

Spermidin

# Grazer Forscher entschlüsseln den Stoff, der Ihre Zellen verjüngt

Eine Essenz, mit der sich die Altersuhr stoppen oder gar zurückdrehen lässt. Forscher der Universität Graz sind diesem Jungbrunnen auf die Spur gekommen: Spermidin. Noch sind nicht alle Geheimnisse dieser rätselhaften körpereigenen Substanz entschlüsselt. Doch wir verraten Ihnen drei Wege, wie Sie ihre Wirkungen schon heute für sich nutzen können.

Spermidin ist ein Stoff, der in allen lebenden Organismen vorkommt. Seinen Namen erhielt er, weil er ursprünglich in der Samenflüssigkeit (Sperma) entdeckt wurde. Allerdings kommt Spermidin auch in allen anderen besonders aktiven Körperzellen vor.

Spermidin ist ein sogenanntes Polyamin. Die körpereigene Produktion nimmt mit steigendem Lebensalter ab. Allerdings: Bei Menschen, die das hohe Alter von 100 Jahren erreicht hatten, haben Wissenschaftler durchweg einen hohen Spermidin Gehalt in den Zellen gemessen.

Diese etwas geheimnisvollen Eigenschaften des Biomoleküls haben erstmals vor etwa zehn Jahren das Interesse der Altersforscher geweckt. Am weitesten fortgeschritten sind die Forschungen mittlerweile in der Gruppe um Professor Frank Madeo an der Universität Graz/Österreich.

In Labor- und Tierversuchen – aber auch an ersten Studien am Menschen – konnten in kurzer Zeit bereits zahlreiche positive Wirkungen nachgewiesen werden.

### So verbessert Spermidin Ihre Gesundheit:

- Verlängerung der Lebensdauer um etwa 10 % (nachgewiesen bei Mäusen)
- Stärkung der Herzleistung, Schutz vor Herzinfarkt, Senkung des Blutdrucks
- Stärkung des Immunsystems, Entzündungshemmung
- Schutz vor Krebs
- Abbau von Fettdepots (z. B. in der Leber)
- Senkung des Diabetes-Risikos
- Verbesserung des Gedächtnisses, Schutz vor Demenz

Im Dezember 2016 haben die Grazer Wissenschaftler die Wirkung von Spermidin erstmals beim Menschen untersucht. Dafür griffen sie auf die Daten der sogenannten Brunneck-Studie zurück. Seit 1990 werden darin 1.000 Einwohner der Stadt Brunneck/Südtirol im Fünfjahresrhythmus untersucht. Personen, die sich besonders spermidinreich ernährten, hatten einen niedrigeren Blutdruck. Außerdem war ihr **Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko um etwa 20 % geringer**. Und das Risiko, an einem plötzlichen Herzversagen zu sterben, war sogar um 40 % niedriger.

### Spermidin startet den Kreislauf der Zellverjüngung

Nach und nach kommen die Grazer Forscher auch hinter das Ge-

## So nutzen Sie schon heute die Altersbremse von morgen

Noch steckt die Spermidin-Forschung in den Kinderschuhen. Sie können die verheißungsvollen Ergebnisse jedoch auf drei Wegen schon heute nutzen:

1. Am einfachsten ist es, wenn Sie die in der Tabelle links genannten **spermidinreichen Lebensmittel** möglichst oft in Ihren Speiseplan einbauen.
2. Den Entgiftungsprozess der Autophagie können Sie außerdem ankurbeln, indem Sie mindestens **16 Stunden lang fasten**. Legen Sie dazu zweimal pro Monat einen Fastentag ein oder lassen Sie öfter mal das Frühstück oder das Abendessen ausfallen.
3. Seit wenigen Monaten können Sie sogar noch mehr tun. Denn Wissenschaftler der Universität Graz haben die ersten **Spermidin-Kapseln** entwickelt. Das Präparat wird voraussichtlich erst ab 2018 frei verkauft. Sie können es jedoch im Rahmen einer Studie bereits jetzt erhalten. Bei Interesse wenden Sie sich an folgende Adresse: The Longevity Labs, Schubertstr. 62, A-8010 Graz, Tel. 0043/650/62 63 83-0, [www.thelongevitylabs.com](http://www.thelongevitylabs.com).

### Das sind die Top 12 spermidinreicher Lebensmittel: (in mg pro 100 g)

Hartkäse (z. B. Parmesan)	10
Pilze	8,8
Grüne Erbsen	6,5
Linsen	6,3
Birnen	5,3
Sojabohnen	4,7
Brokkoli	3,6
Blumenkohl	3,0
Vollkornprodukte	2,5
Rote Bohnen	2,0
Nüsse	2,0
Kartoffeln	1,2

heimnis, wie Spermidin im Körper wirkt. Es stimuliert in den Zellen die sogenannte **Autophagie**. Dabei zerlegen die Zellen ihre gealterten Zellstrukturen selbst in ihre Bestandteile. Diese stehen ihnen dann als Bausteine erneut zur Verfügung, um junge Zellbestandteile aufzubauen.

Durch dieses Selbstverdauungsprogramm entgiften sich die Zellen selbst. Sie bleiben dadurch frisch und leistungsfähig. Übrigens haben die Grazer Forscher und andere Arbeitsgruppen herausgefunden, dass auch **Fasten** diesen Selbstreinigungsprozess anregt. Es ist bekannt, dass Fasten entgiftet, regeneriert und das Leben verlängert. ■