

---

Subject: @ Anais - Neue Selenwerte sind da !  
Posted by [haki68](#) on Thu, 05 Jul 2007 14:17:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,

ich bin etwas ratlos. Mein neues Analysenergebnis ist da. Mein Selenwert im Vollblut gemessen liegt jetzt nach 6 Wochen bei 114,6 (vorher 89,4 ). Meine Tagesdosis Natriumselenit beträgt 300 µg.

Ich hatte gedacht mein Wert müsste jetzt schon höher sein, oder geht die Steigerung immer so langsam? Ansonsten kann es ja nur sein, dass meine Tagesdosis zu niedrig ist. Meine Haare fallen immer noch aus.

Kannst du mir einen Rat geben?

Viele Grüße  
Heike

---

---

Subject: Re: @ Anais - Neue Selenwerte sind da !  
Posted by [123456789](#) on Thu, 05 Jul 2007 14:33:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

die Dosis ist zu niedrig. Versuche es mit 2 Tbl täglich.

Bei mir waren selbst 2 Tabletten zu wenig. Erst mit 500 µg peroral war mein Spiegel optimal. Alternativ könntest du auch 1 Trinkampulle mit 100 µg zu der 1 Tbl. dazu nehmen oder es mit 300 µg oder 400 µg Trinkampullen versuchen.

Am einfachsten wären sicherlich 600 µg Tbl/Tag und dann erneute Kontrolle in 4 Wochen.

Der Spiegel steigt sicher nicht weiter an, es sei dann du hast demnächst Urlaub und keinen Stress und dir geht es einfach super.

Jeder verbraucht halt unterschiedlich viel Selen und du verbrauchst zur Zeit zumindest anscheinend relativ viel.

Scheue dich nicht ; nimm einfach die doppelte Dosis. Ich denke damit kommst du dann auf über 130 und das wäre dann ideal.

LG Anais

---

---

Subject: Re: @ Anais - Neue Selenwerte sind da !  
Posted by [haki68](#) on Thu, 05 Jul 2007 16:17:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,

vielen Dank für deine rasche Antwort.

Es stimmt ich habe zur Zeit sehr viel Stress und im Moment ist nicht abzusehen, wann das aufhört. Ich werde also die Dosis steigern und meinen Arzt natürlich auch informieren.

Vielleicht verschreibt er mir das Natriumselenit flüssig auch in einer stärkeren Dosis.  
Was ist denn die nächsthöhere Dosis nach den 100 µg-Ampullen?

Viele Grüße  
Heike

---

---

Subject: Re: @ Anais - Neue Selenwerte sind da !  
Posted by [123456789](#) on Fri, 06 Jul 2007 11:55:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Heike,  
es gibt als nächste Dosierung erst selenase 500 µg peroral. Das ist aber sehr teuer(man kann die Fläschchen aber teilen).  
Aber die 100er sind trotzdem günstiger.  
Von Cefal gibt 300er als Injektionslösung. Das würde auch gehen(kann man natürlich auch trinken) Ich weiß aber keinen Preis.  
Nimm doch einfach erst mal 2 Tbl. und schaue dann in 4 Wochen nochmals.  
LG Anais

---