
Subject: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [smoothie](#) on Sat, 21 Feb 2009 22:27:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein liebes Hallo an euch!

Bin dem Forum soeben beigetreten und brauche euren Rat. Ich leide schon seit 2004 an kreisrundem Haarausfall (erst einige Stellen, danach hatte ich den Ophiasis Typ und mittlerweile habe ich nur noch 30-40% an Haare ;-(Weitere Einzelheiten über meinen Krankheitsverlauf und durchgeführten, erfolglosen Behandlungen stehen in meinem Profil.

Hatte seit Winter 07 ziemlich viel Stress aufgrund verschiedener Ereignisse... Stress mit einer ehemaligen Professorin, danach Umzug (derzeitige Fernbeziehung mit meinem Freund und und und)...mein Arzt bestätigte mir kürzlich den Hashimoto Thyreoiditis Typ (allerdings ist diese vermutlich durch Euthyrox 75 laut Arzt richtig eingestellt)...muss seit Januar 09 eine Perrücke tragen

Hoffnungsschimmer, dass der Haarausfall androgenetisch veranlagt ist:

Die Ergebnisse des kürzlich durchgeführten Hormonspiegeltests erwies sich als Sackgasse... alle Werte sind optimal (keine Auffälligkeiten)

OP: Gewebeentnahme...(Ergebnis erhalte ich am MO, 23.02.)

eventuell werde ich eine DCP Therapie starten...möchte aber allerdings vorher noch den hier im Forum angesprochenen Test auf Selenmangel machen...

Ich könnte mir gut vorstellen, dass ich Selenmangel habe...

Viele Fakten sprechen einfach dafür (Hashimoto Typ, Stress, HA...) Erhoffe mir, dass ich einen Selenmangel habe, so dass ich mir die DCP Therapie erspare.

Was meint ihr? Habt ihr ähnliche Erfahrungen gemacht wie ich?

LG

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [123456789](#) on Sun, 22 Feb 2009 06:59:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bestelle dir dir bei biosyn die Selenteströhrchen per E- mail oder telefonisch (kostenlos), lass dir Blut abnehmen und schicke es ins biosyn Service Labor und warte dann auf das Ergebnis. Allerdings bin ich mir ziemlich sicher, dass dein Wert unter 100 liegt, bei 135 soll er bei Hashi und AA und sonstigen Kranken sein.

Bei Hashi empfehlen die meisten (die guten) Nuklearmediziner, die sich auf Schilddrüse spezialisiert haben eh eine Medikation von 300 µg Natriumselenit, bzw. 200 µg in flüssiger Form, da es hier sehr gute Studien gibt.

Viele Grüße Anais

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [smoothie](#) on Sun, 22 Feb 2009 13:08:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi
vielen Dank für die schnelle Antwort. Werde dann gleich mal die Teströhrchen bei biosyn bestellen... Müsste ich dann noch ein Auftragsformular mitschicken, welche Test genau durchgeführt werden (Vollblutuntersuchung und Serumuntersuchung?) und wieviel kostet das?

LG

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [123456789](#) on Sun, 22 Feb 2009 13:45:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist alles dabei. ca 10 €

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [smoothie](#) on Sun, 22 Mar 2009 17:54:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich habe meinen Selenspiegel auch mal testen lassen.

101,6 µg/l (Referenzbereich für Gesunde)

was sollte ich als nächstes tun?
Selenase kaufen? Wenn ja, wie wär da die Dosierung?

Viele Grüße
Smoothie

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [123456789](#) on Sun, 22 Mar 2009 18:55:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dein Spiegel sollte über 135 sein. Ich würde mir cefasel 200 nutri oder selenase 200 xxl kaufen und davon 2 St. morgens nehmen. Dann lasse den Spiegel in ca. 6 Wochen wieder bestimmen. Die Diserung bei der du einen Spiegel von über 130 bis ca. 145 hast musstt du dann bei regelmäßigen Kontrollen beibehalten. Falls diese 2 Tbl. den Spigel nicht hoch genug bringen heißt wieter mit der Dosisfindung.
Viele Grüße Anais

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [smoothie](#) on Mon, 06 Apr 2009 16:42:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais,

ich nehme seit 5 Tagen 2xTabletten Selenase XXL 200 ein.
Wollte dich mal fragen, ab wann du eine Besserung bemerkt hast bzw. wann hatte sich bei dir wieder flaum gebildet?

