

---

Subject: Selenspiegel

Posted by [Heike36](#) on Mon, 30 Jul 2007 09:48:29 GMT

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

---

Hallo Anais und alle die es interessiert,

mein Selenspiegel (heute gekommen) liegt bei 149,1

Es steht als Bewertung dort: " Der gemessene Wert liegt oberhalb des Reverenzbereiches für Gesunde (100-140) Das bedeutet, dass die Selenversorgung ungewöhnlich gut ist. die bisherige Selenzufuhr über die ernährung bzw. die bisherige Einnahmedosis von selen kann beibehalten werden."

Was sagst du dazu Anais? Soll ich mich jetzt freuen oder traurig sein? Im Moment nehme ich ja 4 Tabletten (100) und 100 flüssig (Selenase) Würdest du auch sagen, dass 400 als Tabletten ausreichen? Habe mir schon die Nutri Selen 200 aus Internet bestellt und würde da einfach 2 Stück nehmen.

Ich würde sagen, da ich ja nicht weiß, wie lange der Wert schon sooo gut ist, mach ich jetzt einfach mal weiter. Es ist ja auch nicht so, dass man sein Wert erreicht hat und 1 Woche später wachsen plötzlich die Haare. Ich denke, der muß dann mal ein paar Monate gehalten werden, um dass man sehen kann, ob es anschlägt. Wie war das bei dir? Eines ist mir aber aufgefallen, dass meine Gesichtshärchen wieder gekommen sind. Das ist aber auch alles bis jetzt. Ist das schon ein gutes Zeichen?

Liebe Grüße Heike

---