

## Hilft Spermidine, gesund alt zu werden?

*Gesund alt werden beinhaltet beides – die körperliche und die mentale Fitness. Viele Substanzen und Lebensmittel werden derzeit mit ihren positiven Anti-Aging-Effekten beworben, Reservatrol und Antioxidanzien aus Acai Beeren beispielsweise. Viele davon reisen um die halbe Welt. Eine bisher noch relativ wenig beachtete Substanz ist Spermidin, das in vielen alltäglichen Speisen wie Spinat, Brokkoli, Buchweizen und Weizen enthalten ist. Kann Spermidin helfen, gesund alt zu werden?*

### **Selbstreinigungsprozesse der Zellen halten uns gesund**

Schon lange ist bekannt, dass ein gezielter Nahrungsverzicht die Selbstreinigungsmechanismen in unseren Zellen anregt. Bei diesem auch als Autophagie bzw. Autophagozytose bezeichneten Prozess werden verbrauchte und nicht mehr benötigte Zellbestandteile, aber auch Krankheitserreger abgebaut und verwertet. Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Zellen zur Autophagie ab. Dies wiegt umso schwerer, da die verminderte Autophagie mit der Entstehung von Herz-Kreislauf-, Krebserkrankungen und Demenz in Verbindung gebracht wird.

### **Spermidin regt wie Fasten den Selbstreinigungs- und Regenerationsprozess der Zellen an**

Die Wissenschaft beschäftigt sich schon lange mit Spermidin. Die Bruneck Studie<sup>1,2</sup>, bei der seit 1990 über ein Vierteljahrhundert lang etwa 1.000 Einwohner der Stadt Bruneck in Südtirol regelmäßig untersucht (z. B. Blutwerte, Gefäßstatus) und zu Ernährungs- und Lebensgewohnheiten befragt wurden, zeigte: Eine hohe Spermidinzufuhr ging mit einer niedrigeren Sterblichkeit einher.<sup>3</sup> So hatten Studienteilnehmer, die täglich etwa 3 mg mehr Spermidin zu sich nahmen, ein geringeres Risiko, in dem 20-jährigen Studienzeitraum zu versterben, als diejenigen, die sich spermidinarm ernährten. Der Überlebensvorteil von spermidinreicher zu spermidinärmer Ernährung betrug über 5 Jahre.<sup>4</sup>

### **Spermidin - unverzichtbar für Vitalität und Langlebigkeit**

Eine neue Studie<sup>5</sup> aus Österreich hat gezeigt, dass die orale Einnahme von Spermidin unmittelbar korreliert mit der Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit und sich daher positiv auf diese auswirkt. In der Studie wurden Bewohner von Pflegeeinrichtungen jeweils in 2 Gruppen eingeteilt. Zu Studienbeginn und am Ende der 3-monatigen Studie wurde deren mentale Leistungsfähigkeit bestimmt. Die Gruppe, die im Durchschnitt täglich etwa 3 mg mehr Spermidine einnahm, zeigte nach 3 Monaten signifikante Verbesserungen. Bei Patienten mit milder Demenz war die Verbesserung noch ausgeprägter und laut Studie, *„weit über alle bisher verfügbaren Antidemenzbehandlungen hinaus“*. Dabei machten nur wenige Milligramm den Unterschied: Die höher dosierte Spermidin-Gruppe bekam pro Tag etwa 3 mg Spermidin zusätzlich.

### **Nahrungsergänzungsmittel ermöglichen konstante Spermidinzufuhr**

Unser Körper kann nur ein Drittel unseres Spermidinbedarfs selbst produzieren, die restlichen zwei Drittel müssen von außen zugeführt werden.<sup>6</sup> Reich an Spermidin sind z. B. Weizenkeime, Buchweizen, reifer Käse, Sojabohnen, Pilze und Hülsenfrüchte, doch der Gehalt in Lebensmitteln schwankt. Außerdem ist zu berücksichtigen, dass die körpereigene Spermidinproduktion mit dem

Alter abnimmt. Es kann somit sinnvoll sein, die täglich über die Nahrung aufgenommene Spermidinmenge zu ergänzen: [Nahrungsergänzungsmittel](#) bieten einen konstanten, standardisierten Wirkstoffgehalt und können je nach Bedarf individuell dosiert werden.

### **Spermidine Supplementierung:**

Jetzt gibt es SpermidinePro 3 mg mit 100 % Biobuchweizen-Keimlingsmehl aus dem sonnigen Burgenland in Österreich. Eine Kapsel enthält 3 mg Spermidin sowie 50 µg Biotin, das Schönheitsvitamin für Haut und Haar. Dank des hohen Spermidingehalts reicht schon eine Kapsel täglich – damit deckt eine Packung den gesamten Monatsbedarf. SpermidinePro ist vegan, gluten- und laktosefrei.

**Viele weitere Infos zu SpermidinePro auf [>> Sanicare <<](#)**

Mit freundlicher Unterstützung von Ceutics

1

<https://www.aerztezeitung.at/archiv/oeaez-2013/oeaez-10-25052013/brunneck-herz-kreislauf-erkrankungen-framingham-studie-populationsstudie.html> (aufgerufen am 17.03.2021)

2

[https://www.ffg.at/sites/default/files/allgemeine\\_downloads/strukturprogramme/20161116\\_vascage\\_successstory\\_de\\_brunneck\\_study.pdf](https://www.ffg.at/sites/default/files/allgemeine_downloads/strukturprogramme/20161116_vascage_successstory_de_brunneck_study.pdf) (aufgerufen am 17.03.2021)

<sup>3</sup> Kiechl S, Willeitn J. In a Nutshell: Findings from the Bruneck Study. Gerontology 2019;65:9-19  
DOI: 10.1159/000492329

<sup>4</sup> Kiechl S et al. Higher spermidine intake is linked to lower mortality: Prospective [population](#)-based study. American Journal of Clinical Nutrition 2018 Aug; 108:371-380. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy102>

<sup>5</sup> Thomas Pekat et al. The positive effect of spermidine in older adults suffering from dementia. Wien Klin Wochenschr 2021 May; 133(9-10):484-491. doi: 10.1007/s00508-020-01758-y.

<sup>6</sup> Madeo F et al. Spermidine in health and disease. Science 2018 Jan 26; 359(6374):eaan2788  
doi: 10.1126/science.aan2788

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“