

**MMag. Gerald Auer**  
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement  
Leiter

Medizinische Universität Graz  
Neue Stiftingtalstraße 6  
8010 Graz  
[gerald.auer@medunigraz.at](mailto:gerald.auer@medunigraz.at)

**Presseinformation  
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Healthy Aging: was moderne Alternsforschung heute schon möglich macht  
Lesung aus „Der Code zum Jungbleiben“ an der Med Uni Graz**

Graz, 8. Jänner 2026: Altern ist kein Schicksal, sondern ein biologischer Prozess, der in den Zellen beginnt und später auch an der Körperoberfläche sichtbar wird bzw. sich im Alltag oft unliebsam bemerkbar macht. Hier ist mehr denn je die Wissenschaft gefordert, um Altern in Gesundheit zu fördern. Auch die Medizinische Universität Graz ist auf dem Gebiet der Alternsforschung stark engagiert und betreibt dazu eine Vielzahl an Forschungsprojekten. Das Buch „Der Code zum Jungbleiben“ von Zellbiologin Corina Madreiter-Sokolowski von der Med Uni Graz und Allgemeinmedizinerin Kristina Hütter-Klepp setzt an dieser Zellalterung an und verbindet aktuelle Erkenntnisse aus der Grundlagenforschung mit der Praxis aus der Allgemeinmedizin. Gemeinsam erklären sie nicht nur, wie der Alterungsprozess entsteht, sondern zeigen auch Strategien, die ein Altern in Gesundheit fördern. Die Med Uni Graz lädt am 22. Jänner 2026 zur Lesung aus „Der Code zum Jungbleiben“ mit anschließendem Expert\*innengespräch ein.

**Ein Blick in die Zellen zeigt, wie Alterung entsteht**

Alterung beginnt nicht erst dann, wenn die ersten Beschwerden auftreten oder Fältchen im Gesicht erscheinen. Der Alterungsprozess beginnt bereits viel früher in den Zellen. Mit den Jahren entstehen dort kleine „Abnützungserscheinungen“. Das genetische Material wird anfälliger, Eiweiße funktionieren nicht mehr ganz reibungslos und wichtige Zellbestandteile arbeiten weniger zuverlässig. Die natürlichen Schutzkappen unserer Erbinformation werden kürzer, körpereigene Reparaturmechanismen greifen langsamer und die Mitochondrien als Energielieferanten der Zellen erzeugen weniger Energie und gleichzeitig mehr belastende Abfallstoffe. Zusätzlich sammeln sich Zellen an, die zwar noch leben, sich aber nicht mehr erneuern und entzündliche Signale aussenden. Über viele Jahre hinweg summieren sich diese Veränderungen. Die Folge ist, dass Organe nach und nach an Leistungs- und Regenerationsfähigkeit verlieren und so das Risiko für typische altersbedingte Erkrankungen steigt.

**Können wir nun 120 Jahre alt werden? Lebensspanne versus Gesundheitsspanne**

Zwar liegt die theoretische maximale menschliche Lebensspanne bei etwa 120 bis 125 Jahren, jedoch ist nicht entscheidend, wie alt wir werden können, sondern wie gesund diese Jahre sind. Gerade hier besteht in Österreich Nachholbedarf: Viele Menschen verbringen mehr als 15 Jahre

am Ende ihres Lebens mit erheblichen gesundheitlichen Einschränkungen. Das ist nicht nur eine individuelle Belastung, sondern auch eine große gesellschaftliche Herausforderung. An der Med Uni Graz widmet sich die Forschungsgruppe von Corina Madreiter-Sokolowski in mehreren durch den Wissenschaftsfonds FWF finanzierten Projekten der Frage, wie Alterungsprozesse auf zellulärer Ebene beeinflusst werden können. Im Zentrum stehen dabei die Mitochondrien als zentrale Schaltstellen von Energieproduktion, Stoffwechsel und Zellstress.

