
Subject: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Mar 2015 22:54:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Freunde,

ich hab mir Inositol- und Cholin-Kapseln gekauft zu je 250 mg.
Zwar komme ich durchs Lecithin bereits auf 10.000 mg Cholin am Tag- demnach erscheinen die 250 mg etwas lächerlich.

Aber ich wollte Kapseln haben, wo kein Fett dabei ist. Denn das Lecithin ist zu 84% pures Fett.

Jetzt wollt ich euch mal fragen, was ich denn mit den Kapseln so alles machen kann.

Danke!

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft
Posted by [Yes No](#) on Tue, 10 Mar 2015 10:13:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nutzlos in jeder Hinsicht. (Bin schon gespannt auf den nächsten Hype)

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft
Posted by [pilos](#) on Tue, 10 Mar 2015 10:50:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 10 March 2015 00:54
Hallo Freunde,

ich hab mir Inositol- und Cholin-Kapseln gekauft zu je 250 mg.

Jetzt wollt ich euch mal fragen, was ich denn mit den Kapseln so alles machen kann.

Danke!

hoffentlich nicht wieder überteuert....

na lösen in einem haarwässerchen und als lotion auftragen

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Mar 2015 00:09:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 10 March 2015 11:50Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 10 March 2015 00:54

Hallo Freunde,

ich hab mir Inositol- und Cholin-Kapseln gekauft zu je 250 mg.

Jetzt wollt ich euch mal fragen, was ich denn mit den Kapseln so alles machen kann.

Danke!

hoffentlich nicht wieder überteuert...

na lösen in einem haarwässerchen und als lotion auftragen

Ich hab 9,45 bezahlt für 100 Kapseln.

An eine topische Lösung hab ich ja auch gedacht. Nur: Ich benutze ja bereits Sperma topisch. Weißt Du wie viel mg Cholin pro ml dort enthalten ist? Meine Idee war, das Sperma einfach noch mit weiterem Cholin zu ergänzen, damit es NOCH besser wirken kann.

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft
Posted by [pilos](#) on Wed, 11 Mar 2015 09:05:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 11 March 2015 02:09Nur: Ich benutze ja bereits Sperma topisch. Weißt Du wie viel mg Cholin pro ml dort enthalten ist?

so gut wie nix

0,14mg/mL

Zitat:Meine Idee war, das Sperma einfach noch mit weiterem Cholin zu ergänzen, damit es NOCH besser wirken kann.

quatsch

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Mar 2015 17:15:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 11 March 2015 10:05Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 11 March 2015 02:09Nur: Ich benutze ja bereits Sperma topisch. Weißt Du wie viel mg Cholin pro ml dort enthalten ist?

so gut wie nix

0,14mg/mL

Zitat:Meine Idee war, das Sperma einfach noch mit weiterem Cholin zu ergänzen, damit es NOCH besser wirken kann.

quatsch

Hey danke!

Hast Du auch eine Quelle für die Cholin-Angabe?

0,14 mg/ml sind schon wenig.

In der "Fett-Weg-Spritze" sind schon 250 mg enthalten.

Aber Sperma verwende ich ja nicht nur wegen dem Lecithin/Cholin, sondern auch wegen den Prostaglandinen.

Und diese sind (im Gegensatz zum Cholin) doch recht hoch enthalten:

PGE1, 25,0 Mikrogramm / ml;

PGE2, 23,0 Mikrogramm / ml;

PGE3, 5,5 Mikrogramm / ml;

PGF1a, 3,6 Mikrogramm / ml und

PGF2a , 4.4 GMG / ml.

Das sind zwar zugegebenermaßen alles Dinge in Mikrogramm. Aber das soll angeblich ausreichen.

Latisse hat auch nur 300 mcg pro ml an F2a. Das ist zwar auch nicht soooo viel, aber man darf ja auch nicht vergessen dass ich es die ganze Nacht einwirken lasse. Das Latisse wird 1x kurz auf die Augen getan und fertig..

Ich denke, das ist schon ein großer Unterschied.

