

## Bewegung ist der Schlüssel zu ewiger Jugend

**Wer rastet, der rostet: Eine aktuelle Studie von COREMED, dem kooperativen Zentrum für Regenerative Medizin der JOANNEUM RESEARCH und der Med Uni Graz belegt die junghaltende Wirkung von körperlicher Bewegung auf zellulärer Ebene. Regelmäßige Bewegung kann Prozesse des Alterns positiv beeinflussen und nachweislich verlangsamen. Unterschiede des biologischen Alters können zwischen Sportler\*innen und Nicht-Sportler\*innen über 10 Jahre betragen.**

Bisher wurde zwar noch kein Wundermittel der ewigen Jugend gefunden, allerdings mag die Lösung hier naheliegender sein, als man denkt: Studien lassen hoffen, dass regelmäßige Bewegung zum Schutz und Erhalt unserer Zellen beiträgt und uns so nicht nur gesünder, sondern auch langsamer altern lässt. Die Medizinerin und Sportwissenschaftlerin Marlies Schellnegger von JOANNEUM RESEARCH COREMED erklärt das so: „Dieser schützende Effekt lässt sich anhand der Telomerlänge feststellen. Telomere sind zelluläre Marker des biologischen Alters. Diese Marker kann man sich wie Schutzkappen auf den Enden unserer Chromosomen vorstellen; mit jeder Zellteilung verkürzen sich die Telomere, wodurch es mit der Zeit zum Zelltod kommt.“ Nun hat sie mit Co-Autor\*innen eine [Studie](#) im Sports Medicine publiziert, die aufzeigt, dass regelmäßige Bewegung genau in diesen Prozess eingreift. Bewegung aktiviert die zellulären Vorgänge, welche die Telomere schützen und sogar verlängernd wirken.

Zwar drehen auch gut erhaltene oder längere Telomere die Zeit nicht zurück, doch sind sie mitunter daran beteiligt, gesünder und agiler zu altern. Denn, so Schellnegger: „Kürzere Telomere werden nicht nur mit vorzeitiger Zellularalterung in Verbindung gebracht, sondern auch mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Tumor- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Damit werden einmal mehr die gesundheitlichen Benefits von regelmäßiger Bewegung unterstrichen.“ Die gute Nachricht ist: Man muss sich nicht jeden Tag sportlich komplett verausgaben, um positive Effekte zu erzielen. Moderate Bewegung mindestens drei Mal pro Woche soll bereits ausreichen, um die Telomere zu schützen und damit den Alterungsprozess zu beeinflussen.

Gesund zu altern ist nicht nur wichtig für den Erhalt der eigenen Lebensqualität, sondern auch für die Bewältigung einer drohenden medizinischen Versorgungskrise. Wirft man einen Blick auf demografische Prognosen, soll sich bis 2050 die Altersgruppe der über 60-Jährigen verdreifachen;

gleichzeitig ist die Altersgruppe 85+ jene, die am rasantesten wächst. Tendenziell verbringen Menschen die letzten 10 bis 15 Jahre in reduzierter oder schlechter Gesundheit. Damit hinkt der „Healthspan“, also jene Zeit, die in Gesundheit verbracht wird, dem „Lifespan“ – der Lebenserwartung – deutlich hinterher. Daher stehen Strategien den Alterungsprozess zu verlangsamen zunehmend im Fokus der Wissenschaft.

Review: [Physical Activity on Telomere Length as a Biomarker for Aging: A Systematic Review.](#)  
Schellnegger M, Lin AC, Hammer N, Kamolz LP. *Sports Med Open.* 2022 Sep 4;8(1):111

**Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Marlies Schellnegger** studierte Medizin und Sportwissenschaften in Wien und Innsbruck. Nach Studienabschluss im Oktober 2019 war sie als Gastärztin in Lissabon tätig und nahm im Anschluss 2020 ihre Forschungstätigkeiten bei COREMED – Kooperatives Zentrum für Regenerative Medizin in Graz auf. Dort setzt sie sich intensiv mit dem Bereich Healthy Aging auseinander. Aktuell ist sie auch an der Universitätsklinik Graz tätig. Für Marlies Schellnegger stehen die Themen Bewegung, Sport und Ernährung klar im Fokus.

Die **JOANNEUM RESEARCH Forschungsgesellschaft mbH** entwickelt Lösungen und Technologien für Wirtschaft und Industrie in einem breiten Branchenspektrum und betreibt Spitzenforschung auf internationalem Niveau.

Forschung, die unter die Haut geht: **COREMED** wurde in gemeinsamer Initiative der JOANNEUM RESEARCH und der Medizinischen Universität Graz gegründet, um die Forschung und Entwicklung im Bereich der Regenerativen Medizin, speziell zu den Themen Wundheilung und Narbenbildung beziehungsweise Hautalterung, voranzutreiben. COREMED bietet interdisziplinäre Gesamtlösungen in F&E-Dienstleistungen für die pharmazeutische und medizinisch-technische Industrie.

**Kontakt:**

**[Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Marlies Schellnegger](#)**

JOANNEUM RESEARCH Forschungsgesellschaft mbH  
COREMED – Kooperatives Zentrum für Regenerative Medizin  
Neue Stiftingtalstraße 2  
8010 Graz

E-Mail: [marlies.schellnegger@joanneum.at](mailto:marlies.schellnegger@joanneum.at)  
Tel: +43 650 2205872