
Subject: @ Anais wegen Selen
Posted by [Mimi](#) on Mon, 09 Jul 2007 10:21:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais,

ich weiß, es wurden schon genügend Selen-Werte hier eingestellt und ich habe auch versucht mich daran zu orientieren, aber ich verliere den Überblick. Daher würde ich dich bitten, mir auch einen Tipp zu geben:

ich habe mein Selen-Ergebnis von biosyn bekommen, es liegt bei 116,7. Es ist nicht besonders niedrig, aber könne wohl auch höher sein, wenn ich das richtig verstanden habe. Ich habe AA seit Sept. 2005, und zwar immer wieder einzelne Stellen, um die größe eine 5DM Stückes (abgesehen von der ersten Stelle, die umfasste fast meine gesamte linke Kopfhälfte). Ich frage mich nun, ob ich Selen einnehmen soll? Auf einen Versuch käme es vielleicht an. Also, wie ist das nun genau mit der Dosieung? Kannst Du mir bitte einen Tipp geben?

Vielen Dank!
Und liebe Grüße von Mimi

Subject: Re: @ Anais wegen Selen
Posted by [123456789](#) on Mon, 09 Jul 2007 11:40:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dein Selenspiegel ist ja nicht so niedrig wie bei den meisten anderen: trotzdem wäre es besser, er wäre über 130. Ich denke auch, ein Versuch ist es wert.

Wenn du dir ein Rezept holst, würde ich entweder 1 selenase 100 trinkampulle/Tag empfehlen oder 1 Tbl. Selenase 300 µg.

Alternativ reichen evt. auch die rezeptfreie Variante von Cefasel 200 nutri.

Ich würde dann aber trotzdem in ca. 6 Wochen eine Kontrolle machen lassen und schauen, wie er gestiegen ist.

Viel Glück
Anais

Subject: @ Anais wegen Selen
Posted by [india](#) on Mon, 09 Jul 2007 12:55:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais,

mir geht es wie Mimi, auch ich bin mit der Dosierung nicht ganz sicher.

Mein Wert ist 104,3. Ich beabsichtige, abwechselnd 1 und 2 selenase 100 trinkampullen pro Tag zu nehmen, ist das in Ordnung.

Vielen Dank für Deine Hilfe.

Liebe Grüße

India

Subject: Re: @ Anais wegen Selen
Posted by [Mimi](#) on Tue, 10 Jul 2007 08:09:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais,
vielen Dank für Deinen Rat. Ich werde es auf einen Versuch ankommen lassen. Habe mich für rezeptfreies Cefasel 200 nutri entschieden. Ich denke, ich werde es mit einer Tablette pro Tag versuchen?! In 6 Wochen werde ich meinen Selenstatus überprüfen lassen.
Liebe Grüße!
Mimi

Subject: Re: @ Anais wegen Selen
Posted by [123456789](#) on Tue, 10 Jul 2007 11:49:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, das ist eine gute Idee, wobei ich bei deinem Wert eher zu täglich 2 Ampulle a 100 µg tendieren würde.
LG Anais
