

---

Subject: Selen eine Zusammenfassung Natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Fri, 03 Nov 2006 11:47:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Selen (ein lebenswichtiges Spurenelement)

Deutschland ist ein Selenmangelgebiet. Viel Selen enthalten ist z. B. in Paranüssen(Südamerika hat selenreiche Böden), In Knoblauch ist auch Selen enthalten. Und in unserem Fleisch ebenfalls, da unsere Tiere Natriumselenit ins Futter bekommen.

Einen Selenmangel hat jeder Kranke(also auch bei jedem Infekt), Krebspatienten haben immer einen zu niedrigen Selenspiegel, Patienten mit Autoimmunerkrankungen ebenfalls, Raucher auch. Und jeder, der Stress hat.

Selen ist der effizienteste Radikalfänger, den man kennt, also viel stärker wirksam als Vitamin E oder Vitamin C.

Selen ist in jeder Zelle des Körpers enthalten, weil es Bestandteil von der Glutadionperoxidase ist. Selen schützt die gesunde Zelle und hilft dabei, dass kranke Zellen(auch Krebszellen) schneller und besser vernichtet werden. Er verhindert einen Zelltod.

Besonders viel Selen ist in der Schilddrüse. Aber auf Hashimoto gehe ich jetzt nicht ein(dort wird auch Selen empfohlen)

Selenspiegelmessung(sollte nur im Vollblut gemacht werden) Erklärung: im Serum hat man nur das Selen in den Zellen, nicht das dazwischen. Das heißt der Selenspiegel im Serum kann noch im Normalbereich sein, der im Vollblut aber schon erniedrigt.

Selenspiegelmessungen müssen vom Patienten in der Regel selbst bezahlt werden.

Das macht jedes Labor, allerdings in wird in der Regel nur im Serum gemessen

Im Serum Kosten zw. 20 und 30 Euro. Im Vollblut ca. 38 Euro.

Tipp: Bei biosyn gibt es ein Servicelabor, die die Selenspiegelmessung im Vollblut für 9,50 Euro anbieten (Die Teströhrchen kann man sich kostenlos zusenden lassen, evt. an die Apotheke oder die Arztpraxis schicken lassen)

Selenspiegel sollte im Vollblut möglichst an der oberen Grenze des Normbereichs sein (ich glaube bis 200), aber unbedingt über 130, besser noch höher.

Ein Selenmangel liegt vor wenn er unter 89 ist (meiner war bei ca. 78)

Ihr seht zwischen Selenmangel und Optimum gibt es eine sehr große Differenz.

Seitdem er so zw. 125 und 135 ist wachsen meine Haare wieder.

Dosierung: Bei einem Spiegel unter 89 mind. 600 µg als Tabl oder besser 500 µg in flüssiger Form.

Bei Spiegeln im unteren Normbereich (zw. 90 und 120 min. 200 µg als Trinkampulle oder 1 Tbl. mit 300 µg

Die Tabletten sind deutlich günstiger 100 St. mit 300 µg ca. 50 Euro.

Bei Selenmangel (unter 89) darf (der Arzt muss aber nicht) auf Kassenrezept verordnet werden.

Sonst immer auf Privatrezept, da Natriumselenit ab 50 µg verschreibungspflichtig ist.

Kontrolle des Selenspiegels anfangs nach 6 12 Wochen(seit der letzten Seleneinnahme müssen 24 Stunden vergangen sein). Später reicht 1 2 x /Jahr.

Dann die Dosierung beibehalten, mit der man einen Selenspiegel von min. 130 hat.

Selenhefe (z. B. Selenomethionin) Finger weg, ist nichts für uns, kann leicht überdosiert werden

Ist zwar auch ein Radikalfänger, aber mehr als Nahrungsergänzung für Gesunde gedacht, darf zusammen mit Vitamin C gegeben werden, wird völlig anders verstoffwechselt als Natriumselenit. Wird unspezifisch im Körper gespeichert. Maximale tägliche Dosierung für max. 2 Monate 50 µg.

Ist nicht verschreibungspflichtig.

Natriumselenit (wichtig ), Handelsnamen: selenase, Cefasel,....

Überdosierung fast unmöglich (bei Dauereinnahme bei Gesunden mit bereits optimalem Selenspiegel) ab mehr als 1000 µg/Tag, Kranke können deutlich mehr nehmen)

Einmaldosierung ab ca. 15000 µg/Tag.

Anzeichen von Überdosierungen: knoblauchartige Ausdünstungen

Überdosierung nicht möglich, da alles was der Körper nicht benötigt wieder über den Urin und die Lunge ausgeschieden wird.

Dosierung 1 x täglich am besten morgens die gesamte Tagesdosis.

Flüssige Formen werden deutlich besser resorbiert(1 Tbl. mit 300 µg entspricht ca. 150 µg flüssig) nur so ungefähr.

Sollte nicht zusammen mit Vitamin C genommen werden, da beides sich gegenseitig unwirksam macht. Abstand von O-Saft nach flüssigem Natriumselenit 15 min, nach Tabl. 30 min.

ZU MIR:

Alopecia universalis: Januar 02

Kryptosan Sommer 03-teilweise Wimpern

Ich nehme Natriumselenit seit Februar 2005(Selenspiegel 78, im Sommer 05 fingen meine Haare an zu wachsen.

(Anfangs nahm ich 1 Tbl. 300 µg,- Selenspiegel ca. 100, dann 2 Tbl mit 300 µg- Selenspiegel weiterhin unter 120, dann 500 µg flüssig, Selenspiegel seitdem um die 130 (alternativ nehme ich teilweise auch 2 Tbl mit 300 µg und 1 Trinkampulle mit 100 µg ein, da günstiger)

Heute brauche ich keine Perücke mehr. Habe fast alle Haare wieder. Ich bin davon überzeugt, dass es an meinem optimalen Selenspiegel liegt.

Ich habe auch noch eine Hashimoto thyreoiditis und bin Raucher.

Und alles was ich hier geschrieben habe, habe ich aus dem Gedächtnis aufgeschrieben, d. h. könnte sein, das ich evt. was verdreht habe. Aber wenn denn sind es nur Kleinigkeiten.

Und übrigens habe ich so gut wie nie Infekt (max. 1/Jahr seit der Seleneinnahme) .

Kosten für die Selentherapie je nach Dosierung zw. Bei 300 µg 15 €/Monat und bei 600 µg ca. 30 €/Monat. Und vielleicht verordnet das euer Doc ja auch bei nachgewiesenem Selenmangel

---

Subject: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [123456789](#) on Fri, 03 Nov 2006 12:26:47 GMT

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

---

Mir ist gerade eingefallen, dass es in der Zusammenfassung nicht heißen muss alle Kranke haben einen Selenmangel, sondern einen zumindest nicht optimalen Selenspiegel. Außer bei Krebspatienten und Patienten auf Intensivstationen (dort wurde bisher immer (Ausnahmen bestätigen die Regel) ein Selenmangel gemessen.

Und wichtig, man geht davon aus, dass Krebspatienten auch erfolgreicher Therapie keine Rezidive bekommen, wenn der Selenspiegel über 135 liegt. man könnte daraus folgern, dass man bei einem hohem Selenspiegel kein Krebs bekommt. Ist aber bisher nicht belegt.

Absolut gesunde Nichtraucher liegen bei den Messungen meist bei ca 115 - 120 (Stress kann ich nicht beurteilen).

Raucher, wenn auch gesund liegen deutlich niedriger.

Und meine Freundin hatte mal während einer Zeit chronischer Atemwegsinfekt und damit verbundenen Dauerstress eine Selenspiegel von 57. Solche niedrigen Spiegel findet man sonst eher bei Intensivpatienten.

Meine Mutter (auch Hashi und Rheuma, Nichtraucher, und Hautkrebs, zum Glück nur Stadium 1) hatte einen ähnlichen niedrigen Selenspiegel wie ich (unter 79). Und seitdem sie Selen nimmt nie wieder verdächtige Male (sie muss alle paar Wochen zur Kontrolle) vor der Seleneinnahme wurde jedes Mal was verdächtiges rausgeschnitten. Zufall??

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [tino](#) on Fri, 03 Nov 2006 13:35:16 GMT

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

hallo anais

"Und wichtig, man geht davon aus, dass Krebspatienten auch erfolgreicher Therapie keine Rezidive bekommen, wenn der Selenspiegel über 135 liegt. man könnte daraus folgern, dass man bei einem hohem Selenspiegel kein Krebs bekommt. Ist aber bisher nicht belegt."

Woher hast du diese Info?

Viele grüsse

tino

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [123456789](#) on Fri, 03 Nov 2006 15:01:05 GMT

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

Hallo Tino,

von meinem Ex Chef, einem Chemiker, der zu Selen Forschungen betrieben hat.

Viele Grüße Anais

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [tino](#) on Fri, 03 Nov 2006 15:46:57 GMT

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

---

Hallo

weisst du,..ich kenne jemanden der Krebs hatte,aber nutr schwer zu motivieren ist,die richtige Dosis Selen regelmaessig zu nehmen.Ich kenne selbst fast alle Studien zu Selen und Krebs,..ber wenn ich bz einer verminderten Rückfallrate etwas schriftliches haette,..könnte ihn das e.v überzeugen.

viele grüsse

Tino

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [123456789](#) on Fri, 03 Nov 2006 16:05:30 GMT

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

---

Ich gehe auf die Suche nach was Schriftlichem. und würde es dir dann zukommen lassen, der Selenspiegel sollte aber möglichst über 135 liegen, das weiß ich 100 %.

LG Anais

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Prinzesschen](#) on Fri, 03 Nov 2006 17:26:58 GMT

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

---

Hallo Anais,

du schreibst, dass man kein Vitamin C dazu einnehmen darf. Gibt es denn weitere Vitamine oder ähnliches, die man vermeiden sollte? Kann man denn noch etwas unterstützendes nehmen oder tun?

LG

Prinzesschen

---

Subject: an prinzesschen

Posted by [123456789](#) on Fri, 03 Nov 2006 17:38:49 GMT

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

---

Man darf Vitamin C einnehmen , nur nicht gleichzeitig.30 min Abstand einhalten.  
Wenn man Zink einnehmen möchte, immer Abends auch ohne Selen

Mir ist außer Vitamin C nichts bekannt, was man nicht gleichzeitig nehmen darf. Viele Grüße Anais

---

---

Subject: an Tino: krebspräventiver Selenspiegel  
Posted by [123456789](#) on Fri, 03 Nov 2006 17:43:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tino,  
ich habe was dazu gefunden:  
Krebspräventiver Selenspiegel über 135. Falls du möchtest kann ich dir die Seite einscannen und an eine email ranhängen oder kann ich sie auch hier im Forum anhängen?  
Quelle ist ein Folder ber Firma biosyn.  
Auf dieser Seite sind unter anderem die Selenspiegel aufgeführt.  
Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Re: an Tino: krebspräventiver Selenspiegel Quelle  
Posted by [123456789](#) on Fri, 03 Nov 2006 18:19:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tino, die Quelle von biosyn sind 2 Studien auss den USA, die eine war zum Prostatakarzinom, die andere weiß ich nicht mehr (könnte auch Prostatakarzinom oder aber evt. Mammakarzinom gewesen sein). Vielleicht reicht das ja, falls du mehr wissen möchtest kontaktiere doch biosyn und frage nach dem Folder:selenase in der Onkologie 01 D00 943/A 08/05 LFC 5  
Dosierungsempfehlungen Krebspräventiver Selenspiegel Fußnoten 17 und 21.  
Bitte beziehe dich aber nicht auf mich(könnte Ärger geben, ehemalige Mitarbeiterin)Dieser Folder steht aber allen Ärzten zur Verfügung, ich habe damals damit gearbeitet und ihn oft beim Arzt gelassen.  
Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Re: an Tino: krebspräventiver Selenspiegel Quelle  
Posted by [tino](#) on Fri, 03 Nov 2006 18:24:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais

Danke dir.Ok mache ich,..mache ich gleich Montag.

Hey glaubst du ich ruf daan und sag das hat mir Anais gesagt:-))?

Viele Grüsse

Tino

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [alix](#) on Fri, 03 Nov 2006 23:03:13 GMT

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

---

hi anais,

nachdem ich vor wochen schon deine infos über selen gelesen hatte (aber einfach noch keine zeit hatte zum arzt zu gehen) und es mir allergiebedingt mal wieder so richtig mies ging, habe ich im supermarket selenkapseln gefunden. bereits am ersten tag war mein heuschnupfen fast vollständig weg und ich habe seit numehr 2 wochen keine migräneattacke mehr gehabt. sollte es nur ein placeboeffekt sein, ist es mir ehrlicherweise auch egal ,-).

aber ich gehe ganz stark davon aus, dass es am selen liegt - also danke für die info sollte sich haarmäßig bei mir etwas entwickeln, wär ich natürlich noch begeisterter, aber erstmal bin ich über diese effekte sehr glücklich

schönes

we

alix

---

Subject: Dosierung ohne Selenspiegelmessung

Posted by [123456789](#) on Sat, 04 Nov 2006 06:25:33 GMT

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

---

Hi Alix,

die Wkg wird schon am Selen gelegen haben. Nur denke bitte daran, du wirst kein Natriumselenit gekauft haben, sondern irgendeine Selenhefe, also nimm es nur über kurze Zeit ein und falls du wirklich was erreichen willst, nehme Natriumselenit auf Dauer ein. Und wichtig es muss Selenit sein (auch kein Selenat oder ähnliches.)

Übrigens ohne eine Selenspiegelmessung würde ich max. 1 Trinkampulle mit 100 µg oder 1 Tbl. mit 300 µg empfehlen, außer für Krebspatienten in der Nachsorge, dann 2 Amp. oder alternativ nach 3 Monaten dann auch 1 Tbl mit 300 µg) Autoimmunerkrankungen dito.

Und wenn ihr nur leichten Haarausfall habt und ansonsten völlig gesund seit, keinen Stress habt, Nichtraucher seit und nicht wisst wo euer Selenspiegel ist, dann ca. 100 µg/Tag bei Dauereinnahme

Aber denkt bitte daran nimmt keine Selenhefe auf Dauer, es kann nur Natriumselenit auf Dauer gegeben werden.

Und noch ein tipp, falls ihr dann Natriumselenit zu hause habt:

Falls ihr meint ein Infekt ist im Anmarsch oder eine kleine oder große Zahn OP oder sonstige OP setht an, verdoppelt eure Selendosis (ich nehme an solchen Tagen immer 1000 µg).

Und falls ihr einen Kater habt oder feiern gehen wollt, Selen einnehmen. Also immer dort wo freie Radikale entstehen oder richtig Stress ist oder Zellen geschützt werden sollen.

Übrigens kann man Natriumselenit in flüssiger Form auch super gut äußerlich

anwenden (z. bei Ulcus cruris, Verbrennungen, Wunden, ) brennt auch überhaupt nicht, da es in isotonischer Kochsalzlösung gelöst ist.

Viele Grüße Anais

---

Subject: Re: Dosierung ohne Selenspiegelmessung  
Posted by [Claudia48](#) on Sat, 04 Nov 2006 15:30:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,

das ist ja alles sehr interessant, was du da über Natriumselenit usw. schreibst. Ich werde auf alle Fälle bei meinem nächsten Arztbesuch mit meiner Ärztin darüber reden und auch mal eine Selenspiegelmessung machen lassen. Da ich aber erst im Januar wieder dort bin, dauert es noch eine Weile. Vielen Dank für deinen langen Bericht, du weißt ja mehr als irgendein Arzt! Viele Grüße von Claudia.

---

Subject: an Claudia  
Posted by [123456789](#) on Sat, 04 Nov 2006 15:56:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Claudia,  
ja, das stimmt, aber nur zu Selen und zu den anderen Präparaten, welche ich mal vertreiben durfte weiß ich mehr als die Ärzte. Sonst weiß ich nichts (grins) Aber mit deinem Arzt über Selen zu sprechen ist wahrscheinlich sinnlos, da 99 % der Ärzte weniger wissen als du jetzt (nach meiner Kurzinfo) und niemand soviel wie die Firmen, die Selen vertreiben. Aber du kannst es ja mal versuchen. Aber ich rechne damit, dass du auf Granit stößt. Aber ich bin mir sicher, dass er dir ein Privatrezept ausstellen wird.  
Liebe Grüße Anais

---

Subject: Re: an Anais  
Posted by [Claudia48](#) on Sat, 04 Nov 2006 16:07:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,  
ich dachte ja, dass ich über meine Ärztin eine Blutuntersuchung machen kann wegen dem Selen. Ich glaube auch, dass die sich da nicht auskennt, aber vielleicht verschreibt sie mir ja was!  
Gruß Claudia

---

Subject: an Claudia  
Posted by [123456789](#) on Sat, 04 Nov 2006 17:13:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Claudia,  
ja das macht sie sicherlich. Falls du aber Kosten sparen willst, nimm gleich so ein Testset mit. Das kannst du dir von biosyn kostenlos zuschicken lassen. (Einfach anrufen oder eine email an biosyn schicken) Lass dir gleich 2 oder 3 Testsets zur Selenbestimmung zuschicken. Falls biosyn

---



die nicht an dich schicken wollen, sondern eine Arztadresse brauchen, gib doch einfach die von deiner Ärztin an. Es fallen erst Kosten an, wenn man das Blut ans biosyn labor schickt. Du brauchst dann nur noch jemand der dir Blut abnimmt. Die Untersuchung kostet dann 9,50 € und deine Ärztin wird dir für eine Selen Vollblutuntersuchung ca. 38 € berechnen.  
Liebe Grüße anais

---

---

Subject: Re: an Anais  
Posted by [Claudia48](#) on Sat, 04 Nov 2006 17:31:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Dank Anais, genauso werde ich es machen. Nächste Woche kümmere ich mich darum.

Nun wünsche ich dir ein schönes Wochenende, nächste Woche melde ich mich auch bei dir per Mail. Tschüss und viele Grüße von Claudia

---

---

Subject: Re: Dosierung ohne Selenspiegelmessung  
Posted by [alix](#) on Sat, 04 Nov 2006 20:36:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi anais  
doch, doch - es steht natriumselenit drauf.  
ist von penny und beinhaltet außer natriumselenit noch zink und histidin.  
pro kapsel 5mg zink, 0,03mg natriumselenit und 60 mg histidin.

also bis jetzt - echt beeindruckend die wirkung auf meine allergien.  
im dezember hab ich meinen nächsten arzttermin, mal sehen, was der dann so sagt ,-)  
lg  
alix

---

---

Subject: Re: Dosierung ohne Selenspiegelmessung  
Posted by [123456789](#) on Sun, 05 Nov 2006 09:02:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
Natriumselenit mit 300 µg darf nicht ohne Rp verkauft werden. Du hast ein Präparat mit 30 µg erwischt. Das ist leider nur ein Zehntel von dem, was du eigentlich nehmen solltest.  
Aber wenn es dir reicht dann probiere es doch aus.  
Ich bezweifle halt nur, dass es eine Auswirkung auf das haarwachstum haben dürfte.  
Viele grüße Anais

---

---

Subject: Re: Dosierung ohne Selenspiegelmessung  
Posted by [alix](#) on Sun, 05 Nov 2006 15:30:19 GMT

---



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

---

ich werde mir auf jeden fall die höhere dosis vom arzt verschreiben lassen, um es auszuprobieren.  
momentan nehme ich ja 3 kapseln, statt einer und es wirkt - wie geschrieben- gegen meinen heuschnupfen.  
mal abwarten, was dann bei der hohen dosierung passiert.  
auf jeden fall sind die tage ohne rote augen und triefnase schon mal wesentlich angenehmer ,-)  
schönen sonntag  
alix

---

---

**Subject: Richtigstellung !!!zum Inhalt Natriumselenit/Selen**  
Posted by [123456789](#) on Mon, 06 Nov 2006 16:33:01 GMT

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

---

H  
hallo , mir ist gerade aufgefallen, dass ich einen fehler gemacht habe. Es muss nicht heißen bei den Dosierungsangaben z. B. 300 µg Natriumselenit, sondern 300 µg Selen (entspricht 0,999 mg Natriumselenit 5 H2O), das gilt für Tabletten.

Bei den Trinkampullen enthält eine z. selenase 100 peroral 100 µg Selen als Natriumselenit 5 H2O. Hier ist keine Umrechnung angegeben.

Das heißt Tabl mit 300 µg Natriumselenit enthalten nur ca. 100 µg Selen und sind damit niedrig dosiert.

Ist ein Ding, dass mir das bisher nie aufgefallen ist.

Also Finger weg von den Präparaten, die es im Netz ohne rezept gibt, meist sind sie dann auch noch völlig anders gebunden und man weiß gar nicht was letztendlich ankommt.

Lasst euch ein Privatrezept über Selenase 300 RP, o.ä. ausstellen und kauft es in einer Apotheke oder Internetapotheke.

Ich finde nicht dass ca. 50 € für 3 Monate zu viel ist, aber das muss jeder selbst entscheiden.  
Viele Grüße Anais

---

---

**Subject: Re: Richtigstellung !!!zum Inhalt Natriumselenit/Selen**  
Posted by [Claudia48](#) on Mon, 06 Nov 2006 16:57:33 GMT

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

---

Hallo Anais,

ich habe heute Nachmittag bei biosyn die gratis Blutröhrchen angefordert. Bin gespannt, ob ich Antwort bekomme.

Ich finde, 50 Euro für 3 Monate ist nicht zuviel. Mich würde noch interessieren, ob du diese

---

Tabletten jetzt immer einnehmen musst. Ob die Haare wieder ausfallen, wenn du sie absetzt?  
Gruß Claudia

---

---

Subject: Re: Richtigstellung !!!zum Inhalt Natriumselenit/Selen  
Posted by [123456789](#) on Tue, 07 Nov 2006 07:48:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Claudia,  
ja ich nehme dauerhaft Selen ein. Ob sie wieder ausfallen, wenn ich Selen absetze, weiß ich nicht.  
Ich glaube es hängt einfach mit dem für mich optimalen Selenspiegel zusammen und der ist nicht nur von der Einnahme von Selen abhängig, sondern v. a.D. auch von Stress, Rauchen,...  
Ich habe festgestellt, dass ich jedes Mal, wenn ich mein Selen mal für einige Tage vergessen habe(ist mir im letzten Jahr häufiger passiert) das Gefühl habe einen Infekt zu bekommen.  
Wenn ich denn wieder Selen genommene habe, konnte ich mein Immunsystem anscheinend soweit stimulieren, dass es dann doch kein Infekt geworden ist.  
Außerdem habe ich in diesem Jahr bis auf ab und an mal einen Tag immer Selen eingenommen und nun hats ja richtig geklappt mit den Haaren.  
Ich denke, dass mein Selenspiegel tatsächlich konstant bei minimum 130 sein muss, um Haarwachstum zu erreichen.  
Über den Winter werde ich weiter meine hohe Dosis nehmen, im Sommer oder in stressfreien Zeiten, dann wohl mal reduziert.  
Aber freiwillig werde ich es nicht weglassen.  
Liebe grüße Anais

---

---

Subject: Re: Richtigstellung !!!zum Inhalt Natriumselenit/Selen  
Posted by [Prinzesschen](#) on Tue, 07 Nov 2006 10:14:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,

ich habe mir jetzt vorübergehend, bis ich beim Arzt war, Selenit 50 gekauft.

Inhalt:

Natriumselenit  
Cellulose  
Magnesiumstearat

Nährwert:  
Selen pro Tablette 50 µg

Meinst du, dass es bei denen, die keinen Selenmangel haben, auch etwas bringt?

Viele Grüße

Prinzesschen

---

---

Subject: Re: Richtigstellung !!!zum Inhalt Natriumselenit/Selen

Posted by [123456789](#) on Tue, 07 Nov 2006 10:51:41 GMT

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

---

Ja,  
ich denke, dass es sinnvoll für alle gesunden Nichtraucher ist.  
Viele grüße anais

---

---

Subject: Re: Richtigstellung !!!zum Inhalt Natriumselenit/Selen

Posted by [Prinzesschen](#) on Tue, 07 Nov 2006 11:08:50 GMT

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

---

Naja, ich bin Raucher und habe viel Stress in letzter Zeit. Außerdem bin ich mir nicht sicher, ob ich wirklich gesund bin. Seit deinem Posting über Selen habe ich viel im Internet gestöbert und versuche möglichst viel über Vitamin- und Mineralmangelerscheinungen rauszufinden. Vielleicht mach ich mich deswegen auch selbst verrückt aber mein Körper zeigt viele Anzeichen dafür, dass bei mir ein Vitaminmangel vorliegen könnte.

Bereits als Kind musste ich zusätzlich Vitamine einnehmen.

---

---

Subject: Re: Richtigstellung !!!zum Inhalt Natriumselenit/Selen

Posted by [Claudia48](#) on Tue, 07 Nov 2006 16:17:13 GMT

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

---

Hallo Anais,

ich muss feststellen, dass ich, seitdem ich AA universalis habe, keinen Infekt mehr hatte, nicht mal eine Erkältung! Obwohl ich gar keine Medikamente eingenommen habe. Von biosyn habe ich bis jetzt noch keine Nachricht erhalten, aber so schnell geht das ja auch nicht. Ich geb dir Bescheid, wenn sie sich bei mir melden. Dann muss ich dich auch noch einiges fragen zu dem Ablauf der Selenbestimmung.

Ich bin übrigens Nichtraucher und habe eigentlich auch keinen Stress, also daran kann es bei mir nicht liegen, dass ich meine Haare verloren habe. Ich kann es mir wirklich nicht erklären. Aber ich habe jetzt wieder ein bisschen Hoffnung geschöpft, da ja bei dir nach so langer Zeit die Haare wieder gewachsen sind. Gruß Claudia

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

---

Posted by [Tatzl](#) on Tue, 07 Nov 2006 16:29:06 GMT

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

---

Hallo Leute,

klings alles sehr interessant. Ich glaub ich werde demnächst auch mal meinen Selenspiegel testen lassen.

Wie kommt es denn zustande, dass oft Raucher von dem Mangel betroffen sind?

Gibt es auch Nichtraucher, die das haben?

Ich bin selbst Nichtraucher.

Bin von Totalis betroffen. Wenn man solche Storys hört, lässt einen das hoffen.

LG

Tatzl

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Prinzesschen](#) on Tue, 07 Nov 2006 16:53:54 GMT

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

---

Hallo Tatzl,

ich kenne mich mit Sicherheit nicht so gut aus, wie Anais aber im Internet habe ich gelesen, dass ebenfalls Sportler, Schwangere, Frauen in der Stillzeit, Veganer und Vegetarier, sowie Personen mit chronischen Verwertungs- und Verdauungsstörungen daran leiden können.

Viele Grüße

Prinzesschen

@Anais: Wenn ich was falsches geschrieben habe, bitte korrigieren.

