
Subject: Natriumselenit od Selenhefe

Posted by [lala](#) on Wed, 15 Nov 2006 14:47:48 GMT

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

Sry, wenn das thema schon da war, aber ich meine mich zu erinnern, dass hier im allgemeinen forum selenhefe empfohlen wurde... Im AA-forum hab ich folgendes gelesen:

"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."

Und: für ein präparat mit ausreichender Dosis (300 µg) braucht man ein Privatrezept?

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe

Posted by [Anais8](#) on Fri, 17 Nov 2006 14:04:12 GMT

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

wundere dich bitte nicht, dass ich antworte. Wollte nur noch hinzufügen, dass alle Selenhefepräparate laut der Aussage einer Freundin die bei Cefak arbeitet außer Handel gehen. Falls das stimmt hätte sich das Thema ja eh erledigt. Aber du kannst mir im Übrigen schon glauben: lass die Finger von Selenhefe(wenn, denn nur kurzfristig ,z. B. bei Erkältungen) Hole dir doch ein Privatrezept über ein Natriumselenitpräp. mit 300 µg oder falls du das nicht möchtest kannst du dir auch natriumselenit bis zu 50 µg ohne Rezept aus der Apotheke holen. Die Dosierung mit 50 µg ist aber auch eher was für Komplette Gesunde. Viele grüße ANais

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [strike](#) on Fri, 17 Nov 2006 14:32:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...es stimmt, Selenhefe ist sozusagen ein *Auslaufmodell*, aber nichtsdestotrotz würde ich es durchaus so lange noch nehmen, besonders weil man dabei nicht auf den richtigen Abstand zum Vitamin C achten muß u. die Selenhefe auch zu den Mahlzeiten nehmen kann.

Am Tag der Blutabnahme sollte man übrigens kein Selen nehmen u. auch bei Selenhefe sollte man über Vollblut bestimmen.

Ansonsten komme ich noch mal auf die Einseitigkeit zurück, was Deine Einstellung zu Natriumselenit angeht.

Ich erinnere Dich hier an den Beitrag von Gaby, den man nur unterstreichen kann. Auch wenn ich selbst eine bestimmte *Verbindung* bevorzuge, werde ich immer versuchen, objektiv zu bleiben.
<http://www.ht-mb.de/forum/showthread.php?t=1045752&highlight=Gaby+Selen>

So hatte ich Dir schon mal gepostet, daß Deine empfohlenen 30 Min. Abstand Selen/Vitamin C zu gering ist.

Nicht jeder bevorzugt die Ampullenform.

Man sollte auf jeden Fall gute 2 Std. Abstand halten, d. h. erst nach dieser Zeit sollte man Vitamin C-haltige Speisen u. Getränke zu sich nehmen.

LG strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 17 Nov 2006 16:02:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auslaufmodell aha, Selenhefe ist als NEM so ziemlich die beste Verbindung. In Finnland werden Lebensmittel mit Selenhefe angereichert. Natriumselenit ist meiner Meinung nach ein "Auslaufmodell"

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [Anais8](#) on Fri, 17 Nov 2006 16:49:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, laut dem Chemiker, der die Selenforschung betreibt, sind 30 min Abstand völlig ausreichend. Lies bitte auch mal meine Info im Forum Alopecia areata. Viele Grüße Anais

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [Anais8](#) on Fri, 17 Nov 2006 16:53:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch bitte mal im Forum Alopecia areata mein Posting zu Selen lesen. natriumselenit ist 100 % nicht am Auslaufen, da es brandneue Doppelblindstudien zu natriumselenit bei SIRS/Sepsis gibt. Nur mit Natriumselenit wird geforscht, Selenhefe bringt nur wenig wird völlig anders verstoffwechselt.
Unserm Tierfutter in Deutschland wird übrigens seit vielen Jahren Natriumselenit beigemischt.
Viele Grüße Anais

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Strike
Posted by [Anais8](#) on Fri, 17 Nov 2006 17:04:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich denke nicht, dass ich einseitig bin. Ich schreibe nur über mein Wissen zu Selen und meine Erfahrungen damit. 1. Habe ich bei biosyn gearbeitet, die vertreiben Natriumselenit und Selenhefe!! und 2. habe ich alle Haare wieder und trage seit 2 Wochen keine Perücke mehr. Zur Erinnerung: Ich hatte eine Alopecia universalis Jan 02, Natriumselenit nehme ich seit Feb 05, einen Selenspiegel von über 130(Vollblut) habe ich seit ca. 1 Jahr.
Ich wollte eigentlich nur mein Wissen weitergeben. Über alle anderen Spurenelemente und NEMs und Sonstiges weiß ich viel zu wenig, als das ich mich dazu äußern könnte. Aber über Präparate, die ich vertreiben durfte, weiß ich eben gut Bescheid. Ich habe bisher auch nur geschrieben, dass ich glaube, dass meine Haare aufgrund des guten Selenspiegels wiedergekommen sind. Sicher kann ich mir da natürlich nicht sein. Könnte sich ja auch um Spontanwachstum handeln.
Also müsstest du mir bitte erklären, was du mit einseitig meinst.
Viele Grüße Anais

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Fuselkopf
Posted by [strike](#) on Fri, 17 Nov 2006 18:12:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Auslaufmodell aha, Selenhefe ist als NEM so ziemlich die beste Verbindung. In Finnland werden Lebensmittel mit Selenhefe angereichert. Natriumselenit ist meiner Meinung nach ein "Auslaufmodell"

Ich freue mich über Deine Einschätzung.

Leider vergißt Du, daß nicht ich entscheide, wann was vom Markt genommen wird, bzw. eingeschränkt wird.

Hast Du schon mal was von den *Selenverbindungen in Nahrungsergänzungsmitteln* gehört u. den EU-Richtlinien?

(Klagen gegen die EU-Richtlinie für Nahrungsergänzungsmittel etc.)

Organische Selenverbindungen werden nun mal anders verstoffwechselt als anorganische.

Leider hast Du auch nicht bedacht, daß es hier im Grunde um die Seleneinnahme bei AIT ging, was natürlich auch für alle Anderen interessant u. wichtig ist, aber doch wohl nicht in dem Maße wie für die AITler.

So bin ich nämlich - was die Selenverbindung angeht - durchaus Anais Meinung u. nehme selbst Natriumselenit ein u. weiß daher von der Schwierigkeit, dieses in den *Tagesplan* einzubauen, ohne daß es zur Komplexbildung mit Vitamin C kommt (Zink lasse ich mal außen vor).

Selenhefe aber käme für mich schon deshalb nicht in Frage:

Zitat:Die Ergebnisse zeigen, dass eine niedrig dosierte Selensupplementation über 270 Tage je nach verwendetem Selenpräparat zu unterschiedlich starken Anstiegen der selenabhängigen Parameter und Glutathionperoxidaseaktivitäten in den verschiedenen Körperkompartimenten führt.

Insgesamt zeigt sich bei der Gabe von organischem Selen ein deutlicherer Kumulationseffekt überwiegend ohne Plateaubildung, während unter anorganischer Selensupplementation ein geringerer Kumulationseffekt zu beobachten ist mit größtenteils Plateaubildung nach einer Supplementationsdauer von 3 bis 6 Monaten.

Die relative Bioverfügbarkeit liegt dabei für das anorganische Natriumselenit je nach Parameter zwischen 22%-90% im Vergleich zum organischen Selenomethion.

Quelle: Uni Düsseldorf

LG strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [strike](#) on Fri, 17 Nov 2006 18:29:36 GMT

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

Hallo Anais,

ich habe das durchaus gelesen u. freue mich über Deinen Erfolg u. hoffe, daß das anhält. Ich habe aber auch Deine schlimme Phase mitverfolgt, wo ich davon ausgegangen war, daß diese Einstellungsschwierigkeit (nenne es mal so) mit der doch sehr hohen Dosis Selen zusammenhing. Du mußt mich korrigieren, wenn ich falsch liege, denn ich habe den weiteren Verlauf nicht mehr mitbekommen.

Aber nun zu diesen ominösen 30 Minuten.

In der Sache an sich gehe ich schließlich mit Dir konform. Ich bevorzuge auch Natriumselenit u. bekomme es - auch ohne Feststellung, ob ein Mangel vorliegt oder nicht - als Dauer-Rezept verordnet.

Die Frage nach dem nötigen zeitlichen Abstand hängt davon ab, ob man das Selen vor oder nach einer Mahlzeit nehmen will, was man davor gegessen hat, wie lange es im Magen bleiben wird und wieviel Vitamin C enthalten war.

Wenn man es vor einer Mahlzeit auf nüchternen Magen nimmt (z.B. vor dem Frühstück oder 4 Stunden nach der letzten Mahlzeit), reicht eine halbe Stunde. Da pflichte ich Dir bei. Aber das muß man dann auch so vermitteln, d. h. darauf hinweisen, dass es wichtig ist, ob man es vor oder nach einer Mahlzeit nimmt.

Jedenfalls sollte bis dahin (also beim Frühstück oder den 4 Stunden nach der letzten Mahlzeit) das Natriumselenit schon in den Darm gewandert und dort aufgenommen worden sein.

Wenn die Mahlzeit besonders Vitamin C reich ist, sollte der Abstand nach Möglichkeit größer sein.

Das Gleiche gilt auch für Vitamin C Präparate, die man nehmen will, wenn man auch Selen zuführt.

