
Subject: Selen eine Zusammenfassung Natriumselenit
Posted by [123456789](#) on Fri, 03 Nov 2006 11:47:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Selen (ein lebenswichtiges Spurenelement)

Deutschland ist ein Selenmangelgebiet. Viel Selen enthalten ist z. B. in Paranüssen(Südamerika hat selenreiche Böden), In Knoblauch ist auch Selen enthalten. Und in unserem Fleisch ebenfalls, da unsere Tiere Natriumselenit ins Futter bekommen.

Einen Selenmangel hat jeder Kranke(also auch bei jedem Infekt), Krebspatienten haben immer einen zu niedrigen Selenspiegel, Patienten mit Autoimmunerkrankungen ebenfalls, Raucher auch. Und jeder, der Stress hat.

Selen ist der effizienteste Radikalfänger, den man kennt, also viel stärker wirksam als Vitamin E oder Vitamin C.

Selen ist in jeder Zelle des Körpers enthalten, weil es Bestandteil von der Glutadionperoxidase ist. Selen schützt die gesunde Zelle und hilft dabei, dass kranke Zellen(auch Krebszellen) schneller und besser vernichtet werden. Er verhindert einen Zelltod.

Besonders viel Selen ist in der Schilddrüse. Aber auf Hashimoto gehe ich jetzt nicht ein(dort wird auch Selen empfohlen)

Selenspiegelmessung(sollte nur im Vollblut gemacht werden) Erklärung: im Serum hat man nur das Selen in den Zellen, nicht das dazwischen. Das heißt der Selenspiegel im Serum kann noch im Normalbereich sein, der im Vollblut aber schon erniedrigt.

Selenspiegelmessungen müssen vom Patienten in der Regel selbst bezahlt werden.

Das macht jedes Labor, allerdings in wird in der Regel nur im Serum gemessen

Im Serum Kosten zw. 20 und 30 Euro. Im Vollblut ca. 38 Euro.

Tipp: Bei biosyn gibt es ein Servicelabor, die die Selenspiegelmessung im Vollblut für 9,50 Euro anbieten (Die Teströhrchen kann man sich kostenlos zusenden lassen, evt. an die Apotheke oder die Arztpraxis schicken lassen)

Selenspiegel sollte im Vollblut möglichst an der oberen Grenze des Normbereichs sein (ich glaube bis 200), aber unbedingt über 130, besser noch höher.

Ein Selenmangel liegt vor wenn er unter 89 ist (meiner war bei ca. 78)

Ihr seht zwischen Selenmangel und Optimum gibt es eine sehr große Differenz.

Seitdem er so zw. 125 und 135 ist wachsen meine Haare wieder.

Dosierung: Bei einem Spiegel unter 89 mind. 600 µg als Tabl oder besser 500 µg in flüssiger Form.

Bei Spiegeln im unteren Normbereich (zw. 90 und 120 min. 200 µg als Trinkampulle oder 1 Tbl. mit 300 µg

Die Tabletten sind deutlich günstiger 100 St. mit 300 µg ca. 50 Euro.

Bei Selenmangel (unter 89) darf (der Arzt muss aber nicht) auf Kassenrezept verordnet werden.

Sonst immer auf Privatrezept, da Natriumselenit ab 50 µg verschreibungspflichtig ist.

Kontrolle des Selenspiegels anfangs nach 6 12 Wochen(seit der letzten Seleneinnahme müssen 24 Stunden vergangen sein). Später reicht 1 2 x /Jahr.

Dann die Dosierung beibehalten, mit der man einen Selenspiegel von min. 130 hat.

Selenhefe (z. B. Selenomethionin) Finger weg, ist nichts für uns, kann leicht überdosiert werden

Ist zwar auch ein Radikalfänger, aber mehr als Nahrungsergänzung für Gesunde gedacht, darf zusammen mit Vitamin C gegeben werden, wird völlig anders verstoffwechselt als Natriumselenit. Wird unspezifisch im Körper gespeichert. Maximale tägliche Dosierung für max. 2 Monate 50 µg.

Ist nicht verschreibungspflichtig.

Natriumselenit (wichtig), Handelsnamen: selenase, Cefasel,....

Überdosierung fast unmöglich (bei Dauereinnahme bei Gesunden mit bereits optimalem Selenspiegel) ab mehr als 1000 µg/Tag, Kranke können deutlich mehr nehmen)

Einmaldosierung ab ca. 15000 µg/Tag.

Anzeichen von Überdosierungen: knoblauchartige Ausdünstungen

Überdosierung nicht möglich, da alles was der Körper nicht benötigt wieder über den Urin und die Lunge ausgeschieden wird.

Dosierung 1 x täglich am besten morgens die gesamte Tagesdosis.

Flüssige Formen werden deutlich besser resorbiert(1 Tbl. mit 300 µg entspricht ca. 150 µg flüssig) nur so ungefähr.

Sollte nicht zusammen mit Vitamin C genommen werden, da beides sich gegenseitig unwirksam macht. Abstand von O-Saft nach flüssigem Natriumselenit 15 min, nach Tabl. 30 min.

ZU MIR:

Alopecia universalis: Januar 02

Kryptosan Sommer 03-teilweise Wimpern

Ich nehme Natriumselenit seit Februar 2005(Selenspiegel 78, im Sommer 05 fingen meine Haare an zu wachsen.

(Anfangs nahm ich 1 Tbl. 300 µg,- Selenspiegel ca. 100, dann 2 Tbl mit 300 µg- Selenspiegel weiterhin unter 120, dann 500 µg flüssig, Selenspiegel seitdem um die 130 (alternativ nehme ich teilweise auch 2 Tbl mit 300 µg und 1 Trinkampulle mit 100 µg ein, da günstiger)

Heute brauche ich keine Perücke mehr. Habe fast alle Haare wieder. Ich bin davon überzeugt, dass es an meinem optimalen Selenspiegel liegt.

Ich habe auch noch eine Hashimoto thyreoiditis und bin Raucher.

Und alles was ich hier geschrieben habe, habe ich aus dem Gedächtnis aufgeschrieben, d. h. könnte sein, das ich evt. was verdreht habe. Aber wenn denn sind es nur Kleinigkeiten.

Und übrigens habe ich so gut wie nie Infekt (max. 1/Jahr seit der Seleneinnahme) .

Kosten für die Selentherapie je nach Dosierung zw. Bei 300 µg 15 €/Monat und bei 600 µg ca. 30 €/Monat. Und vielleicht verordnet das euer Doc ja auch bei nachgewiesenem Selenmangel