PRESSE-INFORMATION

Gesund älter werden: Gefäße und Mitochondrien im Rampenlicht der Buch Wien

Bühnentalk in Kooperation mit dem Gefäßforum Österreich

Beim Gesundheitsgespräch „Heimliche Longevity-Heldinnen“ zeigen Gefäßspezialist Afshin Assadian und Mediziner Stephan Barth, welche Rolle das Versorgungsnetz des Körpers und die Kraftwerke unserer Zellen für ein langes, gesundes Leben spielen. Am 27. November 2026, 14.00 bis 15.00 Uhr auf der Die Presse-Bühne, in Kooperation mit dem Gefäßforum Österreich.

Wien, 11. November 2026 – Möglichst lange körperlich aktiv, geistig wach und selbstständig bleiben: Dieser Wunsch steht im Zentrum der Diskussion um Longevity. Doch welche biologischen Prozesse tragen dazu bei, gesund älter zu werden? Und was lässt sich im Alltag beeinflussen? Darüber sprechen **Prim. Priv.-Doz. Dr. Afshin Assadian** , wissenschaftlicher Sprecher des Gefäßforums Österreich und Vorstand Gefäßchirurgie Klinik Ottakring, und **Dr. Stephan Barth** am **Freitag, 27. November 2026, von 14.00 bis 15.00 Uhr** auf der **Die Presse-Bühne der Buch Wien**. Durch das Gespräch führt **Köksal Baltaci, Die Presse**. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Gefäßforum Österreich statt.

Vom Gefäßsystem bis in die einzelne Zelle

Gefäße und Mitochondrien erfüllen unterschiedliche, eng miteinander verbundene Aufgaben: Während die Blutgefäße Sauerstoff und Nährstoffe zu Organen und Geweben transportieren, machen Mitochondrien in den Zellen Energie für zahlreiche Lebensvorgänge verfügbar. Beide bleiben im Alltag meist unbeachtet – dabei sind sie wesentlich für die Funktionsfähigkeit unseres Körpers.

Das Gesundheitsgespräch verbindet diese beiden Perspektiven. Afshin Assadian richtet den Blick auf die Gefäßgesundheit und die Bedeutung von Prävention und Früherkennung. Stephan Barth erläutert die Rolle der Mitochondrien für Stoffwechsel und Energiehaushalt. Gemeinsam gehen sie der Frage nach, wie Ernährung, Bewegung und weitere Lebensgewohnheiten mit gesundem Altern zusammenhängen.

Gefäßgesundheit: Vorsorge für den ganzen Körper

Gefäßerkrankungen entwickeln sich häufig über lange Zeit unbemerkt. Ihre Folgen können jedoch die Gesundheit und Selbstständigkeit erheblich beeinträchtigen. Umso wichtiger ist es, persönliche Risikofaktoren zu kennen und rechtzeitig gegenzusteuern.

Als Gefäßchirurg und wissenschaftlicher Sprecher des Gefäßforums Österreich setzt sich Assadian dafür ein, das Bewusstsein für diese Zusammenhänge zu stärken. Beim Gespräch auf der Buch Wien steht deshalb auch die Frage im Mittelpunkt, welchen Beitrag Vorsorge und eine frühzeitige Behandlung zum Erhalt der Lebensqualität leisten können.

Mitochondrien: Kleine Strukturen mit großer Wirkung

Mitochondrien sind vor allem als Kraftwerke der Zellen bekannt. Ihre Bedeutung reicht jedoch über die Energiebereitstellung hinaus: Sie sind in vielfältige Prozesse des Zellstoffwechsels eingebunden. Stephan Barth vermittelt, wie diese Vorgänge mit der Gesundheit des gesamten Körpers zusammenhängen. Dabei schlägt er die Brücke von der Zellbiologie zu alltagsnahen Themen wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement.

Zwei Bücher zum Weiterlesen

Afshin Assadian (Hg.): „Gefäße – Wie sie gesund bleiben, wie sie gesund werden“
Verlagshaus der Ärzte, 184 Seiten. ISBN: 978-3-99052-200-4.

