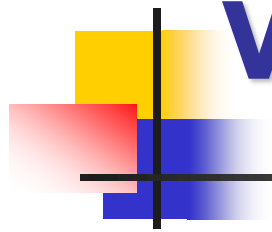


Longevity

# Was verlängert das Leben?



# Longevity Vitamin D



Journal List > Nutrients > v.7(3); 2015 Mar > PMC4377887



*nutrients*



[Nutrients](#). 2015 Mar; 7(3): 1871–1880.

Published online 2015 Mar 12. doi: [10.3390/nu7031871](https://doi.org/10.3390/nu7031871)

PMCID: PMC4377887

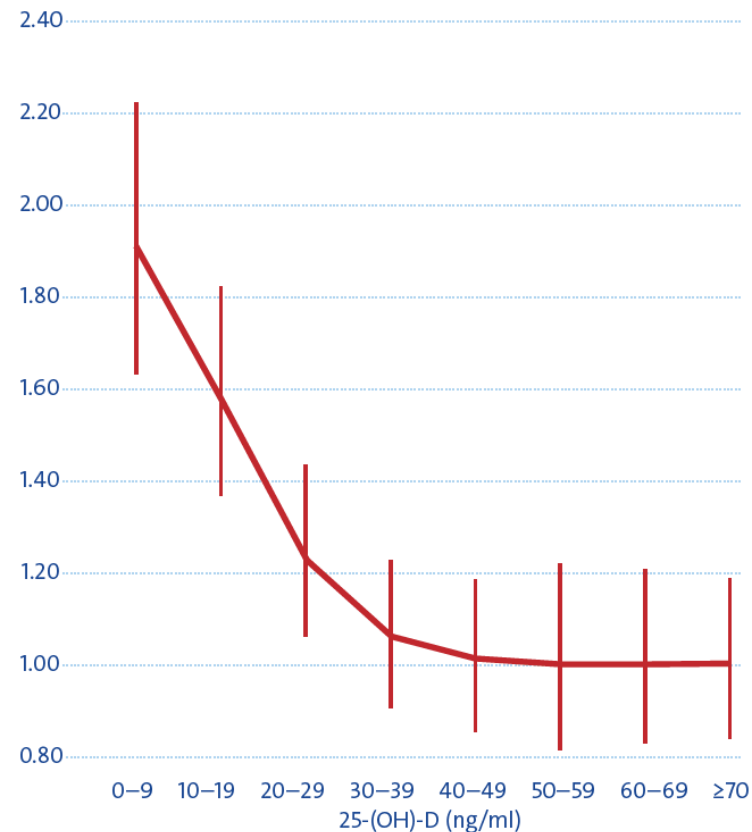
PMID: [25774604](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25774604/)

## Live Longer with Vitamin D?

[Uwe Gröber](#),<sup>1,\*</sup> [Jörg Reichrath](#),<sup>2</sup> and [Michael F. Holick](#)<sup>3</sup>

# Longevity Vitamin D

- Garland CF, Kim JJ, Mohr SB et al. Metaanalysis of allcause mortality according to serum 25-hydroxyVitamin D. American journal of public health 2014; 104: e43-50



