

---

Subject: Biosyn-Ergebnis - und jetzt?

Posted by [Michi046](#) on Thu, 22 Mar 2007 16:13:10 GMT

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

---

hallo an alle,

ich habe mittlerweile auch mein Selen-Ergebnis von Biosyn im Vollblut: 119,3. Damit bin ich im Normalbereich.

Ich muss dazu sagen, dass ich vor der Messung schon ca. 3 Wochen lang jeden Tag 50 µg Selen genommen habe (Cefasel). Und ich glaube, dass es trotz vermeintlich "normalem" Selenspiegel richtig ist, weiter Selen zu nehmen.

Meine Erfolge nach mittlerweile 3 Wochen 50 µg Selen und 1,5 Wochen 300µg Selen: Haare an den Unterarmen, Wimpern am Oberlid (leider nur dünn und blond, 3 mm) und ein bereits pigmentiertes Haar in der rechten Achsel und seit drei Tagen entdecke ich weiße Mini-Haare im Ponybereich, wo mir vor 2 Jahren die letzten Haare ausgefallen sind. da sich bei mir vor der Einnahme des Selens 2 Jahre gar nichts getan hat, bin ich fest überzeugt, dass meine "haarpracht" vom Selen kommt.

@Anais: kann ich bei meinem Selen-Spiegel mit den 300 µg-Tabletten irgendwas überdosieren? was hältst du von meiner Strategie, weiter Selen zu nehmen?

Liebe Grüße  
Michi

---

Subject: Re: Biosyn-Ergebnis - und jetzt?

Posted by [123456789](#) on Fri, 23 Mar 2007 13:10:47 GMT

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

---

Hallo Michi,

Mist jetzt hatte ich einen ellenlangen Text geschrieben und nun ist alles weg. Also nochmal in Kurz.

dein Selenspiegel ist zu für dich zu niedrig. Der angegebene referenzbereich von 100 - 140 gllt für Gesunde. Für dich sollte dein Ziel sein einen Selenspiegel von mindest. 130 zu erreichen. Mein Haarwachstum hat sich auch erst eingestellt, al der Selenspiegel dauerhaft über 130 lag. Nimm die 300er und lasse in ca. 6 Wochen den Spiegel erneut überprüfen (24 Std. vorher kein Selen).

Habe jetzt leider keine Zeit mehr, sonst hätte ich noch mehr dazu geschrieben (alles weg so'n Sch.)

Liebe Grüße Anais

---

Subject: Re: Biosyn-Ergebnis - und jetzt?  
Posted by [Claudia48](#) on Fri, 23 Mar 2007 15:43:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Michi046,  
ich finde es toll, dass du nach kurzer Seleninnahme schon kleine Erfolge zu verzeichnen hast. Ich nehme seit 2 Monaten täglich eine Selen-Tablette 300µg ein, aber leider ist bei mir bisher noch kein Härchen gewachsen. Gestern wollte ich mir Blut nehmen lassen für einen erneuten Selentest bei biosyn, aber der Schwester war es mit der Spritze von biosyn wieder mal nicht möglich, mir Blut zu nehmen, es kommt einfach nichts! Das war auch schon beim letzten Mal so und dann hatte sie eine eigene Spritze genommen, da ging es problemlos. Nun muss ich am Montag nochmals zum Blutnehmen, hoffentlich klappt es da.  
Gruß Claudia

---

Subject: Re: Biosyn-Ergebnis - und jetzt?  
Posted by [Michi046](#) on Wed, 28 Mar 2007 08:39:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Anais: vielen Dank für deine Antwort - in der Kürze liegt die Würze ich werde also brav weiter die 300er Selen schlucken.

Übrigens: Trotzdem schade um deinen langen Text! aber solange "nur" der Text im Posting weg ist, gehts ja noch und ist nur ärgerlich. Mir ist vor ein paar Jahren das Gleiche mit einem Großteil meiner Diplomarbeit passiert, 6 Wochen vor der Abgabe ;-)-das war zum Haare - oder was auch immer - raufen...

@Claudia: ich hatte auch Probleme mit der Blutabnahme, aber eher, weil die Nadel von Biosyn so dick war und das höllisch weh tat (Mein Arm war nachher einen Tag geschwollen und blau) und meine Ärztin hat über das Spritzenset auch geflucht und wir nehmen nächstes Mal ihr eigenes Set. Ich denke, dass man Biosyn sicher auch jedes andere EDTA-Röhrchen einschicken kann. Frag doch mal dein Arzt, sowas muss doch jede Praxis standardmäßig vorrätig haben. Soll er doch die (ich glaube) 2 ml in sein EDTA-Röhrchen "packen".

Liebe Grüße  
Michi