

---

Subject: SELEN, Frage an ANAIS

Posted by [Carolina33333](#) on Wed, 18 Jul 2007 11:43:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo an ANAIS und alle anderen,

endlich habe ich meinen Befund hinsichtlich der Selenspiegelmessung im Vollblut erhalten. Er liegt bei 90,0!!

Nun meine Fragen:

Wieviel Selen sollte ich täglich einnehmen?

Welche konkreten Tabletten kannst Du bzw. Ihr mir empfehlen?

Kriegt man das auf Rezept?

Mein Arzt meinte auch, ich solle auf alle Fälle nicht zuviel Selen nehmen, da das überdosiert durchaus nicht ungefährlich wäre bzw. auch Nebenwirkungen hat? Wußtet Ihr das?

LG

Carolina

---