Schöne Grüße
smoothie

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [123456789](#) on Mon, 06 Apr 2009 16:47:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nach ca. 6 Monaten erster Flaum und alle Haare waren wieder da nach ca. 20 Monaten (ungefähr 10 Monate, nachdem der Spiegel konstant über 135 war)

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [Christel](#) on Sun, 26 Apr 2009 11:43:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
wollte nur kurz zu Protokoll geben, daß ich auch seit einer Woche Cefasel 300 nehme.
Ich hatte ja eigentlich gehofft, daß man ein Resultat eher bemerken würde als nach 6 Monaten, aber ok, im Geduld üben bin ich gut.
Eine Frage an dich Anais:
ich meine mich beim Durchlesen der Beiträge irgendwo gelesen zu haben, daß du mal bei Biosyn gearbeitet hast?!
Wenn es an dem war, was haben denn die Kollegen zu deinem Erfolg gesagt, und gab es irgendwelche Tests die durchgeführt wurden?
Ich denke immer daran, daß die Wissenschaft in dieser Richtung einfach nicht genug tut, vielleicht kann man ja hier im Forum eine Art Analyse durchführen.
Interessenten gibt es ja genug.
Noch was Anderes,
ich lese immer wieder etwas über diese Schilddrüsenerkrankung Hashimoto.
Ich weiß, daß ich als Kind eine Zeit Tabletten nehmen mußte, weiß aber nicht mehr was damals diagnostiziert wurde.
Welche Symptome zeigen sich denn bei dieser Krankheit?
Kann die AA auch dadurch ausgelöst werden.
Freue mich auf eine Antwort.
Liebe Grüße
Christel

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [123456789](#) on Sun, 26 Apr 2009 12:17:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Christel,
werde mal versuchen deine Fragen zu beantworten:

Wenn es an dem war, was haben denn die Kollegen zu deinem Erfolg gesagt, und gab es irgendwelche Tests die durchgeführt wurden?

Ja, ich habe bei Biosyn gearbeitet. Als meine Haare wieder da waren, war ich aber schon nicht mehr. Das sie wuchsen wusste mein Chef(er hatte es mir aber schleißlich auch so vorausgesagt und war sich dessen 100 % sicher, dass ich einen Selenmangel hatte) Nein Tets gab es nicht, bis auf die Spiegelmessungen. Wir sind viel zu wenige um auf uns aufmerksam zu machen und biosyn oder auch Cefak sind viel zu kleine Firmen um in diese Richtung zu forschen. WENN eine forschendes Pharmaunternehmen welches global arbeitet, wie z. B. Pfizer oder GSK sich um Selen kümmern würde hätten wir evt. auf eine Chance in Bezug auf Forschung zu Selen und AA. Aber biosyn macht ja Forschung in Bezug auf Selen und Autoimmunerkrankungen. Biosyn hat Interesse an meiner Kasuistik (allerdings müsste ich dazu einen Arzt finden, der sie schreibt.

Ich denke immer daran, daß die Wissenschaft in dieser Richtung einfach nicht genug tut, vielleicht kann man ja hier im Forum eine Art Analyse durchführen.
vergiss es, das Forum ist viel zu schlecht besucht.

ich lese immer wieder etwas über diese Schilddrüsenerkrankung Hashimoto.
Ich weiß, daß ich als Kind eine Zeit Tabletten nehmen mußte, weiß aber nicht mehr was damals diagnostiziert wurde.

Welche Symptome zeigen sich denn bei dieser Krankheit?

bei Beginn erst meist Überfunktion (d. h. evt. Gewichtsabnahme, schwitzen, evt. Durchfall, hippeligsein,...) und dann langsam beginnend (obwohl die Werte noch lange normal sind), die Symptome einer Unterfunktion: Gewichtszunahme, frieren,...

Kann die AA auch dadurch ausgelöst werden. Ja

Hashimoto oder aber auch Morbus Basedow lassen sich leicht diagnostizieren: einfach die TPO-AK im Blut bestimmen (und TSH und fT3 und fT 4), wenn sie erhöht sind die Schilddrüse schallen lassen. Falls die Erkrankung (Hashi) schon länger besteht wird die Schilddrüse immer kleiner.

Lass sie unbedingt untersuchen und denke daran in ca. 4 - 6 Wochen deinen Selenspiegel bestimmen zu lassen.

Nimmst du 1 oder 2 Tbl?

Liebe Grüße Anais

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [Christel](#) on Mon, 27 Apr 2009 08:33:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen,

zur Zeit nehme ich eine Tablette am Tag, da mein Spiegel ja nicht wirklich niedrig war. Meine Hausärztin ist übrigens sehr interessiert an der Wirkung und möchte gerne bei Erfolg etwas darüber schreiben.

Ich denke wenn so ein Fall publiziert wird, kann man auch eventuell mit Resonanz rechnen. Ich bleibe auf jeden Fall am Ball und berichte immer mal wieder.

Liebe Grüße
Christel

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?

Posted by [JJP99](#) on Mon, 27 Apr 2009 19:37:33 GMT

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

Hi,

Nein hast du nicht; weder Seelenmangel noch sonst was. Deine Ergebnisse sind ok. - Anlass für Freude.

Deine Haare wachsen nach - garantiert. Ich habs auch ein paar mal gehabt. Zugeben, beim ersten mal hab ich mir auch richtig in die Hose gemacht. Sie sind - wie es in über 95% üblich ist - wieder nachgewachsen, und zwar 100%tig. Ich hatte sogar Stellen im Bartbereich und das tat mir noch viel mehr weh, weil ich Angst hatte nie mehr männlich zu wirken. Waaaaaahhhhhh!!!

Du hast keinen Selenmangel oder sonst was, lass dir nichts einreden.

