

---

Subject: @Anais bzgl Selenspiegel  
Posted by [Alex1](#) on Wed, 01 Aug 2007 09:44:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,  
verfolge schon länger deine Beiträge über Selen und muss sagen ich bin begeistert! Ich habe zwar keine AA aber AGA und möchte schauen ob es auch bei AGA wirkt, ausserdem möchte ich auch meiner GESundheit was gutes tun! Ich hab jetzt auch mein Selenwert messen lassen und der liegt bei 98,9 also knapp unter dem Normbereich. Jetzt habe ich morgen ein Termin beim Arzt, was soll er mir den verschreiben? wieviel soll ich nehmen? nicht dass er mir dann zu niedrig dosierte mittel verschreibt...

Vielen Dank!

LG,  
Alex

---

---

Subject: Re: @Anais bzgl Selenspiegel  
Posted by [123456789](#) on Wed, 01 Aug 2007 12:53:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Alex  
1 Tbl mit 300 µg( z. B. selenase 300 RP oder cefasel 300)oder selenase 100 peroral(1 x 2 täglich.  
Er dürfte dir das auf kassenrezept verordnen, da der Spiegel erniedrigt ist. Dein Zielspiegel sollte sein: 135(ab dann wirkt Selen krebspräventiv).  
Liebe Grüße Anais

---

---

Subject: Re: @Anais bzgl Selenspiegel  
Posted by [Alex1](#) on Wed, 01 Aug 2007 13:21:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke dir anais!  
wenn der Spiegel über 140 ist, ist es dann nicht schädlich ?? weil der Normwert ist doch zwischen 100-140 oder??  
denkst du ein hoher Selenspiegel wird gegen aga helfen ??  
was mache ich wenn ich den wert bei 135 habe, wie halte ich denn ? muss ich genau soviel nehmen oder weniger? wenn ich genausoviel nehme dann steigt der Wert doch immer weiter oder?

---

---

Subject: Re: @Anais bzgl Selenspiegel  
Posted by [123456789](#) on Wed, 01 Aug 2007 16:27:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Alex,  
erst Spiegel über 1000 sind toxisch. Bis vor kurzem war der optimale Bereich noch mit bis 200 angegeben. Und dieser Bereich gilt für Gesunde. Kranke brauchen mehr.  
Alles was du nicht brauchst wird innerhalb von 24 Stunden wieder ausgeschieden.  
Und wenn dein Selenspiegel bei 135 ist, dann hast du die optimale Dosis erreicht (durch mehr Stress/Krankheit fällt er dann wieder, durch weniger Stress könnte er auch steigen). Deshalb sollte man ca. 2 x /Jahr den Spiegel kontrollieren.  
Es gibt keine!!! Selenspeicher, deshalb muss man Selen dann auf Dauer nehmen, wenn man den Spiegel halten will.  
Ob Selen auch bei AGA helfen könnte weiß ich nicht. Aber du machst auf jeden Fall nichts falsch. Selen ist wichtig für jeden von uns. Und dein Selenspiegel ist nun mal nicht wirklich optimal.  
LG Anais

---

---

Subject: Re: @Anais bzgl Selenspiegel  
Posted by [Alex1](#) on Thu, 02 Aug 2007 10:03:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke dir für deine schnelle Antwort!!  
muss ich jetzt die 300µ Tabletten 1 mal oder 2 mal am Tag nehmen ??  
konnte das oben nicht so genau rauslesen

LG

---

---

Subject: Re: @Anais bzgl Selenspiegel  
Posted by [123456789](#) on Thu, 02 Aug 2007 10:07:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

morgens 1 Tbl 300 µg LG

---

---

Subject: Re: @Anais bzgl Selenspiegel  
Posted by [Alex1](#) on Thu, 02 Aug 2007 16:30:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke!  
hab jetzt Selenase 300 RP auf Privatrezept verschrieben bekommen.  
Warum zahlt das die Krankenkasse nicht wenn mein Wert erniedrigt ist??

LG

---

---

Subject: Re: @Anais bzgl Selenspiegel  
Posted by [123456789](#) on Thu, 02 Aug 2007 18:40:36 GMT

---

Hi,  
das liegt im Ermessen deines Arzts. Leider kannst du ihn nicht dazu zwingen eine kassenrezept zu bekommen. Aber generell bezahlt die KK wenn dein Spiegel erniedrigt ist und du ein Kassenrezept erhältst.

Versuche doch eine Kopie des Laborergebnisses und des Privatrezeptes bei deiner Krankenkasse einzureichen.

LG Anais

---