Hier sollte am besten mind. 1, besser 2-4 Std. Abstand gehalten werden.

Es hängt halt auch davon ab, ob man das Vitamin C-Präparat auf leeren Magen nimmt und es dann schnell wieder weg ist oder etwa zusammen mit einer Mahlzeit - wo es dann ebenso lange im Magen verbleibt.

Du siehst also, das mit den 30 Min. gilt für die Einnahme auf nüchternen Magen, quasi wenn man morgens die Augen aufklappt, d. h. vor dem Frühstück.

Wobei übrigens selbst der vielgelobte Dr. Soji (Professor oder nicht, ich bin nicht sicher) im Hotze-Seminar auch mal eben davon ausgegangen ist, daß eine komplette Mahlzeit nach einer halben Stunde verdaut ist.

So hat er nämlich bei einem seiner sicher guten Ratschläge nicht die tatsächliche Verweildauer der Nahrung berücksichtigt.

Und ich meine, das ist schon sehr wichtig, denn was bringt einem das alles, wenn man keine Wirkung erwarten kann, weil es zur Komplexbildung kommt.

Zitat: Flüssigkeiten, zu denen Partikel von weniger als 1 mm Durchmesser gezählt werden, verlassen den Magen rasch. Bereits nach 20 Minuten ist mehr als die Hälfte der aufgenommenen Flüssigkeit nicht mehr im Magen.

Größere Bestandteile, z. B. schlecht zerkautes Fleisch, haben eine wesentlich längere Verweildauer.

In den ersten 45 bis 60 Minuten nach einer Mahlzeit werden nur wenige feste Bestandteile entleert. Noch zwei Stunden nach der Nahrungsaufnahme findet man noch etwa die Hälfte der festen Nahrungsmittel im Magen.

Wesentlich wird die Entleerung außerdem vom Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fett bestimmt. Fett verzögert die Magenentleerung während kohlenhydrat- und eiweißreiche Nahrungsmittel relativ schnell entleert werden.

Die Tatsache, dass fettreiche Mahlzeiten "länger im Magen liegen" und einen höheren Sättigungseffekt haben, lässt sich hierdurch erklären.

LG strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Fuselkopf
Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 17 Nov 2006 19:03:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, in Selenhefe ist organisch gebundenes und nichtorganisch gebundenes Selen, also beide Formen. Außerdem kann man mit 200mcg täglich nicht viel falsch machen. Bis 400-500mcg ist es "Angeblich" sicher. Ich würde trotzdem nicht mehr als 100 bis 200mcg Selenhefe täglich einnehmen.

Ach so, es ging um AIT. Hab ich nicht mitbekommen, sorry.

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 17 Nov 2006 21:37:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:dass alle Selenhefepräparate laut der Aussage einer Freundin die bei Cefak arbeitet außer Handel gehen

Was heisst das denn nun ?

Wird es offiziell verboten oder gibts da neue Vorschriften ?? Ganz freiwillig wird das diese Firma ja wohl nicht machen da Selen als NEM sicherlich gute Profite abwerfen muss.

Strike was meinst Du mit Klagen gegen die EU-Richtlinie für Nahrungsergänzungsmittel etc. ?

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Fuselkopf
Posted by [Anais8](#) on Sat, 18 Nov 2006 06:14:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von Selenhefe höchstens 50 µg/Tag !!!!!.

Wenn höher dosiert, dann bitte nur ganz kurzfristig.
natriumselenit kannst du ohne Bedenken 500 µg/Tag nehmen auch auf Dauer.
Ich glaube du hast es genau verkehrt herum gedreht.

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Fuselkopf

Posted by [strike](#) on Sat, 18 Nov 2006 08:48:41 GMT

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

....nicht nur da hat er sich vertan.

Er schreibt u. a. auch, daß Selenhefe organisch u. anorganisch ist. Ich vermute mal, daß in diesem Fall wohl eher die Rede von einem Selenhefepräparat ist, das aus div. Verbindungen zusammengesetzt ist.

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ tvtotalfan

Posted by [strike](#) on Sat, 18 Nov 2006 08:58:11 GMT

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

...ich habe Dir mal auf die Schnelle was von meinen Links rausgekramt:

http://www.bfr.bund.de/cm/208/selenverbindungen_in_nahrungsergaenzungsmitteln.pdf

http://europa.eu.int/eur-lex/pri/de/oj/dat/2002/l_183/l_1832_0020712de00510057.pdf

Für NEM ist sie aber nur noch übergangsweise zugelassen, weshalb immer mehr Hersteller dazu übergehen, ihre NEM-Kombis schon jetzt mit Natriumselenat als Selenlieferant herzustellen.

Im übrigen finde ich das Natriumselenit schon deshalb besser, weil es schneller verfügbar ist, sich nicht anreichert wie die Hefe u. wieder ausgeschieden wird.

Etwas, was in diesem Forum ein wichtiger Gesichtspunkt wäre. Schließlich gibt es hier wohl kaum jemanden, der jedesmal vorher einen Status erstellen läßt, bevor er sich was *reinpfeift*.

Da kann man dann auch mal recht schnell über das Ziel hinausschießen ohne Kenntnis vom tatsächlichen Selenstatus u. wie man wissen sollte, bekommt man durch ein Zuviel an Selen auch Haarausfall.

Nur gut, daß man dann wiederum davon ausgehen kann, daß sie auch nichts über ihren B6-Status wissen und wenn B6 fehlt, nützt die Seleneinnahme ohnehin nichts.

LG strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ strike
Posted by [Anais8](#) on Sat, 18 Nov 2006 10:31:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da kann man dann auch mal recht schnell über das Ziel hinausschießen ohne Kenntnis vom tatsächlichen Selenstatus u. wie man wissen sollte, bekommt man durch ein Zuviel an Selen auch Haarausfall.

Hallo Strike,

woher hast du denn diese Info?????

Eigentlich ist ein Zuviel an Selen gar nicht möglich, da überflüssiges Selen(NaSe)ja wieder innerhalb 24 Stunden ausgeschieden wird.

Falls du damit die Toxizität von NaSe meinst kann ich dich beruhigen(kann kein Mensch bezahlen) und ist höchstens i.V. möglich und dann eigentlich auch nur im Intensivbereich bei Säuglingen. Bis her gab es nur Einzelfälle von Überdosierung im Klinikbereich(Intensivstation) und immer ohne Probleme und reversibel.

Zu Selenhefe gibt es keine verwertbaren Daten zur Überdosierung, falls du doch welche haben solltest, nenne mir bitte mal die Quelle v. a. D. was Haarausfall betrifft.

Wobeimir gerade einfällt, dass ich das auch schon mal irgendwie gelesen habe(aber es gibt meines Erachtens keine Quelle hierfür)

Oder spielst du hier auf Selenhefe an mit Haarausfall. Da ist eine Überdosierung ja sehr wohl möglich, da sich Selenhefe unspezifisch einlagert.

Allerdings weiß ich selbst wie schwer es ist den Selenspiegel überhaupt anzuheben, damit man einen optimalen Spiegel hat. ich bin mit meinen etwa 130 ja immer noch im unteren Bereich, obwohl ich 500 µg natriumselenit flüssig täglich einnehme. Bis ca. 200 wäre immer noch optimal.

Viele Grüße Anais

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [strike](#) on Sat, 18 Nov 2006 12:03:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais,

meinst Du das jetzt bezogen auf den Haarausfall?

Das ist doch eigentlich eine altbekannte Sache, ebenso wie z. B. ein Vitamin A-Überschuss Haarausfall verursachen kann.

Höhere Dosierungen sind z. B. ohne Frage in der Krebstherapie angebracht. Den Link dazu hatte ich Dir ja in meiner Antwort-PN geschickt. Da geht man ja bei der Chemo und während der Strahlentherapie auf bis zu 1000 µ hoch.

Und ansonsten findet man das nahezu überall. Ich suche jetzt keine Studien, weil ich nicht mehr die Zeit habe:

<http://www.novamex.de/nnb/vitaminspur/Spurenelemente/spursel e.html>
(Absatz: Kann man Selen überdosieren oder gibt es Nebenwirkungen?)

Oder auch die üblichen Hinweise, die man in nahezu jeder Laborseite findet:
Erhöhte Selen-Serumwerte kommen im Rahmen von akuten Vergiftungen oder als Folge einer Selenüberdosierung vor. Symptome einer Vergiftung sind Haar- und Nagelausfall, Dermatitis, gastrointestinale Beschwerden und Nervosität

Wie hast Du eigentlich Deinen Selenstatus ermittelt, im Vollblut?

Selen befindet sich in allen Organen in unterschiedlichen Konzentrationen. Den größten Anteil an Selen hat aufgrund des hohen Gewichtes jedoch die Skelettmuskulatur. Dort werden 40 bis 50 % des Gesamtkörperbestandes gespeichert.

Und auch bei Selen spielt die Homöostase eine Rolle (Umverteilung, gr. Verluste durch Ausscheidungen...), ich habe davon schon des öfteren im Zusammenhang mit Zink u. Eisen was geschrieben. Darum ist auch hier (bei Selen) die richtige Bestimmung wichtig.

