
Subject: @Anais

Posted by [Krater](#) on Wed, 20 Jun 2007 12:14:54 GMT

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

Hallo Anais,

ich habe nun die Selen-Werte. Der von letzter Woche war, wie von Dir vermutet, tatsächlich Selen im Serum.

Selen im Serum: 75 mcg/L

Selen im EDTA-Vollblut: 95 mcg/L

Bei Selen im Vollblut ist ein Referenzbereich von 73 - 169 und bei Selen im Serum von 74 - 139 angegeben.

Kein Hashi, keine Zölliakie, keine Kollagenose, leichte Atopie, AA mit fleckiger Verlaufsform (sich verschlechternd) seit 6 Monaten Nichtraucher und auch nicht so sehr viel Stress im Augenblick.

Meinst Du, 1 Selenase 300 / Tag reicht, oder doch lieber 2?

Übrigens habe ich mittlerweile auch das Paket von Biosyn und werde dann die Konrollanalyse in 6 Wochen dort machen.

Beste Grüße,
Frank

Subject: Re: @Anais

Posted by [123456789](#) on Wed, 20 Jun 2007 12:54:33 GMT

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

Lieber Frank,

mache es wie du meinst. Es könnte sein, dass eine 300er reicht bei dir als Nichtraucher den Selenspiegel hoch zu bekommen (bei Baldhead hat es ja auch genügt).

Ich musste als Raucher unter permanenten Stress und mit Hashi deutlich mehr einnehmen um auf meinen Selenspiegel von über 130 zu kommen. Mir reichten ja noch nicht mal 600 µg als Tbl, sondern erst mit 500 µg in flüssiger Form habe ich es geschafft.

600 µg können aber auch auf keinen Fall schaden. Solange dein Selenspiegel damit nicht auf über 200 steigt, wäre das auch okay.

Wenn du möchtest mache die Kontrolle ruhig schon nach 4 Wochen (Achtung bitte 24 Stunden vorher kein Selen nehmen.) dann kannst du eher reagieren und hoch oder runter dosieren.

Liebe Grüße Anais

(Im Vollblut waren früher bbei biosyn die Selenspiegel unter 89 zu niedrig, mittlerweile wird aufgrund neuester Empfehlungen ein Selenspiegel im Vollblut unter 100 als zu niedrig für gesunde angesehen).

Was mich verwundert: Woher hast du deinen Vollblutwert, wenn im Serum gemessen wurde?
Es ist nämlich eigentlich nicht möglich umzurechnen (es könnte sich dann höchstens um einen Cirka Wert handeln.) Liebe Grüße Anais

Subject: Re: @Anais
Posted by [Krater](#) on Wed, 20 Jun 2007 13:50:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Anais,

ich versuchs dann mit einer 300er Selenase/Tag a la Baldhead und lasse den Spiegel in 4 Wochen neu bestimmen. Baldhead hatte ja auch einen Ausgangswert um die 90 mcg/L.

Zu dem Serumwert kam ich übrigens aufgrund eines Missverständnisses mit meinem (oft etwas diffusen) Hausarzt. Das Blut wurde eigentl. nur für Hashi und Zöliakie entnommen. Es ist also eine echte Analyse und kein Schätzwert. Das Blut für beide Untersuchungen (Serum und EDTA VB) wurden übrigens am selben Tag mit ca. 2 Stunden Zeitdifferenz entnommen. Die Vollblutanalyse habe ich selbst bei einem Kölner Labor in Auftrag gegeben.

Lieben Gruß,
Frank
