

---

Subject: Anais8 und der Rest von euch,Selenwert ist da, kann mir jemand helfen..  
Posted by [Jessmell](#) on Fri, 22 Feb 2008 09:17:07 GMT

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

---

Hallo liebe Leute,  
hallo Anais8,

ich habe meinen Selenwert in dem hier oft vorgeschlagenen Biosyn-Labor im Vollblut messen lassen.

In dem Bericht steht folgendes:

Selenstatus im Vollblut, ug 110,1 - Referenzbereich für Gesunde

Da ich hier aus den Beiträgen weiß, dass für uns Erkrankte ein Selenspiegel von ca. 140 ug am besten wäre, aber überhaupt nicht weiß, wie viel Selen ich einnehmen muss, wäre es lieb wenn anais8 oder jemand der sich noch so super damit auskennt, mir sagen kann, wie viel und von welchem Selenpräparat ich die Seleneinnahme beginnen soll. Da es für mich Neuland ist, hab ich etwas Angst die falsche Dosis einzunehmen Ich habe leider keinen Arzt, der mir da Tipps geben mag - die kennen sich alle nicht damit aus - meine zumindest..

Ich bedanke mich bei euch schon einmal!

LG Melle

ICH HABE DIE DOSIERUNG JETZT IM FORUM GEFUNDEN: 1 Tablette 300 ug Natriumselenit bei einem Selenspiegel der wie bei mir liegt. Werde ich dann jetzt mal ausprobieren. Ich hoffe ich kann "bald" positiv davon berichten. LG Melle

---

---

Subject: Re: Anais8 und der Rest von euch,Selenwert ist da, kann mir jemand helfen..

Posted by [Dogbert](#) on Fri, 22 Feb 2008 14:37:27 GMT

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

---

Dann lese doch mal 5000 Beiträge, die Anais8 hier verfaßt hat. Da steht alles drin. Ich kenne sie schon auswendig, aber bin jetzt nicht in der Lage, ein Weihnachtsgedicht vorzutragen, da ich mich jetzt mit Ostern beschäftigen muß. Soweit ich informiert bin, hat der Osterhase keinen langen Bart und auch keinen roten Mantel.

---

---

Subject: Re: Anais8 und der Rest von euch,Selenwert ist da, kann mir jemand helfen..

Posted by [123456789](#) on Sun, 24 Feb 2008 07:10:11 GMT

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

---

Versuche es mit 1 Tbl a 300 µg und bestimme dann den Spiegel in 4 - 6 Wochen erneut.

(optimum ca. 135 -140),vor der nächsten BE 24 Std. kein Selen.

---

---

Subject: Re: Anais8 und der Rest von euch,Selenwert ist da, kann mir jemand helfen..

Posted by [Jessmell](#) on Mon, 25 Feb 2008 14:21:51 GMT

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

---

Vielen Dank für den Hinweis Dogbert. Genau dies hatte ich vor deinem Tipp schon getan, wie du meinem Nachtrag entnehmen kannst.

---

---

Subject: Re: Anais8 und der Rest von euch,Selenwert ist da, kann mir jemand helfen..

Posted by [Jessmell](#) on Mon, 25 Feb 2008 14:26:17 GMT

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

---

Hallo Anais8, danke für dein Antwort. Entschuldige, aber ich war bei der Selbstmedikation nur etwas unsicher und wollte nichts falsch machen, deswegen meine Frage an dich.

Einen schönen Tag und dank dir nochmal...

---