Ob es wirklich mit Stress verbunden ist, kann ich dir nicht sagen. Ich hatte beim ersten mal überdurchschnittlich viel Stress. Beim zweiten mal nicht so sehr.

Ich kann dir nur einen Tipp geben. Scheiß drauf - die wachsen nach.

Gruß

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?

Posted by [James007](#) on Tue, 28 Apr 2009 21:50:51 GMT

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

Ich würde auch was gegen den Haarausfall machen. Ob selen hilft weiß ich nicht aber man kann es auf jedenfall nehmen, da es keine nebenwirkungen hat und schlimmer wird es auf jedenfall nicht. Cortison systemisch hilft sehr gut ist aber nicht als Dauertherapie geeignet und wenn es als dauertherapie gemacht wird dann muss man auf jedenfall unter die cushing-schwelle wo die liegt weiß der Arzt oder mich anschreiben. Da diese geringen Dosen nicht reichen kann man einen immunsuppressiva nehmen, damit habe ich aber leider keine Erfahrungen gemacht. Cyclosporin A wird da bei Alopecia Areata eingesetzt. Cyclosporin verschreibt blos leider kaum ein Arzt (ich kenne keinen der das verschreibt) wegen den MÖGLICHEN nebenwirkungen und weil es sehr teuer ist. Azathioprin wird allerdings häufiger verschrieben da es billiger ist daran kommt man (kann es aber nur nach Absprache mit dem Arzt nehmen und mit ständigen Blut- und Urinuntersuchungen)!!!

MFG
James

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [smoothie](#) on Tue, 19 May 2009 17:36:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kleiner Zwischenbericht seit 2. April 09:

Hatte auf Selen Anfang April testen lassen:

Selenwert lag bei 100µg/l im Vollblut.

daraufhin habe ich Selenase 200 XXL gekauft und schon fleißig eingenommen. Nach bereits 1 Monat fingen die Haare wieder an zu wachsen...leichter Flaum... hoffe es wächst stetig weiter!

Habe am 12.05. wieder auf Selen testen lassen:

Selenwert von 133,6 µg/l

Müsste ich meinen Spiegel noch weiter erhöhen, oder ist die Konzentration in Ordnung?
Habe wie oben erwähnt eine Schilddrüsenerkrankung (Hashimoto)...
werde diese erneut überprüfen lassen (die AK)
und AA totalis...

Liebe Grüße
smoothie

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [Christel](#) on Tue, 19 May 2009 18:21:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
wieviel Tabletten nimmst du am Tag von den 200ern?
Ich habe 300er und nehme eine am Tag.
Ich muß allerdings noch ca.3-4 Wochen warten bis zum nächsten Selenspiegeltest, da ich erst 25 Stück genommen habe, dann weiß ich auch mehr.
Die Idee, sich auf ruhende Entzündungsherde im Körper untersuchen zu lassen finde ich auch interessant, aber wie stellt man das an???????

Ich habe ja eine Weile Kortison genommen und alle Haare sind unter der Einnahme wiedergekommen.
Ich habe ziemlich zeitgleich mit dem Beginn des Ausschleichens meinen Selenspiegel messen lassen und der war eigentlich relativ hoch, er lag bei 128.
So und nun ist also Folgendes zu beobachten:
Die Haare die nun schon ca 8-10cm lang waren sind fast alle wieder ausgefallen bis auf ein paar am Hinterkopf, aber es sind fast überall auf dem Kopf und auch im Gesicht winzig kleine Haare

zu sehen, so wie man Gesichtsbehaarung bei Frauen kennt.
Die werden aber auch nicht länger.
Das war beim letzten Ausfall nicht so, da war die Haut wirklich absolut haarlos.
Jetzt weiß ich nicht, ob dies noch ein Nebenprodukt von der Kortisontherapie ist, oder schon erste kleine Teilerfolge vom Selen.
Kann mir da Jemand etwas zu sagen?????
Wie hat es bei dir begonnen Anais und smoothi?
Auch die Augenbrauen und die Wimpern sind komplett wieder futsch, aber ringsherum der Flaum ist da, schon komisch irgendwie....
Vielleicht habt Ihr ja eine Ahnung.
Ich warte weiter ab und übe mich in Geduld, wie immer....
Liebe Grüße
Christel

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [123456789](#) on Wed, 20 May 2009 04:57:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich würde versuchen den Spiegel auf 135 - 140 zu bekommen. Du musst aber wahrscheinlich dafür gar nicht erhöhen. Denn kleine Schwankungen sind normal. Also mache einfach so weiter und lass den Spiegel in wenigen Wochen nochmals bestimmen.
Viele Grüße Anais

Subject: Re: Vermutlich Selenmangel - was meint ihr?
Posted by [123456789](#) on Wed, 20 May 2009 05:00:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich galueb mich zu erinnern, dass bei mir als erstes der Flaum im gesicht weider kam. Auf dem Kopf kamen vereinzelte Haare. Aber ehrlich gesagt, war es mir nicht wichtig und ich habe nicht darauf geachtet. Sorry, aber muss jetzt meinen Sohen wecken. Ciao Anais
