
Subject: Fettsstoffwechsel und das Cholin

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 21 Mar 2014 08:31:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zuerst einmal eine kleine Danksagung an den ehemaligen Benutzer al_Stone ohne ihn wäre ich eventuell nie auf Cholin gekommen.

So zum ersten mal empfehle ich euch hier mal einzulesen über den Fettsstoffwechsel

<http://aesirsports.de/2013/04/fettsstoffwechsel-fettsauren-eine-einfuehrung/>

Ein einzelnes Gen für Übergewicht, Falten und Haarwuchs

<http://sciencev1.orf.at/science/news/72445>

Über Cholin

http://www.centrosan.com/Wissen/Naehrstoff-Lexikon/Detailansicht_Objekte_Lexikon.php?we_objectID=116

Hier ist sehr Intressant das Betain ein Metabolit von Cholin,im Körper für die Synthese einiger Stoffe benötigt, u.a. von Kreatin.

Betain-TMG übermäßig vorhandenes Homocystein senken kann.

Googelt mal über Cholin da werdet ihr ein haufen finden zb Fettleber etc..

Subject: Aw: Fettsstoffwechsel und das Cholin

Posted by [fredfirestone](#) on Fri, 21 Mar 2014 09:14:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Fri, 21 March 2014 09:31Zuerst einmal eine kleine Danksagung an den ehemaligen Benutzer al_Stone ohne ihn wäre ich eventuell nie auf Cholin gekommen.

So zum ersten mal empfehle ich euch hier mal einzulesen über den Fettsstoffwechsel

<http://aesirsports.de/2013/04/fettsstoffwechsel-fettsauren-eine-einfuehrung/>

Ein einzelnes Gen für Übergewicht, Falten und Haarwuchs

<http://sciencev1.orf.at/science/news/72445>

Über Cholin

http://www.centrosan.com/Wissen/Naehrstoff-Lexikon/Detailansicht_Objekte_Lexikon.php?we_objectID=116

Hier ist sehr Intressant das Betain ein Metabolit von Cholin,im Körper für die Synthese einiger Stoffe benötigt, u.a. von Kreatin.

Betain-TMG übermäßig vorhandenes Homocystein senken kann.

Googelt mal über Cholin da werdet ihr ein haufen finden zb Fettleber etc..

wär wohl besser im offtopic forum aufgehoben

Subject: Aw: Fettstoffwechsel und das Cholin
Posted by [El Paso](#) on Fri, 21 Mar 2014 10:18:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke auch von mir an Al Stone der war wirklich kompetent und wollte helfen...

Schade das er nicht mehr dabei is...

Subject: Aw: Fettstoffwechsel und das Cholin
Posted by [fredfirestone](#) on Fri, 21 Mar 2014 10:37:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

El Paso schrieb am Fri, 21 March 2014 11:18Danke auch von mir an Al Stone der war wirklich kompetent und wollte helfen...

Schade das er nicht mehr dabei is...

Subject: Aw: Fettstoffwechsel und das Cholin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 24 Mar 2014 22:14:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich halte sehr viel von der Theorie des ehemaligen Users al-stone (oder so ähnlich).
Interessant in diesem Zusammenhang ist:

- alle AGA-Leute haben Arteriosklerose (gibts ja auch Studien drüber)
- Arteriosklerose wird ausgelöst durch einen Mangel an Lecithin (Cholin, Inositol)
- putzt man die Blutgefäße wieder sauber (durch Lecithin) werden die Haarfollikel wieder mit Blut und Nährstoffen versorgt.

Warum aber die Haare am Kopf so empfindlich auf eine Arteriosklerose reagieren, die übrigen Körperhaare jedoch nicht, bleibt nach wie vor ungeklärt. Vermutlich hat dies mit der Verspannung der Kopfhaut was zu tun (AC-Therapie).

Immerhin hat der Kopfhautrelaxer aus Japan ja auch Erfolge zu verzeichnen. Und es würde auch erklären, warum die Haare nur an den bestimmten Stellen ausgehen. Nämlich genau dort, wo auch die Muskeln sitzen.

- Frauen bekommen erst durchschnittlich 15 Jahre später eine Arteriosklerose (durch Östrogen, vermutlich auch durch die monatlichen Menstruationsblutungen).

Es passt alles zusammen. Und ein Lecithin-Mangel soll auch eine Fettleber verursachen. Passt auch. Denn ich habe zahlreiche Leber-Symptome:

- einseitige Nasolabialfalte nur rechts
 - braune Flecken an den Beinen
 - gelbe Augen
 - Couperose (Besenreiser) am GANZEN Körper
-

und ich hatte schon mit 19 eine ausgeprägte Tonsur!

