

---

Subject: Biosyn-Ergebnis - und jetzt?

Posted by [Michi046](#) on Thu, 22 Mar 2007 16:13:10 GMT

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

---

hallo an alle,

ich habe mittlerweile auch mein Selen-Ergebnis von Biosyn im Vollblut: 119,3. Damit bin ich im Normalbereich.

Ich muss dazu sagen, dass ich vor der Messung schon ca. 3 Wochen lang jeden Tag 50 µg Selen genommen habe (Cefasel). Und ich glaube, dass es trotz vermeintlich "normalem" Selenspiegel richtig ist, weiter Selen zu nehmen.

Meine Erfolge nach mittlerweile 3 Wochen 50 µg Selen und 1,5 Wochen 300µg Selen: Haare an den Unterarmen, Wimpern am Oberlid (leider nur dünn und blond, 3 mm) und ein bereits pigmentiertes Haar in der rechten Achsel und seit drei Tagen entdecke ich weiße Mini-Haare im Ponybereich, wo mir vor 2 Jahren die letzten Haare ausgefallen sind. da sich bei mir vor der Einnahme des Selens 2 Jahre gar nichts getan hat, bin ich fest überzeugt, dass meine "haarpracht" vom Selen kommt.

@Anais: kann ich bei meinem Selen-Spiegel mit den 300 µg-Tabletten irgendwas überdosieren? was hältst du von meiner Strategie, weiter Selen zu nehmen?

Liebe Grüße  
Michi