
Subject: Selen und Körpergeruch

Posted by [Claudi](#) on Fri, 14 Jul 2006 07:45:58 GMT

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

Ich habe nun angefangen 50µg Selen zu nehmen.

Habe in anderen Foren gelesen, dass einige von der Seleneinnahme einen unangenehmen Körpergeruch bekommen haben - und das teilweise schon bei 50µg. Die meisten beschreiben es als eine Art Knoblauchgeruch, andere bezeichnen es als olles Mettbrötchen ().

Also, darauf habe ich wirklich keine Lust, dass ich von der Einnahme stinke. Die Tabletten selbst schmecken/riechen auch schon komisch, wenn man sie in den Mund einführt.

Wer hat diese Beobachtung des unangenehmen Körpergeruchs bei sich gemacht??

Subject: Re: Selen und Körpergeruch

Posted by [Padme](#) on Fri, 14 Jul 2006 08:00:27 GMT

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

Hi Claudit,

ich habe so eine Beobachtung bei mir noch nicht gemacht, ich nehme Selenit. Welches Präparat hast Du?

LG
Padme

Subject: Re: Selen und Körpergeruch

Posted by [Claudi](#) on Fri, 14 Jul 2006 08:12:30 GMT

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

Ich nehme auch Selenit. Und zwar das Präparat von Taxofit.

Subject: Re: Selen und Körpergeruch

Posted by [Iras](#) on Fri, 14 Jul 2006 08:30:02 GMT

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

Hallo Claudit, also ich bin gleich mit 200µg eingestiegen. Erst habe ich die Selentabletten von Graf genommen, inzwischen bin ich auf Cefasel umgestiegen. Die hat auch Strike empfohlen. Da ich schon immer extrem schwitze, dusche ich auch meist zweimal am Tag. Also gerochen habe ich bisher nichts ungewöhnliches und auch von meinen "Mitbewohnern" kam keine negative Reaktion.

LG Iras

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Claudi](#) on Fri, 14 Jul 2006 09:34:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann bin ich ja schon mal beruhigt, dass bei euch dieser ominöse Gestank nicht aufgetreten ist. Cefasel hat mir seinerzeit mal ein Arzt verschrieben. Da ist auch Natriumselenit drin - genau wie in den Tabletten von taxofit.

Iras, weißt du noch warum die Cefasel empfohlen worden sind? Wegen der Zusatzstoffe?

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Iras](#) on Fri, 14 Jul 2006 17:23:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Claudit,
nein leider weiß ich das nicht mehr. Strike oder Tino (sie mögen mir verzeihen, dass ich sie nicht mehr eindeutig identifizieren kann) empfahlen Cefasel als Selenpräparat und Curazink. Da ich angesichts der Produktvielfalt schnell unter Reizüberflutung leide, schreibe ich mir dann solche Sachen immer gleich in mein Büchlein. Auch welche NEM's zu Interaktionen führen und welche Werte im Blut wie gemessen werden müssen finden dort ihre Niederschrift. Ergebnis: Mein Hausarzt hat mich das letzte Mal eine "Klugscheißerin" genannt. Ein Fäkal Ausdruck von einem Akademiker...

Übrigens hierbei auch ein herzliches Dankeschön an Gaby. Durch sie bin ich auf den Medizinfuchs gestossen.

Euch allen ein schönes Wochenende Iras

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Gaby](#) on Fri, 14 Jul 2006 18:27:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann mir gar nicht so recht vorstellen, das strike oder Tino das Cefasel Natriumselenit empfohlen haben. Soweit ich mich erinnere, sollte man Selen lieber als Selenhefe oder noch besser als Selenmethionin einnehmen. Natriumselenit ist grundsätzlich nicht schlecht, verträgt sich aber nicht mit Vitamin C. Da muß ein zeitlicher Abstand von 2 - 3 Stunden erfolgen. Selen als Selenhefe und auch Selenmethionin kann man hingegen zu den Mahlzeiten einnehmen und mit Vitamin C kombinieren. Ich habe auch längere Zeit das Cefasel Natriumselenit 100 müg/Tag genommen, nicht auf Empfehlung aus diesem Forum, sondern, weil es im Preis/Leistungsverhältnis sehr gut war. Wenigstens 100 müg pro Tag sollte man schon nehmen. 50 ist sehr, sehr wenig! 200 müg pro Tag ist aber auch unbedenklich. Ich habe nach meiner Cefasel-Ära dann Selen als Selenmethionin 200 müg /Tag genommen und hatte da schon so manches mal das Gefühl, Knoblauchgeruch auszudünsten. Die Dinger stehen bei mir auch immer noch rum, habe sie nicht zu Ende genommen.

