
Subject: @Anais wg. Selenspiegel
Posted by [Baldhead](#) on Tue, 31 Jul 2007 11:32:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais,

habe jetzt mal wieder den Selenspiegel checken lassen. Im März lag er bei 147. Deshalb habe ich die Dosis von 300 µg Selenase pro Tag erst einmal beibehalten.

Jetzt liegt der Spiegel plötzlich nur noch bei 115. Die Haare aber wachsen, soweit ich das sehen kann, weiterhin. Der Ophiasis-Streifen jedenfalls wird immer schmaler.

Was tun? Dosis erhöhen? Oder weitermachen wie bisher?

Danke und Grüße
Baldhead

Subject: ?
Posted by [123456789](#) on Tue, 31 Jul 2007 13:03:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Baldhead,
hattest du gerade einen Infekt oder mehr Stress als sonst?
Falls ja, dann behalte die Dosis bei, falls nicht, würde ich erhöhen. Du musst bedenken, das die Auswirkungen sich wohlmöglich erst in einigen Wochen zeigen könnten.
Oder hattest du bei der ersten Blutabnahme in den 24 Stunden davor Selen eingenommen?(in diesem fall natürlich auch erhöhen)
Falls das nicht zutrifft würde ich die Dosis erhöhen auf 600 µg täglich oder mind. 1 Tag 300, den 2. Tag 600,...also im Wechsel.
Mein Spiegel ist ja plötzlich auch sehr viel niedriger. Ich werde jetzt auf 900 /Tag erhöhen, bzw. demnächst wieder meine alte Doaierung von 500 µg flüssig einnehmen(habe ich mit biosyn abgesprochen).
Man muss halt wirklich dran bleiben und regelmäßig Kontrollen machen (min. 2/Jahr).Liebe Grüße

Subject: Re: @Anais wg. Selenspiegel
Posted by [Baldhead](#) on Tue, 31 Jul 2007 16:23:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mehr Stress trifft sicher zu. Allerdings ist momentan leider nicht absehbar, wann diese Belastung nachlässt.

Die Blutabnahme war dienstags um 10.00 Uhr, letzte Einnahme am Montag um 08.00 Uhr.

Also wohl doch besser erhöhen, oder?

Und wirklich gleich auf 600 µg gehen? Ich weiß ja, dass maximal 200 resorbiert werden, aber die Dosis gleich verdoppeln - ist das nicht zuviel?

Fragt
Baldhead

Subject: Re: @Anais wg. Selenspiegel
Posted by [123456789](#) on Tue, 31 Jul 2007 16:36:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sonst nehme doch jeden 2. Tag 2 300er. ich denke das könnte evt. ausreichen. 600 µg/tag sind aber definitiv nicht zu viel. Mache das doch einfach so lange wie der Stress anhält(an weniger stressigen tagen nimmst du nur 1.)
