
Subject: Selen-Tagebuch

Posted by [chamäleon](#) on Fri, 15 Aug 2008 10:15:01 GMT

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

Hallo,an Alle!

Heute möchte ich mal berichten, nachdem ich nun über ein Jahr lang Selen einnehme. Sicher interessant für einige von Euch:

Ich habe AA seit ca. 26 Jahren, jahrelang war alles so moderat, dass ich ohne Perücke klarkam. Seit über acht Jahren trage ich nun Perücken, da ich damals höchstens noch die Hälfte meines Kopfhaares hatte(fortschreitend). Kam auch gut klar damit. Vor etwa drei Jahren verlor ich meine Augenbrauen. was auch noch okay war- es gibt ja Permanent Make-up...Dann fingen vor ca. anderthalb Jahren meine Wimpern an, auszufallen und das hat mich so sehr geschockt, dass ich bei meiner Suche nach "neuen Erkenntnissen" auf dieses Forum gestoßen bin und nach kurzer Zeit beschloss, es mit Selen zu probieren.Vieles andere hatte ich im Laufe der letzten 26 Jahre schon probiert und für mich beschlossen, dass solche Therapien wie Cortison oder andere Hormone, die ja massive Eingriffe sind, nicht mehr in Frage kommen. Hier nun die Daten:

Juni 2007: Ausgangswert 98,7 (alle Werte im Vollblut), daraufhin tgl.300 mcg Selenkapseln

Sept. 2007: Spiegel von 101,3; Dosis gesteigert auf tgl. 600 mcg Selenasetabletten

Okt.2007: Spiegel von 100,3, Dosis gesteigert auf 600 mcg Selenasetabl. und 100 mcg Selenase peroral (flüssig)

Dez. 2007: Spiegel von 120,7 , Dosis gesteigert auf 600 mcg Selenasetbl. und 200 mcg Selenase peroral

Februar 2008: Spiegel 116,9, Dosis gesteigert auf 900 mcg Tabl. und 200 mcg peroral

Mai 2008: Spiegel 125,8, Dosis gesteigert auf 900 mcg Tabl. und 300 mcg peroral

ES KOMMEN GANZ LANGSAM WIEDER WIMPERN UND AUF DEM KOPF DEFINITIV MEHR HAARE (in den letzten Jahren musste ich nur noch wenig wegrasieren)!!!

Juli 2008: Spiegel 142,9- juchhu,jetzt kann ich die Dosierung wohl so beibehalten, werde vielleicht in zwei Monaten wieder testen.

Haarstatus im Moment: auf dem Kopf ca. ein Drittel "normale" Haare, ein Drittel helle Flusen, ein Drittel kahl- ich rasiere immer noch und trage immer noch Perücke. Wimpern sind zum größten Teil wieder da, müssen noch wachsen und dichter werden. Eine Augenbraue bekommt feine Häärchen, die andere nicht.

Aber wenn das so weitergeht, wer weiß, was noch passiert, ich finde es jedenfalls interessant und werde weitermachen, auch wenn mich die Kosten des Selens in den finanziellen Ruin treiben Dass die Spiegel teilweise gefallen sind trotz Dosiserhöhung, kann ich mir nur durch Stress erklären, teils Überlastung an der Arbeit, teils Krankheit in der Familie.

Hashimoto habe ich übrigens nicht, lasse jährlich meine Schilddrüse testen, habe normale(aber niedrignormale) Werte und nehme deshalb seit Jahren 200 mcg Jodid täglich zur Unterstützung.Eine Frage an Anais-falls sie dies liest: kann das Jod evtl. eine Auswirkung auf die Resorption des Selens haben?

Generell denke ich, dass AA ler wohl das Selen schlechter aufnehmen als "normale" Menschen, schliesslich nehme ich ja im Moment mehr als die zwanzigfache Menge der empfohlenen Tagesdosis....

Allen, die das Experiment Selen machen, wünsche ich viel Glück und ich würde mich freuen, auch von anderen zu hören, wie's läuft.

