

--- Auszug / Kurzfassung ---

Die wichtige Rolle von NAD⁺ und Niacin für Langlebigkeit und Wohlbefinden

Richard Z. Cheng et al.

OMNS (22. März 2024)

Der Artikel befasst sich mit der entscheidenden Rolle von NAD⁺ und seiner Vorstufe Niacin für Gesundheit, Alterung und Krankheitsmanagement. Er hebt den Rückgang des NAD⁺-Spiegels im Alter hervor, der mit altersbedingten Krankheiten einhergeht, sowie den potenziellen therapeutischen Nutzen der Wiederherstellung von NAD⁺ durch Vorstufen wie Niacin. Die Erhöhung des NAD⁺-Spiegels hat nachweislich zu einer deutlichen Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit geführt, indem der Blutdruck und die Steifigkeit der Arterien gesenkt wurden. Darüber hinaus hat eine Niacin-Supplementierung entzündungshemmende Wirkungen und spielt eine entscheidende Rolle bei neurologischen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson. Studien deuten auch darauf hin, dass Niacin eine präventive Wirkung auf Krebs haben und durch die Verbesserung der Immunfunktion und der Stoffwechsellhomöostase zur Langlebigkeit beitragen kann. Insgesamt unterstreicht die Forschung die zentrale Bedeutung von NAD⁺ und Niacin für das Wohlbefinden, die Langlebigkeit und die Krankheitsvorbeugung und verdeutlicht die Notwendigkeit, gezielte Strategien zur Aufrechterhaltung der NAD⁺-Verfügbarkeit durch Supplementierung mit seinen Vorläufern, einschließlich Niacin, weiter zu erforschen.