
Subject: Anais8 und der Rest von euch, Selenwert ist da, kann mir jemand helfen..
Posted by [Jessmell](#) on Fri, 22 Feb 2008 09:17:07 GMT

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

Hallo liebe Leute,
hallo Anais8,

ich habe meinen Selenwert in dem hier oft vorgeschlagenen Biosyn-Labor im Vollblut messen lassen.

In dem Bericht steht folgendes:

Selenstatus im Vollblut, ug 110,1 - Referenzbereich für Gesunde

Da ich hier aus den Beiträgen weiß, dass für uns Erkrankte ein Selenspiegel von ca. 140 ug am besten wäre, aber überhaupt nicht weiß, wie viel Selen ich einnehmen muss, wäre es lieb wenn anais8 oder jemand der sich noch so super damit auskennt, mir sagen kann, wie viel und von welchem Selenpräparat ich die Seleneinnahme beginnen soll. Da es für mich Neuland ist, hab ich etwas Angst die falsche Dosis einzunehmen. Ich habe leider keinen Arzt, der mir da Tipps geben mag - die kennen sich alle nicht damit aus - meine zumindest..

Ich bedanke mich bei euch schon einmal!

LG Melle

ICH HABE DIE DOSIERUNG JETZT IM FORUM GEFUNDEN: 1 Tablette 300 ug Natriumselenit bei einem Selenspiegel der wie bei mir liegt. Werde ich dann jetzt mal ausprobieren. Ich hoffe ich kann "bald" positiv davon berichten. LG Melle