„Mit modernen Mikroskopen können wir lebenden Zellen dabei zusehen, wie sie arbeiten. So lässt sich in Echtzeit beobachten, wie Zellen Energie erzeugen oder wie dabei belastende Nebenprodukte entstehen. Ergänzend dazu arbeiten wir mit einem winzigen Fadenwurm, der sich seit Jahrzehnten als bewährtes Modell in der Alternsforschung etabliert hat“, erklärt Corina Madreiter-Sokolowski ihre Forschung an der Med Uni Graz.

An im Labor alternden Zellen sowie am Fadenwurm können die Wissenschaftler\*innen genau untersuchen, welche inneren Prozesse das Altern beeinflussen und welche Maßnahmen diese Prozesse verlangsamen könnten. Ziel ist es, vielversprechende Ansätze frühzeitig zu erkennen und so die Grundlage für spätere Studien mit Proband\*innen zu schaffen.

Daneben legt Corina Madreiter-Sokolowski großen Wert auf frühe Gesundheitsbildung. Im Rahmen eines FWF-finanzierten Wissenschaftskommunikationsprojekts tourt sie durch Österreich, um schon Schulkindern verständlich zu machen, was Altern bedeutet, was wir dagegen tun können und warum Forschung dafür so wichtig ist.

### **„Anti-Aging-Wundermittel“ und realistische Erwartungen**

In ihrem Buch thematisieren Corina Madreiter-Sokolowski und die Allgemeinmedizinerin Kristina Hütter-Klepp auch sogenannte Geroprotektiva. Dabei handelt es sich um Substanzen, die nicht nur einzelne Krankheiten behandeln, sondern den biologischen Alterungsprozess insgesamt verlangsamen sollen. Die Forschung dazu ist dynamisch, aber eher noch am Anfang. Von Tausenden untersuchten Molekülen erreicht nur ein sehr kleiner Teil die klinische Erprobung, und derzeit ist noch kein Medikament speziell für „Anti-Aging“ zugelassen. Umso wichtiger bleibt der Fokus auf evidenzbasierte Prävention und Lebensstilfaktoren.

### **Was wir heute schon selbst tun können**

Ein zentraler Teil des Buches widmet sich der Frage, was wir heute selbst für ein gesundes Älterwerden tun können. Dabei fließt die langjährige allgemeinmedizinische Erfahrung von Kristina Hütter-Klepp ein. In verschiedenen Kapiteln wird gezeigt, wie sich das Älterwerden in unterschiedlichen Bereichen des Körpers auswirkt. Der Fokus liegt darauf, verständlich zu erklären, welche Faktoren das Altern und die Entstehung von Krankheiten beschleunigen können, welche zentrale Rolle Ernährung, regelmäßige Bewegung, erholsamer Schlaf, Stressabbau und soziale Kontakte spielen und warum Vorsorgeuntersuchungen sowie Impfungen entscheidende Bausteine für ein langes Leben in guter Gesundheit sind. „Dabei wird auch deutlich, dass sich Empfehlungen für Frauen und Männer in manchen Punkten deutlich unterscheiden“, weiß Allgemeinmedizinerin Kristina Hütter-Klepp.

### **Einladung zur Lesung an der Med Uni Graz**

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Medizin & Gesellschaft“ stellen die Autorinnen ihr neues Buch „Der Code zum Jungbleiben“ vor und geben Einblicke in aktuelle Forschungsergebnisse sowie Chancen und Grenzen moderner Anti-Aging-Strategien. Die Lesung bietet zudem Gelegenheit für Austausch mit Wissenschaft und Öffentlichkeit.

Zeit: Donnerstag, 22. Jänner 2026, 19.00 Uhr

Ort: Lesesaal der Universitätsbibliothek der Med Uni Graz, Stiftingtalstraße 24, 8010 Graz

Anmeldung: bis 15. Jänner 2026

Die Teilnahme ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

### Kontakt

Assoz.-Prof.<sup>in</sup> PD<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Corina Madreiter-Sokolowski, PhD

Gottfried Schatz Forschungszentrum

Medizinische Universität Graz

Tel.: +43 316 385 71948

[corina.madreiter@medunigraz.at](mailto:corina.madreiter@medunigraz.at)

Die beiden Autorinnen im Videointerview

<https://www.youtube.com/watch?v=nsVXouHfMFY>