

# Öffentlichkeitsanlass 2016

## Altersmedizin und Altersforschung

Klinik für Geriatrie UniversitätsSpital Zürich  
Zentrum für Alterstraumatologie, UniversitätsSpital Zürich  
Zentrum Alter und Mobilität, UniversitätsSpital Zürich und Stadtspital Waid  
Universitärer Geriatrie-Verbund Zürich



---

### Gesund älter werden

## Schmackhaft jung bleiben für kräftige Knochen und gutes Gedächtnis

Freitag, 04. November, 13.00-17.00 Uhr  
Aula, Universität Zürich

---



# Begrüssung

## Prof. Dr. Rebecca Spirig

Direktion Pflege und MTTB  
Mitglied der Spitaldirektion  
UniversitätsSpital Zürich



## Prof. Dr. med. Hans-Peter Simmen

Direktor Klinik für Unfallchirurgie  
Co-Leiter Zentrum für Alterstraumatologie  
UniversitätsSpital Zürich



«Wir müssen uns hohe Ziele setzen. Es macht nichts, wenn wir sie nicht ganz erreichen.  
Aber wir müssen in die richtige Richtung gehen.»  
*Arno del Curto, Trainer HC Davos*

Dies gilt sowohl für den Universitären Geriatrie-Verbund Zürich als auch für die Prävention und allfällige Behandlung von Stürzen.

Zentral ist die Zusammenarbeit von Forschung und Praxis/Klinik, von Unfallchirurgen und Altersmedizinerinnen, von (Haus-)Ärztinnen, Pflegenden, Therapeuten und Patienten.



Als **Ehrengäste** des achten Öffentlichkeitsanlasses Altersmedizin und Altersforschung wurden die Zürcher DO-HEALTH Seniorinnen und Senioren begrüsst.

# Das richtige Eiweiss für die Mobilität wieviel und für wen?



**Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH**  
 Direktorin Klinik für Geriatrie, UniversitätsSpital Zürich  
 Co-Leiterin, Zentrum für Alterstraumatologie USZ  
 Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung, Universität Zürich  
 Studienleiterin DO-HEALTH

<b>Thema</b>	<b>3 Pfeiler sind wichtig und belegt für die optimale Muskelgesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training (Alltagsaktivitäten und Sport; Ziel 30 min Gehen pro Tag)</li> <li>• Vitamin D (800 Einheiten pro Tag)</li> <li>• Eiweiss (1.2-1.5 g Eiweiss pro kg Körpergewicht und Tag)</li> </ul> Vitale, gut ernährte ältere Menschen haben eine höhere Lebensqualität und ein geringeres Sturz- und Knochenbruchrisiko.
<b>Wichtige Punkte</b>	<b>Muskel ist Gold wert!</b> Die Muskelmasse nimmt zwischen dem 20-igsten und 80-igsten Lebensjahr um 40% ab, vor allem an den Beinen. Sarkopenie <sup>1</sup> ist der Begriff für den zunehmenden Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft. Im Alter braucht es eine höhere Menge Eiweiss um die Muskelzelle zur Bildung von Muskeleiweiss anzuregen ( <b>anabole Resistenz</b> ).  <b>Proteine (Eiweisse) sind Bausteine von Muskeln und Knochen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eiweisse sind Bausteine für die Muskulatur</li> <li>• Die Eiweisszufuhr nimmt mit dem Alter ab</li> <li>• Die Eiweisszufuhr ist modifizierbar über die Ernährung und/ oder Supplemente</li> <li>• Die Muskelmasse steigt<sup>2</sup> und das Hüftbruchrisiko sinkt mit höherer Eiweisszufuhr (Risikoreduktion um 37% bei einer Eiweisszufuhr von ca. 85 g pro Tag<sup>3</sup>).</li> </ul> <b>Molkenproteine und ihre Wirkung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Milcheiweiss besteht aus Kaseinen (ca. 80%) und den Molkenproteinen (ca. 20%). In der Molke, dem Nebenprodukt bei der Käseherstellung, sind vor allem Molkenproteine enthalten.</li> <li>• Molkenproteine sind besser verdaulich und reicher an essentiellen Aminosäuren als Soja und Kasein.</li> <li>• Molkenproteine sind reich an Leucin, einer essentiellen Aminosäure (Baustein der Proteine), die den Muskelaufbau stimuliert.</li> <li>• Molkenproteine führten in klinischen Studien bei Menschen 65+ belegtermassen zu einer Zunahme der Muskelmasse<sup>4</sup>.</li> </ul> <b>Was und wie muss ich essen, um genügend Eiweiss zu konsumieren?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel für Menschen im Alter 70+ sind 1.2-1.5 g Eiweiss pro kg Körpergewicht und Tag. Eine 65 kg schwere Person sollte 78-98 g Eiweiss pro Tag konsumieren. 10 g Eiweiss sind z.B. in 47 g Schweinefleisch, 1 ½ Eiern, 40 g vollfettem Appenzeller, 3 dl Milch, 40 Mandeln oder 55 g Kichererbsen (getrocknet) enthalten.</li> <li>• Supplementation: 20 g Molkenprotein pro Tag für Muskelbildung. Beste Wirkung in Kombination mit Bewegung</li> <li>• Am besten sind höhere Mengen auf einmal genommen: z.B. 20 g Molkeprotein in einem Getränk eingerührt.</li> </ul>
<b>Fazit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegen Sie sich: körperliche Aktivität vermindert das Sarkopenie-Risiko und schützt vor Stürzen und Knochenbrüchen.</li> <li>• Nehmen Sie das ganze Jahr täglich ein Vitamin D-Supplement ein. Die nationale Empfehlung ist 800 Einheiten pro Tag.</li> <li>• Essen Sie genügend proteinreiche Lebensmittel und Molkenproteinsupplement bei Bedarf und Muskelmassenabnahme.</li> </ul>

