
Subject: Wie gewonnen....

Posted by [Baldhead](#) on Sun, 17 Feb 2008 17:17:25 GMT

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

... so zerronnen, scheint es.

Seit Oktober 2007 ohne Perücke stehe ich nun wieder kurz vor dem Kauf einer neuen.

Wie Ihr ja wisst, nehme ich seit November 2006 Natriumselenit, im Februar 2007 wuchsen erste Haare nach bis der Schopf wieder voll da war.

Allerdings - und das stellt mich wie auch meinen Arzt vor Rätsel - habe ich im vergangenen Jahr trotz der hohen Dosis einen Infekt nach dem anderen durchgemacht: Von Oktober 2007 bis Mitte Januar 2008 war ich praktisch durchgängig krank.

Das scheint den Selenspiegel seinerzeit derart gedrückt zu haben, dass ich nun die Quittung bekomme: Die Haare fallen und fallen. Vor Weihnachten lag der Spiegel nur noch bei etwas über 120. Daraufhin habe ich Anfang Januar die Dosis erhöht und bin nun wieder bei über 140. Allerdings kommt das wohl zu spät, denn jetzt braucht es ja erst einmal wieder zwei bis drei Monate bis sich ein Effekt zeigt - zu spät für meine Haare.

Es müsste so eine Art Schnelltest für den Selenspiegel geben, so wie ihn Diabetiker für's Insulin haben. Dann könnte man auf Schwankungen schneller reagieren. So aber bleibt es ein ewiger Eiertanz und ich weiß nicht, ob ich dem auf Dauer nervlich gewachsen bin.

Ich bin nach wie vor fest von der Wirksamkeit des Selens überzeugt. Aber die große Schwierigkeit liegt halt offenbar darin, den Spiegel konstanthoch zu halten. Wie ich das in Zukunft hinkriegen soll, ist mir noch einigermaßen unklar.

Es grüßt Euch
Baldhead

Subject: Re: Wie gewonnen....

Posted by [Christin_38](#) on Sun, 17 Feb 2008 18:54:42 GMT

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

Hallo Baldhead,

das tut mir wirklich sehr leid. Irgendwie macht mich das schon traurig, wo soll man denn seine positiven Gedanken hernehmen?

Von den Haaren jetzt mal abgesehen finde ich es aber auch sehr komisch, dass bei einem optimalen Selenspiegel, unter dem Deine Haare wachsen, man dann aber am Stück krank ist. Das widerspricht genau dem, was das Selen doch eigentlich im Körper auslösen soll, oder, siehe Krebspatienten etc.

Ich denke die Chance, dass der Haarausfall bei Dir wieder stoppt, wenn es doch schon einmal geholfen hat, im Gegensatz zu mir, ist sehr groß, ich drücke Dir auf jeden Fall ganz fest die Daumen und wünsche es Dir.

Alles Liebe
Christin

Subject: Re: Wie gewonnen....
Posted by [chamäleon](#) on Tue, 19 Feb 2008 09:30:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
jetzt muss ich auch mal etwas dazu sagen: es ist sehr schwierig, das mit dem Selen hinzubekommen. Ich nehme seit Juli 2007 Selen ein , habe mit 300 mcg(bei einem Spiegel von 98, im Vollblut) angefangen und habe immer weiter gesteigert und alle 4-8 Wochen getestet. Mein Spiegel ist teilweise unter gesteigerter Dosis abgefallen, stieg nie über 120 und liegt nun bei 116 mit einer tägl. Selendosis von 2 Tabl. a 300mcg und 2 Trinkampullen a 100 mcg(also 800!). Werde jetzt nochmal steigern, aber wenn sich dann nichts tut, werde ich aufgeben. Habe schon überlegt, ob ich eine Selen-Verwertungsstörung habe oder so. Meine Immunabwehr ist eigentlich immer gut, ich war vor der Seleneinnahme und auch jetzt fast nie krank, obwohl mein Leben meist sehr stressig ist. Seit ein paar Wochen wächst mir auf dem Kopf weißer Flaum, der vorher nicht da war, aber auch nicht so aussieht, als ob er zu einer Frisur werden könnte. Kopfhaarlos zu sein-daran habe ich mich nach 8 Jahren mit Perücke gut gewöhnt, mich stört der(teilweise) Verlust der Wimpern, da ist noch nichts nachgewachsen. Irgendwann kann man sich die Seleneinnahme nicht mehr leisten, habe gerade wieder welches bestellt(180.-€ für 6-7 Wochen). Dennoch ist es den Versuch wert, und ich mache noch gerne weiter, weil es mir einleuchtet. Wünsche allen, die auch diesen Versuch machen, mehr Erfolg, vor allem langfristig!
Chamäleon

Subject: Re: Wie gewonnen....
Posted by [Baldhead](#) on Tue, 19 Feb 2008 13:36:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@chamäleon

Ich nehme auch 800µg pro Tag, allerdings 5 Trinkampullen und eine Tablette. Damit lag der Spiegel jetzt zuletzt über 140. Laut Anais wird von den Tabletten maximal die Hälfte resorbiert, d.h. mein Körper bekommt bei dieser Dosierung netto etwa 650µg. Bei Deiner Kombi dürften

es entsprechend etwa 500µg sein.

Ich habe Anais auch schon gefragt, ob es eine Art Gewöhnungseffekt gibt, d.h. dass man mit der Zeit immer höhere Dosen braucht, um den Spiegel zu halten. Das hat sie aber verneint.

Warten wir also mal ab....

Liebe Grüße
Baldhead
