

---

Subject: Einnahme von Zink, Vitamin-B-komplex usw. - wann nehme ich was?

Posted by [haki68](#) on Fri, 04 May 2007 05:48:58 GMT

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

---

Hallo miteinander,

es ist schon erstaunlich, was mittlerweile an Tabletten usw. bei mir anfällt. Gegen den Haarausfall, für das Haarwachstum und für starke Nerven nehme ich mittlerweile: Vitamin-B-Komplex, Zink, Magnesium, Johanniskraut (Dragees), Kieselerde (Kps.) und demnächst wahrscheinlich auch noch Natriumselenit (wenn das Blutergebnis da ist). Zusätzlich muss ich noch mein Asthmamedikament und Schilddrüsenhormon nehmen. Ich komme mir nun langsam vor wie eine alte Frau und brauche auch schon eine Dosierdose damit ich nicht durcheinander komme bei dem was ich schon genommen habe oder nicht. Meine Frage nun an euch: Wann nehme ich das Zink, Vitamin-B und das Selenit nun am besten ein? Hat da jemand Erfahrung zu welcher Tageszeit was am besten ist und was nicht zusammen genommen werden darf? Für Hilfe wäre ich dankbar!

Liebe Grüße

Heike

---

---

Subject: Re: Einnahme von Zink, Vitamin-B-komplex usw. - wann nehme ich was?

Posted by [123456789](#) on Fri, 04 May 2007 13:26:11 GMT

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

---

Hallo Heike,

Natriumselenit und Schilddrüsenhormone gleich morgens zusammen nüchtern vor dem Frühstück. B-Vitamine nach dem Frühstück und evt. nochmal mittags, Zink nur abends. Johanniskraut, Kieselerde und Magnesium nach Anweisung(hat keine Wechselwirkung mit deinen anderen Sachen).  
Viele Grüße Anais

Natriumselenit sollte immer morgens genommen werden (die Gesamtdosis, da tagsüber mehr freie Radikale gebildet werden). Ich selbst nehme es zusammen mit L-Thyroxin als erste morgens nüchtern ein, so vergesse ich es nicht. Aber wenn du mal meinst du bekommst ne ERkältung oder du hast es morgens vergessen, kannst du es jederzeit einnehmen, nur nicht mit Vitamin C (o-Saft gleichzeitig(Abstand 30 min.)), da NaSe und Vita C sich gegenseitig inaktiviert. B-Vitamine sollten nicht zu spät am Tag genommen werden, da sie aufputschen können und auch immer nach dem Essen bei empfindl. Mägen.  
Zink immer abends und nie auf Dauer(eher als Kur über einige Wochen oder Monate) warum abends fällt mir im Moment nicht ein, konnte ich mir aber gut merken ,da Z wie Zink als letztes im Alphabet ist, deshalb abends.  
Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Re: Einnahme von Zink, Vitamin-B-komplex usw. - wann nehme ich was?

Posted by [haki68](#) on Mon, 14 May 2007 10:00:30 GMT

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

---

Hallo Anais,

ich habe die nun die Werte vom Arzt erhalten. Mein Wert, im Vollblut getestet, liegt bei 89,4 µg/l. Mein Arzt empfiehlt mir die Einnahme von 300 µg Natriumselenit am Tag. Ich habe ein Privat-Rezept bekommen .

Ehrlich gesagt, hatte ich nicht den Eindruck, dass mein Arzt mein Problem richtig ernst genommen hat. Vielleicht auch aus Unwissenheit. Aber ich bin Kassenpatient. Die zählen halt nicht so viel wie Privatpatienten (Eigene Erfahrung - mein Mann ist privat versichert!).

Meine Frage an dich: Meinst du die Dosis reicht aus oder wäre mehr besser?

Viele Grüße

Heike

---

---

Subject: Re: Einnahme von Zink, Vitamin-B-komplex usw. - wann nehme ich was?

Posted by [123456789](#) on Mon, 14 May 2007 12:34:55 GMT

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

---

Hallo,

dein Spiegel ist sehr niedrig. Du brauchst dringend Selen. 300 µg in Tablettenform sind zu niedrig. 300 µg als Trinkampullen würden evt. reichen. Vielleicht holst du dir (da du ja eh selbst bezahlen musst (er hätte auf Kassenrp. rezeptieren dürfen statt der Tabletten lieber selenase 100 peroral. Ist bedeutend teurer, aber hier wird auch alles (100 % resorbiert).

Alternativ könntest du auch 2 Tbal. von den 300er Selen einnehmen. Hier kommt ca. die Hälfte an. Rechne dir durch was günstiger ist. Und lass deinen Spiegel in ca. 6 Wochen kontrollieren.

Da dein Spiegel sehr niedrig ist sind deine Chancen auf Haarwachstum sicherlich besser , sobald er über 135 ist, als bei Patienten, deren Selenspiegel schon vor Therapie höher ist.

Außerdem tust du deinem Körper wirklich was Gutes damit, da Selen ja auch krebspräventiv wirkt.

NW brauchst du keine zu erwarten, alles was dein Körper nicht braucht wird innerhalb von 24 Stunden wieder ausgeschieden.

Ich bin mir aber sicher, dass du min. die 300 µg in flüssiger Form benötigst.

Viel Erfolg und viele Haare

Anais

---

---

Subject: Re: Einnahme von Zink, Vitamin-B-komplex usw. - wann nehme ich was?

Posted by [nina181124](#) on Mon, 14 May 2007 21:11:52 GMT

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

---

Hallo Anais,

hab zwar mein Ergebnis von Biosyn noch nicht, warte täglich darauf, aber es würde mich vorab interessieren:

In welcher Dosierung gibt es überhaupt die Selenase Trinkampullen? Wenn ich es im Internet richtig gefunden habe, gibt es als 50, 100 und 500 Microgramm. Wenn man also zB 300 flüssig nehmen soll, heißt das dann, man nimmt 3 einzelne 100er Ampullen, oder gibt es auch eine 300er Ampulle?

Danke für Antwort!  
LG, Nina

---

Subject: Re: Einnahme von Zink, Vitamin-B-komplex usw. - wann nehme ich was?  
Posted by [123456789](#) on Tue, 15 May 2007 11:36:04 GMT

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

---

hallo nina,  
du hast richtig recheriert und auch richtig kombiniert.  
3 einzelne Trinkampullen(evt. könntest du es auch mit 2/Tag versuchen oder falls günstiger würden auch ca. 250 µg ausreichen und damit täglich eine 1/2 von den 500 µg Trinkampullen.

LG anais

Aber erst mal den Spiegel abwarten, dann kann ich dir mehr zur Dosierung sagen.  
Diese Dosierung schlage ich für Spiegel unter 100 vor.