

---

Subject: Selen FRAGE (an ANAIS)

Posted by [Carolina33333](#) on Tue, 22 May 2007 12:01:23 GMT

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

---

Hallo,

ich bin neu hier im Forum.

Lese aber schon monatelang fleißig eure Beiträge.

Bei mir ist das so, dass ich schon seit 5 Jahren immer wieder mal Flächen habe, die von AA betroffen sind.

Zur Zeit hab ich 3 ca. 3 cm Durchmesser große Bereiche, die ich zwar noch gut verstecken kann, mich aber trotzdem sehr psychisch belasten.

Jetzt - nachdem sich zur Zeit keine Besserung einstellt und ich schon einiges ausprobiert hab, hab ich meinen Selenspiegel bestimmen lassen.

Er liegt bei 78 (als Richtwert wurde 53 - 105) angegeben.

Ich finde den Wert, obwohl er im Durchschnitt liegt, eindeutig zu niedrig.

Wer kann mir bei der Dosierung helfen?

Herzlichen Dank!

---

---

Subject: Re: Selen FRAGE (an ANAIS)

Posted by [123456789](#) on Tue, 22 May 2007 12:46:13 GMT

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

---

Hallo,

ich denke auch, dass dein Wert für Gesunde okay ist, für Kranke aber zu niedrig. Allerdings würde ich dich bitten den Wert nochmals im Vollblut bei bisyn messen zu lassen. Dieser Wert im Serum ist nicht aussagekräftig. Erst dann kann ich dir eine genaue Dosierungsempfehlung geben.

Falls dein Wert im Vollblut um die 100 liegt(was ich annehme) würde ich dir 1 Tbl mit 300 µg Natriumselenit empfehlen.

Bin mir aber unsicher, da er auch niedriger sein könnte. Also überprüfe bitte bei Gelegenheit nochmals den Spiegel, wichtig im Vollblut und am besten im biosynLabor, da die anderen Labors teurer sind und v. a. D. weiß ich nicht nach welcher Methode sie messen, falls sie dann mal ausnahmsweise im Vollblut messen sollten.

LG ANais

---

---

Subject: Re: Selen FRAGE (an ANAIS)

Posted by [Mimi](#) on Thu, 24 May 2007 10:43:53 GMT

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

---

Hallo Carolina,

ich habe AA jetzt seit etwa 2 Jahren - und bei mir kommen und gehen die Stellen wie bei Dir. Was ich gerne wissen würde, ist, ob die Flächen bei Dir immer in ähnlichen Bereichen auf dem Kopf auftreten. Also bei mir fing es mit einer riesen Stelle auf der linken Kopfhälfte an (etwa ein Drittel meiner Haare war weg). Das wuchs dann wieder zu und seitdem habe ich (bisher) immer wieder "kleinere" Stellen im Bereich des Haaransatzes an Hinterkopf, Stirnbereich, Schläfen etc. Ich hoffe immer, dass es bei diesem Bereich bleibt, denn oben auf dem Kopf oder am Scheitel könnte ich die kahlen Flächen schlecht durch meine restlichen Haare verdecken. Also wie ist es bei Dir? Überall oder immer gleiche Bereiche? Ich habe sogar eine Stelle am Stirnbereich, die immer wieder ausfällt, nachwächst, ausfällt etc.

Viele Grüße und viel Glück beim Selenversuch!

Mimi

---