

PROF. BERNHARD LUDWIG | DR. MED. RONNY TEKAL

# DAS WUNDERMÜSLI

*Länger jung bleiben mit  
der Anti-Aging-Power von  
Keimen, Kernen und Co.*

Alles zum  
Fastenbooster  
**Spermidin**



# INTERVALLFASTEN PLUS SPERMIDIN

## DAS BRINGT'S:

- Wohlbefinden und Krankheitsvorbeugung
- Zellschutz und Zellerneuerung
- Mehr Vitalität und Energie
- Eine langsame, nachhaltige Gewichtsabnahme
- Ein längeres, gesünderes Leben

# EIN JUNG-UND-GESUND-TAG

Die Substanz Spermidin kommt in den höchsten Konzentrationen in der männlichen Samenflüssigkeit vor – daher stammt auch ihr Name. In einigen Lebensmitteln ist Spermidin ebenfalls reichlich enthalten und kann so auf Zellebene Reinigungs- und Regenerationsprozesse (Autophagie) auslösen. Denselben Effekt erreichen Sie mit Fasten.



**ENTWEDER SIE INTERVALLFASTEN  
MIT 16:8 ODER 10IN2 ...**

... ODER SIE ESSEN:

SO KÖNNTE EIN SPERMIDINREICHER  
TAGESPLAN AUSSEHEN:

## MORGENS

1 PORTION WUNDERMÜSLI  
(Rezept auf Seite 86)



## MITTAGS

1 APFEL

## ABENDS

1 PORTION QUESADILLAS  
(Rezept auf Seite 88)



PROF. BERNHARD LUDWIG | DR. MED. RONNY TEKAL

# DAS WUNDERMÜSLI

*Länger jung bleiben mit  
der Anti-Aging-Power von  
Keimen, Kernen und Co.*



## THEORIE

Das Jung-und-Gesund-Wunder	5
<b>WUNDERPSYCHE – DAS INSTRUMENT</b>	7
(M)eine neue Gesundheitsstrategie	8
Fastenwunder	8
Endlich immer jung?	9
Vorsicht vor Wundern!	11
Wie geht gesund Altern?	12
Die Wunderfrage	14
<b>Vom Essen, Zu- und Abnehmen</b>	16
Was gestern gesund war	16
Energiesparen macht fett	17
Kalorie = Kalorie?	18
Das richtige Essen?	20
Diät: Mission impossible	21

## PRAXIS

<b>WUNDERWISSEN – HINTERGRÜNDE</b>	25
<b>Autophagie</b>	26
Natürliches Zellendetox	26
Anti-Aging von innen	28
Autophagiekiller Insulin	29
Autophagiestopp durch Insulin	30
Autophagie und Fasten	31
<b>Fastenzeiten</b>	34
Pausen vom Schmausen	34
Was beim Fasten passiert	36
Fastenmethoden	38
Medizinisches Fasten	39
<b>Intervallfasten</b>	42
Essenspausen sind Fastenzeiten	42
10in2 – morgen darf ich essen, was ich will (ADF)	43
Die INTERFAST-Studie	45
Ein modulares System	46
10in2 in der Praxis: der 3-Tage-Test	47
16:8 – der hippe Lifestyle	49
16:8 in der Praxis	50
Die 5:2-Variante	52





Warrior-Diät	53	Mikrobiom: das Spermidinlabor im Körper	78
Renegade-Diät	54	Eine Kapsel für Faule	79
Fasten-imitierende Diät	54	Zu viel des Guten?	80
Von Hunger und Appetit	56	Das kommt nach dem Spermidin	81
<b>WUNDERSTOFF SPERMIDIN</b>	<b>61</b>	<b>WUNDERMÜSLI, REIN PRAKTISCH</b>	<b>83</b>
Was steckt dahinter?	62	Genussrezepte	84
Autophagie zum Essen	63	Die Wunder-Methode	84
Spermidin im Körper	66	Spermidinküche	85
Warum soll Spermidin Wunder wirken?	68	Kreativität gefragt: Mixen	92
Gesundheitsverstärker	68	Sie Ihr eigenes Wundermüsli	92
Gut für das Gedächtnis	69		
Schön für die Haut	70		
Spermidin bei Krebs	71		
Länger besser leben	72		
Die Studienlage	73		
<b>Hier steckt Spermidin drin</b>	<b>74</b>		
Vielfalt und Diversität	74		
		<b>SERVICE</b>	
		Sachregister	93
		Bücher und Adressen	94
		Impressum mit GU-Garantie	95



