

Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: NADH und Phosphatidylserin (7)

Liebe Leserinnen und Leser,



Aus der Reihe "Wichtige Nährstoffe kurz und bündig" bekommen Sie heute die Beschreibungen zu den Nährstoffen NADH und Phosphatidylserin (PS). Mit meiner Serie „Wichtige Nährstoffe kurz und bündig“ möchte ich Ihnen für für wichtige Vitalstoffe eine wissenschaftliche Kurzbeschreibung geben und den jeweiligen Nährstoff mit den Hauptwirkungen für Ihre Gesundheit vorstellen. Dabei möchte ich Ihnen auch immer eine kurze Auswahl wissenschaftlicher Literatur bieten.

Sechs Gesundheitsbriefe aus dieser Reihe sind bisher erschienen, die Sie alle im Archiv der Gesundheitsbriefe nachlesen können:

1. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Acetyl-L-Carnitin und Chitosan**
2. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Yamswurzel und Dong Quai**
3. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cayenne und Chlorella**
4. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cholin und Chrom**
5. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cobalamin und Flohsamenschalen**
6. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Krill-Öl und MSM**

NADH – Coenzym 1: Natürliche Quelle für Zellenergie, geistige Frische und Wachheit

Energiemobilisierung in jeder Zelle:

NADH, unter Zellbiologen Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid-Hydrat, ist ein in jeder menschlichen Körperzelle vorhandenes Molekül. Das so genannte Coenzym 1 ist für die Entwicklung und Energiebildung der Zelle sowie für mehr als 100 biologische Reaktionen lebensnotwendig. Eine Hauptfunktion des Coenzym 1 ist die Energieübertragung in den energiebildenden Prozessen der Zelle, die sich über den Elektronentransport von energiereichem Wasserstoff (Hydrogenium), der bei Stoffwechselprozessen frei wird, vollzieht. NADH steigert so das verfügbare Energielevel des Körpers mit einem deutlich spürbaren Anstieg von Wachheit, Energie-, Konzentrations-, Wahrnehmungs- und Leistungsvermögen. NADH-Mangel geht mit geistigen und körperlichen Erschöpfungszuständen und Müdigkeit einher, die Kraftreserven werden direkt aufgezehrt.

Förderung der Gehirnfunktionen:

NADH stimuliert zudem die Bildung der wichtigen Überträgerstoffe im Nervensystem, der Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Adrenalin. Diese Botenstoffe ermöglichen die Informationsweiterleitung zwischen den Neuronen (Nervenzellen) und bestimmen maßgeblich unsere Denk- und Gedächtnisfähigkeit, mentale Stimmungslage sowie den Schlaf-/Wachrhythmus und die Schlafqualität. Weitere wichtige Funktionen von NADH sind die Regeneration von Zell-DNA-Schäden sowie antioxidative und immunaktive Abwehrstärkung. Der Einsatz von NADH hat sich in der Behandlung von Depression, dem chronischen Müdigkeitssyndrom (CFS), Lebererkrankungen, Immunschwäche sowie bei Erschöpfungszuständen, Jetlags sowie Nerven- und Demenzerkrankungen (Störungen des Neurotransmitter-Stoffwechsels) bewährt.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Birkmayer G. et al.: Stimulation of endogenous L-dopa biosynthesis – a new principle for the therapy of Parkinson's disease. Acta Neurol Scand, Suppl 126:183-7 (1989).
2. Birkmayer J.: Coenzyme nicotinamide adenine dinucleotide: new therapeutic approach for improving dementia of the Alzheimer type. Ann Clin Lab Sci 26:1-9 (1996).
3. Forsyth LM, Preuss HG, MacDowell et al.: Therapeutic effects of oral NADH on the symptoms of patients with chronic fatigue syndrome. Ann Allergy Asthma Immunol 82:185-191 (1999).
4. Swerdlow H.: Is NADH effective in the treatment of Parkinson's disease? Drugs Aging 13:263-8 (1998).
5. Cornell University (New York): doppelblinde, placebokontrollierte Studie: NADH: Improved Aspects of Cognitive Performance Following Sleep Deprivation.
6. University of California/San Diego & Washington Neuropsychological Institute: Studienergebnis: NADH verbessert die durch Jetlag reduzierte Hirnleistung.
7. Zubenko G.: Endoplasmic reticulum abnormality in Alzheimer's disease: selective alteration in platelet NADH-cytochrome c reductase activity. J Geriatr Psychiatry Neurol 2:3-10 (1989).
8. Zubenko G. et al.: Brain regional analysis of NADH-cytochrome C reductase activity in Alzheimer's disease. J Neuropathol Exp Neurol 49:206-14 (1990).

NTP78: NADH (Coenzym 1) - Preis: 39,80 €

NADH ist der Träger von Lebensenergie schlechthin. Das Geheimnis der Energie heißt "Nikotinamid-Adenin-Dinucleotid-Hydrat"... 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. Unser NADH ist durch Microverkapselung stabilisiert.

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.

Man kann NADH 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.

Wir empfehlen übrigens die gleichzeitige Einnahme von Ubiquinol 50, um die Wirkung von NADH zu verstärken.

Hier finden Sie NADH im Online Shop von Nature Power

Phosphatidylserin: Optimierte die Gehirnleistung, steigert die Stressresistenz

Verbesserung geistiger Leistungsfähigkeit:

Phosphatidylserin (PS) zählt wie Lecithin zu den für jede Körperzelle essentiellen Phospholipiden. Die Zellmembranen (Zellwände) erhalten durch Phosphatidylserin ihre unentbehrliche Grundstruktur und eine funktionierende Membranfluidität. Die Hauptfunktion von PS findet im Gehirn und Zentralnervensystem statt, wo es hochkonzentriert vorliegt. Phosphatidylserin ermöglicht dort die Kommunikation zwischen den Nervenzellen und fördert die Bildung der zur Reizweiterleitung wichtigen Neurotransmitter (Nervenbotenstoffe) Serotonin, Noradrenalin, Dopamin und Acetylcholin, deren synaptische Aktivitäten und damit die Signalweiterleitung zwischen den Nervenzellen (Neuronen) im Gehirn und Nervensystem. Speziell die kognitiven Prozesse der Speicherung und des Abrufens von Informationen werden verbessert. Aktuell dokumentieren fast drei tausend wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit von Phosphatidylserin zur Steigerung kognitiver Fähigkeiten wie Gedächtnis-, Lern-, Konzentrations-, Aufmerksamkeits- und Sprachvermögen insbesondere im Alter sowie zur Erhöhung der Stressresistenz. Phosphatidylserin wird zudem bei Depression, Prüfungsstress, Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS), Angststörungen und Demenz eingesetzt.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Amaducci L.: Phosphatidylserine in the treatment of Alzheimer's disease: Results of a multicenter study. *Psychopharmacol Bull.* 1988;24:130-134.
2. Blokland A. et al.: Cognition-enhancing properties of subchronic phosphatidylserine (PS) treatment in middle-aged rats: comparison of bovine cortex PS with egg PS and soybean PS. *Nutrition.* 1999;15:778-783.
3. Cenacchi T. et al.: Cognitive decline in the elderly: a double-blind, placebo-controlled multicenter study on efficacy of phosphatidylserine administration. *Aging(Milano).* 1993;5:123-133.
4. Crook T. et al.: Effects of phosphatidylserine in age-associated memory impairment. *Neurology.* 1991;41:644-649.
5. Crook T. et al.: Effects of phosphatidylserine in age-associated memory impairment. *Neurology.* 1991;41:644-649.

6. Crook T. et al.: Effects of phosphatidylserine in Alzheimer's disease. Psychopharmacol Bull. 1992;28:61-66.
7. Delwaide PJ, Gyselynck-Mambourg A. et al.: Double-blind randomized controlled study of phosphatidylserine in senile demented patients. Acta Neurol Scand. 1986;73:136-140.
8. Engel R. et al.: Double-blind cross-over study of phosphatidylserine vs. placebo in patients with early dementia of the Alzheimer type. Eur Neuropsychopharmacol. 1992;2:149-155.
9. Toffano G. et al.: Effect of brain cortex phospholipids on catechol-amine content of mouse brain. Pharmacol Res Commun. 1976;8:581-590.

NTP53: Phosphatidylserin - Preis: 19,80 €

Phosphatidylserin (PS) ist ein wichtiger Regulator der normalen, gesunden Aktion der Neurotransmitter und des Informationsaustausches zwischen den Gehirnzellen (Neuronen). Phosphatidylserin kann Bedeutung für die Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit haben. Mit Gingko, Sibirischem Ginseng und Omega 3 und 6-Fettsäuren.

Schätzungen zufolge besteht unser Gehirn aus mehr als hundert Milliarden Nervenzellen, welche durch etwa hundert Billionen Synapsen eng miteinander verbunden sind. Damit auch das Gehirn optimal arbeiten kann, ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sehr wichtig. Eine besondere Rolle spielt dabei Phosphatidylserin. PS bildet zusammen mit anderen Phospholipiden einen wesentlichen Bestandteil der Zellmembran und ist somit in jeder Körperzelle vorhanden. In besonders hohen Konzentrationen kommt es im Gehirn und im Nervensystem vor. Es spielt eine zentrale Rolle bei der Freisetzung von Neurotransmittern und ist wichtig für den Informationsaustausch zwischen den Zellen und die Signalübertragung ins Zellinnere. Phosphatidylserin ist wie Lecithin ein natürlich vorkommendes Phospholipid und essentiell für die Funktion aller Zellen im Körper. Es kommt in allen Zellmembranen vor, besonders konzentriert im Gehirn und im Zentralnervensystem. PS reguliert den Flüssigkeitshaushalt der Zelle und hilft bei einer ausreichenden Versorgung mit allen nötigen Nährstoffen.

Zahlreiche klinische Studien belegen, dass PS eine signifikante positive Wirkung auf die kognitiven Funktionen aufweist, insbesondere auf die Funktionen, die mit zunehmendem Alter tendenziell nachlassen, wie z.B. Gedächtnis- und Sprachleistung sowie Lern- und Konzentrationsfähigkeit.

Hier finden Sie Phosphatidylserin im Online Shop von Nature Power

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



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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln