
Subject: @Anais8: Was mach ich denn nun?
Posted by [Baldhead](#) on Sat, 29 Dec 2007 12:18:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais,

brauche mal wieder Deine Meinung:

Ich habe in der Woche vor Weihnachten noch einmal den Selenspiegel bestimmen lassen und er lag bei 127,2.

Was mich daran beunruhigt ist, dass sich die kleine Ausfallstelle über dem Ohr schon wieder zu einem ganzen Streifen ausgewachsen hat und die Haare spürbar ausfallen, ich aber andererseits schon seit geraumer Zeit 800µg Selen pro Tag nehme (2 300er Tabletten und 2 100er Trinkampullen).

Das kann ich doch nicht im Ernst noch weiter steigern, oder?

Was ich auch nicht kapiere, ist, dass ich in diesem nun zu Ende gehenden Jahr etwa 7 bis 8 schwere Infekte hatte, die sich teilweise über mehrere Wochen hinzogen. Ich weiß, dass das den Selenspiegel drückt, aber eigentlich sollte ich bei der Dosis doch gar nicht erst so infektanfällig sein.

Genauso merkwürdig: Bei Beginn der Einnahme im November 2006 habe ich mit einer einzigen 300er Tablette pro Tag einen Selenspiegel von 142 erzielt.... Gibt es da so etwas wie eine Gewöhnung?

Wo liegt denn nun die "kritische Grenze", die man erreichen sollte? Biosyn gibt den oberen Referenzwert mit 140 an. Heißt das, dass der überschritten werden sollte? Und wie mach ich das, wo ich doch bereits so hoch dosiere?

Bin etwas ratlos....

Danke und Grüße
Baldhead

Subject: Re: @Anais8: Was mach ich denn nun?
Posted by [Krater](#) on Sun, 30 Dec 2007 00:07:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Baldhead,

tut mir leid zu hören, dass es sich bei Dir wieder etwas verschlimmert hat. Ich vermute, dass die natürliche Streuung der Meßwerte recht breit ist. Außerdem wird überschüssiges Selen schnell ausgeschieden, so dass es sicherlich auch eine Art "Tagesform" gibt. Beides kommt dann wohl zusammen und man bekommt scheinbar unerklärliche Meßwerte.

Ansonsten glaube ich nicht dass Na-Selenit ein Allheilmittel ist. Ich erhoffe mir ehrlich gesagt "nur" eine Unterstützung. Vielleicht heilen betroffene Stellen schneller ab und Schübe verlaufen milder. Aber das ist ja auch schon was.

Ich habe gerade einen ziemlich starken Schub trotz Selen hinter mir - interessanterweise an den Unterarmen! Am Kopf ist dabei lediglich eine neue, kleine Stelle entstanden. Allerdings bin ich vom letzten Schub auch noch gut "durchlöchert".

Ich würde an Deiner Stelle übrigens zusätzlich zum Selen eine Behandlung mit Dithranol (3 %) in Erwägung ziehen. Plus vielleicht Minoxidil 5 %. In den USA ist Minoxidil mittlerweile eine der Standardbehandlungen bei AA.

Neue kreisrunde Stellen scheinen darauf ganz gut anzusprechen. Ältere Stellen sind imo schwerer behandelbar. Ich behandle die neue Stelle am Kopf damit und es scheint den Ausfall zumindest zu verlangsamen. Ein Flaum ist auch schon fühlbar. Dagegen sind die ausgefallenen Stellen am Arm, die ich natürlich nicht behandle, noch völlig kahl. Denk drüber nach.

Viele Grüße und guten Rutsch,
Krater

Subject: Re: @Anais8: Was mach ich denn nun?
Posted by [123456789](#) on Sun, 30 Dec 2007 12:45:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Baldhead,

das ist ja nicht so schön. Du könntest theoretisch noch weiter erhöhen und zumindest mal für 1 - 2 Wochen 3 Trinkampullen statt 2 nehmen.(odeer besser noch 500 µg flüssig und die TaBLETTE N WEGLASSEN) Dein Selenspiegel könnte ja durchaus noch ein bisschen höher sein. Aber ich glaube auch, dass der Spiegel stark schwankt und dass man häufig sehr viel mehr Selen braucht als normalerweise.

