

## NADH (Coenzym 1) – Was ist das eigentlich?

---

Liebe Leserinnen und Leser,



In meinen nächsten Gesundheitsbriefen möchte ich Ihnen NADH ausführlicher vorstellen. Dabei werde ich mich besonders auf die Anwendung dieses Wirkstoffs konzentrieren. Doch ganz ohne eine allgemeine Beschreibung der Wirkung dieses Stoffs geht es nicht. Sie sollen wissen, welche segensreichen Wirkungen NADH verursacht.

Wichtig ist zunächst, dass NADH nicht irgendein Stoff ist, den man irgendwo gefunden hat. NADH ist ein Stoff, der ganz natürlich in jeder lebenden Zelle vorhanden ist.

Die Buchstaben-Reihe NADH ist die Abkürzung für „Nicotinamid Adenin Dinucleotid“. Es handelt sich dabei um eine reduzierte Form des Coenzym 1. Das „H“ steht für Hoch-Energie-Hydrogen. Man kann es auch einfach als biologischen Wasserstoff bezeichnen. Der biologische Wasserstoff NADH reagiert mit dem Sauerstoff in jeder Zelle und erzeugt die für das Leben notwendige Energie. Der biologische Wasserstoff ist das Geheimnis unserer Lebensenergie.

### Die Kraftwerke in den Zellen: Mitochondrien

---

Viele, die sich mit dieser Materie nicht unbedingt ständig befassen, werden nun fragen: Was ist ein Coenzym und warum brauchen wir so etwas?“

Der menschliche Körper besteht im Durchschnitt aus 80 bis 100 Billionen Zellen. Schauen wir uns eine einzige davon an. Stellen Sie sich diese Zelle wie eine Schneeglaskugel vor. Das sind diese kleinen niedlichen Dinger, in denen sich Figuren, Häuser oder Landschaften befinden. Wenn man sie schüttelt oder kurz umdreht, dann schneit es drinnen.

Und nun stellen Sie sich vor, dass in so einer Landschaft in jeder einzelnen Zelle mehrere Kraftwerke stehen, die für uns Tag für Tag, Nacht für Nacht Energie produzieren. Das sind die Mitochondrien (oder, um im Bild zu bleiben, die vielen Schneeflocken in der Schneeglaskugel). Nur wenn sie ständig aktiv sind haben wir die Chance, gesund zu bleiben und nicht zu früh zu altern. Diese Kraftwerke – die Mitochondrien – sind natürlich nur ein Teil einer umfassenden Zusammenarbeit.

Unser Körper benötigt zur Herstellung von lebenswichtiger Energie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Bioaktivstoffe und sicher auch noch Substanzen, die noch gar nicht entdeckt und analysiert werden konnten. Doch alle diese Vitalstoffe aus der Nahrung müssen für Kraftwerke erst aufbereitet werden.

# Und das ist die Aufgabe von Enzymen und Coenzymen

---

Sie beschleunigen biologische Prozesse und sind für den Stoffwechsel von großer Bedeutung.

Auch die Enzyme beliefern die Kraftwerke in unseren Zellen nicht allein mit Material zur Herstellung von permanenter Energie. Damit ein Enzym seine Arbeit überhaupt verrichten kann, braucht es wieder die Hilfe von einem sogenannten Coenzym. Man muss sich das bildlich so vorstellen: Das Enzym ist der Motor. Das Coenzym ist der Treibstoff für diesen Motor. Daraus ergibt sich die logische Frage: Wenn nun keine Coenzyme zur Verfügung stehen, was passiert da? Unser Körper – der Motor – bleibt nicht stehen. Aber er läuft nicht optimal. Er hat kaum Antrieb, weil der Treibstoff fehlt. Menschen, die sich in dieser Situation befinden, sind dann immer müde, schlapp, antriebslos: Weil der Enzym-Motor nicht richtig läuft, können die Mitochondrien, die Kraftwerke in unseren Zellen keine Energie erzeugen.

Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe sind Coenzyme, ohne die im Körper letztlich nichts funktioniert. Sie sind essentiell, also unverzichtbar. Fehlen sie, gibt es Mängel und Funktionsstörungen.

Und es ist unbestritten: Das wichtigste Coenzym, das für die geistige und körperliche Energie zuständig ist, das ist das NADH. Das bedeutet: Wenn genügend NADH vorhanden ist gibt es keine Probleme, was die Energie betrifft.

## Warum kommt es zu einem Defizit an NADH?

---

In einem kerngesunden Menschen in den besten Lebensjahren, der einen ausgewogenen Lebensstil pflegt, ist in jeder Zelle genügend NADH vorhanden, das den Enzymen zurarbeiten kann. Mit dem Alter werden allerdings nimmt der NADH-Spiegel im Körper ab. Damit reduzieren sich aber auch die Enzyme, die vom NADH abhängig sind.

## Was genau tut das Coenzym 1 (NADH) in der Zelle?

---

Es ermöglicht einen normalen, gesunden Ablauf einer Vielzahl von biochemischen Reaktionen. Dabei passiert etwas Interessantes: Jedes in einer Zelle vorhandene Molekül (NADH) wird dabei ständig aus der oxidierten Form – das ist NAD – in die reduzierte Form NADH umgewandelt und sofort wieder zurück versetzt. Das geschieht in jeder Zelle, jede Sekunde, viele tausende Male. Daher gibt es in allen Zellen des Körpers ein spezielles, ständiges Gleichgewicht zwischen NADH und NAD.

