

---

Subject: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 Oct 2024 13:05:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Neue Studie an Menschen:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5718121/>

In Vitro:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3144892/>

Aber die ist auch interessant:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19538475/>

Laut der letzten Studie ist Spermidin  
essentiell für die Umwandlung von Myofibroblasten  
zu Adipozyten.

Schade, dass Tino nicht mehr hier ist.  
Der hätte seine helle Freude mit dieser Studie.  
Denn er sagt, dass DHT die Adipozyten zu Fibroblasten  
umwandelt und DHT-Hemmer dies verhindern.

Ich habe mich gefragt, ob es nicht sein kann,  
dass Männer mit AGA einen Mangel an Spermidin haben.  
Immerhin geht mit dem Sperma viel davon verloren  
(was bei Frauen und Kindern bekanntlich nicht der Fall ist)  
und es gibt einige Anekdoten, dass der Verzicht  
auf Masturbation (Enthaltsamkeit) die Haare  
wieder wachsen lassen haben sollen.

Ich habe bereits dazu nach Studien gesucht,  
aber keine gefunden.  
Und ChatGPT sagt, dass es bislang keine Beweise  
für einen Spermidin-Mangel bei Männern gegenüber  
Frauen und Kindern gibt.

Dennoch kann so ein Mangel nicht ausgeschlossen werden.  
Und die erste Studie zeigt deutlich,  
dass eine Erhöhung des Spermidins im Blut  
die Haare wieder in die Anagenphase versetzt.  
Wenn man nun auch noch annimmt,  
dass es nicht nur auf die Haare selbst wirkt,  
sondern auch auf die Adipozyten, könnte  
man mit Spermidin evtl. sogar Fibrose heilen.

Spermidin ist auch sonst sehr gesund  
und ein Anti-Aging-Supplement.  
Es soll auch die Telomere verlängern.

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 Oct 2024 13:46:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Auch der altersbedingte Haarausfall war deutlich geringer als in der Kontrollgruppe. Kahle Stellen auf dem Rücken, die für ältere Mäuse typisch sind, traten dank der Spermidinzufuhr kaum noch auf."

<https://www.mhh.de/en/presse/mhh-insight/news-detailed-view/anti-ageing-spermidine-reduces-hair-loss-and-protects-the-heart>

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen  
Posted by [SCWRG](#) on Thu, 10 Oct 2024 14:01:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:"Auch der altersbedingte Haarausfall war deutlich geringer als in der Kontrollgruppe. Kahle Stellen auf dem Rücken, die für ältere Mäuse typisch sind, traten dank der Spermidinzufuhr kaum noch auf."

Cool! Ich hab ja eine Maus, die schon etwas älter ist, als Haustier. Ich geb ihr die Infos weiter, sie wird sich sicher freuen :lol:

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 Oct 2024 14:46:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

SCWRG schrieb am Do., 10 Oktober 2024 16:01 Zitat:"Auch der altersbedingte Haarausfall war deutlich geringer als in der Kontrollgruppe. Kahle Stellen auf dem Rücken, die für ältere Mäuse typisch sind, traten dank der Spermidinzufuhr kaum noch auf."

Cool! Ich hab ja eine Maus, die schon etwas älter ist, als Haustier. Ich geb ihr die Infos weiter, sie wird sich sicher freuen :lol:  
:lol:

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 15 Oct 2024 18:03:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe mal bei reddit recherchiert.  
Erstaunlich, wie viele Leute Erfolge mit  
Enthaltsamkeit hatten.

Der HA wurde schnell gestoppt und bei vielen kam es sogar zu Neuwuchs!

Da durchs Sperma viel Spermidin verloren geht (daher auch der Name), wäre es nicht naheliegend, dass AGA durch einen Spermidin-Mangel entsteht?

Frauen und Kinder bekommen keine AGA, weil sie kein Sperma und damit auch kein Spermidin verlieren.

Man muss sich Spermidin allerdings nicht als eine Art "Baustoff" für die Haare vorstellen, denn das ist es nicht. Sonst würden die Körperhaare auch durch den Spermidin-Mangel ausgehen.

Es ist vielmehr ein Mittel, welches den Fettstoffwechsel gesund erhält.

Es ist unerlässlich für die Adipozyten-Differenzierung und auch für das Wachstum neuer Blutgefäße:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37221395/>

Zufällig ist AGA mit einem defekten Fettstoffwechsel assoziiert.

Ich denke, das ist noch nicht 100% bewiesen, aber es gibt bereits Studien, die einen Zusammenhang aufzeigen.

Tino ist sich jedenfalls 100% sicher dass AGA nur durch einen Defekt des Fettstoffwechsels entsteht.

Das kann man z.B. daran erkennen, dass Metformin bei Leuten mit AGA schlechter oder gar nicht wirkt als bei Leuten ohne AGA.

Leute mit AGA haben auch zu viel Leptin im Blut, welches direkt mit der Schwere der AGA korreliert.

Und es scheint, als wenn Spermidin sowohl den Fettstoffwechsel wieder ins Gleichgewicht bringt als auch die AGA zum Verschwinden bringt. Mindestens jedoch ein HA-Stop.