---

---

Subject: an Claudia/Infekte

Posted by [123456789](#) on Tue, 07 Nov 2006 17:02:15 GMT

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

---

Hallo Claudia,

das ist doch super, dass du keine Infekte und keinen Stress hast (übrigens hatte ich im ersten Jahr meiner AA auch plötzlich nur noch sehr selten Infekte. Hat sich dann leider geändert. Bin mal trotzdem ganz gespannt auf deinen Selenspiegel. Ein bisschen hoffe ich für dich, dass er zu niedrig ist (bzw. nicht im oberen Normbereich, sondern eher am unteren), weil du dann sicherlich auch Hoffnung hättest mit Selen etwas bewegen zu können. Ich tippe bei dir auf einen Selenspiegel zw. 90 und 110 (da Nichtraucher und keinen Stress). Bin also echt mal gespannt darauf. Er sollte möglichst (bei mir Haarwachstum mit ca. 130) über 135 liegen.

Liebe Grüße Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Tue, 07 Nov 2006 17:06:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Rauchen ist ja bekanntlich sehr schädlich, also es werden viele freie radikale gebildet, um die abzufangen, verbraucht der Körper sein Selen, deshalb ist der selenspiegel bei Rauchern generell niedriger. Das Gleiche gilt für Stress, auch hier werden freie radikale gebildet. Selen ist der stärkste radikalfänger, den es gibt, schützt also die Zellen.

Alle Menschen mit Autoimmunerkrankungen verbrauchen mehr Selen, deshalb ist der Spiegel bei uns generell niedriger als bei Gesunden. Nur bei Rauchern ist er noch niedriger.

L G Anais

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Tue, 07 Nov 2006 17:08:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

stimmt alles!!!

---

Subject: Re: an Claudia/Infekte  
Posted by [Claudia48](#) on Mon, 13 Nov 2006 13:58:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,

ich habe das Testset für die Selenbestimmung von biosyn bekommen und war heute früh gleich zum Blutnehmen. Die Schwester dort kam nicht so richtig zurecht mit dieser Spritze und das Röhrchen war nur zu einem Drittel gefüllt. Auch beim zweiten Versuch klappte es nicht. Dann hat sie eine andere Spritze verwendet und ein anderes Röhrchen mit Blut gefüllt. Nun habe ich beide Blutproben gleich an biosyn geschickt. Nun bin ich gespannt, wie lange es dauert, bis ich den Befund zugeschickt bekommen. Sobald ich ihn habe, melde ich mich wieder. Gruß  
Claudia

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Baldhead](#) on Wed, 15 Nov 2006 19:18:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Prinzesschen schrieb am Die, 07 November 2006 17:53im Internet habe ich gelesen, dass ebenfalls Sportler, Schwangere, Frauen in der Stillzeit, Veganer und Vegetarier, sowie Personen mit chronischen Verwertungs- und Verdauungsstörungen daran leiden können.

Wenn das wirklich stimmt, dann würde das zumindest erklären, warum ich den ersten großen Schub nach einer Schwangerschaft und den zweiten (der bis zur AA Universalis ging) während einer weiteren bekam.

Nachdenkliche Grüße  
Baldhead

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Thu, 16 Nov 2006 07:30:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Baldhead,  
das Stimmt mit den Schwangeren und das istwahrscheinlich die Erklärung dafür, dass AA so häufig durch Stress ausgelöst wird,  
(bei mir auch) weil dann auch Selenmangel vorhanden ist.  
Meine freundin(kein AA) hat auch nach massivem Stress nur einen Selenspiegel von 66(ganz aktuell).  
Also irgendwie ist Selen anscheinend wirklich sehr sehr wichtig für den Stoffwechsel. Warum bei einigen Leuten dann AA ausgelöst wird(bei Selenmangel) ist mir allerdings auch weiterhin ein Rätsel.  
Liebe Grüße Anais

---

---

Subject: Re: an Claudia/Infekte  
Posted by [Claudia48](#) on Sat, 18 Nov 2006 15:25:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,  
  
heute habe ich von biosyn mein Analyseergebnis bekommen. Mein Selen-Analysenwert beträgt 89,9 µg/L, ist also erniedrigt.  
Hatte eigentlich mit einem noch tieferen Wert gerechnet und weiß nicht, ob es jetzt sinnvoll ist, Selenase einzunehmen.  
Der Referenzbereich für Gesunde beträgt laut Schreiben von biosyn 100 - 140. Ich werde nächste Woche zu meiner Ärztin gehen und mir eventuell die Tabletten verschreiben lassen.  
  
Gruß Claudia

---

---

Subject: Re: an Claudia/Infekte  
Posted by [123456789](#) on Sat, 18 Nov 2006 17:44:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Claudia,  
ich bin etwas irritiert über deine Angaben von dem normalen Selenspiegel, habe nämlich vor 2 oder 3 Wochen mein Ergebnis bekommen und dort waren entgegen deiner Aussage andere

Normangaben und zwar: erniedrigt unter 89, untere Grenze des Normbereichs für Gesunde: 89 - 168, obere Grenze des Normbereichs für Gesunde 169 - 230, das steht auch so in dem ganz aktuellen Analysentestergebnis meiner Freundin von Donnerstag. Für Kranke gelten andere Grenzen, das heißt alle Patienten mit Autoimmunerkrankungen sollten einen Selen Spiegel von über 135 (min.) haben, das wiederum heißt dein Selen Spiegel liegt schon sehr im unteren Bereich und du solltest min. 1 Tbl. mit 300 µg/Selen einnehmen oder 2 Trinkamp. mit a 100 µg. Pech hast du, dass dein Selen Spiegel nicht unter 89,0 liegt, da du es sonst auf Kassenrezept hättest bekommen können. Ich vermute, dass du in den Zeilen verrutscht bist und die Tabelle im Serum zugrunde gelegt hast. Auf deinem Ergebnis steht aber weiter oben (hoffentlich) dass es sich um einen Selenstatus im Vollblut handelt.

Aber wiederum finde ich das Ergebnis positiv, da es bedeutet, dass du mit einem Selen Spiegel von um die 130 (habe ich) evt. auf Haarwachstum hoffen könntest.

Nochmal, dein Selen Spiegel ist sehr niedrig !!! Alle Gesunden in meiner Umgebung haben Selen Spiegel zw. 110 und 120.

Also bei völlig Gesunden (ohne AA) wäre evt. ein Selen Spiegel von 89 zu akzeptieren. Bei uns nicht. Bei weiteren Fragen schicke mir bitte eine Email.

Ganz liebe Grüße Anais

Kontrolle in 6 - 12 Wochen!!! nach Beginn der Seleneinnahme.

Dann bitte darauf achten, dass du 24 Std vor der Blutabnahme kein Selen eingenommen hast.

---

---

Subject: Re: an Claudia/Infekte

Posted by [Claudia48](#) on Sun, 19 Nov 2006 17:00:11 GMT

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

---

Hallo Anais,

da du meine Angaben anzweifelst, muss ich dir versichern, dass ich alle Werte genauso angegeben habe, wie sie in den Analyseergebnissen von biosyn stehen.

Ich habe natürlich einen Selenstatus im Vollblut machen lassen.

Du hast falsch vermutet, ich bin nicht in der Zeile verrutscht, die Referenzwerte sind wie schon geschrieben:

Vollblut: Referenzbereich für Gesunde: 100 - 140

Serum: Referenzbereich für Gesunde: 80 - 120

Was also im Vollblut unter 100 ist, das ist erniedrigt.

Genauso steht es in meinem Analyseergebnis.

Und da ich den Wert von 89,9 habe, habe ich einen erniedrigten Wert. Deshalb werde ich bald zu meiner Ärztin gehen und mir ein Rezept ausstellen lassen. Mir ist klar, dass ich das Mittel selbst bezahlen muss, aber ich versuche es trotzdem. Ich denke, ich versuche es dann mit 1 Tablette pro Tag. Nach 3 Monaten werde ich dann nochmal meinen Selenstatus im Vollblut machen lassen, biosyn hat mir schon 5 Spritzen zugeschickt.

Liebe Anais, vielen Dank für deine Antwort und viele Grüße von Claudia.

---

---



Subject: Re: an Claudia/Infekte  
Posted by [123456789](#) on Sun, 19 Nov 2006 19:05:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Claudia,  
anscheinend hat biosyn in der letzten Woche seine Referenzwerte geändert. Seltsam???Warum? Wieso? Bei meiner Freundin und bei meiner Mutter waren die Werte noch genau wie bei mir angegeben(wie ich es geschrieben hatte) Aber da du ja jetzt nach der neuen Tabelle einen erniedrigten Selen Spiegel hast, kannst du dir folglich Selen auf Kassenrezept verordnen lassen(falls dein Arzt sich dazu bereit erklärt). das wär doch prima. Allerdings muss ich mich jetzt darum kümmern, ob der optimale Selen Spiegel von 135 weiterhin besteht.  
Habe ja noch eine sehr nette Ex-Kollegin, die immer noch für biosyn arbeitet. Werde sie mal interviewen.  
Wenn ich was Neues erfahre melde ich mich. Ich drücke dir die Daumen, dass du Selen auf kassenrezept verordnet bekommst.  
Ganz liebe Grüße Anais

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Prinzesschen](#) on Mon, 20 Nov 2006 11:41:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais and the others.

Ich habe vor ein paar Tagen ein Buch über Haarausfall gelesen. In diesem Buch hat der Autor (ein Arzt) geschrieben, dass es besonders bei Kreisrunden Haarausfall nötig ist, den Selen Spiegel untersuchen zu lassen und ebenfalls in diesem Zusammenhang den Kupferspiegel (wenn der Wert zu niedrig ist). Selen ist übrigens besonders für das Immunsystem wichtig und spielt eine große Rolle bei Haarausfall.

Also nehmen wir mal an, unser aller Problem könnte mit einer großen Wahrscheinlichkeit durch die Einnahme von Selen behoben werden. Warum ist das dann noch keinem Arzt aufgefallen?

Zu deiner Frage, warum manche AA haben und andere nicht. Tja, ich würde sagen, es kommt vielleicht auf die Vorerkrankungen an. Die meisten von uns haben ja neben AA auch andere Autoimmunkrankheiten oder Atopische Krankheiten (z.B. ich habe Neurodermitis). Außerdem muss wohl eine gewisse Veranlagung vorhanden sein.

LG

Prinzesschen

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

---

Posted by [tomturbo](#) on Mon, 20 Nov 2006 18:36:53 GMT

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

---

Hallo

ich wollte nur mal fragen ob es besondere Neuigkeiten gibt. Da ich auch ein betroffener bin werde ich morgen beim Arzt besuch auch dieses ominöse Selen testen lassen.

Ig  
Tom

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Tue, 21 Nov 2006 05:42:43 GMT

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

---

Moin Prinzesschen,  
kannst du mal den Buchtitel hier reinstellen. Das mit dem Kupfer habe ich auch schon gehört.  
LG Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Prinzesschen](#) on Tue, 21 Nov 2006 08:47:31 GMT

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

---

Guten Morgen Anais,

so früh schon am schreiben?

Das Buch heißt

Wenn die Haare ausgehen... von Dr. med. F. Vennemann

Schönen Tag noch

Prinzesschen

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Angie65](#) on Tue, 21 Nov 2006 08:54:24 GMT

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

---

Hallo zusammen !

Ich hänge mich mal hier rein, weil ich mit Interesse diesen Thread zufällig gelesen habe - eigentlich komme ich aus dem Frauenforum. Ich habe allerdings eine Frage zu Selen, die mir

---

schon länger auf der Seele brennt - vielleicht weiß ja hier jemand Bescheid.

Ich habe nun schon mehrmals angefangen, Selen einzunehmen (ohne Messung des Spiegels) - aber ich bin der Meinung, ich vertrage es einfach nicht. Erst dachte ich, ich bilde mir das ein, aber jedesmal wurde es wieder besser, wenn ich aufgehört habe, es zu nehmen. Deshalb habe ich gerade ein ganze Fuhre abgegeben an eine Freundin. Ich stehe jedesmal, wenn ich es nehme, komplett neben mir und habe so schlimmer Konzentrationsstörungen, dass ich kaum in der Lage bin, normal zu arbeiten, weil ich Mühe habe, 2 und 2 halbwegs korrekt zu addieren. Das geht mal gar nicht - und deshalb habe ich es nun aufgegeben.

Hat das jemand schon mal erlebt ausser mir ? Kann es überhaupt sein oder war es doch vielleicht nur Zufall ?

Ich hatte das Selen von Taxofit angefangen (50 µg) - da steht jetzt mal leider nur Selen drauf und weiter nix .

Liebe Grüße

Angie

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Prinzesschen](#) on Tue, 21 Nov 2006 09:06:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Angie,

hast du denn gleichzeitig auch noch andere Sachen eingenommen? Diese Menge (50 µg) an Selen ist ja der ungefähre Tagesbedarf eines gesunden Menschen. Ich kann mir eigentlich nicht vorstellen, dass man bei so einer Menge Nebenwirkungen bekommen kann.

Liebe Grüße

Prinzesschen

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit@Angie  
Posted by [123456789](#) on Tue, 21 Nov 2006 09:46:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

ich kann mir das auch nicht vorstellen. Falls es etwas mit der Einnahme von taxofit zu tun hat, wird es wohl eher an den Füllstoffen liegen. Vielleicht reagierst du allergisch auf eines der Füll- und/oder Zusatzstoffe.

Ich nehme ja 500 µg als Trinkampullen jeden tag und habe absolut keinerlei NW. Meine anfangsdosierung war 300 µg natriumselenit als Tabl.

Natriumselelenit pur macht keine NW. Es ist ja nur ein Salz, welches in isotonischer Kochsalzlösung gelöst ist.  
Vorsichtshalber wärst du evt. auch besser dran mit Natriumselenit Trinkampullen mit 100 µg.  
Viele grüße Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Tue, 21 Nov 2006 09:48:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

An Prinzesschen,

danke dir.

Ich bin Frühaufsteher .(grins)

Morgenstund hat Gold im Mund

Liebe Grüße Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit@Angie  
Posted by [Angie65](#) on Tue, 21 Nov 2006 09:49:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da ich KPU habe, nehme ich noch Kryptosan und auch Magnesium , Biotin und Vit. C. Aber irgendwie komisch kam es mir auch komisch vor, dass man davon so heftig reagiert. Vielleicht lasse ich doch mal den Spiegel messen und versuche es dann nochmal mit reinem Natriumselenit. Ich weiß ja wie gesagt auch nicht genau, was da nun drin war in diesem Präparat.

Danke für Eure Antworten !

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Prinzesschen](#) on Tue, 21 Nov 2006 12:59:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tom,

was genau meinst du denn mit "neues"? ....Im Bezug auf Selen?

VG

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [tomturbo](#) on Tue, 21 Nov 2006 13:47:31 GMT

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

---

hallo,

ja genau das meinte ich. bekomme ende der woche meinen selen wert und diverse andere auch noch. mal sehen.

habt ihr eigentlich von euren stellen köpfen usw fotos gemacht?

Ig

tom

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Prinzesschen](#) on Tue, 21 Nov 2006 13:55:32 GMT

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

---

Also ich hab bisher keine Fotos gemacht. Wozu auch? Ich kann auch so sehen, wie die Haare nach und nach ausfallen. Also wenn es noch nicht so schlecht steht um die Haare kann man ja welche machen aber wenn einem eh schon fast alle Haare fehlen, sieht man ja, ob sie wieder nachwachsen.

Das meiste über Selen wurde hier denke ich schon erwähnt oder hast du noch eine spezielle Frage? Hast deinen Selenspiegel auch im Vollblut testen lassen?

LG

---

Subject: @Claudia neue Analysebögen

Posted by [123456789](#) on Tue, 21 Nov 2006 14:38:00 GMT

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

---

Hallo Claudia,

habe auch gerade einen neuen Analysebogen(Ergebnis) von einer Nachbarin in der Hand.Und du hast alles völlig richtig geschrieben.

Müssen die ja von einem auf den anderen Tag geändert haben(die Normwerte für Gesunde)

Is ja nen Ding!!!Plötzlich ist der Selenspiegel unter 100 schon erniedrigt(bisher 89)

Allerdings ist der optimale krebspräventive Selenspiegel ja nun endlich mal angegeben mit 135.

Das gilt übrigens auch laut Aussage von dem Selenforscher für alle Patienten mit

Autoimmunerkrankungen , also auch für uns. Ich bin ja mit meinen 132 fast dran.

Ich denke, sie schreiben es aber speziell nur für Krebspatienten, da sie nur hierfür genügend Daten nachweisen können.

Liebe Grüße Anais

Hast du schon ein Rezept bekommen?

---

---

Subject: Re: @Claudia neue Analysebögen  
Posted by [Claudia48](#) on Tue, 21 Nov 2006 15:03:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,  
wie ich dir schon gestern in meiner Mail geschrieben habe, bekomme ich das Rezept erst am Freitag. Bis dahin will sich meine Ärztin informieren, ob sie mir ein Privatrezept oder ein Kassenrezept für Selen ausstellen kann.  
Sie hatte mir ja gestern gesagt, dass auch die Krebspatienten das Selen selbst bezahlen müssten.  
Nun hoffe ich natürlich auf ein Kassenrezept, da ja mein Selenspiegel mit 89,9 erniedrigt ist. Nun hast du wahrscheinlich den gleichen Analysebogen in der Hand, wie ich ihn bekommen habe, die sind wohl erst seit ein paar Tagen aktuell, wie es aussieht.  
Am Freitag gebe ich Bescheid, was ich für ein Rezept bekommen habe und wie das Selenmedikament heißt.  
Gruß Claudia

---

Subject: Re: @ Anais  
Posted by [Prinzesschen](#) on Wed, 22 Nov 2006 11:35:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,  
  
ich hatte dir ja bereits geschrieben, dass ich in der Apotheke ein Präparat mit Natriumselenit gekauft habe. Ich nehme täglich 2 Tabletten (100 µg). Nächste Woche Dienstag möchte ich zum Arzt gehen um eine Selenspiegelbestimmung zu machen. Sollte ich dafür die Tabletten erstmal absetzen oder kann ich sie weiternehmen?

LG

Prinzesschen

---

Subject: Re: @ Anais  
Posted by [tomturbo](#) on Wed, 22 Nov 2006 11:50:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Servus Monika,

ich bin zwar kein Arzt oder so aber bei den ganzen Blutbildern die ich in letzter Zeit so gemacht habe bin ich zu der Ansicht gekommen daß der Körper sehr viel absorbiert.  
Die meisten eingenommenen Sachen haben sich erst nach so 10-14 Tage nach dem einnehmen auf das Blutbild ausgewirkt.  
Ich vermute daß das bei dem Selen genau so sein wird. Daher wird es wohl keine große Rolle spielen wie du weiterhin nimmst oder nicht.  
Das war aber auch für mich der Grund warum ich zuerst ein Blutbild machen wollte und erst danach mit Selen weiter zu machen.

Ig  
Tom

---

---

Subject: Re: @ Anais  
Posted by [Prinzesschen](#) on Wed, 22 Nov 2006 11:58:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tom,

ich nehme Natriumselenit ja nun schon etwas über zwei Wochen. Ich frage nur deshalb, weil ich sicher gehen möchte, dass die Ergebnisse dann auch absolut authentisch sind. Es kann ja sein, dass bei Selenmangel ein weiterer anderer Mangel vorliegen kann. In dem Fall könnte dies vielleicht unentdeckt bleiben.

Liebe Grüße

Moni

---

---

Subject: Re: @ Anais  
Posted by [tomturbo](#) on Wed, 22 Nov 2006 12:05:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ja schon aber natürlich speichert der Körper auch das vermehrt genommene für ein paar Tage ein. Daher glaube ich eben daß jetzt ein absetzen keinen Sinn mehr macht. Aber wie gesagt das ist nur ein Logischer Schluß den ich aus anderen Medikamenten ziehe. Hoffe es ist auch mit dem Selen so.

Ig  
Tom

---

---

Subject: Re: @ prinzesschen  
Posted by [123456789](#) on Wed, 22 Nov 2006 12:19:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kannst du ruhig weiternehmen, aber 24 Stunden vor der Blutabnahme kein Selen einnehmen. Natriumselenit wird innerhalb von 24 Stunden wieder ausgeschieden. Eine Selenspiegelerhöhung wird man kaum nach so kurzer Zeit Seleneinnahme sehen. Falls du aber ganz sicher gehen willst (wie dein Selenspiegel so ganz ohne Seleneinnahme ist), lass es ab sofort weg.



LG Anais

---

---

Subject: Re: @ Prinzesschen

Posted by [123456789](#) on Wed, 22 Nov 2006 12:24:33 GMT

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

---

Falls du einen anderen Mangel hast wird man den trotzdem im Blut erkennen, falls man darauf untersucht.

Es sei denn du lässt die AK-Antikörper bestimmen, die sinken nämlich unter der Seleneinnahme.

Falls eine Blutsenkung gemacht wird, könnte es auch sein, dass sie unter Seleneinnahme besser ist, aber nicht weil sie verdeckt wird, sondern weil das Selen einfach gegen die Viren, Entzündungen, etc. angeht, das heißt das Immunsystem anregt, also dabei hilft Entzündungen zu heilen. Das heißt dir geht es dann tatsächlich schon besser

---

---

Subject: Re: @ Anais

Posted by [Prinzesschen](#) on Wed, 22 Nov 2006 12:27:07 GMT

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

---

Da haben wir beide wohl zum logischen Aspekt eine unterschiedliche Auffassung.

Wenn ein akuter Mangel vorliegt, kann er nicht so schnell behoben werden (siehe Anais). Zum anderen würden sich die Werte natürlich wieder ändern, wenn ich das Präparat wieder absetze.

Übrigens, alles was zu viel ist, wird ja eh wieder ausgeschieden also kann der Körper das vermehrt genommene ja nicht speichern (so wie übermäßiges Fett als Reserve).

---

---

Subject: Biosyn antwortet nicht

Posted by [Baldhead](#) on Wed, 22 Nov 2006 14:12:46 GMT

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

---

Hallo zusammen,

habe schon vor etwas mehr als einer Woche Biosyn um Zusendung von Röhrcchen für die Blutabnahme gebeten, aber die rühren sich überhaupt nicht.

Entweder sind sie so beschäftigt mit dem Festsetzen neuer Normwerte oder sie lesen ihre e-mails nicht.

An diejenigen von Euch, die erfolgreicher waren: Wie seid Ihr zu denen durchgedrungen?

Ratlose Grüße

---

Baldhead

---

---

Subject: Re: an Claudia/Infekte

Posted by [Prinzesschen](#) on Wed, 22 Nov 2006 14:17:04 GMT

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

---

Hallo Claudia,

hast du die Röhrchen eigentlich nach Hause geschickt bekommen? Musstest du eine Arztadresse angeben?

LG

Moni

---

---

Subject: Re: an Claudia/Infekte

Posted by [Claudia48](#) on Wed, 22 Nov 2006 14:25:29 GMT

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

---

Hallo Prinzesschen,

ich habe auf der Internetseite von biosyn die Röhrchen angefordert und meine Adresse angegeben. Nach 3 oder 4 Tagen waren sie da. Eine Arztadresse habe ich nicht angegeben. Das Päckchen kam mit UPS.  
Gruß Claudia

---

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung

Posted by [Prinzesschen](#) on Wed, 22 Nov 2006 14:32:02 GMT

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

---

Also der Arzt hat dir Blut abgenommen und das an biosyn geschickt? Kann man sich denn aussuchen, an welches Labor sowas geschickt wird?

---

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung

Posted by [Claudia48](#) on Wed, 22 Nov 2006 14:41:29 GMT

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

---

Hallo Prinzesschen,  
nachdem ich von biosyn das Röhrchen mit der Spritze und ein Forumar erhalten hatte, bin ich damit zu meiner Ärztin gegangen. Dort hat mir die Schwester Blut genommen. Dann habe ich

---

das Blutröhrchen mit nach Hause genommen und dort wieder in die Verpackung getan und es mit der Post (war noch ein Brief) an das Servicelabor von biosyn geschickt. Nach ein paar Tagen hat mir biosyn den Analysebericht zugeschickt. Die Ärztin hatte damit also nichts zu tun. Dann bin ich mit dem Bericht wieder zu meiner Ärztin gegangen und habe sie gebeten, mir ein Selen-Rezept auszustellen. Von dem Befund hat sie eine Kopie gemacht. Am Freitag kann ich mir das Rezept abholen, ich weiß nur noch nicht, ob ich ein Kassenrezept oder ein Privatrezept, was ich dann selbst bezahlen muss, bekomme. Am Freitag weiß ich es dann genau. Der Test kostet bei biosyn 9.50 Euro, ich habe aber bis jetzt noch keine Rechnung bekommen. Gruß Claudia

---

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Claudia48](#) on Wed, 22 Nov 2006 14:43:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Entschuldige bitte den Schreibfehler in der 1. Zeile, es muss natürlich "Formular" heißen!

---

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Prinzesschen](#) on Wed, 22 Nov 2006 14:58:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Dank für die ausführlichen Informationen. Dann werde ich mal direkt ne Email schreiben. Bei dir hat es, wenn ich es richtig gesehen habe, sechs Tage gedauert, bis du die Röhrchen hattest. Muss man eigentlich jedesmal wieder ne Email schreiben?

---

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Claudia48](#) on Wed, 22 Nov 2006 15:11:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auf der Seite von biosyn.de kannst du unter "Kontakt" deine Adresse reinschreiben und das Röhrchen bestellen. Es dauert ca. 3 Tage, bis du es bekommst. Auf dem Formular, was man mit dem Blut zurückschickt, kannst du ankreuzen, ob du 5 oder 10 Röhrchen haben willst, die waren bei mir schneller da als die Analyse. Versuch es nur mal, es klappt auch bei dir. Gruß Claudia

---

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Prinzesschen](#) on Wed, 22 Nov 2006 15:29:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habs gerade versucht. Ich kann die Email aber nicht abschicken.

Hab jetzt ne Mail von meiner privaten Email-Adresse geschickt. Hoffe das klappt.

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [tomturbo](#) on Mon, 27 Nov 2006 18:15:23 GMT

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

---

Guten Abend,

habe jetzt auch endlich meine Selen Werte. Zwar leider nur aus Serum aber das liegt daran daß unser Labor aus Vollblut gar nicht machen kann.

Der Wert ist mit 7,16 ug/dl angegeben. Ich denke das entspricht Eurer Rechnung nach 71,6 und ist wie auch bei meiner Auswertung zu nieder.

Mein Kupfer ist mit 13,6 umol/l zwar im unteren drittel aber doch noch Normwertig.

Nimmt von euch wer Kupfer oder gibt es sogar eine Kupfer/Selen Mischung?