Ich habe gerade auch wieder ein kleines Löchlein, obwohl ich immer noch 500 µg flüssig einnehme, aber ich meine es hat schon wieder getoppt und es ist auch schon wieder ein Flaum zu sehen(ca 1 € Stück groß).

Allerdings habe/hatte ich auch schon wieder massiven Stress, zu hoher Druck, so dass mein Spiegel sicherlich auch nicht immer normal war.

Nun habe ich mir zu allem einen Fuß gebrochen und dazu noch eine Nervenwurzelreizung der HWS zugezogen(evt. auch ein bandscheibenvorfall), das alles macht mir Stress und Angst, da ich ja gerade erst meinen Arbeitgeber gewechselt habe und natürlich Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes habe.

Ich bin ja nach wie vor der Meinung, dass man die AA nicht heilen kann, aber halt in den Griff bekommen kann mit einem hohen Selenspiegel.

Was mich bei dir sehr wundert ist deine Infektanfälligkeit.

Bei mir ist es umgekehrt(hatte im gesamten Jahr nur einen grippalen Infektim Februar und ansonsten nur Anflüge, welche mit der doppelten Dosis an Selen(meist 1 - 4 Tage lang) nicht zum Ausbruch kamen.)

Bleib weiter dran und habe keine Sorge wenn du noch weiter erhöhst(vorübergehend), solange dein Selenspiegel unter 200 ist und du dir nicht auf Dauer 1000 µg in flüssiger Form gibst wird er das nie sein, schadet das Selen nicht.

Gewöhnen kann man sich als Selen nicht.

Ich wünsche dir einen Guten Rutsch und ein wunderschönes Jahr 2008. Liebe Grüße
Anais

Subject: Re: @Anais8: Was mach ich denn nun?

Posted by [Baldhead](#) on Tue, 01 Jan 2008 13:08:07 GMT

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

Oh je, Arme Du! Da wünsch ich Dir erstmal, dass der Fuß gut verheilt und Du nicht wirklich einen Bandscheibenvorfall hast.

Kannst Du denn so arbeiten oder bist Du krankgeschrieben? Läuft die Probezeit noch? Und mal ehrlich: Ein seriöser Arbeitgeber kündigt Dir nicht wegen eines unverschuldeten Ausfalls. Ansonsten kannst Du ihm ja einfach proaktiv anbieten, die Probezeit um die Dauer Deiner Krankschreibung zu verlängern. Schließlich soll er ja Deine Leistung beurteilen und das kann er nur, wenn Du fit bist.

Zum Selen: Sind fünf Trinkampullen nicht weniger als 2 Tab. und 2 Ampullen? Ich hab immer unterstellt, dass pro Tablette 200µg resorbiert werden, d.h. ich käme "netto" auf ca. 600µg, also 100 mehr als mit fünf Ampullen.

Ich vermute, dass mich die Infektserie ganz schön zurückgeworfen hat. Stress hatte ich zwar auch die ganze Zeit, aber das ist ja schon fast normal. Ich wechsele jetzt auch den Job, habe aber von vornherein klare Ansagen gemacht, was ich zu leisten imstande bin und was nicht. Ich will mich nicht von falschen Erwartungen unter Druck setzen lassen.

Dir alles Gute und schnelle Besserung
Baldhead

Subject: Re: @Anais8: Was mach ich denn nun?

Posted by [123456789](#) on Tue, 01 Jan 2008 13:36:10 GMT

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

Hallo,

erst mal ein schönes Gutes Jahr 2008.

Ich denke, dass 500 µg flüssig mehr oder gleich viel wie 2 Tbl plus 200 µg flüssig ist. Da ich glaube, dass von den Tabletten je nach Mensch bei mir z. B. max:!!! 1/3 resorbiert wird.

Bei anderen Menschen mag es sein, dass 200 µg ankommen, aber laut meinen Spiegeln(anfangs habe ich ja Tbl. genommen) hat das nie so wirklich geklappt und er stieg nicht wirklich an.

