

Länger jung bleiben mit Spermidin. Was vermag das Superfood?

Mehr Vitalität und längeres Leben, Schutz vor Herzerkrankungen, Krebs und Demenz - die Liste der positiven Effekte der körpereigenen Substanz Spermidin ist lang. Doch gibt es auch wissenschaftliche Beweise dafür? Mehrere Studien scheinen zu bestätigen: Eine gute Spermidin-Versorgung lässt unsere Zellen länger jung bleiben - und wer wünscht sich nicht, bis ins hohe Alter jung und vital zu sein?

Spermidin gilt schon länger als „Geheimtipp“ für Vitalität und Langlebigkeit. Die körpereigene Substanz steuert Recycling- und Selbstreinigungsprozesse der menschlichen Zellen. Mit diesem als „Autophagie“ bezeichneten Prozess werden verbrauchte und nicht mehr benötigte Zellbestandteile, aber auch Krankheitserreger abgebaut und verwertet. Dieser Effekt entsteht übrigens auch beim Fasten: Dabei werden die zellulären Selbstreinigungsmechanismen durch den Nahrungsverzicht angeregt. Und fast alle, die schon einmal gefastet haben, berichten von der positiven Wirkung auf ihr körperliches und mentales Befinden.

Bruneck-Studie: Hohe Spermidin-Zufuhr - niedrigere Sterblichkeit

Die Wissenschaft beschäftigt sich intensiv mit der Substanz 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, kam zu einem hochinteressanten Ergebnis: 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 nimmt die körpereigene Spermidinproduktion mit dem Alter ab. Daher kann es sinnvoll sein, die tägliche Spermidinzufuhr mit Nahrungsergänzungsmitteln zu sichern: Sie garantieren einen konstanten, standardisierten Wirkstoffgehalt und können je nach Bedarf individuell dosiert werden. Als empfehlenswert gilt eine ergänzende Zufuhr von 3 bis 6 mg.

Spermidin auf Buchweizenbasis - allergen- und glutenfrei

Während die meisten Produkte weizen- oder sojabasiert sind, gibt es jetzt ein veganes, gluten- und laktosefreies Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Spermidin, das aus dem Mehl von Buchweizenkeimen in Bio-Qualität gewonnen wird. Eine Kapsel enthält 3 mg Spermidin - und ist

damit höher dosiert als andere verfügbare Spermidinprodukte – sowie zusätzlich Biotin, das Schönheitsvitamin für Haut und Haar.

Viele weitere Infos zu SpermidinePro 3 mg gibt es 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_successstory_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