

---

Subject: Selen - langfristiger Erfolg!?

Posted by [hope09](#) on Mon, 22 Feb 2010 22:17:36 GMT

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

---

Hallo an Alle,

mich würde mal interessieren, wer hier AUSSER Anais denn noch längerfristig mit einer kontinuierlichen Seleneinnahme weitergekommen ist?!

Ich weiss, Anais, Du bist davon überzeugt, dass der Selenspiegel bei Dir einen Unterschied macht. Empfiehlst Messung + Einnahme ja auch jedem weiter - klar, wenn Du das Wiederwachstum Deiner Haare auf die Seleneinnahme zurückführst. Toi, toi, toi!

Nichtsdestotrotz wäre ja schon mal interessant, ob überhaupt noch irgendjemand anders diesbezüglich einen Erfolg nachweisen kann?! Baldhead, Du hast ja konsequent gemessen etc. - danke für Deine "Kleine Selen-Chronik" - sehr aufschlussreich!!! Du hast ja wirklich viel gemessen und genommen und einen relativ konstant hohen Spiegel gehabt; dennoch hört es sich schlussendlich ja so an, als ob es bei Dir doch keinen wirklichen Zusammenhang zw. Seleneinnahme und Haarwachstum gäbe...!?

Wie sieht es denn bei all den anderen aus, die Spiegel gemessen und dann längerfristig Selen genommen haben...???

Meine fast vollständig wieder gewachsenen Haare verabschieden sich gerade wieder, daher bin ich auch wieder auf der Suche...

...und gespannt auf Eure Antworten!

hope09

---

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?

Posted by [prinzessin](#) on Tue, 23 Feb 2010 08:05:11 GMT

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

---

Hallo,

ich nehme seit knapp 2 Wochen Selen, jedoch ohne Blutbestimmung.

Da Selen ein wasserlösliches Spurenelement ist und alles was der Körper zuviel aufnimmt über die Niere wieder ausgeschieden wird kann man sich ja nicht überdosieren.

Deshalb verzichte ich auf teure Test's.

Selen schadet auf keinen Fall, Spurenelemente sind sehr wichtig und ich denke man nimmt über die Nahrung nicht genug auf.

Ob es hilft weiss ich jedoch nicht!

LG prinzeessin

---

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?  
Posted by [Baldhead](#) on Tue, 23 Feb 2010 10:21:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo hope,

wie ja schon geschrieben, folgte auf den sensationellen Erfolg bei der ersten Einnahme (quasi vollständige Wiederbehaarung nach 3 Monaten Seleneinnahme) recht schnell ein Rückschlag und alle Haare fielen wieder aus. Leider konnte ich dann auch mit einem konstant hohen Spiegel über eineinhalb Jahre den Anfangserfolg nicht wiederholen.

Für mich heißt das: Selen bringt zwar was, kann in meinem Fall aber wohl nicht der einzige Einflussfaktor sein. Mein Haar ist jetzt sehr schütter, d.h. ohne Perücke geht es immer noch nicht.

Ich habe deshalb das Selen vor einem halben Jahr komplett abgesetzt. Am Haarstatus hat sich aber nichts verändert (auch keine negativen Effekte).

Werde jetzt mal in Richtung Übersäuerung gucken. Da scheint mir einiges zutreffend.

Lg, Baldhead

---

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?  
Posted by [PatrickK](#) on Tue, 23 Feb 2010 14:59:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich nehme nun seit ca. 3/4h täglich Selen (Selenase 200xxl o.s.ä). Hat mir mir bislang GAR NICHTS bewirkt

---

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?  
Posted by [123456789](#) on Wed, 24 Feb 2010 13:24:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

3/4 h ?????? meinst du wirklich eine 3/4 Std.?  
Bis zum Widerwachstum hat es bei mir über 1 Jahr gedauert.

---

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?  
Posted by [PatrickK](#) on Wed, 24 Feb 2010 16:00:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sorry, ich meinte 3/4 Jahr...