Zitat:Übrigens hierbei auch ein herzliches Dankeschön an Gaby. Durch sie bin ich auf den

Medizinfuchs gestossen

Schon genial, welche Preisspannen es da im Verhältnis zur Apotheke um die Ecke einzusparen gibt, gell? Empfehle an dieser Stelle auch noch medpreis.de

Gruß Gaby

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Claudi](#) on Sat, 15 Jul 2006 08:43:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xxgabyyx schrieb am Fre, 14 Juli 2006 20:27Wenigstens 100 müg pro Tag sollte man schon nehmen. 50 ist sehr, sehr wenig! 200 müg pro Tag ist aber auch unbedenklich.

Das mag wohl stimmen. Aber ich handhabe es meistens so, dass ich mit einer niedrigen Dosis beginne, um den Körper daran zu gewöhnen. Ich schaue erst mal, wie ich die Produkte vertrage und steiger die Mengen dann ggf. Ich beginne auch nicht mehr mit mehreren Produkten auf einmal. Das habe ich ein Mal gemacht und ich wusste hinterher nicht, wovon mir schlecht war. Habe dann alles abgesetzt und einzeln von vorn angefangen. Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste...oder wie war das noch?? *g*

Übrigens sagte mein Freund gestern abend zu mir, dass ich nach Knoblauch riechen würde. Mir fiel dann aber ein, dass ich am Vorabend eine Friko gegessen hatte, in der ordentlich Knobi war. Kann das noch bis zum nächsten Abend so muffeln????

Dass zwischen der Natriumseleneinnahme und Vitamin C ein Abstand liegen sollte, stimmt! Habe ich auch gelesen.

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Claudi](#) on Mon, 17 Jul 2006 13:01:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Soweit ich mich erinnere, sollte man Selen lieber als Selenhefe oder noch besser als Selenmethionin einnehmen. Natriumselenit ist grundsätzlich nicht schlecht, verträgt sich aber nicht mit Vitamin C. Da muß ein zeitlicher Abstand von 2 - 3 Stunden erfolgen. Selen als Selenhefe und auch Selenmethionin kann man hingegen zu den Mahlzeiten einnehmen und mit Vitamin C kombinieren.

Ich glaube, es gibt unterschiedliche Meinungen, welche Form von Selen nun besser ist. Habe Folgendes in Erfahrung gebracht:

Selenmethionin wird anstelle von Methionin ziellos in verschiedene Proteine eingebaut und steht

daher den Enzymen, die Selen benötigen, nicht so leicht zur Verfügung. Außerdem besteht die Gefahr einer Überdosierung, da das gebundene Selen nicht so leicht ausgeschieden werden kann.

Bei Selenhefe liegt das Selen ebenfalls überwiegend als Selenmethionin vor.

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Padme](#) on Mon, 17 Jul 2006 13:03:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich habe hier schon sehr oft gelesen, dass es optimalerweise Selenit sein soll, möglichst kein Selenat (? oder Selenase?), und Selenhefe nicht viel bringt.

Das mit dem Vitamin C lässt sich ja problemlos mit verschiedenen Einnahmezeiten regeln.

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Gaby](#) on Mon, 17 Jul 2006 13:49:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So ganz unproblematisch finde ich das nicht. Es sei denn, man nimmt sonst keine weiteren Nahrungsergänzungsmittel und kann sich ganz und gar auf die Natriumseleniteinnahme konzentrieren. Man muß bedenken, das ja auch in Säften, Obst,- und Gemüse Vitamin C enthalten ist. Selbst Joghurts, Gummibärchen und andere Lebensmittel werden ja heutzutage gnadenlos mit Vitamin C angereichert.

Da ich nicht den Tagesablauf nach irgendwelchen Tabletten planen will, nehme ich zumindest mal kein Natriumselenit mehr. Darüber, welches Selen am besten vom Körper aufgenommen wird, scheiden sich sowieso die Geister.

