



FIT UND FROH ALT WERDEN

Ob wir gesund altern, hängt stark davon ab, wie es um unsere Mitochondrien steht. Die Mitochondrien sind unsere Zell-Kraftwerke, ohne sie läuft in unserem Körper so ziemlich gar nichts. Ob sie gesund sind, hängt von ganz verschiedenen Faktoren ab, beispielsweise unserem Lebensstil – bewegen Sie sich genug? – oder unserer Ernährung. Umweltgifte, Chemikalien und elektromagnetische Strahlung, denen wir heute immer mehr ausgesetzt sind, bedeuten hingegen Stress für die Mitochondrien.

„Sport ist Mord“, soll Churchill gesagt haben (der in seiner Jugend übrigens viel Sport trieb). Doch heute wissen wir, dass Sport (oder zumindest regelmäßige Bewegung) sich nicht nur auf unsere physische Gesundheit positiv auswirkt, sondern auch auf unsere geistige Leistungsfähigkeit. Dokumentiert sind eine allgemeine Stimmungsaufhellung, eine erhöhte Neuroplastizität, die Vorbeugung von Demenz sowie eine Verbesserung von Merkfähigkeit und anderen mentalen Funktionen. Dabei identifizierten Forscher das Laktat als denjenigen Stoff, der – auch weit entfernt vom belasteten Muskel – die positiven Wirkungen auslöst, weshalb man Laktat gewissermaßen als „Sport-Pille“ bezeichnen könnte.

Die *ZeitenSchrift* bietet Ihnen schon seit einer Weile unter dem Namen *Sport aus der Flasche* eine solche „Sport-Pille“ als Teil eines Mitochondrienstärkungspakets an. Wichtigster Inhaltsstoff des Produkts ist flüssiges Magnesiumlaktat, welches eben die oben beschriebenen positiven Effekte auslöst.

Allerdings tut intensive sportliche Anstrengung und auch das Magnesiumlaktat nur Menschen gut, die den Energieträger Laktat in die Zellenergie ATP umwandeln können. Der Ruhe-Laktatwert eines gesunden Menschen liegt optimalerweise zwischen 1,0 mmol/l und 1,8 mmol/l. Wenn jedoch der Abbau von Laktat gestört ist, steigt sein Spie-

gel im Blut an. Höhere Laktatwerte kommen deshalb bei chronisch Kranken häufig vor und sind ein direkter Hinweis auf eine Verwertungsstörung dieses Energieträgers. Wie sich herausgestellt hat, fehlt in diesen Fällen eine Substanz, die mit dem Alter sowieso kontinuierlich abnimmt und bei manchen Krankheiten übermäßig verbraucht wird: das NAD⁺ (Nicotinamiddinucleotid). Nur wenn genügend NAD⁺ vorhanden ist, kann das Laktat in den Mitochondrien in Energie umgewandelt werden.

Nebst unserer zellulären Energiewährung ATP (Adenosintriphosphat) ist NAD⁺ die zweithäufigste chemische Verbindung in unserem Körper. Ohne NAD⁺ (und ATP) könnten wir keine dreißig Sekunden überleben, behauptet etwa der australische Biologe und Altersforscher Prof. Dr. David Sinclair. NAD⁺ nimmt den energiereichen Wasserstoff aus unserer Nahrung auf und übergibt ihn an die Elektronen-Transport-Kette zur Erzeugung von ATP. Wie erwähnt, lässt mit zunehmendem Alter die NAD⁺-Herstellung in den Zellen stetig nach. Zusätzlich verbrauchen wir mehr NAD⁺ beim Abbau von Stoffwechselfgiften und bei chronischen Erkrankungen. Ein Mangel an NAD⁺ führt jedoch wiederum zu einer vermehrten Anreicherung von Stoffwechselfschlacken. Ein Teufelskreis also. Und angesichts der immensen Bedeutung dieses Stoffs ist es wenig erstaunlich, dass ein NAD⁺-Mangel die Basis der meisten Tumorerkrankungen bildet.

