

---

Subject: Zu viel Selen? Welche Kombination?

Posted by [solution](#) on Thu, 29 Mar 2007 23:54:24 GMT

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

---

Hallo, zusammen.

Muss aufgrund von langer Antibiotika-Einnahme ein Produkt zur Darmregulierung einnehmen. Dort sind 30 Nanogramm Selen drin. Die gleiche Menge ist aber bereits in dem Zink-präparat drin, das ich gleichzeitig nehme. Ist das zuviel?

Außerdem nehme ich noch ein Vitamin-B Komplex von taxofit.

Und momentan noch Ferrosanol(oder so ähnlich) wegen Eisenmangel, der übrigens nachgewiesen wurde. War wohl sehr niedrig. Hab den genauen Wert nicht mehr.

Habt ihr noch weitere Tipps? Werde demnächst mal cimicifuga, agnus castus und l-arginin testen.

Wie wirkt das Zeug bei euch? Verspürt jemand die Wirkung von agnus castus und co? Hab keinen Post gefunden, wo jemand von einer wahrgenommenen Wirkung erzählt. Außer L-Arginin von MarcWen glaube ich.