

NADH Coenzym 1

Mehr Energie, Konzentration,
Leistungsfähigkeit und Lebensfreude

NADH (Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid) ist die aktive Coenzym-Form des Vitamins B3 und wird auch Coenzym 1* genannt. Die Anwesenheit dieses Coenzym im menschlichen Organismus ermöglicht erst den Ablauf einer Vielzahl biochemischer Reaktionen. NADH ist in jeder menschlichen, tierischen und pflanzlichen Zelle vorhanden und ist dort für die Energieproduktion und damit für das Überleben jeder Zelle notwendig.

NADH ist das notwendige Coenzym für eine Vielzahl von Enzymen und steuert mehr als 1000 verschiedene Stoffwechselreaktionen in unserem Körper. Der körpereigene Vorrat an NADH nimmt mit zunehmendem Alter ab, was auch das physiologische Energie- und Gesundheitspotential einschränkt.

**Definition "Coenzym": Ein Coenzym ist das aktive Zentrum eines Enzyms und direkt an der betreffenden biochemischen Reaktion beteiligt. Die Vitamine sind die unmittelbaren Vorstufen der Coenzyme. Die Wirkungsweise von Enzymen und Coenzymen kann bildlich mit einem Schraubenzieher (handgriff) und dessen Funktionseinsatz dargestellt werden, wobei das Enzym der Handgriff und das Coenzym der Funktionseinsatz ist.*

Biochemische Funktion

NADH steigert die Produktion von ATP* (Adenosin-triphosphat) in den Mitochondrien (den Kraftwerken der Zellen).

**Definition "ATP": Die chemisch gespeicherte Form von Energie in unseren Zellen und die unmittelbare Energiequelle für alle Aktivitäten und Leistungen in jeder Zelle des Körpers.*

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 das ATP produziert. Damit ist NADH das "Nadelöhr" zur Energiegewinnung.

Das Coenzym 1 kann als der biologische Träger von negativ geladenem, also Energie tragendem Wasserstoff angesehen werden. Sobald es in die Körperzelle gelangt, bewirkt es durch die Reaktion mit dem in der Zelle vorhandenen Sauerstoff unter Bildung von Wasser eine Energiefreisetzung und dadurch die vermehrte Produktion von ATP.

Das Herz ist das Organ mit der höchsten NADH-Konzentration – ca. 90 mg pro kg Herzgewicht. Das Hirn ebenso wie ein Muskel enthalten 50 mg/kg, Leber und Niere jeweils 40 mg/kg und das Blut 3 mg/kg. Bei Vögeln befindet sich am meisten ATP in den Flügelmuskeln. Dies lässt erkennen, dass ATP offenbar von der Natur aus dort am stärksten angesiedelt wird, wo am meisten Energie benötigt wird und wo es am lebensnotwendigsten ist.

Natürliches Vorkommen

Fleisch, Fisch und Geflügel enthalten am meisten NADH; in Früchten und Gemüse kommt NADH nur in minimalen Mengen vor.

NADH geht entweder schon beim Kochen der Speisen verloren oder es wird beim Verzehr von roher Nahrung noch im Verdauungstrakt u.a. von der Magensäure abgebaut.

Das bedeutet, dass das NADH, das unseren Körperzellen zur Verfügung steht, vom Organismus überwiegend selbst gebildet werden muss. Hierfür ist aber eine intensive Versorgung mit Vitaminen (vor allem aus dem B-Komplex) und Nuklein- und Aminosäuren, u.a. L-Tryptophan, notwendig. Ausserdem wird für die NADH-Biosynthese zelluläre Energie benötigt.

Anwendungsbereiche

- Schlüsselfaktor für den Energiestoffwechsel und die Energieproduktion
- Fördert die Durchblutung und die Leistungsfähigkeit des Gehirns
- Steigerung der muskulären Leistungsfähigkeit (mehr ATP im Muskel)
- Unterstützt das Intaktbleiben der Körperzellen und die körpereigenen Abwehrkräfte
- Steigert die Produktion des sogenannten Glückshormons als Coenzym bei der Umwandlung der Aminosäure Tyrosin in Dopamin (einen Neurotransmitter, im Volksmund als Glückshormon bekannt).
- Schutz gegen freie Radikale
- Verminderung der negativen Auswirkungen bei Schlafmangel, Jet Lag, Stress
- Steigerung der Libido

1 Kapsel enthält: 10 mg NADH

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel pro Tag, in Situationen erhöhten Bedarfs auch mehr

Packungsinhalt: 30 Kapseln veg., magensaftresistent