Zitat:]Selenstatus

Selen Serumselen Informiert über einen kurzen Zeitraum

Erythrozytenselen Angaben über Bedeutung widersprüchlich; wahrscheinlich

Langzeitindikator [39]

Vollblutselen Informiert möglicherweise über einen längeren Zeitraum [39]

GPX-Aktivität in Erythrozyten und Vollblut Vor allem aussagekräftig bei Patienten, die über längere Zeit geringe Selenmengen aufnehmen [39]

GPX-Aktivität in Thrombozyten Sensitiver Indikator des Selenstatus [39]

T4:T3-Ratio Möglicherweise aussagekräftig

Falls es noch was zu dem Thema gibt, ich bin erst in der nächsten Woche wieder da. Ich werde noch schnell die freilaufenden Kätzchen auf dem Firmengelände füttern u. dann ins endlich WE starten.

LG und schönes WE, strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Fuselkopf
Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 18 Nov 2006 16:32:46 GMT

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

Also ich nehme seit ca fünf Jahren täglich abends 200mcg Selen als Selenhefe und mir geht es sehr gut. Ich bin sehr selten mal erkältet und wenn dann nur für ein paar Stunden, treibe

sehr viel Sport und meine Blutwerte sind auch in Ordnung. In Selenhefe liegt das Selen soweit ich weiß als Selenmethionin, Selencystein, Natriumselenit und Natriumselenat vor. Auch in der Reihenfolge was die Konzentrationsmenge betrifft.

Eurer Meinung nach, habe ich meinen Körper mit dem Selen jetzt fünf Jahre lang geschändet.

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Fuselkopf
Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 18 Nov 2006 16:39:14 GMT

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

Dann werde ich wohl von jetzt an die Selentabletten vierteln, wenn ihr meint das muss sein. Ich war mir eigentlich relativ sicher, das man mit Selen egal in welcher Verbindung unter 400 bis 500 mcg täglich nicht viel falsch machen kann.

Kann es die Leber belasten (S-GOT)?

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe---@ fuselkopf
Posted by [strike](#) on Mon, 20 Nov 2006 09:44:05 GMT

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

fuselkopf:

Zitat:Eurer Meinung nach, habe ich meinen Körper mit dem Selen jetzt fünf Jahre lang geschändet

Wo habe ich denn hier irgendwo Deine Einnahmemodalitäten bewertet?

Du warst es doch, der Folgendes geschrieben hat:

Zitat:Auslaufmodell aha, Selenhefe ist als NEM so ziemlich die beste Verbindung. In Finnland werden Lebensmittel mit Selenhefe angereichert. Natriumselenit ist meiner Meinung nach ein "Auslaufmodell"

Nur weil Dir das mit Finnland im Februar jemand vorgeplappert hat, ändert es nichts an der Tatsache, dass Änderungen zu erwarten sind, weil es Anpassungen bei den EU-Richtlinien gibt.

Ich habe keine Veranlassung, mir was auszudenken. Bisher habe ich immer nur Dinge weitergegeben, die ich auch so und nicht anders handhabe, und zwar aus Überzeugung u. Erfahrung.

So habe ich bisher auch immer auf Nachfrage hin, mittels Links belegt, wenn jemand Zweifel angemeldet und nachgefragt hatte, nehmen wir nur auf die Schnelle das Beispiel *Eisenstatus feststellen – reicht Eisen aus o. welche Parameter sind erforderlich?*

Darum wird man bei mir auch nicht erleben, dass ich beim Schreiben über das Ziel hinausschieße, wenn es um die Dosierungen geht, oder etwas weglasse, das zur Verstoffwechslung gehört.

Was der Einzelne jedoch davon übernimmt, bleibt ihm überlassen.

Und Du hattest geschrieben,

Zitat:....in Selenhefe ist organisch gebundenes und nichtorganisch gebundenes

Darauf habe ich lediglich erwidert, dass Du damit wohl ein Selenhefepräparat meinst, das aus div. Verbindungen zusammengesetzt ist. Dieses hast Du hiermit ja dann auch bestätigt.

Zitat:In Selenhefe liegt das Selen soweit ich weiß als Selenmethionin, Selencystein, Natriumselenit und Natriumselenat vor. Auch in der Reihenfolge was die Konzentrationsmenge betrifft.

Ich mache niemandem Vorschriften, auch Dir nicht. Jeder soll das nehmen, was er will, in welcher Dosis er will und auch zu welchem Zeitpunkt u. noch dazu in x-beliebiger Kombination.

Es ist schließlich nicht mein Körper und nicht mein Geld...

LG strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe---@ fuselkopf
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 20 Nov 2006 10:42:44 GMT

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

Zitat:In Selenhefe liegt das Selen soweit ich weiß als Selenmethionin, Selencystein, Natriumselenit und Natriumselenat vor. Auch in der Reihenfolge was die Konzentrationsmenge betrifft.

stimmt das denn jetzt auch ?

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe---@ fuselkopf
Posted by [Anais8](#) on Mon, 20 Nov 2006 11:12:00 GMT

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

In Selehefe liegt das Selen niemals als Natriumselenit vor, da diese eine anorganische Verbindung ist.Selenhefe ist organisch.

Auch Natriumselenat ist anorganisch,wird aber auch anders verstoffwechselt. Es könnte aber sein, dass es Selenpräparate gibt, die sowohl Selenhefe als auch Natriumselenit enthalten.

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ tvtotalfan

Posted by [strike](#) on Mon, 20 Nov 2006 11:41:25 GMT

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

Nein, was fuselkopf schreibt, stimmt nicht!

Aber das hatte ich bereits in meinen Beiträgen geschrieben, wo man u. a. lesen kann, daß er das offensichtlich mit einem Selenhefe-Präparat verwechselt, in dem verschiedene Selenverbindungen enthalten sind u. das der Hersteller dann unter Selenhefe laufen läßt, weil (ich vermute es mal) die Selenhefe anteilmäßig überwiegt.

Man sollte daher immer erst richtig lesen, bevor man sich äußert.

Um es klar auszudrücken:

Ich pflichte Anais voll u. ganz bei.

LG strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais

Posted by [rainbow](#) on Mon, 20 Nov 2006 11:41:26 GMT

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

Lässt sich denn nun abschließend eine bestimmte Form von Selen empfehlen (sehr gut wäre auch ein link, wo man es herbekommt) oder ist das alles auslegungssache?

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais

Posted by [Anais8](#) on Mon, 20 Nov 2006 11:54:49 GMT

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

Natriumselenit!!!!, Gibt es unter 50 µg ohne Rezept in jeder Apotheke Handelsnamen z. B. selenase, Cefasel, SelenLoges,...

Als Dosierung für uns (falls man seinen Selenspiegel nicht kennt)sind aber 50 µg viel zu wenig(ist nur was für Gesunde), würde ich eine Dosierung von 200 µg als

Trinkampullen(wird komplett resorbiert) oder 300 µg als Tbl vorschlagen(wird max. zur Hälfte resorbiert)Allerdings braucht man dafür ein Rezept.

Kosten 100 Tbl. mit 300 µg für 100 Tage etwa 50 €.

Viele Grüße Anais

Subject: Re: ...und hier scheiden sich wieder die Geister

Posted by [strike](#) on Mon, 20 Nov 2006 13:37:48 GMT

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

...und hier scheiden sich wieder die Geister!

Wenn man beispielsweise eine SD-Problem hat (AIT...) oder auch bei der begleitenden Behandlung von Krebs (Chemo, Bestrahlung...) würde ich natürlich auch immer zu Natriumselenit (z. B. Cefasel) greifen. So nehme ich als Hashi natürlich täglich diese Selenverbindung.

Im übrigen bekommt man dann das Cefasel vom Arzt verordnet, bereits ab 50 µ ist es verschreibungspflichtig.

Ansonsten kann man durchaus zu Selenhefe greifen (solange es noch geht), aber nur wenn man bei vernünftigen Dosen bleibt.

Im Gegensatz zum Natriumselenit hat man hier immer den Vorteil, daß man Selenhefe zum Essen nehmen kann und auch nicht drauf achten muß, Vitamin C-haltiges in einem gr. zeitlichen Abstand zu halten.

LG strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [Claudi](#) on Mon, 20 Nov 2006 14:39:42 GMT

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

Anais8 schrieb am Mon, 20 November 2006 12:54Natriumselenit!!!!, Gibt es unter 50 µg ohne Rezept in jeder Apotheke Handelsnamen z. B. selenase, Cefasel, SelenLoges,...

Sind die Produkte aus den Drogeriemärkten auch okay, z. B. von taxofit (auch Natriumselenit)?

Subject: Re: ...und hier scheiden sich wieder die Geister an Strike
Posted by [Anais8](#) on Mon, 20 Nov 2006 15:07:00 GMT

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

Natriumselenit darf nur auf Kassenrezept verordnet werden, wenn ein Selenmangel belegt ist, d.h. wenn man vorher eine Selenbestimmung aus dem Blut(mögl. Vollblut) gemacht hat. Ansonsten muss es aufs Privatrezept und man muss selbst bezahlen. Im Übrigen gilt das auch für patienten mit Autoimmunthyreoiditis(hashi, Basedow,..)un dleider auch für Krebspatienten. Was anderes gilt im stationären Bereich, hier kann auf der Intensivstation oder auch in der Nuklearmedizin und der Onkologie Selen auch ohne vorherige Selenspiegelbestimmung zu Lasten der Kasse abgerechnet werden.(Meist wird es hier aber nur intravenös gegeben.

Viele Grüße Anais

Und bei Patienten mit allen Autoimmunerkrankungen und allen anderen Erkrankungen z. B. Magen-Darm-Erkrankungen, Herzinfarkt, wird im Übrigen auch die Gabe von Natriumselenit empfohlen.Ich habe das doch Natriumselenit vertrieben Strikeund kenne somit die Vorschriften und Indikationen, etc.

