

Impfschutz im Alter

Parmesan zur Stärkung der Immunantwort

Mit steigendem Alter wird das Immunsystem schwächer. Die Immunoseneszenz trägt dazu bei, dass ältere Menschen schneller und oft schwerer erkranken und dass Impfungen häufig weniger wirksam sind. Spermidin, ein biogenes Polyamin, das in allen Körperzellen wie auch in Lebensmitteln wie Weizenkeimen, Pilzen und einigen gereiften Käsesorten wie Parmesan oder Cheddar enthalten ist, kann zelluläre Erhaltungsprozesse unterstützen, die mit zunehmendem Alter nachlassen.



Foto: pixels/Castorly Stock

Forschende aus Oxford haben nun in einer doppelblind randomisierten Pilotstudie gezeigt, dass die tägliche Einnahme von Spermidin die Immunantwort auf eine COVID-19-Impfung verbessern kann. Dabei erhielten 40 gesunde Personen ≥ 65 Jahre nach der dritten COVID-19-Impfung während 13 Wochen jeden Tag entweder sechs Milligramm Spermidin oder Placebo.

Unter Spermidin stieg der durch die Impfung induzierte Antikörpertiter gegen SARS-CoV-2 messbar im Vergleich zur Placebogruppe. Zudem reduzierte Spermidin bestimmte Marker der Immunseneszenz und regte die Autophagie an. Das Nahrungsergänzungsmittel erwies sich darüber hinaus als sicher und gut verträglich, Nebenwirkungen im Zusammenhang mit seiner Einnahme traten nicht auf. Nun sind grössere Studien erforderlich, um zu überprüfen, wie gut Spermidin die Impfantwort tatsächlich verbessern kann und ob ähnliche Effekte auch bei anderen Impfstoffen, etwa gegen die saisonale Grippe, zu beobachten sind. **vh** 

Quelle: Pressemitteilung Max Delbrück Center, Berlin, 25.6.26
Zur Originalpublikation: Alsaleh G et al.: Spermidine Mitigates Immune Cell Senescence and Boosts Vaccine Responses in Healthy Older Adults – A Pilot Study. Aging Cell. 2026;25(6):e70545. doi:10.1111/accel.70545