

Spermidine: der Fasteneffekt aus der Kapsel

Fasten liegt im Trend - mit gutem Grund: Neben der positiven Wirkung auf das Gewicht regt es die Selbstreinigung unserer Zellen an - ein wichtiger Prozess, um vital und gesund zu bleiben. Immer mehr Menschen machen daher ein bis zwei Mal im Jahr eine Fastenkur. Lässt sich der Kureffekt verlängern und gibt es eine tägliche Alternative zum Fasten?

Fasten regt die Selbstreinigung der Zellen an

Ein gezielter Nahrungsverzicht, das Fasten, fördert die Selbstreinigungsmechanismen in unseren Zellen. Dieser Prozess wird auch als Autophagie bzw. Autophagozytose bezeichnet - abgeleitet von altgriechisch *autóphagos* „sich selbst verzehrend“. Bei der Autophagie werden verbrauchte und nicht mehr benötigte Zellbestandteile, aber auch Krankheitserreger abgebaut und verwertet. Es handelt sich also um einen kombinierten Selbstreinigungs- und Recyclingprozess, der den Abbau alter, nicht mehr benötigter und die Produktion neuer Zellbestandteile im Gleichgewicht halten soll. Leider nimmt die Fähigkeit der Zellen zur Autophagie mit zunehmendem Alter ab. Dies wiegt umso schwerer, da die verminderte Autophagie mit der Entstehung beispielsweise von Krebserkrankungen, Morbus Alzheimer oder [Multiple Sklerose](#) (MS) in Verbindung gebracht wird.

Eine Fastenkur kann den lebenswichtigen Selbstreinigungs- und Recyclingprozess gezielt anregen und unterstützen. Ein entscheidender Garant für eine gut funktionierende Autophagie ist jedoch ein Botenstoff, der in jeder Körperzelle vorkommt: Spermidin.

Spermidin - unverzichtbar für Vitalität und Langlebigkeit

Die Wissenschaft beschäftigt sich schon lange mit Spermidin. Die Bruneck Studie^{1,2}, 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.³ 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.⁴ 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.⁵ 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 3 mg auf >> 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 (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“