

---

Subject: @ Anais: Selenspiegel bei 66 !?!  
Posted by [Michi046](#) on Tue, 06 Mar 2007 14:24:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Anais,

erstmal: ich freu mich voll für dich, dass deine Haare wieder da sind!!!

und dann: ich hab auch meinen selen-spiegel im vollblut messen lassen und das ergebnis ist, dass er bei 66 liegt.

das ist schon sehr wenig, oder? alle anderen haben hier wenigstens werte um die 80. das labor sagt aber, die messung sei korrekt gewesen.

ich bin jetzt doch etwas geschockt vom ergebnis...

ach so: ich habe seit 2 jahren eine universalis, seit drei wochen allerdings erste mini-härchen an den armen, ohne zutun.

danke für eine antwort!

liebe Grüße

Michi

ps: ich habe diesen beitrag schon unter "Selen eine Zusammenfassung natriumselenit" eingestellt, aber da geht er irgendwie auf seite 3 unter, deshalb hier die neueröffnung...

---

---

Subject: Re: @ Anais: Selenspiegel bei 66 !?!  
Posted by [123456789](#) on Tue, 06 Mar 2007 15:41:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

das ist wirklich sehr niedrig. Du brauchst unbedingt Selen nicht nur wegen eines mögl. Haarwachstums. Meiner war aber anfangs auch nicht viel höher (69 oder 78 ?).

Dir darf Natriumselenit auf kassenrezept verordnet werden. Ich hoffe dein Arzt macht das auch. Ich würde mir an deiner Stelle 90 Trinkampullen Selenase T peroral verordnen lassen und davon jeden Morgen eine nehmen. Nach ca. 6 - 8 Wochen lasse deinen Selenspiegel erneut kontrollieren. Er sollte dann (24 Stunden vorher kein Selen nehmen) bei ca. 130 liegen. Falls er höher ist kannst du anschließend die Dosis reduzieren und nur eine halbe von den Trinkampullen/Tag nehmen. Wenn die dann alle sind erneute Kontrolle und evt. Umstellung (da günstiger auf 1 oder 2 natriumselenit 300 µg Tabletten). Melde dich doch einfach anschließend wieder. Ansonsten finde ich : das gibt doch Hoffnung auf Haarwachstum bei optimalem Selenspiegel oder findest du nicht? L G Anais

---

---

Subject: Re: @ Anais: Selenspiegel bei 66 !?!  
Posted by [Michi046](#) on Tue, 06 Mar 2007 16:02:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

liebe anais,

danke für die schnelle antwort! leider kriege ich hier (in österreich)kein kassenrezept. jedenfalls erstmal nicht. und ich hab mir jetzt schon die tabletten cefasel 300 µg aus deutschland bestellt. die kommen morgen in der apotheke an.

meinst du, ich kann auch davon einfach zwei am tag nehmen?  
das sind ja dann immerhin 600 µg selen. spürt man eigentlich nebenwirkungen am anfang (übelkeit, zittern oder sowas)?

kann selenmangel eigentlich auch totale schlappheit (fast wie burn out gefühl) hervorrufen?

du kriegst auf alle fälle jetzt schon mal den alopezie-orden von mir verliehen. ich spüre schon so lange, dass mit meinem körper was nicht stimmt und bisher waren immer alle werte super, sodass die ärzte mich als nicht therapierbares psycherl abgestempelt haben. und jetzt hab ich endlich einen ansatzpunkt und weiß zumindest für mich, dass ich nicht simuliere oder so.

vielen vielen dank nochmal dafür!!!

ganz liebe grüße  
michi

---

Subject: Re: @ Anais: Selenspiegel bei 66 !?!  
Posted by [123456789](#) on Wed, 07 Mar 2007 07:47:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,  
ja nimm bitte 2 St. davon. Das sollte evt. reichen und dann mache wie schon geschrieben nach frühestens 6 Wochen eine erneute Messung.  
NW wirst du keine haben. Es sei denn du hast auch eine Schilddrüsenerkrankung. Dann könnte es sein, dass deine SD-Tabletten besser aufgenommen werden und du evt. in eine leichte Überfunktion kommst.  
Selenmangel kann folgende Symptome mit sich bringen:  
Infektanfälligkeit, Schlappheit, Haarausfall.  
Ich denke du wirst dich unter der Seleneinnahme schnell besser und leistungsfähiger fühlen.  
Viel Glück Anais

---

Subject: Re: @ Anais: Selenspiegel bei 66 !?!  
Posted by [Michi046](#) on Wed, 07 Mar 2007 09:27:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vielen dank! ich werd's mal so versuchen und dann wieder hier berichten.  
schilddrüsenerkrankung ist bei mir gott sei dank schon ausgeschlossen. jetzt muss ich halt das mit den referenzwerten (s. anderer beitrag) noch klären.

meinst du, ich kann auch von österreich aus mein blut zu biosyn schicken? oder verdirbt das durch den längeren postweg. ich würd das ja schon gerne ausprobieren...

Ig michi

---

---

Subject: Re: @ Anais: Selenspiegel bei 66 !?!  
Posted by [123456789](#) on Wed, 07 Mar 2007 11:22:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

na klar kannst du auch von Österreich dein Blut an biosyn schicken. Das Blut ist im EDTA-Röhrchen sehr lange haltbar. (ich glaube bis zu 6 Monaten bei Zimmertemperatur.

---

---

Subject: Re: @ Anais: Selenspiegel bei 66 !?!  
Posted by [Michi046](#) on Wed, 07 Mar 2007 11:39:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hab grade bei biosyn angerufen. die waren sehr nett und schicken mir zwei tests und jede menge infomaterial für meine ärztin zu, damit sie auch weiß, was sie da tut

vielen lieben dank nochmal für deine hilfe!

liebe grüße und noch ganz viele haare  
michi

---