

---

Subject: Selenspiegel

Posted by [Heike36](#) on Mon, 30 Jul 2007 09:48:29 GMT

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

---

Hallo Anais und alle die es interessiert,

mein Selenspiegel (heute gekommen) liegt bei 149,1

Es steht als Bewertung dort: " Der gemessene Wert liegt oberhalb des Reverenzbereiches für Gesunde (100-140) Das bedeutet, dass die Selenversorgung ungewöhnlich gut ist. die bisherige Selenzufuhr über die ernährung bzw. die bisherige Einnahmedosis von selen kann beibehalten werden."

Was sagst du dazu Anais? Soll ich mich jetzt freuen oder traurig sein? Im Moment nehme ich ja 4 Tabletten (100) und 100 flüssig (Selenase) Würdest du auch sagen, dass 400 als Tabletten ausreichen? Habe mir schon die Nutri Selen 200 aus Internet bestellt und würde da einfach 2 Stück nehmen.

Ich würde sagen, da ich ja nicht weiß, wie lange der Wert schon sooo gut ist, mach ich jetzt einfach mal weiter. Es ist ja auch nicht so, dass man sein Wert erreicht hat und 1 Woche später wachsen plötzlich die Haare. Ich denke, der muß dann mal ein paar Monate gehalten werden, um dass man sehen kann, ob es anschlägt. Wie war das bei dir? Eines ist mir aber aufgefallen, dass meine Gesichtshärchen wieder gekommen sind. Das ist aber auch alles bis jetzt. Ist das schon ein gutes Zeichen?

Liebe Grüße Heike

---

---

Subject: Re: Selenspiegel

Posted by [123456789](#) on Mon, 30 Jul 2007 17:44:51 GMT

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

---

hallo Heike, das ist ja super. Ich würde auf jeden Fall die 100 µg flüssig weiternehmen und aber nur 200 µg dazu als nutri. Oder aber die Dosierung erst mal beibehalten.

Das mit dem Gesichtsfleum ist doch ein suerer Zeichen. Und dein Spiegel ist super. habe heute auch meinen Selenspiegel bekommen und er ist doch tatsächlich zu niedrig (nur 120). Nehme ja nur noch 2 300er Tabl(vorher waren es ja 500 µg flüssig). Kein Wunder, dass ich ein Loch bekommen habe, welches zum Glück ja laut Friseurin wieder zuwächst.

Ich werde jetzt erst mal 3 Tbl täglich nehmen und mir dann wieder 500 µg flüssig besorgen. Im Übrigen habe ich mit biosyn gerade telefoniert und die Bestätigung bekommen, das sowohl ich als auch meine Mutter die Dosierung weiter erhöhen können auf 900 µg täglich oder besser laut biosyn 500 µg flüssig täglich und das auch auf Dauer. Wichtig ist halt nur , dass der Spiegel auf über 130 ist .

Alles was der Körper nicht brauchen sollte wird ja wieder ausgeschieden, da wasserlöslich. Also viel Glück für dich. Ich hoffe es klappt auch bei dir mit dem Haarwachstum. Und ich würde in ca. 3 Monaten den Spiegel wieder überprüfen lassen. Liebe Grüße Anais

---

---

Subject: Re: Selenspiegel

Posted by [Heike36](#) on Wed, 01 Aug 2007 06:31:41 GMT

Hallo Anais,

danke für deine Antwort.

ich werde alles so weiter nehmen wie bisher. Möchte nicht, dass der Selenspiegel sonst wieder absinkt. Gehe jetzt lieber mal auf Nummer sicher und das mal noch so 3 Monate wenigstens. Mal sehen, ob bis dahin was wächst:-) In 3 Monaten lass ich den Wert dann nochmal bestimmen. Gut, dass du deinen Selenspiegel überprüfen lassen hast. Jetzt weißt du vielleicht warum dein Loch kam?

Gruß Heike36

---