## (M)EINE NEUE GESUNDHEITSSTRATEGIE

Nach den gefühlt tausend Ernährungsempfehlungen der letzten Jahrzehnte, wie man sich am besten gesund durch das Leben isst, scheint sich der jüngste Trend doch ein wenig davon abzuheben. Wer heutzutage etwas auf sich hält, der fastet intermittierend. Die Hälfte zu fressen, Low Carb oder Low Fat waren gestern, heute zählt man keine Kalorien mehr, sondern Stunden. Egal ob im Büro, in der

Nachbarschaft oder in der eigenen Familie: Es gibt zumindest eine Person, die gerade einen »Nicht-Esstag« hat oder »16:8« macht – und behauptet, damit zufrieden zu sein.

### FASTENWUNDER

Bewusste Nahrungspausen sind dabei weniger eine neue Diätform, sondern dürften



vielmehr dem natürlichen Rhythmus des Menschen am nächsten kommen. Denn seit man begonnen hat, den Auswirkungen des Fastens auf den Grund zu gehen, mehren sich die Beweise, dass man mit der Methode gesünder wird und länger lebt, der Gewichtsverlust passiert dabei eher unbeabsichtigt. Dass unsere Ahnen über Jahrtausende eine solch natürliche Ernährungsform praktiziert haben, war selbstverständlich nicht gewollt, sondern dem überschaubaren Nahrungsangebot und dem noch nicht erfundenen Kühlschrank geschuldet.

Bei Experimenten zur Altersforschung stießen Forscher zudem auf eine Substanz, die genau dieselben positiven Effekte im Körper auslöst: Spermidin. Oder: Fasten für Fastenmuffel. Der Wunderstoff findet sich beispielsweise in einem Abfallprodukt bei der Mehlherstellung: den Weizenkeimen. Man fragt sich nun: Wie gut müssen erst beide Maßnahmen – regelmäßige Essenspausen und Spermidin in der täglichen Ernährung – zusammenwirken?

### Wundermüsli ist Methode

Mit dem Intervallfasten hat man das Rad also keinswegs neu erfunden. Es sind aber die modernen Gewohnheiten, die uns von dieser natürlichen Form des Ernährungsstils weggebracht haben. Vielleicht ist es an der Zeit, sich wieder zurück an den alten Lebensstil zu gewöhnen. So werden Fastenpausen ebenso selbstverständlich wie das Essen.



*Was ist wichtiger? Eine gesunde Ernährung oder die Pausen dazwischen? Wir sagen: beides.*

Wenn in diesem Buch vom Wundermüsli die Rede ist, so im übertragenen Sinn, als eine Mischung aus Fasten und der »Wundersubstanz« Spermidin. Aber es ist auch kulinarisch gemeint, denn es gibt hier eine kleine Auswahl an spermidinreichen Speisen – wie ein fantastisches Müsli (siehe **Seite 86**).

### ENDLICH IMMER JUNG?

Hat man sie im Spermidin tatsächlich gefunden? Jene seit Jahrtausenden gesuchte Essenz, die man als Jungbrunnen so heiß ersehnt und die das Altern verzögern soll? Irgendwie sieht es ein wenig danach aus. Auch wenn man sich dafür vielleicht einen etwas bedeutsameren Namen hätte einfallen lassen können als Spermidin ...

