
Subject: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [Paulina](#) on Fri, 28 Aug 2009 20:57:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

erst kurz zu mir:

AA seit 30 Jahren, Haschimoto 1999 festgestellt.

Und nun eine kleine Geschichte zu Informationsszwecken, denn die Selengeschichte hat hier im Forum mittlerweile Status einer eigenen Studie erreicht.

Ende Oktober bis Ende November verlor ich meine Augenbrauen, die ich bis dahin noch behalten durfte. Die Augenwimpern fingen an sich ebenfalls zu verabschieden. Das war der Auslöser, ich musste etwas tun und die Ärzte sagten wieder Mal, dass ich kerngesund bin, also fing ich mit Selen an. Mein Anfangsselenwert lag bei 112. Das war im Dezember. Seit dem nahm ich Selen regelmässig. Der sichtbare Effekt war es, dass die Wimpern nicht mehr weiter ausfielen, Selen war wie ein Stoppsignal. Habe Werte kontrollieren lassen. Anfang Februar bin ich nachts aufgewacht von tierischen Schmerzen im Unterleib. Konnte mich nicht aufrichten, der Kreislauf hat gesponnen, ich zitterte am ganzen Körper (Habe sowas nur am ersten Tag nach dem Keiserschnitt gehabt, als ich aufstehen musste). Ich dachte es wäre der Blinddarm. Mit Tatütata ins Krankenhaus-die Untersuchungen ergaben, es sei eine Züste wohl geplatzt, und davon hätte ich mehrere (sicher waren die sich nicht, dass es die Züste war, jedenfalls Blinddarm war es nicht). Die Ärzte meinten ich soll meine Frauenärztin aufsuchen und momentan aber sorglos nach Hause gehen. Etwa in 2 Wochen danach ging es mit einer homonellen Störung los-ich habe "Regelblutungen" jede Woche (7 Tage), dann Abstand von 3 bis 5 Tagen gehabt, und dann ging es wieder los. Wieder Ärztetour durchgemacht. Meine Frauenärztin bot mir hormonelle Behandlung an (ich bin 32!!!) Ich bin nach Hause gegangen und dachte kräftig nach-ist zwar wenig wahrscheinlich, aber was wäre wenn Selen der Grund dafür wäre-zeitlich würde das ungefähr dem Wert von 129 entsprechen. Habe die Tabletten abgesetzt. Die Augenwimpern setzten den Ausfall fort. Aber auf meine Regel musste ich einen Monat lang warten. Zufall!-dachte ich, und um die Wimpern nicht zu verlieren, setzte ich die Einnahme wieder fort. Die nächste Blutung kam ich einer Woche, 5 Tage Abstand und dann erneut eine. So musste ich die Tabletten wieder absetzen, denn jetzt war es eine Gewissheit, dass es die Tabletten waren, denn auch dieses Mal hörten die Blutungen dann auf, wenn ich die Tabletten abgesetzt hatte.

Mein Fazit: Es ist bei mir nicht nur Selen. Dieser scheint mir ein Teil des Puzzles zu sein. Dieser stoppt definitiv den Ausfall-so definitive Ergebnisse hatte ich noch mit keiner Behandlung gehabt. So könnte man meinen Beitrag zu den "Nebenwirkungen" zählen. Uneffektiv ist Selen dennoch keineswegs.

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [speedfreak](#) on Sat, 29 Aug 2009 15:04:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja schön wäre ja wenn du mal die zeitlichen Abstände erwähnen würdest. Das liest sich so "morgens ne Tablette Selen und nächsten tag war es besser mit den Wimpern" Selen weggelassen nächsten tag Wimpern weg aber Regel da. Nenne mir mal bitte die zeitlichen Abstände

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [Paulina](#) on Sat, 29 Aug 2009 20:28:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So in etwa war das auch gefühlsmässig Der Wimpernausfall stoppte etwa nach 1 Monat nach der Ersteinnahme. Die Hormonstörung ging los im Februar. Als ich wegen Verdachts die Tabletten am Anfang der Regel ausgesetzt habe(im Juni), habe ich auf die nächste Periode 1 Monat warten müssen. Etwa nach 3 Tagen habe ich auf einmal 3 Augenwimpern verloren, und dann etwa eine pro Tag. Sobald ich die Tabletten genommen habe, kam die nächste Blutung nach 1 Woche. Die Augenwimpern sind etwa 3 Tage drauf keine mehr ausgefallen.

