
Subject: neuer Stand Selentherapie bei mir.

Posted by [123456789](#) on Wed, 31 Oct 2007 16:02:22 GMT

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

Hallo ihr

ich wollte euch nur mitteilen, dass ich nun endlich seit einigen Wochen wieder meine gewohnte Ration Selen einnehme(erst 3 Tbl. a 300 µg, jetzt 500 µg flüssig) und siehe da, kein Loch mehr und auch kein Haarausfall. Für mich ist damit jetzt endgültig belegt, dass mir ein Spiegel von um die 120 nicht reicht(hatte ich die letzten Monate bei 2 Messungen), sondern dass ich tatsächlich um meine Haare zu behalten einen Selenspiegel(vollblut) von ca. 135 brauche. Ich hatte zwischenzeitlich(einige Monate) ja nur 2 Tbl. a 300 µg eingenommen und ziemlich viel Stress und 2 kleine Löcher und Haarausfall.

für mich bedeutet das: 1. damit ich keinen neuen Schub bekomme brauche ich entweder 900 µg als Tbl oder 500 µg flüssig, weiterhin mind. 2 x jährlich die Kontrolle des Spiegels.

das alles wird sich erst ändern, wenn ich endlich aufhöre zu rauchen und weniger Stress habe.

Außerdem bedeutet das auch für euch(diejenigen welche Selen einnehmen: Entscheidend ist nicht wieviel natriumselnit ihr einnimmt, sondern wieviel ihr verbraucht, also weiterhin die Kontrolle des Spiegels ist as A und O bei der Therapie.

Für alle, die es nicht wissen sollten: ich habe seit 1 Jahr nach 5 Jahren universalis meine Haare wieder.

LG Anais

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.

Posted by [Baldhead](#) on Thu, 01 Nov 2007 08:07:07 GMT

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

Hallo Anais,

ich fürchte, bei mir sieht's ähnlich aus. Zwar rauche ich nicht, aber der Stresspegel ist hoch. Momentan habe ich eine kleine akute Ausfallstelle am Haaransatz hinter dem Ohr. In manchen Bereichen (v.a. am Haaransatz im Nacken) sind sie trotz Selens gar nicht erst vollständig nachgewachsen. Das ist zwar rein optisch alles nicht dramatisch, aber ich mache mir halt Sorgen, dass es wieder mehr werden könnte.

Und nun kämpfe ich schon seit zwei Wochen mit einem hartnäckigen Infekt.

Erhöchst Du eigentlich die Dosis, wenn Du krank bist? Wenn ja, um wie viel?

Ich nehme standardmäßig 2 x 300 µg (Tab) und jetzt während des Infektes zusätzlich eine Trinkampulle. Aber ob das reicht, um den zusätzlichen Bedarf zu decken - keine Ahnung.

Übrigens war ich in dem einen Jahr, das ich jetzt Selen nehme, so häufig krank wie kaum jemals zuvor (6 Infekte innerhalb von 11 Monaten). Eigentlich auch paradox, oder?

Verschnupfte Grüße

Baldhead

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.
Posted by [Luttel](#) on Thu, 01 Nov 2007 11:32:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo alle zusammen,

hab ja, wie ihr inzwischen wisst, meine ganzen Haare verloren.
Es sind nur fünf Stubseln (wirklich genau fünf)
mitten auf dem Kopf. Sehe aus wie eine vom Mars.
Habe eine Cortison-Therapie gemacht, und halt wie jeder andere
sämtliche Versuche probiert.
Eigentlich wollte ich aufhören alles mögliche zu schlucken.
Wie verhält sich das jetzt mit dem "SELEN" ??
Sind da vielleicht Chancen dabei, um Haare zu bekommen ??
Vielleicht habt Ihr Ratschläge für mich.

Na dann bis zur nächsten Runde
Gruß Luttel

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.
Posted by [Baldhead](#) on Thu, 01 Nov 2007 11:52:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Luttel,

ich hatte wie Du überhaupt keine Haare mehr (auch nicht am Körper). Drei Monate, nachdem ich mit der Einnahme von Natriumselenit begonnen habe, fingen die Haare wieder an zu wachsen. Deshalb bin ich - wie Anais - vom Ursache-Wirkungszusammenhang absolut überzeugt.