Passt also alles zusammen.

Ich supplementiere jetzt 100 Gramm Lecithin pro Tag.

Subject: Aw: Fettstoffwechsel und das Cholin

Posted by [ru-power](#) on Mon, 24 Mar 2014 22:24:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 24 March 2014 23:14Ich halte sehr viel von der Theorie des ehemaligen Users al-stone (oder so ähnlich).

Interessant in diesem Zusammenhang ist:

- alle AGA-Leute haben Arteriosklerose (gibts ja auch Studien drüber)
- Arteriosklerose wird ausgelöst durch einen Mangel an Lecithin (Cholin, Inositol)
- putzt man die Blutgefäße wieder sauber (durch Lecithin) werden die Haarfollikel wieder mit Blut und Nährstoffen versorgt.

Warum aber die Haare am Kopf so empfindlich auf eine Arteriosklerose reagieren, die übrigen Körperhaare jedoch nicht, bleibt nach wie vor ungeklärt. Vermutlich hat dies mit der Verspannung der Kopfhaut was zu tun (AC-Therapie).

Immerhin hat der Kopfhautrelaxer aus Japan ja auch Erfolge zu verzeichnen. Und es würde auch erklären, warum die Haare nur an den bestimmten Stellen ausgehen. Nämlich genau dort, wo auch die Muskeln sitzen.

- Frauen bekommen erst durchschnittlich 15 Jahre später eine Arteriosklerose (durch Östrogen, vermutlich auch durch die monatlichen Menstruationsblutungen).

Es passt alles zusammen. Und ein Lecithin-Mangel soll auch eine Fettleber verursachen. Passt auch. Denn ich habe zahlreiche Leber-Symptome:

- einseitige Nasolabialfalte nur rechts
- braune Flecken an den Beinen
- gelbe Augen
- Couperose (Besenreiser) am GANZEN Körper

und ich hatte schon mit 19 eine ausgeprägte Tonsur!

Passt also alles zusammen.

Ich supplementiere jetzt 100 Gramm Lecithin pro Tag.

omfg so langsam spinne ich

der eine frisst lecithin, der andere will sich iwelche spritzen in den kopf jagen..

FORUMSPAUSE für mich Ich werde hier selbst noch zum irren

Subject: Aw: Fettstoffwechsel und das Cholin

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 25 Mar 2014 07:59:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Statt Lecithin würde ich eher Essentielle Phospholide ausprobieren da diese ungesättigt sind wirken diese um das 3-4 fache Besser

The most impressive clinical benefits of PC supplementation have been achieved using a product known as "essential phospholipids" (EPs). EPs are highly purified extracts containing from 76% to 94% PC, or four to five times as much as ordinary dietary lecithin.

Quelle

<http://www.iherb.com/Allergy-Research-Group-LipoPhos-EDTA-Liposomal-Phospholipids-2-fl-oz-60-ml/43331#p=1&oos=1&disc=0&lc=en-US&w=edta&rc=749&sr=null&ic=6>

Subject: Aw: Fettstoffwechsel und das Cholin

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 25 Mar 2014 17:49:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Tue, 25 March 2014 08:59 Statt Lecithin würde ich eher Essentielle Phospholide ausprobieren da diese ungesättigt sind wirken diese um das 3-4 fache Besser

The most impressive clinical benefits of PC supplementation have been achieved using a product known as "essential phospholipids" (EPs). EPs are highly purified extracts containing from 76% to 94% PC, or four to five times as much as ordinary dietary lecithin.

Quelle

<http://www.iherb.com/Allergy-Research-Group-LipoPhos-EDTA-Liposomal-Phospholipids-2-fl-oz-60-ml/43331#p=1&oos=1&disc=0&lc=en-US&w=edta&rc=749&sr=null&ic=6>

wo kriegt man die denn her?

Ist das nicht etwas übertrieben? Ist bestimmt sehr teuer.

300 Gramm Lecithin kosten beim DM ca. 4 Euro.

Subject: Aw: Fettstoffwechsel und das Cholin

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 28 Mar 2014 21:56:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 25 March 2014 18:49 reneschaub schrieb am Tue, 25 March 2014 08:59 Statt Lecithin würde ich eher Essentielle Phospholide ausprobieren da diese ungesättigt sind wirken diese um das 3-4 fache Besser

The most impressive clinical benefits of PC supplementation have been achieved using a product known as "essential phospholipids" (EPs). EPs are highly purified extracts containing from 76% to 94% PC, or four to five times as much as ordinary dietary lecithin.

