



#83

BPC-157: Trendpeptid zwischen Hype und Evidenz

Was das "Body Protection Compound" verspricht – und was (noch) nicht belegt ist

WORUM GEHT'S

In dieser Folge geben Mario und Max einen Überblick über das Peptid BPC-157 (Body Protection Compound 157). Sie erklären, was es ist, wie es wirkt und beleuchten den aktuellen Stand der Forschung. Dabei wird klar: Während die Daten aus Tierstudien vielversprechend sind, gibt es kaum aussagekräftige Humanstudien, weshalb BPC-157 als experimentell einzustufen ist und rechtlich streng reguliert wird.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01 BPC-157 ist ein synthetisches Peptid, das einem körpereigenen Proteinfragment aus dem Magensaft nachempfunden ist.
- 02 In Tierstudien zeigte BPC-157 eine beschleunigte Heilung von Verletzungen (z.B. an Sehnen und im Magen-Darm-Trakt) und entzündungshemmende Eigenschaften.
- 03 Die Wirkmechanismen umfassen die Förderung von Blutgefäßwachstum (Angiogenese), die Steigerung der Stickstoffmonoxid-Produktion und die Hochregulierung von Wachstumshormon-Rezeptoren an verletzten Stellen.
- 04 Bislang gibt es nur eine kleine Sicherheitsstudie und eine retrospektive Beobachtungsstudie am Menschen, die keine soliden Rückschlüsse auf Wirksamkeit oder Sicherheit erlauben.
- 05 Die rechtliche Lage ist restriktiv: BPC-157 ist kein zugelassenes Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel und steht auf der Dopingliste der WADA.
- 06 Der Erwerb erfolgt meist über unregulierte Online-Quellen, was erhebliche Risiken bezüglich Produktqualität, Reinheit und Kontamination birgt.
- 07 Alternativen zur Unterstützung der Regeneration sind eine proteinreiche Ernährung, ausreichend Schlaf und gezielte Physiotherapie.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Was ist BPC-157?

BPC steht für "Body Protection Compound". BPC-157 ist ein synthetisch hergestelltes Peptid aus 15 Aminosäuren. Es ist ein stabiles Fragment eines Proteins, das natürlich im menschlichen Magensaft vorkommt. Eine kroatische Forschungsgruppe isolierte es in den 1990er-Jahren und ist für einen Großteil der präklinischen Studien verantwortlich. Es ist wichtig zu verstehen, dass BPC-157 so nicht natürlich im Körper zirkuliert und es keinen Bauplan dafür in der menschlichen DNA gibt.

Wie wirkt BPC-157?

Die Forschung an Tieren und in Zellkulturen deutet auf mehrere Wirkmechanismen hin. BPC-157 fördert die Angiogenese (Bildung neuer Blutgefäße), verbessert die Durchblutung durch eine erhöhte Stickstoffmonoxid(NO)-Produktion, moduliert Entzündungsreaktionen und steigert die Kollagensynthese. Zudem reguliert es Wachstumshormon-Rezeptoren an verletztem Gewebe hoch, sodass körpereigenes Wachstumshormon dort besser wirken kann. Diese Mechanismen tragen zu einer beschleunigten Regeneration bei, ohne direkt den Muskelaufbau zu fördern.

Was sagt die Studienlage?

Die Evidenz für die Wirksamkeit von BPC-157 stammt fast ausschließlich aus Tierstudien. In Rattenstudien führte die Gabe von BPC-157 zu einer signifikant schnelleren und stabileren Heilung von durchtrennten Achilles-Sehnen und Magen-Ulcera. Es zeigte auch positive Effekte bei der Regeneration von Rückenmarksverletzungen und bei Darmentzündungen (Colitis-Modelle). Es existiert jedoch nur eine einzige, kleine Humanstudie ohne Kontrollgruppe, die lediglich die Sicherheit bei oraler Einnahme an gesunden Probanden untersuchte und keine Nebenwirkungen feststellte. Eine weitere retrospektive Befragung von Patienten nach einer Knie-OP ist aufgrund des subjektiven Designs kaum aussagekräftig.

Risiken und rechtlicher Status

Aufgrund der Förderung des Blutgefäßwachstums besteht die theoretische Sorge, dass BPC-157 das Wachstum von Tumoren begünstigen könnte, auch wenn dies in keiner Studie beobachtet wurde. Das größte Risiko liegt jedoch in der Beschaffung: Da BPC-157 weder als Medikament noch als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen ist, erfolgt der Kauf meist über dubiose Online-Quellen. Die Produktqualität ist nicht garantiert, was Risiken wie Verunreinigungen oder falsche Dosierungen birgt. Zudem steht BPC-157 auf der Verbotsliste der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) und ist für Sportler verboten.

Anwendung und Alternativen

Trotz mangelnder Evidenz wird BPC-157 im Bodybuilding und von manchen Ärzten in den USA zur Beschleunigung der Regeneration eingesetzt, entweder durch subkutane Injektion oder orale Einnahme. Mario und Max betonen, dass der Nutzen für gesunde Menschen ohne spezifische Probleme fraglich ist. Als wissenschaftlich fundierte Alternativen zur Förderung der Heilung empfehlen sie eine proteinreiche Ernährung, ausreichend Schlaf und gezielte Physiotherapie. Bei Sehnenverletzungen kann zudem die Supplementierung von Kollagen sinnvoll sein.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Sorge bei Verletzungen für eine proteinreiche Ernährung (z.B. 150-200g Protein pro Tag), um dem Körper die nötigen Bausteine für die Reparatur zur Verfügung zu stellen.
- Priorisiere ausreichend und qualitativ hochwertigen Schlaf, da dieser einen massiven Einfluss auf die Regeneration hat.
- Nutze bei Verletzungen des Bewegungsapparats das Potenzial von Physiotherapie voll aus, um die Heilung optimal zu unterstützen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

BPC-157

Synthetisches Peptid (Body Protection Compound 157), das in Tierstudien regenerative Eigenschaften zeigte, dessen Wirksamkeit und Sicherheit beim Menschen aber kaum erforscht ist.

Angiogenese

Die Bildung neuer Blutgefäße. Einer der Hauptwirkmechanismen von BPC-157, der die Nährstoffversorgung von verletztem Gewebe verbessert.

Stickstoffmonoxid (NO)

Molekül, das die Blutgefäße erweitert und die Durchblutung fördert. BPC-157 scheint die Produktion von NO anzuregen.

WADA**(Welt-Anti-Doping-Agentur)**

Organisation, die Doping im Sport bekämpft. BPC-157 steht auf ihrer Verbotsliste, weshalb die Anwendung für Athleten verboten ist.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.