Thx

Tom

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung

Posted by [Baldhead](#) on Mon, 27 Nov 2006 19:43:30 GMT

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

---

Prinzesschen schrieb am Mit, 22 November 2006 16:29Hab jetzt ne Mail von meiner privaten Email-Adresse geschickt. Hoffe das klappt.

Und? Hat es geklappt? Ich hab/hatte nämlich dasselbe Problem.

Grüße

Baldhead

---

Subject: Biosyn Kontakt

Posted by [Baldhead](#) on Tue, 28 Nov 2006 08:21:29 GMT

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

---

Weil ich mittlerweile schon ganz entnervt war, hab ich eben mal bei Biosyn angerufen. Und siehe da: Die im I-Net veröffentlichte Mail-Adresse ist offenbar total verspamt, da könne schon mal was untergehen.

Für die Röhrchenbestellung gibt es eine eigene e-mail Adresse. Nachfragen lohnt sich also. Ist wahrscheinlich nicht so schlau, die nun wieder hier reinzustellen; wer sie braucht, möge mir eine PM schicken.

Grüße

Baldhead

---

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Prinzesschen](#) on Tue, 28 Nov 2006 10:02:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja hat geklappt. Letzte Woche Freitag hatte ich schon das Paket. Das ging richtig schnell. Heute war ich beim Arzt Blut abnehmen. Bin mal gespannt, was rauskommt.

LG

---

---

Subject: Re: Dosierung ohne Selenspiegelmessung  
Posted by [TillMarie](#) on Wed, 06 Dec 2006 16:56:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais!!!

Hast Du denn eine günstige Apotheke für dieses Natriumselenit. Würde mich mal interessieren, da ich nicht ständig die Apotheken vergleichen möchte!

Gruß  
TillMarie

---

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Prinzesschen](#) on Thu, 07 Dec 2006 13:25:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab heut endlich meine Werte bekommen. Sie liegen bei 97,4 µg/l und ist somit auch erniedrigt. Nächste Woche Dienstag gehe ich dann wieder zum Arzt um zu hören, was der dazu sagt.

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [india](#) on Thu, 07 Dec 2006 15:11:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

versuche es doch mal bei der Deutschen Internetapotheke oder sonst einer anderen Online-Apotheke. Es lassen sich zumindest gut Preis vergleichen.

Liebe Grüße  
India

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [TillMarie](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:57:19 GMT

---

Hallo Anais8!!!

Ich bin mir jetzt etwas unsicher. Ich habe meinen Selenspiegel messen lassen. Er wurde im Serum gemessen, da es im Vollblut nicht möglich war. Bei diesem Labor ist der Normbereich 50 - 140 ug/l. Meiner liegt bei 76,3 ug/l. Meine Ärztin meint er ist okay. Ich habe aber gesagt, ich möchte es einfach mal mit Natriumselenit versuchen, da es ein kleiner Hoffnungsschimmer für mich ist. Wie ist denn der Normbereich bei dem Labor, wo Du den Spiegel messen hast lassen? Meine Ärztin meint, ich könne es ruhig versuchen, da wir nach oben hin noch relativ viel Platz haben. Man sollte aber trotzdem vorsichtig mit Selen sein, hat sie mir gesagt.

Was meinst Du denn zu meinem Ergebnis?

Gruß

TillMarie

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Fri, 15 Dec 2006 16:35:35 GMT

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

---

Die Messung im Serum ist nicht aussagekräftig, da der Spiegel im Serum normal sein kann, wobei er im Vollblut schon längst erniedrigt ist. Ich stimme dir zu, probiere es einfach mal mit Selen. Ich kann dir aber keine Dosierungsempfehlung geben, da ich nicht weiß wo dein Spiegel im Vollblut liegt. Anzunehmen wäre, dass er im Vollblut leicht erniedrigt ist, also unter 100. Für den Fall würde ich dir 300 µg Natriumselenit als Tbl. empfehlen oder 2 Trinkampullen mit 100 µg. An deiner Stelle würde ich aber den Spiegel nochmals im Vollblut im biosyn labor bestimmen lassen und die 9,50 dafür investieren.

Wie das funktioniert habe ich hier schon geschrieben.

Falls du Werte im Vollblut hast helfe ich dir gerne weiter.

Sorry, aber so wäre ich mir zu unsicher, obwohl du mit einer so niedrigen Dosierung(300 µg Tbalette) 100 %ig nicht in den optimalen Spiegelbereich kommst. Sei mir nicht böse, aber den optimalen Bereich im Serum kenne ich nicht. Müsste ich erst raussuchen und ich bezweifel auch, ob das aussagekräftig wäre.

Um wirklich einen guten Selenspiegel zu haben und auf Haarwuchs zu hoffen, sollte der Spiegel im Vollblut möglich über 130, besser 135 liegen. Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [matisse](#) on Fri, 15 Dec 2006 16:43:55 GMT

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

---

Hallo,

sollte ich eine Selenmessung auch mit meiner 7 jährigen Tochter vornehmen lassen? Sie hat fast keine Haare mehr.

Liebe Grüße

---

matisse

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Fri, 15 Dec 2006 17:39:03 GMT

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

---

Yes

unbedingt, aber bitte nur im Vollblut(SelenspiegelMessung bei Biosyn anfordern)Die anderen Labors kriegen die Messung im Vollblut fast nie hin, machen meist nur im Serum.

Ich schreibe ein anderes Mal gerne mehr. Bin jetzt im Zeitdruck.

Viele grüße Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [matisse](#) on Sat, 16 Dec 2006 15:00:03 GMT

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

---

Ich habe bereits an biosyn eine mail geschrieben und werde den Selenspiegel meiner Tochter messen lassen.

Ich frage mich nur, warum bekomme ich solche Aussagen nicht auch von Ärzten?

Von denen seid wir nur abgekanzelt worden und alles, was ich vorschlug wurde als "nicht wissenschaftlich" verworfen.

DGP kommt auf jeden Fall nicht in Frage - eine andere Therapie konnte man uns nicht vorschlagen.

Momentan sind wir beim Heilpraktiker?

Wie lange dauert es, bis die Selenspiegelmessung vorliegt? Sollte ich schon anfangen, meiner Tochter kleine Dosen Selen zu verabreichen?

Matisse

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Sat, 16 Dec 2006 16:22:40 GMT

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

---

Nein, nicht vor der Blutabnahme Selen geben.

Warte, bis ihr Blut abgenommen habt.

LG Anais

---

---



Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Claudia48](#) on Wed, 20 Dec 2006 15:43:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Prinzesschen,  
du hattest doch deine Selenwerte bekommen und wolltest zum Arzt gehen. Hat dir der Arzt denn Selen-Tabletten verschrieben, und wenn ja, welche? Musst du sie selbst bezahlen?  
Gruß Claudia

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Prinzesschen](#) on Wed, 20 Dec 2006 16:05:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Claudia,

leider war ich noch nicht beim Arzt. Am Freitag hab ich einen neuen Termin, den ich auf jeden Fall wahrnehmen werde.

Musst du denn deine Tabletten selbst bezahlen?

Viele Grüße

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Claudia48](#) on Wed, 20 Dec 2006 16:24:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Prinzesschen,  
meine Ärztin hat mir nur 50 Stück SelenaseRP-Tabletten auf Kassenrezept verschrieben, eine Tablette enthält 79µ Selenase. Also müsste ich 4 Stück davon einnehmen, damit ich die 300µ erreiche, die Anais eingenommen hat. Die Ärztin war sich nicht sicher, ob die Krankenkasse zahlt, sie will sich erst mal erkundigen. Ich soll Mitte Januar wiederkommen, da sagt sie mir, ob ich die Tabletten selbst bezahlen muss. Außerdem sagte sie, die Dosis von 300µ wäre viel zu hoch, das könnte Nebenwirkungen haben, deshalb wird sie mir diese wohl nicht verschreiben. Deshalb interessiert mich auch sehr, ob du Selenase300µ von deinem Arzt verschrieben bekommst. Geb nur mal Bescheid, wenn du beim Arzt warst!  
Gruß Claudia

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Prinzesschen](#) on Wed, 20 Dec 2006 16:28:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich geh direkt morgens. Dann kann ich am Vormittag berichten.

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Claudia48](#) on Wed, 20 Dec 2006 16:37:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da bin ich aber gespannt, was dein Arzt sagt. Vormittags bin ich nicht online, aber am Nachmittag bestimmt.  
Einen schönen Abend! Gruß Claudia

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Prinzesschen](#) on Fri, 22 Dec 2006 09:16:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen,

ich war gerade beim Arzt. Er zweifelt den Test von Biosyn an, weil die Arzneimittel vertreiben. Mir wurde nochmal Blut abgenommen. In der ersten Januarwoche bekomme ich also meine Ergebnisse.

Viele Grüße

Moni

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Claudia48](#) on Fri, 22 Dec 2006 16:52:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Moni,

das ist ja kaum zu fassen! Dein Arzt zweifelt den Test an, das ist ja ein starkes Stück. Aber es ist gut, dass er den Test bei dir machen will. Da musst du dich eben doch noch bis zum neuen Jahr gedulden. Ich bin gespannt, was dabei rauskommt.  
Ich wünsche dir ein schönes Weihnachtsfest und sende dir viele Grüße! Claudia

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [Prinzesschen](#) on Fri, 22 Dec 2006 16:54:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke, ich wünsch dir auch ein schönes Weihnachtsfest und die besten Wünsche fürs neue Jahr falls ich nicht mehr online bin. Viele Grüße Moni

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung  
Posted by [123456789](#) on Fri, 22 Dec 2006 17:11:47 GMT

---

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

---

Das ist ja ne absolute Frechheit von deinem Arzt!!! Das Labor ist zertifiziert und die Werte sind absolut zuverlässig. Viele Kliniken lassen ihre Selenbestimmungen bei Ihren Patienten auf der Intensivstation im biosyn Labor machen, da viele andere Labors nicht in der Lage sind eine Vollblutbestimmung durchzuführen und die Ärzte in der Klinik wissen, dass nur diese aussagekräftig ist.

Sage deinem Arzt doch einfach er soll bei biosyn anrufen und sich die Zertifizierung zukommen lassen, vielleicht glaubt er es denn.

LG und frohe Weihnachten Anais

---

---

Subject: Re: an Claudia/Selenbestimmung

Posted by [Prinzesschen](#) on Wed, 27 Dec 2006 11:02:51 GMT

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

---

Hallo Anais,

da gebe ich dir natürlich vollkommen recht. Sobald ich meine Ergebnisse habe, werde ich auch den Arzt wechseln. Zumindest musste ich den Test nicht bezahlen. Ich hab ihm auch gesagt, dass es ja wohl für deren Geschäft nicht gesund wäre, solche Test zu fälschen.

Liebe Grüße und komm gut ins neue Jahr

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Alex1](#) on Sat, 06 Jan 2007 16:17:52 GMT

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

---

Hallo,

wollte auch mal eine Untersuchung machen.

Wo bestell ich auf der Homepage von biosyn die Röhrchen?

Und muss ich dann einfach zum Hausarzt gehen, und der macht das dann einfach so??

Was sagt ihr zu diesem Produkt??

[http://www.olibanum-bv.com/01\\_Produnkte/selen.html](http://www.olibanum-bv.com/01_Produnkte/selen.html)

Danke im voraus!

LG alex

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Prinzesschen](#) on Mon, 08 Jan 2007 10:41:54 GMT

---

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

---

Hallo Alex,

ich würde dir empfehlen, dort anzurufen. Die Nummer steht im Impressum.

LG

Moni

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Prinzesschen](#) on Mon, 08 Jan 2007 12:00:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei der Seite wäre ich vorsichtig. Natriumselenit 300 mcg ist verschreibungspflichtig. Es könnte deshalb durchaus sein, dass du nicht das erhältst, was du eigentlich bestellt hast.

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Alex1](#) on Mon, 08 Jan 2007 16:46:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

okay dankeschön!

aber es kann doch sein, dass der Hersteller im Ausland ist!?

LG Alex

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Prinzesschen](#) on Tue, 09 Jan 2007 08:07:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich denke nicht. Jedenfalls sieht es nicht danach aus und ich finde die Seite auch nicht so professionell.

LG Moni

---

---

Subject: Was soll man davon halten?  
Posted by [Prinzesschen](#) on Thu, 18 Jan 2007 09:23:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

ich habe nun meine Ergebnisse. Diesmal liegen sie bei 85,6 µg/l im Vollblut. Leider habe ich laut seinem Labor keinen Selenmangel. Die Referenzbereiche liegen dort bei 50-120 µg/l.

Was soll ich jetzt machen?

Liebe Grüße

Moni

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [angela](#) on Thu, 18 Jan 2007 11:55:35 GMT

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

---

Hallo,

ich verfolge schon längere Zeit die Selen-Diskussion. Gestern war Herr Stellpflug von Ökotest bei Kerner. Ökotest hat unterschiedliche Vitaminpräparate getestet (nächste Ausgabe). Alle die Selen enthielten wurden abgewertet, da laut Stellpflug keine unkontrollierte Einnahme erfolgen soll, auch das Bundesinstitut für Risikoberwertung warnt davor. Übrigens wurden die BESTEN Präparate mit MANGELHAFT bewertet.

Ich habe auch schon meine Hausärztin auf Selen angesprochen, die konnte mir allerdings keine Auskunft geben. Da ich allerdings im Internet auch schon auf Warnungen gestoßen bin, werde ich vorerst in dieser Richtung nichts unternehmen.

Ig  
Angela

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Miri 21](#) on Fri, 19 Jan 2007 13:55:12 GMT

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

---

Hallo,

ich habe die Sendung auch gesehen und bin jetzt doch verunsichert.  
Wenn selen karzinogen wirken kann, muß ich mir das mit der Selensubstitution nochmal überlegen....

Lg  
Miri

---

---

Subject: Re: Was soll man davon halten?

Posted by [Claudia48](#) on Fri, 19 Jan 2007 17:50:53 GMT

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

---

Hallo Moni,

ich habe gestern ein Privatrezept über Selenase 300 von meiner Ärztin bekommen, nachdem ich sie immer wieder darum gebeten hatte, obwohl mein Selenspiegel auch nur leicht erniedrigt ist.

Ich habe das Rezept aber noch nicht in der Apotheke abgeholt, das mache ich nächste Woche. Ich soll aber Anfang März meine Selenwerte wieder bei biosyn testen lassen, damit sie nicht zu hoch werden. Ich denke, wenn man regelmäßig die Werte überprüfen lässt, geht man überhaupt kein Risiko ein. Vielleicht helfen die Tabletten ja doch, dass unsere Haare wieder wachsen, Anais hat es doch bewiesen!

Noch eine Frage an dich, hast du auch AA universalis?

Gruß von Claudia

---

---

Subject: Re: Was soll man davon halten?

Posted by [Claudia48](#) on Wed, 24 Jan 2007 16:06:39 GMT

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

---

Hallo Anais und Moni,

heute habe ich endlich angefangen mit der Einnahme von Selenase 300, jeden Tag eine, also reichen sie für 100 Tage. Danach werde ich versuchen, wieder ein Privatrezept von meiner Ärztin zu bekommen. Nun muss ich wohl viel Geduld haben und einige Monate abwarten, ob sich bei mir ein Erfolg einstellt.

Gruß von Claudia

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Nikofee](#) on Wed, 24 Jan 2007 19:21:06 GMT

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

---

Hallo Anais...

ich habe mir alles was du und die anderen geschrieben haben durchgelesen und ich frag mich warum ich davon nie früher gehört habe...

auf jeden Fall hat mir das ganze etwas Mut gemacht.

Dein langer Artikel hat mich aber etwas verwirrt, so viele Zahlen und Namen...Mir flimmern schon die Augen

Natürlich würde ich gerne diese Selen-Sache ausprobieren, wer weiß obs nicht klappt?!!

Ich bin Allergikerin gegen sogut wie alles, habe Asthma und ein schwaches Immunsystem (relativ). Muss ich irgendwas besonderes beachten?

Und kann Selen Nebenwirkungen haben bei Menschen mit gesundem Selenspiegel?

Und was müsste ich machen um einen Test zu machen und dann etwas verschrieben zu bekommen (oder auch selber zu kaufen)? Könntest du mir das noch einmal zusammengefasst auflisten? Danke sehr!!!

Viele Grüße, Nikofee

ps: Ich hab iwie das Gefühl, dass hier alle totale Superbrains sind. Komme mir total doof vor. ^^  
Wieso bin ich hier nicht vorher gelandet??!?! -.-

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Fri, 26 Jan 2007 17:45:38 GMT

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

---

Hallo Nikofee,

Ich bin Allergikerin gegen sogut wie alles, habe Asthma und ein schwaches Immunsystem (relativ). Muss ich irgendwas besonderes beachten?

Nein, musst du nicht, ich würde dir dann aber zu selenase peroral(Trinkampullen mit 100 oder 500 µg) raten, weil das nur Natriumselenit un NACL ist(hier sind keine Allergien möglich)  
Und kann Selen Nebenwirkungen haben bei Menschen mit gesundem Selenspiegel?

Nein kann es nicht, da alles was überflüssig ist wieder ausgeschieden wird. Falls du Schilddrüsenprobleme hast, könnte es evt.sein(muss aber nicht, bei mir war das kein prob.), dass dein Schilddrüsentabletten besser wirken und du evt. in eine leichte(meist nur vorübergehende Überfunktion gerätst, da selen dafür sorgt das T3 besser in T4 umgewandelt wird.

Und was müsste ich machen um einen Test zu machen und dann etwas verschrieben zu bekommen (oder auch selber zu kaufen)?

Rufe mal bei biosyn an oder gehe auf die Seite und lass dir eine Selenbestimmung zuschicken. Dann gehst du damit zum Arzt oder zu einer Arzthelferin, die dir Blut abnimmt. Das schickst du dann zurück an biosyn und innerhalb weniger Tage hast du dein ergebnis. Kosten 9,50 €. Falls du dann einen zu niedrigen Selenspiegel hast gehst du mit dem ergebnis zum Arzt und bittest ihn darum dir Selenase 100 peroral auf kassenrp. zu verordnen.Wenn du dein ergebnis hast melde dich wieder, ich helfe dir dann bezgl. der Dosierung.

Leider habe ich zur Zeit wenig Zeit. ich hoffe, das reicht als erstes zur Info, sonst melde dich wieder.

LG anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Nikofee](#) on Sun, 28 Jan 2007 17:03:01 GMT

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

---

Vielen dank für den hilfreichen text!!!!

Werde mich gleich mal bei biosyn melden...  
Danke!!!!

---

---

Subject: Re: Selenspiegel bei 66 !?!  
Posted by [Michi046](#) on Tue, 06 Mar 2007 11:29:25 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

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Baldhead](#) on Fri, 01 Jun 2007 11:23:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kuckstu hier:

<http://www.alopezie.de/foren/aareata/index.php/t/9/>

Viele Grüße

Baldhead

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Sun, 08 Jul 2007 04:56:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sollte nur wieder auf Seite 1 für alle neuen.

---

---



Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Mona](#) on Sun, 15 Jul 2007 21:08:49 GMT

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

---

Anais8 schrieb am Son, 08 Juli 2007 06:56 Sollte nur wieder auf Seite 1 für alle neuen.

Hallo Anais,

ich habe den Thread angeheftet - dann bleibt er \*in der Nähe\* für neue User.

Liebe Grüße von Mona

---

Subject: Re: Richtigstellung !!!zum Inhalt Natriumselenit/Selen

Posted by [Jenniferdana](#) on Thu, 19 Jul 2007 19:09:55 GMT

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

---

Hallo,

bei <http://www.euapotheke.net/> im Internet gibt es 100 Stück Cefasel 200 nutri mit 0,666 mg Natriumselenit 5 H<sub>2</sub>O = 200 µg Selen für 24,43 € rezeptfrei.

Könnte für den ein oder anderen interessant sein.

Lieferung innerhalb von 3 Tagen. Super!

Grüße JD

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Heike36](#) on Wed, 25 Jul 2007 11:05:26 GMT

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

---

Hallo Claudia

wollte bei dir mal nachfragen. Du nimmst ja jetzt auch schon einen ganze Weile Natriumselenit, nachdem dein Wert im Dez. 89 war.

Meine Fragen: Hast du jetzt schon ein zweites Mal messen lassen?

Liegt dein Wert schon bei über 130? Tut sich schon was?

Gruß Heike

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Claudia48](#) on Wed, 25 Jul 2007 15:39:26 GMT

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

---

Hallo Heike,

bei mir tut sich überhaupt noch nichts! Im November 2006 war mein Wert 89,9. Dann fing ich gleich an mit der Seleneinnahme. Zuerst 2 Tabletten 50µ und ab Mitte Januar 2007 dann täglich 1 Tablette Selenase300µg. Mein Selenwert war am 2.April 2007 dann bei 94. Von diesem Tag an nehme ich täglich 2 Tbl. Selenase300µg. Bisher wurde mein Wert noch nicht wieder gemessen, weil meine Ärztin der Meinung war, dass er erst im August gemessen wird. Gleichzeitig sagte sie mir auch, dass sie dann meine Seleneinnahme nicht mehr unterstützt, weil das Selen ja so schädlich für den Körper ist usw.

Durch Anais, die bei biosyn gearbeitet hat und Selenpräparate vertrieben hat und bei der die Haare wieder gewachsen sind, ist hier im Forum eine richtige Euphorie ausgebrochen. Als ich bei biosyn angefragt habe, ob durch die Seleneinnahme die Haare wieder wachsen können, wurde mir mitgeteilt, dass es keinerlei Anhaltspunkte dafür gibt.

Nun kann der Haarwuchs natürlich Zufall sein oder das Selen hat wirklich geholfen, ich weiß es nicht.

Ich werde in den nächsten Monaten weiterhin Selenpräparate einnehmen und hoffen, dass doch mal ein paar Härchen bei mir wachsen.

Gruß Claudia

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Heike36](#) on Wed, 25 Jul 2007 16:50:30 GMT

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

---

Hallo Claudia,

dein Selenwert ist von Nov.-April bloß von 89,9 auf 94 gestiegen. Das ist natürlich auch nicht gerade viel, fast gar nichts und zeigt ja auch dass das Selen viel zu niedrig dosiert war und dein Körper eigentlich fast alles gebraucht hat. Jetzt mit 2 Tabletten Selenase 300 kann das schon eher was werden, dass der Wert schneller steigt.

Du kannst noch guter Hoffnung sein, denn du hast ja deinen Zielwert von 135 noch nicht erreicht, somit kann ja auch noch nichts wachsen. Mich hat es jetzt nur mal interessiert, wie es bei dir nach so langer Einnahme aussieht mit dem Wachstum, da du ja auch mit Anais immer im Kontakt warst. Trotzdem lässt mich das jetzt wieder hoffen, denn dein Wert war erst bei 94.

Ja, die Ärzte stellen sich da immer ziemlich an. Meiner ist auch nicht viel besser. Bestelle mein Selen im Internet ohne Rezept. Jetzt gibt es schon die Cefasal 200 frei zu kaufen für 25,- Da muß ich mich wenigstens nicht ständig erklären. Die meisten verstehen wahrscheinlich eh nicht viel davon. Also wenigstens mein Arzt nicht. Mal schauen, was Anais meint und je nachdem, wie mein Wert ausfällt nehme ich dann 2-3 Stück davon. Ich möchte mein Zielwert von 135 ein bisschen schneller erreichen:-)

Trotzdem Danke, dass du so schnell geantwortet hast. Halt uns auf dem Laufenden, wenn du deinen nächsten Wert wieder hast und wenn sich was tut. Ich glaube da sind sehr viele hier gespannt, ob noch mehr dazu kommen, bei denen durch Selen die Haare wieder kommen.

Gruß Heike

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Claudia48](#) on Wed, 25 Jul 2007 17:24:07 GMT

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

---

Hallo Heike,

ich bin wirklich auch sehr gespannt, wie Mitte August, wenn ich zu meiner Ärztin gehe, mein Selenstatus ist. Auf alle Fälle müsste er mehr gestiegen sein als in der Zeit von November bis April. Auf keinen Fall nehme ich aber zukünftig mehr als 2 Tabletten 300µg täglich ein, mit dieser Menge müsste ich doch auf 130 kommen. Mich irritiert eben immer wieder, dass die Ärzte vor zuviel Seleneinnahme warnen und Anais behauptet, dass das überschüssige Selen wieder abgebaut wird. Auch hier im Forum gibt es ja viele Meinungen über das Selen, schlechte und gute. Jedenfalls glaube ich nicht jedem "blind", der hier was über Selen schreibt, eigentlich müssten es die Ärzte am besten wissen.

Es kommt bestimmt auch auf die Form von AA an, wenn jemand ein paar kahle Flecken hat oder für einige Zeit AA totalis, dann ist das ein anderer Fall als wenn man schon mehrere Jahre AA universalis hat!

Auf alle Fälle werde ich Bescheid geben, wie hoch im August mein Selenstatus ist oder wenn bei mir ein einziges Härchen gewachsen ist!

Viele Grüße und alles Gute von Claudia

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Heike36](#) on Thu, 26 Jul 2007 10:41:29 GMT

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

---

Hallo Claudia,

du hast schon Recht, wenn du schreibst, dass man hier im Forum nicht jeden glauben kann, was er schreibt. Aber ich denke, jeder kann sich ja auch selber informieren. Ich habe mich auch selbst sehr ausführlich im Internet über Selen informiert. Jeder hat ja auch einen anderen Verbrauch. Ich schätze meinen Verbrauch an Selen sehr hoch ein. (AA universalis, Hashi, Hautentzündung, starke Regelblutung) Es würde mich auch nicht wundern, wenn mein Wert immer noch unter 120 liegt, obwohl ich mittlerweile schon ziemlich viel von diesem Zeug nehme und das schon Monate! Deswegen möchte ich ja jetzt auch mal den Selenspiegel überprüfen lassen, um zu wissen wo ich stehe. Ich denke mal, wenn wir so aller 3 Monate den Selenspiegel mal messen lassen, sind wir auf der sicheren Seite.

Wahrscheinlich werde ich auch nicht mehr als 600 in Tabletten einnehmen, dass sind dann auch noch ca. 400 die dann resorbiert werden. Das müsste normal reichen. Bin echt gespannt, ob es hier im Forum noch mehrere gibt, die bei einem Selenspiegel von 135 angekommen sind und es zu sprießen anfängt:-) Dann wäre die Wahrscheinlichkeit einer Spontalheilung bei Anais und Baldhead ja auch vom Tisch!

Alles Gute  
Gruß Heike

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [caoma](#) on Tue, 29 Jan 2008 12:45:14 GMT

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

---

Hallo Anais8,

habe vor Weihnachten deine Beiträge über das Selen gelesen und eine Mail an Biosyn geschrieben. Leider habe ich bis heute noch keine Antwort von denen erhalten und deshalb habe ich letzte Woche meinen Selenspiegel beim Hausarzt testen lassen.