## DIE WUNDERFRAGE

*So wie das Bernhard-Ludwig-Ronny-Tekal-Seminarkabarett nicht nur zum Spaß da ist, weil das Publikum an einem solchen gemeinsamen Abend in eine lösungsorientierte Großgruppentherapie geführt wird, soll dieses Buch Ihnen nicht nur Information bieten, sondern auch therapeutischen Selbsthilfecharakter haben.*

Wir greifen dazu auf die sogenannte »Lösungsfokussierte Kurztherapie« des US-amerikanischen Psychotherapeuten Steve de Shazer (1940–2005) zurück und wollen Ihnen die berühmte »Wunderfrage« stellen. **Erst einmal stellen Sie sich jedoch vor, dass dadurch, dass Sie dieses Buch lesen, in Ihrem Leben jetzt ein Wunder geschieht.** Ein Wunder, das eines Ihrer Probleme löst. Vielleicht ein mittelschweres Gewichtsproblem oder ein Gesundheits- oder allgemeines Befindlichkeitsproblem. Und wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie überhaupt ein Problem haben, überlegen Sie kurz, warum Sie gerade in diesen Seiten blättern. Warum halten Sie das Buch überhaupt in Händen? Womöglich haben Sie es geschenkt bekommen – aber immerhin auch ringsgeschaut. Wollen Sie, da es ein dünnes

*»Wenn du die Absicht hast, dich zu erneuern, tue es jeden Tag.«*

**Konfuzius (chinesischer Denker)**

Buch ist, rasch wissen, wie Sie gesünder leben, länger leben, vielleicht glücklicher leben? Was auch immer. Sie haben einen Grund für die Lektüre.

Suchen Sie sich nun ein Problem aus, für das Sie derzeit noch keine Lösung gefunden haben, aber von dem Sie annehmen, eine solche könnte auf diesen Seiten zu finden sein – auch wenn Sie es im Grunde genommen für sehr unwahrscheinlich halten.

Und jetzt stellen Sie sich vor, das Ganze funktioniert wirklich. Und es geschieht dieses Wunder. Sie legen das Buch zur Seite, gehen heute schlafen, und es passiert. Einfach so.

Sie wachen nach dieser wundersamen Nacht auf und stellen sich die Wunderfrage:

*»Was wird das erste Anzeichen sein, an dem ich erkenne, dass mein Problem gelöst ist?«*

Die jahrzehntelange Erfahrung mit tausenden von Klienten und den zahlenmäßig größten Feedback-Gruppen im deutschen Sprachraum anhand der Erfahrungen mit 10in2 (siehe auch Seite 46) zeigt uns:

Was könnte also ein Anzeichen sein?  
Entweder Sie lassen sich überraschen oder  
Sie lesen sich noch heute den folgenden Ab-  
satz zum kleinen Wunder-Spoiler durch:

### *Was ist denn nun der Wunder-Spoiler?*

Ohne allzu zu viel verraten zu wollen: Viel-  
leicht gehören Sie zu jenen Menschen, die  
schon längere Zeit überlegt haben – so wie es  
schon ein paar Arbeitskollegen oder Freun-  
dinnen tun –, eine der derzeit angesagten  
Intervallfastenmethoden auszuprobieren. Sie  
haben aber noch keinen passenden Zeitpunkt  
dafür gefunden, damit zu beginnen, weil es  
einfach in der Natur von Zeitpunkten liegt,  
nicht zu passen. Dann werden Sie bereits  
morgen früh Ihr erstes Wunder erleben:

- Sie brauchen keinen Zeitpunkt zum Star-  
ten, denn Sie sind schon mittendrin! Ohne  
bewusst begonnen zu haben, befinden Sie  
sich schon auf dem Weg.
- Haben Sie etwa am Abend zuvor um  
19 Uhr die letzte Mahlzeit zu sich genom-  
men. so haben Sie (etwa bei der 16:8-Vari-  
ante, siehe auch Seite 49 f.) bereits den  
Großteil ihrer ersten Fastenphase hinter  
sich. Vielleicht sind es noch drei, vier Stun-  
den, aber Ihr Körper wechselt gerade lang-  
sam in den Autophagiemodus (mehr dazu  
auf Seite 26). Ohne Morgengymnastik oder  
die schaurige Vorstellung, sich die kom-  
menden Wochen nur von Basensuppe er-  
nähren zu müssen, räumt er zusammen. Er  
weiß, wie das geht.



