



Weizenkeim Granulat mit natürlichem Spermidin

Im Weizenkeim konzentrieren sich wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Nicht umsonst nennt man ihn das Kraftpaket der Natur.

Das Weizenkeimgranulat sollte aus frischen Weizenkeimen durch schonende Trocknung und Reduzierung des Fettgehaltes gewonnen werden. Nur durch besonders produktschonende Verfahren bleiben alle wichtigen Inhaltsstoffe wie z.B. das biogene Polyamin Spermidin (ca. 500 mg/kg) enthalten.

Spermidin kommt in allen lebenden Organismen vor und ist eng mit dem Zellwachstum verbunden. Die genaue physiologische Funktion des Spermidins in wachsenden Zellen, z. B. bei der Produktion von Nukleinsäuren und Proteinen oder Membranstabilisierung, ist jedoch noch nicht vollständig geklärt.

Die Menge von Spermidin im Organismus hängt von vielen Faktoren ab.

Ein hoher Spermidinwert ist mit einer Beschleunigung des Stoffwechsels verbunden, z. B. bei:

- Wachstum
- Schwangerschaft
- Reparatur von Muskelzellen nach starker sportlicher Anstrengung
- Regenerierung der roten Blutkörperchen nach Blutverlust bzw. -armut
- nach längeren Höheng Aufenthalten
- Diverse Krankheiten, besonders bei
 - chronischen Entzündungen der Gelenke („Rheuma“)
 - chronischen Entzündungen des Darmes (Colitis)
 - chronischen Entzündungen der Leber (Hepatitis)
 - chronischen Entzündungen der Haut (Ekzeme, Psoriasis)

Ein niedriger Spermidinwert ist mit einer Verlangsamung des Stoffwechsels verbunden, vor allem durch das Altern.

Spermidin wirkt verstärkend auf die Autophagie. Als Autophagie bezeichnet man den Prozess in den Zellen, mit dem die Zellen eigene Bestandteile (z.B. fehlgefaltete Proteine) abbauen und verwerten und sich so von „Zellmüll“ reinigen.

Dem japanischen Wissenschaftler Yoshinori Ōsumi wurde für seine Entdeckungen auf dem Gebiet 2016 der Nobelpreis für Physiologie oder Medizin zuerkannt.

Diese Zellreinigung ist für die allgemeine Zellaktivität von Proteinen sowie die Funktion der Mitochondrien (Energiefabriken in der Zelle) und Kardiomyozyten (Herzmuskelzellen) entscheidend und führt so zu mehr Energie.

Im Tierversuch an Fruchtfliegen hatte sich gezeigt, dass eine Zufuhr von Spermidin durch die Nahrung bei diesen Insekten der altersbedingten Demenz entgegenwirkt. Einer Forschungsgruppe um den Grazer Molekularbiologen Frank Madeo gelang in Labormäusen der Nachweis, dass Spermidin vor kardiovaskulären Erkrankungen schützt und damit zur



Lebensverlängerung beitragen kann. Es verzögert die Herzalterung, indem es die diastolische Funktion verbessert.

Weizenkeimgranulat schmeckt mild und leicht nussig.

Besonders reich an Spermidin sind folgende Lebensmittel: Weizenkeime, Cheddarkäse, Pilze und Kürbiskerne

Der Verzehr ist einfach. Man kann Weizenkeimgranulat zum Frühstück Morgens oder auch Abends (ca. 1-2 Esslöffel) z.B. in Joghurt, Quark, Müsli oder zu Salaten verwenden. Ideal auch als Zugabe in Weißmehl (3-4 Esslöffel pro Kg), um den Kohlenhydratanteil zu senken. Besonders lecker ist Weizenkeimgranulat als Nussersatz in Nussfüllungen.

Weizenkeimgranulat enthält von Natur aus wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Hierzu gibt es eine Vielzahl von Health Claims. Die wichtigsten haben wir nachfolgend zusammengefasst:

Kalium

trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.

Phosphor

trägt zur normalen Funktion der Zellmembran bei.

Magnesium

hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin E

trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Folat

trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.

Weizenkeimgranulat ist gut ca. 12 Monate haltbar und ist vegan.

Quellen: (1) Wikipedia: Autophagozytose, (2) Wikipedia: Spermidin, (3) <https://medavital.de/spermidin-gegen-corona-fakten-zur-aktuellen-studie/> (4) Spermidin-Studie: <https://doi.org/10.1101/2020.04.15.997254>