

Spickzettel #3: Selen

Dies ist ein Spickzettel des [Urgeschmack Podcast](#) als Ergänzung für die Episode: [Selen: 1 Mikrogramm wirkt kiloschwer | Schilddrüse, Immunsystem, Haut & Haare, Muskeln, Sperma.](#)

Sinnvolle Blutwerte zu Schilddrüsengesundheit nach Dr. Orfanos-Boeckel. Dies sind Erfahrungswerte, keine Verschreibungen.

Blutwerte

- **Selen im Serum:** Ideal bei 120 bis 140 µg/l.
- **Selen im Vollblut:** Ideal bei 140 bis 150 µg/l.

Dosierung

- Die einfachste Dosierung funktioniert erfahrungsgemäß mit Natriumselenit **100 bis 200 µg/Tag** gelten hierzulande als sicher.
- Bei höherem Bedarf oder stärkerem Defizit sowie Quecksilber- oder Cadmiumbelastung kann eine höhere Dosis von 400 µg/Tag sinnvoll sein.
- Die Lebensmittel mit den größten Selenvorkommen sind Meeresfrüchte Fisch, Fleisch, Eier, Steinpilze und Paranüsse

Supplemente

Als Forschungspartner von **Sunday Natural** kann ich einen **10%-Rabattcode** anbieten, siehe hier: [Rabattcode Sunday Natural.](#)

- Selen: [Natriumselenit von Sunday Natural.](#)
- Selen: von Naturtreu

Die angegebenen Produktlinks sind Affiliate-Links.

Ein Service von <https://urgeschmack.de>