*Konzentrieren Sie sich auf Ihre Wünsche und Sie sind  
jederzeit mittendrin im Fastenwunder.*

- Und auch wenn Sie es gewohnt sind, in der  
morgendlichen Hektik mit dem Früh-  
stücksbrot zwischen den Zähnen genüss-  
lich zum Bus zu hetzen – heben Sie sich  
diesen Genuss und das Brot für ein wenig  
später auf und lassen Sie die Reinigungs-  
kräfte im Inneren noch ein Weilchen ihre  
Arbeit machen. Denn zumindest Ihr Kör-  
per hat den Inhalt dieses Buches schon  
längst verinnerlicht.



## VOM ESSEN, ZU- UND ABNEHMEN

Foodtrends, Langzeiternährungsempfehlungen, -methoden, -prinzipien und auch Diäten in ihrer erstaunlichen Variationsbreite kommen und gehen. Was vor zehn Jahren noch seine wissenschaftlich verbrieft Gültigkeit hatte, ist heute oft passé. Ein gesundheitsförderndes Nahrungsmittel von gestern ist möglicherweise der ernährungstechnische Supergau von morgen.

### WAS GESTERN GESUND WAR

Beispiel gefällig? Nehmen wir ein klassisches Frühstück mit Kaffee, Butterbrot, Marmelade und Ei. Kaffee galt lange Zeit als Genussmittel, das man, ähnlich wie Zigaretten, auf die Liste verpönder Stoffe schrieb. Schließlich wusste man: Kaffee treibt den Blutdruck in die Höhe und steigert das Risiko für Darmkrebs. Mittlerweile hat man erkannt, dass

selbst der regelmäßige Konsum der braunen Bohnen kaum in der Lage ist, eine Hypertonie zu verursachen, und auch für den Verdauungstrakt nicht allzu schädlich zu sein scheint. Mehr noch, man attestiert den Inhaltsstoffen sogar, Darmkrebs zu verhindern. Doch nicht zu früh freuen: Die Milch im Kaffee ist in der Zwischenzeit nämlich auf der Abschlusliste gelandet, Stichwort Lactose-Unverträglichkeit. Man muss sich also neuerdings von der »gesunden Portion Milch« verabschieden ... Ein ähnliches Schicksal wiederfuhr schon längst den anderen Frühstückszutaten: Das Butterbrot wandelte sich von einer gesunden, nahrhaften Speise zu einer perfiden Kombination aus ungesättigtem tierischen Fett und einem Weizenmehlprodukt, das heute in keinem ausgewogen bepackten Einkaufskorb *nicht* fehlen darf.

Die Marmelade, die sich, vor allem hausgemacht, großer Beliebtheit erfreute, wurde durch die darin enthaltenen Mengen an Haushalts- oder Fruchtzucker komplett aus dem Rennen genommen. Das Ei wiederum hat eine erstaunliche Karriere vom bösen Cholesterinbomber zur gesunden Mahlzeit mit hochwertigem, schlank machenden Protein und wertvollen Mineralien hinter sich. Was bleibt also, um sich zeitgemäß und vernünftig ernähren zu können?

Nicht viel, denn tatsächlich ist der menschliche Organismus in der Lage, mit einer Reihe von Entbehrungen zurechtzukommen. Er übersteht auch längere Hungerphasen ohne

*»Zu fett, zu viel Kohlenhydrate – immer wieder wird eine neue diätetische Sau durchs Dorf gehetzt.«*

**Frank Madeo (Spermidinforscher)**

bleibende Schäden. Womit er jedoch nicht umzugehen versteht, ist Überfluss, vor allem, wenn es ums Essen geht. Dann kommt er auf blöde Gedanken.