Longevity

# Vitamin D - Präparate



## Longevity

# Omega-3

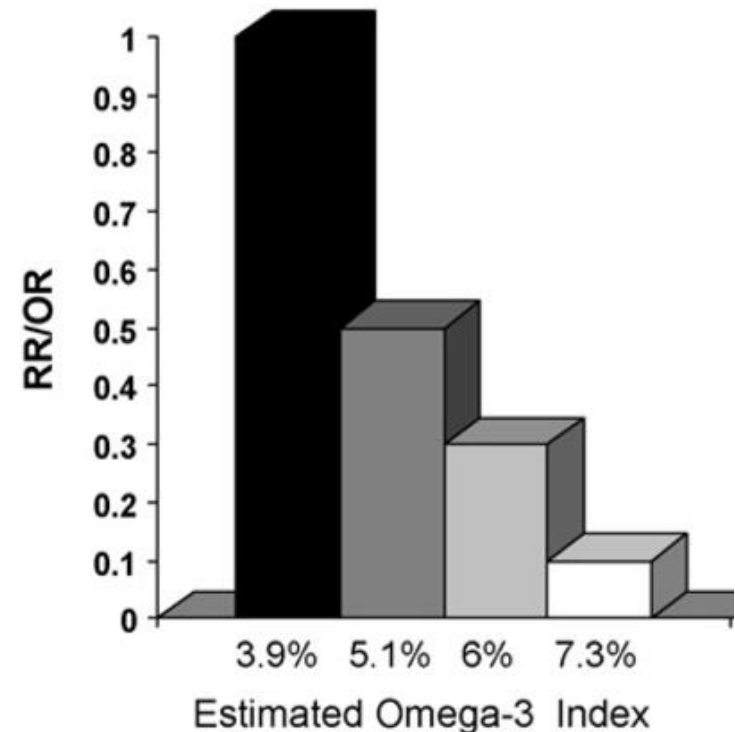
- Champigny CM, Cormier RPJ, Simard CJ, St-Coeur PD, Fortin S, Pichaud N: Omega-3 Monoacylglyceride Effects on Longevity, Mitochondrial Metabolism and Oxidative Stress: Insights from *Drosophila melanogaster*. Mar Drugs. 2018 Nov 16;16(11). pii: E453. doi: 10.3390/md16110453.
- EPA oder DHA verlängert die Lebensspanne um 1/7

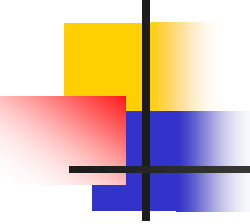


# Plötzlicher Herztod

- Harris, WS: Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: A case for omega-3 index as a new risk factor. Pharmacological Research 55 (2007) 217-223
- Einteilung in Quartile
- Nach Omega-3-Index
- Weniger Herztod bei hohem Omega-3-Index

Relative Risk of Sudden  
Cardiac Death:  
Prospective Cohort





## Longevity

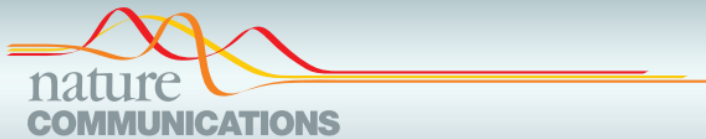
# Meta-Analyse KHK

---

- Hu Y, Hu FB, Manson JE: Marine Omega-3 Supplementation and Cardiovascular Disease: An Updated Meta-Analysis of 13 Randomized Controlled Trials Involving 127 477 Participants. 30 Sep 2019<https://doi.org/10.1161/JAHA.119.013543> Journal of the American Heart Association. 2019;8:e013543
- 13 Studien mit 127.477 Teilnehmern
- 5 Jahre Dauer
- Unter Omega-3 geringeres Risiko von Herzinfarkt, Schlaganfall, Herztod
- Pro 1000 mg 17 % weniger Ereignisse.

