

---

Subject: @Anais8: Was mach ich denn nun?  
Posted by [Baldhead](#) on Sat, 29 Dec 2007 12:18:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,

brauche mal wieder Deine Meinung:

Ich habe in der Woche vor Weihnachten noch einmal den Selenspiegel bestimmen lassen und er lag bei 127,2.

Was mich daran beunruhigt ist, dass sich die kleine Ausfallstelle über dem Ohr schon wieder zu einem ganzen Streifen ausgewachsen hat und die Haare spürbar ausfallen, ich aber andererseits schon seit geraumer Zeit 800µg Selen pro Tag nehme (2 300er Tabletten und 2 100er Trinkampullen).

Das kann ich doch nicht im Ernst noch weiter steigern, oder?

Was ich auch nicht kapiere, ist, dass ich in diesem nun zu Ende gehenden Jahr etwa 7 bis 8 schwere Infekte hatte, die sich teilweise über mehrere Wochen hinzogen. Ich weiß, dass das den Selenspiegel drückt, aber eigentlich sollte ich bei der Dosis doch gar nicht erst so infekтанfällig sein.

Genauso merkwürdig: Bei Beginn der Einnahme im November 2006 habe ich mit einer einzigen 300er Tablette pro Tag einen Selenspiegel von 142 erzielt.... Gibt es da so etwas wie eine Gewöhnung?

Wo liegt denn nun die "kritische Grenze", die man erreichen sollte? Biosyn gibt den oberen Referenzwert mit 140 an. Heißt das, dass der überschritten werden sollte? Und wie mach ich das, wo ich doch bereits so hoch dosiere?

Bin etwas ratlos....

Danke und Grüße  
Baldhead

---