## ENERGIESPAREN MACHT FETT

Unser Körper legt bei Nahrungsüberfluss Energievorratspeicher an. Das tut er automatisch, um für Hungersnöte gerüstet zu sein. Auf beides würden wir heute lieber gerne verzichten. Da in unseren Breiten aber die Versorgung mit ausreichender Nahrung weitgehend gesichert ist, werden diese Speicher nie gebraucht. Außer man läuft Marathon, baut eigenhändig ein Haus oder arbeitet körperlich schwer und nicht nur im Sitzen. Es wird ja immer weiter gegessen. Die Zellen bekommen also rund um die Uhr Nachschub und können damit darauf verzichten, auf die eigene Vorratskammer zurückzugreifen und auch gleichzeitig Verdorbenes oder nicht mehr Frisches ein wenig auszumisten. Diese Altlasten, die sich dann in den Zellen ansammeln können, tatsächlich auch schneller alt machen. Der Rest macht schwerer.

# VON HUNGER UND APPETIT

*Der Mensch soll das einzige Lebewesen sein, das in der Lage ist, über sich selbst nachzudenken. Abgesehen von dieser selbstgerechten Definition ist er aber auch, kaum wie ein anderes Lebewesen, in der Lage, sich regelmäßig zu überessen.*

Bei einem hedonistischen Hunger, auch als Appetit bezeichnet, soll weniger der Hunger, sondern die Lust gestillt werden. Den Unterschied zu erkennen ist allerdings gar nicht so einfach. Dennoch sind es zwei Paar Schuhe. Hunger macht uns, wie die Tankanzeige im Auto, darauf aufmerksam, dass es an der Zeit ist, Treibstoff nachzufüllen. Der Appetit wird hingegen unbewusst durch einen Auslöser getriggert und sorgt dafür, dass wir an der Tankstelle aus Gewohnheit auch gleich eine Dose Energy-Drink für uns nachtanken. Hierzu ein kleiner persönlicher Exkurs aus Bernhard Ludwigs Familienhistorie:

## HISTORISCHES PRIVATEXPERIMENT (NACH DR. LUDWIG)

Dr. Günther Ludwig war Hausarzt im oberösterreichischen Steyr, mit einer Leidenschaft für die Heilkraft der Natur und des Körpers. Da man in den 1970ern viele Erkrankungen mit Medikamenten behandelte, deren Nebenwirkungen gelinde gesagt als »abenteuerlich« bezeichnet werden konnten, setzte er im Gegenzug auf Bewährtes aus der Naturheilkunde wie Bewegung, Autogenes Training, ge-

sunde Ernährung und klassische Kuren nach F. X. Mayr, Sebastian Kneipp & Co.

Auch in jenen längst vergangenen Zeiten waren viele Patienten übergewichtig und entwickelten daraufhin alle möglichen schwer behandelbaren Erkrankungen. Dass man auch noch ungezügelt rauchen konnte, selbst in Schulen, Arztpraxen und Krankenhäusern, war für deren angekratzte Gesundheit zumindest nicht förderlich.

Diäten waren auch damals überaus angesagt und viele adipöse (fettleibige) Patienten wurden auf ärztliches Anraten auf »Diät« oder die verschärfte Variante »strenge Diät« gesetzt, und man verbot ihnen das Rauchen. Den Jo-Jo-Effekt bezeichnete man damals noch nicht als solchen, die Patienten, die nach der verordneten Kalorienreduktion noch dicker wurden, hießen »hoffnungsloser Fall«, begannen aus Frust wieder zu rauchen und fanden sich danach alle im sogenannten »Klub der fetten Raucher« wieder.

## DER HUNGER-APPETIT-TEST

Doch warum aßen die Menschen immer mehr, als ihnen guttat? Eine frühe Untersu-

chung zum Essverhalten (diesmal von Bernhard Ludwig im Jahr 1970) zeigte, dass Appetit und Hunger zwei Paar Schuhe sind.

- Über 80 übergewichtige und schlanke Teilnehmer der Studie wurden aufgefordert, ihre normalen Ernährungsgewohnheiten eine Woche lang weiterzuführen, diese jedoch zu dokumentieren. Bemerkenswert, dass allein diese Maßnahme bereits zu einer Gewichtsreduktion von durchschnittlich 1,5 Kilogramm geführt hat. (Das hat schon fast etwas von Quantenmechanik, nach der alleine die Beobachtung eines Ereignisses das Ereignis beeinflusst).



