

## Spermidine: das Superfood aus dem sonnigen Burgenland (A)

**Acai-Beeren vom Amazonas, Chiasamen aus Mexiko - viele Superfoods reisen um die halbe Welt. Dabei wachsen viele direkt vor unserer Haustür. Ein wahrer Jungbrunnen //Vitalitätsbooster// ist Spermidin, das wie Fasten den Selbstreinigungs- und Regenerationsprozess der Zellen anregt. Eine Langzeitstudie über 20 Jahre (Bruneck-Studie)<sup>1,2</sup> zeigte: Wer sich spermidinreich ernährt, lebt länger.**

### 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. Dieser kombinierte Selbstreinigungs- und Recyclingprozess hält den Abbau alter, nicht mehr benötigter Zellbestandteile sowie die Produktion neuer Zellbestandteile im Gleichgewicht. Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Zellen zur Autophagie ab. Dies wiegt umso schwerer, da die verminderte Autophagie mit der Entstehung von Krebserkrankungen, Morbus Alzheimer oder [Multiple Sklerose](#) (MS) in Verbindung gebracht wird.

Eine Fastenkur kann den lebenswichtigen Selbstreinigungs- und Recyclingprozess gezielt anregen und unterstützen. Voraussetzung für eine gut funktionierende Autophagie ist jedoch der in jeder [Zelle](#) vorkommende Botenstoff Spermidin.

### Spermidin - unverzichtbar für Vitalität und Langlebigkeit

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 mehr als 80 µmol 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 (< 60 µmol) Ernährung betrug im Schnitt 5 Jahre.<sup>4</sup> Diese Langzeitbeobachtung unter realen Alltagsbedingungen bestätigt die Ergebnisse anderer Studien mit humanen Zellen oder mit Mäusen, deren Alterungsprozess dem Menschen sehr ähnlich ist. Auch sie konnten zeigen, dass Spermidin einen lebensverlängernden Effekt hat.

### [Nahrungsergänzungsmittel](#) ermöglichen konstante Spermidinzufuhr

Unser Körper kann nur ein Drittel unseres Spermidinbedarfs selbst produzieren, die restlichen zwei Drittel müssen von außen zugeführt werden.<sup>5</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.

### **SpermidinePro: nur eine Kapsel täglich**

Jetzt gibt es SpermidinePro 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 >> [www.buckmidine.com](http://www.buckmidine.com) <<

[Hier erhalten Sie SpermidinePro 3 mg](#)

**1**

<https://www.aerztezeitung.at/archiv/oeaez-2013/oeaez-10-25052013/bruneck-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\\_successtory\\_de\\_bruneck\\_study.pdf](https://www.ffg.at/sites/default/files/allgemeine_downloads/strukturprogramme/20161116_vascage_successtory_de_bruneck_study.pdf) (aufgerufen am 17.03.2021)

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

**4** 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>

**5** 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“