



## **PRESSEMITTEILUNG**

Leibniz-Institut für Arbeitsforschung in Dortmund

25. März 2026

### **Dortmunder Vital-Studie zum gesunden Altern geht in die dritte Runde**

Mehr als 600 Teilnehmende der Dortmunder Vital-Studie werden zum dritten Mal eingeladen, an einem der umfassendsten Langzeitprojekte zur Erforschung des gesunden Alterns mitzuwirken. Seit dem Start im Jahr 2016 begleitet das Forschungsteam des Leibniz-Instituts für Arbeitsforschung (IfADo) in Dortmund die Probandinnen und Probanden über große Abschnitte ihres Lebens – mit dem Ziel herauszufinden, was Menschen körperlich und geistig fit hält.

„Die Teilnahme an der Dortmunder Vital-Studie ist ein enorm wertvoller Beitrag zur Forschung. Ohne die engagierten Teilnehmenden wäre ein solches Langzeitprojekt nicht möglich“, sagt Prof. Dr. Edmund Wascher, wissenschaftlicher Direktor des IfADo. Viele der Teilnehmenden sind bereits seit fast zehn Jahren dabei und können mit Stolz auf ihre Rolle in dieser außergewöhnlichen Untersuchung blicken. Wer an der Dortmunder Vital-Studie teilnimmt, trägt aktiv dazu bei, die Grundlagen für ein gesundes Altern in unserer Gesellschaft besser zu verstehen.

#### **Umfassender Blick auf das menschliche Altern**

Alle fünf Jahre werden die Teilnehmenden umfassend untersucht: Herzaktivität, Blut- und Haarproben, EEG- und MRT-Messungen der Gehirnaktivität, Fitnessparameter sowie Tests zu Intelligenz, Gedächtnis und psychologische Fragebögen gehören dazu. „Die Kombination dieser vielfältigen Methoden ermöglicht uns einen tiefgehenden Blick auf die biologischen, psychischen und sozialen Faktoren des Alterns“, erklärt Professor Wascher. „Besonders die detaillierten Aufzeichnungen der Gehirnaktivität sind weltweit außergewöhnlich.“ Mehr als 25 Mitarbeitende aus allen Abteilungen des IfADo packen engagiert mit an, um einen reibungslosen Ablauf und eine korrekte Datenerhebung zu gewährleisten.

#### **Ein Großteil der Stichprobe ist berufstätig – über 70 %.**

Mit mehr als 70% berufstätigen Teilnehmenden spiegelt die Studie nicht nur die breite Bevölkerung wider, sondern liefert wertvolle Erkenntnisse darüber, wie Arbeitsbedingungen, soziale Komponenten und Alltagsverhalten mit Gesundheit und Leistungsfähigkeit zusammenhängen. Die Ergebnisse könnten langfristig dazu beitragen, Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass Menschen länger gesund, motiviert und leistungsfähig bleiben.



LEIBNIZ-INSTITUT  
FÜR ARBEITSFORSCHUNG  
AN DER TU DORTMUND



## **Daten international von Bedeutung**

Die wissenschaftlichen Daten der Dortmunder Vital-Studie sind auch international von Bedeutung. Als registrierte Kohorte stellt die Studie ihre anonymisierten Daten auch externen Forschungsteams zur Verfügung. So wächst der Wert jeder Messung weit über das Dortmunder Projekt hinaus. Die Teilnehmenden leisten damit einen bedeutenden Beitrag zur internationalen Forschung zum Thema gesundes Altern.

## **Daten liefern Ergebnisse darüber, welche Faktoren schneller altern lassen**

Die Studie liefert bereits jetzt wichtige Ergebnisse: Sie zeigt etwa, dass Unterschiede in der Reaktion auf Stress, Immunalter, körperliche Fitness und kognitive Leistungsfähigkeit oft deutlich größer sind, als es das Alter allein vermuten lässt. So wurde nachgewiesen, dass chronischer Stress, insbesondere bei Menschen mit belasteter Kindheit, das Risiko für Depressionen erhöht, dass ältere Erwachsene mehr von körperlicher Aktivität profitieren als jüngere und dass anspruchsvolle Arbeit das Gehirn länger fit hält. Auch bei Krankheitsbildern wie Burnout, Toxoplasma gondii und Immunparametern hilft die Studie, besser zu verstehen, welche Faktoren Einfluss auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit haben.

Mit der dritten Runde festigt die Vital-Studie ihre Rolle als bedeutendes Langzeitprojekt in der Region. Für die Teilnehmenden bedeutet das: Sie schreiben gemeinsam mit den Forschenden ein Stück Wissenschaftsgeschichte – zumindest in Dortmund.

Aktuelle Forschungsergebnisse sind hier zu finden:

<https://vital-study.ifado.de/home>

### **Wissenschaftlicher Kontakt:**

Prof. Dr. Edmund Wascher  
Wissenschaftlicher Direktor  
und Leitung des Forschungsbereichs Ergonomie  
E-Mail: [wascher@ifado.de](mailto:wascher@ifado.de)  
Tel.: 0231 1084-362

Prof. Dr. Stephan Getzmann  
Leitung Vernetzungsgruppe Altern  
E-Mail: [getzmann@ifado.de](mailto:getzmann@ifado.de)  
Tel.: 0231 1084-338

### **Pressekontakt:**

Verena Kemmler  
E-Mail: [kemmler@ifado.de](mailto:kemmler@ifado.de)  
Tel.: 0231 1084 -239

Bild: Verschiedene Methoden ermöglichen einen umfassenden Blick auf das menschliche Altern. Hier zu sehen: Reaktions- und Konzentrationstest, Blutproben, EEG-Untersuchung sowie MRT-Aufnahmen.