Ich drücke dir die Daumen für deinen neuen Job. Und hoffe , dass meine Nervenwurzelreizung/Vorfall bald besser wird. Ich bin nun seit knapp 3 Wochen krank

geschrieben und würde gerne, sobald ich wieder Auto fahren darf (Mitte januar) wieder arbeiten.

Ich bin zur Zeit recht zuversichtlich, das es klappt.

Liebe Grüße Anais

Subject: Re: @Anais8: Was mach ich denn nun?

Posted by [Baldhead](#) on Tue, 08 Jan 2008 10:36:35 GMT

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

So. Hab nun, Deinem Rat folgend, Anais, vor einer knappen Woche auf 500µg flüssig (also 5 TA) umgestellt. Allerdings bin ich nun doch nicht drum herum gekommen, meine vereiterten Nebenhöhlen antibiotisch zu behandeln - hoffentlich reißt mich das nicht wieder komplett runter.

Der Ausfall über den Ohren ist übrigens zum Stillstand gekommen; aktuell gibt es nur noch ein 1-Euro-großes Loch am unteren Hinterkopf, an dem die Haare noch ausgehen.

Ich hoffe wirklich, dass ich das wieder in den Griff bekomme. Denn die drei Monate, die ich jetzt ohne Perücke herumlaufe, waren einfach göttlich. Allein das Gefühl, im Schwimmbad mit dem Kopf untertauchen zu können, mit meinen Kids die große Wasserrutsche runterzusausen ohne diese ständige Anspannung....

Dass die AA durch Selen nicht geheilt wird, ist mir sonnenklar. Aber selbst wenn ich morgen wieder Universalis bekäme, wäre das Plus an Lebensqualität der letzten Monate den Selenversuch wert gewesen.

Ein großes Dankeschön noch mal an Dich, Anais!

Baldhead

Subject: Hab mal eine Frage

Posted by [melli](#) on Tue, 08 Jan 2008 19:05:38 GMT

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

Hallo Anais8,

ich habe sehr interessiert Deine Beiträge gelesen.

Ich habe AA seit 10 Jahren.

Immer mal wieder mehr oder weniger schlimm!

Im moment habe ich wieder sehr starken Haarausfall, und habe einfach mal im Internet geguckt ob es auch andere möglichkeiten gibt das in den Griff zu bekommen.

Nehme seit ca. 1 Jahr Cortison, 5 mg pro Tag.

Hat ganz gut angeschlagen, von fast gar keinem Kopfhaar bis zu ca. 70%! Allerdings ist es im moment eher wieder bei ca. 40%!

Und ewig Cortison ist ja auch nichts.

Daher war ich bei meiner Ärztin und habe Ihr das erzählt was ich in diesem Forum über Selen und den Erfolg gelesen habe!

Sie hat auch sofort Blut abgenommen um meinen Wert zu bestimmen und hat mir auch Selen aufgeschrieben!

Aber ich glaube das es zu niedrig ist.

Ich habe selenase 50 peroral bekommen!

Ich wäre Dir sehr Dankbar wenn Du mir sagen kannst ob das richtig ist!?

Vielen Dank im vorraus

melli

Subject: Re: Hab mal eine Frage

Posted by [123456789](#) on Wed, 09 Jan 2008 07:16:08 GMT

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

Hallo Melli,

ich brauche den Wert deines Selenspiegel und zwar im Vollblut und am besten den Wert aus dem biosyn Labor(kostet 9,50 €). Fordere auf der Seite www.biosyn.de unter Kontakt und Angabe deiner Adresse mal einige Selentestsets an(kostet nichts).

Ohne diesen SPiegel kann ich dir keine Empfehlung geban(der Wert aus der Praxis ist wenig aussagekräftig(da ein Serumwert). Nur soviel, falls dieser erniedrigt war, ist er im Vollblut erst recht zu niedrig und die Dosierung mit 1 x 50 µg erst recht.

Wie du sicherlich schon gelesen hast, nehmen Baldhead und ich 500 µg flüssig und andere Personen zumindest 300 µg als Tbl.

Aber deine Ärztin ist ja spitze, dass sie so aufgeschlossen ist.

Viele Grüße Anais
