

---

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. 3µg 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

---

---

Subject: Re: Selenwerte

Posted by [123456789](#) on Tue, 22 May 2007 12:53:55 GMT

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

---

Hallo,

3 µg Selen?????, welches Selen? Hefe oder Natriumselenit?

Falls es Selenhefe war (was ich annehme) könnte der mit Einschränkung für Gesunde gute Selenspiegel daran liegen.

Ich würde den Spiegel sicherheitshalber in einigen Wochen nochmals überprüfen lassen.

Schön wäre es allerdings, wenn du ca. 2 Wochen vorher kein Selen einnehmen würdest.

Du brauchst auf jeden Fall einen höheren Spiegel, er sollte min. bei 130/135 liegen. 100 µg - 200 µg als Tbl dürfte dafür evt. schon reichen oder eine 100er Trinkampulle.

Tut mit Leid, aber mehr kann ich dir dazu auch nicht sagen, da Selenhefe unspezifisch in den Körper eingelagert wird und nicht wie Natriumselenit innerhalb von 24 Std wieder ausgeschieden wird, wird es ohne erneute Messung ohne vorherige Selengabe schwierig etwas zu vermuten.

LG Anais

---