
Subject: Selen-Tagebuch

Posted by [chamäleon](#) on Fri, 15 Aug 2008 10:15:01 GMT

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

Hallo,an Alle!

Heute möchte ich mal berichten, nachdem ich nun über ein Jahr lang Selen einnehme. Sicher interessant für einige von Euch:

Ich habe AA seit ca. 26 Jahren, jahrelang war alles so moderat, dass ich ohne Perücke klarkam. Seit über acht Jahren trage ich nun Perücken, da ich damals höchstens noch die Hälfte meines Kopfhaares hatte(fortschreitend). Kam auch gut klar damit. Vor etwa drei Jahren verlor ich meine Augenbrauen. was auch noch okay war- es gibt ja Permanent Make-up...Dann fing ich vor ca. anderthalb Jahren meine Wimpern an, auszufallen und das hat mich so sehr geschockt, dass ich bei meiner Suche nach "neuen Erkenntnissen" auf dieses Forum gestoßen bin und nach kurzer Zeit beschloss, es mit Selen zu probieren.Vieles andere hatte ich im Laufe der letzten 26 Jahre schon probiert und für mich beschlossen, dass solche Therapien wie Cortison oder andere Hormone, die ja massive Eingriffe sind, nicht mehr in Frage kommen. Hier nun die Daten:

Juni 2007: Ausgangswert 98,7 (alle Werte im Vollblut), daraufhin tgl.300 mcg Selenkapseln

Sept. 2007: Spiegel von 101,3; Dosis gesteigert auf tgl. 600 mcg Selenasetabletten

Okt.2007: Spiegel von 100,3, Dosis gesteigert auf 600 mcg Selenasetabl. und 100 mcg Selenase peroral (flüssig)

Dez. 2007: Spiegel von 120,7 , Dosis gesteigert auf 600 mcg Selenasetbl. und 200 mcg Selenase peroral

Februar 2008: Spiegel 116,9, Dosis gesteigert auf 900 mcg Tabl. und 200 mcg peroral

Mai 2008: Spiegel 125,8, Dosis gesteigert auf 900 mcg Tabl. und 300 mcg peroral

ES KOMMEN GANZ LANGSAM WIEDER WIMPERN UND AUF DEM KOPF DEFINITIV MEHR HAARE (in den letzten Jahren musste ich nur noch wenig wegrasieren)!!!

Juli 2008: Spiegel 142,9- juchhu,jetzt kann ich die Dosierung wohl so beibehalten, werde vielleicht in zwei Monaten wieder testen.

Haarstatus im Moment: auf dem Kopf ca. ein Drittel "normale" Haare, ein Drittel helle Flusen, ein Drittel kahl- ich rasiere immer noch und trage immer noch Perücke. Wimpern sind zum größten Teil wieder da, müssen noch wachsen und dichter werden. Eine Augenbraue bekommt feine Härchen, die andere nicht.

Aber wenn das so weitergeht, wer weiß, was noch passiert, ich finde es jedenfalls interessant und werde weitermachen, auch wenn mich die Kosten des Selens in den finanziellen Ruin treiben. Dass die Spiegel teilweise gefallen sind trotz Dosiserhöhung, kann ich mir nur durch Stress erklären, teils Überlastung an der Arbeit, teils Krankheit in der Familie.

Hashimoto habe ich übrigens nicht, lasse jährlich meine Schilddrüse testen, habe normale(aber niedrignormale) Werte und nehme deshalb seit Jahren 200 mcg Jodid täglich zur Unterstützung.Eine Frage an Anais-falls sie dies liest: kann das Jod evtl. eine Auswirkung auf die Resorption des Selens haben?

Generell denke ich, dass AA ler wohl das Selen schlechter aufnehmen als "normale" Menschen, schliesslich nehme ich ja im Moment mehr als die zwanzigfache Menge der empfohlenen Tagesdosis....

Allen, die das Experiment Selen machen, wünsche ich viel Glück und ich würde mich freuen, auch von anderen zu hören, wie´s läuft.

Chamäleon