DHT-Hemmer wirken vermutlich nur symptomatisch, weil sie das Kollagen hemmen und dadurch die Durchblutung verbessern.

Männer ohne AGA haben aus verschiedenen Gründen keinen Spermidin-Mangel:

- Ihr Körper produziert mehr Spermidin
  - Sie nehmen mehr Spermidin durch die Nahrung auf
  - Sie haben weniger Samenergüsse, wo Spermidin verloren geht
- 
-

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [Zandoer](#) on Tue, 15 Oct 2024 18:11:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hier muss ich dem Autor unsaubere Herangehensweise ankreiden!

Woher nimmst du die Fakten für diese Behauptung?

Das passt 0,0 zusammen.

Woher weißt du, wieviel Sex Männer ohne Aga haben?

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 15 Oct 2024 18:45:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zandoer schrieb am Di., 15 Oktober 2024 20:11 hier muss ich dem Autor unsaubere Herangehensweise ankreiden!

Woher nimmst du die Fakten für diese Behauptung?

Das passt 0,0 zusammen.

Woher weißt du, wieviel Sex Männer ohne Aga haben?

Es sind nicht nur die Samenergüsse!

Sondern auch das:

- Ihr Körper produziert mehr Spermidin

- Sie nehmen mehr Spermidin durch die Nahrung auf

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [buddyboy](#) on Tue, 15 Oct 2024 20:14:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich denke, Männer ohne AGA haben deutlich mehr Sex als welche mit AGA :d

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 15 Oct 2024 20:26:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buddyboy schrieb am Tue, 15 October 2024 22:14 ich denke, Männer ohne AGA haben deutlich mehr Sex als welche mit AGA :d

Das glaube ich nicht.

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [matt82](#) on Tue, 15 Oct 2024 20:44:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packet-das-an schrieb am Di., 15 Oktober 2024 20:03

AGA nur durch einen Defekt des Fettstoffwechsels entsteht.

Das kann man z.B. daran erkennen, dass Metformin bei Leuten mit AGA schlechter oder gar nicht wirkt als bei Leuten ohne AGA.

Leute mit AGA haben auch zu viel Leptin im Blut, welches direkt mit der Schwere der AGA korreliert.

Hallo Christian,

wo kann ich mich zu Metformin und AGA einlesen? Könntest Du bitte etwas verlinken?

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [Norwood-packet-das-an](#) on Tue, 15 Oct 2024 23:10:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

matt82 schrieb am Di., 15 Oktober 2024 22:44Norwood-packet-das-an schrieb am Di., 15 Oktober 2024 20:03

AGA nur durch einen Defekt des Fettstoffwechsels entsteht.

Das kann man z.B. daran erkennen, dass Metformin bei Leuten mit AGA schlechter oder gar nicht wirkt als bei Leuten ohne AGA.

Leute mit AGA haben auch zu viel Leptin im Blut, welches direkt mit der Schwere der AGA korreliert.

Hallo Christian,

wo kann ich mich zu Metformin und AGA einlesen? Könntest Du bitte etwas verlinken?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34897595/>

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [matt82](#) on Tue, 15 Oct 2024 23:49:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Dank

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [hallowelt](#) on Wed, 16 Oct 2024 20:13:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dann auf zum Selbstexperiment.  
Ich erwäge, dieses Produkt zu kaufen: Spermidin

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen  
Posted by [pilos](#) on Wed, 16 Oct 2024 20:30:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallowelt schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 22:13Dann auf zum Selbstexperiment.  
Ich erwäge, dieses Produkt zu kaufen: Spermidin  
was soll das bringen?  
nix

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen  
Posted by [Zandoer](#) on Wed, 16 Oct 2024 20:34:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mein Tip: Spar dir das Geld

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen  
Posted by [Quito](#) on Wed, 16 Oct 2024 20:55:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

.....

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen  
Posted by [hallowelt](#) on Wed, 16 Oct 2024 20:59:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zandoer schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 22:34mein Tip: Spar dir das Geld  
Du hast es schon ausprobiert?

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen  
Posted by [Quito](#) on Wed, 16 Oct 2024 21:01:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

.....

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [hallowelt](#) on Thu, 17 Oct 2024 09:12:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zandoer schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 22:34 mein Tip: Spar dir das Geld

Tatsächlich werde ich das tun. Offenbar ist die Menge in den Supplementen sehr gering und man kann mit normalen Nahrungsmitteln eine höhere Dosis erreichen, z.B. soll 100g grüne Paprika bereits 9mg Spermidin enthalten.

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 17 Oct 2024 09:20:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallowelt schrieb am Do., 17 Oktober 2024 11:12 Zandoer schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 22:34 mein Tip: Spar dir das Geld

Tatsächlich werde ich das tun. Offenbar ist die Menge in den Supplementen sehr gering und man kann mit normalen Nahrungsmitteln eine höhere Dosis erreichen, z.B. soll 100g grüne Paprika bereits 9mg Spermidin enthalten.

Kannst auch Cheddar Käse kaufen /essen.

