

---

Subject: Selen: Eine Zusammenfassung  
Posted by [fleckie1](#) on Wed, 07 Feb 2007 05:49:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

Selen scheint ja eine ganz gute Sache zu sein,  
wenn man damit nicht übertreibt...

[http://www.thorne.com/media/selenium\\_mono8-1.pdf](http://www.thorne.com/media/selenium_mono8-1.pdf)

Besonders beachten sollte man 'Side Effects and  
Toxicity' und 'Dosage'

MfG.  
Fleckie

---

---

Subject: Re: Selen: Eine Zusammenfassung  
Posted by [Baldhead](#) on Thu, 08 Feb 2007 10:27:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hm... ich lese daraus, dass man eine Dosis von mehr als 400 Mikrogramm p.d. nicht überschreiten sollte und dass man im Falle einer Höherdosierung möglicherweise genau die Effekte hervorruft, die man eigentlich vermeiden will, nämlich Haarausfall und eine reduzierte SD-Hormonproduktion.

Ich geh also mal davon aus, dass ich mit einer 300er-Tab. p.d. noch auf der sicheren Seite bin...

Grüße  
Baldhead

---

---

Subject: Re: Selen: Eine Zusammenfassung  
Posted by [123456789](#) on Sun, 18 Feb 2007 05:56:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
die Dosis sollte abhängig von deine Erkrankung, d.h.deinem Selenspiegel gewählt werden.  
Wie ist dein Selenspiegel im Volblut? nicht im Serum?  
Sehe zu, dass du auf ungefähr 130 kommst. Solange der Selenspiegel nicht zu hoch ist(habe ich noch nie von gehört) kann man getrost auch 500 µg oder mehr/Tag einnehmen. Ich nehme ja jetzt seit 2 Jahren Natriumselenit (anfangs 1 Tbl mit 300 µg, dann 2 Tabl. mit 300 µg und weil das alles meinen Selenspiegel nicht optimal erhöht hat, nun seit mind. 1 Jahr 500 µg in flüssiger Form und siehe da mein Selenspiegel ist a wo ich ihn haben möchte und meine Haare sind ja auch alle wieder da.  
Hashimoto habe ich übrigens auch

Gesunde mit normalem Selen Spiegel über 100 dürfen natürlich nicht soviel Selen einnehmen.

Ein Gesunder mit einem Selen Spiegel von 120 braucht kein Selen und wenn dann höchstens mal in der Erkältungszeit 100 µg/Tag in flüssiger Form.

Aber wenn unser Selen Spiegel zu niedrig ist und wir AA oder Hashi haben und Haare wieder haben wollen sollte man darauf achten, dass der Selen Spiegel auf ca. 130 ansteigt, indem man genügend Selen einnimmt.

Übrigens Hashi Patienten (ohne AA) sollten täglich 200 µg in flüssiger Form einnehmen, dann geht es ihnen laut Gärtner Studie deutlich besser und natürlich sinken die Antikörper. Viele Grüße Anai

---

---

Subject: Re: Selen: Eine Zusammenfassung

Posted by [Claudia48](#) on Tue, 20 Feb 2007 16:22:00 GMT

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

---

Hallo Anais,

da mein Selenwert nur leicht erniedrigt ist, hat sich meine Ärztin gesträubt, mir Selenase 300 zu verschreiben, was sie aber dann doch noch mit einem Privatrezept getan hat.

Du schreibst, dass du zeitweise 2 Tabletten 300 µg eingenommen hast und jetzt 500 µg in flüssiger Form. Dein Vorteil ist, dass du ohne Arzt an dieses Selen kommst. Es wird sich bestimmt kein Arzt finden, der diese Mengen verschreibt und dann noch über Jahre! Ich bin froh, dass ich jetzt erst mal 100 Stück kaufen konnte, die mir wahrscheinlich garnicht helfen, denn es kann sein, dass mir meine Ärztin gar keine mehr verschreibt!

Gruß von Claudia

---

---

Subject: Re: Selen: Eine Zusammenfassung

Posted by [123456789](#) on Tue, 20 Feb 2007 18:35:05 GMT

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

---

Liebe Claudia,

es kommt ja gar nicht auf die Menge Selen an, die du einnimmst, sondern nur auf den optimalen Selen Spiegel. Und ich brauche nun mal 500 µg in flüssiger Form/Tag um meinen optimalen Selen Spiegel von 130 zu halten. Ich denke du wirst das sicherlich schon mit einer 300er Tablette erreichen und die werden zuhauf von vielen Ärzten verordnet ohne den Selen Spiegel der Patienten zu kennen. Hashimoto Patienten brauchen diese Dosis auf Dauer.

Falls deine Ärztin es dir nicht weiter aufschreibt frage mal deinen Gynäkologen oder Hautarzt, die verordnen auch Selen.

