

## Spermidine kann den Fasteneffekt verlängern

**Immer mehr Menschen fasten zwischen Karneval und Ostern - aus unterschiedlichsten Gründen. In der Naturheilkunde hat Fasten schon lange einen hohen Stellenwert. Denn Fasten ist zweifellos gesund - doch 365 Tage lang fasten? Studien haben gezeigt, dass beispielsweise Spermidine einen ähnlichen Effekt wie das Fasten hat.**

Fasten hat viele positive Wirkungen - nicht nur auf das Gewicht. Ein gezielter Nahrungsverzicht fördert die Selbstreinigungsmechanismen in unseren Zellen. Dieser Prozess wird auch als Autophagie bzw. Autophagozytose bezeichnet. Dabei 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. Entscheidend für eine gut funktionierende Autophagie ist ein Botenstoff, der in jeder Körperzelle vorkommt: Spermidin.

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

Die Wissenschaft beschäftigt sich schon lange mit Spermidin. In der Bruneck Studie<sup>1,2</sup> ging eine hohe Spermidinzufuhr mit einer niedrigeren Sterblichkeit einher.<sup>3</sup> Studienteilnehmer, die täglich mehr als 80 µmol Spermidin zu sich nahmen, hatten ein geringeres Risiko, in dem 20-jährigen Studienzeitraum zu versterben, als diejenigen, die sich spermidinarm ernährten. Der Überlebensvorteil von spermidinreicher zu spermidinarmen (< 60 µmol) Ernährung betrug im Schnitt 5 Jahre.<sup>4</sup>

### **Spermidin - Was gibt es Neues?**

In seinem neuesten Buch „Covid-19 und Long-Covid“<sup>7</sup> beschreibt Uwe Gröber, Pharmazeut und Experte für Mikronährstoffe, die Wirkung von Spermidine auf die Zellen und wie Spermidine in eine Vielzahl zellulärer Prozesse involviert ist. So beeinflusst Spermidine kardiovaskuläre-, kognitive- und Immunabwehrprozesse positiv. Gröber zitiert Humanstudien, die belegten, dass durch die orale Zufuhr eine signifikante Erhöhung der Spermidin-Konzentration im Blut erzielt werden kann.

In einer dieser Studien<sup>5</sup> wurden Bewohner von Pflegeeinrichtungen in 2 Gruppen eingeteilt - eine Gruppe erhielt täglich ein Spermidinpräparat, die andere ein Placebo. In der Gruppe, die täglich zusätzlich Spermidin einnahm, hatte sich nach 3 Monaten im Vergleich zur anderen Gruppe die Gedächtnisleistung verbessert. Dies traf auch auf Patienten mit milder Demenz zu. Dabei machten nur wenige Milligramm den Unterschied: Die Spermidin-Gruppe nahm pro Tag etwa 3 mg mehr Spermidin auf als die andere Gruppe. Prof. Dr. med Reinhart Jarisch, einer der Studienärzte, schreibt über diese Studie in seinem neuesten Buch „Spermidin - stark gegen Demenz“<sup>6</sup> und geht der Frage nach, wie wir möglichst gesund älter werden und dabei körperlich und geistig fit bleiben können. Seine Antwort: „Und hier kommt das Anti-Aging-Mittel Spermidin ins Spiel, das ein vielversprechender Ansatz gegen das Altern und die Altersdemenz sein könnte, wenn man rechtzeitig mit der Einnahme beginnt“. Die Daten der Studie seien eindrucksvoll und er ergänzt, dass Spermidin nicht nur dazu beiträgt, geistig fit zu bleiben. Auch bei anderen Alterserscheinungen, z. B. an Haut und Augen, scheine es einen Schutz zu bieten.

Topaktuell sind Untersuchungen zu Covid-19. Wissenschaftler der Charité und der Uni Bonn haben festgestellt, dass bei einer Infektion mit SARS-CoV-2 die Spermidin-Produktion gestört und die Autophagie herunterreguliert wird – infolgedessen kann sich das Virus nahezu ungehindert ausbreiten. Demgegenüber konnten sie in Zellkulturen nachweisen, dass Spermidin und Spermin, ebenfalls ein Polyamin, die Virusvermehrung hemmt.<sup>7</sup> Die Forschung hierzu geht weiter.

Wer also bis ins hohe Alter vital bleiben möchte, sollte auf eine gute Spermidinzufuhr zu achten – laut Prof Jarisch eine sehr spannende Substanz.

## **Nahrungsergänzungsmittel ermöglichen konstante Spermidinzufuhr**

Unser Körper kann nur ein Drittel unseres Spermidinbedarfs selbst produzieren, die restlichen zwei Drittel müssen von außen zugeführt werden.<sup>8</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 enthält 100 % Biobuchweizen-Keimlingsmehl aus dem sonnigen Burgenland in Österreich. Eine Kapsel SpermidinePro 3 mg 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](#)

**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)

**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** 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.

**6** Jarisch R. Spermidin – stark gegen Demenz. Trias Verlag. 2022

**7** Gröber U. Covid-19 und Long-Covid. Bessere Resilienz durch immunrelevante Mikronährstoffe. WVG Stuttgart 2021.

**8** Wagner N. Spermidin: Hoffnung auf Lebensverlängerung und Infektionshemmung? OM & Ernährung 2021. Nr. 176