

---

Subject: Selenwerte

Posted by [Maike](#) on Mon, 21 May 2007 17:06:45 GMT

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

---

Ich habe nun endlich meine Selenwerte erhalten und bin ehrlich gesagt ein bisschen enttäuscht, dass sie nicht niedriger sind als 120.

Ich nehme seit einigen Wochen die Nahrungsergänzungsmittel "Zink Plus Spurenelemente" von Schaebens (enthält ua. 3mikrog Selen) und "Vitamin B - Komplex Depot" von Klosterfrau.

Meine Wimpern die seit 4 Jahren fehlen fangen an Nachzuwachsen und auch am Kopf kommt immer mehr weißer Flaum.

Kann das mit dem bisschen Selen zusammenhängen was in den Zinktabletten ist? Sollte ich bei einem Selenvollblutwert noch zusätzlich Selen einnehmen?

Ich habe mir vor einem Jahr meine chronisch entzündeten Mandeln entfernen lassen... hängt das Nachwachsen der Haare vielleicht auch damit zusammen?

Ich freue mich auf Antworten  
LG maike

---