Meine Werte liegen bei 105 und er meinte, daß sie sogar ein wenig erhöht seien, aber er würde mir trotzdem ein Privatrezept verschreiben, wenn ich das will.

Was genau soll ich mir denn verschreiben lassen????

GLG caoma

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Tue, 29 Jan 2008 14:48:44 GMT

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

---

Hallo, es tut mir Leid, aber ich kann mit dem Serumwert nichts anfangen. Bitte nochmals an biosyn schreiben oder kurz anrufen und um die Röhrchen bitten.

Im Serum sind die Spiegel oft normal und im Vollblut schon lange erniedrigt. LG Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [DAdiDo456](#) on Fri, 27 Jun 2008 17:09:51 GMT

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

---

hi, um ehrlich zu sein hört sich das Ganze echt interessant an....

Ich soll so Teströhrchen bei dem Labor für den Selen-spiegel anfordern und dann??

Wer nimmt mir denn das Blut ab und so?

Ich verstehe den Ablauf nicht so ganz wie das funktionieren soll, es muss mir doch nen Arzt Blut abnehmen und dann könnte ich die Ampulle da ins Labor schicken, was soll ich bitte dann mit irgendwelchen Teströhrchen???

würde mich um eine Erklärung freuen, ps. bin neu hier ))

---

---

Subject: Blutabnahme technische Umsetzung

Posted by [123456789](#) on Sat, 28 Jun 2008 08:07:54 GMT

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

---

1. www.biosyn.de
2. unter Kontakt ein oder zwei Testsets anfordern
3. mit dem Testset von einer Arzthelferin Blut abnehmen lassen
4. ab damit in den Briefkasten
5. deinen Spiegel hier posten

Alle klar ???

LG Anais

---

---

Subject: Re: Blutabnahme technische Umsetzung  
Posted by [DAdiDo456](#) on Tue, 01 Jul 2008 13:34:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja, verstehe...

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [rübchen](#) on Tue, 02 Dec 2008 09:56:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ivantchev

Re: Einige Bemerkungen zu AA

Hallo Mike,

"Die Ursache ist schon lange bekannt, wird aber durch mich streng vertraulich behandelt..." Damit meinte ich, dass der Erreger mir persönlich bekannt ist und wird dementsprechend vertraulich behandelt mit dem Mittel "Snejalin", was auch beinahe zu 100%er Wirkungsnachweis mitbringt.

Von etwas was ich hier noch abraten will, ist eine Selen-Einnahme bzw. Natrium Selenit. Natrium Selenit ist wichtig für den Stoffwechsel, doch keiner ist dadurch geheilt worden. Wenn Sie noch nicht eingenommen haben, tun Sie es nicht.

Eine nichtorganische Zufuhr wird oft unterschätzt. Der Körper absorbiert die Mineralien nicht. Das führt eher zu einer bedingten Mineralverlagerung in die Knochenumgebung. Es können durchaus Gelenkprobleme auftreten.

Der menschliche Organismus produziert selbst absolut alle benötigten Mineralstoffe. Natrium Selenit ist übrigens in Meeresschnecken, Pilze und verschiedene Sorten Walnüsse vorhanden. Auch eine Einnahme von Vitamin B Komplex ist zu empfehlen.

Die Kosten:

Für AA Betroffene bis 80% Haarverlust kostet die Behandlung 100 €.

Bei A. totalis bzw. universalis werden pro Behandlung 150 € berechnet.

Werde mich freuen Ihnen zu helfen und Sie geheilt zu sehen.

Quelle: <http://alopeciaareata-ivantchev.de/forumarchiv/thema.php?board=0&thema=4>  
Was sagt ihr dazu?  
Reine Abzocke?  
Und die Schimpftirade auf Selen? Anais, was meinst Du?

-----  
Hier der korrigierte Link - Quelle:

<http://alopeciaareata-ivantchev.de/forumarchiv/thema.php?board=0&thema=4>

Liebe Grüße, Mona

---

Subject: neu zu Selen Therapieempfehlungen neu und offiziell  
Posted by [123456789](#) on Fri, 09 Jan 2009 15:13:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo, ich habe mir erlaubt bzgl. der Therapieempfehlungen hier reinzukopieren:

Nun habe ich die offizielle Mitteilung von biosyn:

Therapie bei erniedrigten Selen-Werten im Vollblut

Referenzbereich für Gesunde 100 - 140 µg Selen/l

Krankheitsbezogene Zielwerte:  
über 135 µg Selen/l

1. Selenwerte 100 - 135 µg Selen/l

Prophylaxe, ggf. zur Optimierung der Versorgung  
täglich über 3 Monate 1 Tbl selenase 200 XXL (200 µg Selen)  
morgens

2. Selenwerte 80 - 100 µg Selen/l

täglich bis zum Ausgleich des Defizits  
3 Trinkampullen Selenase 100 oder  
2 Tbl. selenase 200 XXL (morgens)

3. Selenwerte 60 - 80 µg Selen/l

täglich bis zum Ausgleich des Defizits  
1 Glasflasche selenase T (500 µg) oder  
3 Tbl. selenase 200 XXL (morgens)

Kontrolle der Selenwerte im Vollblut nach 3 Monaten

Wer Interesse hat: die Dosierungen in der Onkologie liegen mir ebenfalls vor.

Außerdem habe ich auch die Therapie bei erniedrigten Zink-Werten im Vollblut.

Viele Grüße Anais

an Rübchen zu den Schimpfattacken auf Selen : absoluter Blödsinn, ich mag es acuh nicht mehr kommentieren, einige haben immer noch nicht geschnallt, dass es einen massiven Unterschied zwischen organischem und anorganischem selen gibt.

---

Subject: an Irmi

Posted by [123456789](#) on Mon, 16 Feb 2009 15:27:42 GMT

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

Hallo Irmi,

so wie ich das sehe sind die Werte deines Sohnes nicht im Vollblut , sondern im Serum untersucht wurden. Vollblut ist besser, da man hier eher sieht, ob ein Mangel vorliegt. Die Vollblutuntersuchung macht allerdings nur das biosyn Service Labor (kostet ca. 10 €). Also beim nächsten Mal bitte die EDTA-Röhrchen bei biosyn anfordern und dort untersuchen lassen.

Leider kann man vom Serum Wert nicht auf den Vollblutwert umrechnen. Aber es ist eindeutig zu sehen, dass sein Spiegel selbst im Serum an der unteren Grenze ist. Das mag für Gesunde ausreichen ist für deinen Sohn mit AA aber absolut zu wenig. Sein Wert müsste bei mind. 15 liegen.

Ich würde an deiner Stelle eine nochmalige BE vornehmen lassen und dieses Mal dir Röhrchen an biosyn schicken (Geht auch so, einfach den Arzt bitten ein EDTA-Röhrchen zu füllen. Dieses schickst du dann selbst an das biosyn Labor.

Wenn dir die neuen Werte vorliegen sehen wir weiter. Ich bin sichewr, dass er einen Selenmangel hat. Ob dadurch der HAarausfall zu stoppen ist wäre einen Versuch wert.

Für die Dosierung bräuchte ich dann den Vollblutspiegel und das Alter deines Sohnes und evr, falls Kleinkind das Gewicht.

P S . der >Dermatologe wird dir sicherlich nicht wirklich weitergelfen können, v. a. D . nicht in Bezug auf Selen. Alles weitere demnächst und keine Panik. Meistens bleibt es bei den Löchern und diese wachsen von ganz alleine wieder zu. Liebe Grüße Anais

---

Subject: Re: Selenwerte aus Vollblut sind vorhanden!

Posted by [123456789](#) on Fri, 27 Feb 2009 15:27:54 GMT

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

Hallo,

der Spiegel ist für Gesunde an der unteren Grenze, für deinen Sohn eindeutig zu niedrig.

Ich würde mir selenase 200 XXL kaufen und ihm davon morgens 2 Tbl. geben. Dann lasst in ca. 4 - 6 Wochen den Spiegel erneut bestimmen. Falls ihr ein Kassenrezept bekommen könnt würde ich mir 90 Trinkampullen Selenase 100 verordnen lassen und ihm davon morgens 2 in einem halben Glas Wasser geben.

Ihr bwerdet viel Geduld brauchen. Der Spiegel muss dauerhaft über 135 liegen. Die Frage für mich ist nun warum hat ein ansonsten gesunder Junge (oder???) diesen niedrigen Selenspiegel? Hat er viel Stress?

Sind die Schilddrüsenwerte wirklich in Ordnung oder steckt evt. doch eine AUtoimmunerkrankung der Schilddrüse dahinter? Habt ihr auch die TPO-Antiköper untersuchen lassen? Manchmal sind alle anderen Schilddrüsenwerte noch okay und nur an diesen sieht man den HashimotoBeginn. Meldet euch mal wieder, wenn ihr Blut abnehmen lassen wollt. Liebe grüße Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [smoothie](#) on Fri, 27 Feb 2009 18:27:03 GMT

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

---

Hallo,

ich habe bei Biosyn eine Bestellung des Materials für eine Blutuntersuchung auf Selen am Montag, den 23.02.09 gemacht...bis jetzt habe ich noch nix bekommen. Wie lange dauert das bis alles bei mir eintrifft? 1 Woche? möchte ja so schnell wie möglich einen Test auf Selenmangel machen...

Uuuunnnd...

ich wollte fragen, ob ich schon vorbeugend Natriumselenid zu mir nehmen kann...??? wie müsste dieses dann dosiert sein und was müsste ich dann einnehmen? -Natriumselenid oder Selen-

Lieben Dank für die Antwort

smooth

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Fri, 27 Feb 2009 18:44:48 GMT

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

---

meist dauert das 1 - 2 Wochen- >Also habe noch ein wenig Geduld.

Unbedingt Natriumselenit mit t hinten nehmen. Du könntest dir selenase 200 xxl oder cefasel nutri 200 in der Apotheke kaufen und davon 2 Tbl. morgens einnehmen. Allerdings erst, wenn du die Blutentnahme hinter dir hast.

Viele Grüße Anais

---

---



Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [smoothie](#) on Fri, 27 Feb 2009 19:08:06 GMT

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

---

na gut, dann muss ich noch ein wenig warten. Bin so gespannt.  
Danke für die schnelle Antwort Und wie lange dauert der Test?

Wenn meine Selenwerte vorliegen, werde ich sofort berichten.  
dann nehme ich gerne Natriumselenit ein und komme noch mal auf dich zurück bezüglich der Dosierung.

Liebe Grüße und ein schönes Wochenende!  
smoothie

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Fri, 27 Feb 2009 19:20:19 GMT

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

---

wenn du das Blut eingeschickst hast und die Möglichkeit hast dir das Ergebnis per Fax zukommen zu lassen, dauert es zw. 1 und 8 Tagen bis du das Ergebnis hast.

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [smoothie](#) on Mon, 02 Mar 2009 12:53:23 GMT

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

---

Hallo,

auch bei mir ist endlich das Material für die Untersuchung auf Selen von Biosyn angekommen  
Jetzt heißt es: nur noch Blut abnehmen und ganz gespannt auf die Ergebnisse warten.

Ich wollte nur noch kurz nachfragen, ob ich die Versandtasche "ausreichend frankieren" muss und wieviel würde der Versand kosten oder wird mir dieser von Biosyn bezahlt?

Vielen lieben Dank!  
smoothie

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Mon, 02 Mar 2009 14:21:39 GMT

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

---

hallo,

ich dachte die Versandtaschen sind frankiert. Falls nicht, 1,45 € drauf und ab in den nächsten Briefkasten.  
LG Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Sorella](#) on Mon, 09 Mar 2009 13:28:10 GMT

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

---

Ich nehme seit einigen Wochen täglich 2x2ml Selenase 100 ein und habe mich jetzt wieder testen lassen. Mein Wert liegt jetzt bei 113, d.h. ich werde jetzt auf drei Ampullen Selenase am Tag erhöhen.

Ist Selenase 100 peroral eigentlich auf Kassenrezept verschreibungsfähig? Bisher habe ich es mir immer so gekauft, aber das wird bei der Dosierung ganz schön teuer auf Dauer...

Übrigens: Es ist tatsächlich auffallend! Seit ich Selenase nehme, bekomme ich deutlich weniger Infekte als früher. Ich bin mir sicher, dass es mit der Einnahme zusammenhängt.

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Mon, 09 Mar 2009 16:45:59 GMT

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

---

Hallo, bei zu niedrigen Selenwerten(sprich unter 100) darf der Arzt Selenase auf Kassenrp. verordnen. Ob ers dann auchtut steht auf einem anderem Blatt. Sonst kauf dir selanase 200 XXL und nehme davon 3 Tbl. ein. Ist sicherlich preisgünstiger. Liebe Grüße Anais

---

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [Christel](#) on Wed, 11 Mar 2009 16:03:22 GMT

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

---

Hallo liebe Anais,

ich bin neu hier und habe mich in einer Nacht durch ziemlich das ganze Forum gelesen. Besonders deine Beiträge haben mich so gefesselt, daß ich noch in der gleichen Nacht eine e-mail an Biosyn geschrieben habe und heute habe ich schon das Päckchen erhalten.

Ich bin schon sehr lange betroffen, mal mehr mal weniger und natürlich wie wir alle hier auf der Suche, nach der Lösung.

Ich habe schon so viel ausprobiert und alles hat nur kurzfristig geholfen.

Die Sache mit dem Selen ist so vielversprechend und auch so plausibel, daß ich es sofort versuchen werde.

ich habe nur einige kleine Fragen an dich.

Ich nehme zur Zeit Cortison, habe mal eine Stoßtherapie versucht, merke aber, jetzt wo die

---

Dosierung geringer wird, daß sich die neuen Haare schon wieder verabschieden. Da ich aber über ein Jahr gar kein einziges Haar am Körper hatte, fand ich das schon mal nicht schlecht. Beeinflußt das eventuell den Selenspiegel oder ist das egal?

Meine zweite Frage:

Gibt es außer dir jemanden, der auch mit dieser Art von "Therapie" dauerhafte Erfolge verzeichnen kann?

Meine Dritte Frage:

Man hört und liest unterschiedliche Statements zur Natriumselenitmedikation, gibt es irgendetwas, was dadurch negativ beeinflusst werden kann? Du schreibst ja, wenn man zuviel davon nimmt scheidet der Körper es wieder aus.

Ich freue mich auf deine Antwort

Liebe Grüße

Christel

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [123456789](#) on Thu, 12 Mar 2009 09:07:15 GMT

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

Hallo Christel,

herzlich willkommen.

Ich weiß nicht, ob noch jemand hier dauerhaft super Erfolge hatte(weiß nur von Baldhead).

Aber ich bekomme immer wieder pn, in denen mir mitgeteilt wird, dass es den Leuten mit Selen besser geht, bzw. dass nach vielen Jahren Flaum kommt, etc.

Das Problem ist, das kaum jemand die Geduld hat auf Dauer immer wieder den Selenspiegel zu kontrollieren und ihn auch hoch genug zu halten. Man sollte sich hier minimum 6 Monate Zeit geben und zwar 6 Monate mit einem Spiegel über 135. Da kenne ich halt, bis auf Baldhead niemanden, die das wirklich durchgezogen haben. Und man muss Selen denn u. Umständen lebenslang einnehmen, damit die AA nicht wieder kommt. Ob deine Haare wirklich durch Selen wiederkommen werden weiß ich nicht, aber falls dein Spiegel unter ca. 105 ist gibt es sicherlich Hoffnung.

Ich denke aber, dass Kortison den Spiegel beeinflusst(weiß ich aber nicht sicher und ich weiß auch nicht, ob er evt. dadurch sogar steigen könnte oder eher sinkt. Keine Ahnung. Entweder du rufst deshalb mal bei biosyn an oder du wartest einfach bis ca. 3 Wochen nach der letzten Kortisongabe bis du den Spiegel bestimmen lässt. Da kann ich dir leider nicht helfen.

Negatives zum Selen habe ich nur von einer Person hier im Forum gehört und derjenige verwechselt meiner Meinung nach Natriumselenit und organisches Selen, wie z. B. Selenhefe. Natriumselenit kann nicht schaden, da alles das, was nicht benötigt wird, ausgeschieden wird. Organ. Selen wird gespeichert und steht sogar im Verdacht Diabetes zu begünstigen Lass den Spiegel zu gegebener Zeit messen und dann sehe weiter.

Auch wenn deine Haare durch die Selengabe nicht wachsen werden wirst du bei einem Selenmangel von der Gabe sehr stark profitieren. Liebe Grüße Anais

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [Christel](#) on Sat, 21 Mar 2009 15:49:14 GMT

Hallo Anais,

so ich habe heute meine Werte bekommen und mein Selen Spiegel liegt im Vollblut bei 128,8 µg/l.

Ehrlich gesagt war ich sogar ein bißchen enttäuscht, weil ich gehofft habe, daß er wesentlich niedriger ist und eher der ausschlaggebende Punkt für die AA sein könnte.

Meinst du es macht bei mir Sinn Natriumselenit einzunehmen, oder ist es eher unwahrscheinlich, daß es etwas bringen könnte.

Du schreibst, daß er bei dir sehr niedrig war und erst in den höheren Regionen wieder Haare gewachsen sind.

Wo fing es denn bei dir an?

Mensch ich hatte soviel Hoffnung daran gesetzt und bin jetzt richtig traurig.

Vielleicht kannst du mich aufbauen? Habe ich einen falschen Eindruck, oder etwas nicht richtig verstanden.

Freue mich auf deine Antwort

bis dahin liebe Grüße

Christel

---

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [123456789](#) on Sat, 21 Mar 2009 17:08:47 GMT

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

---

ja, das tut mit Leid, aber dann wird es bei dir aller Wahrscheinlichkeit nicht am Selen liegen.

Das einzige was dich evt. aufbauen könnte: Bei meiner Freundin war eine Messung schlichtweg falsch. Der Spiegel war bei ihr auch ähnlich hoch wie bei dir (obwohl er vorher immer sehr niedrig war und sie kein Selen genommen hatte. Sie hat dann im Labor angerufen und man sagte ihr, sie solle ihn nochmals kostenlos überprüfen lassen, da immer mal wieder Fehler passieren: 1. Verwechslungen und 2. Verunreinigen in Pipetten.

dem war dann auch so, bei der nächsten Messung hatte sie wieder ihren gewohnten niedrigen Wert. Zu deiner Info: Mein Ausgangsspiegel war bei ca. 75, wachstum stellte sich bei einem Spiegel von ca. 130 - 145 ein.

Also ich würde bei Gelegenheit nochmals testen lassen. da der Spiegel ungewöhnlich gut ist, falls du kein Selen einnimmst.

LG Anais

---

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [123456789](#) on Sat, 21 Mar 2009 17:11:35 GMT

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

---

hatte gerade nochmals geschaut. Du nimmst ja Kortison oder hast dieses genommen. Es könnte ja sein, dass dein Spiegel deshalb so hoch ist. Warte also ab bis nach der Therapie und lass noch einige Wochen verstreichen, bis du den Spiegel bestimmst.

---

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [Christel](#) on Sat, 21 Mar 2009 18:23:41 GMT

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

---

meinst du denn ich sollte einfach preventiv doch Selen einnehmen? Ich meine der Spiegel sollte ja bei uns Autoimmunlern eher bei 135 oder höher liegen, denkst du, daß die 6,0 µg/ ausschlaggebend sein können?

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [123456789](#) on Sat, 21 Mar 2009 18:39:11 GMT

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

---

ne, ich glaube nicht, dass das ausschlaggebend ist. ich glaube aber eher, dass du ohne Kortison dann vielleicht einen Selenmangel hättest. Also warte einfach ab und teste dann noch mal. zur Zeit benötigst du kein Selen.

LG Anais

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [Christel](#) on Sat, 21 Mar 2009 21:20:19 GMT

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

---

Weißt du denn ob man mir im Biosyn-Labor eine Antwort darauf geben können wenn ich da mal nachfrage ob Kortison das Ergebnis verändern kann.

Soweit ich mich richtig informiert habe hat Selenit ja auch eine entzündungshemmende Eigenschaft und würde somit die Erklärung liefern, daß der Selenspiegel durch Kortison eher gehoben wird.

Richtig kombiniert?

Außerdem bin ich schon beim Ausschleichen, das heißt bei unter 5mg am Tag (Low-Dose)

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel

Posted by [123456789](#) on Sun, 22 Mar 2009 04:53:31 GMT

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

---

selen fängt freie Radikale, sorgt also für den wichtigen Ausgleich bei Stress. Bei Stress werden freie Radikale gebildet.

Kortison wirkt entzündungshemmend, wird vor allem in den frühen Morgenstunden ausgeschüttet.

Ich kenne den Zusammenhang leider nicht. Denke aber nach deinem Ergebnis, dass es einen gibt.

Bei biosyn kann dir sicher jemand weiterhelfen, bzw. wird sich darum kümmern un dass rausbekommen. Aber ich an deiner Stelle würde einfach warten, bis du einige Wochen gar nichts genommen hast. Wenn du jetzt beim Ausschleichen bist heißt das ja , dass du noch di volle Dröhnung intus hast. Ich kenne nicht die Halbwertszeit von Kortison, könnte mir aber vorstellen, dass sie relativ lang ist.

---

Warte doch einfach.

---

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel  
Posted by [123456789](#) on Sun, 22 Mar 2009 05:12:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hab gerade nochmal gegoogelt. Man geht eigentlich eher davon aus, dass Kortison den Selenspiegel senkt, insofern dein Spiegel für mich wirklich damit sehr unwahrscheinlich ist und du doch mal im Labor fragen solltest, ob es eine Fehlmessung sein könnte, da du gerade Kortison bekommst und dieses ja bekanntlich den Spiegel senkt und du kein Selen substituierst. Ich gehe davon aus, dass man dir eien 2. Messung kostenlos anbietet.

---

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel  
Posted by [Christel](#) on Sun, 22 Mar 2009 08:39:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen!!!  
Hab vielen Dank für dein Engagement, ich glaube, du bist hier wirklich zu einer sehr wichtigen Person im Forum geworden.  
Es ist aufbauend, wenn sich jemand kümmert, wenn alle Ärzte versagt haben.  
Ich werde es so machen wie du schreibst und dann berichten.  
Liebe Grüße  
Christel

---

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel  
Posted by [Christel](#) on Wed, 01 Apr 2009 14:58:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,  
ich habe eine interessante Information bezüglich meines Selenspiegels bekommen.  
Nachdem ich darum gebeten habe ihn nochmals zu kontrollieren (die heben das Blut ca 2Wochen auf bei Biosyn) hat sich erstaunlicherweise das ganze auf 117,6 reduziert.  
Das stand in der Analyse zur Erklärung:  
die Schwankung (von 6%) resultiert von Aufarbeitungs- und Geräteschwankungen (und liegt im Rahmen)  
(die alte Aufschluslösung hatte ich nochmals mit gemessen, diese lag heute bei 123,9 µg/l)

Ist die Aufschluslösung nochmal was anderes als das Serum??  
Ich verstehe jetzt gar nichts mehr, habe mir aber auf jeden Fall heute ein Rezept über Cefasel 300 geben lassen und werde das nun auch einmal probieren.  
Gibt es denn noch jemanden der neuerdings mit Selen zu Haaren gekommen ist????  
Na ja aber meine Hoffnungen sind dadurch doch etwas gewachsen.  
Meine Ärztin sagte schon, wenn Patienten über Krämpfe klagen und man den Magnesiumspiegel mißt, kann es sein, daß dieser im guten Bereich liegt und wenn man Ihnen

Magnesium verabreicht die Krämpfe trotzdem aufhören.  
Also sollte man sich doch nicht ausschließlich auf Laborwerte stützen.  
Ich denke es lohnt sich auf jeden Fall eine Selentherapie durchzuziehen und wenn es nicht hilft hat man wenigstens nichts unversucht gelassen.  
Melde mich wenn ich was Neues habe.  
Liebe Grüße  
Christel

---

---

Subject: Re: Selenmangel/nicht optimaler Selenspiegel  
Posted by [123456789](#) on Wed, 01 Apr 2009 16:22:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich drücke dir die Daumen, lass dann aber trotzdem mal in ca. 6 Wochen den Spiegel erneut kontrollieren. Im Übrigen wird dir das Selen auf jeden Fall gut tun ob mit oder ohne Haarwachstum.  
Zu den Schwankungen kann ich dir nichts sagen. Der Spiegel wird bei biosyn aber nicht im Serum bestimmt(es sei denn du bestehst darauf, sonder im Vollblut und das ist acu hut so.)  
LG Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [dieter49](#) on Sun, 10 May 2009 17:53:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schade mein Beitrag von Mai 2009 scheint wohl gelöscht zu sein.  
Warum ???  
Gruß  
Dieter

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Mon, 11 May 2009 14:15:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

welcher Beitrag?

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Mona](#) on Tue, 19 May 2009 06:22:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

dieter49 schrieb am Son, 10 Mai 2009 19:53Schade mein Beitrag von Mai 2009 scheint wohl gelöscht zu sein.  
Warum ???  
Gruß

---



Dieter

Du meinstest "Haare wieder da. Meine Geschichte."

-----

Damit diese Frage hier nicht offen bleibt - hier ist er...

[http://www.alopezie.de/foren/aareata/index.php/m/4060/#msg\\_4\\_060](http://www.alopezie.de/foren/aareata/index.php/m/4060/#msg_4_060)

...ich sehe, du hattest ihn unterdessen selber wieder gefunden...

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [gindora](#) on Wed, 24 Jun 2009 19:03:44 GMT

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

hallo, nehme jetzt seit ca. einer woche selanase200xxl. meine haare sind zwar vorher schon etwas gewachsen aber mir kommt es nun vor als sprießen sie wie unkraut. kann doch nicht sein anais? ich freu mich!

wie lange hat es denn bei dir gedauert als du mit selen angefangen hast bis die ersten haare wieder kamen? warum kommen die haare eigentlich weiß/grau zur welt? pS: laufe seit 4 tagen nicht mehr mit mütze rum sondern mit zopf und stirnband...und riesen großen schicken ohrringen. ich hoffe es bleibt so...!!!!!!!

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Thu, 25 Jun 2009 03:19:56 GMT

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

Ich brauchte sehr viel Geduld. Habe im Frühjahr mit Selen gestartet und im Sommererster Flaum, bis zum vollständigen Widerbehaarung dauert es dann noch 15 weitere Monate (macht ca. 18 Monate), wobei ich davon anfangs (die ersten 9 Monate) unregelmäßig und viel zu wenig Selen genommen habe.

Wichtig ist die ständige Spiegelkontrolle, damit der Spiegle auch wirklich an der oberen Grenze bleibt. Ich nehme mittlerweile seit über 4 Jahren Selen und habe meine Haare seit 2, 5 Jahren wieder.