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [James007](#) on Sun, 30 Aug 2009 00:03:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja gut 10 wimpern gehen auch noch am 3 was sind schon 3 wimpern??
man hat schon relativ viele und da dürfen schon in schnitt 3 pro tag ausgehen! bei mir fallen aber immer zuerst die wimpern aus und dann die haare! irgendwie sind die Wimpern empfindlicher! und wenn meine Wimpern da sind sind auch meine Haare da! wenn alle Wimpern weg sind fallen fats alle Haare bei mir innerhalb von einem Monat oder so aus!

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [Paulina](#) on Sun, 30 Aug 2009 08:47:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Haare haben sich schon längst komplett verabschiedet, geblieben sind nur Augenbrauen und Augenwimpern und dann, wie gesagt, innerhalb eines Monats haben sich die Augenbrauen davon gemachts, somit waren die Augenwimpern die letzten Haare an meinem Körper.

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [tami](#) on Sun, 30 Aug 2009 09:05:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Paulina!
Habe Deine Beiträge gelesen. Kurz zu mir bin 36 J. hab nach der Geburt meiner Tochter meine Kopfhaare innerhalb v.1/4j. kompl.verloren nach DCP-Behandlung Augenbr. u. Wimpern. Nehme zum jetzigen Zeitpunkt:

seit 01/09 Selen 300
seit Mitte 08 Regaine
seit 05/09 Haare ultra plus Vitamine v. Taxofit (Schleckermarkt)
Denke bei Dir liegt die Ursache eventuell auch an eine Fehlfunktion der Schilddrüse?!!!! Hast Du die schon abgecheckt?

Grüße

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [James007](#) on Sun, 30 Aug 2009 10:49:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tami wenn du schreibst "denke die Ursache liegt bei dir auch bei eine Fehlfunktion der Schilddrüse" müsste es doch bei dir so sein oder??
wiesl machst du dann nichts gegen die Schilddrüse?? oder kann man da nichts machen Tami??

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [Paulina](#) on Sun, 30 Aug 2009 11:57:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tami schrieb am Son, 30 August 2009 11:05)
Denke bei Dir liegt die Ursache eventuell auch an eine Fehlfunktion der Schilddrüse?!!!! Hast Du die schon abgecheckt?

Grüße
Hallo Tami, in meinem allersten Beitrag steht Haschimoto, das ist eine Schilddrüsenunterfunktion, also ja-eine Störung. Ich nahme seit 99 ständig Tabletten

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [Paulina](#) on Sun, 30 Aug 2009 12:00:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

an James: Deine Frage ist eher ironisch gemeint, oder? Meine Schilddrüse hat sich im übrigen auch fast komplett verabschiedet-ist nur noch ein kleiner Schatten ihrer selbst.

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [James007](#) on Sun, 30 Aug 2009 15:20:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So wie ihr des hier schreibt denkt man das die schilddrüse an alopecia areata dran schuld ist! naja wenn dem so ist kann man scheinbar echt nicht viel machen!

aber was mich eben wundert wenn man sie rausnimmt und dann tabletten einnimmt wird es mit der aa auch nicht besser!!
inwiefern besteht da ein Zusammenhang??

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [Paulina](#) on Sun, 30 Aug 2009 20:30:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

James, nicht die Schilddrüse ist Schuld, sondern ihre Fehlfunktion. Und diese ist nicht die einzige Ursache, vielmehrscheinen es mehrere Faktoren die Ursache zu sein. Die Schilddrüse kannst du dir als eine Abwehrakte vorstellen -in Sachen Immunität bestimmt diese sehr vieles. Und wenn sie halt nicht so gut funktioniert, dann ist das Abwehrsystem des Körpers beeinträchtigt, dann gibt es manchmal auch Autoimmunerkrankungen. AA ist auch eine solche Erkrankung, Nuerodermitis, Unterfunktion Typus Haschimoto auch u.s.w. u.s.f

