

---

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.

---

Subject: Re: Zu viel Selen? Welche Kombination?  
Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 30 Mar 2007 01:10:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Dort sind 30 Nanogramm Selen drin

Bis zu 100 Jasowasgramm ist Selen kein Problem in Verbindung mit Zink

---

---

Subject: Re: Zu viel Selen? Welche Kombination?  
Posted by [chrisan](#) on Fri, 30 Mar 2007 06:00:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zink ist übrigens auch vom Eisen ein natürlicher Gegenspieler - deshalb bei gleichzeitiger Einnahme auf die Wechselwirkung achten .... die Einnahme sollte auch nicht Zeitgleich erfolgen ...

---

---

Subject: Re: Zu viel Selen? Welche Kombination?  
Posted by [B.ack](#) on Tue, 03 Apr 2007 20:07:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis zu 100 Jasowasgramm ist Selen kein Problem in Verbindung mit Zink

Es kommt auf die Verbindung an. Natriumselenit und z.B. Zinkoxid/-Sulfat bilden nämlich eine Verbindung aus der das Selen gar nicht mehr für den Körper gelöst werden kann.

Selen gilt bis zu 400 mcg als nicht toxisch !  
100-200 mcg werden empfohlen

Am sichersten fährt man, wenn man Spurenelemente die im mcg-Bereich gemessen werden NICHT gleichzeitig mit einem Mineralstoff im mg-Bereich nehmen. Es sei denn einer von beiden oder beide sind an Aminosäuren gebunden.

---

---

Subject: Re: Zu viel Selen? Welche Kombination?  
Posted by [B.ack](#) on Tue, 03 Apr 2007 20:24:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

1. Solange du was zur Darmregulierung nimmst, solltest du kein Eisen nehmen, weil das den Darm belastet !
2. Wenn du's trotzdem nimmst, dann bitte mit mindestens 2 Stunden Abstand zum Präparat mit dem Selen.
3. Eisen und Zink kann man gleichzeitig nehmen z.B. das HemFerin, weil es Haemeisen enthält. Dann Aber Eisen vormittags-mittags, Zing Abend vorm Schlafen.

Wenn du nachgewisen Eisenmangel hast, solltest mindestens die 100er Ferrosanol nehmen und zwar das Ferronsanol duodenal. Die Eisenaufnahme wird durch gleichzeitige Aufnahme von B-Vitaminen (besonders B6+B12) und Vitamin C- gefördert.

Wenn du noch andere Sachen zusaetzlich nehmen willst, dann tu das bitte der Reihe nach. Also, erst eines ausprobieren und schauen ob es was bringt. (bei NEM verhält es sich anders, weil die nachweislich zusammenwirken: z.B.brauchen B-Vitamine sowieso Zink und Magnesium um richtig verstoffwechselt werden zu können ) Wenn nicht entweder absetzen oder nach 4-8 Wochen das nächste probetalber dazu nehmen. Wenn du alles gleichzeitig anfaengst und eine Verbesserung eintritt, weißt du naemlich nicht, welchem Stoff du das zu verdanken hast und schluckst moeglicherweise voellig unnoetig irgendwas , was du nicht brauchst.

---