

---

Subject: Hilfe bei Selen dosierung

Posted by [hallo2491](#) on Sat, 14 Jun 2008 13:02:44 GMT

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

---

Hallo,

hab heute mein Ergebnis vom Biosyn Labor erhalten. Der Analysewert dabei beträgt 84,9. Als Bewertung geben sie "erniedrigt" an. Hab zwar noch nicht mit meiner Ärztin gesprochen, jedoch kennt sie sich mit dieser Behandlung auch nicht aus. SO nun meine Frage, was ihr mir ratet, wie die Dosierung sein sollte. Vielleicht ist es noch hilfreich zu wissen, dass ich erst 16 Jahre alt bin.

Freue mich auf euren Rat,

Gruß hallo2491

---

---

Subject: Re: Hilfe bei Selen dosierung

Posted by [123456789](#) on Mon, 16 Jun 2008 13:19:29 GMT

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

---

Hallo,

falls du Selen auf Kassenrezept bekommst(ist möglich, da du einen Selenmangel hast)lass die Selenase 100 peroral Trinkampullen(die flüssige Form wird zu 100 % resorbiert, Tbl. nur 1/3 bis max.2/3) aufschreiben und nehme davon jeden Morgen 3 Ampullen in 1/2 Glas Wasser(30 min Abstand zu Vitamin C, O-saft,etc).

Falls du selbst bezahlen musst, hole dir auf Privatrp.: 100 Tb. Selenase 300 µg oder Selen von Loges mit 300 µg oder Cefasel mit 300 µg und nehme davon 2 Tbl. morgens. Dann lass in ca. 4 - 6 Wochen erneut Blut abnehmen(24 Std. vorher kein Selen) und hoffe, dass dein Wert nun so bei 130 liegt(130 - 140 wäre ideal)

Am besten du postest dann erneut.

Die optimale Dosierung zu finden geht nur indem du anfangs den Spiegel bestimmen lässt(später genügt 1 - 2 x Jahr)

Viel Glück (meine Haare wuchsen wieder, nachdem der Spiegel konstant über 130 lag.

Anais

---

---

Subject: Re: Hilfe bei Selen dosierung

Posted by [hallo2491](#) on Mon, 16 Jun 2008 14:31:39 GMT

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

---

So war nun bei meiner Ärztin. Hab deinen Beitrag leider zu spät gesehen Aais8. Sie hat mir leider ein Privatzept ausgestellt. Sie meinte bei selenase handele es sich um ein Nachrungsergänzungsmittel und würde deshalb nicht von der Kasse übernommen werden. Aus deinem Beitrag entnehme ich, dass dies generell scheinbar nicht der Fall ist. Vielleicht kann ich ja nochmal mit ihr reden. Nun letztendlich hat sie mir folgendes verschrieben. "Selenase RP Tbl. 100 TBL N3". (100 Tabletten 29€)

Sind das die, die du mir empfiehlst. Sie hat mir auch gesagt man solle davon nur 1 täglich nehmen, da dies die empfohlene Menge für eine langzeit behandlung sei. Abschließend frage ich mich noch ob die trinkampullen besser sind als die Tabletten. Oder meinstest du das bereits mit "die flüssige Form wird zu 100 % resorbiert".

Liebe Grüße hallo2491

---

---

Subject: Re: Hilfe bei Selen dosierung

Posted by [123456789](#) on Mon, 16 Jun 2008 18:11:59 GMT

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

---

Hallo,

deine Ärztin weiß es leider nicht besser.

Selenase ist kein Nahrungsergänzungsmittel. Es ist ein Medikament und darf bei Selenmangel verordnet werden. Deshalb ist es auch verschreibungspflichtig.

Das was du bekommen hast ist leider viel zu wenig (ich glaube 80 µg sin in RP enthalten.) Du müsstest hiervon minimum 4 Tbl besser 6 Tbl/Tag einnehmen.

Die flüssige Form wäre auf jeden Fall besser oder halt die Tbl mit 300 µg.

Zur Dosierung: diese ist abhängig vom Spiegel. Deiner ist zu niedrig. Gesunde brauchen einen Speigel von min. 100 - 140. Kranke(also du mit einer Autoimmunerkrankung)sollten einen höheren haben also so um die 130 - 140)Der körper scheidet das was er an Natriumselenit nicht braucht innerhalb von 24 Std wieder aus.

Erfahrungsgemäß wird dein Spiegel mit 1 Tbl Selenase RP wahrscheinlich nur minimal ansteigen. Die Dosierung, die ich dir empfahl ist die richtige. Falls deine Ärztin ganz vorsichtig sein möchte versuche es mit 2 Trinkampullen mit 100 µg oder mit 1 Tbl a 300 µg. Aber ich glaube nicht das das reichen wird um deinen Spiegel auf über 130 zu bringen.

Übrigens falls du weiterhin selbst zahlen musst 100 Tbl mit 300 µg kosten so um die 50 €.

Reiche das Privatrezept dann mit einer Kopie des Analysebogens bei deiner KK zur Kostenerstattung ein.

Langzeitdosierungen von Selen mit mac.900 µg Tbl oder 500 µg flüssig sind okay(ich nehme jetzt seit über 3 Jahren 500 µg flüssig oder 600µg Tbl.) Wichtig ist nur der Spiegel, jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Selen und wir brauchen halt mehr als Menachen ohne Autoimmunerkrankungen.

Ich hoffe ich konnte dir helfen. Falls deine Ärtin Hilfe braucht soll sie halt mal bei biosyn anrufen. Die helfen gerne weiter.

Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Re: Hilfe bei Selen dosierung

Posted by [hallo2491](#) on Thu, 03 Jul 2008 16:13:00 GMT

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

---

So, da meine Ärztin mir kein Kassenrezept ausstellen wollte habe ich mich an meinen Kinderarzt gewendet, der dies schließlich tat. Also haben nun 100 Tbl. selen-loges 300µg. Sollte ich jetzt 2 Tabl. pro Tag davon nehmen, oder ist es sogar besser 3 davon zu nehmen. Ich meine, da ich

nun das rezept habe, kann es mir ja eigentlich egal sein?

Gruß hallo2491

---

---

Subject: Re: Hilfe bei Selen dosierung

Posted by [123456789](#) on Thu, 03 Jul 2008 16:18:47 GMT

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

---

Hallo,

nehme erst mal 2 Tbl jeden Morgen und lass in ca. 4 Wochen den Spiegel nochmals überprüfen (24 Std. vorher kein Selen). Falls er dann zw. 130 und 140 liegt, hast du deine Optimaldosierung gefunden. Lasse im ersten Jahr den Spiegel so lange im Abstand von 4 - 6 Wochen kontrollieren bis du deine Optimaldosierung hast. Dann reicht es ca. 2 x pro Jahr. Viele Grüße anais

---