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [tami](#) on Sat, 05 Sep 2009 09:14:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi James007!
Sorry wenn ich jetzt erst Antworte, aber ich bin nur am Wochenende im Internet, hab so ne 24h flat v. Aldi!
Zu Deiner Frage mit meiner Schilddrüse, ja klar meine Schiddrüse war bei mir das Problem. Hatte vor meiner Schwangerschaft nie Probleme mit der Schilddrüse. In der Schwangerschaft hatte ich dann zusätzlich Jod und Folsäure eingenommen und andere Schwangerschaftsvitaminpräparate (hat meine Gynäkologien auch so angepriesen, wäre auf jedenfall zu empfehlen).
Nach der Geburt und dem Abstillen hatte ich dann ein Haschimoto so sagte man mir meine Schilddrüse zeigte zu nächst eine hohe Überfunktion (ich musste Hormontabl. nehmen), die Kontrolle nach 1 Monat zeigte jedoch eine starke Veränderung und ich hatte 6 Kilo zugenommen! Ich war z.d.Zt. alle 4-6W. beim Internist und Endrokrinologe. 2 Jahre lang habe ich Hormontabl. eingenommen! Heute nach 4J. habe ich keinerlei Problem mehr mit meiner Schilddrüse, alle halbe J. geh ich zur Kontrolle. Meine Werte sind alle OK!
Lass mich Dir sagen, dass es nicht an der Schilddrüse liegt, auch wenn Du keine mehr hast, Du nimmst ja Medikamente dafür ein. Laut Endrokrinologe ist es eine Autoimmunkrankheit, die leider noch in der Forschung steckt und so hoffe ich in einigen Jahren ein Impfstoff oder ein Präparat dafür entwickelt wird. Hast Du es schon mal mit der Einnahme mit Finasterid probiert?
Gruß Tami

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [tami](#) on Sat, 05 Sep 2009 09:25:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Paulina!

Du hattest ein Haschimoto der sich bei der Schilddrüse angezeigt hat. Ja, dass konnte der Auslöser sein!

Jedoch ist das eine über eine bestimmte Zeit z.b. 1-3W ne Überfunktion und dann mal 1-3W ne Unterfunktion, dass ist ein Haschimoto, ein auf und ab, dass man durch die Hormontabletten versucht in den Griff zu bekommen!

Hast Du schon mal einen Endrokrinologen aufgesucht?

Der Internist ist OK, aber Dein Stoffwechsel muss funktionieren!

Gruß Tami

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen

Posted by [Baldhead](#) on Sun, 06 Sep 2009 11:46:14 GMT

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

Hallo Paulina,

kann Deine Schlussfolgerung, dass Selen nur ein Puzzlestein ist, auch für mich bestätigen. Ich habe einmal mit einem Selenspiegel konstant über 140 ein komplettes Wiederwachstum (ausgehend von AAU) binnen 11 Monaten erzielt.

Dann folgte eine dreimonatige Infektserie, hab dabei den Selenspiegel nicht überwacht und vier Monate später war ich praktisch wieder haarlos. Danach habe ich leider mit demselben Selenspiegel nicht wieder den gleichen Erfolg erzielen können: In eineinhalb Jahren Einnahme habe ich meine Haare vielleicht zu 50% wiederbekommen, die Augenbrauen relativ komplett und die Wimpern teilweise. Aber für eine Frisur reicht es nicht. Die Haare haben zwar normale Dicke, sind aber schlohweiß (gut, das wäre kein Problem, kann man ja färben).

Deshalb denke ich wie Du, dass mir außer Selen noch irgendetwas fehlen muss. Wüsste nur gern, was....

Grüße

Baldhead

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen

Posted by [sport_sport_1974](#) on Wed, 09 Sep 2009 14:28:17 GMT

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

hallo tami

habe meine haare während der schwangerschaft verloren (alle)

Nun ist meine tochter 7 monate alt und es tut sich immer noch nix bezl. wieder-wuchs.

sind bei dir die haare wieder gekommen? wie lange hat es gedauert? was hast du genau unternommen?

gruss

Barbara

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [PatrickK](#) on Sat, 12 Sep 2009 12:55:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Baldhead:

mich würde auch mal interessieren, was für ein Selen Du genommen hast. Ich habe mir mal das hier bestellt...

[http://shop.vitaminwelten.de/product_info.php?refID=vita07&info=p1871_Opti-SEL-200-mcg-Selen--Se-Methionin-Natriumse lenat--100-Tablett.html](http://shop.vitaminwelten.de/product_info.php?refID=vita07&info=p1871_Opti-SEL-200-mcg-Selen--Se-Methionin-Natriumse%20lenat--100-Tablett.html)

...kann aber nicht sagen, dass es mir bislang geholfen hat.

Gruß, Patrick

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [Baldhead](#) on Sat, 12 Sep 2009 21:17:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Patrick,

ich habe Selenase (300µg Tabletten bzw. 100µg Trinkampullen) genommen.

