



#115

Ask Me Anything: NAD-Booster, Antioxidantien, Omega-3, Kollagen & Longevity ohne Verzicht

Wir beantworten eure häufigsten Fragen zu Supplements, Fruchtbarkeit, WHOOP-Daten, Kollagen und dem gesunden Mittelweg zwischen Langlebigkeit und Genuss

WORUM GEHT'S

In dieser Folge beantworten Mario und Max die häufigsten Fragen aus der Community. Es geht um NAD-Booster und ob der Hype vorbei ist, die richtige Anwendung von Antioxidantien, die Vereinbarkeit von Longevity und Genuss und wie man eine sinnvolle Supplement-Routine gestaltet. Weitere Themen sind die Rolle von Longevity-Strategien für die Fruchtbarkeit, die Interpretation von WHOOP-Daten und der gezielte Einsatz von Kollagen zur Stärkung der Sehnen.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** NAD-Booster sind nach wie vor ein relevantes Thema in der Longevity-Forschung. Auch wenn die breite Wirksamkeit beim Menschen noch nicht final belegt ist, gibt es vielversprechende Studien und spezifische Anwendungsbereiche, die weiter erforscht werden.
- 02** Antioxidantien sind wichtig, aber das richtige Maß ist entscheidend. Nach einem gezielten Trainingsreiz sollte man hochdosierte Antioxidantien meiden, um die Anpassungsreaktionen des Körpers nicht zu unterdrücken. Bei chronischen Entzündungen können sie jedoch sinnvoll unterstützen.
- 03** Ein gesunder Lebensstil muss nicht reiner Verzicht sein. Es ist ein gesellschaftliches und persönliches Mindset-Thema. Wer sein Umfeld und seine Gewohnheiten bewusst gestaltet, kann Gesundheit und Genuss einfacher vereinen (80/20-Regel).
- 04** Die Bioverfügbarkeit von Supplements ist nicht immer der entscheidende Faktor. Eine künstlich erhöhte Bioverfügbarkeit bedeutet nicht zwangsläufig eine bessere Wirkung und kann bei manchen Substanzen wie Resveratrol sogar riskant sein, da die meisten Studien mit den herkömmlichen Formen durchgeführt wurden.
- 05** Für eine effektive Supplement-Routine sollten grundlegende Nährstoffe wie Vitamin D, Omega-3 und Magnesium priorisiert werden. Weitere Ergänzungen sollten auf einem klaren Bedarf basieren. Die Einnahme sollte nach Löslichkeit (fett- oder wasserlöslich) und Wirkung (aktivierend oder beruhigend) ausgerichtet werden.
- 06** Die "Keith-Baar-Methode" – die Einnahme von 15-30g Kollagen mit Vitamin C etwa eine Stunde vor dem Training – kann die Kollagensynthese in den Sehnen gezielt fördern und ist besonders bei hoher Belastung oder Verletzungen eine überlegenswerte Strategie.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

NAD-Booster: Hype oder Hoffnung?

Der Hype um NAD-Booster ist nicht vorbei, hat sich aber verlagert – von oralen Supplements hin zu Infusionen oder Injektionen. Die Forschung zeigt, dass NAD-Booster den NAD-Spiegel im Körper erhöhen können. Die entscheidende Lücke ist jedoch der Nachweis, dass dieser erhöhte Spiegel beim Menschen

tatsächlich zu den erhofften gesundheitlichen Vorteilen führt. Zukünftige Studien werden wahrscheinlich spezifische Personengruppen identifizieren, die am meisten profitieren. Ein geringes akutes Risikoprofil ist bei den meisten Substanzen gegeben.

Fruchtbarkeit und Longevity

Viele Longevity-Strategien, die auf die Fruchtbarkeit abzielen, sind bisher hauptsächlich in Tierstudien untersucht worden. Für NMN gibt es positive Ergebnisse bezüglich der Eizellqualität bei Tieren, aber die Übertragbarkeit auf den Menschen ist noch unklar. Mikronährstoffe wie Zink und Vitamin D können die Spermienqualität unterstützen. Während der Schwangerschaft ist bei den meisten Longevity-Supplements Vorsicht geboten, da die Datenlage gering ist.

Longevity und Hedonismus: Ein Widerspruch?

Ein auf Langlebigkeit ausgerichtetes Leben muss nicht zwangsläufig Verzicht bedeuten. Es ist stark vom sozialen Umfeld und der persönlichen Einstellung abhängig. Wenn gesundheitsbewusstes Verhalten im Freundeskreis zur Norm wird, fühlt es sich nicht mehr wie Verzicht an. Man kann sich das Leben erleichtern, indem man ungesunde Optionen (z. B. Süßigkeiten zu Hause) gar nicht erst verfügbar macht. Die 80/20-Regel bietet einen guten Mittelweg zwischen Disziplin und Genuss.