Selenhefe ist was für Gesunde zur Nahrungsergänzung.
Viele grüße Anais

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [Anais8](#) on Mon, 20 Nov 2006 15:19:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn ich richtig informiert bin ist in dem Präparat von taxofit nur Selenhefe enthalten und kein Natriumselenit. ich glaube es ist ausgewiesen als 50 µg Selen(d. h. es müsste Selenhefe sein)
Viele Grüße anais

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [strike](#) on Mon, 20 Nov 2006 16:15:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir ist doch bekannt, daß Du als Pharmareferentin tätig warst.
Außerdem klingt das immer noch durch.

Natürlich bekommt man das Rezept vom Doc nach Indikation, es sei denn, der Arzt hat - wie in meinem Fall - einmal einen Mangel festgestellt u. stellt dann mit Hinblick darauf und auf die Autoimmunthyreoiditis ein Dauer-Rezept aus.

Ich wollte uns eigentlich das Auflisten der Selen-Einsatzbereiche ersparen, denn das wird in meinem Buch über mehr als 70 Seiten ausgeführt u. dazu gehören natürlich die kardiovaskulären Erkrankungen, sowie die rheumatischen, die Einsätze beim Lymphödem, den entzündlichen Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts und so weiter und so fort...

Wer aber noch Selenhefe im Haus hat, muß das keineswegs entsorgen.

Im übrigen weißt Du vielleicht nicht, daß gerade ich immer wieder darauf hinweise, daß man sich vorher einen Status erstellen lassen sollte, wenn man gedenkt Dinge wie z. B. Eisen, Kupfer, Selen, Zink zuzuführen.

Manches kann man ja bereits am Blutbild erkennen, aber das ist dann der Hinweis darauf, daß ein Mangel besteht. Wie groß der ist, sieht man erst, wenn man die entsprechenden Parameter bestimmen läßt.

Darum habe ich z. B. bei dem Beitrag, wo es um das Blutbild geht, geschrieben, daß ich in diesem Fall ruhig Zink nehmen würde, aber dann in absehbarer Zeit die alkalische Phosphatase bestimmen lassen würde.

LG strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [Claudi](#) on Mon, 20 Nov 2006 18:27:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Anais8 schrieb am Mon, 20 November 2006 16:19 Wenn ich richtig informiert bin ist in dem Präparat von taxofit nur Selenhefe enthalten und kein Natriumselenit. ich glaube es ist ausgewiesen als 50 µg Selen(d. h. es müsste Selenhefe sein)
Viele Grüße anais

Hallo anais,

ist irgendwie blöd beschrieben in der Packungsbeilage von taxofit, denn erst weiter unten unter Füllstoffe steht was von Natriumselenit:

1 Tablette enthält: 100 g
Selen 50 µg 0,024 g
Kohlenhydrate 0,01 g 5,3 g
Fett 0,01 g 6,3 g
Eiweiß - -
Brennwert 0,7 kJ 320 kJ
(0,2 kcal) (80 kcal)
Broteinheiten 0,001 0,5

Zutatenliste:

Füllstoff Dicalciumphosphat, Geliermittel Hydroxypropylmethylcellulose, Maltodextrin, pflanzliches Fett gehärtet, Trennmittel Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren und Magnesiumsalze von Speisefettsäuren, Trennmittel Kieselsäure, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Überzugsmittel Fettsäuren, Natriumselenit, Farbstoff Titandioxid.

Subject: keins von beiden...
Posted by [tristan](#) on Mon, 20 Nov 2006 20:20:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...wenn man es nicht wegen einer spezifischen wirkung nimmt. also allgemein würde ich andere formen vorziehen. zum beispiel ne Mischung wie in den LEF oder Jarrow Produkten, oder nur Se-Methylselenocysteine (SeMC).

Each capsule provides:

Selenium (L-selenomethionine)
50 mcg
Selenium (sodium selenate)
50 mcg
Selenium (selenodiglutathione)
25 mcg

Selenium (Se-methylselenocysteine)

75 mcg

zur info:

L-selenomethionine:

It is important to recognize that "chelates" and "organically bound" forms of selenium are not similar to LSM. Both these forms release inorganic selenium into the body. LSM is unique in that it is a single chemical entity.

This makes LSM not only safer, but more bioavailable than other dry "blend" selenium and methionine products. Organically bound selenium has garnered heavy media attention as a pivotal component in the body's detoxifying system and for its role in the prevention of disease.

LSM administered in the form of Selenomethionine containing yeast was found to be effective in reducing the risk of cancer in a significant study. LSM is the preferred form of selenium supplementation due to its inherent safety and its scientific recognition as the most bioavailable form of selenium.

Sodium Selenate:

...Sodium selenATE, however, doesn't combine readily with minerals and doesn't react with vitamin C! It's converted in the body into a useful form of selenium. Selenate is found in alkaline waters which are natural sources of selenium. Animal studies have been performed which show selenate is a useful form to take orally. One question we asked the experts was just which forms of selenium are best administered intravenously to humans. This is important because here is a worst-case illustration of potential nutrient interactions (with vitamin C in the blood, for instance), as well as a worst case regarding safety. The experts agreed that sodium selenate is the best candidate for I.V. use (though it must be added that I.V. supplementation of trace elements is only recently being considered in medical practice). There's been some question about the mutagenic and carcinogenic aspects of selenium salts. Sodium selenITE is considered by a large number of researchers to be safe enough to give to humans. It's mutagenic in bacterial assay (a sensitive test for carcinogenicity at greater levels of intake). Yet in numerous studies, at much lower levels of intake, it prevented or even inhibited tumor growth! Now it has been found that sodium selenATE is just one tenth as mutagenic as sodium selenITE, equally beneficial, and yet about 40% less toxic.

SDG:

Titre du document / Document title

The selenium metabolite selenodiglutathione induces p53 and apoptosis : relevance to the chemopreventive effects of selenium ?

Auteur(s) / Author(s)

LANFEAR J. (1) ; FLEMING J. (1) ; WU L. (1) ; WEBSTER G. ; HARRISON P. R. ;

Affiliation(s) du ou des auteurs / Author(s) Affiliation(s)

(1) Cancer Research Campaign Beatson Laboratories, Beatson inst. cancer res., Glasgow G61 1BD, ROYAUME-UNI

Résumé / Abstract

Selenodiglutathione (SDG), the initial metabolite of selenite, is shown to be a more powerful inhibitor of cell growth in vitro than selenite itself. This has been established both with mouse erythroleukaemia (MEL) cells and an ovarian cell line (A2780) which is known to contain wild-type p53. Other seleno-compounds, such as selenomethyl selenocysteine (SMS) and dimethyl selenoxide (DMS), which are potent chemopreventive agents and are known to be metabolized to methylated selenium derivatives directly rather than via SDG, are also growth inhibitory to both MEL and A2780 cells, although less so than SDG or selenite

Revue / Journal Title

Carcinogenesis (Carcinogenesis) ISSN 0143-3334 CODEN CRNGDP

Source / Source

1994, vol. 15, no7, pp. 1387-1392 (75 ref.)

Se-methylselenocysteine

Selenium is now well established as a potent cancer-fighting trace mineral. Areas of the world with more selenium-rich soil have lower cancer rates, and a randomized, double-blind, placebo-controlled trial in the 1990s showed that men taking a daily 200 microgram selenium supplement experienced a 37% lower risk of developing new cancer, and a whopping 50% lower risk of cancer death.

But not all forms of selenium are equal in their cancer-fighting properties. To everyone's surprise, the last decade of scientific research has found that selenium's anticancer effect is not due to its use as part of antioxidant or detoxifying compounds in the body. It's also not linked to absolute tissue levels of selenium achieved by a given form of selenium, or to its ability to boost the immune system. Instead, the cancer-fighting potency of any form of selenium is linked to its ability to form methylselenol, a critical selenium metabolite in the body.

As a result of this research, science has identified Se-methylselenocysteine, or SeMC, as a form of selenium which is directly and easily converted into this key cancer-fighting metabolite – unlike conventional inorganic (selenite or selenate) or organic (selenomethionine, or selenized yeast) selenium supplements. As a result, SeMC is simultaneously more potent in its cancer-battling prowess, and less toxic per unit of cancer-fighting punch, than any other selenium supplement available.

- SeMC is twice as effective as selenomethionine at reducing breast tumor formation after exposure to the chemical carcinogens dimethylbenz[a]anthracene (DMBA) and methylnitrosourea (MNU), and half again as effective as inorganic forms.
- At the same time, SeMC is much safer than inorganic selenium, and of comparable safety to the much less-effective selenomethionine.

SeMC is the main form of selenium that accumulates in known cancer-fighting foods like broccoli, ramps, garlic, and (to a lesser extent) onions when grown in selenium-rich soil. Studies high-SeMC-cultivars of these vegetables suggest that SeMC is a key element in the

cancer-fighting efficacy of these protective vegetables.

- High-SeMC broccoli gives animals more protection against early-stage colon cancer than does an equal amount of conventional selenium, an equal amount of regular broccoli, or even a combination of both.
- Similar results are seen in battling abnormal cells that lead to breast or colon cancer using high-SeMC garlic vs. the same amount of selenium from high-selenomethionine yeast or Brazil nuts.
- SeMC is proven effective in an animal model of familial adenomatous polyposis (FAP), a human genetic vulnerability to colon cancer. No other natural selenium compound has been shown to do this.

