
Subject: @Anais: Selen Dosierung
Posted by [dacat](#) on Sat, 26 Jan 2008 15:02:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Anais,
ich habe ebenfalls kreisrunden Haarausfall, aber hauptsächlich im Nackenbereich und über den Ohren.
Vor ca. einem halben Jahr habe ich meinen Selenwert überprüfen lassen und er lag bei 115. Darauf hin habe ich Selen eingenommen, und zwar 100er Trinkampullen. Nun liegt der Selenwert bei 124. Der Haarausfall ist nicht schlimmer geworden, aber ich kann durch die Seleneinnahme auch keine Besserung feststellen. Die Haare wachsen immer langsam nach, aber fallen auch immer wieder aus, meistens bevor die Stellen überhaupt zuwachsen. Nun frage ich mich, ob ich Selen weiter einnehmen soll. Wenn ja, soll ich die Dosierung erhöhen?
Vielen Dank und liebe Grüße!

Subject: Re: @Anais: Selen Dosierung
Posted by [123456789](#) on Sat, 26 Jan 2008 16:36:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, der Selenwert ist der Wert aus dem Vollblut vom biosyn-labor? Falls ja, unbedingt die Dosis auf das Doppelte erhöhen.
hast du bisher 1 genommen, dann nimm jetzt 2 Trinkampullen, falls du schon 2 genommen hast erhöhe auf 3 oder 4.
Bei mir hat sich auch erst was getan, als der Selenspiegel über 135 lag.
Viele Grüße und viel Erfolg Anais

Subject: Re: @Anais: Selen Dosierung
Posted by [dacat](#) on Sat, 26 Jan 2008 17:33:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für die schnelle antwort!
ja genau, das ist der selenwert im vollblut aus dem biosyn labor. ja dann werden ich jetzt die doppelte Menge nehmen und versuchen den wert weiter zu erhöhen. vielleicht wird sich dann bei mir ja auch was tun...
ich melde mich zurück
