

---

Subject: Neuer mit Selenmangel

Posted by [leinad](#) on Tue, 15 Jan 2008 18:25:53 GMT

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

---

Hallo Mitleidende,

kurz zu meiner Person:

Ich bin ein 22 Jähriger Student und leide seit rund einem Jahr unter Alopecia Areata. Dieser ist begrenzt auf meinen Hinterkopf. Erst war es eine kleine Stelle, inzwischen sind es 2 doch schon recht beachtliche kahle Stellen die sich langsam nur noch schwer durch mein Resthaar verdecken lassen.

Ich habe inzwischen eine Therapie mit Clobetasol und anschließend Daivonex-Lösung hinter mir, beides ohne Erfolg.

Ich verfolge schon eine Weile die Selen-Diskusion und hatte daraufhin über meinen Hautarzt einen Bluttest anfertigen lassen.

Ergebnis war: Alle Werte normal, nur .. man höre und staune .. der Selenwert liegt bei 57 ug/l was ja nun doch schon sehr wenig ist. Allerdings weiss ich nicht, ob der Test nur Blutserum oder Vollblut war.

Nun habe ich allerdings eine Frage zum Natriumselenit.

Es wird beschrieben, bei einem Selenspiegel unter 89 was ja bei mir absolut der Fall ist, 500 µg in flüssiger oder 600 µg in Tablettenform einzunehmen. Dann steht allerdings auch im Text das

300 µg fest rund 150 µg flüssig entspricht. Dann müsste ich doch auch nur 300 µg flüssig täglich einnehmen, oder sehe ich das falsch? Mir erscheinen rein subjektiv 500 µg recht viel.

Naja, ich wünsche erstmal allen hier viel Erfolg bei den weiteren Versuchen und hoffe das mein Arzt das Natriumselenit verschreibt, ich kann mir das sonst kaum leisten.

Mit aufbauenden Grüßen

leinad

---

Subject: Re: Neuer mit Selenmangel

Posted by [123456789](#) on Wed, 16 Jan 2008 08:52:12 GMT

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

---

Hallo,

es gibt keine offiziellen Angaben zur Bioverfügbarkeit von natriumselenit in Tblform. Flüssig wird 100 % resorbiert. Bei den Tbl kommen zwischen 1/3 und 2/3 an. Das hängt wahrscheinlich vom individuellen stoffwechsel der Patienten ab.

Ich würde dir raten ca. 6 Wochen 1 - 2 tbl mit 300 µg einzunehmen oder 300 µg in flüssiger Form.

Falls dein Spiegel im Vollblut wirklich so niedrig ist sind die 300 µg in flüssiger Form das Minimum eher 500 µg flüssig. da du das aber nicht weißt würde ich es erst mal mit der obengenannten Dosierung versuchen und nach ca. 4 - 6 Wochen erneut den Spiegel bestimmen lassen und zwar im biosynLabor im Vollblut. Spiegel sollte dann über 130 liegen. Dann hättest du deine Idealdosierung gefunden. Der wert im Vollblut ist ab 100 bei Gesunden!! als normal anzusehen, bei Kranken sollte er über 130 liegen.

Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Re: Neuer mit Selenmangel - erste Erfolge

Posted by [leinad](#) on Fri, 04 Apr 2008 09:14:57 GMT

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

---

Hey an alle,

ich wollte nun auch einmal meinen Zwischenstand preisgeben.

flüssiger Form eingenommen und siehe da:

eine der beiden kahlen Stellen ist fast vollständig mit unpigmentierten Haaren bedeckt und der Ausfall ist klar zurück gegangen.

Nun ist der Wert wieder im "normalen" Bereich und liegt bei 112.

Leider bekomme ich nun keine Trinkampullen mehr verschrieben und muss auf die Kapseln mit

Vielen Dank an Anais für die Unterstützung hier im Forum.

Ohne dich wäre ich nie auf das Selen aufmerksam geworden.

Ich hoffe das sich der positive Trend fortsetzt und werde weiter berichten.

Grüße

Leinad

---