

---

Subject: neuer Stand Selentherapie bei mir.

Posted by [123456789](#) on Wed, 31 Oct 2007 16:02:22 GMT

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

---

Hallo ihr

ich wollte euch nur mitteilen, dass ich nun endlich seit einigen Wochen wieder meine gewohnte Ration Selen einnehme(erst 3 Tbl. a 300 µg, jetzt 500 µg flüssig) und siehe da, kein Loch mehr und auch kein Haarausfall. Für mich ist damit jetzt endgültig belegt, dass mir ein Spiegel von um die 120 nicht reicht(hatte ich die letzten Monate bei 2 Messungen), sondern dass ich tatsächlich um meine Haare zu behalten einen Selenspiegel(vollblut) von ca. 135 brauche. Ich hatte zwischenzeitlich(einige Monate) ja nur 2 Tbl. a 300 µg eingenommen und ziemlich viel Stress und 2 kleine Löcher und Haarausfall.

für mich bedeutet das: 1. damit ich keinen neuen Schub bekomme brauche ich entweder 900 µg als Tbl oder 500 µg flüssig, weiterhin mind. 2 x jährlich die Kontrolle des Spiegels.

das alles wird sich erst ändern, wenn ich endlich aufhöre zu rauchen und weniger Stress habe.

Außerdem bedeutet das auch für euch(diejenigen welche Selen einnehmen: Entscheidend ist nicht wieviel natriumselnit ihr einnimmet, sondern wieviel ihr verbraucht, also weiterhin die Kontrolle des Spiegels ist as A und O bei der Therapie.

Für alle, die es nicht wissen sollten: ich habe seit 1 Jahr nach 5 Jahren universalis meine Haare wieder.

LG Anais

---