



NEUE STUDIENERGEBNISSE LIEFERN SPANNENDE EINBLICKE IN DIE BEDEUTUNG VON SPERMIDIN FÜR GESUNDES ALTERN DURCH FASTEN

Fasten ist eine Praxis, die seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen und Religionen weltweit angewendet wird. In den letzten Jahren hat das Interesse am Thema Fasten auch in der wissenschaftlichen Forschung zugenommen, sodass vermehrt die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile des Fastens auf den Körper aufgedeckt wurden. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse einer kürzlich in Nature Cell Biology veröffentlichten Studie unter der Teilnahme von namhaften Forschern wie unter anderem Frank Madeo und Guido Kroemer zeigen auf, dass Spermidin für die durch Fasten vermittelte Zellreinigung und Langlebigkeit unerlässlich ist. Spermidin, ein natürlich vorkommendes Polyamin, stellt sich als ein unverzichtbarer Faktor für die durch Fasten induzierten zellulären Reinigungsprozesse heraus. Diese Erkenntnisse könnten wichtige Auswirkungen auf die Entwicklung von Ernährungsstrategien haben, die darauf abzielen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Gesundheit im Alter zu verbessern.

Die Studie untersucht den Zusammenhang zwischen Spermidin, Fasten und der Zellreinigung (Autophagie) sowie deren kombinierte Auswirkungen auf die Langlebigkeit und die allgemeine Gesundheit. Es wurde untersucht, inwieweit Spermidin für die Autophagie und die gesundheitsfördernden Effekte des Fastens gebraucht wird und die Lebensverlängerung bei verschiedenen Organismen, einschließlich Menschen, beeinflusst. Die Studie kommt zu dem Schluss, dass die Langlebighkeits- und Gesundheitsvorteile des Fastens zumindest teilweise von der durch Spermidin induzierten Hypusinierung und der anschließenden Aktivierung der Autophagie abhängen. Dieser Mechanismus scheint in verschiedensten Organismen vorzukommen, was auf einen grundlegenden biologischen Prozess hinweist.

Wenn wir fasten, also eine Zeit lang keine Nahrung zu uns nehmen, wird in unseren Zellen die sogenannte Autophagie aktiv. Dieser Prozess, der bei vielen Lebewesen von Hefen bis hin zu Menschen auftritt, setzt jedoch laut der Studie voraus, dass ausreichend Spermidin vorhanden ist oder von den Zellen selbst produziert werden kann. Spermidin unterstützt die Zellen dabei, sich selbst zu reinigen, indem es den durch Fasten ausgelösten Autophagie-Prozess fördert. Man könnte sagen, die Zellen „entsorgen ihren zellulären Müll“, um effizienter arbeiten zu können. Die Studie zeigt auch, dass Fasten das Leben von Organismen verlängert, da es die Autophagie anregt. Ist jedoch die Spermidin-Produktion in den Zellen blockiert, schwächt dies den lebensverlängernden Effekt des Fastens. Eine Ergänzung mit Spermidin kann diesen Effekt jedoch wiederherstellen. Spermidin spielt daher eine entscheidende Rolle für die positiven Effekte des Fastens. Ohne genügend Spermidin wird die zelluläre Reinigung reduziert, was die gesundheitsfördernden und lebensverlängernden Wirkungen des Fastens mindert. Eine erhöhte Spermidin-Zufuhr und gesteigerte Autophagie könnten dazu beitragen, den altersbedingten Funktionsverlust des Herzens zu verhindern oder zu verzögern. Ebenso ist Spermidin in den Zellen notwendig, damit Fasten seine entzündungshemmende Wirkung entfalten kann.

Die gesamte Studie von Nature Cell Biology finden Sie hier: [Spermidine is essential for fasting-mediated autophagy and longevity | Nature Cell Biology](#)

Bei Fragen oder für weiterführende Informationen freuen wir uns jederzeit auf Ihre Nachricht an spermidinelife@reichertplus.com.