



### Newsletter #5

Aus aktuellem Anlass verschieben wir den angekündigten Fragen & Antworten-Newsletter auf das kommende Monat und wollen Ihnen heute eine soeben im „The American Journal of Clinical Nutrition“ neu veröffentlichte epidemiologische Studie zum Thema Spermidin vorstellen:

#### „Höherer Spermidinkonsum korreliert mit niedrigerer Sterblichkeit“

Ein internationales Team unter der Leitung von Innsbrucker Forschern veröffentlichte Ende Juni 2018 im *American Journal of Clinical Nutrition* die Ergebnisse einer epidemiologischen Studie, bei der erstmals ein möglicher Zusammenhang zwischen spermidinreicher Ernährung und der Verlängerung der gesunden Lebensspanne am Menschen gezeigt werden konnte (Kiechl et al., Juni 2018). Ein höherer Spermidinkonsum korrelierte dabei mit einer reduzierten Sterblichkeit, die insbesondere auf vaskuläre aber auch andere Erkrankungen (z.B. Krebs) zurückzuführen war. Die Ergebnisse basieren auf Daten der prospektiven Bruneck Studie, bei der über einen Zeitraum von 20 Jahren die Nahrungsaufnahme von 829 männlichen und weiblichen Probanden zwischen 45 und 84 Jahren mittels spezifischen Diätfragebögen untersucht wurde.

Die Hauptspermidinquellen waren Vollkornprodukte, Äpfel und Birnen, Salat, Sprossen und Kartoffel. Um das Risiko von statistischen Störfaktoren in Bezug auf Lifestyle und Ernährungsgewohnheiten zu minimieren, wurden zusätzliche Analysen durchgeführt; keine dieser Auswertungen beeinflusste jedoch die Ergebnisse zur Korrelation von spermidinreicher Ernährung und Gesundheit. Die Probanden wurden je nach der in ihrer Ernährung enthaltenen Spermidinmenge in drei Gruppen klassifiziert. Das Sterblichkeitsrisiko in allen Probanden-Gruppe mit erhöhter Spermidinzufuhr war gleich erniedrigt und resultierte in einem 5,7 Jahre jüngeren Alter. Man könnte also sagen, dass jene Leute die sich eher spermidinreich ernähren über 5 Jahre länger leben als jene mit spermidinarmer Ernährung. Diese robusten Daten zur Korrelation von Spermidin und geringerem Sterberisiko wurden in einer kleineren unabhängigen Versuchskohorte aus derselben geographischen Lage erfolgreich reproduziert.

Diese aktuellen humanen Daten bekräftigen experimentelle Ergebnisse von Studien in humanen Zellkulturen und Mausmodellen, welche Spermidinaufnahme mit einer längeren Lebensspanne verbinden. So leben nach lebenslanger aber auch spät im Leben startender Spermidin-Supplementierung Mäuse signifikant länger. Auch die Stärkung von Darmflorabakterien, die viel Spermidin produzieren, senkt die Sterblichkeit von kurzlebigen Mausmodellen vor dem Erreichen des maximalen Lebensalters.

Der nächste Schritt zur Validierung dieser Ergebnisse sind klinische Humanstudien, welche beispielsweise mit der Evaluierung der gesundheitsfördernden Wirkung von Spermidin mittels des Nahrungsergänzungsmittels *Spermidine Life* von TLL The Longevity Labs GmbH seit 2017 an der Charité – Universität Berlin laufen.

**Link zur „Bruneck Studie“:**

Higher spermidine intake is linked to lower mortality: Prospective population-based study. Kiechl S. et al. AJCN  
<http://dx.doi.org/10.1093/ajcn/nqy102>

Wir hoffen Ihnen mit dieser Studie einen interessanten Einblick in den aktuellen Stand der Spermidin-Forschung geben zu können und verbleiben

mit herzlichen Grüßen,

Ihr Team von

TLL The Longevity Labs GmbH  
[www.thelongevitylabs.com](http://www.thelongevitylabs.com)