

# Lecithin

## **Lecithin verbessert die geistige Leistungsfähigkeit**

**Lecithin hilft, einen normalen Cholesterinspiegel zu erhalten und unterstützt die Herzgesundheit. Es unterstützt die Gedächtnisfunktion und hilft bei alterstypischen Gedächtnisproblemen**

Somit unterstützt Lecithin den Fettstoffwechsel, die Funktionen des Gehirns und die Arbeit der Leber, Bestandteil der Zellwände und der Schutzhüllen der Nervenbahnen. Lecithin steigert die Verwertung von Vitamin E im Körper und versorgt ihn mit hochwertigem Cholin, Inositol, Linolsäure und Phospholipiden. Es verbessert die geistige Leistungsfähigkeit. Pflanzliches Lecithin wird aus der Sojabohne gewonnen. Es enthält die Substanzgruppe der Phospholipide aus denen im Organismus ungesättigte (essentielle) Fettsäuren freigesetzt werden. Phospholipide und ungesättigte Fettsäuren stellen lebensnotwendige Stoffe dar, die in den Gehirn- und Nervenzellen sowie im Gewebe vorkommen. Sie sind mitverantwortlich für den Stoffwechsel und die Atmung der Zellen und sind am Cholesterinstoffwechsel beteiligt. Außerdem liefern Sie den Zellen Energie. Wer unter körperlicher oder geistiger Belastung steht, wie z.B. beim Sport, in Stresssituationen oder sich in der Rekonvaleszenz befindet, verbraucht mehr von diesen Stoffen.

## **Lecithin versorgt den Körper mit hochwertigem Cholin, Inositol, Linolsäure und Phospholipiden. Es verbessert die geistige Leistungsfähigkeit.**

Pflanzliches Lecithin wird aus der Sojabohne gewonnen. Es enthält die Substanzgruppe der Phospholipide aus denen im Organismus ungesättigte (essentielle) Fettsäuren freigesetzt werden. Phospholipide und ungesättigte Fettsäuren stellen lebensnotwendige Stoffe dar, die in den Gehirn- und Nervenzellen sowie im Gewebe vorkommen. Sie sind mitverantwortlich für den Stoffwechsel und die Atmung der Zellen und sind am Cholesterinstoffwechsel beteiligt. Außerdem liefern Sie den Zellen Energie. Wer unter körperlicher oder geistiger Belastung steht, wie z.B. beim Sport, in Stresssituationen oder sich in der Rekonvaleszenz befindet, verbraucht mehr von diesen Stoffen und sollte durch die Wahl der richtigen Ernährung oder durch eine Nahrungsergänzung für den Ausgleich sorgen.

## **Lecithin steigert deutlich die Verwertung von Vitamin E im Körper.**

Soja Lecithin ist seit langem als Nervennahrung bekannt und fördert die körperliche sowie geistige Vitalität. Die wichtigsten Bausteine von Lecithin sind Cholin und Inositol. Cholin wird den B-Vitaminen zugerechnet. Es ist aber eher ein Fettstoff und sorgt zusammen mit Vitamin C, L-Carnitin und dem Weckhormon ACTH für das Abnehmen. Cholin ist ebenfalls ein Rohstoff für den Neurotransmitter Azetylcholin, der für Gedächtnisleistung, Konzentrationsfähigkeit und Intellekt sorgt. Inositol fördert den gesunden Haarwuchs, hilft vorbeugend gegen Haarausfall und bei der Verteilung von Körperfett.

Lecithin ist die ideale Nahrungsergänzung für jeden, der Stress zu bewältigen hat, mehr Energie beim Sport oder im Alltag benötigt oder einfach für jeden, der mehr Schwung in sein Leben bringen will.

Lecithin ist in natürlichen Lebensmitteln wie Eigelb, Mohrrüben, Hülsenfrüchten oder Pflanzenölen ebenfalls reichlich enthalten.

Lecithin (deutsch: Lezithin, altgriechisch: ληκιθος = Eidotter) ist der klassische Name für eine Gruppe chemischer Verbindungen, die so genannten Phosphatidylcholine. Dabei handelt es sich um Lipide, genauer Phospholipide, die sich aus Fettsäuren, Glycerin, Phosphorsäure und Cholin zusammensetzen. Lecithine sind Bestandteile der Zellmembranen tierischer und pflanzlicher Lebewesen. Sie sind Begleitstoffe in Fetten und fetten Ölen und besonders reich in Eidottern und pflanzlichen Samenzellen vorhanden.

Lecithin ist ein Baustein der Nervenzellmembranen im Gehirn und für deren Funktionstüchtigkeit mit verantwortlich. Steht der Nervenzelle zu wenig Lecithin zur Verfügung, kann es zum Nachlassen der kognitiven Leistungsfähigkeit, der Merkfähigkeit und des Erinnerungsvermögens kommen.

Eine gezielte Ergänzung der Nahrung mit dem wichtigen Mikronährstoff Lecithin ist nützlich bei erhöhter körperlicher und geistiger Belastung und bei einseitiger Ernährung.