Alles Gute
Baldhead (die jetzt eigentlich langsam mal ihren Nick ändern müsste)

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.
Posted by [123456789](#) on Thu, 01 Nov 2007 15:20:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Baldhead,
komisch, dass du häufiger krank bist. Ich kann so fast jeden infekt abhalten, seitdem ich Selen nehme. Ich nehme sobald ich merke, dass sich was anbahnt die doppelte Dosis. meistens mache ich das dann für 2 oder 3 tage. (1000 µg flüssig).
Falls es mich dann doch mal richtig umhaut nehme ich ich auch die doppelte Dosis.hatte in diesem Jahr bis auf 2/3 anflüge einer Erkältung nichts ernsthaftes.Außer ab und an eine Speicheldrüsenentzündung, welche wahrscheinlich aber nur eine Lymphknotenentzündung war und einen harnwegsinfekt.

Bevor ich Selen kannte war ich ständig erkältet, mind. 2 - 4 auch heftigere Infekte/Jahr, die meistens in einer Sinusitis ausufern.
LG ANais

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.
Posted by [chris77](#) on Thu, 01 Nov 2007 22:08:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi anais,
hab gehört, dass selen ab 50µg verschreibungspflichtig ist! stimmt das noch? außerdem wollt ich wissen: man liest oft von tabletten mit 200mcg, das sind 2000µg!!!! verwechseln die es mit 200µg oder können die nicht rechnen?
vielen dank für eine antwort

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.
Posted by [haki68](#) on Fri, 02 Nov 2007 07:26:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Baldhead, hallo Anais,

wenn ich mal zurückrechne, bin ich in letzter Zeit auch sehr viel mehr krank gewesen als jemals bisher. Dabei handelte es sich aber nicht um harmlose kleine Erkältungen, sondern es hat mich immer gleich voll erwischt. Vor 7 Wochen habe ich sogar eine schwere Lungenentzündung gehabt, die 5 Wochen dauerte und fast im Krankenhaus geendet hat. Ich habe in dieser Zeit meine Selenosis extrem gesteigert. 7 Ampullen 100 µg am Tag (sonst 5). Zu einem Bluttest bin ich bisher nicht gekommen, da ein Infekt dem anderen folgt und die Werte dann sowieso nicht korrekt wären. Meine Haare fallen nach wie vor stark aus, das ist im Moment mein Beweis. Es ist zwar nach ein paar Wochen Selenittherapie weißer Flaum nachgewachsen, aber der hat sich auch relativ schnell wieder verflüchtigt. Meinen Selenspiegel habe ich nie über 115 bekommen und das trotz der hohen Dosis. Ich muss ganz ehrlich sagen, dass mir die Kosten für die Selenittherapie doch sehr zu schaffen machen, da ich nur noch die flüssige Form einnehme. Da ich schon 8 Monate Selenit einnehme und sich gar nichts bessert, bin ich jetzt am zweifeln. Ich bekomme in den nächsten Tagen meine Perücke und überlege das Selenit ganz wegzulassen.

Ich will damit nicht sagen, dass eine Behandlung mit Selenit keinen Erfolg bringt. Jedoch bei mir war die Wirkung gleich null. Das ist wie bei allen hier im Forum. Behandlungen die bei dem Einen Erfolg bringen, müssen beim Anderen nicht wirken. Ich denke das der Haarausfall bei mir eher ein Problem der Psyche und des Stresses ist. Das muss ich zuerst in den Griff bekommen. Vielleicht nehme ich auch weiter Selenit, aber dann nur 300 µg. Ich kann es noch nicht sagen.

Viele Grüße
Heike

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.
Posted by [123456789](#) on Fri, 02 Nov 2007 13:46:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, ja ab 50 µg ist Natriumselenit verschreibungspflichtig.
Ich dachte bisher, dass µg und mcg das Gleiche ist. Ich glaube, dass einige nicht wissen, wo sie das µ auf der Tastatur finden.
1000 µg sind 1 mg. mcg kannte ich bisher nicht.
LG Anais

