

## Nährstoffe kurz und bündig: Inositol und Folsäure (13)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie die Beschreibungen zu den wichtigen essentiellen Nährstoffen **Inositol** und **Folsäure**.

Mit meiner Serie „Nährstoffe kurz und bündig“ möchte ich Ihnen für für die wichtigsten Vitalstoffe eine wissenschaftliche Kurzbeschreibung geben und den jeweiligen Nährstoff mit den Hauptwirkungen für Ihre Gesundheit vorstellen. Dabei erhalten Sie auch eine kurze Auswahl wissenschaftlicher Literatur.

12 Gesundheitsbriefe aus dieser Reihe sind bisher erschienen, die Sie alle im Archiv der Gesundheitsbriefe nachlesen können:

1. **Acetyl-L-Carnitin und Chitosan**
2. **Yamswurzel und Dong Quai**
3. **Cayenne und Chlorella**
4. **Cholin und Chrom**
5. **Cobalamin und Flohsamenschalen**
6. **Krill-Öl und MSM**
7. **NADH und Phosphatidylserin**
8. **Vitamin B6 und Vitamin K**
9. **Selen und Taurin**
10. **Vitamin B-Komplex und Vitamin C**
11. **Alpha-Liponsäure und Biotin**
12. **Bromelain und Colostrum**

### **Inositol: Brainfood stärkt Gehirnleistung, Gedächtnis- und Lernvermögen**

---

#### **Bestandteil der Zellmembran:**

---

Das Vitaminoid Inositol ist gemeinsam mit Cholin für die Bildung so genannter Phospholipide sowie des Nervenstoffs Lecithin verantwortlich. Es bildet damit einen unentbehrlichen Baustein der Zellmembran (Zellwand) und ermöglicht alle wichtigen Nerven- und Gehirnfunktionen.

#### **Aktiviert Nervenfunktionen:**

---

Die Übermittlung von Nervenimpulsen im Gehirn und Nervensystem wird unmittelbar von Inositol bestimmt, das sich in der Zellmembran der Neuronen befindet. Inositol und Cholin aktivieren und steuern die Bildung wichtiger Nervenbotenstoffe wie Serotonin und Acetylcholin. Sie ermöglichen damit die Signalübertragung zwischen den Gehirnzellen, so dass Nervenreize optimal übermittelt werden können. Inositol hat sich in Kombination mit Cholin insbesondere zur Verbesserung der Konzentrations-, Gedächtnis- und Wahrnehmungsfähigkeit bei Altersvergesslichkeit und Konzentrationsschwäche in der zweiten Lebenshälfte bewährt. Aufgrund seiner Bedeutung im Neurotransmitterstoffwechsel wird Inositol darüber hinaus in der komplementären Behandlung bei einer Vielzahl an psycho-neurologischen Störungen wie Depression, Alzheimer-Erkrankung, Panik-, Angst- und Zwangsstörungen sowie Neurosen eingesetzt.

### **Wissenschaftliche Veröffentlichungen:**

---

1. Benjamin J. et al.: Inositol treatment in psychiatry. Psychopharmacol Bull. 1995;31:167-175.
2. Benjamin J. et al.: Double-blind, placebo-controlled, crossover trial of inositol treatment for panic disorder. Am J Psychiatry. 1995;152:1084-1086.
3. Bierer, L.M. et al.: Neurochemical of dementia severity in Alzheimer's disease relative importance of cholinergic deficits. J. Neurochem. 64 (1995) 749.
4. Chanty, D. et al.: Lecithin and cholin in human health and disease. Nutr. Rev. 52 (1994) 327.
5. Chengappa K. et al.: Inositol as an add-on treatment for bipolar depression. Bipolar Disord. 2000;2:47-55.
6. Fux M. et al.: Inositol treatment of obsessive-compulsive disorder. Am J Psychiatry. 1996;153:1219-1221.
7. Gregersen G. et al.: Oral supplementation of myoinositol: effects on peripheral nerve function in human diabetics and on the concentration in plasma, erythrocytes, urine and muscle tissue in human diabetics and normals. Acta Neurol Scand. 1983;67:164-172.
8. Levine J. et al.: Follow-up and relapse analysis of an inositol study of depression. Isr J Psychiatry Relat Sci. 1995;32:14-21.

