

Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cholin und Chrom (4)

Liebe Leserinnen und Leser,



In lockerer Folge stelle ich Ihnen unter dem Titel "Wichtige Nährstoffe kurz und bündig" eine Reihe von wichtigen Vitalstoffen mit ihren Hauptwirkungen für unsere Gesundheit vor.

Drei Gesundheitsbriefe sind in dieser Reihe bereits erschienen:

1. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Acetyl-L-Carnitin und Chitosan (1)**
2. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Yamswurzel und Dong Quai (2)**
3. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cayenne und Chlorella (3)**

Heute bekommen Sie die Beschreibungen zu den Nährstoffen **Cholin** und **Chrom**.

Cholin: Vorreiter von nervenaktivem Acetylcholin

Übertragung von Nervenimpulsen:

Cholin wird im Gehirn und in den peripheren Zellen des Nervensystems zum Neurotransmitter (Hirnbotschaft) Acetylcholin umgewandelt. Acetylcholin ist einer der wichtigsten Botenstoffe für die Reizübertragung, also die Weiterleitung von Nervenimpulsen. Eine wesentliche Rolle hat Acetylcholin damit für die Gedächtnisleistung sowie alle anderen kognitiven Vorgänge wie Konzentrations-, Lern- und Wahrnehmungsprozesse. Zudem hat Cholin resp. Acetylcholin eine stress abbauende Wirkung. Die Ergebnisse klinischer Studien zeigen, dass Cholin auch eine zentrale Bedeutung bei der Hirn- und Gedächtnisentwicklung des Embryos in der Schwangerschaft zukommt. Erhöhte Cholingaben während dieser Zeit gehen demnach mit einer Erhöhung der geistigen Funktionsfähigkeit des Kindes einher. Andere Untersuchungen zeigen, dass dem altersbedingten Verlust des geistigen Leistungsvermögens durch eine gezielt erhöhte Cholinzufuhr signifikant entgegen gesteuert werden kann.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Alvarez X. et al.: Double-blind placebo-controlled study with citicoline in APOE genotyped Alzheimer's disease patients. Effects on cognitive performance, brain bioelectrical activity and cerebral perfusion. *Methods Find Exp Clin Pharmacol.* 21:633-644 (1999).

2. Bierer, L.M. et al.: Neurochemical of dementia severity in Alzheimer's disease relative importance of cholinergic deficits. J. Neurochem. 64 749 (1995).
3. Cohen, B.M. et al.: Decreased brain choline uptake in older adults. JAMA 274 902 (1995).
4. Crowdon, J.H.: Use of phosphatidylcholine in brain diseases: An overview. In: Hanin, I., Ansell, G.B. rapeutic Aspects. Plenum Press, New York (1999).
5. Cohen B. et al.: Lecithin in the treatment of mania: double-blind, placebo-controlled trials. Am J Psychiatry. 139:1162-1164 (1982).
6. Cacabelos R. et al.: Effect of CDP-choline on cognition and immune function in Alzheimer's disease and multi-infarct dementia. Ann N Y Acad Sci. 695:321-323 (1993).
7. De Jesus Moreno Moreno M.: Cognitive improvement in mild to moderate Alzheimer's dementia after treatment with the acetylcholine precursor choline alfoscerate: A multicenter, double-blind, randomized, placebo-controlled trial. Clin Ther. 25:178-193 (2003).
8. Stoll A. et al.: Choline in the treatment of rapid-cycling bipolar disorder: clinical and neurochemical findings in lithium-treated patients. Biol Psychiatry. 40:382-38 (1996).

NTP52: Cholin & Inositol - Preis: 16,80 €

Cholin ist essenziell für eine normale Entwicklung, vor allem für Gehirn und Nervensystem. Inositol ist ein naher Verwandter von Cholin und ist Bestandteil des Lecithins. Es unterstützt die kognitive und mentale Leistungsfähigkeit.

Wer sich schlecht Namen und Telefonnummern merken kann, sollte sich für Cholin plus Inositol interessieren. Cholin und Inositol gehören beide zur Gruppe der B-Vitamine und sind Bestandteile von Lecithin. Sie arbeiten bei der Verarbeitung von Fetten und Cholesterin mit. Cholin ist an der Bildung von Nervenzellen beteiligt und spielt eine bedeutende Rolle bei der Übertragung von Nervenreizen. Cholin unterstützt die Arbeit der Leber und hilft dadurch, den Organismus zu entschlacken, aber auch, den Cholesterinspiegel zu senken. Es hilft 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 es die Erhaltung eines guten Gedächtnisses unterstützen kann. Cholin unterstützt eine normale Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems. Inositol gilt als Vitaminoid, es wird dem Komplex der B-Vitamine zugeordnet. Inositol ist ein (sechswertiger) Alkohol und kommt sowohl in Pflanzen als auch in Tieren vor.

Inositol ist im menschlichen Körper praktisch in allen Geweben vorhanden. Besonders hoch konzentriert ist es im Gehirn, in der Niere, Leber und Milz sowie in den Hoden. Inositol kann vom Körper selbst aus Glukose hergestellt werden und gilt daher als nicht essenziell. Cholin verbindet sich mit Inositol, um Lecithin zu bilden.