Außerdem gibts positive Erfahrungsberichte zu Sperma und Spermidin soll es ja auch enthalten.

Und Spermidin fördert das Haarwachstum, wie Studien eindeutig nachgewiesen haben.

Warum hältst Du es dann für quatsch?

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft

Posted by [ru-power](#) on Wed, 11 Mar 2015 17:47:12 GMT

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

Latisse ist für die Kopfhaut aber auch zu niedrig dosiert..^^

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft

Posted by [rebuco](#) on Wed, 20 May 2015 16:49:52 GMT

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

Hallo Norwood,

kauf dir doch dein Cholin einfach bei myprotein.
Günstiger geht es kaum.

100g Cholinbitartrat für aktuell 4,79€

<http://de.myprotein.com/sporternahrung/cholinbitartrat/10530160.html>

Mit Gutscheincode und Qipu sparst du auf den Preis noch mal 18%.

Inositol haben die auch ...

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 20 May 2015 18:12:59 GMT

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

rebuco schrieb am Wed, 20 May 2015 18:49Hallo Norwood,

kauf dir doch dein Cholin einfach bei myprotein.
Günstiger geht es kaum.

100g Cholinbitartrat für aktuell 4,79€

<http://de.myprotein.com/sporternahrung/cholinbitartrat/10530160.html>

Mit Gutscheincode und Qipu sparst du auf den Preis noch mal 18%.

Inositol haben die auch ...

WOW, dankeschön!

Wo bekommt man die Gutscheine?

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft

Posted by [Yes No](#) on Wed, 20 May 2015 18:18:23 GMT

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

Das Cholinbitartrat-Pulver von myprotein riecht stark nach Krustentieren (Garnelen)..

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft

Posted by [pilos](#) on Wed, 20 May 2015 18:30:40 GMT

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

Yes No schrieb am Wed, 20 May 2015 21:18Das Cholinbitartrat-Pulver von myprotein riecht stark nach Krustentieren (Garnelen)..

das ist normal, hat aber nit garnellen nichts zu tun

<http://de.wikipedia.org/wiki/Trimethylamin>

.

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft

Posted by [rebuco](#) on Wed, 20 May 2015 19:21:17 GMT

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

Kein Ding

Gutscheincode bis 20.05.15 - 11 % Rabatt

MP11DE

Weitere 7% sind nach Anmeldung bei Qipu und ein Einkauf über deren Link möglich.
Das Geld wird über das Qipu-Konto nach ca. 2 Monaten ausgezahlt (z.B. aufs Girokonto ...)

Gutscheinodes für myprotein gibt es ständig im Netz.

Einfach über google suchen.

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft

Posted by [rebuco](#) on Wed, 20 May 2015 19:31:20 GMT

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

Das mit dem leicht fischigen Geruch bei Cholin stimmt und ist normal.
Man sollte das Zeug auf jeden Fall trocken und nicht zu warm lagern. Ist besser für die Haltbarkeit.

Bei Überdosierung ist sogar ein fischiger Körpergeruch möglich.

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft
Posted by [rebuco](#) on Sat, 23 May 2015 13:14:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Norwood (und sonstige Interessierte),

du bist ja noch immer am basteln an einem nützlichen Topical.

Hier ein etwas älterer Bericht aus einem englischsprachigen Forum, indem es über ein Topical geht, bei dem auch u.a. Cholin und Inositol im Spiel sind.

<http://www.hairlosstalk.com/interact/archive/index.php/t-36816.html>

Wäre vielleicht ein Versuch wert, dieses Rezept oder ein Ähnliches mal auszuprobieren.

Subject: Aw: Hab mir Inositol + Cholin-Kapseln gekauft
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 23 May 2015 15:39:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cholin und Inositol topisch hab ich schon ausprobiert.

Das ist ganz schlecht für die Kopfhaut. Die Kopfhaut wird ganz runzelig davon und extrem fettig..

In Kombi mit Vitamin C könnte es aber funktionieren. Vitamin C macht die Haut so super schön.
