

EINLEITUNG

- 4 Vorwort
- 6 Gesund alt werden mit Spermidin
- 10 Autophagie: Frühjahrsputz in der Zelle
- 12 Spermidin und das Gehirn
- 16 Spermidin und das Herz
- 18 Spermidin und die Bronchien
- 19 Spermidin und die Augen
- 22 Spermidin und die Haut
- 24 Spermidinlevel erhöhen
- 26 Spermidin in Lebensmitteln
- 34 Spermidin in Getränken
- 36 Kochen mit Spermidin
- 38 Spermidin und Histamin

REZEPTE

- 42 **Frühstück**
- 53 **Kleine Gerichte**
- 86 **Große Gerichte**

- 126 Register und Literatur

Inhalt