

Anbei erhalten Sie aktuelle Nachrichten aus dem LFV Healthy Ageing, Neuigkeiten aus der Altersforschung, Informationen zu Projekten, Netzwerken und Kooperationen sowie Veranstaltungen.

Herzliche Grüße,
Astrid van der Wall



Übersicht

- › Aktuelles aus dem LFV Healthy Ageing
- › Neues aus der Altersforschung
- › **Ageing Meetings**

Aktuelles aus dem LFV Healthy Ageing



Bildquelle: LFV Healthy Ageing / pigurdesign Potsdam.

Frühjahrsputz im Körper: Wie Fasten funktioniert und warum Grapefruits das Leben verlängern können

Gesund altern ist Kopf- und Bauchsache: Leibniz-Forscher diskutieren in Magdeburg über Strategien, die gesunde Lebensspanne im Alter verlängern zu können.

Grapefruits enthalten nicht nur jede Menge Vitamin C, sondern halten auch jung. Das war eine der

vielen Erkenntnisse aus dem Vortrag von Prof. Frank Madeo am Leibniz-Institut für Neurobiologie (LIN) in Magdeburg. Im Rahmen des zweiten Internationalen Symposiums des Leibniz-Forschungsverbundes Healthy Ageing sprach der Altersforscher aus Graz über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit im Alter.



Besonders Grapefruits können die Fastenantwort des Körpers anschalten, weiß Prof. Madeo.

Foto: Universität Graz/ Lunghammer.

Rund 200 Zuhörer waren ins LIN gekommen, um sich über gesundes Altern zu informieren. Und Frank Madeo enttäuschte seine Zuhörer nicht. Denn in Einem sind sich die Alternsforscher einig – gelegentliches Fasten hält gesund, schlank und verlängert das Leben. Fasten sorgt dafür, dass die Zellen Schad- und Giftstoffe sowie unbrauchbar gewordene Zellbestandteile entfernen können – sie räumen auf und sind somit besser funktionsfähig. Der Biochemiker hat den zugrundeliegenden zellulären Mechanismus entschlüsselt und ist dabei auf den Stoff Spermidin gestoßen. Spermidin kann das Aufräumen der Zellen

auslösen. Der Stoff wird im Körper synthetisiert, nimmt aber mit dem Alter stark ab. Spermidin kann aber auch über die Nahrung zugeführt werden. Besonders hoch konzentriert ist es beispielsweise in Grapefruits. „Wir können damit die Fastenantwort des Körpers anschalten, obwohl wir essen“, sagt Prof. Madeo. Seine Empfehlung an die Zuhörer im voll besetzten Saal: „Legen sie hin und wieder Fastenperioden von 13 bis 15 Stunden ein und achten sie auf spermidinhaltige Lebensmittel wie Weizenkeime oder Zitrusfrüchte.“ – eine Strategie, die nicht nur gegen vorzeitige Zellalterung, sondern auch gegen alternstypische Erkrankungen wirksam ist.

Der Vortrag war Teil des zweiten Internationalen Symposiums des Leibniz-Forschungsverbundes (LFV) Healthy Ageing. Rund 130 Wissenschaftler trafen sich am LIN in Magdeburg, um interdisziplinär über gesundes Altern und über den demographischen Wandel zu diskutieren. Molekularbiologen, Psychologen, Hirnforscher, aber auch Geographen und Wirtschaftswissenschaftler aus bundesweit 21 Leibniz-Instituten kamen mit ihren Gästen aus Kanada und Österreich ins Gespräch, um Studien zur Erfassung der Lebens- und Gesundheitsqualität im Alter auszuwerten und daraus Strategien für die Verlängerung der gesunden Lebensspanne abzuleiten.

Poster- & PhD-Award für Nachwuchsforscher auf dem 2nd International Symposium Healthy Ageing

Am 23. und 24. Februar 2017 veranstaltete der Leibniz-Forschungsverbund (LFV) Healthy Ageing sein 2. Internationales Symposium Healthy Ageing am Leibniz-Institut für Neurobiologie (LIN) in Magdeburg. Beide auf dem Meeting verliehenen Wissenschaftspreise gingen an junge Forscher vom Leibniz-Institut für Alternsforschung (FLI):

Nadja Gebert erhielt den PhD-Award für die beste Präsentation einer Doktorarbeit. Der Preis für das beste wissenschaftliche Poster ging an Nicolas Huber.



(Quelle: Lin/Blumenstein)

Wir gratulieren beiden Preisträgern herzlich und freuen uns, dass sie die Nachwuchswissenschaftler des Verbundes auf diesem internationalen Meeting so hervorragend vertreten haben.

