

---

Subject: @Anais

Posted by [Krater](#) on Tue, 07 Aug 2007 22:14:12 GMT

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

---

Hallo Anais,

nachdem ich nun ca. 6 Wochen lang 300 mcg Selen als Selenit geschluckt habe (Selenase 300RP) liegt mein Selenspiegel bei ca. 110 mcg/L im EDTA-Vollblut. Das bedeutet, dass ich min. noch eine zweite Tablette täglich benötige. Die Frage ist, wann nimmt man die am besten - auch morgens oder besser abends?

Vielen Dank schonmal und lieben Gruß!

---

---

Subject: Re: @Anais

Posted by [123456789](#) on Wed, 08 Aug 2007 04:31:23 GMT

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

---

beide zusammen morgens

---

---

Subject: Re: @Anais

Posted by [Krater](#) on Wed, 08 Aug 2007 10:21:13 GMT

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

---

vielen Dank

---

---

Subject: Re: @Anais

Posted by [Heike36](#) on Thu, 23 Aug 2007 13:35:32 GMT

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

---

Hallo Anais,

habe auf einmal mächtigen Durchfall von den Nutri Selen bekommen. Hab ja immer 500 Mikrogramm eingenommen. Nachdem es nach mehreren Tagen immer noch nicht besser wurde, schaute ich auf den Beipackzettel und da stand: Die Dosis von 200 soll nicht überschritten werden, sonst kann es abführend wirken. Was nun?

Nehme jetzt schon seit einigen Tagen nur noch 200 und damit geht es langsam besser. Mein Selenspiegel war ja auch wirklich schön hoch (149,1) meinst du da kann ich erstmal bei den 200 Mikrogramm bleiben?

Gruß Heike36

---

---

Subject: Re: @Anais

Posted by [123456789](#) on Sat, 08 Sep 2007 07:48:57 GMT

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

---

Hallo Heike,

der Durchfall kommt sicherlich nicht vom Natriumselenit, wenn überhaupt, denn eher von den Zusatzstoffen (Füllstoffen). Reagierst du da evt. überempfindlich drauf.

Ich denke 200 µg sollten reichen. Falls du wieder mal Durchfall bekommst, würde ich das Präparat wechseln. Evt. eine Milchzuckerunverträglichkeit??

ich würde dir dann 1 - 2 Trinkampullen 100 Selenase empfehlen. Viele Grüße ANais

---