



Prof. Dr. Reinhart Jarisch
Das Spermidin-Kochbuch

128 Seiten

Franz. Broschur, 16,5 x 23,5 cm

EUR 22,00

ISBN 978-3-7088-0836-9

Kneipp Verlag

ET 05. Oktober 2023 **(Sperrfrist)**

Gesünder und jünger fühlen, ohne Pülverchen und Diäten? Das geht - mit dem körpereigenen **Spermidin!** Das natürliche Elixier unterstützt die Zellerneuerung (Autophagie), verlangsamt das Älterwerden und schützt nachweislich vor Herzinfarkt und Demenz!

Doch das Spermidin-Level sinkt im Laufe unseres Lebens und wir brauchen die richtigen Nahrungsmittel, um unserem Körper seine Dosis Spermidin zu geben. Mit Brokkoli, Erbsen, Cheddar und Weizenkeimen können wir unkompliziert und genussvoll unseren Bedarf decken.

In "**Das Spermidin-Kochbuch**" lüftet **Prof. Dr. Reinhart Jarisch**, ehemaliger Oberarzt am AKH Wien und renommierter Spermidinforscher, das Anti-Aging-Geheimnis rund um das aktuell viel diskutierte biogene Amin und stellt **45 abwechslungsreiche Rezepte** vor, die das Spermidin-Level natürlich boosten.

SPERMIDIN HÄLT DIE ZELLEN JUNG

Prof. Dr. Reinhart Jarisch, Experte im Bereich der Histamintoleranz und der Spermidinforschung, stellt den "Jungbrunnen" Spermidin verständlich und übersichtlich vor und liefert Möglichkeiten, den im Alter sinkenden Spermidinvorrat ganz natürlich aufzufüllen. Die ideale Vorbeugung gegen Herzinfarkt und Demenz!

Mit 45 abwechslungsreichen und unkomplizierten Rezepten für ein genussvolles und entspanntes Älterwerden.

- > Zellverjüngung mit Smart-Aging-Ernährung statt Kapseln
- > Spermidin verlangsamt das Älterwerden, verbessert die Autophagie (Zellreinigung) & schützt Herz, Lunge, Augen und Gehirn

>> Hier geht's zum Buch

BLICK INS BUCH

Spermidinlevel erhöhen

Spermidin finden Sie in allerlei Leckereien! Weizenkeime sind echte Power-Lieferanten, aber auch Rotweine enthalten Spermidin und liefern so Gesundheit und Genuss in einem. Es ist daher nicht überraschend, dass die mediterrane Ernährung besonders spermidinreich ist. Der Vorteil daran, dass Spermidin in verschiedenen Nahrungsmitteln enthalten ist: Sie können Ihr Spermidinlevel ganz einfach und natürlich steigern – durch eine gezielte, smarte Auswahl Ihrer Lebensmittel.

Aus: **"Das Spermidin-Kochbuch"**, Prof. Dr. Reinhart Jarisch, Kneipp Verlag 2023



**Cheddar-Polenta-Ecken
mit buntem Salat**

*Milch und Milchprodukte enthalten eher geringe Spermidinmengen, doch es gibt eine genussvolle Ausnahme: lang gereifter **Cheddar**, mindestens 12 Monate gereift. (19,9 mg Spermidin / 100g)*

Fotos: Arina Meschanova und Vjacheslav Shishlov



**Bircher-Style-Müsli
mit Weizenkeimen und Hafer**

***Weizenkeime** sind unübertroffen, was den Spermidin Gehalt in naturbelassenen Lebensmitteln angeht. Wer sich morgens davon welche ins Müsli mischt, startet mit einer Prise Gesundheit in den Tag.*

Weizenkeime

Ursprünglich waren Weizenkeime ein Abfallprodukt – ausgesiebt bei der Mehlherstellung. Dabei enthalten sie jede Menge Nährstoffe, denn aus ihnen soll mal eine ganze Pflanze entstehen. Seit das bekannt ist, gilt: Teller statt Tonne. Das wertlose Nebenprodukt wurde zu einem wertvollen Superfood für unsere Gesundheit.

ÜBER DEN AUTOR

Prof. Dr. Reinhart Jarisch ist Experte im Bereich der Histaminintoleranz und der Spermidinforschung und Autor zahlreicher wissenschaftlicher Beiträge. Mit einer Studie, die über zweieinhalb Jahre in fünf Seniorenheimen durchgeführt wurde, konnte er die unglaubliche Wirkung von Spermidin bei Demenzerkrankungen aufzeigen.

Foto: Simon Klein