### **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 & Inositol im Online Shop von Nature Power**

## **Folsäure: Grundlegend für Zellbildung und gesunde Homocysteinwerte**

---

### **Ermöglicht die Zellentstehung:**

---

Das wasserlösliche B-Vitamin Folsäure nimmt eine essentielle Schlüsselfunktion in allen Prozessen der Zellneubildung und Zellteilung ein. Zellarten mit besonders hoher Teilungsrate wie Schleimhaut-, Darm-, Lungen- und Blutzellen wie Erythrozyten (rote Blutkörperchen) sind daher im Besonderen auf eine ausreichende Folatzufuhr angewiesen. Zudem ist das B-Vitamin unentbehrlich für die Entwicklung des Nervensystems des Embryos. Ein Unterversorgung mit Folsäure vor Beginn sowie im ersten Drittel der Schwangerschaft hat angeborene irreversible Fehlbildungen des Fötus mit schwersten neurologischen (geistigen und physischen) Störungen zur Folge.

### **Homocysteinabbau:**

---

Folsäure wird zudem gemeinsam mit Vitamin B6 und B12 zur Umwandlung und damit Entgiftung der schädlichen Aminosäure Homocystein benötigt. Das Zwischenprodukt des Eiweißstoffwechsels Homocystein übt eine (mit Cholesterin vergleichbar) schädigende Wirkung auf die Blutgefäße aus. Indem es zur Einlagerung von Fetten in die Gefäßwände und so zum Verlust der Gefäßelastizität führt, initiiert es gefährliche arteriosklerotische Prozesse. Ein erhöhter Homocysteinspiegel stellt damit einen der wesentlichen Risikofaktoren für Gefäßschädigungen und kardiovaskuläre Erkrankungen dar.

### **Wissenschaftliche Veröffentlichungen:**

---

1. Persad, V.L. et al.: Incidence of open neural tube defects in Nova Scotia after folic acid fortification. *CMAJ* 167 241-245 (2002).
2. Milunsky A. et al.: Multivitamin/folic acid supplementation in early pregnancy reduces the prevalence of neural tube defects. *JAMA* 1989;262:2847-2852 (1989).
3. Smithells R.: Vitamin deficiencies and neural tube defects. *Arch Dis Chil* 51:944-950 (1976).
4. Laurence K. et al.: Double-blind randomized controlled trial of folate treatment before conception to prevent recurrence of neural tube defects. *Br Med.* (1981).
5. Kane M. et al.: The interrelationship of the soluble and membrane-associated folate-binding proteins in human KB Cells. *J Biol Chem* 261:15625–15631 (1986).
6. Prasad P. et al.: Selective expression of the high-affinity isoform of the folate receptor (FR-Alpha) in the human placental cells. *Biochim Biophys Acta* 4;1223:71–75 (1994).
7. Jardine, M. et al.: The effect of folic acid based homocysteine lowering on cardiovascular events in people with kidney disease: systematic review and meta-analysis. *BMJ (Clinical research ed.)* 344: e3533.
8. Sato Y. et al.: Effect of folate and mecobalamin on hip fractures in patients with stroke: a randomized controlled trial. *JAMA* 293 (9): 1082–8 (2005).

## NTP16: Vitamin B9 (Folsäure) - Preis: 14,90 €

---

**Folsäure (Vitamin B9) ist für die Zellteilung essentiell und trägt zum normalen Wachstum des Kindes im Mutterleib bei. Folsäure ist essentiell für die Blutbildung und trägt zum Erhalt eines normalen Homocysteinspiegels im Blut bei. Folsäure hilft, Arterien und Blutgefäße gesund zu halten.**

---



Wichtig für Mutter und Kind während der Schwangerschaft und davor. Folsäure ist wichtig für die Zellteilung und die Zellneubildung, insbesondere der weißen und roten Blutzellen. Folsäure (Folat) ist ein wasserlösliches Vitamin der Vitamin-B-Gruppe. Es wirkt bei zahlreichen Stoffwechselfvorgängen mit. Gute Folsäure-Quellen sind praktisch alle Blattgemüse, Getreide und Innereien. Fisch enthält nur wenig Folsäure. Der Körper hat nur sehr geringe Folsäure-Speicher. Folsäure (Folat) wirkt bei der Bildung von Blutkörperchen und Schleimhautzellen mit. Außerdem hilft sie beim Aufbau der Erbsubstanzen DNA und RNA sowie beim Eiweißstoffwechsel. Folsäure beteiligt sich am Abbau der Aminosäure Homocystein, welche für das Herz-Kreislauf-System von Bedeutung ist. Zusammengefasst beeinflusst Folsäure folgende Vorgänge im Körper: Zellteilung und Zellentwicklung, Blutbildung, Eiweißstoffwechsel und Fettstoffwechsel. Heute weiß man, dass einige Vitamine in höherer Dosierung einen zusätzlichen Gewinn für die Gesundheit bringen. Dies gilt auch für das B-Vitamin Folsäure.

**Folsäure trägt zur Gesundheit des Herzens bei. Folsäure ist außerdem für die mentale Funktion und Leistungsfähigkeit essentiell.**

---

**Hier finden Sie Folsäure 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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln