



## NADH: Brennstoff für mehr Energie und Leistungskraft (2)

Sehr geehrte(r) Damen und Herren,

NADH ist das wichtigste Coenzym im menschlichen Körper. Deswegen wird es auch als „Coenzym 1“ bezeichnet. Es ist in jeder Zelle vorhanden und an über hundert Stoffwechselprozessen beteiligt. NADH spielt vor allem bei der Energiegewinnung aller lebenden Zellen eine Schlüsselrolle. Es steigert als biologischer „Ur-Brennstoff“ die zelluläre Energieproduktion und kann dazu beitragen, die körperliche Leistungskraft zu erhöhen.

[Heute bekommen Sie Teil 2 einer ausführlichen Beschreibung dieses Stoffes.](#)

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

### NADH zur Unterstützung der Herzfunktion

Das Herz verbraucht sehr viel Energie, weil es ununterbrochen schlägt. Deshalb benötigen die Herzmuskelzellen besonders viel NADH. In einer Studie (Pelzmann et al., 2003) konnte die Einnahme von NADH die gemessenen ATP-Spiegel erhöhen und die Lebensdauer der Herzzellen erhöhen. In diesem Zusammenhang ist auch eine in Spanien durchgeführte Untersuchung interessant. Bei ihr wurde der Einfluss von NADH in einer Stresssituation bei Patienten mit chronischem Müdigkeitssyndrom geprüft. Dabei kam heraus, dass die Einnahme von 20mg NADH täglich die maximale Herzfrequenz senken und Ängste vermindern kann (Alegre et al., 2010).

### NADH ist ein Mitstreiter im Kampf gegen freie Radikale

Freie Radikale sind sehr aggressiv. Sie greifen die Zellmembran und andere Zellkomponenten an und können sogar den Tod einer Zelle verursachen. Sie werden als Hauptursache für verschiedene altersbedingte Gesundheitsbeschwerden wie Herz-Kreislauf-Probleme angesehen. Um oxidative Schäden zu vermeiden, ist der Körper auf kraftvolle Antioxidantien angewiesen, die diese Radikale bekämpfen und neutralisieren.

Lange Zeit glaubte man, dass NADH die Antioxidationsysteme des Körpers nur indirekt unterstützt. Es kann z. B. Glutathion regenerieren, den stärksten Radikalfänger im menschlichen Organismus. Doch es stellte sich heraus, dass NADH auch ein direkt wirkendes Antioxidans für den Schutz der Zellen vor freien Radikalen ist (z. B. Kirsch und De Groot, 2001; Forni und Willson, 1986). Es kann insbesondere die Oxidation von Lipiden in der Zellmembran verhindern (Olek et al., 2004).

### Einfluss von NADH auf die Gehirnfunktionen

NADH ist nicht nur für die Energieversorgung der Nervenzellen im Gehirn wichtig. Weihai Ying von der Shanghai Jiao Tong Universität fand heraus, dass NADH an vielen biologischen Prozessen im Gehirn beteiligt ist. Unter anderem kann NADH die Sternzellen vor Schäden und Zelltod schützen, weil es als Antioxidans wirkt und die DNA reparieren kann. Sternzellen verbinden die Neuronen mit den Blutgefäßen. Dadurch sorgen sie für deren Ernährung und die Entsorgung von Abfallprodukten. Ying ist sich sicher, dass NADH für die Lernfähigkeit, das Gedächtnis und die Alterung des Gehirns eine entscheidende Rolle spielt.

Hinzu kommt, dass NADH die Bildung der Neurotransmitter Adrenalin, Serotonin und Dopamin fördert. Diese Botenstoffe beeinflussen unser Denkvermögen und Gedächtnis, unsere nervliche Belastbarkeit sowie unsere Stimmung. Deshalb kann NADH bei Depressionen ausgleichend wirken (Birkmayer & Birkmayer, 1991). Über

Serotonin, das der Körper in das Schlafhormon Melatonin umwandelt, hat NADH auch einen Einfluss auf unsere Schlafqualität und den Schlafrhythmus.

## **NADH kann bei Morbus Parkinson hilfreich sein**

NADH kann nachweislich die Bildung von Dopamin stimulieren (Vrecko et al., 1997). Bei Morbus Parkinson, der „Schüttelkrankheit“, produziert der Körper zu wenig Dopamin, das für die Bewegungskontrolle gebraucht wird. Langfristig entwickelt sich daraus ein charakteristischer Dopamin-Mangel. In mehreren Studien wurde die Wirkung von NADH bei Morbus Parkinson untersucht. NADH konnte die Symptome bei der Mehrheit der Patienten um etwa 30 Prozent verbessern. (Birkmayer et al., 1993; Kuhn et al. 1998)

## **NADH als Verstärker des Immunsystems**

T-Lymphozyten, B-Lymphozyten und Makrophagen reagieren auf Eindringlinge mit einer erhöhten Aktivität. Dabei entstehen freie Radikale in Form von Superoxid und Hydrogenperoxid, die die Eindringlinge zerstören. Für dieses als „metabolischer Ausbruch“ bekannte Phänomen verbrauchen die Zellen sehr viel NADH. Eine zusätzliche Versorgung mit NADH kann deshalb das Immunsystem unterstützen.

Nadlinger et al. (2001) wiesen außerdem nach, dass NADH die Produktion von Interleukin-6 fördert. Interleukin-6 ist eines der wichtigsten Signalsubstanzen im Immunsystem. Es wird beim Auftreten einer Entzündung von weißen Blutkörperchen freigesetzt und aktiviert Akut-Phase-Proteine, die den Entzündungsherd lokalisieren und bei seiner Sanierung helfen.

## **NADH kann nur als stabile Substanz wirken**

NADH reagiert sehr schnell mit Sauerstoff. Das ist schließlich auch seine Aufgabe bei der Bildung von ATP in der Atmungskette. Aus diesem Grund war es jedoch jahrelang nicht möglich, NADH so zu stabilisieren, dass es als Nahrungsergänzung angeboten werden konnte. Die NADH-Moleküle zerfielen einfach zu schnell und verloren ihre Wirkung. Nach jahrelanger Forschung ist es jedoch gelungen, stabiles NADH herzustellen. Dazu wird NAD aus Hefen gewonnen und in seine oxidierte Form NADH umgewandelt. Anschließend wird es durch Kristallisationsprozesse so gereinigt, dass es keine Spuren von Hefe mehr enthält.

NADH von Nature Power ist für jeden Menschen geeignet, der erhöhten Anforderungen und Belastungen ausgesetzt ist. Sei es im Beruf, in der Freizeit oder beim Leistungssport. NADH kann die Bildung von mehr Lebensenergie fördern und die Lebensqualität und das Wohlbefinden verbessern.

## **NADH (Coenzym 1)**

NADH ist der Träger von Lebensenergie schlechthin. Wie wesentlich 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.

## **Kombinieren Sie NADH und Coenzym Q10 für eine noch stärkere Wirkung**

NADH und Coenzym Q10 ergänzen sich in idealer Weise. Coenzym Q10 ist an der Sauerstoffaufnahme der Zellen und ihrer Energieproduktion beteiligt. Zugleich hat es die Aufgabe, freie Radikale abzufangen bzw. ihre Entstehung zu verhindern. Wir empfehlen die Einnahme von Ubiquinol 50, um die Wirkung von NADH zu verstärken. Ubiquinol besitzt eine bessere Bioverfügbarkeit als das herkömmliche Ubiquinon und ist für Menschen ab 40 Jahren besser geeignet.

Das antioxidative Potential einer Substanz wird durch sein Redoxpotential gemessen. Je negativer dieses Potential ist, umso größer ist die antioxidative Kapazität. NADH und NADPH haben das höchste Redoxpotential aller biologischen Stoffe. Q10 hat ein positives Redoxpotential. Es ist daher kein Antioxidans, sondern wird erst durch Reduktion in der Zelle zu einem Antioxidans. Diese Reduktion wird durch NADH erzielt. Daraus schlussfolgert, dass eine Zufuhr von Q10 für den Körper nur Sinn macht bei ausreichender Versorgung mit NADH.

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/) unter [www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/).

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.

Schallers Gesundheitsbriefe  
Com Marketing AG, FlüelisträÙe 13, 6072 Schweiz