Longevity

# Omega-3 und Mortalität



ARTICLE



<https://doi.org/10.1038/s41467-021-22370-2>

OPEN

## Blood n-3 fatty acid levels and total and cause-specific mortality from 17 prospective studies

William S. Harris<sup>1,2✉</sup>, Nathan L. Tintle<sup>2,3</sup>, Fumiaki Imamura<sup>4</sup>, Frank Qian<sup>5,6</sup>, Andres V. Ardisson Korat<sup>6</sup>, Matti Marklund<sup>7,8</sup>, Luc Djoussé<sup>6</sup>, Julie K. Bassett<sup>9</sup>, Pierre-Hugues Carmichael<sup>10</sup>, Yun-Yu Chen<sup>11</sup>, Yoichiro Hirakawa<sup>12</sup>, Leanne K. Küpers<sup>13</sup>, Federica Laguzzi<sup>14</sup>, Maria Lankinen<sup>15</sup>, Rachel A. Murphy<sup>16</sup>, Cécilia Samieri<sup>17</sup>, Mackenzie K. Senn<sup>18</sup>, Peilin Shi<sup>19</sup>, Jyrki K. Virtanen<sup>15</sup>, Ingeborg A. Brouwer<sup>20</sup>, Kuo-Liong Chien<sup>21,22</sup>, Gudny Eiriksdottir<sup>23</sup>, Nita G. Forouhi<sup>4</sup>, Johanna M. Geleijnse<sup>13</sup>, Graham G. Giles<sup>24</sup>, Vilmondur Gudnason<sup>23,25</sup>, Catherine Helmer<sup>17</sup>, Allison Hodge<sup>24</sup>, Rebecca Jackson<sup>26</sup>, Kay-Tee Khaw<sup>4</sup>, Markku Laakso<sup>27</sup>, Heidi Lai<sup>19,28</sup>, Danielle Laurin<sup>10,29</sup>, Karin Leander<sup>14</sup>, Joan Lindsay<sup>30</sup>, Renata Micha<sup>19</sup>, Jaako Mursu<sup>15</sup>, Toshiharu Ninomiya<sup>31</sup>, Wendy Post<sup>9</sup>, Bruce M. Psaty<sup>32</sup>, Ulf Risérus<sup>33</sup>, Jennifer G. Robinson<sup>34,35</sup>, Aladdin H. Shadyab<sup>36</sup>, Linda Snetselaar<sup>35</sup>, Aleix Sala-Vila<sup>2,37</sup>, Yangbo Sun<sup>35,38</sup>, Lyn M. Steffen<sup>39</sup>, Michael Y. Tsai<sup>40</sup>, Nicholas J. Wareham<sup>4</sup>, Alexis C. Wood<sup>18</sup>, Jason H. Y. Wu<sup>7</sup>, Frank Hu<sup>5,6</sup>, Qi Sun<sup>5,6</sup>, David S. Siscovick<sup>41</sup>, Rozenn N. Lemaitre<sup>32</sup>, Dariush Mozaffarian<sup>19</sup> & The Fatty Acids and Outcomes Research Consortium (FORCE)\*

Longevity

# Omega-3 und Mortalität

---

- 17 Studien
- Zwischen 5,1 und 32,1 Jahren Dauer
- Zwischen 424 und 6185 Teilnehmer
- 42.466 Teilnehmer
- Altersdurchschnitt 65 Jahre
- 37 % davon starben.