Viel Glück AnAIS

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Christel](#) on Tue, 30 Jun 2009 20:37:43 GMT



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

---

Hallo Zusammen,  
hier ein kurzer Zwischenstand:  
Ich nehme Cefasel 300 jetzt seit ca 10 Wochen und es tut sich nicht wirklich etwas.  
Nicht wirklich;weil:  
Nachdem ich das Kortison abgesetzt habe, sind ja alle Haare die so schön wiedergekommen sind, auch sehr schnell wieder ausgefallen.  
Unmittelbar nach dem kompletten Absetzen habe ich mit Selenit angefangen und die letzten Härchen die mir geblieben sind, sind auch wirklich nicht weiter ausgefallen.  
Sie wachsen aber auch nicht weiter.  
Ich hatte alles abrasiert, weil es mir zu blöd war drei Haare stehen zu lassen und nun befinden sie sich quasi in einer Stillstandphase.  
Hatte ich auch noch nie vorher.  
Ich kann das sehr genau beobachten unter den Achseln.  
Es gibt dort definitiv Haare aber sie wachsen nicht weiter und das seit exakt 10 Wochen nicht.  
Auch die Gesichtsbehaarung bleibt konstant, es kommen aber auch keine neuen Haare dazu.  
Was soll das?  
Kennt das Jemand von euch?  
Heißt das eventuell(so meine Deutung), daß die Dosierung zu gering ist und gerade einmal dazu ausreicht, den jetzigen Stand zu halten?  
Ich muß unbedingt nocheinmal den Spiegel messen lassen, dann bin ich vielleicht klüger.  
Anais, kann ich denn die Dosierung noch erhöhen ?Ich nehme derzeit eine Tabletten am Tag.  
Vielen Dank schon mal und liebe Grüße  
PS: Ich wünschte ich könnte diese blöde Perrücke endlich ausziehen, bei den Temperaturen ist es geradezu unerträglich....

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Wed, 01 Jul 2009 04:00:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
erst mal den Spiegel messen lassen und eine Tbl ist viel zu wenig. Du benötigst je nach Spiegel mind. 2 evt sogar 3 Tbl.  
LG Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [fenomen](#) on Tue, 04 Aug 2009 00:57:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
habe auch vor mir den Selengehalt im Blut zu messen. Wenn man schon dabei ist könnte man doch noch paar andere Elemente untersuchen. Was würde sich den noch lohnen gleich mit zu messen. Zink oder Kupfer oder was sonst noch angeboten wird??

Danke für die Mühen

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Tue, 04 Aug 2009 05:34:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

denke bitte daran, Selen unbedingt bei biosyn wg. Vollblutuntersuchung.  
Die anderen Spurenelemente kannst du dir sparen. Der Zinkspiegel ist nur in seltenen Ausnahmefällen erniedrigt.(bei mir war er auch normal).

Dann wären wichtiger beim Arzt:

- 1.Schilddrüsenhormone: fT 3, fT4, und TSH und TPO-Antikörper.
2. Vitamin D und Parathormon
3. Vitamin B 12 und B 6

Mehr fällt mir jetzt gerade nicht ein.

Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [gindora](#) on Wed, 12 Aug 2009 06:04:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo anais, sag mir doch mal bitte welches selen ich vom arzt mir verschreiben lassen kann.  
danke

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Wed, 12 Aug 2009 07:03:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

verschreibungspflichtig und gut ist:

selenase 300 RP 100 Tbl. oder alternativnoch besser, aber auch teurer selenase 100 peroral  
Trinkampullen 90 St.

oder cefasel 300 100 Tbl.

oder ohne Rp-

selenase 200 XXL 100 Tbl  
oder  
cefasel 200 nutro 100 Tbl.

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

---

Posted by [sport\\_sport\\_1974](#) on Thu, 13 Aug 2009 16:52:15 GMT

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

---

Hallo Anais

wollte nur kurz nachfragen, wie lange man warten sollte zwischen Einnahme der letzten SELENASE Tablette und der Blutabnahme zur Bestimmung des Selenspiegels? Sicherlich spielt der Zeitraum eine nicht unwichtige Rolle bei der Höhe des Selenlevels im Blut, oder?

Lieben Dank für Deine Antwort,

Gruss

Barbara

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Fri, 14 Aug 2009 03:18:41 GMT

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

---

mindestens 24 Stunden,

ich nehme immer morgens gleich nach dem Aufstehen Selen, Blutentnahme dann meist am nächsten Nachmittag.

LG Anais

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [bob7](#) on Sat, 15 Aug 2009 10:37:16 GMT

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

---

Hallo Freunde,

hiermit melde ich mich nach 5 Jahren wieder bei euch. Leider bekomme ich den alten Namen bob996 nicht mehr reaktiviert, da ich das Passwort vergessen habe und meine damalige Mailadresse ungültig ist. Also ab jetzt "Bob7".

Ich habe seinerzeit eine schnell voranschreitende AA im Bart und Kopfbereich durch Bepanthen-Spritzen (inspiriert durch eine Forums-Teilnehmerin mit Namen "Yrezgee") in den Griff bekommen.

Ich nehme seit 2 Jahren keine Bepanthen-Injektionen mehr, stattdessen hochdosierte B-Vitamine und Zink. Bin aber der Meinung, dass Bepanthen-Spritzen (rezeptpflichtig und in Deutschland nicht mehr zu bekommen) am besten und vor allem umgehend wirken.

Alle Haare sind zurückgekommen, ich hatte damals darüber berichtet und Fotos eingestellt. Seitdem sind keine neuen kahlen Stellen zu beklagen - jedoch zeigen sich im Bart immer wieder Stellen, die sich sozusagen für ein paar Monate "entfärben". Sieht nicht gerade gut aus.

Selen könnte interessant sein, um eine weitere Verbesserung zu erzielen. Darauf bin ich beim googeln zum Thema "Vitaminmangel bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und Kurzdarm-Syndrom" gestossen.

Frage an die Selenspezialisten hier: Muss ich unbedingt eine Selenblutspiegel-Untersuchung

---

machen lassen? Wenn ich täglich eine Dosis von 400 µg Natriumselenit (selen-Graf 100 4 Tabl.), die generell als unbedenklich eingestuft wird, täglich einnehme, müsste sich ein evtl. erniedrigter Spiegel doch irgendwann von alleine korrigieren, oder?

Gruß Bob

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Sat, 15 Aug 2009 11:02:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,  
ich würde nicht auf Dauer 400 µg einnehmen, wenn du deinen Spiegel nicht kennst.

Leider reguliert sich der Selenspiegel nicht, da es keine Speicher gibt. Das heißt, du kannst davon ausgehen, wenn du das Selen 4 Wochen weglässt, dass du dann wieder deine ursprünglichen Ausgangswerte hast.

Wenn du jetzt, nach mind. 24 Std ohne Selengabe, misst, siehst du sehr schön, ob du bei der Dosierung bleiben kannst. Dein Spiegel sollte im Vollblut an der oberen Grenze sein. Das heißt so zw. 135 und 145. Falls er niedriger ist, erhöhe auf 500 µg, falls er über 145 µg ist, gehe auf 300 µg runter.

Zum Vergleich ich nehme 600 µg Natriumselenit in Form von Tbl. mittlerweile seit 4,5 Jahren (zwischen durch auch mal deutlich mehr und mein Spiegel ist aktuell bei 143. Ich überlege gerade ob ich nun noch jeden 2. tag 3 x 200 nehme und den anderen Tag 2 x 200.

Ich bin nämlich seit fast 1,5 Jahren Nichtraucher. Davor war mein Spiegel meistens so bei 135 mit der gleichen Dosierung.

Ich habe aber auch noch Hashimoto und brauche deshalb sowieso mehr.

Vergleiche mal die Preise von deinem Selen mit 200 µg Selenase XXL 100 Tbl und Cefasel 200 nutri.

Wichtig achte darauf, dass du im Vollblut messen lässt, alles andere ist nicht wirklich aussagekräftig. Bisher macht die Vollblutmessung nur biosyn im Servielabor für 12,50 €. In der Arztpraxis werden auch, wenn der Auftrag richtig lautet, dann doch nur Serumwerte bestimmt. Viele Grüße >Anais

---

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [bob7](#) on Sat, 15 Aug 2009 12:21:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,

danke für die Infos.

Ich werde mal die Hilfe des Biosyn-Servielabors in Anspruch nehmen. Ich war grad auf deren

Webseite.

Hat sich die Selen-Therapie auf deine Haare und deine Schilddrüsenerkrankung nachhaltig positiv ausgewirkt?

Gruß Bob

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Sat, 15 Aug 2009 16:31:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe alle Haare wieder:

Alopecia universalis            1/02  
Start mit Selen                2/05  
vollständiger Widerwuchs seit 11/06

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [tami](#) on Sun, 30 Aug 2009 08:48:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Super! Vielleicht kann ich auch darauf hoffen, dass meine Haare wieder kommen, wenn es nur am Selen liegt. Nehme seit 01/09 Selen 300.

---

Subject: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Inna89](#) on Mon, 31 Aug 2009 17:39:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

smile AW: Kreisrunder Haarausfall - wann Besserung?

Ja, hallo ertmal.....

Find ja schön das ich mal ein Forum gefunden hab wo es mal um Kreisrunden Haarausfall geht ( freu ) und auch soviele dabei sind!

Erstmal zu mir ich bin 19 Jahre alt und habe seit ca. 3 Monaten Kreisrunden Haarausfall, es war ein Schock für mich als mein Freund mir damals sagte das ich einen Fleck am Hinterkopf habe wo GAR KEINE HAARE mehr sind! Dann fing es an, erstmal zum Hausartz, der hatte keine Ahnung und schickte mich zum Dermatologen,der hatte mir dann eine Cortison löung verschrieben die nix gebracht hatte.

3Wochen später hatte ich einen Termin in der Uniklinik in Bonn...

Super nette Ärzte muss ich mal sagen habe es dann mal mit einer cortison Stroß- Therapie versucht D.h: 1Monat lang Cortison tabletten nehmen, angefangen mit 60mg dann 40mg dann 20mg bis hin zu 5mg und Ecural Fettcrem (cortisoncrem).

In der Zeit sind mir allerdings immer noch ziemlich viele Haare ausgefallen ist auch noch

schlimmer geworden,es wachsen zwar schon wieder Haare nach aber Babyflaum aber immerhin... Sie wachsen wieder...

Da der Haarausfall aber immer noch nicht aufhört,will ich mal was ganz anderes ausprobieren un zwar Akupunktur hatte heute meinen ersten Termin erstmals zum Beratungsgespräch! Un zwar teilt die Chinesische Medizin einen Menschen in 5 Elemente (bin kein Esoteriker,muss aber sagen es klingt plausibel) Holz, Feuer, Metall, Luft, Wasser... Bei dem 5 Element Wasser gehören Haare,Nägel,Zähne und Knochen dazu, zu jede dieser 5 Elemente gehören verschiedene Nebenbahnen die so akupunktiert werden können und dadurch besser versorgt werden!Dazu kommen noch für mich abgestimmte Kräuter entweder in Tablettenform oder Tees dazu ( Kosten Erstgespräch 111€ Je Akupunkturbehandlung 36.72€ und Tees oder/und Tabletten im Monat ca. 30€ )

Ich weis das ist ziemlich teuer und die Krankenkasse zahlt nichts! Aber Ich muss das ausprobieren das ist meine letzte Chance die westliche Schulmedizin kann mir leider nicht mehr weiter helfen...

Werde weiterhin Berichten ob es was geholfen hat habe gehört man könnte es damit sogar heilen... aber soweit bin ich noch nicht das zu glauben!

Außerdem wollte ich die Ayurvedischen Kräuter von Dr.Balvinder Sidhu (Indische Ärztin aus Indien in Augsburg) ausprobieren.

Allerdings ist es einfach nur so teuer 426€ für ein Paket gegen Kreisrunden Haarausfall. Geht mal auf die seite kayaveda.de wenn Ihr die nicht schon kennt und lest euch die Presseberichte durch, da wurden schon Super ergebnisse mit erzielt bei Frauen die gar keine Haare mehr hatten die so genannte Alopezia totalis oder universalis wo Frauen auch Augenbrauen und Wimpern ausfallen.

Naja aber wie gesagt kann ich mir leider nicht leisten 426€ auf einen Schlag zu zahlen...

Naja dann trotzdem noch viel Erfolg und kein Stress das ist die einzige Ursache u ich weiß das ist leichter gesagt als getan Ich weiß!!!! lg Inna

## File Attachments

1) [Sonnenuntergang.jpg](#), downloaded 513 times





---

Subject: Aw: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [ich\\_hasse\\_es\\_19](#) on Tue, 13 Apr 2010 10:55:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo, du vor mir!!

bin auch 19 aber männlich, habe diese krankheit seit ca. 5 jahren und seit ca. 1 jahr selbst augenbrauen, wimpern und die restlichen kopfhaare verloren...

**ICH BITTE DICH; DAS GELD ZU SPAREN!!!**

vor ziemlich genau einem jahr habe ich auch die gleiche website wie du gefunden und mich extrem gefreut, das diese "indischen kräuter usw" meine krankheit heilen werden.

Es ist jedoch nur verarsche... ich habe sie mehrere monate täglich genommen, mir den schlamm

auf den kopf gerieben, die kapseln mit warmer milch geschluckt usw... es hat jedoch NULL gebracht, es wurde zum sommer hin nur noch schlimmer.. (das lag aber glaube ich nicht an dem zeug sondern weils halt einfach so is)

Ich habe noch etwas von dem öl, den kapseln und den 2 cremes übrig... ich würde sie die sogar schicken wenn du dir trotzdem die qual geben willst und es ausprobieren (glaub mir es ist so eklig mit schlamm auf dem kopf zu schlafen)

Ach und übrigends, wenn du ganz genau auf der seite liest wirst du sehen, dass diese 100% geld-zurück-garantie nur für einen monat gilt, jedoch die behandlung ich glaube erst nach einem monat anfangen soll zu wirken... war mir aber egal, tja geld weg, pech gehabt

Wo wohnst du denn wenn ich fragen darf??

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [scholli7](#) on Fri, 18 Jun 2010 17:14:18 GMT

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

---

hallo...hab meinen selenspiegel jetzt mal testen lassen und er liegt bei 100,2 im vollblut!!!also normal ist glaube ich 100..ist aber an der grenze!!!nun meine frage???soll ich zusätzlich noch etwas nehmen!!!und wenn ja was????wer echt nett wenn mir jemand helfen könnte!!!!danke

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Fri, 18 Jun 2010 17:37:54 GMT

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

---

du solltest Selen einnehmen. Dein Spiegel wäre auch für einen Gesunden schon an der unteren Grenze. Als Aaler sollte dein Spiegel bei über 135 liegen. Ich würde es mit 2 Tbl. morgens Selenase 200 XXL oder 2 Tbl. Cefasel nutri 200 versuchen und anch ca. 4 - 6 Wochen den Spiegel nochmals überprüfen lassen. Falls er dann immer noch zu niedrig ist auf 3 Tbl. erhöhen oder diese Dosis beibehalten. Für weitere Fragen stehe ich geren zur Verfügung auch per pn. Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Poon](#) on Mon, 20 Sep 2010 11:30:57 GMT

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

---

Hallo Anais,

ich habe aufgrund deines Berichtes bei meinem Hausarzt darauf gedrängt Selen im Serum messen zu lassen.(in den letzten Wochen hatte ich so starke AA schübe, dass fast alle Haare ausfielen..) Herauskam, dass mein Spiegel bei 80 liegt. Laut Hausarzt "völlig normal". ich habe auch kein Privatrezept für Selen bekommen, da bei mir ja absolut keine Notwendigkeit bestünde dies einzunehmen.. und wer mir überhaupt erzählt hätte der Spiegel müsse



höher sein.. ein Mangel läge erst bei unter 50 vor.. 50-120 sei normaler Referenzbereich.ausserdem käme es auch auf das Labor an bei welchem gemessen wird. das könne man so nicht einfach vergleichen... ??  
Was sagst du denn zu dem Ergebnis und was empfehlst du zur Einnahme?

Viele Grüße  
Poon

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Mon, 20 Sep 2010 13:06:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

du hast eine pn

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [ich\\_hasse\\_es\\_19](#) on Tue, 28 Sep 2010 16:19:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich finde es sehr interessant was hier über selen steht und nehme es auch selber. Bin gerade jedoch auf einen Artikel gestossen und erschrocken. Ich würde gerne von euch wissen was ihr davon haltet. Dort steht, dass ein zu hoher Selenspiegel ZU HAARAUSFALL FÜHRT!! Bin mir aber nicht sicher, ob ich diesem Artikel Glauben schenken kann.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Tue, 28 Sep 2010 16:33:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das ist richtig: bei einer Selenvergiftung kann Haarausfall auftreten.

Eine Überdosierung mit Natriumselenit zu erreichen ist aber fast unmöglich, da man dann über einen langen Zeitraum deutlich mehr als 1000 µg täglich zu sich nehmen müsste oder aber einmalig mehr als 10000 µg. Da Natriumselenit wasserlöslich ist, wird alles überflüssige Selen mit dem Urin ausgeschieden.

Anders sieht es bei Selenhefe aus. Die ist nicht wasserlöslich und reichert sich zum Beispiel im Muskelgewebe an. Wenn man dann eine Diät macht, wird das freigesetzt und es könnte ganz viel auf einmal ausgeschüttet werden.

Es ist im Übrigen keine Überdosierung mit Selen bekannt.

Aber ich würde trotzdem mal den Spiegel kontrollieren (im Vollblut, nur bei biosyn!!!) und dann versuchen ihn an der oberen Grenze dauerhaft zu halten und das ganze natürlich mit Natriumselenit.

Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Klaus09](#) on Thu, 11 Nov 2010 15:27:00 GMT

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

---

Hallo,

habe jetzt auch ein Ergebnis von Biosyn. Mein Wert liegt bei 124,7. Kann ich mir Hoffnung machen das durch Selenase sich irgendwas ändert?

Gruß

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Thu, 11 Nov 2010 16:31:54 GMT

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

---

ich glaube kaum, da dein Wert schon sehr gut ist.

Es sei denn du hast in den letzten Wochen vorher Selen eingenommen oder sehr viele Nüsse gegessen.

Optimal wäre dein Spiegel zwar eher bei 135 - 140, aber zum Vergleich bei mir war er bei ca. 70.

Wenn du magst dann nimm täglich 200 µg selenase XXI oder cefasel nutri 200.

Schadet auf jeden Fall nicht - Liebe Grüße Anais

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Klaus09](#) on Fri, 12 Nov 2010 12:44:22 GMT

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

---

Anais8 schrieb am Thu, 11 November 2010 11:31ich glaube kaum, da dein Wert schon sehr gut ist.

Es sei denn du hast in den letzten Wochen vorher Selen eingenommen oder sehr viele Nüsse gegessen.

Optimal wäre dein Spiegel zwar eher bei 135 - 140, aber zum Vergleich bei mir war er bei ca. 70.

Wenn du magst dann nimm täglich 200 µg selenase XXI oder cefasel nutri 200.

Schadet auf jeden Fall nicht - Liebe Grüße Anais

Ich hatte mal von Mitte April bis Mitte Juni Selenase 200XL genommen so 3 Tabletten jeden

morgen. Aber das müsste mittlerweile ja schon längst abgebaut sein. Ich esse sehr viel Fleisch und das eigentlich täglich wahrscheinlich ist der Wert auch deswegen so gut. Trotzdem Danke! Habe seit mehreren Monaten auch wirklich täglich sehr viel Stress wegen Studium und natürlich auch wegen dem Haarausfall und jetzt kommen da noch Beziehungsprobleme hinzu. Freundin ist umgezogen und wir haben jetzt eine Fernbeziehung. Achja ich bin auch noch sehr starker Raucher. Also kanns am Selen ja eigentlich nicht liegen das mir die Haare ausfallen.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [0084ellen](#) on Mon, 03 Jan 2011 00:05:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,  
wo kann ich mein Selenspiegel testen ?

MFG

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Mon, 03 Jan 2011 06:12:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bestelle dir bei biosyn Teströhrchen auf der HP unter Kontakt entweder per mail oder rufe dort an. Die Teströhrchen sind kostenlos, Die Untersuchung kostet dann ca. 12 €

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [falca](#) on Fri, 14 Jan 2011 12:35:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

welches kürzel hat der selenspiegel beim großen blutbild?  
oder wird selen nur auf anfrage getestet?

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [angela](#) on Fri, 14 Jan 2011 12:40:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

willkommen im Forum.  
Anais ist zwar die Spezialistin in Sachen Selen, aber das kann ich auch beantworten.

Selen musst du extra testen lassen, dass ist nicht beim großen Blutbild dabei.  
Test macht Biosyn alles weitere kannst du weiter oben, in Beiträgen von Anais, nachlesen.

LG  
Angela

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [falca](#) on Fri, 14 Jan 2011 15:48:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke dir für die Info

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [0084ellen](#) on Sat, 22 Jan 2011 01:05:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
mein Selenspiegel liegt bei 76 und mein Arzt will sie mir nicht  
verschreibe kann man die Tabletten auch selbst kaufe du meinst ja  
15 Euro eine Monats Dosierung das wer ja von preis okay aber welche Tabletten holst du dir  
wer nett wen du mir sagst welche Firma und welche Name dein Tabletten haben. Danke

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Sat, 22 Jan 2011 08:45:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ist das der Selenspiegel im Vollblut?  
Falls ja, auf dem Analysengeris steht doch das dein Spiegel sogar deutlih erniedrigt ist. Dein Arzt  
darf dir folglich Selen auf Kassenrezept verordnen. ER muss natürlich nicht, aber sage ihm  
doch noch mal , das Selen verschreibungspflichtig ist. z. B. selenase 300 Rp.Falls er trotzdem  
nicht verordnet dann bestelle dir bei [www.medikamene-per-klick.de](http://www.medikamene-per-klick.de) entweder selenase 200 XXL  
oder cefasel nutri 200 tbl. Nimm davon für den Anfang 3 Stück morgens und lasse deinen  
Spiegel nach ca. 6 Wochen erneut nach 24ständiger Pause von Selen bestimmen. Er sollte zw.  
130 und 140 liegen, das wäre optimal.  
Poste dann einfach nochmal. Ich helfe dir die richtige Dosis zu finden.  
Anfangen würde ich mit 600 µg täglich.  
Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [0084ellen](#) on Sat, 22 Jan 2011 09:33:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die schnelle Antwort hab mir selenase 200 XXL bestellt.

Noch eine frage wie lang hat es bei die gekauert bis du die erste Haare gesehen hast

---

????????????????????

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Sat, 22 Jan 2011 10:28:29 GMT

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

---

ca. 8 Monate nach der ersten Seleneinnahme, wobei ich erst nach ca 1 Jahr Seleneinnahme die richtige Dosierung hatte, so dass mein Spiegel dauerhaft bei ca. 135 lag. Bis zur vollständigen Wiederbehaarung (also ohne Perücke) hat es dann noch mal ca. 8 Monate gedauert.

Viel Glück Anais

Ich hatte jetzt über 4 Jahre meine Haare vollständig wieder und habe jetzt einen ganz schlimmen Autoimmunschub (hashimoto thyreoiditis) und verliere seit ca. 6 Wochen sehr strak Haare, so dass ich nun Toppik benutzen muss. Bin gespannt auf meinen Selenspiegel und hoffe natrürlich, das der trotz Seleneinnahme jetzt im akuten Schub niedrig ist, so dass ich mit mehr Selen evt. zumindest den Haarausfall stoppen kann.

Drück auch mal bitte die Daumen. Blutentnahme war am Donnerstag. Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Fressnapfli](#) on Sun, 20 Feb 2011 18:06:42 GMT

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

---

Was ist denn der Zusammenhang zwischen Natriumselenit, Selen und Selenit???

Welches muss man genau nehmen?

Was gibt es rezeptfrei?

Kann man das Rezeptfreie auch ohne vorherigen Arztbesuch/Blutkontrolle einnehmen ohne dass was passiert?

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Sun, 20 Feb 2011 18:29:43 GMT

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

---

ich persönlich würde dir dazu raten den Spiegel vorher kontrollieren zu lassen und zwar im Vollblut. Am günstigsten geht das im Servicelabor von der Firma biosyn, dort kannst du auch Teströhrchen für die Untersuchung anfordern.

Natriumselenit gibt es bis zu 200 µg ohne Rezept, Selenhefe auch.

Natriumselenit ist immer vorzuziehen, da es sich nicht unkontrolliert im Muskelgewebe etc. ablagern kann. Natriumselenit ist wasserlöslich und überflüssiges wird mit dem Urin ausgeschieden.

Natürlich kannst du auch ohne vorherige Messung was einnehmen. Ich rate dir aber davon ab.

---

Denn wozu willst du was einnehmen, wenn du gar nicht weißt ob du davon zu wenig hast und es dir sonst helfen könnte.

Davon abgesehen haben wir in D zu wenig Selen in den Böden und sind somit unterversorgt. Selen ist für uns lebensnotwendig und wenn wir hohe Spiegel haben scheint das gut für uns zu sein, da es laut Studienlage vor Krebs schützen kann.

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [maja75](#) on Fri, 25 Feb 2011 16:16:12 GMT

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

Hallo Anais,

was ist denn bei Deiner letzten Selen-Messung rausgekommen? Sorry, aber ich bin neugierig und habe gehofft Du schreibst das Ergebnis. Bei mir waren es 137,4 trotz einer Woche Selen-Pause, das ist dann ja eigentlich perfekt?! Dank Deiner ausführlichen Erklärungen, bin ich ja inzwischen gut informiert, Danke hierfür

Lg,  
maja

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Fri, 25 Feb 2011 16:37:56 GMT

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

hallo maja,

danke der Nachfrage, hatte es hier irgendwo an anderer Stelle schon geschrieben.

Mein Spiegel ist gut bei ca. 135, so dass ich diesen für den Schub leider !!! nicht verantwortlich machen kann.

Hatte allerdings auch deutlich mehr Selen als sonst genommen.

Mal abwarten wie es weiter geht. Bin auf der Suche nach weiteren Bausteinen, die uns fehlen. Tippe momentan auf den Vitamin B Komplex. Leider habe ich hier einen Mangel und kann nicht substituieren, da Vitamin B meine Schleimhäute extrem reizt (v. a. D. die Harnröhre ist nach Vitamin B Einnahme immer wund).

Und du, mach weiter so, dein Spiegel ist optimal.

Liebe Grüße Anais

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [falca](#) on Fri, 25 Feb 2011 16:42:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Prof. Lelley schreibt, die Deutschen haben bis zu 90% der Bevölkerung Vitamin D Mangel.