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Padme](#) on Mon, 17 Jul 2006 13:58:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich nehme Vitamin C grundsätzlich morgens, und das Selenit spät abends, und da trinke ich eben keine Säfte, sondern nur Wasser. Oder Tee. Oder so

Gibt schlimmeres - aber wie auch immer: ich dachte aus dem, was ich hier so gelesen habe, Selenit wäre es... und das stinkt eigentlich GAR nicht.

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Iras](#) on Mon, 17 Jul 2006 14:18:28 GMT

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

Also ich kann´s nicht beschwören ob es nun Strike oder Tino war, aber der Cefaseltipp kam von einem mir glaubwürdig erscheinenden Menschen aus diesem Forum (und da gibt es ja nur die zwei).

Ich nehme gleich in aller Herrgottsfrühe das Selen mit dem Thyroxin. Übrigens enthalten meine Bockshornkleepresslinge auch Selen.

Vitamin C führe ich nur via Säftchen zu, und dazu nehme ich am Mittag mein Eisen. Abends kommt dann das Zink zum Einsatz, aber mein Hype auf Süßes jeder Art wird dadurch leider nicht gestoppt.

Schöne Grüße von Iras

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Padme](#) on Mon, 17 Jul 2006 15:25:52 GMT

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

sancho pansa schrieb am Mon, 17 Juli 2006 16:24Padme schrieb am Mon, 17 Juli 2006 15:58Also ich nehme Vitamin C grundsätzlich morgens, und das Selenit spät abends, und da trinke ich eben keine Säfte, sondern nur Wasser. Oder Tee. Oder so

Im grünen Tee z.B. ist aber auch Vitamin C enthalten. Also lieber beim Wasser bleiben, oder so.

Macht doch, was ihr wollt, grummel

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Gaby](#) on Mon, 17 Jul 2006 18:05:58 GMT

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

Padme schrieb am Mon, 17 Juli 2006 17:25

Macht doch, was ihr wollt, grummel

"Natriumselenit!" "nein, Selenmethionin!"

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Padme](#) on Mon, 17 Jul 2006 18:09:57 GMT

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

Gaby!! Give me five!!!

Subject: Re: Selen und Körpergeruch
Posted by [Claudi](#) on Tue, 18 Jul 2006 07:48:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xgabyyx schrieb am Mon, 17 Juli 2006 20:05
"Natriumselenit!" "nein, Selenmethionin!"

Wohl zu lange in der Sonne gelegen, was??

Subject: Re: Selen und Körpergeruch @ Iras
Posted by [strike](#) on Mon, 24 Jul 2006 05:55:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Selen und Körpergeruch @ Strike
Posted by [Iras](#) on Mon, 24 Jul 2006 08:36:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Strike, ich hoffe Du hattest einen wunderschönen und erholsamen Urlaub.
Also ich habe tatsächlich Anfang des Jahres Selen im Vollblut testen lassen (12Euro kostete das). Ich hatte den Wert 194,1 (89-168) und nahm und nehme 200µm täglich. Das Labor hat dann auf die Analyse geschrieben, ich hätte einen ungewöhnlich hohen Wert, und solle das Selenpräparat reduzieren.
Mein Nuk hingegen meinte, es sei gar nicht sicher, welche Werte bei Selen wirklich richtig seien, und ich solle die Dosierung beibehalten.
Ich hatte erst Selen von Graf, und bin dann - also doch auf Deine Empfehlung - auf Cefasel umgestiegen. Einen seltsamen Geruch konnte ich bzw. meine Umgebung nicht feststellen. Naja, und was jetzt riecht, kommt wohl eher von der Hitze.
Mir fällt da gerade noch was ein: MarcWen hat im "allgemeinen Männerforum" seine SD-Werte eingestellt. Ich kann das mit dem Verlinken nicht, aber der Thread steht unter @Strike wegen SD. Er wartet nun auf Deine Rückkehr, und es wäre super, wenn Du mal schauen würdest.

Liebe Grüße von Iras

Subject: Re: Selen und Körpergeruch @ Strike
Posted by [Claudi](#) on Tue, 25 Jul 2006 14:16:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Man muß bedenken, das ja auch in Säften, Obst,- und Gemüse Vitamin C enthalten ist.

A propos. Erdbeeren sind ja richtige Vitamin-C-Bomben. Wusste ich bis vor kurzem gar nicht, dass sie mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen haben. Und dann sind sie noch sooo lecker.