Hier finden Sie Cholin im Online Shop von Nature Power

Chrom: Der Faktor für mehr Glukosetoleranz

Verbesserung der Insulinverwertung:

Dem essentiellen Spurenelement Chrom kommt neben anderen zentralen Aufgaben eine signifikante Bedeutung im Stoffwechsel von Glukose (Traubenzucker) und Insulin zu. Als Bestandteil des so genannten Glukose-Toleranzfaktors GTF verbessert Chrom die Verwertbarkeit der im Blut vorliegenden kleinsten Kohlenhydrateinheit, der Glukose (Blutzucker). Indem Chrom die Empfindlichkeit der Zellrezeptoren auf das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) erhöht, verbessert es den Glukose-Einstrom aus dem Blut in die Zelle. Aus diesem Grund hat die Aufnahme von Zucker eine erhöhte Chromfreisetzung aus den körperlichen Depots wie der Leber zur Folge. Liegt ein Mangel an Chrom vor, kann Insulin seine Wirkung am Insulinrezeptor der Zelle nicht oder nur mangelhaft entfalten. Dieser Mechanismus gilt sowohl bei Diabetikern wie auch Nicht-Diabetikern. Eine Reihe an klinischen Studien, u.a. eine Meta-Analyse über 41 frühere Untersuchungen, konnten die positive Wirkung von zusätzlichen Chrom-Supplementen auf die Insulinverwertung von Diabetikern Typ 2 bestätigen.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Abraham A. et al.: The effects of chromium supplementation on serum glucose and lipids in patients with and without non-insulin-dependent diabetes. *Metabolism* 41:768-71 (1992).
2. Anderson R. et al.: Chromium supplementation of human subjects: effects on glucose, insulin, and lipid variables. *Metabolism* 32:894-9. (1983).
3. Althuis M. et al: Glucose and insulin responses to dietary chromium supplements: a meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 76:148-55. (2002).
4. Anderson R. et al.: Elevated intakes of supplemental chromium improve glucose and insulin variables in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes* 46:1786–1791 (1997).
5. Balk E. Et al.: Effect of chromium supplementation on glucose metabolism and lipids: a systematic review of randomised controlled trials. *Diabetes Care* 30:2154-2163 (2007).
6. Hopkins Jr. L. et al.: Improvement of impaired carbohydrate metabolism by chromium(III) in malnourished infants. *Am J Clin Nutr* 21:203-11. 22 (1968).
7. Hermann J, Arquitt A.: Effect of chromium supplementation on plasma lipids, apolipoproteins, and glucose in elderly subjects. *Nutr Res* 14: 671-4 (1994).
8. Jeejeebhoy K. et al.: Chromium deficiency, glucose intolerance, and neuropathy reversed by chromium supplementation in a patient receiving long-term total parenteral nutrition. *Am J Clin Nutr.* 30:531-8 (1977).
9. Rabinowitz M. Et al: Effects of chromium and yeast supplements on carbohydrate and lipid metabolism in diabetic men. *Diabetes Care* 6:319-27 (1983).

NTP23: Chrom (Chrompicolinat) - Preis: 14,90 €

Auch so ein Verlangen nach Süßem? Chrom ist eine gute Unterstützung für Menschen die abnehmen oder ihr Gewicht halten wollen. Für einen gesunden Blutzuckerspiegel. Chrom ist ein essentielles Spurenelement, das viele wichtige Funktionen im Körper des Menschen unterstützt.

Vielen Menschen fällt es schwer ihre Naschgewohnheiten im Rahmen zu halten. Meist schaffen

sie es, ihre Ernährung umzustellen, so dass sie abnehmen, aber der Heißhunger nach Süßigkeiten bleibt. So trägt Chrom zu regelmäßigen Essgewohnheiten bei - die Voraussetzung, um eine gute Figur zu erlangen oder zu halten. Chrom gehört genau genommen zu den so genannten Ultrapurenelementen - also Elementen, deren täglicher Bedarf unterhalb von einem Milligramm pro Tag liegt. Es spielt im menschlichen Körper eine wichtige Rolle im Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Chrom ist unter anderem notwendig, damit das Hormon Insulin seine Aufgabe als Blutzuckersenkter erfüllen kann. Darüber hinaus ist Chrom wichtig für die Funktion der Schilddrüse und für die Produktion körpereigener Eiweiße. Chrom ist für die körpereigene Insulinsynthese zur Blutzuckerkontrolle von großer Bedeutung ist. Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel beeinflusst nachhaltig den Appetit und die Verbrennung von Nährstoffen, den Eiweißstoffwechsel (Muskelbildung), den Kohlenhydratstoffwechsel (Hauptenergiequelle), den Fettstoffwechsel (Energiespeicherung), sowie den Cholesterinumsatz.

Mit zunehmendem Alter verliert der Organismus nach und nach die Fähigkeit, Chrom aus der Nahrung aufzunehmen. Gleichzeitig nimmt der Bedarf jedoch meist zu. Chrom wird durch körperliche Anstrengung, Sport, hohen Zuckerkonsum, aber auch durch Stress und Infektionskrankheiten rascher verbraucht, als es aufgenommen werden kann.

Hier finden Sie Chrom im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln