsmittel mit anorganischem Selen (Natriumselenit)** zur Optimierung der Selenversorgung – ein Beitrag, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und für die Funktion des normalen Immunsystems.

	<b>pro Tablette (Tagesverzehrempfehlung)</b>
Selen	200 µg (364%)*

\* Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen – Nährstoffbezugswerte (NRV – nutrient reference values)

### Zutaten

Trennmittel: Monocalciumphosphat, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Natriumselenit-Pentahydrat.

### Verzehrempfehlung

Täglich 1 Tablette einnehmen. In Situationen mit geringerem Bedarf kann auch nur ½ Tablette eingenommen werden.

selenase 200 XXL sollte getrennt von den Mahlzeiten mit etwas Wasser eingenommen werden, z.B. morgens vor dem Frühstück oder am späten Vormittag, in etwa einstündigem Abstand von den Hauptmahlzeiten.

Getränke wie etwa Fruchtsäfte, die hohe Mengen an Vitamin C enthalten, können die Verfügbarkeit von Natriumselenit beeinträchtigen und sollten vermieden werden. Bei einem zeitlichen Abstand von etwa einer Stunde bestehen generell keine Bedenken mehr.

### **Herzlichen Glückwunsch!**

Sie möchten etwas mehr für sich tun und haben sich bei Ihrer Versorgung mit Selen für selenase® 200 XXL mit anorganischem Selen (Natriumselenit) entschieden!

selenase® 200 XXL bietet entscheidende Vorteile:

- **schnelle Resorption**
- **sofortiger Einbau in selenabhängige Enzyme**
- **flexible Dosierbarkeit durch Bruchrille**

### **Zur Optimierung der Selenversorgung:**

#### **selenase® 200 XXL**

Nahrungsergänzungsmittel mit 200 µg Selen pro Tablette (entspricht 0,666 mg Natriumselenit-Pentahydrat) zur Optimierung der Selenversorgung.

Ihr Beitrag, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und für die Funktion des normalen Immunsystems zu sorgen.

½ Tablette enthält 100 µg Selen (entspricht 0,333 mg Natriumselenit-Pentahydrat).

### **Hinweis**

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind von großer Bedeutung.

Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

### **Packungsgröße**

Inhalt: 100 Tabletten = 43,2 g

Bei Raumtemperatur lagern. **Nur in Apotheken erhältlich.**

---

### **Was ist Selen?**

Selen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das mit der Nahrung aufgenommen werden muss, da es der Körper nicht selbst bilden kann.

Als unverzichtbarer Baustein einer Reihe von Enzymen erfüllt Selen viele wichtige Funktionen im Körper.

### **Welche Aufgaben hat Selen?**

Selenenzyme kommen vor allem überall dort zum Einsatz, wo es um den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress geht: Eine ausreichende Selenversorgung ist wichtig für die Erhaltung gesunder und normaler Haare und Nägel sowie für eine normale Funktion der Immunabwehr. Außerdem trägt Selen zu einer normalen Schilddrüsenfunktion und Spermabildung bei.

### **Wann ist zusätzliches Selen sinnvoll?**

Eine Ergänzung der Ernährung ist immer dann sinnvoll, wenn zu wenig Selen mit der Nahrung zugeführt wird oder der Selenbedarf des Einzelnen erhöht ist. In besonderen Lebenssituationen kann es dazu kommen, dass die zugeführten Tagesmengen nicht immer ausreichen, um einen adäquaten Selenspiegel im Blut zu erreichen.

Besonders in Zeiten hoher körperlicher Belastung, bei Stress, im Alter, während Schwangerschaft und Stillzeit benötigt der Körper vermehrt