Unique Mechanisms of Action: SeMC fights cancer in ways fundamentally different from other selenium forms.

- Apoptosis vs Necrosis: Inorganic selenium kills cancer cells through nonselective damage to the DNA and cell membranes of both healthy cells and cancer cells, leading to toxic cell death (necrosis). SeMC selectively activates cancer cells' "suicide program" (apoptosis) without damage to healthy cells.
- Gene expression: SeMC regulates cellular growth programs, inhibiting cancer cells earlier in the cell cycle than does inorganic selenium.
- Angiogenesis: SeMC may also act by cutting off the growing tumor's blood supply more effectively than the common selenium supplements, without interfering with the growth of blood vessels in normal, healthy tissue.

By any measure, SeMC has proved itself to be the best selenium you can take. The National Cancer Institute apparently agrees: it is in the process of filing "Investigational New Drug" documents to use SeMC instead of other selenium supplements in future human trials.

References

- i. Whanger PD. "Selenocompounds in plants and animals and their biological significance." *J Am Coll Nutr.* 2002 Jun; 21(3): 223-32.
- ii. Medina D, Thompson H, Ganther H, Ip C. "Se-methylselenocysteine: a new compound for chemoprevention of breast cancer." *Nutr Cancer.* 2001; 40(1):12-7.
- iii. Ip C. "Lessons from basic research in selenium and cancer prevention." *J Nutr.* 1998 Nov; 128(11): 1845-54.
- iv. Finley JW, Davis CD. "Selenium (Se) from high-selenium broccoli is utilized differently than selenite, selenate and selenomethionine, but is more effective in inhibiting colon carcinogenesis." *Biofactors.* 2001; 14(1-4): 191-6.
- v. Ip C, Birringer M, Block E, Kotrebai M, Tyson JF, Uden PC, Lisk DJ. "Chemical speciation influences comparative activity of selenium-enriched garlic and yeast in mammary cancer prevention." *J Agric Food Chem* 2000 Jun; 48(6): 2062-70.

- vi. Ip C, Hayes C, Budnick RM, Ganther HE. "Chemical form of selenium, critical metabolites, and cancer prevention." *Cancer Res* 1991 Jan 15; 51(2): 595-600.
- vii. Jiang C, Wang Z, Ganther H, Lu J. "Caspases as key executors of methylselenium-induced apoptosis (anoikis) of DU-145 prostate cancer cells." *Cancer Res*. 2001 Apr 1; 61(7): 3062-70.
- viii. Finley JW, Ip C, Lisk DJ, Davis CD, Hintze KJ, Whanger PD. "Cancer-protective properties of high-selenium broccoli." *J Agric Food Chem*. 2001 May; 49(5): 2679-83.
- ix. Ip C, Lisk DJ. "Characterization of tissue selenium profiles and anticarcinogenic responses in rats fed natural sources of selenium-rich products." *Carcinogenesis*. 1994 Apr; 15(4): 573-6.
- x. Yeo JK, Cha SD, Cho CH, Kim SP, Cho JW, Baek WK, Suh MH, Kwon TK, Park JW, Suh SI. "Se-methylselenocysteine induces apoptosis through caspase activation and Bax cleavage mediated by calpain in SKOV-3 ovarian cancer cells." *Cancer Lett*. 2002 Aug 8; 182(1): 83-92.
-

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [strike](#) on Mon, 20 Nov 2006 23:51:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:wenn man es nicht wegen einer spezifischen wirkung nimmt

Und genau das möchte ich unterstreichen, denn obwohl es anfangs nicht einfach war, zum einen mit Hinblick auf das Vitamin C, zum anderen weil ich zu denen gehöre, die sich wie viele andere Hashis in die Selendosis mit 50er Schritten einschleichen mußte, werde ich beim Natriumselenit bleiben.

Gründe dafür gibt es mehrere, u. a. die signifikante Senkung der AK, die Befindlichkeit, die Förderung der Umwandlung etc.

Außerdem ist mir die schnellere Metabolisierung wichtig und auch:
Die Halbwertszeit von Selen in Form von Selenomethionin beträgt beim Menschen 252 Tage, in Form von Selenit nur 102 Tage (Schrauzer, 2000a).

Ferner sollte man bedenken – was vielen sicher nicht bekannt ist - dass es bei einem B12-Mangel zum verzögerten Ausscheiden von Selen kommen kann. Daher könnte eine hohe Selenzufuhr bei gleichzeitigem Vitamin-B12-Mangel zu einer unerwünschten Erhöhung der Selenkonzentration im Organismus führen.

Zitat:.Vitamin B12 ist ein Cofaktor der Methioninsynthetase, und bei einem Mangel an diesem Vitamin steht nicht genügend Methionin für die Bildung von S-Adenosylmethionin zur Verfügung, welches für die Selenmethylierung und damit für dessen Ausscheidung notwendig ist.

Ein Vitamin B12-Mangel ist keineswegs selten, wird nur leider erst recht spät bemerkt, weil sich

die Speicher über Jahre hinweg leeren. Und der Gesamt-B12-Gehalt im Blut ergibt keine sinnvolle Aussage über den tatsächlichen Status.
So kann man z. B., wenn man bei einem Normbereich von 200 – 900 zwischen 200 und 600 liegt, bereits behandlungsbedürftig sein.

Man kann sich übrigens hier ein kostenloses Buch zum Selen anfordern:
[http://www.aerztezeitung.de/docs/2006/04/25/075a1103.asp?cat =](http://www.aerztezeitung.de/docs/2006/04/25/075a1103.asp?cat=)
d. h. natürlich, wenn sie noch Exemplare ausliefern.

LG strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [lala](#) on Tue, 21 Nov 2006 15:10:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Die Halbwertszeit von Selen in Form von Selenomethionin beträgt beim Menschen 252 Tage, in Form von Selenit nur 102 Tage (Schrauzer, 2000a).

aha, hmm

mein selen-produkt (von vanverde) besteht pro kapsel aus 200mcg Selenium monomethionine... ist das nun hefe oder selenit oder was ganz anderes? ich kann die dinger nicht teilen, falls nötig?, da es keine tabletten sondern kapseln sind...aber wegwerfen will ich die nu auch nicht...

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe an Lala
Posted by [Anais8](#) on Tue, 21 Nov 2006 16:21:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
du hast ein Selenhefepräparat erwischt.
Du kannst es unbesorgt zu Ende nehmen. Aber nimm es nicht auf Dauer. Hole dir beim nächsten mal lieber ein Natriumselenitpräparat in dieser Dosierung oder besser noch mit 300 µg (200 gibt es glaube ich nicht , zumindest nicht als Tablette)
Viele Grüße Anais

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [tristan](#) on Tue, 21 Nov 2006 16:32:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Die, 21 November 2006 16:10Zitat:Die Halbwertszeit von Selen in Form von Selenomethionin beträgt beim Menschen 252 Tage, in Form von Selenit nur 102 Tage

(Schrauzer, 2000a).

aha, hmm

mein selen-produkt (von vanverde) besteht pro kapsel aus 200mcg Selenium monomethionine... ist das nun hefe oder selenit oder was ganz anderes? ich kann die dinger nicht teilen, falls nötig?, da es keine tabletten sondern kapseln sind...aber wegwerfen will ich die nu auch nicht...

würde in zukunft einfach auf SeMC wechseln.

"By any measure, SeMC has proved itself to be the best selenium you can take."

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [lala](#) on Tue, 21 Nov 2006 18:05:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Hallo,
du hast ein Selenhefepräparat erwischt.
Du kannst es unbesorgt zu Ende nehmen. Aber nimm es nicht auf Dauer. Hole dir beim nächsten mal lieber ein Natriumselenitpräparat in dieser Dosierung oder besser noch mit 300 µg (200 gibt es glaube ich nicht , zumindest nicht als Tablette)
Viele Grüße Anais

Zitat:würde in zukunft einfach auf SeMC wechseln.

"By any measure, SeMC has proved itself to be the best selenium you can take."

ok, danke! dann nehm ich das zu ende (200mcg pro tag) und wechsle dann..

lg

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe an Lala
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 21 Nov 2006 18:07:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist keine Selenhefe. Steht sogar drauf, das es keine Hefe enthält. Ist einfach nur Selen mit ner Aminosäure drangehängt. Übrigens denke ich nicht das es ein Unterschied ist ob organisch oder nicht organisch gebunden. Und mit der Meinung stehe ich nicht alleine. Jeder muss wissen was oder wem er vertraut!

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [tristan](#) on Tue, 21 Nov 2006 18:22:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Die, 21 November 2006 19:05Zitat:Hallo,
du hast ein Selenhefepräparat erwischt.

Du kannst es unbesorgt zu Ende nehmen. Aber nimm es nicht auf Dauer. Hole dir beim nächsten mal lieber ein Natriumselenitpräparat in dieser Dosierung oder besser noch mit 300 µg (200 gibt es glaube ich nicht , zumindest nicht als Tablette)
Viele Grüße Anais

Zitat:würde in zukunft einfach auf SeMC wechseln.