Die gute Nachricht: Sie können Ihren NAD⁺-Spiegel ganz leicht erhöhen. Sie müssen dafür nur auf ein paar Mahlzeiten verzichten und Ihren Körper regelmäßig bewegen, denn **Fasten und Sport erhöhen den NAD⁺-Spiegel zuverlässig**. Täglich dreißig Minuten Bewegung, wobei Sie durchaus ein wenig aus der Puste kommen dürfen, sind das Minimum. Und schalten Sie doch ab und zu eine Fastenwoche ein, wobei Sie versuchen, möglichst fünf Tage lang zu fasten. Bewährt hat sich beispielsweise das sogenannte „Suppenfasten“. Dabei darf man dreimal täglich 1–2 Teller Gemüsesuppe essen. Beschädigte und damit schädliche Eiweiße in unseren Zellen werden schon nach einem Tag Fasten abgebaut. Nach drei Fastentagen fährt die Autophagie (der Abbau funktionsgestörter Zellen) hoch und die DNA wird repariert. Auch die Mitochondrien werden erneuert und aktiviert. Das verlängert Leben und kehrt Krankheitsprozesse um.

Sollten Sie Mühe haben mit Fasten und Sport, können Sie auch mit unserem Produktpaket zur Aktivierung der Mitochondrien gute Resultate erzeugen. Dabei gilt es aber ein paar Punkte zu beachten.

Grundsätzlich können die meisten Menschen sofort mit dem Mitochondrien-Aktivierungs-Paket (*Sport aus der Flasche* und *Revitabol PQQ plus*) beginnen und so von

den erwähnten positiven Wirkungen des Laktats profitieren.

Wenn Sie jedoch bei körperlicher Belastung schnell außer Atem sind, weist dies auf eine Verwertungsstörung des bei Sport vermehrt entstehenden Laktats hin. Generelle Leistungsschwäche, Übelkeit und Oberbauchbeschwerden können auch ein Hinweis auf erhöhte Laktatwerte sein. Wenn Sie also unter deutlicher Leistungsschwäche in Verbindung mit Atemnot bei leichten Anstrengungen leiden oder bereits wissen, dass Sie eine gestörte Leber- oder Nierenfunktion haben, dann sollten Sie vor dem Beginn mit *Sport aus der Flasche* (Magnesiumlaktat) Ihren Laktat Spiegel untersuchen lassen. Wie gesagt: Der Laktatruhwert im Blut liegt zwischen 1,0 mmol/l und 1,8 mmol/l. Höhere Laktatwerte sind ein direkter Hinweis auf einen NAD⁺-Mangel.

In diesem Fall sollten Sie zunächst nur *Revitabol PQQ plus* einnehmen. Dieses Produkt enthält Nicotinamid-Ribosid, die einzige als Nahrungsergänzung zugelassene Substanz, um den NAD⁺-Spiegel im Körper zu erhöhen. (Das NAD⁺ selbst lässt sich nicht oral zuführen.)

Sind zusätzliche Entzündungen vorhanden, sollte (während mindestens dreißig Tagen) zusätzlich zu *Revitabol PQQ plus* auch das *Revitabol Zellschutz*-Produkt eingenommen werden. Typische Beschwerden können chronische Müdigkeit und Schwäche, Schmerzen (in den Weichteilen), Konzentrationsstörungen, Muskelverspannungen, Blähungen, Verdauungsstörungen oder Allergien sein. In diesen Fällen ist in der Regel der Heilungsprozess behindert, weil die Mitochondrien blockiert sind. Es gilt daher zuerst, die Mitochondrien wieder anzustoßen, damit sie überhaupt ihre Funktion erfüllen können. Eben zu diesem Zweck kann *Revitabol Zellschutz* eingenommen werden.

Nach rund 6–8 Wochen sollte Ihr NAD⁺-Spiegel dann so weit erhöht sein, dass Sie nun zusätzlich zum *Revitabol PQQ plus* (fördert die Mitochondrien-Bildung und schützt die Zellen vor freien Radikalen) auch *Sport aus der Flasche* einnehmen können. Das darin enthaltene Magnesiumlaktat ist bestes „Mitochondrien-Futter“, steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und fördert die Fettverbrennung.

Dieses Mitochondrienstärkungspaket (bestehend aus *Sport aus der Flasche* und *Revitabol PQQ plus*) können Sie nun regelmäßig einnehmen, um ihre Mitochondrien stark und lebendig zu halten. Wenn Sie möchten, können Sie *Revitabol Zellschutz* weiterhin präventiv dazu ergänzen.

Susanne Bellotto

Detailliertere Informationen zu den Produkten sowie Einnahmeempfehlungen finden Sie auf der Seite 37 in diesem Heft sowie online in unseren Dossiers zum Thema: zeitenSchrift.com