Ist aber verschreibungspflichtig.

Grüße
Baldhead

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [PatrickK](#) on Mon, 14 Sep 2009 18:15:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Baldhead schrieb am Sam, 12 September 2009 23:17Hi Patrick,

ich habe Selenase (300µg Tabletten bzw. 100µg Trinkampullen) genommen.

Ist aber verschreibungspflichtig.

Grüße
Baldhead

Hallo,

hier steht aber, dass sie nicht rezeptpflichtig sind!?

http://www.eu-versandapotheke.com/selenase-200-xxl-tabl.3904_63.html

Oder sind das andere (weniger hohe Dosierung)?

Gruß, Patrick

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [123456789](#) on Tue, 15 Sep 2009 10:29:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das was du meinst ist niedriger dosiert 200 µg. Kannst du aber auch nehmen.

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [tami](#) on Fri, 18 Sep 2009 14:43:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Barbara!

Als ich 13 Jahre wurde bin ich das erste mal mit der Krankheit Alopezia konfrontiert worden. An den Schläfen rechts und links sind mir Tennisballgroß die Haare ausgefallen und nach 2 Jahren aber wieder komplett zugewachsen! Seit dem hatte ich immer Angst meine Haare zu verlieren! Aber nie hätte ich gedacht das ich alle verliere !

Leider suche auch ich noch nach einem Wundermittel seit bereits 7 Jahren nach der Geburt meiner Tochter. Der Ausfall begann am Hinterkopf meine Friseurin hat mich darauf aufmerksam gemacht, dass eine 2 Euro große Stelle Haare fehlen. So hat es angefangen. Heute nach unzähligen versuchen mit Kortisonlösung, Regaine (Minixodil), DCP, Bioresonanz, Darmreinigung und einige weitere Heilpraktikerbesuche habe ich immer noch keine Haare. Ich bin kompl. ohne Haare!!!!!!!

Du bist bereits die 2 die nach der Schwangerschaft diese Probleme hat! Wurdest Du vor der Schwangerschaft mit dieser Krankheit schon konfrontiert????

Sei stark, es kommen hoch und tiefs, letztendlich zählt nur Deine Stärke und der Glaube an Dich die Krankheit in den Griff zu bekommen!

Ganz große Hoffnungsgrüße würd mich auf ne Nachricht freun tami

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [PatrickK](#) on Sat, 19 Sep 2009 11:53:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Anais8 schrieb am Die, 15 September 2009 12:29das was du meinst ist niedriger dosiert 200 µg. Kannst du aber auch nehmen.

dann kann man ja auch einfach mehr nehmen (2 Tabletten statt einer, oder eine mit 200 und eine mit 100µg)?! Wieviel ist denn sinnvoll? Gibt es Nebenwirkungen bei zu hoher Dosierung?

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [123456789](#) on Sat, 19 Sep 2009 13:11:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die Dosierung ist abhängig vom Selenspiegel im Vollblut.
je nach Höhe sind Dosierungen zw. 100 und 500 µg in flüssiger Form sinnvoll oder alternativ
Dosierungen in fester Form zw. 200 und 900 µg als Tbl. Angestrebt werden soll ein Selenspiegel
im Vollblut von 135 bis 140 !!! Dieser muss gehalten werden mit der richtigen Dosierung.
deshalb unbedingt vorher den Spiegel bestimmen lassen. Geht für ca. 12 € bei biosyn (per
mail oder Telefon Gratisteströhrchen anfordern.) Es gibt keine Selenspeicher, also muss man
Selen auf Dauer nehmen um den hohen Spiegel zu halten. Viele Grüße Anais

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [sport_sport_1974](#) on Tue, 22 Sep 2009 15:15:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tami

danke, tut gut, so ein mail von Dir zu bekommen.

Ja, mich macht das ganze schon fertig, mal kann ich es besser ertragen, mal weniger gut....

Bei mir ist die Krankheit das erste mal mit 12 Jahren aufgetreten, an einer Seite, aber auch sehr
massiv, ca. 12 cm Durchmesser.

Dann immer wieder mal, nach 6 Jahren, nach 3 Jahren, nach 1 Jahr, aber da nie sehr massiv,
wirklich nur kleine Stellen.

Und nun während der Schwangerschaft (Beginn war im 6. SS Monat) bis zur totalen
Haarlosigkeit, die nach ca. 8 Monaten von Beginn an aufgetreten ist.

