



## Myo-Inositol

Inositol ist eine natürliche Substanz in der Ernährung und kommt in zahlreichen Pflanzen sowie in tierischem Gewebe vor. In der Vergangenheit wurde Inositol gerne als Muskelzucker bezeichnet, doch handelt es sich bei dem Stoff entsprechend der aktuellen Definition nicht um ein Kohlenhydrat, sondern eher um einen Alkohol. Früher wurde Inositol auch als ein B-Vitamin beschrieben.

1. Inositol spielt als **Botenstoff in der Signalweiterleitung der Zellen** eine wichtige Rolle. Bei **Insulinresistenz** erhöht Inositol die Sensitivität, also die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin, so dass Glucose leichter in die Zellen transportiert werden kann.
2. Bei **depressiven** Menschen fand man eine verminderte Konzentration an Inositol in der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit. Daher wurde Inositol in der Therapie verschiedener psychischer Erkrankungen erforscht. Es zeigten sich ohne schädliche Nebenwirkungen positive Wirkungen, vergleichbar mit der Effektivität verschiedener Antidepressions-Medikamente. In Kombination mit Antidepressions-Medikamenten wurden deren Nebenwirkungen gemindert.
3. Auch bei dem **prämenstruellen Syndrom** wirkte sich die Einnahme von Myo-Inositol laut einer Studie aus 2011 nachweislich lindernd aus. Inositol hat auch **schmerzlindernde** Effekte.
4. Inositol besitzt **moderate Anti-Krebs-Eigenschaften** und erhöht die Wirkung von konventionellen Chemotherapien, hemmt die Metastasenbildung und erhöht die Lebensqualität von Krebspatienten.
5. Als **kosmetischer Wirkstoff** ist Inositol feuchtigkeitsspendend und hautglättend. Damit hilft es, die Hautfeuchtigkeit zu verbessern und das Haar zu pflegen. Inositol steckt daher in so verschiedenen Produkten wie Body Lotion vom Discounter über Markenshampoo bis zur teuren Anti Aging-Pflege namhafter Kosmetikhersteller und ist ein durchaus empfehlenswerter, natürlicher Inhaltsstoff für Haut- und Haarpflegeprodukte.