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Fri, 25 Feb 2011 18:08:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke,  
das stimmt, den habe ich auch. Allerdings nehme ich Dekristol 20000 i. E. D3 3 x wöchentlich ein. Mein Spiegel ist aber immer noch zu niedrig. Laut der Aussage meiner Osteologin soll der D 3 Spiegel bei Kranken (Hashimoto Thyreoiditis) und somit bei mir nach neuesten Erkenntnissen bei über 120 liegen,  
Meiner liegt bei 57.  
Vielleiht liegt heir auch ein Teil der Lösung.  
Liebe Grüße Anais

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [falca](#) on Fri, 25 Feb 2011 23:07:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wir müssen halt so einiges testen...also tun wir es.

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [maja75](#) on Sat, 26 Feb 2011 15:14:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

hmm, der Spiegel wär ja toll, aber viell. ja jetzt erst wieder verzögert dann der Haarwuchs.

Und wenn Du VitB spritzt? Da gibt es VitB12+Folsäure und einen Vitamin B komplex, ich glaube mit B1,2,6 und 12. Ich hab 2x sehr viel Blut verloren und hab mir dann einfach selbst die Spritzen verordnet, sind wesentlich günstiger als das zum einnehmen, gibt es von der Fa. Hevert sehr preisgünstig, Spritzen brennen allerdings ziemlich, also langsam i.m. spritzen!!!

Lg,  
maja

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Sat, 26 Feb 2011 15:44:08 GMT

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

---

hi maja,

ja an die Spritzen habe ich auch schon gedacht. vielleicht kann ich die ja ab. werde mal meinen doc fragen was er dazu meint.

hab geduld mit dem haarwuchs, viel geduld. nimm weiter das selen und irgendwann kommen hoffentlich auch deine haare wieder. dauert halt.

Ig anais

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Maus86](#) on Thu, 14 Apr 2011 15:38:09 GMT

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

---

Hallo Anais,

habe mit großem Interesse deine Beiträge über Natriumselenit gelesen und bei meiner letzten Blutabnahme gleich meinen Spiegel messen lassen. (78,1) Mein HA meint das wäre normal und könne nicht mit AA zusammenhängen. Meine Heilpraktikerin aber hat unabhängig davon schon im Februar einen Selenmangel vermutet und mir deswegen Selentabl. verschrieben. Nehme jetzt zwei am Tag, also 0,3 mg. Ist das deiner Meinung nach zu wenig? Hab endlich wieder Hoffnung und möchte alles richtig machen!

Zu mir: Seit einem Jahr AA, bis jetzt ca 40% Haarverlust, jedoch weiter fortschreitend.

Im Voraus schonmal vielen Dank , auch für dein Engagement

Ig  
Maus

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Thu, 14 Apr 2011 16:21:38 GMT

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

---

Hallo Maus,

hast du in den 24 - 48 Std.vor der Blutentnahme Selen eingenommen?

Falls ja, war der Spiegel ursprünglich noch niedriger.

Hast du beim Arzt Blut entnehmen lassen? Falls ja, handelt es sich um den Serumspiegelwert. Im Vollblut wäre er wohl noch niedriger.

Welches Selen 300 µg nimmst du? Ist es eine Selenhefe oder Natriumselenit?

Selenhefe sollte man nie auf Dauer nehmen.

Natriumselenit kann man nicht überdosieren, da es wasserlöslich ist und all das was zuviel ist wieder ausgeschieden wird.

---



Ich privat würde dir empfehlen den Spiegel in ca. 4 Wochen nochmals zu untersuchen und zwar im Vollblut. Ein günstiges Labor, welches diese Untersuchungen anbietet habe ich hier im Forum schon häufiger genannt. Fordere dir die Teströhrchen kostenlos an und nimm vor der nächsten Blutentnahme mind. 24 Std. kein Selen. Alles weitere gerne per pn. Viele Grüße  
Anais

Ob die Dosierung passt. siehst du dann bei der nächsten Messung. Dein Wert sollte im Vollblut bei mind. 130 liegen. Mit den Serumwerten kenne ich mich leider nicht aus. Diese sind auch nicht wirklich aussagekräftig, da nur das Selen im Serum gemessen wird. In den Zwischenräumen kann dann schon ölange ein Mangel vorliegen, wenn der Wert im Serum noch normal ist. 78 ist aber auf jeden Fall zu niedrig, da auch im Serum die Werte über 135 krebspräventiv wirken und alle Menschen, die irgendeine Krankheit haben, immer versuchen sollten ihren Selen Spiegel ganz oben zu halten.

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Maus86](#) on Fri, 15 Apr 2011 08:22:50 GMT

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

Hallo Anais

vielen Dank für deine schnelle Antwort. Ja, ich habe vor der Messung Selen eingenommen und es wurde auch im Serum gemessen --> Hab gefragt ob s auch im Vollblut ginge aber mein HA meinte dann nein, das Labor mache es immer so...Ich nehme Unoselen (Natriumselenit). Habe gestern auch nochmal meine Heilpraktikerin angerufen und ihr den Wert genannt und sie nach ihrer Meinung gefragt. Grundsätzlich steht sie dem allem etwas offener gegenüber, hat aber gemeint das sei eben ein Einzelfall und ich solle mir da jetzt keine falschen Hoffnungen machen etc...sie will aber regelm. Blutunters. machen um den Spiegel im Auge zu behalten. Vielleicht kann ich den Wert ja bei ihr im Vollblut messen lassen...habe auf jeden Fall wieder Hoffnung und allein das tut mir schon sehr gut.

Mir ist übrigens noch was eingefallen:

Als bei mir die AA angefangen hat, habe ich zuvor eine Radikaldiät gemacht und in zwei Monaten 9 Kg abgenommen, vielleicht wurde ja dadurch ein akuter Selenmangel ausgelöst? Aber warum wachsen dann die Haare hin und wieder an manchen Stellen nach? Eigentlich müssten ja alle ausgehen oder?

Also nochmals Danke!

Liebe Grüße

Maus

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Sat, 16 Apr 2011 04:46:29 GMT

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

meist du uniselen? unoselen kann ich nicht finden.  
uniselen gibt es auch in 300 µg?

dein HP kann doch das blut an das Servicelabor schicken, bzw. du kannst das doch ganz alleine machen. außer biosyn wird es schwierig ein anderes labor zu finden, welches die messung im vollblut macht.

die starke gewichtsabnahme wird die AA ausgelöst haben und wenn der schub erst mal da ist ist er schwierig zu stoppen. da hilft nur geduld. es macht sinn den selenspiegel ganz nahc oben zu bringen, da er unter der gewichtsabnahme sicherlich richtig absackte und das löste dann wahrscheinlich bei dir einen autoimmuschub aus. ich drücke die daumen, dass es bald stoppt. meine erfahrung nach dauert ein schub zw. wenigen wochen und mehreren jahren. alos geduld ist hier angesagt.

und ich glaube wenn ein selenmangel, bzw. ein niedriger spiegel vorliegt, dann wird der schub evt. noch länger andauern.

einen schub haben für mich auch diejenigen, die eine totalis oder universalis haben. LG ANais

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Heike36](#) on Sat, 16 Apr 2011 07:17:20 GMT

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

---

Hallo,

würde man durch die Einnahme von Natriumselenit und dem damit verbundenen höheren Selenspiegel den Haarausfall stoppen können, bzw. den kompletten Neuhaarwuchs erreichen, dann gäbe es hier nicht mehr soviele Leute, die verzweifelt mit ihrer AA zu kämpfen haben. Es gibt ja wohl hier schon mehr als genug, die sich dieses Selen über einen längeren Zeitraum in hohen Dosen eingeworfen haben und trotzdem keine, oder nur einen sehr geringe Besserung erfahren haben.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [falca](#) on Sat, 16 Apr 2011 07:28:46 GMT

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

---

Ja Heike,  
genauso ist es.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Sat, 16 Apr 2011 07:40:26 GMT

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

---

das stimmt ganz genau, aber zweifelsohne ist selen einer der Bausteine,d. h. falls der Spiegel zu niedrig ist, wird es höchstwahrscheinlich keinen Neuwuchs geben !!!

jeder der scih mit Selen auskennt wieß , dass es selen lebensnotwendig ist. wir benötigen es in jeder zelle unseres körpers. ohne selen stirbt man. auf Intensivstationen misst man deshalb

---

regelmäßig die Spiegel und fast in jeder Klinik wird selenmit infusionen zugeführt. Dem Teierfutte in Deutschland wird schon ewig Selen zugeführt. jeder Tierarzt weiß mehr darüber als die meisten Humanmediziner.

Außerdem war meiner Meinung nach bisher noch bei niemanden mit AA der Spiegel zur Zeit des 1. Autoimmunschubs wirklich gut. Oder sieht das jemand anders?

Wäre schön, wenn wir irgendwann auch die anderen Bausteine wüssten, die die Haare wieder sprießen lassen.

Mein Vermutung ist, dass die B-Vitamine wahrscheinlich auch eine Rolle spielen könnten. Aber vielleicht gibt es auch noch unentdeckte Vitamine oder Spurenelemente die wichtig sind.

Who knows? Zum Glück gibt es ja das Forum zum Austausch.

Viele Grüße ANais

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Heike36](#) on Sat, 16 Apr 2011 08:38:59 GMT

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

---

Hallo,

ich nehme seit Jahren Natriumselenit von Selenase 300 rp Jeden Tag eine davon. Mein Spiegel im Vollblut habe ich auch schon 2 mal bei Biosyn kontrollieren lassen und der war immer spitzenmäßig bei 138. Trotzdem hat es mir meine Haare nicht wiedergebracht und vielen anderen hier anscheinend ja auch nicht. Die 1-2 Leute hier im Forum, die durch den hohen Selenspiegel ihre Haare wiederbekommen haben, hätten sie wahrscheinlich auch so wiederbekommen und denken nur, dass es der hohe Selenspiegel war. Den wie gesagt, wenn es so wäre, hätten viel mehr Leute den gleichen Erfolg und wenn man das Forum seit Jahren hier verfolgt, so wie ich es tue, weiß man auch, wie viele das mit diesem Selen schon probiert haben und auch über Monate den hohen Spiegel hatten und trotzdem keine Haare! Ich finde ja auch, dass dieses Selen sehr gut tun kann, trotzdem sollte man es nicht überbewerten!

Jetzt noch was anderes:

Bei meinem letzten Check up beim Hausarzt waren meine Blutwerte alle- wie eigentlich immer- super gut. Trotzdem war der gute Cholesterin-Wert (also der HDL) Wert, der ja möglichst hoch sein soll, an der untersten Grenze. Der Arzt meinte, dass das eigentlich nur bei Leuten auftritt, die ziemliches Übergewicht haben, keinen Sport machen und sich schlecht ernähren. Bei mir trifft keines dieser Punkte zu. Ich gehe 3 mal die Woche ins Fitnessstudio, habe Normal-Gewicht und ernähre mich gesund. Nach etwas googeln habe ich herausgefunden, dass es mit Hashimoto zusammenhängen könnte und schon vermehrt aufgetreten ist und das bei niedrigen HDL Werten meist ein Vitamin D Mangel vorliegt. Das Vitamin D habe ich jetzt noch nicht checken lassen. Wäre auch kostenpflichtig. Vielleicht wäre das ja auch noch ein wichtiger Baustein zwecks Haarausfall. Denn bei Vitamin D Mangel fallen auch die Haare aus.

In Deutschland scheinen ja auch sehr viele unbemerkt vom Vitamin D Mangel betroffen zu sein, ähnlich wie vom Selenmangel. Natürlich verstärkt auch im Winter, im Sommer hat man ja auch mehr Sonne.

<http://www.ht-mb.de/forum/showthread.php?t=1139769>

Ja, vielleicht kann ja jemand von Euch noch was dazu schreiben.

Gruß Heike

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Sat, 16 Apr 2011 11:20:08 GMT

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

---

ich habe auch einen massiven Vitamin D 3 Mangel.

Lass diesen unbedingt checken. Das kostet gar nichts beim Arzt.

Ich kenne 3 weitere Frauen mit Alopecia areata haben und Vitamin D3 Mangel.

Dosierung Dekristol 20000 i. E. (verschreibungspflichtig) je nach Vitamin D 3 Wert und Jahreszeit von alle 2 Tage 1 bis nur 1/Monat.

Ich denke auch, dass hier ein Zusammenhang bestehen könnte. Nur 1 der weiteren Frauen und ich haben Hashimoto thyreoiditis.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Maus86](#) on Sun, 17 Apr 2011 09:55:29 GMT

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

---

Hallo Anais

Uups ich meinte natürlich UniSelen, hab mich vertippt.Und ich hab nur 0,152 mg verschrieben bekommen, deswegen nehm ich zwei. Bin gerade auf der Suche nach rezeptfreien Selentabl im I-net, da ich die Dosis noch auf mind. 400µg erhöhen möchte. Hab bei Preisroboter einen Anbieter entdeckt, der Natriumselenit Kps a 200µg anbietet, und dazu noch ziemlich günstig. Ist aber keine Selenhefe! Jetzt weiß ich auch nicht ob ich mir die bestellen soll.Wirkt eigentlich schon seriös, aber wenn man es mit anderen vergleicht ist das fast schon ZU günstig...mein HA und HP möchten jedenfalls nicht, dass ich noch mehr einnehme und werden mir nix weiter verschreiben...

Ich werde in vier Wochen meinen Selenspiegel nochmal messen lassen, bei Biosyn. Danke für den Tipp!

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Sun, 17 Apr 2011 11:42:19 GMT

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

---

super. ja nimm 2 Tbl Natriumselenit a 200 µg, Gute Idee.300 µg sind rezeptpflichtig. selenase 200 XXL oder cefasel nutri 200 gibt es bei einigen Internetapotheken wirklich priesgünstig. Viel Glück Anais

---

---

Subject: Aw: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

---

Hallo Angie 65,

anscheinend wird bei Dir die Schilddrüse aktiviert. Mit 14 fing bei mir e. AA an - mit 18 hatte ich dann A Universalis. Inzwischen über 40 Jahre. Vieles ausprobiert. Selen und viele andere Mittel (z.B. Kalzium, Magnesium usw.) aktivieren bei mir nach spätestens 5 Tagen die Schilddrüse. Sie wird auch steinhart und tut weh. Ich werde dann hochgradig nervös, kann nicht schlafen (das Gefühl verrückt zu werden). Anscheinend ist meine Schildr. überempfindlich. Passiert mir auch mit Mitteln aus der klassischen Homöopathie (bei denen in höherer Potenzierung ja nachweislich kein Inhaltsstoff mehr vorhanden ist - und deshalb immer noch viele Mediziner glauben, die Mittel könnten nicht wirken).

Genauso ist es bei allen Mitteln die Jod enthalten. Während e. längeren Aufenthalt an d. Nordsee, fingen meine Haare wieder an zu wachsen, gleichzeitig wurde ich sehr nervös (jedoch nicht so extrem). Ich habe e. junge Frau getroffen, die dies auch so erlebt hat. Nordsee- und Atlantikluft ist sehr Jodhaltig - das ist wohl d. Grund. Natürlich fielen mir d. Haare nach diesem Aufenthalt wieder aus. Habe dann mit jodhaltigen Mitteln experimentiert (von Meerwasserkur über Muschelextrakt usw.) Sofort spielte die Schilddrüse verrückt. AA e. Autoimmunkrankheit? Vielleicht ja, aber meiner Meinung nach spielt die Schilddrüse dabei auch e. Rolle.

Grübel: Wie man jetzt weiter vorgehen könnte? Keine Ahnung! Anscheinend haben ja auch nicht alle mit AA dieses Problem (siehe Teilnehmer/innen in diesem Forum). Seit mindestens 25 Jahren befasse ich mich nun mit dem Problem meiner Unverträglichkeit von diversen Mitteln, die bei AA helfen könnten - mit 0 Ergebnis.

Aber, wie heißt es so schön: "die Hoffnung stirbt zuletzt"

Ich konnte Dir zwar nicht weiterhelfen - aber Du siehst, es gibt wenigsten noch einen, der auch diese Reaktion hatte. Es liegt bestimmt an der Selengabe - Du hast bei d. Einnahme nichts falsch gemacht!

Liebe Grüße - auch an alle anderen im Forum - lese eure Beiträge mit gr. Interesse - Susanni

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Bree](#) on Thu, 09 Feb 2012 20:24:11 GMT

Hallo Anais,

es tut gut, über den Erfolg einer Therapie bei Alopecia Areata zu lesen. Ich hab das schon seit über einem Jahr. Erst hatte ich den Haarausfall nur am Hinterkopf. Die kahle Fläche wurde aber immer größer. Ich ging auch erst ziemlich spät zum Arzt. Meine Behandlung dauert jetzt ca. 3 Monate an und ich bekomme zwar stellenweise wieder Stoppel (die leider nur sehr langsam zu wachsen scheinen) andererseits fallen mir die Haare nun über den ganzen Kopf verteilt aus. Also immer so fleckchenweise, bzw. das sieht teilweise aus, als ob ich statt einem nun 3 Scheitel hätte. Ich bin sehr unglücklich darüber, weil meine Haare bisher "mein ganzer Stolz" waren. Klar gibt es schlimmeres, ich will mich eigentlich auch nicht beschweren. Aber du verstehst sicher, wie ich es meine. Zudem habe ich auch das Hashimoto-Syndrom. Wegen des Haarausfalls werde ich mit Cortison behandelt und ich hab solche Tabletten empfohlen bekommen: "Gélocystine" - ein hochdosiertes L-Cystein-Präparat aus Frankreich. Wegen Hashimoto nehm ich L-Thyrox und Selen-Tabletten. Die Schilddrüsenwerte haben sich schon gebessert. Ich hoffe einfach, dass die Haare bis zum Sommer wieder schön nachgewachsen sind. Bist du denn nur mit Selen therapiert worden wegen der Alopecia? Freu mich jedenfalls für dich, dass die Haare wieder nachgewachsen sind!

Viele Grüße, Bree

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Mon, 13 Feb 2012 06:34:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Natriumselenit nehme ich immer noch. Ich nehme es, weil ich ohne dessen Einnahme einen massiven Mangel hatte. Da es keine Speicher gibt, nehme ich es immer. Mal mehr, mal weniger. Ich nehme es, weil es mir damit besser geht. Ich nehme es, weil es in jeder Zelle meines Körpers benötigt wird. Vor allen Dingen in der Schilddrüse. Das ich auch Hashi habe brauche ich es dringend. Selen ist ein lebensnotwendiges Element. Ohne bist du tot. Der Körper funktioniert nicht ohne Selen. Leider kümmert sich die Forschung nicht wirklich intensiv darum. Es gibt nur eine Pharmafirma, die hier was bewegt und eine 2. die Selen auch vertreibt, aber nicht wirklich forscht. Beide Firmen zusammen sind mit unter 50 Pharmareferenten in Deutschland unterwegs., Das ist viel zu wenig. Für den Haarwuchs ist Selen zweifelsohne eins der wichtigsten Elemente. Aber es scheint nicht das einzige zu sein.

---

Subject: Aw: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit@Angie  
Posted by [Tüma](#) on Sun, 11 Mar 2012 09:21:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe Anais

Ich habe den Selenspiegel meiner Tochter bei Biosyn messen lassen. Herausgekommen ist der Wert 99. Also erniedrigt. Könntest du mir nochmal sagen, wie die Tabletten, vermutlich 300 µg Selen beinhalten? Wenn ich mich irre, würde die Dosierung von täglich 300 µg im Fall meiner Tochter ausreichend ist. Oder hast du da eine andere Meinung? Da du dich sehr gut auskennst, möchte ich vorher dich fragen, bevor ich zu irgendeiner Apotheke gehe.

Für deine Antwort freue und bedanke ich mich jetzt schon im voraus

liebe Grüße

Tüma

---

Subject: Aw: Re: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit@Angie  
Posted by [123456789](#) on Sun, 11 Mar 2012 09:58:29 GMT

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

ja, super, wie alte ist deine Tochter?

Ich würde ihr je 2 Trinkampullen mit 100 µg morgens in ein/halbes Glas Wasser oder in Milch geben. Oder 1 Tbl. mit 300 µg, bzw eine mit 200 µg.

Es gibt z. B. selenase 300 µg Tbl. oder cefasel 300 µg Tbl.(verschreibungspflichtig) oder selenase XL 200 µg ohne Rezept oder cefasel nutri 200 jeweils Tbl. ohne Rezept.

Am besten geeignet erscheinen mir allerdings die selenase 100 µg peroral (das sind Minitrinkampullen, reines Natriumselenit in isotonischer Kochsalzlg ohne jegl. Zusatzstoffe) die bis auf einen leicht salzigen Geschmack neutral schmecken. Die sind wiederum verschreibungspflichtig.

Davon 2 St. morgens entweder pur oder in wenig Wasser, Joghurt , Müsli oder Milch. Nicht in virtamn C haltigen Getränken, etc. Die Wirkungen von Vitamin C und Natriumselenit heben sich gegenseitig auf. 30 Minuten Abstand genügen aber vollkommen.

Nach ca. 6 Wochen erneute Blutentnahme und Spiegelmessung. Falls der Speigel dann zwischen 130 und 140 liegt bei der Dosierung bleiben, ansonsten melde dich bitte nochmal.

Viel Glück und liebe Grüße Anais

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [scholli7](#) on Mon, 09 Apr 2012 21:36:40 GMT

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

weiss nich ob man hier die leute so verrückt machen muss mit dem thema"selen"...als ob es daran liegt, das sie haarausfall bekommen!!!

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit



Posted by [123456789](#) on Tue, 10 Apr 2012 05:26:32 GMT

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

---

von Selen bekommst du keinen Haarausfall. Aber AA ist eine Autoimmunerkrankungen und bei AUtoimmunerkrankungen entstehen freie Radikale, Immer wenn freie Radikale entstehen wird vermehrt Selen gebraucht. Das führt fast immer zu einem Selenmangel, vor allen Dingen deshalb, da in Deutschland Selenmangel in den Böden herrscht. Ohne Selen funktioniert nicht eine Zelle in deinem Körper, du bist denn einfach tot.

Da liegt es doch nahe den Mangel auszugleichen, oder? Und ich folgere auch daraus, dass bei einem massiven Selenmangel das Haarwachstum gestört sein kann. Hier hat niemand irgendjemanden verrückt gemacht.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [speedfreak](#) on Sun, 10 Jun 2012 19:19:32 GMT

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

---

Ich kann diesen Schei.. Begriff Autoimmunerkrankung nicht mehr hören oder lesen. Wenn Ärzte nicht weiter wissen ist es eine Autoimmkrankheit.

Fakt is, es läuft was schief im jeweiligen Körper. Solange die kassen nicht dafür gerade stehn, wird keine Pharmafirma hier irgendwas in die Wege leiten. Ich will jetzt keine Debatte zum Thema Krankenkassen und Pharmaindustrie auslösen. Wird eh nichts.

Was ich mich bei Dir (Anais ) frage. Du hast dein kleines Allheilmittel für dich gefunden. Auf jeden neuen Thread fällt nach 3 Beiträgen der Begriff Selen. Aber gleichzeitig bist du hier die aktivste mit im Forum. keine Frage..is ne super Sache dieser Austausch aber jeden Tag hier mich mit der Medikation und dem Blutbild anderer Leute auseinandersetzen wäre für mich Stress. und der ..naja weisste ja selber.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Sun, 10 Jun 2012 19:26:52 GMT

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

---

ne, das ist für mich kein Stress und ich bin beruflich viel online und dann gibt es ja diese tollenn Smartphones und man kann Wartezeiten super damit überbrücken.....

Ich schreibe durchschnittlich 0,43 Nachrichten/Tag und auch mal einige Wochen gar nichts und ann vielleicht auch mal so 3 ode 4/Tag.

Ich arbeite in der Medizinbranche und ich helfe wirklicih gerne, zumindest dann wenn ich kann,...

---

---



Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Knarckschnecke](#) on Thu, 12 Jul 2012 13:56:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Anais8 ,

Hab vor einigen Wochen mir hier alles durchgelesen und versucht mir Natriumselenit zu besorgen

.  
Ich lebe und arbeite seit 2 Jahren in Australien und die Aerzte hier verstehen garnicht ,was ich von den will.

So hab ich mich selber auf den Weg gemacht . Nur finde ich hier kein Natriumselenit .

Das einzige was ich hier gefunden habe , nennt sich Super Selenium Complex und kommt aus USA.

Das nehme ich seit ca 1 1/2 Monate und ich hab das Gefuehl das sich meine Kopfhaut veraendert hat , wenn ich mir das nicht einbilde.Ich nehme davon 4 Capseln pro Tag .

Meine Frage , kennst du diese Mittel ? Ist das aehnlich wie Natriumselenit ?

Alle deine Angaben hier , aehneln sich garnicht was bei mir auf der Dose steht .Kannst du bitte mit mir in Kontakt treten !?

Versuch mal ein Pic von dieser Dose hochzuladen .Wie kann ich dir meine emailadsrse zukommen lassen ?

---

## File Attachments

1) [IMG\\_5619.jpg](#), downloaded 523 times

Datel hochladen

Frechheit

Life Ey

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Thu, 12 Jul 2012 16:50:44 GMT

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

---

also das australische Selen ist ein organisches Selen. Sieht man schon daran , dass es Vitamin C enthält.

Du kannst es gut einnehmen, allerdings würde ich es nicht auf Dauer nehmen, sondern nur über einen begrenzten Zeitraum von maximal einigen Monaten.

Problem ist nämlich, dass es nicht wasserlöslich ist wie Natriumselenit und somit überflüssiges Selen nicht ausgeschieden wird, sondern statt dessen unkontrolliert im Gewebe gespeichert werden kann.

Deshalb nur begrenzt und auf Dauer.

Ich würde maximal 1000 µg einnehmen, eher nur 600 µg.

LG Anais

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Knarckschnecke](#) on Thu, 12 Jul 2012 17:16:39 GMT

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

---

Okay verstehe ,

Also ich kann es immernoch nicht glauben , bei mir scheint es nach 20 Jahren wieder an zu wachsen .

Ich finde diesen Buchstaben garnicht auf meiner Tastatur . meinst du nicht mehr als 1000 mcg ?

Also nicht mehr als 5 Capseln.!?

Wo bekomme ich nur Natriumselenit her ? Kann ich das im Internet irgendwo bestellen ?

Und was waere denn die Nebenwirkung , wenn sich das Selen im Gewebe absetzt ?

Also ich bin echt froh , das ich deinen Beitrag gefunden habe , also richtig happy . Hoffe nur das ich hier irgendwie Natriumselenit auftreiben kann . Bekomme ja jetzt schon fast Panik , wenn ich den Selenium Complex nicht mehr nehmen kann .

Danke fuer deine schnelle Antwort , ich find dich super

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Thu, 12 Jul 2012 18:59:51 GMT

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

---

µg oder microgramm ALTGR und M drücken, ja ich meine höchstens 5 /Tag.

Du könntest mal versuchen in Australien in einer Apotheke nach Natriumselenit (Substanz) oder als Name Selenase XXL oder Cefasel nutro 200 zu fragen. Sonst nehme ich an, dass du aus Deutschland kommst und frage deine Verwandten, ob sie es die bei Gelegenheit schicken könnten.