Der verständlich geschriebene medizinische Ratgeber erklärt, wie das Gefäßsystem funktioniert, wodurch Gefäße erkranken und welche Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung bestehen. Gemeinsam mit weiteren Fachleuten vermittelt Assadian Wissen über Gefäßerkrankungen und ihre möglichen Folgen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Prävention und dem eigenen Handlungsspielraum: Was können Menschen selbst tun, um ihre Gefäße zu schützen und Mobilität und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten?

Stephan Barth: „Die heimlichen Heldinnen des Stoffwechsels – Superpower Mitochondrien. Wie unsere Zellkraftwerke die Gesundheit revolutionieren“
Mit Illustrationen von Lea Hümbs. Kneipp Verlag Wien, 2026, 248 Seiten. ISBN: 978-3-7088-0890-1.

Barth nimmt Leserinnen und Leser mit in die Welt der Mitochondrien und erklärt ihre Bedeutung für Energieversorgung, Stoffwechsel und das Zusammenspiel biologischer Prozesse. Anschauliche Vergleiche und Illustrationen erleichtern den Zugang zur Zellbiologie. Praktische Anregungen zu Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement zeigen, wie sich das Wissen über die Zellkraftwerke in alltägliche Gewohnheiten übersetzen lässt.

Über die Gesprächspartner

Prim. Priv.-Doz. Dr. Afshin Assadian ist Gefäßspezialist, Vorstand der Gefäßchirurgie an der Klinik Ottakring und wissenschaftlicher Sprecher des Gefäßforums Österreich. Er ist ordentliches Mitglied des Wiener Landessanitätsrates sowie Past-Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Chirurgie, der Österreichischen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und von Vascular International. Neben zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen ist er Herausgeber und Co-Autor medizinischer Ratgeber.

Dr. Stephan Barth ist promovierter Mediziner und habilitierter Toxikologe. Seit mehr als 25 Jahren arbeitet er an den Schnittstellen von Zell- und Molekularbiologie, Physiologie und Ernährungsforschung sowie Agrar- und Pharmaforschung. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist die lebensstilbezogene Prävention.

Veranstaltung auf einen Blick

„Heimliche Longevity-Heldinnen“
Freitag, **27. November 2026, 14.00–15.00 Uhr**
Die Presse-Bühne, Buch Wien, Messe Wien
Gespräch: Prim. Priv.-Doz. Dr. Afshin Assadian und Dr. Stephan Barth
Moderation: Köksal Baltaci, Die Presse
In Kooperation mit dem Gefäßforum Österreich

Programm und Tickets:
https://www.buchwien.at/programm/heimliche-longevity-heldinnen/

Über das Gefäßforum Österreich
Das Gefäßforum Österreich wurde im April 2011 als gemeinnütziger Verein mit der Hilfe von österreichischen Spitzenmediziner:innen und Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben gegründet. Es ist die erste interdisziplinäre Gesundheitsplattform für Patient:innen zum Thema Gefäßerkrankungen und folgt dem Motto „Gefäße sind Leben!“. Gründungsanlass war die besorgniserregende und dramatische Zunahme an Gefäßerkrankungen in Österreich. Das Gefäßforum Österreich (GFÖ) sieht es daher als seine gesellschaftliche Verantwortung und Aufgabe, öffentlichkeitswirksame und gesundheitspolitisch nachhaltige Maßnahmen zu setzen.

Presse-Rückfragen:
com.media – Agentur für Kommunikation
Mag. Dr. Karine Assadian
Tel.: + 43 676 33 63 568, karine.assadian@commedia.co.at
www.commedia.co.at

Prim. Priv.-Doz. Dr. Afshin Assadian
Vorstand der Gefäßchirurgie, Klinik Ottakring
Tel.: 01-491 50-4101, + 43 676 33 63 569, assadian@gefaess-medizin.at