Mein Hausarzt hat es mir übrigens jetzt auch aufgeschrieben, da er der Meinung ist "wer heilt hat Recht" und die Krankenkasse hat gesagt, dass mein Arzt es selbstverständlich aufschreiben darf, auch wenn mein Selen Spiegel zur Zeit nicht erniedrigt ist, da sie verstehen können, dass der Selen Spiegel ja nur optimal ist, weil ich Selen einnehme und meine Haare ja mit erniedrigtem Selen Spiegel wieder ausfallen könnten.

Außerdem wäre Natriumselenit ja verschreibungspflichtig und bei zu niedrigem Selen Spiegel

---

auch erstattungsfähig. Folglich darf mein Arzt verordnen. ich habe jetzt noch 300 µg Tabletten übrig(da ich ja flüssig einnehme)., Schreibe mir bitte ne email.  
Ich drücke dir die Daumen, das Selen dir auch deine Haare wieder bringt. Habe aber bitte Geduld.  
Liebe Grüße anais

---

---

Subject: Re: Selen: Eine Zusammenfassung  
Posted by [fleckie1](#) on Wed, 21 Feb 2007 06:43:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es ist doch kein Problem Selen preiswert und in relative hoher Dosierung zu bekommen zum Beispiel bei [www.vanverde.de](http://www.vanverde.de) 200mcg Selenmethionin, Zink gibt es da auch (30mg Caps) viel preiswerter als in der Apotheke um die Ecke...

Nach meiner Recherche kann Selenmethionin wohl auch effektiver vom Körper aufgenommen werden. Eventuell kann man damit besser den Selenspiegel anheben.

Ich nehmen übrigens seit einiger Zeit  
Zink + Selen 400 mcg + ~600mg trans Resveratrol  
+ 2000IU Vitamin D3.

Da ich jeden Tag meine Haare wasche und dann das Haarsieb kontrolliere (Ihr wisst schon warum) ist mir aufgefallen das mein ganz normaler Haarverlust drastisch zurückgegangen ist: 2-5 Haare im Sieb und das schon konstant seit 2 Wochen. Sonst war da immer eine kleine Schicht mit einigen dutzend Haaren drin.

Zink nehme ich ja nun schon seit ich vor 3.5 Jahren, seit ich das 1. mal AA hatte jeden Tag, daran wird es wohl nicht liegen.

Von trans-resveratrol weiss man, das es Entzündungsfaktoren wie IL-1, TNF alpha sehr stark (dosisabhängig) und IL-6 etwas weniger unterdrückt und auch sonst einige positive Wirkungen haben soll.

Vitamin D3 nehme ich wg. der dunklen Jahreszeit und man hört ja gelegentlich, das sich eine AA im Sommer etwas bessert.

Über Selen + Zink gibt es wohl nicht mehr viel hinzuzufügen.

Was nun genau dazu führt, das mir gegenwärtig praktisch keine Haare mehr ausfallen, ob es die Kombination ist, oder ein einzelnes Element (vielleicht Selen) kann ich leider nicht sagen.

Ich weiss nur, das ich schon seit Jahren und zu keiner Zeit und schon garnicht über mehrere Wochen so wenig Haare verloren habe.

MfG.  
Fleckie

---

Subject: Re: Selen: Eine Zusammenfassung  
Posted by [Baldhead](#) on Wed, 21 Feb 2007 09:02:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Claudia48:

Mein Hausarzt hat es auch zuerst etwas halbherzig und auch nur auf Privatrezept verschrieben, obwohl mein Selenspiegel anfangs nur bei 86 lag.

Im November 2006 hab ich angefangen mit 300µg, also einer Tab. pro Tag. Seit Anfang Februar wachsen auf dem Kopf dichte Flaumhaare - zwar noch nicht an den Seiten, sonst aber überall.

Vor zehn Tagen wurde der Selenspiegel erneut kontrolliert. Er liegt jetzt bei 147,2 (Referenzbereich laut Biosyn 100 - 140) und das mit nur einer Tablette pro Tag.

Kurz darauf stand auch die turnusmäßige Kontrolle der Schilddrüsenwerte an (Hashimoto). Auch die Antikörper sind um 90% zurückgegangen!

Dies allein hat meinen Hausarzt doch sehr beeindruckt, so dass er jetzt ohne weiteres ein neues Rezept ausgestellt hat (allerdings leider wieder ein Privatrezept). Werde ihn aber beim nächsten Mal noch mal fragen, warum die Kasse das seiner Meinung nach nicht zahlt.

Bei mir hat sich der erste Effekt übrigens erst nach etwas drei Monaten gezeigt, also am Ende der ersten Packung. Bis dahin solltest Du Dir auf jeden Fall Zeit geben.

