
Subject: @Anais betr. Natriumselenit
Posted by [Krater](#) on Fri, 15 Jun 2007 10:24:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais,

Ich habe das Ergebnis der Selen-Bestimmung: 75 mcg/L.
Das Ergebnis habe ich vorerst nur telefonisch erfragt und nicht vorliegen. Das Labor gibt 74-139 als Normbereich an.

Was würdest Du mir empfehlen wieviel Natriumselenit ich (bei 185 cm und 95 kg) einnehmen soll?

Vielen Dank und lieben Gruß aus Kölle,
Frank

Subject: Re: @Anais betr. Natriumselenit
Posted by [123456789](#) on Fri, 15 Jun 2007 12:20:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Frank,

ist das eine Vollblut oder Serumbestimmung?

ich gehe von einer Serumbestimmung aus. Eigentlich wäre es sinnvoller gewesen den Spiegel im Vollblut bei biosyn bestimmen zu lassen(ist 1. günstiger und 2. ist der vollblutspiegel aussagekräftiger, da er im Vollblut schon lange erniedrigt sein kann und im Serum noch normal) Ich gehe davon aus, da du ja schon im serum einen sehr niedrigen Spiegel hast, dass er im Vollblut noch viel niedriger wäre.

Optimal wäre es täglich 300 - 500 µg als Natriumselenittrinkampullen(Hier weden 100 % resorbiert) zu nehmen. Falls dir das zu teuer ist, würde ich mit 300 oder 2 x 300 µg Tabletten/Tag beginnen(ich selbst würde an deiner Stelle 600 µg/Tag nehmen) und den Spiegel dann erneut nach ca. 4 - 6 Wochen (diesmal im Vollblut) bestimmen zu lassen. Es ist schade, da ich jetzt keine ganz genauen Ausagen treffen kann. Falls es doch ein Vollblutspiegel ist, gib bitte Bescheid.

Bei Biosyn wäre er allerdings schon unter 100 erniedrigt.
und die Dosierungsempfehlung würde ich in diesem Fall bei deinem Wert genauso geben.

Liebe Grüße Anais

Bist du Raucher und/oder hast du Stress oder Hashi oder eine andere chron. Erkrankung? Das würde deinen niedrigen Spiegel erklären.

P. S. aber in jedem Fall ist dein Spiegel für dich zu niedrig. falls du gesund wärst könnte man evt. diesen niedrigen Spiegel akzeptieren. Übrigens Spiegel über 135 gelten als krebspräventiv.

Das Gewicht spielt keine Rolle, wenn es nicht deutlich unter 50 oder über 100 kg liegt.
Entscheidend ist immer der Spiegel im Vollblut und der Gesundheitszustand(sprich Verbrauch an Selen)

Subject: Re: @Anais betr. Natriumselenit
Posted by [Krater](#) on Fri, 15 Jun 2007 13:29:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Anais,

vielen Dank für die rasche Antwort und für die ausführliche Beratung in Sachen Selen - was ich sehr hilfreich finde!!

Die Sache ist die, dass es da einige Mißverständnisse mit meinem Hausarzt gab, so dass ich noch eine zweite Selenbestimmung bei einem Kölner Laborarzt in Auftrag gegeben habe. Mein HA meinte nämlich dass sein Labor wohl keine Selenbestimmung im Vollblut machen kann und ich mich selber drum kümmern sollte. Heute bekam ich aber überraschend doch ein Ergebnis (ich hatte mir Blut bei meinem HA hauptsächlich wegen Hashi und Zölliakie abnehmen lassen). Jedenfalls laut Aussage der Arzthelferin am Telefon ist der Wert oben der Selengehalt im Vollblut. Ich hatte auch mehrfach darauf hingewiesen dass nur der sinnvoll für mich sei.

Tja, jetzt erreiche ich keinen mehr. Vielleicht kommt ja morgen der Brief mit der zweiten Bestimmung, dann kann ich den Wert ganz sicher angeben. Ansonsten dann nächste Woche.

zu dem Selenwert:

Ich habe chronische Neurodermitis und bin ein stark stressanfälliger und nicht sehr stressresistenter Mensch. Meinen Alkohol und Kaffeekonsum könnte ich ein wenig zügeln und bis vor einem halben Jahr habe ich ca. 50-60 Marlboros pro Tag geraucht (an schlimmen Tagen mit viel Arbeit und wenig Schlaf waren es auch mal gerne 80 und mehr). Heute bin ich allerdings clean! Ansonsten bin ich gesund und fühle mich eigentlich auch gut. Was bez. Hashi und Sprue rauskommt erfahre ich dann nächste Woche. Bin schon gespannt.

Lieben Gruß einstweilen,

Frank

PS: ich hätte die Selenbestimmung auch lieber bei Biosyn gemacht, da ja auch viel billiger. Leider haben die mir nichts zugeschickt, obwohl zugesagt, und auf meine Nachfrage hin nicht mehr reagiert. Ich denke, die Bestimmung lohnt sich für die zu dem niedrigen Preis auch nicht wirklich...

Subject: Re: @Anais betr. Natriumselenit
Posted by [123456789](#) on Fri, 15 Jun 2007 14:53:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Frank,

für biosyn lohnt sich das sehr wohl: es ist ein Servicelabor. Das heißt, sie schießen bei der Selenbestimmung dazu, verdienen dann aber, weil sie hoffen, dass sich die Personen mit zu niedrigen Selenspiegel, ihr Selenase kaufen oder verordnen lassen.

Seltsam, dass du kein Teströhrchen zugeschickt bekommen hast. Bei allen anderen hat es bisher immer geklappt. Ich würde es einfach für die Kontrolle nochmals anfordern.

Herzliche Grüße aus der Lüneburger Heide Anais

Subject: Re: @Anais betr. Natriumselenit
Posted by [Krater](#) on Fri, 15 Jun 2007 15:55:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais,

ich denke, am besten man ruft da an und klärt das telefonisch. Ich war aber so neugierig auf meinen Selenwert dass ich nicht noch länger warten wollte!
Obwohl im Allgemeinen skeptisch gegenüber alternativen Heilmethoden glaube ich nämlich, dass an der Selengeschichte wirklich was dran ist!

Lieben Gruß in die wunderschöne Heide!
Frank
