

Victoria Zotter, BA, MA, MA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

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

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Healthy Aging: Gesunde Lebensführung im Alter mit dem Opinion Lab
Innovatives Reallabor zur Gestaltung der Pflege**

Graz, am 19. Februar 2026: Wie kann Pflege im Alter wirksam, menschlich und gleichzeitig wissenschaftlich fundiert gestaltet werden? Mit dieser zentralen Frage beschäftigt sich das Opinion Lab, ein innovatives Reallabor für Pflege. In einer Kooperation zwischen dem Caritas Pflegewohnhaus St. Peter und dem Institut für Pflegewissenschaft der Medizinischen Universität Graz entsteht ein Ort, an dem Forschung, Pflegepraxis und die Lebensrealität älterer Menschen unmittelbar zusammenfinden.

Ein Reallabor für Pflege, die wirkt

Das Opinion Lab ist mehr als ein klassisches Forschungsprojekt. Als Open Innovation Nursing Lab steht es für einen Forschungsansatz, bei dem Pflege nicht nur untersucht, sondern gemeinsam mit den Menschen im Pflegeheim weiterentwickelt wird. Im Zentrum steht ein Living-Lab-Ansatz, der nutzer*innenorientierte Forschung konsequent umsetzt. Bewohner*innen, Angehörige und Pflegepersonen werden aktiv in alle Phasen des Forschungsprozesses eingebunden, von der Entwicklung von Fragestellungen über die Erprobung neuer Maßnahmen bis hin zur gemeinsamen Reflexion der Ergebnisse. Forscher*innen sind regelmäßig und über längere Zeiträume im Pflegewohnhaus präsent, begleiten Entwicklungen direkt im Alltag und ermöglichen so eine kontinuierliche Rückkopplung zwischen Wissenschaft und Praxis. Inhaltlich fokussiert sich das Opinion Lab auf nicht-medikamentöse Maßnahmen zur Schmerzlinderung bei älteren Menschen.

„Schmerzen sind ein häufiges und alltägliches Pflegeproblem, das die Lebensqualität, Mobilität und Selbstständigkeit von Bewohner*innen wesentlich beeinflusst. Gleichzeitig zeigt sich, dass das Potenzial nicht-medikamentöser Ansätze bislang nicht ausgeschöpft ist. Das Projekt setzt daher gezielt dort an, wo Pflegepersonen im Alltag Handlungsspielräume haben und wirksame, alltagstaugliche Ergänzungen zu medikamentösen Interventionen benötigt werden,“ erklärt Projektleiterin Manuela Hödl von der Med Uni Graz.

Update aus dem Projekt: Was sich seit Projektbeginn verändert hat

Seit Beginn des Projekts sind im Pflegealltag deutliche Veränderungen spürbar. Evidenzbasiertes Wissen hat stärker Einzug in die tägliche Pflegepraxis gehalten, das Schmerzmanagement ist strukturierter geworden und das Verständnis für wissenschaftliche Arbeitsweisen hat sich auf Seiten der Pflegepersonen vertieft. Gleichzeitig wurde der Zugang zu Forschungsergebnissen erleichtert, wodurch wissenschaftliche Erkenntnisse für den Pflegealltag besser nutzbar werden. Auch die Zusammenarbeit zwischen Forschung und Pflegepraxis hat wertvolle Erfahrungen

hervorgebracht. „Es zeigte sich, dass Bewohner*innen häufig mehr beitragen können und wollen, als auf den ersten Blick erwartet wird, und dass alle Beteiligten profitieren, wenn unterschiedliche Zielgruppen gemeinsam an Lösungen arbeiten. Entscheidend ist dabei nicht, dass alle eingebunden sind, sondern dass Schlüsselpersonen aus den jeweiligen Gruppen aktiv beteiligt werden. Der Prozess erfordert Zeit, insbesondere für Entscheidungsfindungen, und verlangt zugleich Pragmatismus, da organisatorische, personelle und strukturelle Rahmenbedingungen sowohl auf Seiten der Pflegepraxis als auch der Forschung berücksichtigt werden müssen“, berichtet Manuela Hödl.

Besonders deutlich wurde das Potenzial von Pflegepersonen als Entscheidungsträger*innen auch im Forschungsprozess, vor allem im Hinblick auf die spätere Implementierung neuer Maßnahmen. Nicht zuletzt stellte sich die Frage, wie wissenschaftliche Inhalte, Methoden und Aufgaben so formuliert werden können, dass sie niederschwellig verständlich sind und im Pflegealltag tatsächlich ankommen.

Vom Pflegealltag direkt in die Forschung

Ein zentraler Output des Opinion Lab ist die Entwicklung eines evidenzbasierten und praxistauglichen Werkzeugkoffers für nicht-medikamentöse Schmerztherapie. Dieser bündelt wissenschaftlich geprüfte Maßnahmen, die Pflegepersonen im Alltag gezielt einsetzen können, um Schmerzen individuell zu lindern. Der Werkzeugkoffer soll Pflegepersonen stärken, zusätzliche Möglichkeiten zu medikamentösen Interventionen sichtbar machen und einen nachhaltigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität von Bewohner*innen leisten. Damit steht das Opinion Lab exemplarisch für Partizipation, Wissenschaftlichkeit, Menschlichkeit und Innovation und zeigt, wie Pflege gemeinsam mit den Menschen weiterentwickelt werden kann - wirksam, praxisnah und im echten Leben.

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter:

<https://pflugewissenschaft.medunigraz.at/opinion-lab>

Weitere Informationen und Kontakt:

Univ.-Ass.in PDin Dr.in Manuela Hödl, BSc MSc

Institut für Pflegewissenschaft

Medizinische Universität Graz

Tel.: +43 316 385 71651

E: manuela.hoedl@medunigraz.at

Steckbrief: Manuela Hödl

Manuela Hödl ist seit 2012 als Pflegewissenschaftlerin am Institut für Pflegewissenschaft der Medizinischen Universität Graz tätig. Im Jahr 2018 schloss sie ihr Doktoratsstudium in der Pflegewissenschaft ab, 2025 erhielt sie Lehrbefugnis für das Fach "Pflegewissenschaft". Ihre Forschungsschwerpunkte liegen auf COVID-19, Inkontinenz, Inkontinenz-assoziiierter Dermatitis sowie chronischen Wunden, mit besonderem Fokus auf österreichische Langzeitpflegeeinrichtungen. Darüber hinaus ist sie als Gutachterin in zahlreichen internationalen Fachzeitschriften im Bereich Gesundheits- und Pflegewissenschaft tätig.

#Healthy Aging - Gesund älter werden

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