

---

Subject: @Anais - Selen

Posted by [Hedwig](#) on Wed, 20 Jun 2007 14:07:53 GMT

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

---

Hallo! Habe heute meinen Wert im vollblut von Biosyn bekommen. Er ist bei 105. Kannst Du mir sagen ob und wieviel Selen ich nehmen sollte? Habe kein Hashi und bin Nichtrauer.

LG

Sandra

---

---

Subject: Re: @Anais - Selen

Posted by [123456789](#) on Wed, 20 Jun 2007 15:40:50 GMT

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

---

Hallo Sandra,

ich würde es mit 1 Tbl. mit 300 µg versuchen und dann in 4 - 6 Wochen erneut den Spiegel bestimmen lassen (er sollte dann über 130/135 liegen), Achtung 24 Std. vorher kein Selen einnehmen.

Viele Grüße Anais

P. S. Alternativ könntest du auch 1 - 2 Trinkampullen a 100 µg einnehmen(enthält von selenase nur reines Natriumselenit in isot. Kochsalzlösung) hier werden 100 % resorbiert.

Viele Grüße und viel Erfolg Anais

---