## Und woher kommt das NADH in der Zelle?

---

Der menschliche Körper produziert NADH. Die Produktion lässt mit dem Älterwerden nach. Da nun NADH auch in der tierischen Körperzelle vorhanden ist, könnte man logisch kombinieren: Wer Fleisch isst, nimmt damit auch NADH auf! Das stimmt aber nicht so ganz. Denn: NADH ist nicht hitzebeständig! Es wird bei der Zubereitung von Fleischspeisen zu einem Großteil zerstört. Der Rest, der erhalten bleibt, wird im Magen von der Magensäure abgebaut, bevor es noch in den

Stoffwechsel gelangen kann.

Und wie sieht es mit pflanzlicher Nahrung aus? Sie kann uns nicht mit NADH beliefern. Die vorhandenen Mengen sind zu gering. Damit wir uns ein Bild machen können, wie viel NADH in einem Kilo Lebensmittel vorhanden ist, hier eine kurze Übersicht:

Ein Kilo Getreide hat nur 0,1 Milligramm NADH gespeichert, Hefe hingegen 2 Milligramm, Rind- und Schweinefleisch 50 Milligramm, Geflügel 40 Milligramm, Fisch 35 Milligramm. Aber aus ernährungswissenschaftlicher Sicht bringen diese Angaben absolut nichts, weil dieses NADH niemals die menschliche Zelle erreicht. Die tägliche Nahrung scheidet somit als NADH-Lieferantin aus.

## **NTP78: NADH (Coenzym 1) - Preis: 29,95 €**

---

NADH ist der Träger von Lebensenergie schlechthin. Das Geheimnis der Energie heißt "Nikotinamid-Adenin-Dinucleotid-Hydrid"... kurz NADH oder auch Coenzym 1. Wie wesentlich das NADH für alles Leben ist, zeigt die Tatsache, dass es in absolut jeder menschlichen, tierischen und pflanzlichen Zelle vorhanden ist.

Man kann sagen: Je aktiver eine Zelle ist, umso mehr NADH verbraucht sie. Unser Gehirn ist so ein Großverbraucher oder auch unser Herz. Bei der Umwandlung der Nahrung in Energie haben Tausende Enzyme die Aufgabe, verschiedene Substanzen wie eben Nährstoffe zu spalten und zu zerkleinern. Die meisten dieser Enzyme könnten aber ihre Arbeit nicht tun, wenn sie nicht das jeweilige Coenzym zur Seite hätten.

NADH ist das wichtigste aller Coenzyme und wird deshalb auch Coenzym 1 genannt. Es steigert die im Rahmen der Verstoffwechslung der Nährstoffe entstehende Produktion von ATP in der Zelle. Das Energie übertragende Biomolekül NADH ist verantwortlich für die letzte und alles entscheidende Stufe der sogenannten Zellatmung, also des sauerstoffabhängigen (aeroben) Energiestoffwechsels. In diesem Prozess wird aus Glucose und Sauerstoff mit Hilfe des Wasserstoffüberträgers NADH ATP produziert. Damit ist NADH das Nadelöhr zur Energiegewinnung.

Die Wirkungsweise von Enzymen und Coenzymen stellen Sie sich am besten mit dem Vergleich eines Motorantriebs vor. Dabei ist das Enzym der Motor und das Coenzym der Treibstoff. Ohne das Coenzym (Treibstoff) kann das Enzym (Motor) nicht arbeiten.

**Hier finden Sie NADH im Online-Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller

Anzeige

## **NTP61: L-Tryptophan - Preis: 14,80 €**

---

**Gemeinsam mit Phenylalanin, Tyrosin und Histidin zählt Tryptophan zu den aromatischen Aminosäuren. Tryptophan ist auch für den**



**Leberstoffwechsel wichtig. Es kann im Organismus in Niacin umgewandelt werden. Tryptophan kann positiv auf die Schlaflosigkeit einwirken, die natürliche Entspannung der Nerven unterstützen und zur Verkürzung der Einschlafzeit beitragen.**



Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure und im Körper die Vorstufe von Serotonin und Melatonin. Serotonin ist ein Botenstoff im Gehirn. Es regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus und die Stimmungslage sowie das Schmerzempfinden, es wird auch als Glückshormon bezeichnet. Melatonin ist ein Hormon, das ebenfalls für den Schlafrhythmus sorgt. Der menschliche Organismus kann diese essentielle Aminosäure selbst nicht herstellen und ist somit auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Tryptophan zählt zu jenen Aminosäuren, die in unserer Nahrung am wenigsten vorkommen. Tryptophan ist eine Vorstufe von Nicotinsäure (Vitamin B3). Weiterhin wird es zum Neurotransmitter Serotonin umgewandelt. Es ist indirekt an der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt und begünstigt die Zinkaufnahme des Körpers.

### **Bestellen und mehr Informationen**



### **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