

---

Subject: SELEN, Frage an ANAIS

Posted by [Carolina33333](#) on Wed, 18 Jul 2007 11:43:01 GMT

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

---

Hallo an ANAIS und alle anderen,

endlich habe ich meinen Befund hinsichtlich der Selenspiegelmessung im Vollblut erhalten. Er liegt bei 90,0!!

Nun meine Fragen:

Wieviel Selen sollte ich täglich einnehmen?

Welche konkreten Tabletten kannst Du bzw. Ihr mir empfehlen?

Kriegt man das auf Rezept?

Mein Arzt meinte auch, ich solle auf alle Fälle nicht zuviel Selen nehmen, da das überdosiert durchaus nicht ungefährlich wäre bzw. auch Nebenwirkungen hat? Wußtet Ihr das?

LG

Carolina

---

---

Subject: Re: SELEN, Frage an ANAIS

Posted by [123456789](#) on Wed, 18 Jul 2007 12:05:37 GMT

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

---

Hallo,

ich würde 1 Tbl. 300 µg Selenase oder Cefasel nehmen und nach 4 - 6 Wochen den Spiegel kontrollieren(optimal über 135).

Da dein Selenspiegel zu niedrig ist dürfte dein Arzt dir ein kassenrezept ausstellen.

Überdosierung durch Natriumselenit ist fast unmöglich, da alles was der Körper nicht braucht innerhalb 24 Std. wieder ausgeschieden wird. Nebenwirkungen gibt es auch

nicht(Überdosierung wären erst möglich bei einer Dosierung von ca. 10000 µg oder einer dauerdoierung von über 1000 µg und das auch nur bei gesunden, die weniger Selen

brauchen.) Am Spiegel kann man somit erkennen, ob man zuviel nimmt. (Spiegel unter 230 sind unbedenklich.)

Nebenwirkungen gibt es nicht.

Etwas anderes gilt für Selenhefe. Die kann überdosiert werden, da diese unspezifisch im Körper eingelagert wird. Ich nehme an, dein Arzt meint Selen als Selenhefe.

Erste Anzeichen einer Überdosierung ist eine knoblauchartige Ausdünstung.

LG Anais

---