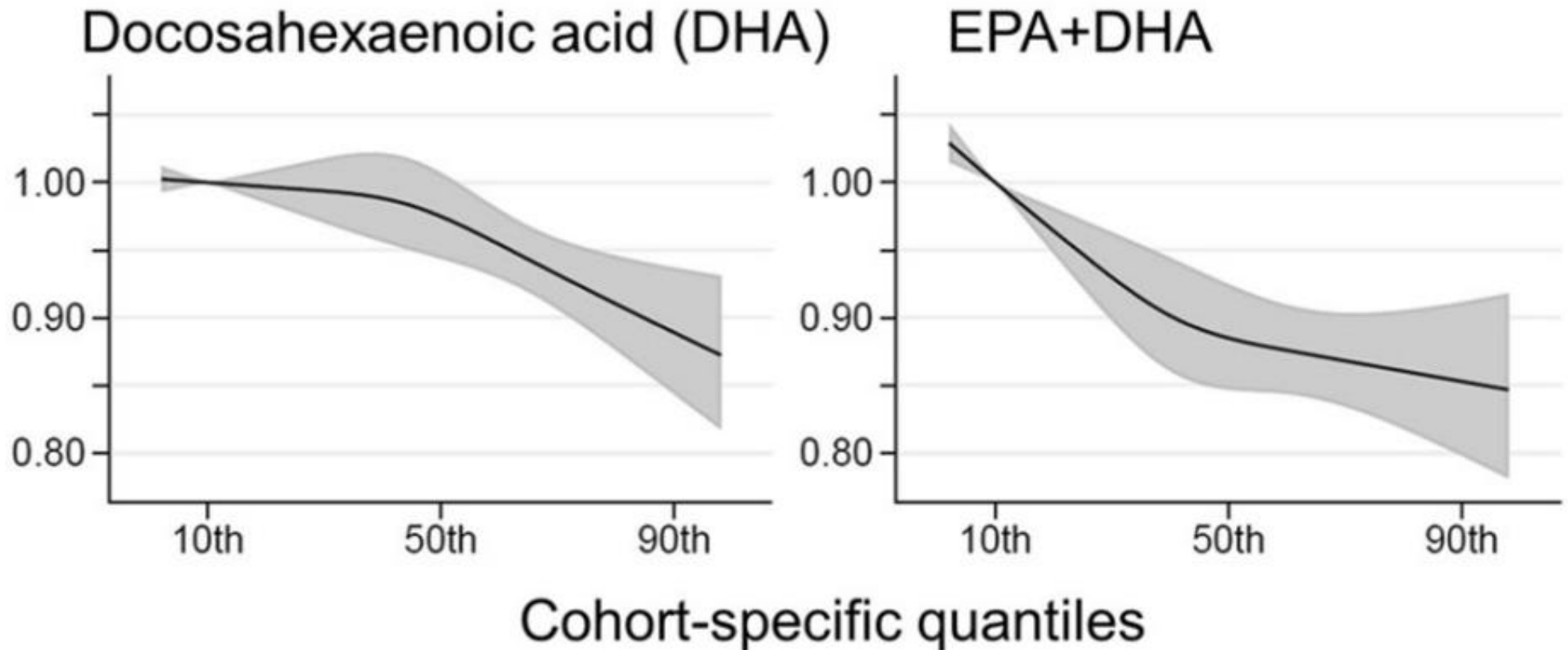
Longevity

# Omega-3 und Mortalität

| ■ Relatives Risiko | Gesamt | KHK  | Krebs |
|--------------------|--------|------|-------|
| ■ ALA              | 0,99   | 1,01 | 1,02  |
| ■ EPA              | 0,91   | 0,88 | 0,91  |
| ■ DHA              | 0,87   | 0,91 | 0,87  |

Longevity

# Omega-3 und Mortalität



Longevity

# Therapie mit Omega-3

2 g Omega-3



1 EL  
Fischöl



1 TL  
Algenöl

15 Kapseln

> 500 g

# Longevity Selen

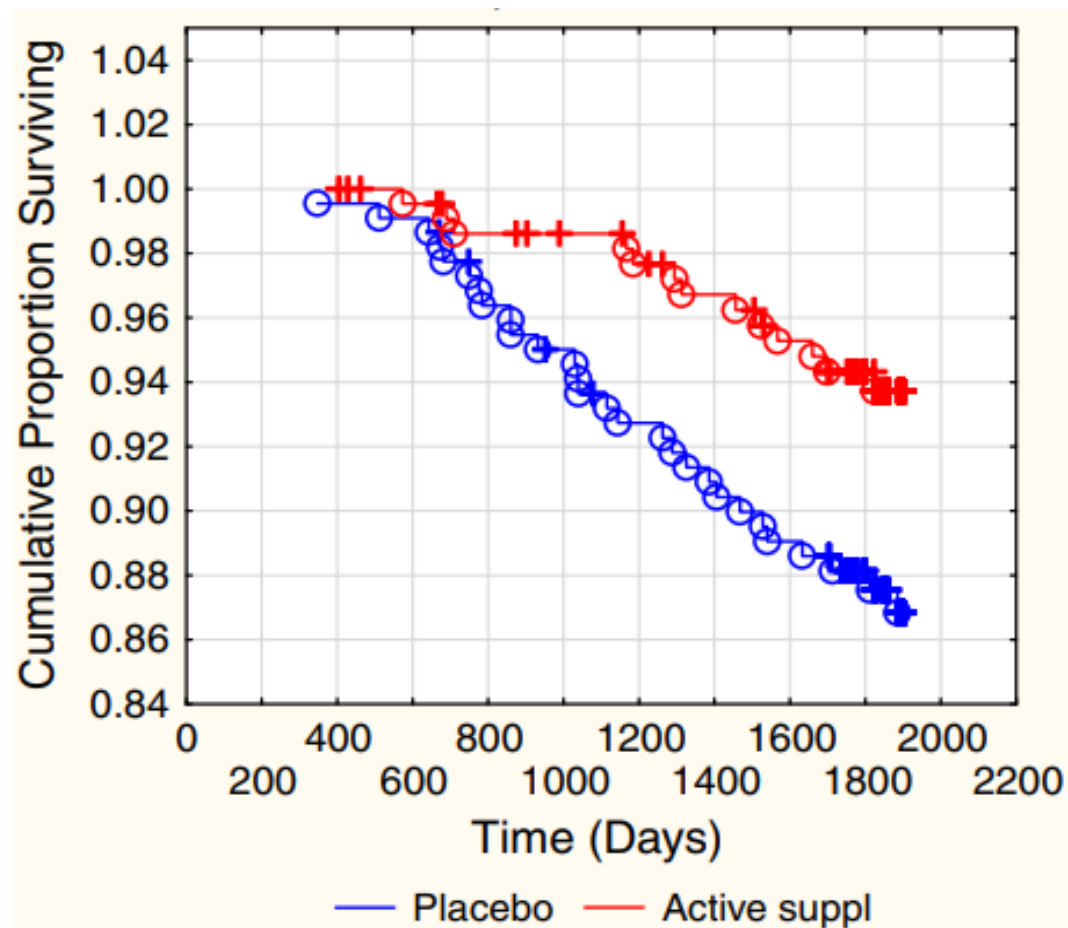
- Rockenfeller P, Madeo F: Ageing and eating. Biochim Biophys Acta. 2010 Apr;1803(4):499-506. doi: 10.1016/j.bbamcr.2010.01.001. Epub 2010 Jan 13.
- Erhöhte physikalische Aktivität
- Vermehrte Muskelkraft im Alter
- Verbesserte Lebensqualität