"By any measure, SeMC has proved itself to be the best selenium you can take."

ok, danke! dann nehm ich das zu ende (200mcg pro tag) und wechsele dann..

lg

die artikel die ich zu SeMC gesehen habe sprechen halt dafür..
wenn du es wegen einer bestimmten SD sache nimmst, da will ich nichts sagen, habe ich zu wenig drüber gelesen, soll also nur ne empfehlung sein wenn du allgemein ein selen supplement suchst (möglicherweise ist es auch bzgl. SD dem selenit und anderen formen überlegen, mir sind aber noch keine daten dazu bekannt)..
wie fusel schon meinte, das ist keine hefe das mit methionin..
habe ich bisher auch noch nie gesehen

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe an Lala
Posted by [lala](#) on Tue, 21 Nov 2006 20:47:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fuselkopf schrieb am Die, 21 November 2006 19:07Das ist keine Selenhefe. Steht sogar drauf, das es keine Hefe enthält. Ist einfach nur Selen mit ner Aminosäure drangehängt. Übrigens denke ich nicht das es ein Unterschied ist ob organisch oder nicht organisch gebunden. Und mit der Meinung stehe ich nicht alleine.

Jeder muss wissen was oder wem er vertraut!

oh weia, stimmt . steht drauf: yeast-free

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe an Lala
Posted by [Anais8](#) on Wed, 22 Nov 2006 07:38:34 GMT

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

Jo, stimmt das ist keine Selenhefe, ist aber eben auch kein Natriumselenit und durch die Aminosäure organisch,oder?

ist dadurch ähnlich zu bewerten wie die Selenhefepräparate, denke ich.

Wenns nicht so ist klärt mich bitte auf.

Auf jeden Fall kann es nicht so verstoffwechselt werden wie reines natriumselenit. Müsste auch durch die Aminosäuren unspezifisch eingelagert weren.

Viele Grüße Anais

P.S. Bin leider nicht gut in Chemie, für mich waren alle Verbindungen, die in irgendeiner Weise organisch sind Selenhefepräparate.

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe an Lala
Posted by [Angie65](#) on Wed, 22 Nov 2006 08:14:40 GMT

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

Mal ne andere Frage: hat hier schon mal jemand das Gefühl gehabt, Selenpräparate nicht zu vertragen ? In der Form, dass man bei Einnahme das Gefühl hat, völlig neben sich zu stehen und sich auf rein gar nichts mehr konzentrieren zu können ?

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Angie
Posted by [strike](#) on Wed, 22 Nov 2006 10:15:33 GMT

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

Das war genau die Frage, die ich eigentlich auch schon vor ein paar Tagen stellen wollte, habe sie dann aber verworfen.

Hier geht es m. E. nicht nur um das *neben sich stehen*, sondern auch um Erscheinungen wie Herzstolpern, Herzrhythmusstörungen, Unruhe u. ä.

Man sollte die Frage auch noch erweitern, was die Dosis angeht, ab 200 wäre wohl der kritische Punkt.

Das wäre wirklich mal interessant, gibt es doch womöglich einen Hinweis darauf, daß sich hier noch mehr verkappte SD-Erkrankte befinden.

LG strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Angie

Posted by [Angie65](#) on Wed, 22 Nov 2006 10:35:02 GMT

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

Also so etwas in der Art habe ich nicht. Nur eben einfach das Gefühl, ich kann nicht mehr 2 und 2 zusammenzählen ohne Taschenrechner . Möglicherweise weil der Puls beschleunigt, das habe ich aber noch nicht genau überprüft. Geht gar nicht, wenn ich arbeiten muss, deshalb habe ich es nun schon zweimal versucht, aber immer wieder aufgegeben. Jeder sagt mir, das kann gar nicht sein , aber ich empfinde es trotzdem so. Ich rede hier übrigens von 50 µg Selen von Taxofit (was das genau ist, weiß ich nicht), auf jeden Fall ein Depotprodukt.

Ich halt mich jetzt bewusst mal damit zurück, zu behaupten, meine SD sei ausreichend von verschiedenen Spezialisten abgeklärt.

Man weiss mal wieder nur, dass man nichts weiss - wie leider so oft bei diesem Thema.

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Angie

Posted by [strike](#) on Wed, 22 Nov 2006 11:17:05 GMT

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

...das hat mit der SD-Abklärung nichts zu tun, ich hatte das nur erwähnt, weil man ja quasi durch die Hintertür bei einigen hier dann darauf kommen könnte, daß eben auch sie was an der SD haben.

Kennst Du die Umfragen im Hashiforum bzgl. der Verträglichkeit von Selen? Da konnte man feststellen, daß ein nicht unerheblicher Teil der Hashis ziemliche Probleme bei der Selenzuführung haben/hatten.

Diese Probleme haben sich in ähnlicher Form, wie von Dir u. mir geschildert, dargestellt, so daß man ab dem Zeitpunkt den Neulingen stets geraten hat, sich besser mit Selen einzuschleichen, weil nicht abzusehen war, wer das so einfach *wegsteckt* u. wer womöglich in der Notaufnahme des Krankenhauses landet.

Ich bin zum Glück nicht sonderlich empfindlich, wenn es um Jod geht, kann also auch Fisch sehr gut vertragen u. eine best. Menge Jod, aber das Selen hat mich fast in die Notaufnahme gebracht.

Nur meinem Magnesium (ausnahmsweise 4 Beutelchen á 300 mg über den Tag verteilt) habe ich zu verdanken, daß ich diese derben Herzrhythmusstörungen selbst beheben konnte u. nach einem Tag das Theater behoben war.

Wobei ich froh bin, daß ich Magnesium Diasporal 300 mg Briefchen nehme, was relativ zügig aufgenommen wird.

LG strike

Subject: @strike

Posted by [Angie65](#) on Wed, 22 Nov 2006 12:53:54 GMT

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

Hm - ich verstehe Dich also schon richtig, dass es ein Zeichen von SD- Erkrankungen sein kann, wenn man mit Selen nicht klarkommt ? Ich kann mich an diese Umfrage im Hashiforum nicht erinnern, habe allerdings auch schon sehr lange dort nicht mehr gelesen.

Ist auf jeden Fall ein interessanter Aspekt - aber 50 µg ist ja eigentlich schon einschleichen, wenn andere 200 nehmen - mit weniger kann man ja fast nicht anfangen. Ich werde das mal im Hinterkopf behalten .

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Angie

Posted by [strike](#) on Wed, 22 Nov 2006 13:19:32 GMT

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

...das ist jetzt mal mein persönlicher Umkehrschluß. Was sollte man sonst aus dem Umfrageergebnis schließen. Erst dadurch ist es uns ja wie Schuppen von den Augen gefallen.

Wenn ich mich nicht irre, gab es auch welche, die beim erneuten Versuch mit weniger eingestiegen sind. Manche haben auch einen Tag übersprungen, also nur jeden 2. Tag die Minidosis zugeführt.

Irgendwie versuchte jeder das auf seine Art zu managen.

Du kannst es ja auch kontrollieren, wenn sich die Umwandlung (fT4 zu fT3) prozentual verbessert. War bei mir der Fall.

Subject: Re: @Angie NW Selen/SD-Erkrankung

Posted by [Anais8](#) on Wed, 22 Nov 2006 13:31:44 GMT

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

Hallo,

ich kann mich an diese Umfrage auch erinnern und kann dir dazu mitteilen, dass Selen dafür sorgt, dass T3 oder war es T4 schneller umgewandelt wird. Es könnte angenommen werden, dass dadurch SD-Patienten evt. in eine SD-Überfunktion bekommen könnten. Belegt ist das aber nicht!!! Es sind reine Theorien. Ich selbst habe auch hashi und bin mit 300 µg eingestiegen, außer das es mir relativ schnell vom Allgemeinbefinden besser ging habe ich nichts gespürt. Auch als ich nach einigen Wochen damit anfang 500 µg als Trinkampullen einzunehmen habe ich nichts gespürt. Diese nehme ich jetzt schon über ein Jahr. Zwischenzeitlich hatte ich auch mal Sorgen, dass ein Zuviel an Selen mir Herzrasen machte.

Aber meine Schilddrüsenwerte waren in Ordnung und wie sich nachher herausstellte hatte ich eine Angsterkrankung mit panikattacken. ich selbst schaue auch nicht mehr im hashi-forum vorbei, da ich 1. dort nicht mehr reinkommen und 2. mich dieses Hashi-Forum total verrückt(in

Bezug auf Angst) gemacht habe. Ich bin der Meinung, dass dort alle Symptome die auftauchen immer mit Hashi in Zusammenhang gebracht werden und das dem nicht so sein kann. Denn meine Angsterkrankung (bzw. panikattacken) habe ich nachdem ich alles an Erkrankungen ausgeschlossen hatte, über Herzrhythmusstörungen, Schilddrüse auch alles im Lot, Nervenerkrankung(Neurologe, Cardiologe, SD-Experte,...) ganz alleine mit dem Begreifen was Angst alles auslösen kann und Johanniskraut in den Griff bekommen.

Und Unkonzentriertheit würde ich auf einen Vitamin B Mangel (oder eben auch auf eine latente Depression, bzw. Angsterkrankung), oder einfach zu viel Stress zurückführen, und nicht auf eine NW von Selen.

Viele Grüße Anais

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Angie
Posted by [Angie65](#) on Wed, 22 Nov 2006 13:36:14 GMT

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

Da ich ja nach wie vor als Schilddrüsengesund gelte, ist das mit der Kontrolle so eine Sache. Ich lasse vorerst einfach das Selen weg. Aber Deine Berichte haben mich mal wieder darin bestärkt, dass ich unbedingt nochmal eine Verlaufskontrolle beim NUK machen sollte - wenn ich die anderen Baustellen abgeschlossen und wieder etwas Energie dafür habe.

