

**GESUNDHEITS-TIPP**

# Selen: Das Spurenelement für Immunsystem und Schilddrüse

Selen unterstützt Ihre Abwehrkräfte, die Schilddrüsenfunktion und schützt die Zellen. Eine ausgewogene Zufuhr kann Ihrem Körper helfen, besser mit Stress und Umwelteinflüssen umzugehen.

**WAS IST SELEN UND WARUM BRAUCHEN SIE ES?**

Selen ist ein essenzielles Spurenelement. Das bedeutet: Ihr Körper kann es nicht selbst herstellen. Sie müssen es täglich über die Nahrung aufnehmen.

Bei Stoffwechselfvorgängen entstehen freie Radikale. Diese aggressiven Moleküle greifen Zellen an und beschleunigen deren Alterung. Selen ist Bestandteil wichtiger Enzyme. Diese Enzyme fangen die Radikale ab und machen sie unschädlich. Dadurch schützt Selen Ihre Zellen vor oxidativem Stress (Zellschädigung durch aggressive Sauerstoffverbindungen).

**SELEN UND DIE SCHILDDRÜSE**

Besonders wichtig ist Selen für Ihre Schilddrüse. Dort kommen besonders viele selenabhängige Enzyme vor. Die Schilddrüse benötigt Selen, um Hormone zu produzieren. Nur bei ausreichender Selenversorgung läuft diese Produktion reibungslos.

Ihr Immunsystem braucht Selen, um Antikörper und Ab-

wehrcellen zu bilden. Dadurch haben Krankheitserreger weniger Chancen. Zudem kann Selen die Erholung nach Infekten unterstützen.

Bei zu niedriger Selenzufuhr wird der Körper anfälliger für Erkältungen und andere Infekte.

**WEITERE FUNKTIONEN VON SELEN:**

- Männliche Fruchtbarkeit: Selen ist Bestandteil der Spermien und kann die Fruchtbarkeit unterstützen. - Psyche und Konzentration: Es gibt Hinweise darauf, dass eine gute Selenversorgung die Stimmung stabilisieren und die Konzentration fördern kann.

**SELENMANGEL ERKENNEN**

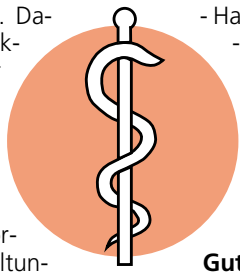
Ein Selenmangel entwickelt sich oft schleichend. Die Anzeichen sind unspezifisch und können auch andere Ursachen haben.

**Häufige Symptome:**

- Allgemeine Schwäche und Müdigkeit
- Muskelschwäche



**Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.**



- Haarausfall
- Brüchige Nägel
- Fahle Haut
- Nachlassende Konzentration

**WO STECKT SELEN DRIN?**

**Gute tierische Quellen sind:**

- Fisch (Makrele, Hering)
- Meeresfrüchte (Garnelen)
- Eier
- Fleisch und Innereien

**Pflanzliche Quellen:**

- Paranüsse (besonders reich an Selen – aber: maximal 1–2 Nüsse täglich, da sie auch radioaktive Substanzen anreichern können)
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte
- Brokkoli
- Zwiebelgemüse

Wichtig zu wissen: Der Selengehalt pflanzlicher Lebensmittel hängt stark vom Boden ab. Europäische Böden enthalten wenig Selen. Deshalb liefern tierische Produkte hier meist mehr Selen.

**SELEN ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG – IST DAS SINNVOLL?**

Bei ausgewogener Ernährung decken Sie Ihren täglichen Selenbedarf in der Regel gut ab.

Allerdings gibt es auch sehr gute Nahrungsergänzungsmittel, mit denen alles etwas einfacher wird.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**

# Fünf Fakten und Tipps für starke Knochen

Stiller Begleiter: Osteoporose betrifft sechs Millionen Menschen in Deutschland

Osteoporose ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparats. In Deutschland sind etwa sechs Millionen Menschen betroffen, Frauen häufiger als Männer. Die Erkrankung bleibt meist lange unerkannt und wird oft erst nach einem Knochenbruch diagnostiziert. Umso wichtiger ist es, Irrtümer auszuräumen und den Alltag knochengesund zu gestalten. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, hat fünf Fakten zusammengestellt, die Orientierung geben.

**OSTEOPOROSE IST KEINE REINE ALTERSKRANKHEIT**

Osteoporose ist eine chronische Erkrankung, bei der Dichte und Struktur der Knochen abnimmt. Die Knochen werden porös, verlieren an Stabilität und brechen leichter – oft schon bei alltäglichen Belastungen oder kleinen Stürzen. Zwar sind Frauen nach den Wechseljahren und ältere Männer besonders gefährdet, doch auch jüngere Menschen können betroffen sein. Frühzeitige Vorsorge lohnt sich in jedem Alter, um Knochenschwund vorzubeugen oder rechtzeitig zu bremsen.