- Schmiedel V, Alehagen U: Beeinflussung der Sterblichkeit bei Älteren durch Q10 und Selen. Erfahrungsheilkunde. 2019; 68: 1–4 DOI <https://doi.org/10.1055/a-0828-6114>
- 443 alte Schweden einer ländlichen Gemeinde zwischen 70 und 88
- 5 Jahre doppelblind, placebokontrolliert
- 200 µg Selen und 200 mg Q10 oder Placebo
- Placebo: 12,6 % KHK-Mortalität
- Selen/Q10: 5,9 % ( $p = 0,015$ )
- 10-Jahres-Follow up 49 % weniger ( $p = 0,0003$ ).

Longevity

# Selen und Q10



Longevity

# Selen und Q10



## Wie viel brauchen wir?

- Vitamin D: Um einen Spiegel von 40-60 ng/ml = 100-150 nmol/l zu haben
  - Normalgewichtige Erwachsene im Winter 5000 IE
- Zink: ca. 15 mg
- Selen: Um einen Spiegel an der oberen Normgrenze zu haben
  - Meist 50-100 mcg
- Q10: 50-200 mg
- Omega-3: Um einen Omega-3-Index von 8-11 % zu haben
  - Normalgewichtige mit Durchschnittskost 2 g EPA/DHA.

# Longevity Resveratrol



► Biol Lett. 2012 Jun 20;8(5):790–793. doi: [10.1098/rsbl.2012.0316](https://doi.org/10.1098/rsbl.2012.0316)

## The effect of resveratrol on longevity across species: a meta-analysis

[Katie L Hector](#) <sup>1,\*</sup>, [Malgorzata Lagisz](#) <sup>1</sup>, [Shinichi Nakagawa](#) <sup>1</sup>

- Verschiedene Tierarten:
- Resveratrol wirkt lebensverlängernd bei
- Hefepilzen, Würmern, Fruchtfliegen und Mäusen.

# Longevity Resveratrol



*nutrients*



► *Nutrients*. 2023 Jun 29;15(13):2949. doi: [10.3390/nu15132949](https://doi.org/10.3390/nu15132949)

## **Sirtuin 1 and Vascular Function in Healthy Women and Men: A Randomized Clinical Trial Comparing the Effects of Energy Restriction and Resveratrol**

[Gustavo Henrique Ferreira Gonçcalinho](#) <sup>1,2</sup>, [Karen Lika Kuwabara](#) <sup>1,2</sup>, [Nathalia Ferreira de Oliveira Faria](#) <sup>1,2</sup>,  
[Marisa Fernandes da Silva Goes](#) <sup>3</sup>, [Alessandra Roggerio](#) <sup>4</sup>, [Solange Desirée Avakian](#) <sup>5</sup>, [Célia Maria Cassaro](#)  
[Strunz](#) <sup>4</sup>, [Antonio de Padua Mansur](#) <sup>1,2,\*</sup>

- Sirtuin 1 ist ein Faktor für Longevity
- Kalorienrestriktion ist ein Faktor für Longevity
- Resveratrol erhöht Sirtuin 1 genau wie Kalorienrestriktion.

