

Nicotinamid Adenin Dinucleotid Hydrid

Dr. med. Heinz Lüscher

Was ist NADH

Die Abkürzung NADH steht für Nicotinamid Adenin Dinucleotid Hydrid. Weil dieser Name fast unaussprechlich ist, wird NADH auch ganz einfach Coenzym 1 genannt. Einfach ausgedrückt, handelt es sich dabei um biologischen Wasserstoff. NADH kommt in jeder pflanzlichen, tierischen und menschlichen Zelle vor, darum nehmen wir es auch in unserer täglichen Nahrung auf. Weil es eben ein derart natürliches Molekül ist, das überall vorkommt, hat es auch keine Nebenwirkungen.

Erhöht die Zellenergie

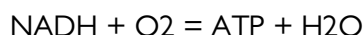
NADH ist das Nadelöhr bei der Energiegewinnung in der Zelle. Je mehr NADH zu Verfügung steht (zusammen mit dem Coenzym Q10), umso mehr Energie entsteht, und umgekehrt. Wer leidet nicht an mindestens zeitweisem Energiemangel oder Lustlosigkeit? Darum hat NADH sogar eine Wirkung bei völlig gesunden Menschen, wenn sie sich einfach nicht voll fit fühlen.



Der «NADH-Papst» ist Prof. Dr. med., Dr. chem. George Birkmayer aus Wien, der sein Forscherleben diesem natürlichen Stoff gewidmet und auch seine industrielle Herstellung aus Bierhefe erarbeitet hat. Wer seine und andere Studien nachlesen möchte, findet über 50 davon auf der Website von Prof. Birkmayer, sowie auch zahlreiche Videos mit seinen Vorträgen und Interviews: <https://birkmayer-nadh.com/de/info/publikationen.html>

An unzähligen Stoffwechselfvorgängen beteiligt

NADH reagiert in jeder Zelle mit dem Sauerstoff, den wir durch die Atmung aufnehmen. Dabei entsteht das in jeder Zelle vorkommende, universale Energie-Molekül ATP (Adenosin-Triphosphat) und Wasser. In einer Gleichung ausgedrückt:



Der Wirkungsmechanismus ist also denkbar einfach, aber extrem effektiv! NADH ist an über tausend Stoffwechselfvorgängen beteiligt, hier sind die wichtigsten:

- Erhöht die Energie in allen Zellen
- Repariert geschädigte DNA
- Ist ein besonders starkes Antioxidans
- Stärkt das Immunsystem
- Reduziert Cholesterin
- Senkt den Blutdruck
- Erhöht Dopamin
- Erhöht Serotonin
- Verbessert die Durchblutung
- Lindert Schmerzen
- Erhöht Libido bei Mann und Frau



Bis Ende 2016 war NADH in der Schweiz nicht als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen, aber seit dem 1. Mai 2017 ist das der Fall.

Mögliche Indikationen von NADH

Wegen der simplen Wirkung, mehr Körperenergie zu produzieren, ist die Liste der Krankheiten, bei der es eine Verbesserung erreichen kann, ungewöhnlich lang. Hier die wichtigsten Krankheiten:

- Chronische Müdigkeit (CFS)
- Depressionen
- Parkinson
- Multiple Sklerose
- Alzheimer / Demenz
- Burnout
- Hirnleistungsstörungen
- Schlaganfall
- Schlafstörungen
- ADS und ADHS
- Jetlag
- Anti-Aging
- Krebs
- Diabetes Typ II
- Wechseljahresbeschwerden
- Arthrose
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Glaukom (erhöhter Augendruck)
- Macula Degeneration



Dosierung

Die Dosierung richtet sich nach dem Krankheitsbild. Bei gesunden Menschen, die einfach ihre Energie etwas aufpeppen möchten, genügen 2 x 10 mg pro Tag.

Bei Krankheiten beträgt die Dosis 60 bis 100 mg pro Tag. Am besten nimmt man 2/3 davon am Morgen nüchtern etwa 20 Minuten vor dem Frühstück und 1/3 2 Stunden nach dem Mittagessen ein. Die Einnahme am Abend ist nicht wünschenswert, weil es den Schlaf stören kann.

Bei einzelnen Krankheiten wird die Wirkung verstärkt, wenn man zusätzliche Stoffe zu sich nimmt. Bei Arthrose sind dies z.B. MSM, Glucosamin und Chondroitin, bei Augenkrankheiten und Schmerzbehandlung empfiehlt sich die Einnahme von L-Arginin (600 mg).

Trouvaille ohne Nebenwirkungen

Und nochmals: NADH hat keine Nebenwirkungen! Bis zu einer Tagesdosis von 35 Gramm (!) sind keine toxischen Wirkungen nachgewiesen worden. Es gibt auch keine Wechselwirkungen mit Medikamenten. NADH ist also ein Trouvaille mit grosser Wirkung und ohne Nebenwirkungen.