Grüße

Baldhead

---

---

Subject: Re: Selen: Eine Zusammenfassung  
Posted by [Claudia48](#) on Wed, 21 Feb 2007 15:10:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais, Fleckie und Baldhead,  
mir ist vollkommen klar, dass ich erst nach ein paar Monaten Seleneinnahme mit einem Erfolg rechnen kann. Ich habe erst am 24.1. damit angefangen und hatte da einen Selen-Anlysewert von 89,9. Dieser Wert war nach Meinung meiner Ärztin noch zu hoch, um längere Zeit Selentabletten einzunehmen. Deshalb verschrieb sie mir zwar 100 Stück, aber sie sagte auch, dass es gefährlich sei, längere Zeit diese Tabletten einzunehmen. Falls sie mir keine mehr verschreibt, werde ich es beim Hautarzt versuchen. Ich bin mir ziemlich sicher, dass mir mein Gynäkologe diese Tabletten nicht verschreibt, der schickt mich wieder zur Hausärztin. Für das Bestellen dieser Tabletten im Internet kann ich mich nicht begeistern, man weiß nie, ob es die richtigen Wirkstoffe sind. Von Selenmethionin habe ich noch nichts gehört, da muss ich mich erst mal kundig machen. Sind das die gleichen Tabletten wie Selenase 300?  
Übrigens habe ich kein Hashimoto! Und AA universalis habe ich nun seit 3 Jahren, aber es ist noch nie ein Haar nachgewachsen.  
Ich übe mich aber weiterhin in Geduld und hoffe, dass auch meine Haare irgendwann wieder nachwachsen.  
Viele Grüße von Claudia

---

---

Subject: Re: Selen: Eine Zusammenfassung  
Posted by [123456789](#) on Wed, 21 Feb 2007 16:56:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
Selenomethionin wird vom Körper unspezifisch eingelagert und man sollte nicht über einen längeren Zeitraum mehr als 50 µg einnehmen.  
natriumselenit wird völlig anders verstoffwechselt und alles was der Körper nicht benötigt wird wieder ausgeschieden.  
Es kann auch viel besser da hin gelangen wo wir es benötigen.ich hatte dazu schon mehr geschrieben. lass die Finger von Selenhefe v. a. D. in dieser hohen Dosierung und als Langzeiteinnahme.  
natriumselenit wirkt auch anders.  
Viele Grüße Anais.  
P. S: Nimm statt dessen lieber nur 100 µg von Natriumselenit oder meinetwegen auch nur 50 µg, damit bist du auf der sicheren Seite und es ist sehr viel effektiver.  
Zu Zink: Niemals auf Dauer einnehmen!!!  
Hast du mal deinen Zinkspiegel überprüfen lassen, dieser ist nämlich fast nie erniedrigt.  
Viel häufiger gibt es zu niedrige selenspiegel. ZInk nur in Erkältungszeiten als Kur oder wenn die Haare gerade mal wieder falle für eineige wenige Wochen

---

---

Subject: Re: Selen: Eine Zusammenfassung  
Posted by [miffy](#) on Wed, 21 Feb 2007 17:56:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais8!

Wieso sollte man Zink nicht auf Dauer einnehmen? Ich hab das von der Charité empfohlen gekriegt und da sagten sie mir, dass das unbedenklich sein. Zur Zeit nehme ich nämlich jeden Tag Zinke seit kurz vor Weihnachten, glaub ich!

Lg, miffy

---

Subject: Re: Selen: Eine Zusammenfassung  
Posted by [fleckie1](#) on Thu, 22 Feb 2007 06:54:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Kannst Du hier mal ein paar referenzen nennen, die warum Selenmethionin nicht so gut sind und warum Zink auf Dauer keine gute Idee ist ?

Ich habe z.B. folgendes gefunden:

[http://www.webmed.ch/docs/selen/Selen\\_Teil\\_V.htm](http://www.webmed.ch/docs/selen/Selen_Teil_V.htm)  
[http://www.nirvanas-hashimoto.thyreopathie.de/therap\\_40.html](http://www.nirvanas-hashimoto.thyreopathie.de/therap_40.html)

MfG Fleckie

---

Subject: Re: Selen: Eine Zusammenfassung  
Posted by [kerse](#) on Thu, 22 Feb 2007 07:51:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eine andere mögliche Quelle für Selen sind auch Paranüsse. Die haben so viel Selen, dass sie eigentlich unter das Arzneimittelgesetz fallen müssen. Davon reichen eine Handvoll jeden Tag, um 300 µg zu sich zu nehmen. Sind auch sehr lecker! Ist vielleicht etwas schwierig mit der Dosierung, aber man sollte ja eh regelmäßig den Selenspiegel kontrollieren! Das Selen liegt anscheinend in der Form von Selenocystathionin vor. Wie gut der Körper das aufnimmt, dazu habe ich leider nichts auf die schnelle gefunden. Ist vielleicht nicht die Superlösung, die Nüsse sind aber einfach zu beschaffen, und vielleicht wenigstens als Übergangslösung ganz nützlich!

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/selenium.asp>  
<http://www.cancerdecisions.com/121001.html>  
[http://www.topfruits.de/product\\_info.php?products\\_id=1787](http://www.topfruits.de/product_info.php?products_id=1787)

---