

NADH Energie für Körper und Geist

NADH wird auch als Coenzym 1 bezeichnet und kommt in jeder Zelle vor. Es ist an mehr als 100 Stoffwechsel-Reaktionen beteiligt. Seine Aufgabe ist der Transport von Energie aus Stoffwechsel-Reaktionen in Form von gebundenem Wasserstoff. Ohne Coenzym 1 könnte die Zelle keine Energie aufnehmen und umsetzen.

NADH ist die Abkürzung für die wissenschaftliche Bezeichnung von Nicotin-Adenin-Dinucleotid-Hydrid. Es wird in der Zelle aus Vitamin B₃ (Niacin) aufgebaut. NADH ist allerdings viel grösser und komplizierter in seiner Struktur. Es entsteht erst durch mehrere enzymatische Reaktionsfolgen. NADH kommt in Organen, welche viel Energie benötigen, in massiv höheren Konzentrationen vor. NADH ist direkt mit der Produktion von Energie gekoppelt, und daher bedeutet ein Defizit von NADH in der Zelle Energiemangel. Das kann verschiedene Auswirkungen haben.

Die Umwandlung von Vitamin B₃ zu NADH kann infolge Schlafmangels, Zeitverschiebung, Stress im Alltag oder während einer Prüfungszeit ungenügend sein. Auch mit zunehmendem Alter nimmt die Produktion von NADH ab. Nur bei ausreichender Energieversorgung bleiben Müdigkeit, Vergesslichkeit und Abgeschlagenheit aus. Einige Wissenschaftler sehen darin sogar einen möglichen Grund für die Entstehung von Alzheimer und Parkinson. NADH wurde

auch schon versuchsweise hoch dosiert in der Therapie dieser Erkrankungen verabreicht, wobei interessante Resultate gezeigt werden konnten. Dies muss allerdings noch mit kontrolliert durchgeführten Studien genauer untersucht werden.



Bestimmt ist nicht immer nur ein Mangel an NADH die Ursache von Müdigkeit oder Abgeschlagenheit. Es hat sich jedoch immer wieder bestätigt, dass bei Jetlag, langen Autofahrten, chronischer Müdigkeit und zur Verbesserung der Gedächtnisleistung NADH als Nahrungsergänzungsmittel hervorragend geeignet ist, die Energie liefernden Stoffwechselprozesse anzukurbeln.

Philipp Ritter,
eidg. Dipl. Apotheker ETH