

---

Subject: Selenspiegel

Posted by [Aegypten](#) on Fri, 27 Jun 2008 11:31:43 GMT

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

---

Hallihallo,

Habe gerade meinen Selenwert erhalten. Er liegt bei 121. Natürlich ein Wert aus dem Vollblut. Brauche ich denn jetzt zusätzlich etwas oder nicht?

Ich hoffe, Anais kann mir weiterhelfen.

Liebe Grüße

---

---

Subject: Re: Selenspiegel

Posted by [123456789](#) on Fri, 27 Jun 2008 13:09:32 GMT

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

---

Hallo,

ist der Wert aus dem biosyn labor? Wg. Vollblut.

(die Labore sagen sie machen aus dem vollblut un dann wird doch ein Serumwert gemacht)

Falls aus Biosyn Labor und somit 100 % ig sicher aus dem Vollblut und du vorher nicht substituiert hast, ist das ein toller Wert für jemanden mit AA. Ich würde an deiner Stelle hier davon ausgehen, dass deine AA nichts mit einem Selenmangel zu tun hat.

In Stress oder Erkältungszeiten würde ich mal sporadisch wochen oder tageweise je 1 Tbl mit 300 µg Natriumselenit einnehmen und ansonsten darauf verzichten.

Falls du den Versuch aber dennoch starten möchtest, könntest du unbesorgt Cefasel Sticks (ohne Rp) mit 200 µg täglich einnehmen und in ca. 6 Wochen den Spiegel erneut kontrollieren lassen.

Ein Spiegel von 130 - 140 wäre ideal.

Falls du aber vor der BE schon Selen eingenommen hast solltest du nun erhöhen zwecks optimalem Spiegel.

Viele Grüße

Anais

---

---

Subject: Re: Selenspiegel

Posted by [Aegypten](#) on Fri, 27 Jun 2008 14:08:08 GMT

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

---

Schönen Dank für die Antwort. Der Wert ist aus dem biosyn Labor. Ich werde es jetzt einfach mal mit den Sticks versuchen.

In der Bewertung steht, dass der Gehalt an Selen durch die Nahrungsaufnahme gerade ausreichend ist. Also, schönes Wochenende.

L.G. Aegypten

---