Ich scheine da sowieso extrem empfindlich zu sein - bei einem Versuch mit Euthyrox im Frühjahr musste ich ja bereits bei 12,5 µg aufgeben und bei Selen nun mit 50 µg, weil bei beidem ähnliches passiert - nämlich, dass ich in diesem Zustand einfach nicht arbeiten gehen kann.

Subject: Re: @Angie NW Selen/SD-Erkrankung
Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 22 Nov 2006 14:24:07 GMT

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

Allerdings. Die Psyche macht manchmal ähnliche Symptome wie die Schilddrüse. Welche Angststörung hast/hattest Du? Agoraphobie und Panikattacken?

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Angie
Posted by [strike](#) on Wed, 22 Nov 2006 15:53:33 GMT

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

...ich dachte, Du schluckst schon fleißig...

Hast Du schon mal erlebt, daß Du bei Anstrengungen - respektive beim Sport - einen ganz

starken, fast schmerzhaften Puls vorn im Halsbereich spürst?

Das wäre auch noch ein Indiz für die SD.

Ich habe das nicht oft, aber es hängt mit der SD zusammen u. tritt zwischen 2 Schüben auf, wobei ich die Schübe nicht immer spüre, ich kann das nur im Nachhinein an den Werten zurückverfolgen, die ich zu dem betreffenden Zeitpunkt habe machen lassen (CRP z. B.).

Jedenfalls habe ich recht wenig davon mitbekommen, daß meine SD von 33 ml auf nunmehr 10 ml schrumpfte.

Wobei man bei mir von außen nichts von dem Volumen sehen konnte, weil sich diese Else mehr an der Luftröhre breit gemacht hatte.

LG strike

Subject: Re: @Fuselkopf
Posted by [Anais8](#) on Wed, 22 Nov 2006 15:54:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,
ich weiß nur, dass ich keine Agoraphobie habe. Ich bin/war schon immer eher ängstlich und besorgt. Durch erhöhtes Stressaufkommen wurde das immer schlimmer. Hinzu kamen Existenzängste. Nun hatte ich Anfang des Jahres (im Februar) erstmals Panikattacken einfach so)auch mitten in der Nacht. Ich bin aufgewacht, weil irgendwas nicht stimmte, denn stellte ich fest, dass ich herzrasen und Brustschmerzen und Atemnot hatte. Ich dachte, jetzt kriegste du einen Herzinfarkt/du stirbst Nachdem ich beim ersten Mal um ca 3 h nachts wurde, wartete ich ca. 30 min. habe, rief ich einen Arzt an; dieser beruhigte mich, es sei kein Herzinfarkt, war ich ca. 10 x am EKG, 2 LangzeitEKG, Zum Herzecho und Belastungs EKG.... ALles okay. Schilddrüse auch okay laut Nuklearmediz.(SD-Spezialisten, neurolog auch alles okay. Alle Ärzte kamen zu dem Schluss, dass ich Panikattacken habe(nicht situationsabhängig).
Nachdem ich akzeptiert hatte, dass ich körperlich gesund bin ging es mir von Tag zu Tag besser(weniger Herzrasen, keine Panikattacken mehr) und nach ca. 1 Woche(nach Diagnosestellung) war der ganze Spuk vorbei. Seitdem nehme ich Johanniskraut, da es sein kann, dass eine leichte bis mittelschwere Depression dahintersteckt.
Mein Hypochonder in mir kommt jetzt nur noch ganz selten und total abgeschwächt mal für einige Minuten zum Vorschein.
Viele Grüße Anais

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [strike](#) on Wed, 22 Nov 2006 16:03:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich bin der Meinung, dass dort alle Symptome die auftauchen immer mit Hashi in Zusammenhang gebracht werden und das dem nicht so sein kann

Das stimmt.

Viele sind dann so froh, daß das Kind endlich einen Namen hat, daß sie zu der Vielzahl von Symptomen alles andere hinzufügen möchten.

Die vergessen ganz, daß auch sie den ganz normalen Alterserscheinungen u. Erkrankungen ausgesetzt sind. Da kann man aber predigen wie man will, man stößt auf taube Ohren.

Wenn es Dir gut geht, mußt Du Dir das ja nicht antun. Das Wichtigste erfährst Du doch ohnehin.

Hast Du zu den Panikattacken auch Depris?

Falls ja, dann denk mal an das B12. Nächste Woche bekomme ich wieder meine Spritze, alle 4 Wochen eine und das, obwohl mein B12 mittig lag.

Jedenfalls ist ein B12-Mangel häufiger als man denkt, es wird nur oft das Falsche bestimmt, so daß das Kind erst in den Brunnen fallen muß...

Wenn man in den Monaten vor der Bestimmung B12 zugeführt hat (im B-Komplex oder Nahrung) bringt die übliche B12 und Folsäure-Bestimmung nichts.

LG strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [Anais8](#) on Wed, 22 Nov 2006 16:28:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
eigentlich fühle und fühlte ich mich nicht depressiv, weiß aber , dass Angsterkrankungen meist eine Depression zugrunde liegt.Der Mechanismus im Gehirn ist ja auch fast identisch. Bei fast allen Angsterkrankungen setzt man Antidepressive ein, einige wirken mehr angstlösend, andere weniger. Die angstlösende Wirkung wird aber meist auch durch ein ganz normales Antidepressivum erreicht(auch Johanniskraut) weil eben die Grunderkrankung eine Depression ist. Habe dazu gerade ein super Buch von der Fa. Wyeth gelesen.
Kryptosan habe ich auch schon genommen. Muss ich unbedingt wieder mit anfangen.
Zur Zeit gehts mir aber schon seit vielen Wochen gut (trotz Arbeitslosigkeit).
Mein Vitamin B ist übrigens auch okay. Weiß nur nicht auf welches B-Vitamin der Neurologe untersucht hat.
Willst du mir nicht auf meine PN antworten bzgl. Buch,...????
Viele Grüße Anais

Subject: Re: @Fuselkopf

Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 22 Nov 2006 18:19:50 GMT

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

Ja, das gibt es häufig. Wahrscheinlich war es bei Dir eine generalisierte Angststörung mit Panikattacken. Die Wahrscheinlichkeit nimmt drastisch zu wieder eine Attacke zu bekommen wenn man schon mal eine hatte. Meist bekommt man SSRI oder serotonerge TZA verschrieben. Wobei es bei Dir wohl evtl eine agitierte Depression ist (Primärerkrankung) und die Angststörung eher sekundär. Entspannungsübungen (Autogenes Training / PMR) wirken auch sehr gut!!!

Ig andi

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @ Anais
Posted by [strike](#) on Thu, 23 Nov 2006 11:00:56 GMT

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

Du hast eine PN!

Und dann noch mal der Hinweis auf den B12-Mangel, der sich durchaus - was nicht so bekannt ist - auch in Form von Depris, Ängsten u. Panikgefühlen zeigen kann, aber auch mit Symptomen wie *auf Watte gehen*, auch Haarausfall (dieser tritt auch bei Folsäuremangel auf), die Gliedmaßen schlafen oft und leicht ein, die Muskeln leisten nicht mehr soviel wie normalerweise, Beeinträchtigung der Oberflächen- und Tiefensensibilität....

Beim Letzteren kann z.B. passieren, daß einem ein Geldschein durch die Finger rutscht, weil man ihn nicht mehr richtig spüren kann.

Die Symptome müssen nicht zwingend gesammelt auftreten u. auch nicht ständig vorhanden sein.

Falls Du das B12 noch nicht hast untersuchen lassen, würde ich das bei Gelegenheit mal machen lassen. Mängel sind weiter verbreitet als allgemein angenommen und auch die Symptomatik ist recht breit gespannt.

Es hat übrigens nicht unbedingt was mit der SD oder Hashi zu tun, daß so oft ein B12-Mangel diagnostiziert wird, wie man an den zahlreichen Patienten sehen kann, die B12 beim Arzt gespritzt bekommen.

LG strike

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [rainbow](#) on Mon, 27 Nov 2006 13:29:09 GMT

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

http://www.vanverde.com/product_info.php/info/p990_Selen---1_00-Kapseln.html

wie ist dieses selen einzuordnen? ist das nun hefe oder selenit oder was noch ganz anderes?
müsste es nicht rezeptpflichtig sein da über 50 mcg?

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe @rainbow

Posted by [lala](#) on Mon, 27 Nov 2006 15:13:11 GMT

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

jo, das ist dasselbe wie meins. ich weiß ehrlich gesagt auch immer noch nicht genau, WAS es ist, aber es ist jedenfalls hefe-frei.

Siehe:

Zitat:das ist keine Selenhefe, ist aber eben auch kein Natriumselenit und durch die Aminosäure organisch,oder?

ist dadurch ähnlich zu bewerten wie die Selenhefepräparate, denke ich.

Wenns nicht so ist klärt mich bitte auf.

Auf jeden Fall kann es nicht so verstoffwechselt werden wie reines natriumselenit. Müsste auch durch die Aminosäuren unspezifisch eingelagert weren.

Viele Grüße Anais

is halt relativ günstig und trotzdem hoch dosiert, ich nehm das jetzt bis ich was vermeintlich besseres gefunden habe...

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe

Posted by [rainbow](#) on Fri, 08 Dec 2006 15:10:06 GMT

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

mit welcher begrünung bekommt man eigentlich beim arzt ein rezept für selen?