Chamäleon

Subject: Re: Selen-Tagebuch

Posted by [Baldhead](#) on Fri, 15 Aug 2008 14:27:31 GMT

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

Das ist interessant.... Du nimmst etwa dieselbe Dosis wie ich, wenn man berücksichtigt, dass die Tabletten allenfalls zur Hälfte resorbiert werden. Von 900µg Tab. bleiben Deinem Körper also etwa 450 plus 300 von den Trinkampullen sind in Summe 750. Ich nehme 5 Trinkampullen (=500µg) und eine Tablette (=300µg, netto also etwa 150). In Summe damit 650. Und auch ich habe erst mit dieser recht hohen Dosis einen Spiegel von über 140 und damit erstes Haarwachstum erzielt.

Drunter scheint es also tatsächlich nicht zu funktionieren.

Bin gespannt, wie es bei Dir weitergeht - drück die Daumen!

Baldhead

Subject: Re: Selen-Tagebuch

Posted by [123456789](#) on Fri, 15 Aug 2008 14:38:57 GMT

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

Hallo,

das ist ja klasse, dein Spiegel ist super.

Ich würde evt. die Tbl. ganz weglassen und statt dessen 500 µg flüssig nehmen(das ist auch meine Idealdosis). Ich gehe davon aus, dass du von den Tbl nur sehr wenig resorbierst.

Selen und Jod kann ich nichts zu sagen, da ich kein Jod einnehmen darf wegen Hashi. Ich würde mich an deiner Stelle auch nicht auf Dauer mit Jod versorgen,(im Hashibuch steht, dass diskutiert wird, dass Jod Autoimmunerkrankungen wie z. B. Hashi auslösen kann. Ob die Vermutung stimmt, vermag ich nicht zu sagen. Aber meiner Meinung nach sind wir mit Jod gut versorgt, da in allen Lebensmitteln, die Salz enthalten nur Jodsalz verwendet wird.

Zu meiner Situation:

Ich rauche nicht mehr seit 5 Monaten und nehme zur Zeit nur 600 µg Selenase Tbl ein. Ab und an auch mal 900 µg oder 500 µg flüssig. Mein Spiegel liegt bei 138.

Allerdings habe ich mal wieder 1 kleines Loch. Liegt sicherlich daran, dass ich vor ca. 8 - 4 Wochen massiven Stress hatte (über ca. 3 Wochen.) Ich gehe davon aus, dass in der Zeit mein Spiegel deutlich erniedrigt war. Mittlerweile habe ich einen Urlaub hinter mir und der Spiegel ist aus der Letzten Urlaubswoche.

Ansonsten ist meine Körperbehaarung und Kopfbehaarung nun seit fast 2 Jahren wieder komplett da(bis auf nur wenige Augenbrauen).

Hatte eine Alopecia universalis.

Ich habe übrigens gerade ein neues Permanant Make up Augenbrauen machen lassen. Sieht super toll aus. Kann die Visagistin in HH nur empfehlen.

LG Anais

Subject: JOD

Posted by [angela](#) **on Tue, 19 Aug 2008 10:36:54 GMT**

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

Hallo,

ich will nur eine kurze Info zu JOD loswerden:

Sehr viel Jod ist in Milchprodukten, Eiern und Fleisch enthalten.

Das Tierfutter wird jodiert, so kann man davon ausgehen, dass wir schon mit Jod überversorgt werden.

Leider sind davon auch die BIO-Produkte betroffen. Nur einige Bio-Bauern verzichten darauf. Ich selbst habe Morbus Basedow - auch eine autoimmune SD-Erkrankung die durch zu viel Jod ausgelöst werden kann. Man sollte sich auf jeden Fall mit dem Thema beschäftigen, auch im Zusammenhang mit anderen Beschwerden die man vielleicht hat und nicht zuordnen kann. Es ist ungeheuerlich was man uns Verbrauchern zumutet und vor allem vorenthält. Von der Tierfutterjodierung weiß kaum einer etwas, jeder denkt nur an Jodsalz.

Ich versuche seit Ende Mai auf jodhaltige Nahrungsmittel zu verzichten, was eine enorme Einschränkung und eine ständige Suche nach entsprechenden Lebensmitteln bedeutet.

Ich bin seitdem ruhiger und ausgeglichener und werde es weiter beobachten.

Liebe Grüße

Angela

Ich muss noch hinzufügen, dass es mit meinen Haaren im Moment ganz gut aussieht. Die kahlen Stellen an den Schläfen sind jetzt auf einen Größe geschrumpft, dass ich sie mit etwas Mühe und Haarspray verdecken kann. Am Wochenende war ich ohne Tuch unterwegs, zum ersten Mal seit Oktober 07.

Allerdings will ich nicht behaupten, dass ein Zusammenhang zu meiner Ernährungsumstellung besteht, dafür ist die Zeit noch zu kurz, aber ich behalte es im Blick und berichte wieder.

Subject: Re: Selen-Tagebuch

Posted by [chamäleon](#) **on Tue, 13 Jan 2009 08:09:09 GMT**

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

Hallo an alle,

wollte nur mitteilen, dass ich jetzt den "Selenversuch" abgebrochen habe.

Obwohl mein Spiegel eigentlich konstant bei knapp über 140 war(seit Mitte letzten Jahres) , war mein Kopf noch zu über 50% haarlos und- was mich letztendlich zum Abbruch bewogen hat- die Wimpern an einem Auge fingen trotz Selen(und optimalem Spiegel) an, wieder auszugehen! Mit der Hälfte Haare ist man trotzdem auf Perücken angewiesen, muss aber viel mehr rasieren.Außerdem hat mich der Spaß monatlich über 100 € gekostet. Hätte ich ja verschmerzen können, wenn's denn mein Wundermittel gewesen wäre...

Ich möchte niemanden entmutigen und hoffe, dass ich ein Einzelfall bin. Mich würde aber interessieren, wer außer Anais eine dauerhafte Haarpracht mit Selen erzielen konnte.Ich war da ganz positiv und wirklich überzeugt, bin aber inzwischen sehr skeptisch.Man hört auch von

niemandem hier eine echte Erfolgsmeldung in Folge von Seleneinnahme- oder habe ich es nur

übersehen?

Chamäleon

Subject: Re: Selen-Tagebuch

Posted by [Baldhead](#) on Tue, 13 Jan 2009 12:33:12 GMT

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

Hallo Chamäleon,

ich habe durch Seleneinnahme schon einmal eine (beinahe) vollständige Wiederbehaarung erreicht und konnte die Perücke in den Schrank verbannen. Leider hab ich dann nicht aufgepasst und der Selenspiegel ist für einige Wochen so weit abgesackt, dass die Haare - zeitversetzt um 3 Monate - wieder ausfielen.

Obwohl ich seit beinahe einem Jahr einen Selenspiegel von über 140 habe, ließ sich dieser Erfolg leider nicht wiederholen. Mir geht es wie Dir: Wimpern und teilweise auch Augenbrauen sind gewachsen, aber auf dem Kopf reicht es für ein Leben ohne Perücke nicht aus.

Trotzdem scheint mir das Selen gut zu tun, denn die Schilddrüsen-Antikörper haben sich extrem verringert. Auch bin ich seither nicht mehr krank gewesen.

Mein Fazit:

Ohne Seleneinnahme habe ich einen eklatanten Mangel, der meine Schilddrüse und mein Immunsystem belastet. Trotzdem scheint meinem Körper noch etwas anderes zu fehlen, denn die Haare wachsen ja, aber nur zögerlich. Ich nehme jetzt seit November einen Vitamin B-Komplex und warte mal ab, ob sich dadurch etwas ändert.

Viviscal kommt wegen des hohen Jod-Gehalts für Hashi-Patienten wie mich nicht in Betracht.

Viele Grüße

Baldhead
