

Cholin & Inositol

Cholin ist besonders wichtig für die Fettverwertung und den Abtransport von Fettstoffen;

Inositol ist bedeutsam für Schlaf, Verdauung, Entspannung und positive Stimmungslage.

Die Nerven-Erneuerer

Cholin und Inositol gehören beide zur Gruppe der B-Vitamine und sind Bestandteile von Lecithin. Sie wirken mit bei der Verarbeitung von **Fetten und Cholesterin**. Cholin ist beteiligt an der **Bildung von Nervenzellen** und spielt eine bedeutende Rolle bei der Übertragung von Nervenreizen.

Cholin unterstützt die Arbeit der **Leber** und hilft dadurch, Gifte und Rückstände von Medikamenten aus dem Organismus zu entfernen, aber auch, den **Cholesterinspiegel** zu regulieren und die Wände der Arterien geschmeidig und frei von Ablagerungen zu halten. Diese Substanz gehört zu den wenigen Stoffen, die direkt in die **Gehirnzellen** gelangen, wo Cholin zur Erhaltung eines guten **Gedächtnisses** beiträgt. Cholin wird deshalb auch zur Vorbeugung gegen **Gedächtnisschwund** im Alter (1000 - 5000 mg täglich) und zur Behandlung der **Alzheimer-Krankheit** angewendet.

Cholin verbindet sich mit Inositol, um Lecithin zu bilden. Dieser Mikronährstoff wirkt - über die Eigenschaften hinaus, die er mit Cholin gemeinsam hat - günstig auf das Wachstum und die Gesundheit der **Haare** und beugt **Haarausfall** vor. Bei Neigung zu **Ekzemen** liegt meist ein Mangel an Inositol vor. Inositol - am Fettstoffwechsel beteiligt - hilft bei der Verteilung von Körperfett und hat, wie Cholin, eine **beruhigende Wirkung**. Cholin, Inositol und Methionin gehören zu den **fettverbrennenden** Nährstoffen, was bei übergewichtigen Personen mit einem trägen Stoffwechsel sehr hilfreich sein kann.

Die Zufuhr von Cholin & Inositol steigert die Wirkung von Vitamin E. Es ist günstig, Cholin/Inositol **zusammen mit Vitamin C und Calcium zu nehmen**.

Dosierungsbereich: In der Literatur werden Dosierungen bis zu 35 g pro Tag genannt, die auch in dieser Menge gut vertragen wurden. Gewöhnlich schwankt die tägliche Aufnahme zwischen 2 - 4 g (zur Behandlung von **Fettleber** über 6 Wochen, sowie bei Störungen des **Östrogen-Stoffwechsels**) und 10 g (zur Verbesserung des **Kurzzeitgedächtnisses**).

Cholin ist die wohl wichtigste Vorstufe für die Acetylcholinsynthese, vorausgesetzt es kann in ausreichender Menge aus der zugeführten Nahrung gewonnen werden (was oft - besonders bei einer sich mit zunehmendem Alter entwickelnden Demenz und weiteren Altersmangelerscheinungen - nicht der Fall ist) so dass hier eine ergänzende Zufuhr mit zunehmendem Alter immer wichtiger wird.

Cholin wirkt in Hinsicht auf eine optimale Acetylcholingewinnung am besten in Begleitung von **Vitamin B5 (Panthotensäure) als Cofaktor**.

Cholin spielt neben Methionin im Organismus eine wichtige Rolle als Methyl-donator. Es fördert die Bildung der Phosphatide in der Leber als die Transportform der Fette aus der Leber in die Organe. Außerdem hilft es **Gifte und Rückstände von Medikamenten aus dem Organismus zu entfernen**, aber auch, den **Cholesterinspiegel** zu regulieren und die Wände der Arterien geschmeidig und **frei von Ablagerungen** zu halten. Diese Substanz gehört zu den wenigen Stoffen, die direkt in die Gehirnzellen gelangen, wo Cholin zur Erhaltung eines **guten Gedächtnisses** beiträgt. Cholin wird deshalb auch zur Vorbeugung gegen **Gedächtnisschwund** im Alter (1000 - 5000 mg) und zur Behandlung der **Alzheimerkrankheit** angewendet. Bei seinem Fehlen kommt es zu **Leberversfettung**. Der Bedarf des Menschen wird auf 1 - 3 g je Tag geschätzt. Von vielen wird es als Vitamin betrachtet, da es nicht unter allen Bedingungen ausreichend synthetisiert werden kann. Die Zufuhr von Cholin und Inositol **steigern außerdem die Wirkung von Vitamin E**.

Es ist günstig, Cholin zusammen mit Inositol, Vitamin B5, Vitamin C und Calcium zu nehmen.