

**Victoria Zotter, BA, MA, MA**  
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Medizinische Universität Graz  
Neue Stiftingtalstraße 6  
8010 Graz  
victoria.zotter@medunigraz.at

**Presseinformation  
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Gesund altern ist kein Zufall: Lebensstil als Schlüssel zum Healthy Aging  
Was können wir heute schon für eine gesunde Zukunft tun?**

Graz, am 31. März 2026: Anti-Aging-Versprechen gibt es viele, von Wundermitteln aus der Natur bis zu Hightech-Behandlungen. Doch die wirksamsten Strategien für gesundes Altern sind oft überraschend einfach. Was wir täglich essen, wie viel wir uns bewegen oder wie gut wir schlafen - viele kleine Entscheidungen beeinflussen, wie gesund wir altern. Genau hier setzt das neue Buch der Zellbiologin Corina Madreiter-Sokolowski von der Medizinischen Universität Graz und der Allgemeinmedizinerin Kristina Hütter-Klepp an: Sie zeigen, wie unser Lebensstil den Alterungsprozess mitbestimmt. Denn je früher man sich damit auseinandersetzt, desto besser, denn bereits in jungen Jahren werden entscheidende Weichen gestellt. Gleichzeitig erforscht Corina Madreiter-Sokolowski in verschiedenen vom Österreichischen Wissenschaftsfonds FWF geförderten Forschungsprojekten die zellulären Mechanismen des Alterns und versucht, neue Angriffspunkte für Healthy-Aging-Strategien zu identifizieren.

**Lebensstil beeinflusst, wie wir altern**

Wie können wir möglichst lange gesund leben und gesund altern? An der Med Uni Graz widmen sich Wissenschaftler\*innen im interdisziplinären Austausch genau dieser Frage und zeigen, dass unser Lebensstil dabei eine entscheidende Rolle spielt. „Wir arbeiten intensiv an neuen Ansätzen, die Zellen länger gesund halten. Ihr volles Potenzial können diese jedoch nur auf Basis eines gesunden Lebensstils entfalten“, betont Zellbiologin Corina Madreiter-Sokolowski. Ob und wie wir altern, ist zu einem großen Teil beeinflussbar. „Studien zeigen, dass Faktoren wie Bewegung, Ernährung, Schlaf oder soziale Einbindung die gesunde Lebensspanne deutlich verlängern können, einzelne Aspekte sogar um mehr als ein Jahrzehnt“, erklärt die Forscherin. Zu den wichtigsten Stellschrauben zählen regelmäßige Bewegung, eine pflanzenbetonte Ernährung, ausreichend Schlaf, Stressreduktion sowie der Verzicht auf Rauchen. Auch soziale Kontakte spielen eine zentrale Rolle: So kann soziale Isolation ähnliche negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben wie bekannte Risikofaktoren.

**Bewegung, Ernährung und Schlaf als Basis**

Bereits einfache Maßnahmen zeigen messbare Effekte: „Schon ein täglicher zügiger Spaziergang kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken“, so Corina Madreiter-Sokolowski. Entscheidend sei jedoch die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, um Muskeln, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System langfristig zu stärken. Auch die Ernährung hat großen Einfluss auf den Alterungsprozess. Eine abwechslungsreiche, ballaststoffreiche und überwiegend pflanzliche Kost wirkt entzündungshemmend und unterstützt

---

**Pioneering Minds - Research and Education for Patients' Health and Well-Being**

Medizinische Universität Graz, Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz, [www.medunigraz.at](http://www.medunigraz.at)

Rechtsform: Juristische Person öffentlichen Rechts gem. UG 2002. Information: Mitteilungsblatt der Universität, DVR-Nr. 210 9494.  
UID: ATU57511179. Bankverbindung: UniCredit Bank Austria AG IBAN: AT931200050094840004, BIC: BKAUATWW  
Raiffeisen Landesbank Steiermark IBAN: AT443800000000049510, BIC: RZSTAT2G

zentrale Stoffwechselprozesse. Chronische, niedriggradige Entzündungen, sogenannte „Inflammaging“-Prozesse, gelten als Mitverursacher vieler altersbedingter Erkrankungen. Ebenso wichtig ist ausreichender Schlaf: Während der Nacht werden zelluläre Reparaturmechanismen aktiviert und schädliche Stoffwechselprodukte abgebaut.

### **Kleine Entscheidungen mit großer Wirkung**

Neben Bewegung und Ernährung beeinflussen auch alltägliche Gewohnheiten die Gesundheit im Alter maßgeblich. Rauchen verkürzt die Lebenserwartung im Schnitt um etwa zehn Jahre und steht mit zahlreichen Erkrankungen in Zusammenhang. Auch Alkohol sollte kritisch betrachtet werden: Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es keine unbedenkliche Konsummenge. „Healthy Aging bedeutet nicht, das Leben möglichst lange auszudehnen, sondern die gesunden Jahre zu verlängern“, erklärt Corina Madreiter-Sokolowski. Entscheidend sei dabei ein evidenzbasierter Zugang: Maßnahmen sollten wissenschaftlich fundiert und individuell angepasst sein.

### **Altern beginnt in den Zellen und im Alltag**

Die Forschung an der Med Uni Graz zeigt, dass Altern nicht linear verläuft, sondern von dynamischen Veränderungen geprägt ist. Frühzeitige Prävention kann daher besonders wirksam sein. Neben neuen wissenschaftlichen Ansätzen bleibt ein zentrales Erkenntnis bestehen: Viele der wirksamsten Maßnahmen für gesundes Altern sind bereits heute bekannt und im Alltag umsetzbar. Oder wie es die Expertin zusammenfasst: „Gesund altern beginnt nicht erst im Alter, sondern mit den Entscheidungen, die wir täglich treffen.“

### **Weitere Informationen und Kontakt**

Assoz.-Prof.<sup>in</sup> PD<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> pharm. Corina Madreiter-Sokolowski, PhD  
Lehrstuhl für Molekularbiologie und Biochemie  
Gottfried Schatz Forschungszentrum  
Medizinische Universität Graz  
T: +43 316 385 71948  
E: corina.madreiter@medunigraz.at

### **#Healthy Aging - Gesund älter werden**

*Healthy Aging an der Med Uni Graz - Forschung, Lehre und Praxis im Dialog.*

### **Steckbrief: Corina Madreiter-Sokolowski**

Corina Madreiter-Sokolowski ist assoziierte Professorin für Molekulares Altern an der Medizinischen Universität Graz und Stellvertretende Leiterin des Lehrstuhls für Molekularbiologie und Biochemie. Im Zentrum ihrer Arbeit stehen die Mitochondrien, die „Kraftwerke der Zelle“, deren Funktion und altersbedingte Veränderungen sie mit ihrem Team untersucht. Mithilfe modernster Fluoreszenzmikroskopie und innovativer Biosensoren analysiert sie mit ihrem Team Prozesse in lebenden Zellen, darunter Stoffwechselaktivität, Ionenströme und strukturelle Veränderungen. Ihre Forschung umfasst zelluläre Alterungsmodelle, Krebszellen, Patient\*innenproben sowie Modellorganismen wie den Fadenwurm *Caenorhabditis elegans*. Ziel ist es, neue Ansatzpunkte für Anti-Aging-Therapien zu identifizieren und Strategien zu entwickeln, um Zellen länger gesund zu halten sowie altersbedingte Erkrankungen besser zu behandeln.