Warnsignale ernst nehmen: Neben Knochenbrüchen nach kleinen Stürzen gibt es weitere typische Warnzeichen für Osteoporose. Dazu zählen beispielsweise:

- anhaltende Rückenschmerzen
- ein leichter Verlust an Körpergröße
- eine zunehmende gebeugte Haltung („Witwenbuckel“)
- Muskelkrämpfe
- allgemeine Schwäche, die sich nicht anders erklären lässt
- diffuse Schmerzen in Armen oder Beinen
- Schwierigkeiten beim Treppensteigen oder beim Aufstehen aus dem Sitzen

Diese Symptome können auf beginnenden Knochenschwund hinweisen und sollten ärztlich abgeklärt werden.

Bewegung, ausgewogene Ernährung mit ausreichend Calcium und Vitamin D stärken die Knochen und halten sie gesund. Viel Bewegung, Sonne für die körpereigene Vitamin-D-Bildung, Milchprodukte, grünes Gemüse und Nüsse sind wichtige Bausteine. Nikotin und übermäßiger Alkoholkonsum erhöhen das Risiko für Knochenschäden deutlich.

**FRÜHZEITIGE DIAGNOSE UND PRÄVENTION SCHÜTZEN VOR FOLGESCHÄDEN**

Eine Knochendichtemessung kann das individuelle Risiko bestimmen – empfohlen insbesondere für Menschen ab 70 Jahren sowie jüngere Betroffene mit Risikofaktoren wie Untergewicht, langer Bettlägerigkeit oder bestimmten chronischen Erkran-

kungen. Bei Auffälligkeiten im Familienkreis empfiehlt sich ein ärztliches Gespräch. Moderne Prävention hilft, rechtzeitig aktiv zu werden.

**OSTEOPOROSE SCHRÄNKT DIE LEBENSQUALITÄT EIN**

Osteoporose kann den Alltag erheblich beeinträchtigen: Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, Unsicherheit beim Gehen und die Angst vor Stürzen können zu einem Verlust an Selbstständigkeit führen. Für viele Betroffene bedeutet dies, gewohnte Aktivitäten aufgeben zu müssen. Frühzeitige Prävention und gezieltes Handeln helfen, Mobilität und Lebensqualität möglichst lange zu bewahren. Auch eine weit fortgeschrittene Osteoporose ist therapierbar, um das Leben spürbar zu verbessern und weitere Folgeschäden abzuwenden. Ein individuell abgestimmtes Therapiekonzept – in enger Zusammenarbeit mit Fachärzten – ist dabei entscheidend.

Die Menschen werden immer älter. Daher sind immer mehr Menschen betroffen. Die Förderung der Knochengesundheit und rechtzeitige Unterstützung rücken nicht nur für jeden Einzelnen, sondern auch im gesellschaftlichen Miteinander in den Fokus. Gemeinsames Engagement trägt dazu bei, Selbstständigkeit zu erhalten und Teilhabe zu ermöglichen.

Medizin

ANZEIGE

Sexuelle Schwäche

## Die richtige Dosis für Ihr Liebesleben

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche – dosierbar nach Ihren Bedürfnissen

Ob frisch verliebt, vor dem ersten Date oder seit vielen Jahren verbunden – manchmal macht der Körper nicht mit, wenn es drauf ankommt. Deseo Arzneitropfen bieten wirksame Hilfe bei sexueller Schwäche – individuell dosierbar, je nach Situation und persönlichem Empfinden.

Es gibt Momente, in denen man sich nach Intimität sehnt – doch Erektionsprobleme oder fehlendes Verlangen machen oft einen Strich durch die Rechnung. Mal ist es der Druck, funktionieren zu müssen, mal fehlt nach einer langen Belastungsphase schlicht die Energie. Deseo, zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche, kann in solchen Phasen unterstützen. Die Tropfenform erlaubt – im Gegensatz zu Tabletten – eine individuelle Dosierung, angepasst an das persönliche Befinden und die jeweilige Situation.

**Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche**

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Lan-



gem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird insbesondere bei sexueller Schwäche angewendet.

**Voller Genuss – ohne bekannte Nebenwirkungen**

Die Einnahme erfolgt unabhängig vom Geschlechtsakt und lässt Raum für Spontaneität. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Deseo ist zudem

rezeptfrei erhältlich – diskret in jeder Apotheke oder online, ohne unangenehmen Arztbesuch.

Für Ihre Apotheke:

**Deseo**  
(PZN 04884881)



www.deseo.net

## Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



„Lange Zeit habe ich mich mit rheumatischen Gelenkschmerzen geplagt, bis ich durch Empfehlung dieses Medikaments erlindert habe. Schon nach zwei Wochen habe ich eine Besserung verspürt. Ich kann dieses Medikament nur jedem weiterempfehlen.“

Dieter W.



Für Ihre Apotheke:

**RubaXX**

(PZN 13588561)

www.rubaxx.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden. Deseo, Wirkstoff: Turnera diffusa Dtl. D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert. RubaXX, Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing