

NADH steigert sportliche Leistungen

Liebe Leserinnen und Leser,



Es gibt einen alten Spruch: „Leben ist Bewegung. Bewegung ist Leben!“ Er klingt simpel. Aber darin steckt das Geheimnis unserer Vitalität. Unsere Muskeln müssen bewegt werden. Sonst verkümmern sie. Es muss ja nicht jeder täglich viele Kilometer laufen. Auch Wandern, Power Walking, Nordic Walking und Radfahren sind wunderbare Möglichkeiten, sich zu bewegen.

Heute möchte ich Ihnen beschreiben, dass NADH für jede sportliche Betätigung ein Gewinn sein kann.

NADH – vereinfacht dargestellt ist das biologische Wasserstoff - reagiert mit dem Sauerstoff in jeder Zelle und erzeugt die für das Leben notwendige Energie. Der biologische Wasserstoff ist das Geheimnis unserer Lebensenergie.

NADH ist das aktive Coenzym von Vitamin B3. Auch zu diesem Thema habe ich einige Informationen für Sie aufbereitet.

Für einen Freizeitsportler gilt die Regel:

Man muss sich moderat bewegen. Moderat bedeutet: Man sollte den Sport so ausüben, dass man dabei mit den anderen sprechen kann, ohne außer Atem zu kommen.

Warum treibt man Sport? Weil man sich dabei und danach körperlich besser fühlt, weil man stressbedingte Verspannungen abbauen kann, weil man die Atemwege und die Muskeln stärkt und weil man grundsätzlich eine bessere Körperhaltung und mehr Vitalität im Alltag erzielt. Diese Ziele kann man auch mit ganz einfachen Übungen erreichen.

Rückenschmerzen, Wirbelsäulen- und Bandscheiben-Beschwerden sind zu einer Volkskrankheit geworden. Schon junge Menschen leiden darunter. Man muss sich das vorstellen: 25 Prozent aller Jugendlichen über 14 Jahre klagen über Rückenschmerzen. Viele Betroffene – vor allem Erwachsene – sind überzeugt davon, dass sie diese Schmerzen haben, weil ihr Rücken zu sehr belastet ist.

Das stimmt allerdings ganz und gar nicht. Schon der legendäre bayerische Pfarrer Sebastian Kneipp hat gesagt:

„Unser Rücken tut nicht weh, weil er überfordert, sondern weil er unterfordert ist!“

Zuviel sitzen und stehen, zu wenig gehen, schlechte Körperhaltung, ein Nachlassen der Muskelkraft und Stress-Verspannungen lösen die Probleme aus. Und dann natürlich Übergewicht.

Für den Rücken gibt es eine spezielle einfache Übung.

Man nennt das einen Wirbelsäulen- oder Bandscheiben-Service: Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen herab. Das Kinn kommt an die Brust. Nun spreizen Sie die Finger beider Hände und richten die Handflächen nach vorn. Das hat den Vorteil, dass jetzt Ihre Schultern ganz gerade sind. Aus dieser Stellung heraus atmen Sie tief ein und erheben sich auf die Zehenspitzen. Halten Sie auf den Zehenspitzen inne, halten auch kurz den Atem an. Dann stellen Sie Ihre Füße wieder normal auf den Boden, atmen aus und schütteln die Arme aus. Die Übung sollte man mehrmals am Tag 10 Mal wiederholen. Ihre Wirbelsäule samt Bandscheiben wird es Ihnen danken. Und Sie werden sich danach sehr wohl und entspannt fühlen. Speziell nach langem Sitzen vor dem Computer oder nach einer langen Autofahrt.

Erfolg ist abhängig von der eingesetzten Energie

Ob wir nun Sport treiben oder Gymnastikübungen machen: Es befriedigt uns nur dann, wenn wir Erfolg dabei haben. Dieser Erfolg ist aber von der Energie abhängig, die wir für die Bewegung aufbringen können.

Diese Energie für eine optimale sportliche Bewegung liefert uns NADH. An der Universität Freiburg wurde mit Olympia-Athleten eine Studie durchgeführt. Sie nahmen 30 Tage lang NADH zu je 20 Milligramm. Die Sportler hatten danach um bis zu 7 Prozent mehr Energie in den Muskeln.

Es gibt dazu noch weitere Vorteile:

- NADH steigert die sportliche Leistung und damit auch die Zufriedenheit des Freizeitsportlers. Er produziert noch mehr Glückshormone, was wieder die Immunkraft stärkt.
- Es verbesserte sich auch die Hirnleistung. Das bedeutet: Man hat beim Sport mehr Konzentration und ein weitaus besseres Reaktionsvermögen. Es kommt dann beim Sport weit weniger zu Unfällen und Verletzungen.
- Außerdem ist NADH als Zellschutz die ideale Natursubstanz, damit die negativen Folgen des Sportes sofort abgebaut werden. Mancher wird jetzt erstaunt fragen: „Negative Folgen vom Sport? Bewegung ist doch gesund!“ Natürlich gibt es unerwünschte Nebenwirkungen. Was jeder selbst merkt: Man wird müde. Da aber NADH ein Spitzen-Energie-Lieferant ist, spürt man nach dem Sport kaum Müdigkeit. Doch NADH kann auch das weit größere Problem lösen, als der Sport mit sich bringt. Bei der sportlichen Bewegung atmen wir fest durch und tanken lebenswichtigen Sauerstoff. Dieser
- Sauerstoff wird aber zugleich zu einer Belastung. Es entstehen bei der Sauerstoff-Verbrennung als „Müll“ hoch aggressive Moleküle, die unsere Zellen angreifen und schädigen. Die Zellen setzen sozusagen „Rost“ an, altern schneller und sind anfälliger für Krankheiten. NADH kann diesen verhängnisvollen Prozess verhindern, weil es als besonders starkes Antioxidans die Zellen schützen und bereits angegriffene Zellen reparieren kann.

NADH und Vitamin B3

NADH ist das aktive Coenzym von Vitamin B3 (Niacin) und steht für "Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid-Hydrid". Es ist in jeder menschlichen Körperzelle vorhanden und wird wegen seiner zentralen Bedeutung bei mehr als 100 verschiedenen enzymatischen Reaktionen auch Coenzym 1 genannt. Dieses Coenzym ist besonders für die Energieerzeugung in den Körperzellen notwendig und wird somit als biologischer Treibstoff bezeichnet, der die zelluläre Energieproduktion über die Erhöhung der ATP-Konzentration steigert. Zugleich wird es zur körpereigenen Bildung der Neutransmitter Adrenalin, Serotonin, Dopamin und Tyrosinhydroxylase benötigt. Der menschliche Körper produziert NADH selbst, dies lässt im Alter allerdings nach.

Eine Voraussetzung für die Bildung von NADH ist das Vorhandensein von ausreichend Vitamin B3. Der tägliche Bedarf an Nicotinamid (Niacin, Vitamin B3) für einen gesunden NAD⁺/NADH-Level wird auf etwa 5 Milligramm bei Kindern bis zu 20 Milligramm bei Erwachsenen geschätzt. In Industrienationen treten Mangelerscheinungen in der Regel nicht auf. Eine schlechte Ernährung, Alkoholsucht, Aids oder andere Krankheiten können jedoch einen Mangel hervorrufen, der zu Pellagra führen kann, zu deren Symptomen Dermatitis, Demenz und Durchfall gehören.

Die Gruppe der B-Vitamine hat eine besondere Eigenart: Der Mangel an einem der Vitamine dieser Gruppe führt zu einem Mangel auch der übrigen B-Vitamine. Und das gilt auch umgekehrt: Wenn man einseitig eines der B-Vitamine zuführt, entsteht ein Mangel an den anderen B-Vitaminen. Wir empfehlen deshalb immer die Anwendung des Vitamin B-Komplex, in dem alle B-Vitamine in einer aufeinander abgestimmten Dosis enthalten sind.

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

NTP29: Vitamin B Komplex mit Niacin - Preis 14,80 €

Bei Vitamin B-Komplex handelt es sich um eine Sammelbezeichnung wasserlöslicher Vitamine unterschiedlicher chemischer Zusammensetzungen. Außer den eigentlichen B-Vitaminen, wie B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B6 Pyridoxin und B12 Cobalamin rechnet man noch Biotin, Folsäure, Nicotinsäure und Pantothenensäure hinzu.

Die Gruppe der B-Vitamine kommt in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Ohne die Faktoren der B-Gruppe laufen fast keine biochemischen Prozesse im Körper ab. Vitamine der B-Gruppe stellen keine einheitliche Klasse dar. Sie sind chemisch und pharmakologisch völlig verschiedene Substanzen. Die B-Vitamine sind für die Energieproduktion, die Funktionsfähigkeit des Nervensystems und die Gesunderhaltung von Haut, Knochen, Haar, Muskeln, Schleimhäuten, des Magendarmtrakts und der Leber von Bedeutung. Für eine optimale Wirkung empfiehlt es sich, alle B-Vitamine als B-Komplex einzunehmen, da sie sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken. B-Vitamine sind wasserlöslich und werden nicht im Körper gespeichert. Sie müssen dem Körper täglich in ausreichender Menge zugeführt werden.

Hier finden Sie Vitamin B-Komplex 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.