

Praxis für Natürliche Gesundheit

Doro Kuchler
kuechler.doro@gmail.com www.doros.at
&
Joe Unterberger +43 676 3689729
joe@bodyformer.at www.bodyformer.at

D-Ribose (Pentose)

Hergestellt aus fermentiertem Bio Mais

D-Ribose kommt in allen Zellen des Körpers vor und ist ein wichtiger Bestandteil des Energiestoffwechsels. Ribose wird im Körper durch eine Serie von komplizierten, biochemischen Vorgängen hergestellt. Wird nicht genügend Ribose hergestellt, verlangsamt sich die Energieherstellung und die Erholung des Körpers wird verzögert.

Falls der zelluläre Energiespeicher durch Krankheiten, Überarbeitung oder sportliches Training aufgebraucht ist, muss er wieder durch Ribose aufgefüllt werden. Ribose ist die wichtigste Energiequelle für unseren Körper. Normalerweise stellt unser Körper Ribose selbst her, doch in Zeiten von Krankheit, Stress oder im Alter ist der Bedarf höher als das Angebot. Um den Energieverlust auszugleichen ist die Einnahme von Ribose als Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll.

D-Ribose bildet den Kohlenhydratanteil an der DNS und RNS. Sie ist Grundstoff wichtiger Zellverbindungen und steht am Anfang des Stoffwechselprozesses, der zur Bildung von Adenosin-Triphosphat (ATP) führt. ATP ist die universelle Energiequelle aller Lebewesen.

Ribose ist an der Herstellung von Purinen und Pyrimidine beteiligt. Diese sind wichtig für die Regulierung vieler Stoffwechselprozesse, z.B. Energie-, Eiweiß- und Vitaminherstellung, Zellteilung, Schutz der DNA u.v.m.

Ohne Ribose gibt es keine Energie. Fehlt dem Körper Sauerstoff, kann er nicht mehr genügend Energie produzieren und die Energiespeicher werden geleert. Langfristiger oder häufiger Sauerstoffmangel führt dazu, dass der Körper die Energiegewinnung, die normalerweise mit Sauerstoff (aerob) geschieht, auf anaerob – ohne Sauerstoff umstellt d.h. der Körper stellt durch Gärung ein Minimum an Energie her. Anaerobe Energiegewinnung ist z.B. ein Merkmal der Krebszellen. Wird der Körper 48 Stunden schlecht mit Sauerstoff versorgt, entstehen Krebszellen.

Ribose ist für den Wiederaufbau von ATP (Energie) und die Wiederauffüllung der ATP Speicher notwendig. Die Schnelligkeit der Energiebereitstellung hängt von der Ribosemenge im Körper ab.

Besonders **Herz und Muskeln** brauchen viel Ribose. Bei Krankheit, Stress, körperlich schweren Arbeiten oder Leistungssport kommt es zur Leerung der Energiespeicher in Herz und Muskeln. Es dauert ein paar Tage, bis sich diese unter normalen Umständen wieder gefüllt haben. Beim Leistungssport zeigen Studien, dass bei 3-4 Trainingseinheiten pro Woche die Ruhezeiten nicht ausreichen um die Energiespeicher wieder zu füllen.

Ribose als Nahrungsergänzungsmittel beschleunigt den Auffüllungsprozess.

Die Energiespeicher voll zu halten, sorgt dafür, dass Herz und Muskeln mehr Kraft und Ausdauer haben. Erschöpfung und Müdigkeit werden reduziert.

Fibromyalgie und das chronische Erschöpfungssyndrom (CFS) können als Energiekrise im Körper gesehen werden. Die Muskulatur von Betroffenen verfügt über 20% weniger Energie als normal. Studien belegen den Zusammenhang zwischen einer Fehlfunktion der Mitochondrien und dem Schweregrad der Erkrankung. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen, sie stellen das ATP bereit. Fehlt ATP fehlt Energie.

Einnahmeempfehlung: Ribose sollte in Einzeldosen von bis zu 5 Gramm (ein gehäufte Teelöffel) eingenommen werden. Mehrere Dosen (maximal 4) sollten über den Tag verteilt werden. Ribose kann in kalten oder warmen (nicht heißen) Getränke getrunken werden.

Nebenwirkungen: treten erst auf, wenn man Dosen von 10 Gramm und mehr auf leeren Magen nimmt. Bei hohen Ribosemengen kann es zu einer Unterzuckerung kommen, dies kann man vermeiden, wenn man die Ribose mit einem Saft (Kohlenhydrate) kombiniert. Bei Dosen über 10 Gramm kann es außerdem zu weichem Stuhl kommen.

Ribose steigert die Wirkung von Coenzym Q 10. Q 10 recycelt die Energie, die bereits im Körper vorhanden ist. Ribose hilft dem Körper Energie herzustellen, Q 10 hilft ihm, Energie effizienter zu nutzen.