*Gemischt mit einem Pflanzendrink bieten Weizenkeime zum Frühstück eine Extraportion Spermidin.*

- Die Vorgabe: Die Probanden sollten essen, bis sie »angenehm satt« waren – was auch immer das für einen Mitteleuropäer bedeuten mag.
- Beide Gruppen betrieben in der Untersuchungswoche viel Sport. Im Schnitt nahmen die Übergewichtigen rund 3 300 Kilokalorien täglich zu sich, die schlanken Personen 3 000 Kilokalorien, also zumindest von den in dieser Woche erhobenen Daten gerade mal zehn Prozent mehr.
- In der zweiten Woche wurde gefastet, mit der Einschränkung: »Hungern verboten!«. Verspürten die Teilnehmer ein flaues Gefühl, so durften sie alle etwas essen, das satt machte, jedoch nach nichts schmeckte.

Auf der Suche nach einem passenden Nahrungsmittel für die Fastenzeit stieß man auf das Kousa-Vollweizen-Gel. Das nach dem griechischen Arzt Dr. Argyris Kousa benannte Mittel war seit den 1950er-Jahren als Diätmittel hinlänglich bekannt und warb mit dem Slogan »Schlank werden ist kein Problem ... Was Sie dazu brauchen: Etwas Ausdauer und ein Paket Vollweizen-Gel«.

Seine Diät bestand also darin, vorwiegend gekochten Weizen in passierter Form zu sich zu nehmen.

Was weder Dr. Kousa noch Dr. Ludwig zu jener Zeit wissen konnten: Vollweizen ist voller Spermidin! Die erste wissenschaftliche Kombination aus Fasten und Spermidin, zu der es heute zaghafte erste Studien gibt, ist also bereits ein halbes Jahrhundert alt.



## WAS STECKT DAHINTER?

Ist sie es nun oder ist sie es nicht? Die Substanz, auf die die Menschheit seit Jahrtausenden gewartet hat und die als Jungbrunnen von innen das Leben tatsächlich verlängern soll? Glaubt man den jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen, könnte man diese Frage mit Ja beantworten. Allerdings sollte man hinzufügen, dass die Wissenschaft schon oft danebengelegt hat und dass es in der Ge-

schichte der Menschheit auch schon eine Reihe anderer Substanzen gab, denen man die Fähigkeit zugeschrieben hat, den Tod hinauszuzögern. Alchemisten versuchten, ein Mittel für die ewige Jugend zu brauen. Gold galt etwa im Mittelalter als einer der Favoriten, auch Stierhoden, Knabenblut, Nashornmehl oder Mumienhaut werden im Lauf der Geschichte erwähnt. Goethes Faust wollte einen



Hexentrank zur bequemen Wiedererlangung seiner Jugend, Mephisto schlug ihm indes ein gesundes und enthaltsames Leben vor. Ein kluger Teufel.

## AUTOPHAGIE ZUM ESSEN

In letzter Zeit hat Spermidin große mediale Aufmerksamkeit bekommen. Der Grund liegt auf der Hand. Auf den Punkt gebracht: Warum Fasten, wo es doch Spermidin gibt? Tatsächlich ist der Eiweißstoff, der in verschiedenen natürlichen Lebensmitteln vom frischen Weizengras über einige Gemüse- und Obstsorten sowie Käse steckt, in der Lage, im Körper und auf Zellebene dieselben Mechanismen in Gang zu bringen wie der Verzicht auf Nahrung (siehe dazu auch Seite 26 ff.). Spermidin betätigt sozusagen den Hebel für die Autophagie – auch dann, wenn man ganz normal weiterisst! Und da dieser Selbstreinigungsmechanismus der Zellen unterm Strich auch zu einer echten Verlängerung der Lebenszeit führt – zumindest im Laborversuch – scheinen die Forscher damit tatsächlich den »Stoff der Jugend« gefunden zu haben.

