

Peter Hartmann, MSc, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Medizinische Universität Graz
Neue Stiftingtalstraße 6
8010 Graz
peter.hartmann@medunigraz.at

Presseinformation zur sofortigen Veröffentlichung

Gesundes Altern durch bewusstes Fasten und Selbstdisziplin Die Schlüssel zu einem vitalen Lebensstil

Graz, am 09. Jänner 2024: Die durchschnittliche globale Lebenserwartung betrug im Jahr 2022 laut Weltgesundheitsorganisation WHO etwa 72,6 Jahre - Tendenz steigend. In einer Welt, die ständig im Wandel ist, suchen viele Menschen nach Wegen, gesund zu altern und ihre Lebensqualität zu verbessern. Doch was passiert in unserem Körper beim Alterungsprozess und welche Faktoren beeinflussen diesen?

Prozess auf mehreren Ebenen

Der Alterungsprozess ist ein komplexer biologischer Vorgang, der im Laufe der Zeit auf zellulärer, molekularer und organischer Ebene stattfindet. Es ist wichtig zu beachten, dass der Alterungsprozess von vielen Faktoren beeinflusst wird, einschließlich genetischer Veranlagung, Umweltfaktoren, Lebensstilentscheidungen und der allgemeinen Gesundheit. „Wir als Alterungsforscher*innen an der Med Uni Graz arbeiten daran, die Mechanismen des Alterns besser zu verstehen und mögliche Interventionen zu entwickeln, um den Alterungsprozess zu verlangsamen oder zu mildern“, beschreibt Corina Madreiter-Sokolowski vom Lehrstuhl für Molekularbiologie und Biochemie der Med Uni Graz die Herangehensweise in ihrer täglichen Arbeit. Eine vielversprechende Methode, gesundes Altern zu gewährleisten, ist das bewusste Fasten.

Viele Fastenmodelle, aber kein Patentrezept

Es gibt verschiedene Fastenmodelle, die sich in ihrer Dauer und den spezifischen Regeln unterscheiden. Jedes Modell hat unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper und kann je nach individuellen Bedürfnissen und Zielen ausgewählt werden. Da wir Menschen als Individuen und unsere Körper unterschiedlich auf diverse Umwelteinflüsse reagieren, gibt es auch kein allgemein gültiges Fastenpatentrezept. „Aus wissenschaftlicher Sicht kann man noch nicht abschließend bewerten, welche Form des Fastens die effizienteste ist, es wird allerdings empfohlen, ein Fastenintervall von mindestens 14 bis 16 Stunden einzuhalten“, so Corina Madreiter-Sokolowski.

Gesundes Altern, Fasten und Neujahrsvorsätze

Gesünder und bewusster leben - das ist eine der Top-Antworten, wenn nach guten Vorsätzen für das neue Jahr gefragt wird. Gesund leben ermöglicht es zugleich auch, gesund zu altern. Im Interview spricht Corina Madreiter-Sokolowski darüber, wie man möglichst gesund altert, welche neuen Erkenntnisse es auf dem Gebiet des Fastens gibt und was ihre ganz persönlichen Neujahrsvorsätze sind.

Zum Interview: <https://youtu.be/XODCJ9Yj94Q>

Weitere Informationen und Kontakt:

Assoz. Prof.ⁱⁿ Priv.-Doz.ⁱⁿ Mag.^a pharm. Corina Madreiter-Sokolowski, PhD
Lehrstuhl für Molekularbiologie und Biochemie
Medizinische Universität Graz
Tel.: +43 316 385 71 948
corina.madreiter@medunigraz.at

Steckbrief: Corina Madreiter-Sokolowski

Corina Madreiter-Sokolowski hat 2012 das Diplomstudium Pharmazie an der Karl-Franzens-Universität Graz abgeschlossen. Die Promotion im Fach Molekularbiologie erfolgte 2016 an der Medizinischen Universität Graz und wurde mit dem Staatspreis des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung ausgezeichnet. Es folgten eine Forschungstätigkeit als Postdoktorandin von 2016 bis 2018 an der Medizinischen Universität Graz sowie Tätigkeiten in der pharmazeutischen Industrie. Anschließend leitete Corina Madreiter-Sokolowski von 2018 bis 2020 ein FWF-finanziertes Forschungsprojekt an der ETH Zürich und sammelte weitere Erfahrungen bei Forschungsaufenthalten in Paris und Innsbruck. Seit Dezember 2020 leitet Corina Madreiter-Sokolowski als Assistenzprofessorin eine Forschungsgruppe am Gottfried Schatz Forschungszentrum für zelluläre Signaltransduktion, Stoffwechsel und Altern der Medizinischen Universität Graz, die Habilitation erfolgte im April 2021 im Fach Molekularbiologie und Biochemie.