Ich hoffe wirklich, dass sich mein Körper bald mal wieder normalisiert und ich irgendwann auch
wieder Haare haben darf. So muss man es fast ausdrücken.

Im Moment habe ich eher weniger Hoffnung

Würde mich freuen von Dir zu hören, wenn sich irgendwelche Veränderungen tun.

Liebe Grüss
Barbara

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen
Posted by [tami](#) on Tue, 29 Sep 2009 18:40:30 GMT

Hi Barbara!

Bei mir hat sich noch nicht viel getan. Hab beschlossen das ich jetzt erstmal ne Pause einlege. Ich mach jetzt erstmal mein Studium zur Ernährungsberaterin fertig, werde voraussichtlich im Dez09 den Abschluss machen.

Hab vor 15J. die Blutgr.Diät gemacht, dass war die beste Zeit meines Lebens, ich hatte meine Haare meine schönen langen Wimpern mein Gott ich hab mich einfach hübsch gefühlt!

Ich habe die Blutgruppe A positiv !

Welche Blutgruppe hast Du ?? Überhaupt es würde mich sehr interessieren ob alle die AA haben vielleicht auch die Blutgruppe A haben und evtl. gerne und oder reichlich Milchprodukte essen???????

Wäre vielleicht mal ne Ursachenforschung wert, meinst Du nicht auch????

Blutgr.Typ A reagieren auf Milch, es kann nicht ausreichend verdaut und verwertet werden und kann zu Allergien führen!

Liebe Grüße

tami

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen

Posted by [sport_sport_1974](#) on Mon, 05 Oct 2009 21:32:15 GMT

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

Hallo Tami

das ist ja ein Ding. Habe Blutgruppe A, Rh POS.

Meine Naturärztin hatte mir vor ca. 6 Wo geraten, auf Milchprodukte jeglicher Art sowie auf Weissmehl zu verzichten. Besser viel gekochtes Gemüse und Reis, Kartoffeln, Hirse ect. zu essen.

Das habe ich jetzt mal begonnen und tatsächlich besserte sich ziemlich schnell meine Neurodermitis. Sie ist zwar noch nicht weg, aber ich kann wieder einigermaßen Leben, ohne vor Juckreiz verrückt zu werden.

Die Haare kommen noch nicht, aber vielleicht braucht es da einfach etwas mehr Zeit....

Nehme zudem noch einige Entgiftungs-Pillen und homöopathische Tropfen. Mache gerade auch eine Basen-Kur.

Bin gespannt, wie es sich entwickelt, eigentlich habed ich gute Hoffnung.

Werde berichten.

Dir liebe Grösse

Barbara

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen

Posted by [sport_sport_1974](#) on Mon, 05 Oct 2009 21:34:26 GMT

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

Hab vergessen zu Fragen:

Was ist eine "Blutgr.Diät"? Würde mich evt. auch interessieren.

Subject: Re: Meine Erfahrung mit Selen

Posted by [tami](#) on Fri, 09 Oct 2009 17:23:51 GMT

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

Hallo Babara!

Ich empfehle Dir das Buch 4 Blutgruppen - vier Strategien für ein gesundes Leben von Dr. Peter J. D`Adamo mit Catherine Whitney 7. Auflage 1999 (es gibt sicher schon ne neuere Auflage)
ISBN 3-492-04118-3

Die Blutgr.-Diät mag für manche sehr schwierig sein, denn man muss bzw. sollte konsequent nur das essen was für seine Blutgruppe empfehlenswert ist! Ein Beispiel wir alls Blutgr.-Typ A: Sehr empfehlenswert Pflanzenöle fördern eine wirksame Verdauung verhindern

Wasseransammlung im Körper, Sojaerzeugnisse unterstützen wirksam Verdauung, werden rasch umgewandelt, stärken das Immunsystem, Gemüse fördern wirksam den Stoffwechsel, Ananas beschleunigt die Verdauung, steigert die Kalorienausnutzung. Überhaupt nicht zu empfehlen, Fleisch schwer verdaulich, wird als Fett gespeichert, erhöht die Giftstoffe im Verdauungstrakt. Milchprodukte hemmen den Stoffwechsel, begünstigen die Schleimbildung, Kidneybohnen/Limabohnen hemmen die Wirksamkeit von Verdauungsenzymen, verlangsamen den Stoffwechsel, Weizen (im Übermaß) hemmt die Wirksamkeit des Insulins, hemmt die Kalorienausnutzung!

Liebe Grüße

tami