Longevity

# Resveratrol

- Vorkommen:
- Rote Früchte
- Preiselbeeren
- Erdbeeren
- Rotwein
- Pinot Noir
- „Mein Präparat“



3,0 mg/100 g

0,3 mg/100 g

0,3-3 mg/100 g

14 mg/l

70 mg!

Longevity

# Quercetin

---

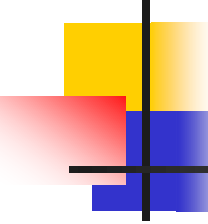
- Studien, 599 Artikel bei PubMed:
- **Quercetin and metabolic syndrome: A review**
- **Association between dietary flavonol intake and mortality risk in the U.S. adults from NHANES database -> 1/3 weniger Todesfälle!**
- **The effect of quercetin supplementation on clinical outcomes in COVID-19 patients: A systematic review and meta-analysis -> 70 % weniger Spital, 73 % weniger ITS, 80 % weniger Todesfälle!**

# Longevity Quercetin

- Vorkommen:
- Viele Gemüse und Früchte
- Zwiebel, Äpfel, Broccoli etc.
- Sanddorn
- „Mein Präparat“



62 mg/kg  
100 mg.



# Longevity Spermidin

---

- Rockenfeller P, Madeo F: Ageing and eating. Biochim Biophys Acta. 2010 Apr;1803(4):499-506. doi: 10.1016/j.bbamcr.2010.01.001. Epub 2010 Jan 13.
- Verstärkt Autophagie
- Lebensverlängernd, aber nur bei
  - Hefepilzen
  - Fliegen
  - Würmern bewiesen.

# Longevity Spermidin



The American Journal of Clinical  
Nutrition

Volume 108, Issue 2, August 2018, Pages 371-380



Higher spermidine intake is  
linked to lower mortality: a  
prospective population-based  
study

- 829 Teilnehmer, 45-84 Jahre, 20 Jahre lang
- Spermidin-Zufuhr aus Ernährungsfragebögen berechnet
- Spermidin-Zufuhr in Drittel eingeteilt
- 20-J.-Sterblichkeit in schlechtestem Spermidin-Drittel 0,48
- Im besten Drittel nur 0,38 -> 20 % weniger Sterblichkeit!

# Longevity Spermidin



- Vorkommen:
- Weizenkeime
- Sojabohnen
- Cheddar
- Kürbiskerne
- Pilze
- Mango
- Brokkoli
- „Mein Präparat“

