

## 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**).