### Liebling der Molekularbiologen

Die Faszination dieses Jungzelleneffektes beschreibt der Grazer Molekularbiologe Slaven Stekovic in überaus blumigen Worten: »Unter dem Mikroskop zeigt sich das kleine Naturschauspiel ganz genau. Gibt man Spermidin auf eine Zelle, setzt sofort geschäftiges Trei-

ben ein. Es bilden sich die unzähligen kleinen Müllsäcke, in denen der Schrott eingesammelt und in einer Art zellulärem Magen verdaut wird.« (Siehe auch Seite 28)

Was will man mehr?

### Doch warum dieser Name?

Zugegeben, ein wenig peinlich klingt es schon. Wenn schon eine Jungbrunnen-Substanz, hätte man sich doch eher Namen gewünscht wie Nektar, Ambrosia oder vielleicht



*Ein Apfel am Tag wirkt nicht nur präventiv gegen Arztbesuche, er liefert auch Spermidin: 350 mg pro Kilo.*



# WUNDERMÜSLI – REIN PRAKTISCH

Dass das Wundermüsli Methode ist, wissen Sie nun: Sie können (Intervall-) fasten oder spermidinreich genießen, um sich jung und gesund zu erhalten. Und um ein bisschen auf den Geschmack zu kommen, finden Sie hier ein paar erprobte kulinarische Anregungen.

GENUSSREZEPTE

84

# FASTEN UND SPERMIDIN HÄLT JUNG UND GESUND

Das Gehirn wird geschützt

Alterserkrankungen  
bessern sich

Die Stimmung wird  
ausgeglichen

Entzündungen klingen ab

Asthma bessert sich

Herz und Kreislauf  
bleiben stabil

Erhöhte Cholesterin-  
werte sinken

Der Stoffwechsel  
normalisiert sich

Bauchfett verschwindet

Rheuma und Arthrose  
werden gelindert

Hauterkrankungen  
bessern sich



# BEST OF SPERMIDIN

Die Spermidinforschung ist ein noch junges Fachgebiet und die Bestimmung des Spermidgehalts in Lebensmitteln aufwendig. Daher sind noch nicht alle Nahrungsmittel und Speisen vermessen. Eine grobe Einteilung des Spermidgehalts in arm, moderat oder reich lässt sich aber aus Wissenschaftssicht rechtfertigen.



Spermidin steckt in hohen Konzentrationen in Weizenkeimen (243 mg/kg). Mit einer Portion Müsli schieben Sie zellschützende Prozesse an.

Auch länger gereifter Käse, wie Cheddar oder Parmesan, ist mit rund 200 mg/kg reich an Zellverjüngungssubstanz.





Getrocknete Sojabohnen beispielsweise in Tofu oder Natto (Rezept im Buch auf Seite 91) sind mit 207 mg/kg eine besonders hochwertige Spermidinquelle.

## SPERMIDINGEHALT VON NAHRUNGSMITTELN\*

LEBENSMITTEL	GEHALT IN MG PRO 1 KG
Natto (fermentierte Sojabohnen)	70 bis 340
Weizenkeime	243
Getrocknete Sojabohnen	207
Cheddar (1 Jahr gereift)	199
Kürbiskerne	104
Pilze	89
Reiskleie	50
Hühnerleber	48
Erbsen	46
Mango	30
Kichererbsen	29
Blumenkohl & Brokkoli	25

\*Quellen: Biogenic amines, Kim et al. 2012

# DIE JUNG-UND- GESUND-METHODE



Alles, was Sie über den lebensverlängernden Effekt von Intervallfasten und Spermidin wissen wollen, und wie Sie im Alltag Ihren »Wundermüsli-Effekt« erreichen.

Mit regelmäßigen Essenspausen oder spermidinreichen Lebensmitteln die Zellen schützen und die Zellerneuerung fördern.

Anleitungen für die besten durch Studien gesicherten Intervallfastenmethoden und spermidinreiche Lebensmittelempfehlungen. Plus: 6 Genussrezepte.

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-7539-7



9 783833 875397



€ 12,99 [D]  
€ 13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)