

- 7 **Geleitwort**
- 8 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 11 **Anti-Aging-Mittel
Spermidin**
- 12 **Spermidin: ein Naturstoff
mit viel Potenzial**
- 18 **Wie Spermidin Gehirn und
Augen jung hält**
- 30 **Die Wiener Demenzstudie
mit Spermidin**
- 36 **Spermidin bei Asthma
bronchiale**
- 39 **Schutz vor Hautalterung**
- 59 **Gesund älter werden und
fit bleiben**



Exkurs

**62 Resveratrolgehalte
österreichischer Weine**

- 77 Spermidinreich essen
- 78 **Ernährungstipps zu Spermidin**
- 86 **Spermidinreiche Frühstücksideen**
- 92 **Mittagessen mit viel Spermidin**
- 104 **Abendessen mit Spermidin-Plus**
- 115 **Gesundheit im Alter**
- 116 **Spermidinreiche Kost und geistige Fitness**
- 123 **Körperliche Fitness im höheren Alter**
- 138 **Schlusswort**
- 140 Quellenangaben
- 145 Stichwortverzeichnis
- 148 Empfehlungen des Herausgebers und Autors Univ.-Prof. Dr. Reinhart Jarisch