---

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?  
Posted by [123456789](#) on Wed, 24 Feb 2010 16:43:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ist dein Spiegel dann damit hoch genug? Ich nehme 600 µg Cefasel nutri-

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?  
Posted by [Lebensfreundin](#) on Wed, 24 Feb 2010 19:25:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Anais- wann nimmst du die denn? Alle auf einmal? Morgens? Abends?

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?  
Posted by [123456789](#) on Thu, 25 Feb 2010 15:09:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

3 St. morgens nüchtern zusammen mit meinem L- Thyroxin

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?  
Posted by [speedfreak](#) on Tue, 02 Mar 2010 18:12:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Klingt gut..Unstützt ja noch die Lthyroxin aufnahme.  
Es kann ja nicht bei allen gleich alles wirken.  
aber oben der Text mit demn Spurenelementen viel hilft viel ist leider sehr gefährlich und dumm.  
Aber das passiert wenn in einem Forum jeder jeden Tipps geben kann. Es liest sich für einen  
verzweifelten wie ein Arztbericht und man rennt sofort in eine Apotheke.  
Bitte den Kopf dabei trotzdem anschalten.

Anais weißt auch immer vorher auf ein Blutbild hin. Was ich enorm wichtig finde. Denn ohne  
würde ich nicht einfach irgendwas essen.

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?  
Posted by [123456789](#) on Tue, 02 Mar 2010 19:13:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

da hast du Recht!! immer vorher schauen wie hoch der Spiegel ist. Ohne einer solchen Aussage  
würde ich weder Selen noch Vitamin D noch Zink oder Vitamin B oder anderes Spurenelemente  
oder Vitamine auf Dauer nehmen. Kurzfristig mag ja alles kein Problem sein aber auf Dauer  
sind Kontrollen der Spiegel das A und O. Habe ich hier auch oft genug geschrieben sowohl für  
Vitamin D als auch für Selen.

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?  
Posted by [hope09](#) on Mon, 29 Mar 2010 09:18:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke an alle, die sich an der Diskussion beteiligt haben!  
Die Tatsache, dass es zumindest hier im Forum anscheinend niemand anderes gibt, bei dem Selen einen anhaltenden Erfolg hatte, rechtfertigt für mich persönlich nicht den Aufwand Testung, Einnahme, Kosten, weitere Tests etc. - obwohl man ja mittlerweile bereit ist, so einiges auf sich zu nehmen.  
Schade eigentlich, wieder eine Hoffnung weniger. Sollte es doch noch andere Erfolgsgeschichten geben - hören wir die sicher alle gerne...

Grüße!  
hope09

---

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?  
Posted by [tantan1](#) on Tue, 06 Jul 2010 09:34:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo alle zusammen,

mich würde auch mal interessieren, ob es mittlerweile neue Erfolge mit der zusätzlichen Einnahme von Selen gibt.

Seit zwei Jahren kämpfe ich wieder mit meiner AA und trage z.Zt. wieder Perücke. Daher überlege ich gerade, ob ich evtl. meinen Selenspiegel einmal messen lasse.

LG  
Tanja

---

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?  
Posted by [123456789](#) on Tue, 06 Jul 2010 10:04:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wieso lässt du ihn nicht einfach messen und machst dir anschließend Gedanken, falls er zu niedrig sein sollte, ob du Selen einnimmst.  
die 12 € würde ich auf jeden Fall investieren. Falls er zu niedrig sein sollte (bei dir unter 130 im Vollblut) schadet das Selen nicht, sondern wirkt auch präventiv für Krebserkrankungen.  
Falls er okay ist kannst du dir sicher sein, dass es nicht am Selenmangel liegt. Einfach eine mail an biosyn, die schicken dir kostenlos Röhrchen.

LG ANais

---

---

Subject: Aw: Selen - langfristiger Erfolg!?

---

Posted by [123456789](#) on Wed, 06 Oct 2010 17:34:23 GMT

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

---

habe gestern mit einer Mutter telefoniert, die mir erzählte, dass Selen ihrer Tochter sehr gut geholfen hat und die Haare alle wieder gekommen sind inkl. der Augenbrauen und Wimpern. Seleneinnahme seit ca. 2 Jahren , Spiegel bei ca. 125 - 130, nun allerdings wieder Löcher.

---