

# Nicotinamid-Ribosid (NR)

Nicotinamid-Ribosid, kurz **NR**, ist eine besondere Form von Vitamin B3 – und zwar eine, die in unserem Körper eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung und Zellgesundheit spielt. Es gehört zur Gruppe der sogenannten **NAD<sup>+</sup>-Vorstufen** und wird immer wieder im Zusammenhang mit Anti-Aging, Zellschutz und mentaler Leistungsfähigkeit genannt.

---

## Was ist NAD<sup>+</sup> und warum ist es wichtig?

NR wird im Körper in **NAD<sup>+</sup> (Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid)** umgewandelt – ein Coenzym, das in nahezu allen Zellen gebraucht wird. NAD<sup>+</sup>:

- unterstützt die Energieproduktion in den Mitochondrien
- hilft bei der DNA-Reparatur
- beeinflusst zelluläre Reparatur- und Alterungsprozesse
- aktiviert sogenannte Sirtuine (zellschützende Enzyme)

Mit steigendem Alter sinkt der NAD<sup>+</sup>-Spiegel. Das wird mit zunehmender Zellalterung, geringerer Energie und erhöhtem Krankheitsrisiko in Verbindung gebracht.

---

## Natürliche Quellen von Nicotinamid-Ribosid

NR kommt in winzigen Mengen in einigen Lebensmitteln vor:

- Kuhmilch
- Huhn
- Fisch (z. B. Lachs, Sardinen)
- Bierhefe
- Vollkornprodukte
- grünes Gemüse (Brokkoli, Erbsen)

Allerdings sind diese Mengen **viel zu gering**, um therapeutisch wirksam zu sein – weswegen oft auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgegriffen wird.

---

## Nahrungsergänzung: NR als Supplement

Es gibt einige hochwertige Nahrungsergänzungsmittel, die NR enthalten. Achte beim Kauf auf:

- eine **klare Dosierung** (üblich: 250-300 mg NR pro Kapsel)
- **zertifizierte Reinheit** und unabhängige Labortests

- keine Verwechslung mit einfachem Niacin oder Nicotinamid

### Bekannte Anbieter:

- Tru Niagen (enthält patentiertes Niagen®)
- Elysium Basis
- Life Extension
- Thorne ResveraCel

Diese Produkte sind meist online erhältlich, z. B. über Amazon, Herstellerseiten oder spezialisierte Shops.

---

## Gibt es Nebenwirkungen?

NR gilt als **gut verträglich**. In Studien wurden gelegentlich berichtet:

- leichte Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden

Es gibt **keine bekannten schwerwiegenden Nebenwirkungen** bei den üblichen Dosierungen.

---

## Fazit: Vielversprechend, aber kein Wundermittel

Nicotinamid-Ribosid ist ein spannender Mikronährstoff aus der modernen Gesundheitsforschung. Die Studienlage ist vielversprechend, vor allem im Bereich Zellschutz, Alterungsprozesse und Energieproduktion. Allerdings fehlt es noch an Langzeitstudien beim Menschen.

**Wichtig:** Wer NR einnehmen möchte, sollte es als **Teil eines ganzheitlichen Ansatzes** betrachten – mit Bewegung, gesunder Ernährung und achtsamem Lebensstil.

---

## Weiterführende Themen

- Was ist NAD<sup>+</sup>?
- Mitochondrien stärken – Wie geht das?
- Vitalstoffe im Überblick