› zurück zur Übersicht

Neues aus der Altersforschung

Pizza, Burger und Co.: Eine einzige fettreiche Mahlzeit kann den Stoffwechsel schädigen und den Weg zu Fettleber- und Diabetes-Erkrankungen bereiten

DDZ Deutsches Diabetes-Zentrum, 03. März 2017

In der aktuellen Ausgabe von „The Journal of Clinical Investigation“ veröffentlichten DZD-Forscher des Deutschen Diabetes-Zentrums gemeinsam mit dem Helmholtz Zentrum München und portugiesischen Kollegen eine Untersuchung an gesunden, schlanken Männern, die nach dem Zufallsprinzip einmal ein aromatisiertes Palmöl-Getränk und ein anderes Mal ein Glas mit klarem Wasser als Kontrollelexperiment erhielten. Das Palmöl-Getränk enthielt eine ähnliche Menge an gesättigtem Fett wie zwei Cheeseburger mit Speck und eine große Portion Pommes Frites oder wie zwei Salami-Pizzen. Die Wissenschaftler zeigten, dass diese einzige fettreiche Mahlzeit ausreicht, um die Insulinwirkung zu vermindern, d. h. Insulinresistenz hervorzurufen und den Fettgehalt der Leber zu erhöhen. Zudem konnten Veränderungen im Energiehaushalt der Leber nachgewiesen werden. Die beobachteten Stoffwechseleränderungen gleichen den Veränderungen, wie sie bei Menschen mit Typ-2-Diabetes oder nichtalkoholischer Fettlebererkrankung (NAFLD) beobachtet werden. NAFLD ist die häufigste Lebererkrankung in den Industrienationen und mit Fettleibigkeit, dem sogenannten „Metabolischen Syndrom“, und erhöhtem Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden. Des Weiteren kann die NAFLD in fortgeschrittenen Stadien zu schweren Leberschädigungen führen.

[› weiterlesen](#)

Neuer Mechanismus der Gen-Inaktivierung könnte vor Altern und Krebs schützen

FLI Leibniz-Institut für Altersforschung, 03. März 2017

In jeder Zelle unseres Körpers steckt unsere gesamte DNA. Sogenannte Methylgruppen regulieren, dass im Genkörper aber jeweils nur die Erbinformationen ausgelesen werden, die für ein spezielles Gewebe nötig sind. Forscher vom Leibniz-Institut für Altersforschung in Jena haben nun erstmals nachgewiesen, dass das Fehlen dieser Methylgruppen innerhalb eines Gens zur fehlerhaften DNA-Aktivierung führt und damit zur Krebsentstehung beitragen kann. Die Ergebnisse erschienen am 22. Februar 2017 im renommierten Fachmagazin *Nature*.

[› weiterlesen](#)

Gegen Eisen im Kopf: Forscher finden Anti-Aging-Mikromolekül

FLI Leibniz-Institut für Altersforschung, 14. Februar 2017

Während der Alterung, aber auch bei Alzheimer oder Parkinson reichern sich die Nervenzellen im Gehirn mit Eisen an. Forscher vom Leibniz-Institut für Altersforschung (FLI) in Jena und der Scuola Normale Superiore im italienischen Pisa konnten nun erstmals im Wirbeltier nachweisen, dass die MikroRNA miR-29 diese Ablagerungen verhindert – ein möglicher Ansatzpunkt zur Behandlung von Alzheimer-, Parkinson- und Schlaganfallpatienten. Die Ergebnisse erschienen am 13. Februar 2017 im Journal *BMC Biology*.

[› weiterlesen](#)

[› zurück zur Übersicht](#)

Ageing Meetings

10.3.2017, Trier

› [ZPID-Symposium "Health Literacy Across the Life Span"](#)

16./17.3.2017, Fulda:

› [Healthy Aging Conference 2017](#)

20.-22.4.2017, Zürich/Schweiz:

› [4th International Conference Aging & Cognition](#)

10./11.5.2017, Potsdam:

› [ARL-Kongress 2017: Gesundheit in der räumlichen Planung verankern](#)

16./17.5.2017, Münster:

› [9th International Meeting Stem Cell Network NRW](#)

8./9.11.2017, Stuttgart:

› [Die Stadt Der Zukunft gestalten: Lebenslang mobil bei jedem Wetter](#)

8.-11.10.2017, Groningen/Niederlande:

› [2nd Molecular Biology of Ageing Meeting 2017](#)

Eine gute Übersicht über internationale Ageing Meetings finden Sie im › [JenAge Information Center](#)

› [zurück zur Übersicht](#)