



Spermidin ist ein biogenes Polyamin, kommt in allen lebenden Organismen vor. Es ist eng mit dem Zellwachstum verbunden. Spermidin regt den Prozess der Autophagie, dem Prozess in Zellen, mit dem sie eigene Bestandteile abbauen und verwerten, an, was vor Krankheiten schützt und jung hält.

- Es steigert die Herzfunktion
- Es verbessert die Zellregeneration und den Stoffwechsel
- Es schützt vor neurodegenerativen Erkrankungen
- und soll nun auch gegen «p»öse Viren schützen

Spermidin fördert die allgemeine Zellaktivität von Proteinen sowie die Funktion der Mitochondrien und Herzmuskelzellen.

Wer sich gesund ernährt, muss sich nicht darum kümmern. Spermidin ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Z.B. Weizenkeime, Shiitake-Pilze, grüne Erbsen, Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Dill, Obst, Avocado,

Kartoffeln, Vollkorn, Weisser Reis (kann Arsen enthalten), Naturreis (kann Arsen enthalten), Reiskleie (kann Arsen enthalten, Haselnüsse, Erdnüsse, Baum-/Walnüsse, Kürbiskerne, Senf u.a. (Unsere Klienten ernähren sich so, wie sie in unserem E-Book beraten wurden.)

Sie ahnen es, Spermidin können Sie auch als Nahrungsergänzung kaufen. Die Preise liegen zwischen 30 bis 65 € für 60 Kapseln. Ob der Körper etwas damit anfangen kann, ist nicht sicher. Wenn Sie Lebensmittel essen, sagt der Körper danke. Mit Kapseln hat er so seine Mühe. Zudem können Zusatzstoffe, in den Kapseln oder die Kapsel selber, schädlich sein.

**Tipp:** Essen Sie gesund und Sie können viel Geld sparen und bleiben erst noch gesund, aktiv und fröhlich. Ohne Bewegung, etwas Sport, Stressreduktion u.a. erreichen Sie auch mit Spermidin nichts. Der Körper braucht frische Luft, Sauerstoff und Bewegung. Das vergessen die Menschen immer, wenn Sie massenweise Nahrungsergänzungen schlucken und den Verkäufern mehr Glauben schenken, als ihrem eigenen Körper, der mit ihnen spricht und sagt wie er sich fühlt. Sie sehen Spermidin hat nichts mit Wunder, Neuentdeckung u.a. zu tun, sondern ganz schlicht und einfach mit Ihrer Ernährung.

### **Warum Schwankungen des Spermidin-Spiegels gefährlich sind**

Während ein Mangel an Spermidin oxidativen Stress fördert, wirkt sich ein Überfluss, der durch die Zufuhr hochdosierter Spermidin-Präparate leicht entsteht, prooxidativ aus. Das heisst: Die Anzahl freier Radikale nimmt zu. Dadurch entstehen toxisch wirkende Sauerstoffradikale, die dem Körper Eisen rauben [1] und einen Eisen-Mangel verursachen können. Diese giftigen Sauerstoffradikale können die Störung von Stoffwechselfvorgängen und sogar die Bildung von Krebs fördern. Zudem

stehen Schwankungen der Spermidin-Konzentration im Verdacht, die Nieren zu schädigen und Krankheiten wie Alzheimer oder Diabetes zu begünstigen [2]. Quelle: urheimische-notizen.de

[1]

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/mindestmengen-so-viel-von-vitaminen-oder-mineralstoffen-muss-drin-sein-39095>

[2]

<https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Nahrungsergaenzung-Gefahr-durch-Ueberdosierung,nahrungsergaenzungsmittel104.html>