Quelle

<http://www.iherb.com/Allergy-Research-Group-LipoPhos-EDTA-Liposomal-Phospholipids-2-fl-oz-60-ml/43331#p=1&oos=1&disc=0&lc=en-US&w=edta&rc=749&sr=null&ic=6>

wo kriegt man die denn her?

Ist das nicht etwas übertrieben? Ist bestimmt sehr teuer.
300 Gramm Lecithin kosten beim DM ca. 4 Euro.

Hast schon positive Eigenschaften festgestellt? Innerhalb von 3 Tagen hast du eine Dose verbraucht? Wie kommst du auf 4€? 6,30€ kostet aktuell eine Dose beim DM.

Subject: Aw: Fettstoffwechsel und das Cholin
Posted by [me too](#) on Sat, 29 Mar 2014 10:33:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Fri, 28 March 2014 22:56 Wie kommst du auf 4€? 6,30€ kostet aktuell eine Dose beim DM.

Hier 3,99 Euro...

Subject: Aw: Fettstoffwechsel und das Cholin
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 29 Mar 2014 17:31:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In welchem Bundesland kostet es 4€? Hier im österr. Onlineshop
https://www.meindm.at/gesundheit/shop/Nahrungserg%C3%A4nzung/St%C3%A4rkung,-Nerven-%26-Wohlbefinden/Das-gesunde-Plus/Das-gesunde-Plus-Lecithin-Granulat/131192/2_10001539.action kostet es auch 6,30€, oder lebt ihr in Deutschland?

Subject: Aw: Fettstoffwechsel und das Cholin
Posted by [pilos](#) on Sat, 29 Mar 2014 17:55:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Tue, 25 March 2014 09:59 Statt Lecithin würde ich eher Essentielle Phospholide ausprobieren da diese ungesättigt sind wirken diese um das 3-4 fache Besser

The most impressive clinical benefits of PC supplementation have been achieved using a product known as "essential phospholipids" (EPs). EPs are highly purified extracts containing from 76% to 94% PC, or four to five times as much as ordinary dietary lecithin.
Quelle

<http://www.iherb.com/Allergy-Research-Group-LipoPhos-EDTA-Liposomal-Phospholipids-2-fl-oz-60-ml/43331#p=1&oos=1&disc=0&lc=en-US&w=edta&rc=749&sr=null&ic=6>

so..so...

100 kapseln Essentiale a 300mg mit 76% sind = 22,8 gramm und kosten 30 euro

die 22,8 gramm befinden sich in 100 gramm dm lecithin und 100 gramm kosten bei einer 300g packung mit ca 5 euro ...gerade mal 1,67 euro

das ist 95% billiger...

Subject: Aw: Fettstoffwechsel und das Cholin
Posted by [pilos](#) on Sat, 29 Mar 2014 17:58:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 25 March 2014 00:14
Ich supplementiere jetzt 100 Gramm Lecithin pro Tag.

mal wieder so ein dummes zeug...kein mensch kann das...nur du....

Subject: Aw: Fettstoffwechsel und das Cholin
Posted by [pilos](#) on Sat, 29 Mar 2014 18:10:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 29 March 2014 19:55reneschaub schrieb am Tue, 25 March 2014 09:59
Statt Lecithin würde ich eher Essentielle Phospholide ausprobieren da diese ungesättigt sind wirken diese um das 3-4 fache Besser

The most impressive clinical benefits of PC supplementation have been achieved using a product known as "essential phospholipids" (EPs). EPs are highly purified extracts containing from 76% to 94% PC, or four to five times as much as ordinary dietary lecithin.

Quelle

<http://www.iherb.com/Allergy-Research-Group-LipoPhos-EDTA-Liposomal-Phospholipids-2-fl-oz-60-ml/43331#p=1&oos=1&disc=0&lc=en-US&w=edta&rc=749&sr=null&ic=6>

so..so...

100 kapseln Essentiale a 300mg mit 76% sind = 22,8 gramm und kosten 30 euro

die 22,8 gramm befinden sich in 100 gramm dm lecithin und 100 gramm kosten bei einer 300g packung mit ca 5 euro ...gerade mal 1,67 euro

das ist 95% billiger...

und 5 gramm lecithin entsprechen 5 kapseln Essentiale

und das wirkt genau so gut wenn man es dispergiert, sprich paar stunden in einer flüssigkeit auflösen/aufquellen lässt
