

Revolution im Altern: Forscher enthüllen Geheimnisse für ein gesundes Leben

Fortbildungskongress in Pörtschach beleuchtet aktuelle Forschungen zur Verjüngung, Ernährung und Prävention von Alterskrankheiten.



Nachrichten AG

Pörtschach am Wörthersee, Österreich - Vom 13. bis 15. Juni 2025 findet in Pörtschach am Wörthersee der Fortbildungskongress der Österreichischen Apothekerkammer statt. Das zentrale Thema dieses Kongresses ist die Revolution des Alterns. Dabei werden internationale Forscher und Praktiker neueste Methoden und Wirkstoffe präsentieren, die versprechen, Krankheiten und Einschränkungen im Alter zu vermeiden und das gesündere Leben zu verlängern. Susanne Ergott Badawi, Co-Tagungspräsidentin, hebt die Aktualität der Themen Jungbleiben und Gesund-Längerleben hervor. Das Programm umfasst dabei vielfältige Beiträge zur Wirkung pflanzlicher Wirkstoffe gegen Hautalterung.

Der erste Kongresstag wird sich mit der Unausweichlichkeit des Alterns beschäftigen und die Frage aufwerfen, welche biologischen Programme zur Überwindung der Alterserscheinungen entwickelt werden können. Am zweiten Tag rücken biomedizinische Forschungsansätze und die Prävention von Alterskrankheiten in den Fokus. Hierzu wird unter anderem Spermidin als Hoffnungsträger für zelluläre Verjüngungsprozesse erörtert. Zudem werden Vorträge zu Themen wie Fasten, Ernährung und der mentalen Gesundheit im Alter gehalten.

Ernährung und ihre Rolle im Alterungsprozess

Neueste Studien belegen, dass eine spermidinreiche Ernährung die gesunde Lebensspanne verlängern kann. Eine Untersuchung, die von einem internationalen Forscherteam unter der Leitung der Medizin-Universität Innsbruck durchgeführt wurde, zeigt, dass Probanden, die täglich mindestens 80 µmol Spermidin konsumieren, ein um etwa fünf Jahre geringeres Risiko haben, innerhalb von 20 Jahren zu versterben. Diese Ergebnisse wurden im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht. Die Forschungen basieren auf Daten von 829 Teilnehmern der Bruneck Studie.

Spermidin ist in hoher Konzentration in Samenflüssigkeit und bestimmten Körperzellen vorhanden und wird auch von bestimmten Darmbakterien produziert. Die erhöhte Aufnahme von Spermidin kann durch den Verzehr von Lebensmitteln wie Keimgemüse, Erbsen, Vollkornprodukten, Äpfeln, und gereiftem Käse gefördert werden. Diese Nahrungsmittel unterstützen den Zellselbsterneuerungsprozess, auch bekannt als Autophagie, die im Alter an Effizienz verliert. Eine Ernährung bestehend aus zwei Portionen Vollkornbrot, zweimal Salat und einem Apfel pro Tag könnte eine gute Grundlage für die gewünschte Spermidinaufnahme bieten.

Gesunde Biomarker im Alter

Zusätzlich beleuchtet eine Studie, die in der Zeitschrift „Age and Ageing“ veröffentlicht wurde, die Rolle von molekularen Biomarkern für gesundes Altern. Ein Forscherteam unter der Leitung von Krasimira Aleksandrova analysierte Daten der EPIC-Potsdam-Studie, um Blut-Biomarker zu identifizieren, die gesunde ältere Menschen von jenen mit chronischen Krankheiten unterscheiden. Zu den Ergebnissen gehört, dass gesunde ältere Menschen optimale Werte bestimmter Stoffwechselprodukte beibehalten. Diese entdecken einen gemeinsamen Schutzmechanismus gegen altersbedingte Krankheiten.

Die Konzentrationen von Biomarkern wie HDL-Cholesterin, Adiponektin und Insulin-ähnlichem Wachstumsfaktor-Bindungsprotein-2 korrelieren mit einer höheren Wahrscheinlichkeit, ohne chronische Krankheiten zu leben. Eine ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und Stressbewältigung sind weitere Tipps, um das Risiko von altersbedingten Erkrankungen zu minimieren. Diese Erkenntnisse betonen die Bedeutung einer gesunden Lebensweise im Alter.

Der Kongress in Pörschach wird somit nicht nur aktuelle Forschungsergebnisse bündeln, sondern auch als Plattform für zukünftige Entwicklungen im Bereich des Alterns dienen. Mit der Frage „Müssen wir wirklich alt werden?“ regt der Kongress an, über die Möglichkeiten eines gesunden, langen Lebens nachzudenken.

Für weitere Informationen zu den Themen des Kongresses besuchen Sie bitte die Artikel auf [exxpress.at](https://www.exxpress.at), [i-med.ac.at](https://www.i-med.ac.at) und [bips-institut.de](https://www.bips-institut.de).

Ort	Pörschach am Wörthersee, Österreich
Quellen	• exxpress.at • i-med.ac.at • www.bips-institut.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at