
Subject: Erfahrungen Selen

Posted by [dieter01](#) on Sun, 18 Jan 2009 12:05:27 GMT

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

Hallo ihr Gleichgesinnten,

ich habe Alopecia totalis seit Anfang 2006. Hat mit kreisrunden Stellen beidseitig hinter den Ohren angefangen. Im Herbst 2007 habe ich mir die restlichen Haare auf dem Kopf abrasiert, nachdem ich es nicht mehr verdecken konnte. Verfolge das Forum schon seit längere Zeit. In letzter Zeit nehme ich noch Vitamin B-50 Komplex sowie Zink 50 mg. Nun zu meinem Selen Spiegel
Anfang 2008 = 85

Probe im Vollblut über Fa. Biosyn - danach immer Selenase flüssig

zuerst 150 ug

Spiegel am 18.02.2008 = 132,2

dann 200 ug

Spiegel am 22.04.2008 = 138,7

weiterhin 200 ug

Spiegel am 23.07.2008 = 120,4

weiterhin 200 ug

Spiegel am 29.12.2008 = 160,1

seither nehme ich nur noch 1 Trinkampulle 100 ug

Seit Herbst 2008 sind meine Augenbrauen wieder nachgewachsen, vorher waren sie fast alle weg, genauso wie die Wimpern.

Sonst hat sich aber nichts mehr getan.

Ich möchte dazu noch erwähnen, dass ich befürchte, dass der Haarausfall durch Stress (Beziehung) hervorgerufen wurde.

Ich beabsichtige nun Selenase abzusetzen, wenn ich meine derzeitige Packung aufgebraucht habe. Ich werde zum Abschluss den Spiegel nochmals messen lassen.

Da sich aber aufgrund der Seleneinnahme nicht viel getan hat, muß ich dies irgend wann mal abhaken.

Mit meiner Glatze habe ich mich zwar noch nicht abgefunden, aber man gewöhnt sich dran. Die Mitmenschen wohl eher als ich selbst.

Anais8 kannst Du mir vielleicht noch einen Rat geben.

Danke

dieter01

Subject: Re: Erfahrungen Selen

Posted by [123456789](#) on Mon, 19 Jan 2009 14:00:40 GMT

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

Hallo,

da kann ich dir leider auch keinen Rat geben, dein Selen Spiegel ist top, aber das reciht anscheinend nicht aus (irgendein anderer Baustein scheint dir noch zu fehlen). Aber sag mal, wie hast du es geschafft mit so wenig Selen diesen hohen Spiegel zu erreichen? Das ist mir ein Rätsel. Aber super, du scheinst ja alles richtig gemacht zu haben.

Sag mal geht es dir nicht insgesamt besser mit dem Selen (weniger Infekte,...)?

Ich würde an deiner Stelle bei dem Selen bleiben, zumindest 200 µg als Tbl (z. Cefasel 200 nutri oder selenase 200 XXI os.ä.) würde ich weiter einnehmen. das bekommst du auch ohne Rezept. Ansonsten wird dein Spiegel bald wieder massiv erniedrigt sein und das wäre sicherlich nicht in deinem Interesse.

Kannst ja ab und an(1 x Jahr den Spiegel weiter bestimmen lassen.

Wer hat dich denn so schön mit Rezepten versorgt ? Hast du es auf Kassenrezept bekommen?
Viel Glück weiterhin Anais

Subject: Re: Erfahrungen Selen

Posted by [123456789](#) on Mon, 19 Jan 2009 14:59:48 GMT

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

ich vergaß, ich würde im Übrigen Zink nicht auf Dauer nehmen, sonder nur über einen begrenzten Zeitraum, um etwaige Mängel auszugleichen, bzw. um über die Erkältungssaison zu kommen un dann jeweils abends.

Beim Vitamin B-Komplex könntest du evt. die Dosis erhöhen, aber damit kenne ich mich nicht wirklich aus.

Viele Grüße ANais

Subject: Re: Erfahrungen Selen

Posted by [dieter01](#) on Mon, 19 Jan 2009 19:26:09 GMT

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

Hallo Anais,

danke für Deine Info. Hab vergessen zu schreiben, dass ich 47 Jahre alt bin. Das Selen habe ich vom Hausarzt bzw. Arzt für Naturheilkunde verschrieben bekommen und zum Teil hat es meine Kasse - bin Privatpatient - auch übernommen.Habe aber nur mal eine Kostenübernahme für ein Jahr bekommen.

In den letzten 3 Monaten habe ich nun morgens die Vitamin B-50 Complex - zeitnah nach dem Frühstück -, nachmittags noch Magnesium - hatte auch oft Krämpfe in den Beinen, die jetzt ganz verschwunden sind - und abends dann 50 mg Zink.

Erkältungsmäßig usw. war ich schon lange nicht mehr krank. Fühle mich eigentlich sonst sehr gut. Denke mal liegt viel an dem Beziehungsstress. Ich bin ein ziemlich ruhiger insich gekehrter Mensch - wohl ein typischer Fisch. Hab jetzt auch schon von einem Arzt in Frankreich gehört, der erfolgreich bei Alopecia Akupunktur angewendet hat. Alles kann man aber auf einmal auch nicht tun.

Hatte eigentlich mal zwischendrin ein Stillstand nachdem ein mir empfohlener Friseur Riki angewendet hat.

Sind 100 ug Selenase nicht auch entsprechend 200 ug Tabletten oder was würdest Du mir empfehlen. Vitamin B müßte ich mir jetzt wieder bestellen, sollte ich da mal auf die B-100 umsteigen und evtl. noch Vitamin D dazunehmen.

Für Deinen Rat wäre ich sehr dankbar.

Hatte auch mal versucht dogbert anzumailen.Wäre auch für seinen Rat sehr dankbar. Lese schon monatelang im Forum nach und auch sonst im Internet. Mein Ordner ist schon übervoll,

irgend wann weiß man garnicht mehr, wo man am besten ansetzen soll. Die richtige Kombination ist aber auch wichtig.

Vielen Dank

dieter01