Macht Dr Sinclair Auch

Zitat: Cheddar. Der würzige Cheddar-Käse, ein Jahr gereift, bietet eine ebenso gesunde wie leckere Starthilfe für die körpereigene Autophagie – mit 20mg/100g Spermidin. Frisch- oder Weichkäse enthalten dagegen kaum von dem Anti-Aging-Stoff.

ist ne Spermidin Bombe ist der toppreiter darin

NAD+ Booster + TMG + AKG CA sind für longelivity das nonplus Ultra

Aber sehr Teuer. Außer TMG, TMG kriegste hinterher geschmissen. 120G für = <13/14 euro bzw 1 Gramm pro Tag reichen, kommste 4 Monate mit aus. Wären keine 50 euro im Jahr

NAD booster wie NR/NMN sind deutlich teurer. Da kannste durchaus mal 40 -120 Euro für 3 Monate eingepalten

AKG Ca kostet für 1-2 Monate ca 40-70 Je nach Dosierung.

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [pilos](#) on Thu, 17 Oct 2024 09:20:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallowelt schrieb am Do., 17 Oktober 2024 11:12 Zandoer schrieb am Mi., 16 Oktober 2024

22:34 mein Tip: Spar dir das Geld

Tatsächlich werde ich das tun. Offenbar ist die Menge in den Supplementen sehr gering und man kann mit normalen Nahrungsmitteln eine höhere Dosis erreichen, z.B. soll 100g grüne Paprika bereits 9mg Spermidin enthalten.

gibt auch zweifel

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37111071/>

wenn alles angeblich in spermin sofort verstoffwechselt wird

---

---

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [hallowelt](#) on Thu, 17 Oct 2024 16:53:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sweety1988 schrieb am Do., 17 Oktober 2024 11:20

Nad booster wie NR/NMN sind deutlich teurer. NR/NMN, Resveratrol, sind nutzlos. Käufer werfen ihr Geld zum Fenster raus.

---

---

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [matt82](#) on Thu, 17 Oct 2024 18:29:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallowelt schrieb am Do., 17 Oktober 2024 18:53 Sweety1988 schrieb am Do., 17 Oktober 2024 11:20

Nad booster wie NR/NMN sind deutlich teurer. NR/NMN, Resveratrol, sind nutzlos. Käufer werfen ihr Geld zum Fenster raus.

Und MSM und Glucosamin?

---

---

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 17 Oct 2024 19:31:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallowelt schrieb am Do., 17 Oktober 2024 18:53 Sweety1988 schrieb am Do., 17 Oktober 2024 11:20

Nad booster wie NR/NMN sind deutlich teurer. NR/NMN, Resveratrol, sind nutzlos. Käufer werfen ihr Geld zum Fenster raus.

Zu Resveratrol stimme ich dir zu

NMN /NR : Nein

Guck hier :

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=NMN+boost+nmn+in+body+study>

Gibt genügend studien an Menschen die es belegen das es was bringt.

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [hallowelt](#) on Fri, 18 Oct 2024 11:08:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sweety1988 schrieb am Do., 17 Oktober 2024 21:31

NMN /NR : Nein

Guck hier :

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=NMN+boost+nmn+in+body+study>

Gibt genügend studien an Menschen die es belegen das es was bringt.

Hier ordentliche Info von einem Ph.D. in Molecular Medicine (Cell Physiology).

<https://www.youtube.com/watch?v=lulfsMi3NEI>

---

---

Subject: Aw: Spermidin: Neue Studie! Diesmal an Menschen

Posted by [Rico777](#) on Fri, 18 Oct 2024 14:45:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sweety1988 schrieb am Do., 17 Oktober 2024 11:20hallowelt schrieb am Do., 17 Oktober 2024

11:12Zandoer schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 22:34mein Tip: Spar dir das Geld

Tatsächlich werde ich das tun. Offenbar ist die Menge in den Supplementen sehr gering und man kann mit normalen Nahrungsmitteln eine höhere Dosis erreichen, z.B. soll 100g grüne Paprika bereits 9mg Spermidin enthalten.

Kannst auch Cheddar Käse kaufen /essen.

Macht Dr Sinclair Auch

Zitat:Cheddar. Der würzige Cheddar-Käse, ein Jahr gereift, bietet eine ebenso gesunde wie leckere Starthilfe für die körpereigene Autophagie – mit 20mg/100g Spermidin. Frisch- oder Weichkäse enthalten dagegen kaum von dem Anti-Aging-Stoff. ist ne Spermidin Bombe ist der toppreiter darin

NAD+ Booster + TMG + AKG CA sind für longelivity das nonplus Ultra

Aber sehr Teuer. Außer TMG, TMG kriegste hinterher geschmissen. 120G für = <13/14 euro bzw 1 Gramm pro Tag reichen , kommste 4 Monate mit aus . Wären keine 50 euro im

Jahr

Nad booster wie NR/NMN sind deutlich teurer. Da kannste durchaus mal 40 -120 Euro für 3 Monate eingplanen

AKG Ca kostet für 1-2 Monate ca 40-70 Je nach Dosierung.  
bei einer vernünftigen ernährung ist es unnütz

---