

---

Subject: Erfahrungen Selen

Posted by [dieter01](#) on Sun, 18 Jan 2009 12:05:27 GMT

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

---

Hallo ihr Gleichgesinnten,

ich habe Alopecia totalis seit Anfang 2006. Hat mit kreisrunden Stellen beidseitig hinter den Ohren angefangen. Im Herbst 2007 habe ich mir die restlichen Haare auf dem Kopf abrasiert, nachdem ich es nicht mehr verdecken konnte. Verfolge das Forum schon seit längere Zeit. In letzter Zeit nehme ich noch Vitamin B-50 Komplex sowie Zink 50 mg. Nun zu meinem Selen Spiegel

Anfang 2008 = 85

Probe im Vollblut über Fa. Biosyn - danach immer Selenase flüssig

zuerst 150 ug

Spiegel am 18.02.2008 = 132,2

dann 200 ug

Spiegel am 22.04.2008 = 138,7

weiterhin 200 ug

Spiegel am 23.07.2008 = 120,4

weiterhin 200 ug

Spiegel am 29.12.2008 = 160,1

seither nehme ich nur noch 1 Trinkampulle 100 ug

Seit Herbst 2008 sind meine Augenbrauen wieder nachgewachsen, vorher waren sie fast alle weg, genauso wie die Wimpern.

Sonst hat sich aber nichts mehr getan.

Ich möchte dazu noch erwähnen, dass ich befürchte, dass der Haarausfall durch Stress (Beziehung) hervorgerufen wurde.

Ich beabsichtige nun Selenase abzusetzen, wenn ich meine derzeitige Packung aufgebraucht habe. Ich werde zum Abschluss den Spiegel nochmals messen lassen.

Da sich aber aufgrund der Seleneinnahme nicht viel getan hat, muß ich dies irgend wann mal abhaken.

Mit meiner Glatze habe ich mich zwar noch nicht abgefunden, aber man gewöhnt sich dran. Die Mitmenschen wohl eher als ich selbst.

Anais8 kannst Du mir vielleicht noch einen Rat geben.

Danke

dieter01

---