
Subject: @ Anais - Selen nicht gestiegen
Posted by [Mimi](#) on Tue, 04 Sep 2007 14:24:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais (und andere Interessierte)!

Ich hatte am 04.07.2007 mein erstes Selenergebnis bekommen, welches damals bei 116,7 lag. Seitdem habe ich jeden Tag (abends vor dem Schlafen gehen) eine Tablette Cefsael nutri 200 (da rezeptfrei) eingenommen. Nun habe ich meinen Selenwert nochmals bestimmen lassen - und er liegt nach zwei Monaten (04.09.2007) nicht wirklich höher, um genau zu sein bei 117, 3. Tja, was soll ich da jetzt machen? Dosis erhöhen? Ich stehe kurz vor Abreise zu einem Auslandsaufenthalt bis Ende des Jahres und habe keine Zeit mehr zum Arzt zu gehen, um mir evtl. Selen verschreiben zu lassen. Meinst du, eine erhöhte Dosis von Cefasel nutri 200 macht Sinn? 2 Tabletten pro Tag?

Vielen Dank schon mal für Deinen Rat!
Liebe Grüße,
Mimi

Subject: Re: @ Anais - Selen nicht gestiegen
Posted by [123456789](#) on Tue, 04 Sep 2007 14:42:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, erst mal sind 200 µg in nicht flüssiger Form nicht wirklich viel. Außerdem sollte man Selen immer morgens nehmen, da man tagsüber mehr Bedarf als nachts hat. Es gibt keine Speicher, so dass dein Selenbedarf höher ist als das was du einnimmst. Ich würde dir zu 300 µg Natriumselenit in flüssiger Form raten. Du könntest aber auch probieren 400µg Cefasel morgens zu nehmen. dann sollte der Spiegel auf jeden Fall steigen.
LG Anais

Subject: Re: @ Anais - Selen nicht gestiegen
Posted by [Mimi](#) on Tue, 04 Sep 2007 17:33:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais!
Vielen Dank für Deine schnelle Antwort!! Alles klar, ich werde es mit 400 cefasel morgens versuchen und dann im Januar, wenn ich wieder in Deutschland bin, den Selenstatus erneut überprüfen lassen.
Liebe Grüße und nochmals danke - Mimi!

Subject: Re: @ Anais - Selen nicht gestiegen
Posted by [chamäleon](#) on Tue, 04 Sep 2007 18:52:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais, hallo Mimi,

auch ich habe gerade mein zweites Ergebnis bekommen.

Am 29.06.07 war mein Spiegel 98,7 nun nach Einnahme von tgl. 300 ug Natriumselenit habe ich am 3.9.07 einen Spiegel von 101,3, was ja ein Witz ist. Der Spiegel wurde abgenommen, nachdem ich ca. 48 Std. nichts eingenommen hatte(hatte am Tag davor mit der Blutentnahme nicht geklappt). Ich nehme an, dass ich´s jetzt auch "flüssig" probieren muss,oder? Wobei es mir eigentlich lieber wäre, es erstmal mit doppelter Dosis in fester Form zu probieren. Habe eigentlich immer viel Stress, allein schon durch Schichtdienst, Hausumbau etc. Liebe Grüße an Euch alle! Chamäleon

Subject: Re: @ Anais - Selen nicht gestiegen

Posted by [123456789](#) on Wed, 05 Sep 2007 04:39:37 GMT

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

Hallo,

24 Std. vorher kein Selen wäre richtig. Der Spiegel sinkt relativ schnell ab. Wäre interessant mal zu sehen, wie dein Spiegel nach 24 Std - 36 Std.ausgesehen hätte.Ich würde aber auch erst mal die Dosis verdoppeln(TBl. ist schon okay)

LG Anais

Subject: Re: @ Anais - Selen nicht gestiegen

Posted by [Baldhead](#) on Thu, 06 Sep 2007 07:19:06 GMT

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

@Anais8:

Noch mal ne Verständnisfrage:

Wenn ich alternierend 1 x 1 Tab. und 1 x 2 Tab. Selenase nehme, um eine durchschnittliche Dosis von 450 µg zu erreichen, an welchem Tag sollte man dann den Selenspiegel bestimmen lassen?

24 Stunden vorher keine Einnahme ist klar, aber muss der Spiegel nicht 24 Stunden nach der Einnahme von 2 Tab. logischerweise höher sein als nach nur einer Tablette?

Da auch mein Arzt diesbezüglich Zweifel hatte, habe ich jetzt auf 1 Tab. + 1 Trinkampulle als Tagesdosis umgestellt. Aber interessieren würd's mich trotzdem....

Danke und Grüße

Baldhead

P.S.: Bin sehr zuversichtlich, dass ich nächsten Monat erstmals nach mehr als eineinhalb Jahren wieder ohne Perücke rumlaufen kann

Subject: Re: @ Anais - Selen nicht gestiegen
Posted by [123456789](#) on Thu, 06 Sep 2007 12:07:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Baldhead,
ich würde es genauso wie du vermuten, wobei ich denke, dass es nicht so viel ausmachen wird(wahrscheinlich nur 5 - 10). Die Lösung mit 1 Tbl und 1 Trinkamp. halte ich eh für die bessere. TOI,Toi, Toi weiterhin und liebe Grüße ANais