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.
Posted by [chris77](#) on Fri, 02 Nov 2007 18:38:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Anais8,
mcg = 10hoch-3 (milli) mal 10hoch-2 (centi) ergibt 10hoch-5, d.h. $0.001 \times 0.01 = 0.00001!!!$
µg = 10hoch-6 und das ist 0.000001!!!
allgemein bedeutet das z.B. 100µg = 10mcg, als die Zahl um das 10fache weniger!!!!
ich meine nur damit auf manchen Tabletten, die es im Internet zu bestellen gibt, steht oft drauf 200mcg, das wären 2000µg, also dann auf jeden Fall verschreibungspflichtig!!!
jetzt denke ich aber, da es vielleicht früher keine geeignete Schreibweise für "µ" gab, haben sie "mc" dafür geschrieben, was aber eigentlich grundsätzlich falsch ist!!!!
ok das nur zur Erklärung, jetzt zu meiner Frage:
wenn 50µg verschreibungspflichtig ist und du aber 100 und mehr empfiehlst, lässt du es dir verschreiben oder schluckst du mehr Tabletten!
welche empfiehlst du für mich nur zur allg. Vorbeugung, um gesund zu bleiben, da ja Selen eine immer größere Bedeutung bei vielen Krankheiten zugeschrieben wird (v.a. um freie Radikale abzufangen)
vielen Dank für Infos
gruß Chris
ps: sorry, aber ich bin neu hier, falls die Fragen schon mal gestellt wurden

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.
Posted by [123456789](#) on Sat, 03 Nov 2007 15:55:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ich empfehle eigentlich grundsätzlich nur bestimmte Dosierungen, wenn ich den Spiegel im Vollblut kenne oder aber bei bestimmten Erkrankungen wie Hashimoto oder Krebs gibt es auch feststehende Dosierungsempfehlungen.
Ohne deine Erkrankungen und deinen Selenspiegel zu kennen, einfach nur so, würde ich dir max. 2 Trinkampullen à 50 µg empfehlen, z.B. Selenase 50 µg Trinkampullen Günstiger wären die 100 µg Trinkampullen (dann brauchst du aber ein Privatrezept).
Ich kenne mich damit so gut aus, weil ich bis vor 1,5 Jahren im wissenschaftlichen Außendienst für die forschende Firma in dem Bereich tätig war.
Lies mal meinen Artikel, welcher hier im Forum ganz oben steht, dort findest du die meisten

Erklärungen.

Wichtig ist immer die Vollblutbestimmung(nicht Serum) und das ich immer nur Natriumselenit meine, nie Selenhefe.

LG Anais

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.
Posted by [kyra](#) on Sat, 03 Nov 2007 22:51:48 GMT

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

Hallo!

Jetzt müsst Ihr mir echt mal helfen, weil ich glaube ich den Überblick verloren habe

Es gibt doch z.B.! auch Cefasel 200 nutri, wobei 1 Tablette 200 µg Selen entspricht...und das ist doch auch nicht verschreibungspflichtig...

dass bedeutet dann, dass das gar nicht 200 µg Selen enthält, obwohl es so beschrieben steht, weil es sonst verschreibungspflichtig wäre???

Liebe Grüsse

Kyra

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.
Posted by [123456789](#) on Sun, 04 Nov 2007 09:02:08 GMT

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

Doch, Cefasel nutri enthält auch 200 µg Natriumselenit. Es läuft aber als Nahrungsergänzungsmittel, deshalb rezeptfrei.

Bitte beachten bei allen nicht flüssigen Formen werden max. 2/3 resorbiert(wahrscheinlicher sogar nur 1/3 - 1/2)

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.
Posted by [chris77](#) on Tue, 06 Nov 2007 21:44:24 GMT

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

was heißt nahrungsergänzungsmittel? ist da noch was anderes drin? denn 2/3 von 200µg sind auch noch 130µg, das ist doch viel?

warum dann überhaupt eine rezeptpflicht, wenn sie anders jeder kaufen kann???

sorry, aber versteh den sinn dahinter nicht

gruß chris

Subject: Re: neuer Stand Selentherapie bei mir.
Posted by [123456789](#) on Wed, 07 Nov 2007 15:31:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nahrungsergänzungsmittel heißt es unterliegt nicht dem Arzneimittelgesetz. NEM sind also nicht geprüft.
Cefak ist damit die Verschreibungspflicht umgangen. Wie sie das geschafft haben ist mir auch ein Rätsel
