

---

Subject: @Anais

Posted by [Krater](#) on Tue, 07 Aug 2007 22:14:12 GMT

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

---

Hallo Anais,

nachdem ich nun ca. 6 Wochen lang 300 mcg Selen als Selenit geschluckt habe (Selenase 300RP) liegt mein Selenspiegel bei ca. 110 mcg/L im EDTA-Vollblut. Das bedeutet, dass ich min. noch eine zweite Tablette täglich benötige. Die Frage ist, wann nimmt man die am besten - auch morgens oder besser abends?

Vielen Dank schonmal und lieben Gruß!

---