243 mg/kg

207 mg/kg

199 mg/kg

104 mg/kg

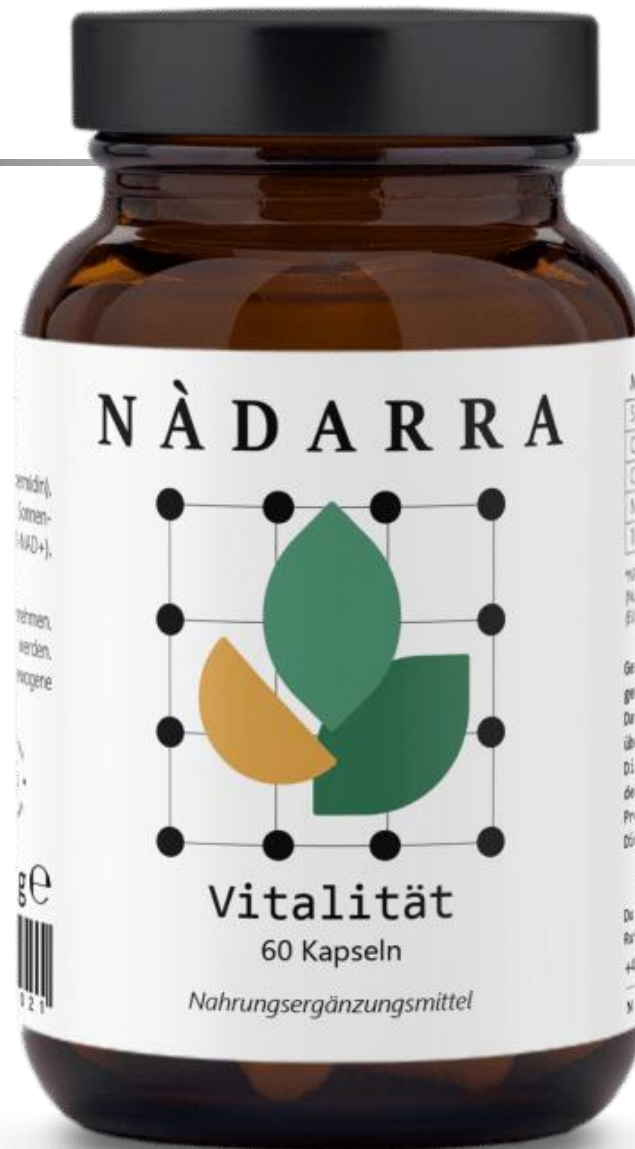
89 mg/kg

30 mg/kg

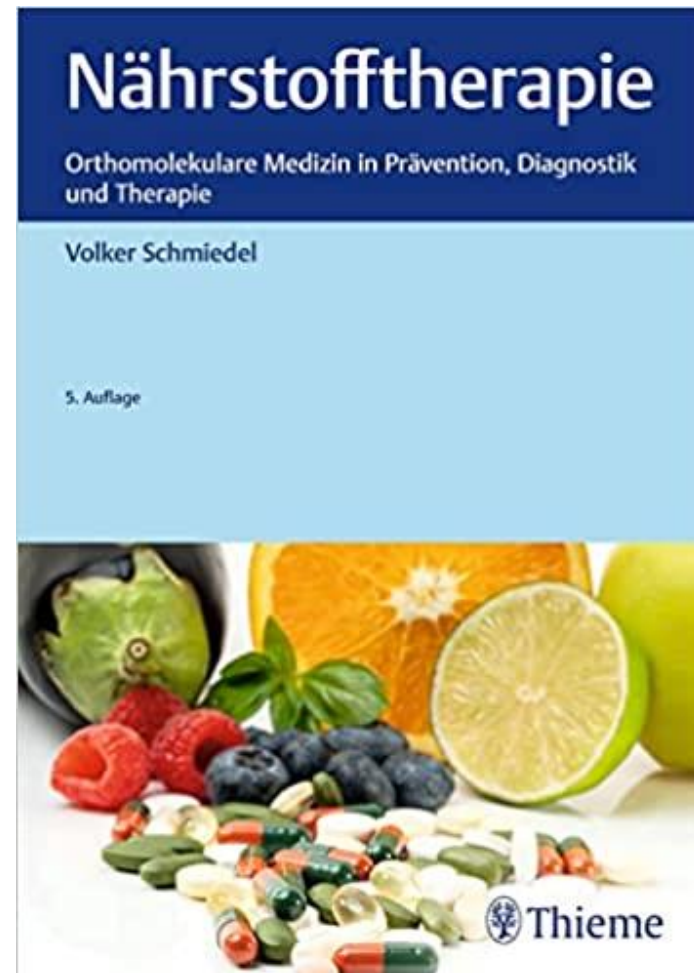
25 mg/kg

6 mg

# Longevity Vitalität



# Longevity Literatur



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

[www.dr-schmiedel.de](http://www.dr-schmiedel.de)

-> Newsletter

<https://www.dr-schmiedel.de/video/>

➔ Videokanal

<https://nadarra.eu/>

<https://www.norsan.de/>

<https://www.norsan.it/>

Code: Willkommen15

<https://www.norsan.ch/>

Code: vs1325



**Dr. med. Volker Schmiedel**  
Ich bin seit 31 Jahren als Arzt tätig und davon 20 Jahre als Chefarzt in einer Klinik für ganzheitliche Medizin. Nun praktiziere und lehre ich in der Schweiz im Ambulatorium Paramed. Auf dieser Seite möchte ich Ihnen interessante sowie neue Themen und Studien rund um das Thema Gesundheit & Naturheilkunde geben. Nutzen Sie gerne das Kontaktformular, wenn Sie Fragen an mich haben. Mehr über mich

SUCHE ...

DR. SCHMIEDEL NEWSLETTER



**Anmeldung zum Newsletter**

Melden Sie sich für meinen naturheilkundlichen Newsletter an, um Tipps und Informationen aus Naturheilkunde und Gesundheitspolitik zu erhalten.

Sie können jederzeit der Verwendung Ihrer Daten widersprechen, ohne dass hierfür andere als die