Meist passiert gar nichts an NW, wenn du das organische Selen einnimmst. Aber wenn du irgendwann genug hats und velleciht nicht so viel pro Tag benötigen solltest, dann kumuliert es irgendwo, z. B. im Fettgewebe oder im Muskel und wenn du dann irgendwann stark abnimmst

---

würdes es wieder freigesetzt werden und evt. für eine Überdosierung an selen sorgen. Aber keine Sorgen, Selen ist erst in extrem hohen Dosen schädlich und man riecht eine Überdosierung, weil man dann auch ohne Knoblauchgenuss diesen verströmt. Deshalb auf Dauer nur Natriumselenit und keine organischen Verbindungen.- Anorganische Verbindungen wie Natriumselenit sollten nicht zusammen mit Vitainn C genommen werden, da sie sich in der WKg gegenseitig aufheben. Wäre schahde. Natriumselenit ist wasserlöslich. Somit kannst du es praktisch nicht überdosieren,.

Wir haben keine Selenspeicher.

Ich wünsche dir viel Glück. Liebe Grüße nach down under Anais

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Knarckschnecke](#) on Fri, 13 Jul 2012 01:43:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Super ,danke . das hilft mir weiter .  
Liebe Gruesse zurueck

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [speedfreak](#) on Mon, 03 Sep 2012 11:07:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich sprach letztens meinen ahusarzt mal auf Selen an.  
Finger Weg bei amalgnafüllungen oder sonstigen Metallen im Körper.  
Es gibt wohl daher auch keine einheitliche Empfehlung.für Selen.  
Hier mal paar interessante Artikel zu Selen.

<http://www.toxcenter.de/artikel/Selen-vergiftet-das-Gehirn.p hp>

<http://www.toxcenter.de/artikel/Selen-bei-Amalgam-ist-schwer er-Kunstfehler.php>

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [speedfreak](#) on Mon, 03 Sep 2012 11:09:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat buch "Amalgam": Selen, - sinnlose Therapien - seite 77  
Medikamente, die das Gift im Körper umherwandern lassen:  
1. künstliche SELENgabe: sämtliche im Handel befindliche SELENpräparate (Selenase, Selenarel, Selenokehl u.a.) enthalten NatriumSELENID, das anorganisches Quecksilber in organisches Quecksilber (Methyl-Quecksilber) verwandelt, welches anstelle des anorganischen Quecksilbers, das kontinuierlich über die Niere und Darm ausgeschieden wird, in da GEHIRN eingelagert wird und hochgiftig ist.  
organisches Selen aus Getreide, Fisch und Fleisch hingegen sehr gesund ist.

SELEN IST BEI HIRNSYMPTOMEN VERBOTEN  
Sinngemäß gilt das für alle künstlich zugeführten Spurenelemente.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Irina W.](#) on Tue, 04 Sep 2012 05:29:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Speedfreak,

das hat mich sehr erschrocken, da ich selbst wegen Hashi Selenase einnehme. Deshalb bin ich auf die Suche gegangen und habe schnell herausgefunden, dass das, was der Autor behauptet, zum Glück nicht stimmt.

Natriumselenit und Natriumselenid sind komplett andere chemische Verbindungen. Selenase enthält Natriumselenit. Die erwähnten Eigenschaften können, aber wenn überhaupt, nur dem Natriumselenid zugeschrieben werden. Selenase ist ein zugelassenes Arzneimittel. Du glaubst doch nicht wirklich, dass die BPharm (o.s.ä. Zulassungsstelle für Arzneimittel) in Deutschland es nicht sofort vom Markt genommen hätte oder im Beipackzettel zumindest ein Warnhinweis stehen würde (darf nicht verwendet werden bei Amalgamfüllungen). Ist natürlich doof, wenn Autoren nicht richtig recherchieren, aber das passiert immer wieder. Im Übrigen gibt es einen Test (Kaugummis) mit denen man feststellen kann, ob sich durch den Abrieb 'Quecksilber' löst, Unterschied ist auch nachzulesen in Wiki:  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Selen>

Irina

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [angela](#) on Tue, 04 Sep 2012 07:23:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Irina,  
meiner Meinung nach irrst du dich.  
Schulmedizinisch gibt es keine Quecksilberbelastung durch Amalgamfüllungen und so wird auch die Zulassungsstelle sich nicht darum kümmern - so sehe ich das.  
Der Kaugummitest ist Pille-Palle und nicht wirklich aussagekräftig. Das Quecksilber lagert sich in den Kieferknochen und im Gehirn ab und ist dort nicht mehr so einfach rauszuholen.

Ich habe aus den gleichen Gründen wie speedfreak kein Selen genommen.

LG  
Angela

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

---



Posted by [speedfreak](#) on Tue, 04 Sep 2012 11:22:51 GMT

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

---

Also von Wikipedia halte ich nichts. Dort kann jeder eintragen was er möchte. Wie Angela schon schrieb, gibt es ja offiziell keine Amalganbelastung. Daher auch kein Hinweis zu dem Seln und deren Nebenwirkung, Quecksilber im Hirn zu lagern. dieses lässt sich dort nur sehr schwer bis garnicht entfernen.

Der Mann der diese zeilen verfasst hat ist Toxikologe also in erster Linie kein Autor.

Es gibt ja mehrere Studien, die das belegen.

Dein Kaugummi Test, hat bei keine rKrankenkasse leider bestand.

Und Ich habe bisher keinen Zahnarzt gefunden, der sich damit mal ordentlich auseinandergesetzt hat.

Damit meine Ich, der nicht gleich ein großes Röntgenbild mit dem halben Kopf macht ( denn dieses wird immer von den kassen bezahlt).

Gnauso müsste ich die Belastung einer Amalganvergiftung selber erbringen waren die Worte.

Die Zahnärzte werden alle erst gerne tätig, wenn an einen anerkannten Beleg hat einer Amalganbelastung bringt. Dann werbelt die auch sofort los. Dieses ist mir leider bishe rnicht möglich gewesen.

Ansonsten wird einem nur geraten es Stück für Stück zu entfernen und auf netürlichen Verschleiss bei der Kasse abzurechnen.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Irina W.](#) on Tue, 04 Sep 2012 14:20:41 GMT

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

---

wieso mein Kaugummitest? Hä? Ich habe ihn mal gemacht als meine Haare ausfielen, ebenso mein Freund.

Bei mir kein Quecksilber. Bei meinem Freund war was. Ich weiß allerdings nicht mehr wieviel. Mein Zahnarzt benutzt seit vielen Jahren kein Amlagam mehr. Er hat mich damals sehr unterstützt, sowohl mit der Quecksilbertest als auch mit der Frage nach irgendwas an den Zähnen als Auslöser für die AA.

Ist doch scheißegal, ob die Kassen das anerkennen mit dem Kaugummitest. Wichtig ist doch nur, dass er diesen Abrieb und somit eine Belastung anzeigt. Solange die Füllungen neu sind passiert auch nichts, da kein Abrieb. Aber wenn man viele und evtl. alte hat ,denn würde ich evtl. Quecksilberbelastungen auch ausleiten und zwar mit diesen DMP oder so. Außerdem würde ich alte Füllungen entfernen lassen

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [werner 127](#) on Thu, 13 Sep 2012 09:40:45 GMT

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

---

hi zusammen,

jetzt habt ihr mich aber ein bißchen erschreckt. hab zwar kein amalgam im mund, aber ein

---

bißchen gold. krieg ich da auch quecksilber ab? mein arzt hat mir nämlich von sich aus auch selen verschrieben. wobei die ganzen theorien mit quecksilber und selen wohl auch heftig umstritten sind: [http:// www.symptome.ch/vbboard/amalgam-entgiftung/26579-selen-amalgam-aktueller-stand.html](http://www.symptome.ch/vbboard/amalgam-entgiftung/26579-selen-amalgam-aktueller-stand.html)

aber auf was man alles so achten muss...

danke auf jeden fall für den hinweis!

gruß

werner

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [katzenhai2](#) on Thu, 27 Sep 2012 17:10:26 GMT

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

---

Ich hab mich auf der Biosyn-Seite mal umgeschaut:

Der Test kostet zwischenzeitlich (nach Preisliste) 16,90 Euro plus 4,50 Euro Versand.

Weiterhin steht dort in den Hinweisen, dass zwischen dem Test für den Selenspiegel und der letzten Einnahme von Selen-Ergänzungsmitteln mindestens 1 Woche vergangen sein soll.

Damals hat der Test wohl nur 12 Euro gekostet (laut Thread) und es steht hier im Thread immer etwas von mindestens 24 h warten nach der letzten Einnahme, bevor man Blut abnimmt...

Die Ursachen für AA (sowie AU, AT) sind vielfältig und jeder scheint eine individuelle Ursache zu haben. Bzw. die Ursachen lassen sich in Gruppen einteilen. Es läßt sich also kaum als Grundursache ein Selenmangel verantwortlich machen, sonst hätten Ärzte bereits fertige Heilungsmethoden in der Schublade. Aber Selenergänzungen können förderlich sein und/oder mit eine der Ursachen. Das sollte man zumindest testen. Falsche Hoffnungen sollte sich aber niemand machen.

Also Checkliste:

- Selenspiegel testen und mindestens ein Jahr (bei Mangel) Ergänzungen einnehmen
- Schilddrüsenhormone, Vitamin-Mangel testen
- Gibt es unentdeckte Entzündungsherde, die das Immunsystem zur Hypersensibilisierung bringen? Entzündungsherde, die keiner bemerkt, da es keine Schmerzen oder sonstige Auffälligkeiten gibt. Der Körper versucht halt immer alles selbständig autonom zu regeln, bis es eben nicht mehr geht.
- Knoblauchmethode aus einem anderen Thread

Das habe ich alles diesem Forum entnommen. Hab ich etwas vergessen?

Ich habe eine vernarbende AA seit wohl mehr als 10 Jahren, aber immer nur eine kleine Stelle am Kopf oben gehabt, wo jeder meinte, das wär ja nur ein Wirbel und normal... seit zirka 2 Jahren

hat es sich aber verschlimmert und ich bekam 2 größere Stellen vorne auf dem Kopf, die kahler wurden. Seit zwei Monaten hat es sich so verschlimmert, dass die Haare vorne sehr viel lichter geworden sind. Ich war bisher nur einmal bei einem Hautarzt, der mir ein Prednisolon-Mittel verschrieb, dass ich aber unregelmäßig angewendet habe. Ich hab die ganze Sache bisher für nicht so wichtig erachtet, da sich die AA so extrem schleichend entwickelte. Das hat sich nun geändert, daher bin ich hier.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [guggl91](#) on Sun, 30 Sep 2012 19:03:51 GMT

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

---

Hallo Anais,

deine Beiträge sind sehr informativ. Ich habe mich jetzt durch all Beiträge gelesen. Wollte mal nachfragen, wie dein aktueller Stand ist, da du ja in diesem Thread erst geschrieben hast, dass du (ich glaube 2,5 Jahre lang) wieder Haare hattest und dann auf einmal (trotz gutem Selen-Status) wieder Haare ausgegangen sind.

Hast du neue Ursachen herausgefunden ?

Und wie ist eigtl das Gefühl, nach langer Zeit wieder Haare zu haben, und sie dann wieder zu verlieren ? Geht es dir schlimmer als am Anfang der AA oder kannst du besser damit umgehen ?

Liebe Grüße,  
guggl

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [guggl91](#) on Fri, 12 Oct 2012 18:52:16 GMT

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

---

Hallo Anais

Danke für den kurzen Bericht.

Dann drück ich dir die Daumen, dass alles nach Plan läuft!

Ich kann aus meiner Erfahrung nur sagen, dass es gut ist, einen Umbruch zu wagen. Denn sich von etwas zu lösen, kann ein Fortschritt sein.

Natürlich bedeutet es im ersten Moment Stress, sich einer neuen Herausforderung zu stellen, aber im Nachhinein kann man viel glücklicher sein - und das ist DIE Voraussetzung für Haare. Ich glaube, die Lebensumstände sind von enormer Bedeutung.

Wenn alles einigermaßen im Einklang ist, sich wirklich glücklich nennt und ein bisschen auf gesunde Ernährung achtet, dann ist das schon eine gute Grundlage für das Haarwachstum. Alles Gute!

LG

---

---



Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Loewenmaehne](#) on Sun, 28 Oct 2012 21:22:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wäre das schön.....man schluckt brav seine Selentablette und die AA verschwindet.  
Ich kann das hier nicht mehr lesen, ohne den Kopf zu schütteln .

Dr. Selen hätte den Nobelpreis und unsere Krankheit wäre besiegt - stimmt doch nicht.  
Es tut mir leid , daß deine Haare wieder ausfallen , viel Glück für dich.  
Aber wie kann das passieren , wo du doch durchegehend Selen einnimmst  
??

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [123456789](#) on Mon, 29 Oct 2012 05:36:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Steffi P. :hast du schlechte Laune?

bevor du den "Mund " so weit aufreißt, solltest du meine Beiträge mal genauer lesen. Ich habe dich auf meine Ignorierliste getan und hoffe, dass ich so nie wieder was von dir lese.

Anais

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Knarckschnecke](#) on Mon, 29 Oct 2012 10:14:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also jetzt muss ich es doch auch mal loswerden . Ich will nicht wissen wie viele Leute Du hier verrueckt gemacht hast .  
Wieviel Hoffnung du gegeben hast zu Leuten die echt verzweifelt sind . Fuer die am Ende nichts passiert ist , denke mal auch an die Dunkelziffer die sich hier nicht aeussert. Wie gross ist der Schaden den du hier angerichtet hast , hast du schon darueber mal nachgedacht , Anasis ?  
Loewenmaehne hat voll recht . Was willst du ? Den Nobelpreiss bekommst du dafuer nicht .  
Das man dich hier machen und wallten laesst verstehe ich auch nicht .  
So , nun kannst du mich auch auf deine Ignorierliste setzten .  
Und fuer alle , es gibt noch nichts was uns die Haare wiederbringen kann .

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Heike36](#) on Mon, 29 Oct 2012 11:03:14 GMT

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

---

Hallo,

ich sehe das ganz ähnlich. Mag sein, dass Anais zu Anfang fest an ihr Selen geglaubt hat und ihre Erfahrungen hier anderen weitergeben wollte. Sie hat sich ja in Sachen "Selen" auch wirklich sehr engagiert! Aber spätestens dann, wenn es bei keinem anderen hier im Forum geholfen hat (es haben sehr viele in hohen Dosen genommen - ich auch) und es selbst bei Anais zu einem schlimmen Rückfall gekommen ist, muß man auch mal einsehen, dass Selen nicht hilft, auch wenn man es Eimerweise schluckt!  
Und nicht immer noch jeden "Verzweifelten" neuen hier im Forum weiterhin hohe Dosen Selen empfehlen!  
Sowas kann man sich jetzt wirklich auch langsam mal sparen!  
Oder sitzen wir alle mit einer Löwenmähne vorm PC???

---

**Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit**

Posted by [speedfreak](#) on Mon, 29 Oct 2012 11:31:23 GMT

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

---

Ich muss auch nochmal kurz mich dazu äussern. Bi ja auch paarmal Mit Anais deswegen aneinander "gerasselt" Aber so wie es jetzt gerade hier abläuft ist ja nun nich gerade die Saube Form einer Diskussion.

Jeder macht seine Erfahrungen . Bei einigen hilft es beim nächsten tut sich garnichts. Was ich von Anfang an "bemängelt habe, war immer das dieser Thread ganz oben steht. Ich zähle mich dazu. sofort zum Arzt gerannt udn das Selen messen lassen. Mich aif diese Werte verlassen aber im Endeffekt sein lassen.

Das verwirrt schon wenn das ganz oben sthet.

Aber Sie hat gesagt, sie hat einen Schub und wer weiss was da gerade alles zusammenspielt das es erneut zu einem Haarausfall gekommen ist. Und jetzt daran festmachen das alles scheisse ist...ich weiss nicht.

Aber jetzt ne "Hexenjagd" zu veranstallten bringt keinem was.

Ich bin immernoch dafür, dass nicht oben fest anzupinnen.

---

**Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit**

Posted by [Knarckschnecke](#) on Mon, 29 Oct 2012 11:57:23 GMT

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

---

Also ich finde auch Anais , gerade Du als Doctor solltest Dir mal deiner Verantwortung auch mal bewusst werden .

Du haengst hier fest mit deinem Selen seit 2006 . Und wenn du nicht bereit bist und hier weiter Hoffnung schuerst ,

ist es faehr enough , wenn du das Selen Sponsores oder selbst bezahlst fuer Neueinsteiger die

---

mittellos sind. Ich kann mich an einen Beitrag erinnern , der Dir vorwirft, das du mit einer Farmaindustrie zusammenarbeitest und Selen verkaufst . Ich glaube und hoffe das nicht . Denn ich glaube immer an das gute in dem Menschen und auch in dich .Zieh doch mal hier ein Fazit fuer alle .Das waere doch mal sehr interesant ,...vor allem fuer die Neulinge.

Anais ,.. wir sind nicht blind und uns fehlen keine Beine, nur die Haare . Also, alles ist gut .Die meissten oder fast alle von uns , sind sehr gesund .Wir fuehlen uns, nur nicht wohl .Sorry fuer mein schlechtes deutsch , ich bin ein deutscher AustraliaR ;-(

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [bob7](#) on Mon, 29 Oct 2012 12:08:21 GMT

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

Viele Dank Anais8,

dass du als Teilnehmer dieses Forums unermüdlich für unsere Gesundheit gekämpft hast. In vielen anderen Foren verdrücken sich die genesenen Teilnehmer traurigerweise und wenden sich anderen Dingen zu. Dadurch bleiben ermunternde Erfolgsgeschichten in der Unterzahl.

Zum Thema: Selen hat mir nicht geholfen, aber hochdosierte B-Vitamine (Puritans-Pride B-150, US-Produkt, etwas teuer)

von handtellergrossen, kahlen Stellen am Kopf sind nur zwei oder drei wandernde Stellen am Bart übriggeblieben, die allerdings nicht kahl, sondern nur ohne Pigmente sind. Selen hat mir zwar nicht geholfen, aber ich bin dankbar, dass es hier Menschen gibt, die mich auf Ideen bringen.

Bob7

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Knarckschnecke](#) on Mon, 29 Oct 2012 12:09:14 GMT

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

@speedfreak

was soll denn hier bitte fuer eine Hexenjagt ablaufen ? Das ist ja wohl garnichts , gegenueber was das alles schon fuer negatives und schlechtes gesorgt hat, seit 2006 .Wieviel Tausende Euros sind drauf gegangen fuer Selen , durch diesen Beitrag ? Wieviele Hoffnungsblasen sind zerplatzt ? Und ausserdem heisst das heute zutage nicht mehr Hexenjagt sondern Shitstorm .Und davon ist ja Anais noch entfernt.

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Knarckschnecke](#) on Mon, 29 Oct 2012 12:15:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@bob7

wie bitte ? genesende Teilnehmer melden sich nicht mehr und wenden sich anderen Dingen zu .Also das gilt zu beweisen .  
Ich glaub , du hast den Schuss nicht gehoert .

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [bob7](#) on Mon, 29 Oct 2012 12:25:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"den Schuss nicht gehört" naja...

ein bekanntes Problem in Tinnitus-Foren, da ist die Panik und Verzweiflung am Anfang riesig, doch die Selbstheilung-Chancen sind in den ersten Wochen noch hoch.

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Knarckschnecke](#) on Mon, 29 Oct 2012 12:48:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@bob

ja das stimmt , bevor ich meine Haare verloren habe, hatte meine Freundin Kreissrunde Loescher am Kopf , die aber ohne Behandlung wieder verschwunden sind . Ich will hier ja nicht den Tread zerstoeren . Ich finde nur , das man das alles objektiver sehen sollte .  
Ich bin betroffener seit 20 Jahren und alles ,was das betrifft kenne ich .  
Was ist , nur zum Beispiel : wenn der bewiesende Geneffect im cromosom 8 , ganz normal ist und die Menschheit in 400 Jahren keine Haare mehr hat ? und wir somit die ersten sind Und wir deshalb alle nicht krank sind !sondern das einfach der verlauf ist der vor 1000 oder mehr Jahren begonnen hat?  
Ich bin kern gesund und viele andere wie mir sind sehr erfolgreich und gesund.

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Knarckschnecke](#) on Mon, 29 Oct 2012 12:57:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anais kann doch hier den Tread weiter fuehren , das tut sie doch schon seit 2006 .  
Aber wen hat es denn im Endeffect wirklich geholfen ? Niemand , es ist doch wirklich niemand.  
Es waren doch nur Hoffnungen die geschuert wurden von ihr.  
Und wenn ich ehrlich bin , braucht sie dringend HILFE.

---

Es ist doch Zeit ihres eines Lebens . Solange festzustecken und nicht weiter zukommen.Das tut mir leid.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [speedfreak](#) on Mon, 29 Oct 2012 13:00:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier sollte ein Moderator "Ordnung schaffen".  
Es kommen viele neue, die nichts schreiben und das hier so vorfinden.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Knarckschnecke](#) on Mon, 29 Oct 2012 13:06:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja das stimmt , ich verstehe auch nicht das dieser Tread ganz oben steht. Als wenn das irgendetwas zu bedeuten hat .  
Somal es ja soviele Studien darueber gibt. Will garnicht wissen was dahinter steckt.  
Was ich aufjedenfall weiss , ist das viele Beitrage hier zugunsten von Anais geloescht wurden.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [werner 127](#) on Mon, 29 Oct 2012 13:52:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

es stimmt schon, ich kann mich auch nicht erinnern, dass selen irgend jemandem hier jemals geholfen hätte. ohne verletzend sein zu wollen, aber es ist schon eine ziemlich hartnäckige realitätsverweigerung, wenn man trotzdem jedem neuankömmling sofort dieses thema auf's auge drückt. auch wenn's gut gemeint ist bob, aber letztlich kostet das nur geld und zeit, sorry. und anais, wenn du schreibst, dass du in kurzer zeit 5 mal den job wechseln musstest, oft gemobbt wurdest, dann ist es vielleicht einfach auch mal zeit die ursachen bei sich selbst zu suchen, da können nicht immer nur die anderen schuld sein. und die diskussion hier spiegelt das ja auch ein bißchen wieder. wenn jemand realitäten einfach nicht anerkennen will und das auch noch vehement vertritt, dann wird's schwierig für die umgebung. ich hab die anderen beiträge von dir gerne gelesen und respektiere dein egagement. aber reiner selbstzweck darf's halt auch nicht werden. mach weiter hier, es will dich keiner wegmobben, aber dich selbst mal ein bißchen zu hinterfragen und kritik auch annehmen zu können ist glaub ich eine baustelle, die du ruhig mal aufmachen könntest.

ansonsten kann ich weiterhin nur jedem empfehlen ne kur oder ähnliches zu machen. raus aus dem alltag, die spirale aus frust, angst und enttäuschung unterbrechen und sich ein paar wochen körperlich und seelisch mit sich selbst zu befassen. sehr viele, die von erolgen berichtete haben, haben etwas in der art gemacht.

nix für ungut

werner

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [speedfreak](#) on Mon, 29 Oct 2012 14:11:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jenau Werner... seh ich genauso

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Knarckschnecke](#) on Mon, 29 Oct 2012 14:32:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja ja mano man , Anais du bist doch einer von uns , ich habe wirklich doch immer alles gerne von dir hier mitverfolgt .

Dein Fachwissen ist doch wirklich grossartig , das hat doch keiner von uns hier.  
Ich waere echt gespannt , wenn du ueber den Selentellerrant springst und uns neue Sachen berichtest.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit  
Posted by [Knarckschnecke](#) on Mon, 29 Oct 2012 15:32:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anais , ich hab da mal ne Frage oder ein Vorschlag . Ich meine dein Durchhaltevermoegen und dein Egagement , ist ja wirklich bemerkenswert .+dein Fachwissen .+ Nachdem du dir von Werner mal die Worte zu Herzen genommen hast , denke ich Du waerst doch der perfekte Moderator fuer die neue Fangruppe der Nackschnecken on Facebook . Viele von uns , auch ich haben dort bestimmt ein account . Das waere doch eine tolle Plattform fuer uns alle Nacktschnecken . Ich weiss ,uns gibt es weltweit . So koennen wir uns alle Mut machen und austauschen . Hmm vielleicht gibt es ja soetwas schon und hab es nur nicht entdeckt . Bin auch schon jetzt eine Flasche Rotwein ueber. Aber auf Rotwein hatte ich schon oft gute Ideen die erfolgreich waren

---

---

Subject: Bitte Forenregeln und Netiquette beachten!  
Posted by [Mona](#) on Mon, 29 Oct 2012 18:16:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Loewenmaehne schrieb am Sun, 28 October 2012 22:22Wäre das schön.....man schluckt brav seine Selentablette und die AA verschwindet.  
Ich kann das hier nicht mehr lesen, ohne den Kopf zu schütteln .

---

Dr. Selen hätte den Nobelpreis und unsere Krankheit wäre besiegt - stimmt doch nicht.  
Es tut mir leid , daß deine Haare wieder ausfallen , viel Glück für dich.  
Aber wie kann das passieren , wo du doch durchgehend Selen einnimmst  
??  
Siehe Beitragstitel!

Knarckschnecke schrieb am Mon, 29 October 2012 14:06ja das stimmt , ich verstehe auch nicht das dieser Tread ganz oben steht. Als wenn das irgendetwas zu bedeuten hat .  
Somal es ja soviele Studien darueber gibt. Will garnicht wissen was dahinter steckt.  
Was ich auffjedenfall weiss , ist das viele Beitrage hier zugunsten von Anais geloescht wurden.

Du kannst hier sehr gerne deine persönliche Meinung kund tun, es steht dir hier aber nicht zu, andere User quasi an die Wand zu fahren.

Dieser Thread enthält wertvolle und umfassende Informationen.  
Wer sie nicht lesen mag, dem ist und war es immer frei gestellt, auch sehr gerne darauf zu verzichten.

Konstroversen Ansichten zu dem Thema/dem Thread sind immer herzlich willkommen, allerdings bitte auf eine Art, die unter Einhaltung der Netiquette konstruktiv zu einer "gesunden" Diskussion beitragen kann. Hier geht es um alles rund um Selen, um Erfahrungen und Usermeinungen - nicht aber um die Privatperson, welche hinter dem Account "Anais8" steht! Wer eine andere Meinung vertritt und meint, sich dazu dem Herabwürdigen eines anderen Users bedienen zu müssen, der macht nicht nur seine eigenen aufrichtigen Absichten unglaubwürdig, sondern der ist hier definitiv nicht am richtigen Ort...