Antioxidantien: Wann ist zu viel?

Oxidativer Stress ist nicht per se schlecht; der Körper benötigt ihn als Reiz für Anpassungsprozesse, z. B. nach dem Sport. Die Einnahme hochdosierter Antioxidantien direkt nach dem Training kann diesen positiven Effekt zunichtemachen. Bei chronischen Entzündungen kann eine moderate Einnahme von Antioxidantien, idealerweise in Form von Blends mit niedriger Dosierung vieler verschiedener Stoffe, sinnvoll sein. Resveratrol bleibt ein interessanter Stoff, auch wenn die anfängliche Euphorie nachgelassen hat und niedrigere Dosierungen (100-250mg) heute als sinnvoll erachtet werden.

Omega-3-Index optimieren

Um den Omega-3-Index, der bei den meisten Menschen bei etwa 4 % liegt, auf den Zielwert von über 8 % zu heben, ist eine tägliche Einnahme von etwa 1.500-2.000 mg EPA und DHA meist ausreichend. Wichtig ist es, auf die Triglycerid-Form zu achten und den Preis auf den Gehalt an EPA+DHA zu beziehen, nicht auf die Gesamtmenge des Öls. Eine Kontrollmessung ist frühestens nach 3, besser aber erst nach 6 Monaten sinnvoll, da die roten Blutkörperchen Zeit benötigen, um die Fettsäuren einzulagern.

Die richtige Supplement-Routine

Bevor du zahlreiche Supplements einnimmst, frage dich, warum du sie benötigst. Eine Basis aus Vitamin D, Omega-3 und Magnesium ist für die meisten Menschen sinnvoll. Ob du weitere Supplements kombinieren kannst, hängt von deren Eigenschaften ab. Fettlösliche Substanzen sollten zu einer Mahlzeit, aktivierende Stoffe (z. B. NAD-Booster, Vitamin D) eher morgens und beruhigende Stoffe (z. B. Magnesium zur Schlafförderung) abends eingenommen werden. Mineralstoffe können sich gegenseitig in der Aufnahme blockieren, was aber im Alltag meist nicht überbewertet werden sollte.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Überprüfe deine Supplement-Routine: Brauchst du wirklich alle Produkte, die du einnimmst? Konzentriere dich auf eine solide Basis aus Vitamin D, Omega-3 und Magnesium und ergänze nur bei klarem Bedarf.
- Passe den Einnahmezeitpunkt deiner Supplements an: Nimm aktivierende Substanzen wie Vitamin D oder NAD-Booster am Morgen und beruhigende Stoffe wie Magnesium zur Schlafförderung am Abend. Fettlösliche Vitamine und Pflanzenstoffe am besten mit einer Mahlzeit einnehmen.
- Vermeide hochdosierte Antioxidantien direkt nach dem Sport, um die natürlichen Anpassungsprozesse deines Körpers nicht zu behindern. Halte einen ausreichenden zeitlichen Abstand ein.
- Wenn du deinen Omega-3-Index verbessern möchtest, strebe eine tägliche Dosis von 1.500-2.000 mg EPA+DHA an und miss deinen Wert nach etwa sechs Monaten erneut, um die Dosierung bei Bedarf anzupassen.
- Bei Sehnenproblemen oder hoher sportlicher Belastung kannst du die "Keith-Baar-Methode" ausprobieren: Nimm eine Stunde vor dem Training 15-30g Kollagen zusammen mit Vitamin C ein, um die Kollagensynthese in den Sehnen gezielt zu unterstützen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

NAD-Booster (NR, NMN)	Vorstufen des Moleküls NAD ⁺ , das eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel spielt. Der Hype darum ist ungebrochen, aber die klinische Evidenz für den Menschen ist noch lückenhaft.
Resveratrol	Ein sekundärer Pflanzenstoff (Polyphenol), der für seine antioxidativen Eigenschaften bekannt ist. Die anfängliche Euphorie ist einer realistischeren Einschätzung gewichen; niedrigere Dosierungen gelten heute als sinnvoller.
Keith Baar Methode	Eine Strategie zur Stärkung von Sehnen, bei der Kollagen gezielt vor der mechanischen Belastung (Training) eingenommen wird, um die Kollagensynthese im Sehnengewebe zu maximieren.
Omega-3-Index	Ein Blutwert, der den prozentualen Anteil der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in den roten Blutkörperchen misst. Ein Wert von über 8 % gilt als erstrebenswert für die Herz-Kreislauf-Gesundheit.
WHOOP Journal	Eine Funktion des WHOOP-Fitnesstrackers, mit der Nutzer tägliche Gewohnheiten und Aktivitäten protokollieren können, um deren Korrelation mit den Erholungsdaten zu analysieren. Die Aussagekraft der Korrelationen ist jedoch mit Vorsicht zu genießen.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt

keine medizinische Beratung.