

---

Subject: Selenbezug?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 28 Feb 2006 21:26:26 GMT

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

---

Ich suche so 100µg Kapseln/Tabletten. Welche Verbindungen könnt ihr denn empfehlen?  
Organisch oder doch lieber anorganisch?

---

---

Subject: Re: Selenbezug?

Posted by [7321](#) on Wed, 01 Mar 2006 11:02:23 GMT

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

---

Ich nehme Selenat (anorganisch) aus der Apotheke. 100 Stk zu 100µg kosten ca. 13 Euro.  
Ich hab schon einiges über Selen gelesen und bin der Auffassung, dass anorganisch gut ist.  
ZB. auch Selenit.

Ich nehme es abends gemeinsam mit 600 mg NAC-Brause.

mfg  
josef

---

---

Subject: Re: Selenbezug?

Posted by [pilos](#) on Wed, 01 Mar 2006 16:00:02 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Die, 28 Februar 2006 22:26Ich suche so 100µg  
Kapseln/Tabletten. Welche Verbindungen könnt ihr denn empfehlen? Organisch oder doch  
lieber anorganisch?

organisch.....

und in den studien in finnland...wo es einen extremen selenmangel gab und wo seit 40 jahren ein  
nationales selenproamm läuft...hat sogar die verpönte selenhefe sehr gut  
abgeschnitten...sogar besser/vergleichbar mit selenite/selenate.....

---

---

Subject: Re: Selenbezug?

Posted by [tristan](#) on Wed, 01 Mar 2006 17:11:18 GMT

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

---

Hey Pilos,

was ist dran an der Feststellung dass sich selenmethionin anreichern soll? Das pdf dass es mal gab dazu... stand auch dass nur selenit die antiox.enzyme erhöhen konnte..? ich nehme aufgrund dieser verwirrung momentan kein Selen, hatte aber ein selenmethionin produkt früher...

was hältst du hiervon? Ne Mischung. 100 St. 10,-

Selenium

1 capsule provides:  
200 mcg

(as SelenoPure™ L-selenomethionine<sup>1</sup>, sodium selenate, selenodiglutathione, Se-methylselenocysteine)

Each capsule provides:

Selenium (L-selenomethionine<sup>1</sup>) 50 mcg  
Selenium (sodium selenate)50 mcg  
Selenium (selenodiglutathione)25 mcg  
Selenium (Se-methylselenocysteine)75 mcg

Other ingredients: rice flour, magnesium stearate, gelatin, and water.

This product contains NO wheat, yeast, gluten, corn, or dairy. Contains NO sugar, artificial sweeteners, flavors, colors, or preservatives.

1 - SelenoPure™ is a trademark of Nutrition 21, an AMBI Nutrition Company.

---

Subject: Re: Selenbezug?

Posted by [pilos](#) on Wed, 01 Mar 2006 18:01:49 GMT

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

---

tristan schrieb am Mit, 01 März 2006 18:11Hey Pilos,

was ist dran an der Feststellung dass sich selenmethionin anreichern soll? Das pdf dass es mal gab dazu... stand auch dass nur selenit die antiox.enzyme erhöhen konnte..? ich nehme aufgrund dieser verwirrung momentan kein Selen, hatte aber ein selenmethionin produkt früher...

The amino acid selenomethionine (SeMet) may randomly substitute for methionine and thus may accumulate in general methionine-requiring proteins.

zusätzlich

<http://www.nucycletherapy.com/minerals/selenium/brassica.htm>

Zitat:was hälst du hiervon? Ne Mischung. 100 St. 10,-

Selenium

1 capsule provides:  
200 mcg

(as SelenoPure™ L-selenomethionine1, sodium selenate, selenodiglutathione,  
Se-methylselenocysteine)

Each capsule provides:

Selenium (L-selenomethionine1) 50 mcg  
Selenium (sodium selenate)50 mcg  
Selenium (selenodiglutathione)25 mcg  
Selenium (Se-methylselenocysteine)75 mcg

Other ingredients: rice flour, magnesium stearate, gelatin, and water.

This product contains NO wheat, yeast, gluten, corn, or dairy. Contains NO sugar, artificial sweeteners, flavors, colors, or preservatives.

1 - SelenoPure™ is a trademark of Nutrition 21, an AMBI Nutrition Company.

das soll ja ein gutes produkt sein und billig dazu.....

---

Subject: Re: Selenbezug?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 01 Mar 2006 18:56:17 GMT

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

---

Tristan, wo gibts das denn?

---

Subject: Re: Selenbezug?

Posted by [kkoo](#) on Thu, 02 Mar 2006 17:51:56 GMT

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

---

frühaufsteher, falls du mal in holland bist:  
trekpleister-drogerie: die haben natriumselenat, 90x100mikrogramm für 2,70 euro.  
(ausnahmsweise mal was billiges in NL.)

---

Subject: allerdings. ich nehme auch schon jahrelang selenhefe von puritans pride

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 02 Mar 2006 19:30:35 GMT

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

---

und das produkt ist günstig und gut!  
hier mal ein paar infos über selen nems... da kommt hefe auch am besten weg...

### File Attachments

1) [10\\_selenhaltige\\_nahrungserg.pdf](#), downloaded 283 times

---

Subject: Re: allerdings. ich nehme auch schon jahrelang selenhefe von puritans pride

Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 02 Mar 2006 22:08:14 GMT

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

---

Also mich verwirrt das alles ein wenig. Als NEM sind in D anscheinend nur anorganische Selenverbindungen zugelassen. Aber irgendwie scheinen sich da alle zu streiten, was jetzt gut ist und was nicht.

---

Subject: mit einer gescheiterten Dosierung und Selenhefe kannst du nicht viel verkehrt machen

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 02 Mar 2006 22:35:16 GMT

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

---

Das ist ja das Fazit sozusagen. In Selenhefe liegt Selen organisch und anorganisch vor. Das Zeug, was da oben drüber jemand gepostet hat, mit den verschiedensten Selenverbindungen wird wahrscheinlich Selenhefe sein

---

Subject: Re: mit einer gescheiterten Dosierung und Selenhefe kannst du nicht viel verkehrt machen

Posted by [tristan](#) on Thu, 02 Mar 2006 23:37:11 GMT

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

---

Hey Fusel,

meintest du meinen Post? Das ist aber ohne Hefe..

"This product contains NO wheat, yeast, gluten, corn, or dairy."

LG

---

---

Subject: oho... dann wohl nicht...

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 02 Mar 2006 23:45:48 GMT

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

---

das hab ich übersehn

---