Gruß, Mona

---

Subject: Aw: Bitte Forenregeln und Netiquette beachten!  
Posted by [werner 127](#) on Mon, 29 Oct 2012 18:52:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

anais hat mich aufgefordert klar zu stellen, dass sie nur ein einziges mal gemobbt wurde.

meine antwort dazu:

Siehst Du, genau das meine ich. kein wort zur sachlichen kritik. du pickst einen punkt raus, an dem ich wohl unrecht habe und das war's. anstatt zu begründen, warum du auf teufel komm raus jedem selen andrehen willst, ohne auch nur eine hand voll erfolge anführen zu können rennst du zu tante mona. das ist das verhalten einer zwölfjährigen. die meisten hier nervt es schlicht immer wieder das gleiche zu lesen ohne ein indiz für eine erfolgssaussicht. bei der perückendiskussion konntest du auch nicht mit kritik umgehen (hab ich mir angeschaut,

nachdem du einige wochen nichts mehr geschrieben hattest). mehr mag ich dazu auch nicht schreiben, wenn keinerlei bereitschaft da ist, sich mit anderen oder gar fakten auseinander zu setzen.

und @ mona:

es würde durchaus in eure verantwortung fallen, forenmitglieder vor einer auf mehreren seiten dokumentierten sinnlosigkeit zu schützen anstatt sie als hauptthema ganz nach oben zu setzen. aber euch ist ja auch nur wichtig, dass überhaupt irgendwas geschrieben wird.

so, ende meiner anteilnahme an diesem thema.

---

Subject: Aw: Bitte Forenregeln und Netiquette beachten!

Posted by [Mona](#) on Tue, 30 Oct 2012 06:20:13 GMT

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

Zitat:und @ mona:

es würde durchaus in eure verantwortung fallen, forenmitglieder vor einer auf mehreren seiten dokumentierten sinnlosigkeit zu schützen anstatt sie als hauptthema ganz nach oben zu setzen. aber euch ist ja auch nur wichtig, dass überhaupt irgendwas geschrieben wird.

Lieber Werner,

es ehrt dich, dass du uns diese Verantwortlichkeit zugestehst, aber das ist wohl alles ein wenig zu speziell angedacht!?

Dieses Forum (und nicht nur der AA-Bereich) stellt Informationen bereit und bietet einen Ort, wo Betroffene von ihren Versuchen, Erfahrungen etc. berichten können. Aber bitteschön: Das sind private Aussagen und Einschätzungen, niemand kann daraus eine Gewähr und/oder einen Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit ableiten, oder gar verlangen!

Wir werden hier sicherlich keine "Zensur" betreiben und die Erfahrungen und Tipps privater User nach unserem Gutdünken aussortieren. Der Selen-Thread enthält eine Menge an Infos und Austausch - und das kann man nun drehen, oder wenden mögen: Die Anais8 hat sich sehr viel Mühe gegeben und viel Zeit investiert, um sich hierbei zu engagieren! Und nicht nur bei diesem Thema - aber das scheint ja momentan völlig vergessen worden zu sein!?

Und klar - es mag sich inzwischen so herauskristallisiert haben, dass das nicht für jeden einen erfolgreichen Weg darstellt. Aber: Die Anais8 hat nie behauptet, dass NUR das die ultimative Lösung gegen Haarverlust ist! Wenn Selen die globale Lösung für alle Menschen wäre, dann wäre Anais8 nicht hier, sondern sie hätte sich wohl schon eine goldene Nase verdient und wir könnten das Forum schließen.



Wir haben das damals dort angeheftet, weil es sehr informativ war/ist und weil sich zeigte, dass viele Menschen eine "Selen-Therapie" versuchen wollten, so dass man dort auch sogleich den User-Verlauf einsehen kann. Es ist den Usern und Lesern gegenüber nicht fair, anschließend zu sagen: Ach nee, so doll ist das wohl doch alles nicht gelaufen - weg damit. NEIN, die Menschen haben ein Anrecht darauf, sich selber ein Bild zu machen - auch negative Erfahrungen sollen präsent sein und bleiben, hier wird nichts beschönigt, oder selektiv aussortiert, vielmehr soll authentisch aufgezeigt werden, was die vielen Selbstversuche des gesamten "alopecie.de" mit allen möglichen "Rezepturen" tatsächlich eingebracht haben.

Heute geht im Allgemeinen Forum ein neues Unterforum an den Start: "Selbsthilfe". Das wird nach und nach mit User-Empfehlungen/Userrezepturen gegen den Haarausfall gefüllt, 5 Themen gehen schon gleich bei Veröffentlichung mit raus.

Das sind (hier und dort) alles VERSUCHE der Hilfestellung. Freundlich als Unterstützung angedacht von Usern für Betroffene. Wir werden hier keinem User sagen, was er zu nehmen, oder zu lassen hat. Jeder ist für sich selber in die Verantwortung genommen, für sich persönlich gründlich abzuwägen, was er probieren möchte, oder besser nicht. Im Zweifel ist man gut beraten, JEGLICHE von Privatmenschen empfohlene Marschroute vor dem Selbstversuch mit dem behandelnden Arzt abzuklären!

Hier jetzt die Anais8 vorzuführen, weil sie eine klasse Idee nach eigenen Erfahrungswerten weitergegeben hat, eben so, wie es viele, viele andere User auf diesem Board machen, ist weder fair, noch kann man das auf irgendeine Weise billigen.

Schon bemerkenswert, was man hier immer wieder feststellen muss: So lange hier jemand in seiner Freizeit mit Tipps und vielen, vielen hilfreichen Beiträgen Unterstützung bietet, ist alles klasse und prima. Aber wehe, jemand resultiert daraus NICHT mit den gewünschten Erfolgen, oder dieser User zeigt nicht das Auftreten, welches man sich selber erwünscht hätte, dann wird sogleich mit Füßen getreten... Fair und konstruktiv ist anders...

---

Abschließend noch bezüglich meiner Person als Moderatorin und uns generell:

Zitat:...aber euch ist ja auch nur wichtig, dass überhaupt irgendwas geschrieben wird...

Zitat:Knarckschnecke schrieb am Mon, 29 October 2012 14:06:

...ich verstehe auch nicht das dieser Tread ganz oben steht. Als wenn das irgendetwas zu bedeuten hat .Somal es ja soviele Studien darueber gibt. Will garnicht wissen was dahinter steckt. Was ich auffjedenfall weiss , ist das viele Beitrage hier zugunsten von Anais geloescht wurden.

Interessant, was man alles behauptet, über unsere Arbeit zu wissen. Hätte jemand von Euch

auch nur annähernd eine Kenntnis davon, dann hätten sich diese obigen Worte erübrigt.

Auch im Umgang mit uns gelten bitteschön die Forenregeln und die Netiquette!

Gruß, Mona

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [speedfreak](#) on Tue, 30 Oct 2012 09:54:17 GMT

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

Ich glaube, was die anderen meinen, dass diese Selengeschichte nur auf einen einzelnen beruhen. Sich neue Leute hier aber anmelden, und sofort auf diesen Thread aufmerksam gemacht werden. Zumal was ich Ihr das auch immer wieder sagte, Sie solle doch bitte nicht so mit den Dosierungen herumwerfen. jeder ist anders. Aber nimm mal diese Dosis und pfeif mal das noch dazu ein finde ich gefährlich. Mag sein das wir hier ein Selenmangelgebiet sind. Und nur weil laut Studie das ab und an auch bei Krebspatienten eingesetzt wird, muss es nicht immer gut sein es vorbeugend zu nehmen.

Diesen Selenspiegel usw. Das sind alles Werte die keiner nachvollziehen kann. Und die Firma Biosyn wurde am Anfang auch sehr oft genannt was das ganze ja nun nicht mehr seriöser macht. Zumal man hier auch meinte das sie dort mal gearbeitet hätte. Ich finde dieser Thread hat da ganz oben nichts zu suchen. Dann doch eher die Knoblauchmethode. Sehe ich in meinen Augen als eher ungefährlich. Klar es gibt immer wieder Leute die was anders lesen oder umsetzen. Wennda steht ich rauhe meine Haut leicht auf und dann den Knoblauch drauf, kann man nicht wissen, ob der nächste verzweifelte sich mit ner Flex bearbeitet. Weil viel hilft viel. Anais ist auch in vielen anderen Foren unterwegs und sollte Internetkritik kennen und damit umgehen können. Als ich sagte kein Selen mit MTX, wurde darauf bestanden das ihre Meinung richtig sei. Mir wurde es mehrfach von anderen Ärzten sogar verboten zusammen zu nehmen. Halbwissen kann auch sehr gefährlich sein. Und in Zusammenhang mit Amalganfüllungen ist Selen nunmal gefährlich. Darauf wurde bis heute nicht darauf hingewiesen. Und als Moderatorin oder Betreiberin eines Forums, hat man darauf auch zu achten meiner Meinung nach.

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [werner 127](#) on Tue, 30 Oct 2012 13:31:05 GMT

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

jetzt muss ich speedfreak doch nochmal zur Seite springen:

Ihr verseht hier ein für alle offensichtlich irrelevantes Thema mit einem Alleinstellungsmerkmal, das suggeriert, es wäre besonders hilfreich. Und das ist einfach nicht der Fall. Genauso gut könntet ihr was über Vitamin C, Trennkost oder Eistauchen oben anheften. Kann alles gut tun, hat aber primär nix mit Haarausfall zu tun. Also warum? Und es kostet eben viele Leute einfach

zeit und geld. das sollte nicht auch noch gefördert werden. ansonsten müsst ihr euch wirklich den vorwurf gefallen lassen, dass da vielleicht doch kommerzielle interessen reinspielen. ein anderer grund ist sonst für niemanden nachvollziehbar.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [speedfreak](#) on Tue, 30 Oct 2012 13:56:30 GMT

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

---

Ich glaube es meint hier auch keiner wirklich was böse gegen Anais. Aber Werner drückt sich einfach besser aus. Und in meinen Augen hat Er Recht damit. Zumals es nicht nur Zeit und geld ist sondern auch die Gesundheit. In keinem Forum kenne ich das, dass man so mit den Medikationen umher wirft. Ohne Größe Gewicht und andere verursacher evtl. zu kennen. Daher gehört das auch in meinen Augen nicht nach da ganz oben.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung natriumselenit

Posted by [Heike36](#) on Tue, 30 Oct 2012 13:57:29 GMT

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

---

Hallo,

ganz genau. Da kann man nur zustimmen!

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung Natriumselenit

Posted by [guggl91](#) on Tue, 30 Oct 2012 16:11:00 GMT

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

---

Puuuhh..

Ich will hier definitiv nicht mitdiskutieren, aber vielleicht würde es allen Beteiligten helfen diesen Thread nicht oben angeheftet zu lassen. Er kann ja weiterhin existieren - sagt ja keiner was dagegen, kann ja jeder probieren, was er will.

Man kann diesen Thread dann einfach - wie JEDEN ANDEREN auch - einfach über das Suchfeld finden, wenn man an Selen interessiert ist.

LG

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung Natriumselenit

Posted by [Loewenmaehne](#) on Tue, 30 Oct 2012 21:41:09 GMT

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

---

.endlich wird hier einmal kontrovers diskutiert,  
ob uns Selen hilft oder nicht.

Mehr wollte ich nicht!!

Hier surfen Jugendliche, Verzweifelte und Kranke,  
die einfach eine offene Diskussion erleben dürfen, vielen Dank für die vielen Antworten  
und weiter auf gute Zusammenarbeit

und hoffentlich bald mit Loewenmaehne

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung Natriumselenit

Posted by [PetraD](#) on Tue, 30 Oct 2012 22:47:16 GMT

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

---

Ich Wuensche mir auch , dass eine kritische Betrachtung einzelner tips  
Gestattet ist - wir sind doch hier um uns auszutauschen.

Der Thread Selen, an erster stelle mit Positiver Bewertung erweckt in der Tat den Eindruck Selen  
löst unser Problem !

Liebe Anais , ich möchte dich ganz freundlich u unvoreingenommen bitten , die Fragen anderer  
zu beantworten:

Wenn Selen die Loesung ist, warum fallen dann trotzdem wieder die Haare aus?

Wir möchten ganz einfach die fachliche Info u niemanden angreifen-

Wo ist das Problem?

Falls es doch nicht wirkt, haben die anderen ein Recht das erfahren,

Der Thread laeuft schon einige Jahre!

Hier sind tatsaechlich etliche wirklich leidende Menschen unterwegs und  
wir sollten uns gegenseitig unterstützen.

---

Subject: Bitte beachten!

Posted by [Mona](#) on Wed, 31 Oct 2012 11:02:44 GMT

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

---

Wir werden das Thema teilen, die Infos laufen lassen, diese Diskussion aber im Sinne des  
Informationsgehaltes des Themas abtrennen. Und daher möchte ich jetzt auch keine E-Mail  
senden, sondern für alle zur Info hier anfügen:

Loewenmaehne schrieb am Tue, 30 October 2012 22:41... vielen Dank für die vielen Antworten  
und weiter auf gute Zusammenarbeit...

PetraD schrieb am Tue, 30 October 2012 23:47...Hier sind tatsaechlich etliche wirklich leidende

Menschen unterwegs und wir sollten uns gegenseitig unterstützen...

Klasse, wenn sich hier jemand mit viel Mühe und Aufwand einbringt!

SEHR traurig und für alle hiesigen, hilfeschuchenden Betroffenen einfach eine Farce und ein Grund, sich hintergangen/betrogen zu fühlen, ist es dann aber wohl, von diesen Umständen lesen zu müssen:

An "Loewenmaehne" alias "PetraD" alias "Erholung" alias "Adlerauge8":

Deine 4 Accounts werden temporär gesperrt.

Du hast die Möglichkeit, mir bis zum 21.11.12 (in genu 3 Wochen) per E-Mail an [mona-alopecie.de@gmx.net](mailto:mona-alopecie.de@gmx.net) mitzuteilen, welcher der Accounts hier weiterhin bestehen bleiben soll. Alle Anderen werden gelöscht. Solltest du nochmal anderweitige Accounts anlegen, wird dir der Zugang zu diesem Forum permanent gesperrt.

Die Sperre fällt in diesem Falle so drastisch aus, weil hier mittels mehrerer Accounts gleichzeitig gepostet wurde und den Menschen weis gemacht wurde, hier treten jeweils gesonderte Personen auf.

Gruß, Mona

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung Natriumselenit  
Posted by [werner 127](#) on Wed, 31 Oct 2012 11:30:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

zitat mona:

"hier wird nichts beschönigt, oder selektiv aussortiert"

doch genau das passiert. ihr selektiert ein thema positiv und beschönigt es dadurch. und das ohne jegliche begründung. es geht nicht darum das thema ganz zu entfernen, sondern es von der kopfleiste zu entfernen. das ermutigt zig leute, sinnlos geld zu verbrennen und evtl. sogar die gesundheit zu gefährden, nur damit ein verdientes mitglied seine perönlichkeitsstörung ausleben kann. das ist zwar jetzt echt fies, aber es ist die wahrheit, und engagement um des engagements willen hilft halt auch keinem. es gab immer wieder höfliche kritik auf die nie eingegangen wurde. und du tust ihr keinen gefallen, wenn du das falsche verteidigst. ihr problem ist glaub ich wirklich offensichtlich, und solange ihr das keiner sagt kann sie tonnenweise selen fressen, da wird nix nachwachsen. so, und jetzt kannst du mich auch sperren.

---

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung Natriumselenit

Posted by [Mona](#) on Wed, 31 Oct 2012 12:40:25 GMT

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

---

werner 127 schrieb am Wed, 31 October 2012 12:30zitat mona:

"hier wird nichts beschönigt, oder selektiv aussortiert"

doch genau das passiert. ihr selektiert ein thema positiv und beschönigt es dadurch. und das ohne jegliche begründung. es geht nicht darum das thema ganz zu entfernen, sondern es von der kopfleiste zu entfernen. das ermutigt zig leute, sinnlos geld zu verbrennen und evtl. sogar die gesundheit zu gefährden, nur damit ein verdientes mitglied seine perönlichkeitsstörung ausleben kann. das ist zwar jetzt echt fies, aber es ist die wahrheit, und engagement um des engagements willen hilft halt auch keinem. es gab immer wieder höfliche kritik auf die nie eingegangen wurde. und du tust ihr keinen gefallen, wenn du das falsche verteidigst. ihr problem ist glaub ich wirklich offensichtlich, und solange ihr das keiner sagt kann sie tonnenweise selen fressen, da wird nix nachwachsen. so, und jetzt kannst du mich auch sperren.

Lieber Werner, da hast du mich wohl missverstanden!? Vielleicht habe auch ich mich nicht verständlich ausgedrückt...

Das Thema werde ich in Kürze abhängen, dabei aber die Sache mit den Mehrfachaccounts entfernen.

\* Deine/Eure Einwände und Anregungen haben wir zum Anlass genommen, oben ein Thema bezüglich "Selbsthilfe" anzuhängen: "Selbsthilfe - als neuer User bitte unbedingt beachten!" -> Mit dem Zusatz: "Betr.: Empfohlene Therapieansätze und persönliche Erfahrungsberichte"

\* Es wurde jetzt schon einmal zusätzlich zu der Themenüberschrift zu diesem Thread hinzugefügt: "Persönliche Einschätzungen und Infos einer Userin", um die offenbar so interpretierte "Anregung als global hilfreiche Therapie" gleich beim ersten Hinsehen auf das zu reduzieren, was es tatsächlich darstellen und aussagen sollte.

Mehr geht wirklich nicht - damit ist klar zum Ausdruck gebracht, was man bitteschön beherzigen sollte, wenn man hier von "Hilfe-Anregungen" liest.

ABER: Und das geben wir nunmehr schon seit Jahren in allen 4 Foren mit auf den Weg:

Wir befinden uns im Internet! Größte Vorsicht hinsichtlich ALLER persönlichen Belange ist daher immer und überall geboten! Auch und in besonderem Maße dann, wenn es um die eigene Gesundheit geht! "Blindes Vertrauen" haben schon Viele bitter bereuen müssen. Der aktuelle Fall von Irreführung (s.o. = Mehrfachaccounts) zeigt es (leider) nochmal auf: Wer hier 3 nette Userinnen vermutet hat, mit denen man sich ausgetauscht hat, der liegt/lag aber mal völlig daneben.

Die Anais war immer kreuzauthentisch - seit vielen, vielen Jahren.  
Aber auch da gilt/galt: Bitte selber abwägen, was für den Einzelnen in Frage kommen kann - und was nicht! So und nicht anders war es angedacht. Wenn das nicht zur Genüge verdeutlicht war, dann ist es jetzt unterdessen hoffentlich ganz klar definiert.

Zitat:...das ist zwar jetzt echt fies, aber es ist die Wahrheit...

Du sagst es ja selber schon: Jemandem hier öffentlich eine Persönlichkeitsstörung zu "diagnostizieren", ist fies! Ganz besonders, weil sich hier niemand (mich eingeschlossen) anmaßen kann, über den tatsächlichen Gesundheitszustand, oder evtl. Beeinträchtigungen eines anderen Mit-Users urteilen zu können. Nicht alles, was einen Anschein zu geben scheint, verhält sich auch im Real Life tatsächlich so. Welche "Wahrheit" kennen wir denn über einen anderen Menschen hier auf dem Board? Nur das, was jeder für sich aus den Texten und dem Auftreten herausinterpretiert... Das ist keine "Wahrheit", sondern es sind lediglich persönliche Einschätzungen, ohne den Menschen je getroffen, gesprochen und erlebt zu haben.

Was ein User von den kritischen Reaktionen Anderer für sich akzeptieren, annehmen und umlegen mag, entscheidet jeder für sich alleine. Oft führen gegenseitiges Missverstehen und ein unterschiedliches Auffassen und Erwarten zu solch´ unglücklich verlaufenden Geschehnissen...

Viele Grüße, Mona

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung Natriumselenit  
Posted by [speedfreak](#) on Wed, 31 Oct 2012 13:05:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich versteh das nicht. Als Moderatorin oder Forumsbetreiber, hat man auch eine Verantwortung. Deine Ankündigung gehört ganz nach oben und nicht dieser Selenthread. Darum geht es hier in meinen Augen.

@Mona keine Frage Du machst das hier ehrenamtlich und es ist auch super, dass wir hier diese Plattform geboten bekommen.

Nur sind dort viele Sachen einfall nicht haltbar. Klar bei der AA schmeißt man nicht einfach ne Pille ein undn kann nächste Wochen sagen ob wirkt oder nicht. Aber hier dauerhafte Selengabe zu "verodnrnen" mit einer Selbstsicherheit, die mir in all denen ganzen verzweifelten jahren nicht ein einziger Arzt eintgebringen konnte stört mich doch. Weil es gibt Leute, die haben Kinder mit AA und problemen in der Schule. Denen erkläre am Ende vom Thread das das ALLES aus eigener Erfahrung resultiert und keinerlei Beweise oder Studien beleg sei. Keiner kennt jemanden persönlich und weiß dessen Absichten. Wie gesagt Selen und Amalgan ist sehr gefährlich. Und es wurde mehrere Links dazu gepostet usw. Alles egal. Nimm dies nimm das. Und das geht in meinen Augen nicht. Werner hat es auf den Punkt gebracht in meinen Augen.  
Ihr seid das einzige Forum was aktiv ist. Und selbst hier ist nicht sehr viel los. Weil es eben sehr



lange dauert, bis sich erfolge einstellen.

die hausmannmethode ist schon ein selbstläufer. Er wehrt sich ja schon fast den Titel anzunehmen. Aber sowas gehört in meinen nach oben Es wurde mehrfach hier im Forum schon behandelt. Doch dort kann niemand was falsch machen. Und nach all dem Cortison und was man alles am Anfang so bekommt ist das eben eine Lösungsvariante die man bedenkenlos aufnehmen kann.

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung Natriumselenit

Posted by [Mona](#) on Wed, 31 Oct 2012 13:49:04 GMT

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

---

Zitat:...ich versteh das nicht. Als Moderatorin oder Forumsbetreiber, hat man auch eine Verantwortung.

Deine Ankündigung gehört ganz nach oben und nicht dieser Selenthread. Darum geht es hier in meinen Augen...

Wie ich bereits schrieb - ich kann mich da nur wiederholen: Ich werde es abhängen, weil es offensichtlich zu so vielen Fehlinterpretationen führt. Und noch eben dazu: Wenn mehrere "Themen" oben angehängt sind, sortiert sich die Reihenfolge in der "angehängten Gruppe" stets nach den Daten der letzten Antwort.

---

Lieber speedfreak - und alle miteinander:

Zitat:...die hausmannmethode ist schon ein selbstläufer...

Warum geht denn niemand da her und gibt uns eine Empfehlung für diese "Hausmannmethode"? Wenn sie sich als hilfreich erwiesen hat und als Therapie-Beispiel ein guter Tipp für Betroffene darstellen kann, dann kann man dafür auch einen hervorgehobenen Thread anlegen!

Wir selber können und möchten das nicht beurteilen, daher sind wir in der Hinsicht schon auf die hier mitwirkenden User angewiesen. Wir nehmen jederzeit sehr gerne Vorschläge entgegen und prüfen dann, welche anschließende Vorgehensweise der Allgemeinheit hilfreich und dienlich sein könnte!

Zitat:...Und es wurde mehrere Links dazu gepostet usw. Alles egal. Nimm dies nimm das...

Hier muss ich nochmal den größeren Zusammenhang anführen - das "alopezie.de" mag



für Euch AA-Betroffenen vielleicht auf diesen Bereich begrenzt sein, weil es sich thematisch ganz einfach so anlässt - aber es sind 4 Foren. Und in diesen 4 Foren wird mal mehr (Allg.-Forum) und mal weniger (hier) in genau der Weise agiert, wie du es (Zitat) angeführt hast. Das ist nicht neu und nicht ungewöhnlich für das gesamte "alopecie.de".

Alle von privaten, nicht kommerziellen Usern/Betroffenen hier empfohlenen Therapien, Mittelkombis, Rezepturen etc. haben Beispielcharakter - nicht mehr und nicht weniger. Es sind persönliche Ratschläge - die findest du hier und überall auf diesem Board, geschrieben und angeraten als User - nicht als Arzt, oder Verkäufer irgendeines Mittels.

Es mag sich vergleichsweise banal anhören, aber es könnte dir auch jemand hier im Forum anraten: "Kauf´ einen Audi (Mercedes, Ford, etc...), dann wirst du glücklich sein". Aber machst du das? Weil man es dir so sagt?

Ich möchte damit nur verdeutlichen: Was hier im Areato-Forum vielleicht ungewöhnlich erscheint, ist bezogen auf das gesamte Board Usus und seit vielen Jahren Praxis. Will man den Menschen die freie Meinungsäußerung zugestehen, dann muss man im Umkehrschluss auch "tolerieren", dass womöglich Vereinzelte auch mit abenteuerlichen, oder ggf. für den Einzelfall auch nicht unproblematischen und gesundheitsbeeinträchtigenden Ratschlägen daher kommen.

Da geht wirklich nur: Die Tipps und Empfehlungen als Möglichkeit mitnehmen, dabei aber Vorsicht, Vorsicht, Vorsicht walten lassen und besser den Hausarzt zu Rate ziehen, bevor man eine Anwendung beginnt!

Viele Grüße, Mona

---

Subject: Aw: Selen eine Zusammenfassung Natriumselenit

Posted by [Siggi1987](#) on Sat, 14 Feb 2015 15:02:32 GMT

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

---

Hallöchen,

habe seit 4 Jahren AA und seitdem noch 3 weitere AI-Krankheiten erlitten.

Kürzlich wurde zum ersten mal mein Selenspiegel im Vollblut gemessen. Lag bei 63 mikrogramm/l. Die optimalen Spiegel liegen laut Labor zwischen 100-140.

In der Schulmedizin spricht man laut meiner Recherchen ab unter 60 mikrogram von einem Mangel. Allerdings sollte jeder anstreben zwischen 100 und 140 zu liegen. Laut dem Labor liegt der optimale Bereich sogar zwischen 140 und 160 mikrogram.

Ist also eine extrem schmale Grenze zwischen Mangel und Optimalbereich. Schließlich

sprechen wir hier von Mikrogramm.

Meine Frage an andere ist:

Habt ihr schon einmal euren Selenspiegel messen lassen, Selen eingenommen und anschließend nochmal gemessen?

Ich suche nämlich nach der besten Möglichkeit meinen Spiegel in den optimalen Bereich zu heben und frage mich wie ich da preis/leistungs mäßig am schnellsten hinkomme. Derzeit nehme ich Selenase peroral 50 3x täglich 2 Stück. Also 300 mikrogramm flüssig täglich seit 2 Tagen.

Ich habe eine Studie gelesen aus der hervor geht, dass Paranüsse sogar genauso gut und besser einen Mangel ausgleichen konnten. Leider vertrage ich aber keine Paranüsse.

Grüße

---