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe

Posted by [Anais8](#) on Fri, 08 Dec 2006 15:24:17 GMT

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

bei nachgewiesenem Selenmangel, das ist die einzige Begründung, die zählt.und nur Natriumselenit ab 50 µg darf auf Kassenrezept verordnet werden.

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe

Posted by [torty](#) on Sat, 09 Dec 2006 10:15:37 GMT

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

hab mir heut als NEM Selen von Taxofit geholt, ist das nun gut oder schlecht?

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [Apertolaner](#) on Sat, 09 Dec 2006 14:17:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme Selenium 200mcg
aus den USA!

from Selenium Yeast

Weiterhin nehmen, oder absetzen? Hab es von der NEM Liste, von Tino!

Danke für Eure Mühe!

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [Claudi](#) on Sun, 10 Dec 2006 17:34:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

torty schrieb am Sam, 09 Dezember 2006 11:15hab mir heut als NEM Selen von Taxofit geholt,
ist das nun gut oder schlecht?

Da gibt es zwei unterschiedliche, habe ich festgestellt. Eins mit Selenhefe und eins mit
Natriumselenit.

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [torty](#) on Sun, 10 Dec 2006 22:26:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Claudit schrieb am Son, 10 Dezember 2006 18:34torty schrieb am Sam, 09 Dezember 2006
11:15hab mir heut als NEM Selen von Taxofit geholt, ist das nun gut oder schlecht?

Da gibt es zwei unterschiedliche, habe ich festgestellt. Eins mit Selenhefe und eins mit
Natriumselenit.

lol,...n tip wie ich das rausbekomm?

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [Claudi](#) on Mon, 11 Dec 2006 16:36:55 GMT

torty schrieb am Son, 10 Dezember 2006 23:26
Claudit schrieb am Son, 10 Dezember 2006 18:34
torty schrieb am Sam, 09 Dezember 2006 11:15
hab mir heute als NEM Selen von Taxofit geholt, ist das nun gut oder schlecht?

Da gibt es zwei unterschiedliche, habe ich festgestellt. Eins mit Selenhefe und eins mit Natriumselenit.

lol,...n tip wie ich das rausbekomm?

Bei mir steht's in den Packungsbeilagen. Ich weiß nicht, ob es noch beide gibt. Hatte sie mir vor ca. 1/2 Jahr gekauft und mein Freund auch. Eines davon war dann irrtümlicherweise mit Selenhefe.

Subject: Das passiert, wenn man Vit C und Natriumselenit gleichzeitig einnimmt
Posted by [Alex1](#) on Sat, 06 Jan 2007 15:34:29 GMT

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

Hallo,
immer wieder liest man zwar, man solle Selenpräparate mit Natriumselenit als Wirkstoff nicht gleichzeitig zusammen mit Vitamin C einnehmen, aber lesen und anschaulich begreifen sind immer noch zwei paar Stiefel. Gerade in diesem Fall kann aber ein einfaches Reagenzglasexperiment drastisch verdeutlichen was dann passiert und warum man das vermeiden sollte. Löst man Natriumselenit in Wasser, so entsteht eine vollkommen farblose klare Lösung, die mit dem Auge nicht von Wasser zu unterscheiden ist. Gibt man zu so einer Lösung (im Reagenzglas ca. 1000 µg Selen in Form von Natriumselenit) etwas Ascorbinsäure (Vitamin C, im Experiment etwa 100 mg), so verfärbt sich die Lösung augenblicklich trüb orangerot (linkes Bild):

Nach einiger Zeit flockt die orangerote Substanz aus und sammelt sich als unlöslicher Niederschlag am Boden des Reagenzglases (rechtes Bild). Was ist passiert? Vitamin C ist ein starkes Reduktionmittel, es reduziert Natriumselenit (Na_2SeO_3) zu rotem amorphem elementarem Selen wie man es z.B. benutzt um Glas zu färben (z.B. rote Ampelgläser werden mit Selen gefärbt).

Dieses Selen ist aber komplett unlöslich und kann im Darm nicht mehr aufgenommen werden. Es wird unverändert mit dem Stuhl ausgeschieden (beim Vitamin C geht dagegen nur ein unbedeutender Bruchteil verloren, der überdies sogar recycled werden kann).

Die Lehre daraus: bei Einnahme von Selen in Form von Natriumselenit immer großen Abstand zur Einnahme von Vitamin C oder Vitamin C haltiger Speisen und Getränke lassen (Säfte,

Obst, Gemüse). Bei anderen Selenpräparaten (Selenhefe, Selenmethionin) gilt das nicht, denn dort ist das enthaltene Selen unempfindlich gegenüber Vitamin C.

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [rainbow](#) on Sun, 07 Jan 2007 13:43:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke, schon interessant.

kann man ein hochdosiertes natriumselenit-präparat eigentlich auch ohne rezept und zollprobleme wie zB proscar bei qhi im europäischen ausland bestellen ?

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [Alex1](#) on Sun, 07 Jan 2007 22:34:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich hab mal eine Seite gefunden:
http://www.olibanum-bv.com/01_Produnkte/selen.html

werde da glaub auch mal demnächst bestellen

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [pilos](#) on Sun, 07 Jan 2007 22:37:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Son, 07 Januar 2007 23:34Hallo,

ich hab mal eine Seite gefunden:
http://www.olibanum-bv.com/01_Produnkte/selen.html

werde da glaub auch mal demnächst bestellen

100 kapseln für 47 euro sind aber ziemlich gepfeffert....

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [Alex1](#) on Sun, 07 Jan 2007 22:45:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

finde ich nicht.
Schau mal in der apotheke ist teurer und verschreibungspflichtig!

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 09 Jan 2007 07:51:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 07 Januar 2007 23:37Alex1 schrieb am Son, 07 Januar 2007 23:34Hallo,

ich hab mal eine Seite gefunden:
http://www.olibanum-bv.com/01_Produnkte/selen.html

werde da glaub auch mal demnächst bestellen

100 kapseln für 47 euro sind aber ziemlich gepfeffert....

und 1-3 Kapseln? das wären bis zu 900mcg täglich .

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [B.ack](#) on Fri, 09 Mar 2007 20:14:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Selenhefe und Selenmethionin sind organische Selenverbindungen, dadurch kann es im Körper gespeichert werden und z.B. bei Abmagerungsdiäten freigesetzt werde und könnte dann zu Vergiftungserscheinungen führen.

Ist aber relativ unwahrscheinlich, wnn man sich an die Dosierungsvorschriften hält.

Das diese Präparate verboten werden sollen ist nur mal wieder Schikane. Da immer mehr Leute

drauf kommen, dass Selen hilfreich ist, hat da die Pharmalobby wieder ihre Finger im Spiel.

Selenhefe und Selenmethionin sind übrigens besser bioverfügbar für den Körper als Natriumselenit (gilt für alle organisch gebundenen Mineralstoffe und Spurenelemente)

Im Körper müssen die Verbindungen erst gelöst werden, damit der Hautstoff überhaupt in Enzyme u.dgl. eingebaut werden kann. OAnorganische Verbindungen aufzulösen bedeutet "mehr Arbeit" für den Körper und außerdem werden zur Aufspaltung dann Vitamine und/oder andere Mineralstoffe herangezogen die dann woanders fehlen.

Allerdings wirkt Natriumselenit schneller, deswegen wird bei Krebs-/ Chemopatienten Natriumselenit eingesetzt.

Subject: Re: Natriumselenit od Selenhefe
Posted by [Anais8](#) on Sat, 10 Mar 2007 06:28:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Selenomethionin/Selenhefe ist für uns völlig ungeeignet, da man es in der hohen Dosierung, die wir benötigen keinesfalls über längere Zeit einnehmen darf. Fordert euch hierzu bei Interesse mal Unterlagen von der Firma biosyn an(die vertreiben beides).

Selenomethionin wird völlig anders verstoffwechselt und steht viel später oder wohlmöglich auch gar nicht den Zellen zur Verfügung. Problem bei der Hefe(sie wird unspezifisch eingelagert) und nicht wieder ausgeschieden. Also auch das was wohlmöglich zuviel zugeführt wird bleibt im Körper, ander bei Natriumselenit, hier wird alles ausgeschieden, was der Körper nicht braucht und es fängt sofort freie Radikale ab und steht anschließend den einzelnen Zellen zur Verfügung.

Also bei der Selenhefe könnte es laut Aussage von einem Forscher und Chemiker auf diesem Gebiet zu wirklich heftigen Nebenwirkungen und evt. sogar toxischen Wirkungen kommen, falls man dieses über längere Zeit in hohen Dosen einnimmt. Das heißt für mich Hände weg von der Selenhefe bei Kranken, die über längere zeit hohe Dosen einnehmen müssen. Gesunde, die nur was zur Nahrungsergänzung machen wollen und nur über einige Wochen Selén einnehmen müssen können dagegen auf Selenhefe zurückgreifen.

Dosierung bei Selenhefe sollte 50 µg/Tag sein wenn man es über längere Zeit einnimmt.

Kurzfristig (ich glaube bis zu 6 - 12 Wochen) kann man auch höhere Dosen einnehmen.

Für uns gilt: Natriumselenit ist das Mittel der ersten Wahl: Am besten mit einer Überprüfung des Selenspiegels im Vollblut, dann schaden wir uns nicht, sondern helfen unserem Körper.