# «Healthy Aging» – Was ist belegt?

**Dr. med. Simeon Schietzel**

Oberarzt Klinik für Geriatrie  
 Leiter Sprechstunde Gesundes Altern  
 UniversitätsSpital Zürich



<b>Thema</b>	Wie können wir zum Gelingen eines gesunden Alterungsprozesses beitragen?
<b>Wichtige Punkte</b>	<p><u>Verhindern von Erkrankungen:</u> Wir müssen alles dafür tun, körperliche und psychische Krankheiten zu verhindern. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Erkrankungen, welche sehr häufig sind, das Leben stark verkürzen oder zu schweren Einschränkungen von Funktionalität und Lebensqualität führen. Herzkreislauferkrankungen, Tumoren, psychische Leiden und Krankheiten des Bewegungsapparates sind wichtige Beispiele.</p> <p><u>Bewegung:</u> Ein aktiver Lebensstil hat mächtige Auswirkungen auf verschiedenste Aspekte der Gesundheit. Schon 20 min. tägliche moderate Aktivität erhöht die Chance auf einen gesunden Alterungsprozess deutlich. Für die Gesundheit des im Alter häufig deutlich funktionseingeschränkten Bewegungsapparates sollten verschiedenste Bewegungsqualitäten wie Kraft, Balance, passive und aktive Flexibilität, Tanz sowie das Erlernen gänzlich neuer Bewegungsmuster mitbedacht werden.</p> <p><u>Ernährung:</u> Die mediterrane Ernährung besitzt einen immensen Stellenwert im Healthy Aging. Die Umsetzung im Alltag wird durch das Konzept des «gesunden Tellers» der Harvard Medical School stark erleichtert. Dabei wird der Teller gedanklich geteilt, die eine Hälfte mit Obst und Gemüse, die andere Hälfte mit Vollkornprodukten und gesunden Proteinquellen wie weisses Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte gefüllt. Dazu regelmässig Olivenöl und Wasser.</p> <p><u>Soziale Interaktion:</u> Fruchtbare, tragende und nährendе soziale Kontakte spielen eine zentrale Rolle für einen gesunden Alterungsprozess. Sie stimulieren sehr erfolgreich und nachhaltig entscheidende Gesundheitsbereiche.</p> <p><u>Negativer und positiver Stress:</u> Jede Form des negativen Stresses, z.B. auf körperlicher, psychischer, kognitiver oder sozialer Ebene ist eine Systembelastung und sollte reduziert werden. Positive Stimulationsreize auf multiplen Ebenen sind hingegen für den Aufbau von wappnenden Reserven essentiell.</p> <p><u>Ressourcen:</u> Zuletzt trägt die Kultivierung der eigenen Ressourcen massgeblich zu einem gesunden Alterungsprozess bei. Besonders in Zeiten starker Belastungen, z.B. i.R. von Krankheiten, sind nutzbar gemachte eigene Ressourcen von unschätzbarem Wert.</p>
<b>Fazit</b>	Verhindern von Krankheiten und Funktionsverlusten, der Fokus auf einen gesunden Lebensstil mit Bewegung, mediterraner Ernährung und tragfähigen sozialen Bindungen sowie der Aufbau von Reserven durch positive Stimulationsreize auf körperlicher, psychischer und kognitiver Ebene tragen zum Gelingen eines gesunden Alterungsprozesses bei.

# Zurich-POPS

## Optimale Versorgung nach Knochenbruch

### Dr. med. Otto W. Meyer

Klinikdirektor stv., Klinik für Geriatrie  
Leitung Alterstraumatologie-GER  
UniversitätsSpital Zürich  
rechts im Bild

### Prof. Dr. med. Christian Hierholzer

Oberarzt meV, Klinik für Unfallchirurgie  
Leitung Alterstraumatologie-TRAUMA  
UniversitätsSpital Zürich  
links im Bild



<b>Thema</b>	Das interdisziplinäre Team im Alterstraumatologie-Zentrum USZ will über ein innovatives Konzept erreichen, dass: 1) Patienten im Alter 70+ nach einem Knochenbruch schnell ihre Mobilität, Kraft und Autonomie wiedererlangen 2) Wiederholungsbrüche verhindert werden
<b>Wichtige Punkte</b>	<p><b>Herausforderungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patienten mit Knochenbrüchen und anderen Verletzungen werden älter und brauchen daher ein neues Behandlungskonzept unter Berücksichtigung ihrer Funktionalität und verschiedener Grunderkrankungen</li> <li>• Neben der umfassenden Behandlung aller Risikofaktoren und Grunderkrankungen brauchen ältere Patienten mit durch Osteoporose geschwächten Knochen spezielle Operationsmethoden, die eine schnelle Mobilisation ermöglichen.</li> </ul> <p><b>Knochenbrüche sind im Alter häufig</b> Ab dem 50. Lebensjahr muss jede zweite Frau und jeder fünfte Mann mit einem Osteoporose-bedingten Knochenbruch rechnen. 70% der über 70-jährigen haben Osteoporose. Die Hüftfraktur ist die häufigste und schwerwiegendste Fraktur im Alter 75+. Knochenbrüche führen zu einem hohen Bettenbedarf im Spital (vor Schlaganfall und Herzinfarkt).</p> <p><b>Muskelschwäche als Risikofaktor für Stürze</b> Hauptrisikofaktor für eine Hüftfraktur ist der Sturz. Eine alleinige Verbesserung der Knochengesundheit reicht daher nicht aus. Es braucht daher Massnahmen, die das Sturzrisiko erfassen und individuell behandeln. Das wird im Alterstraumatologie-Zentrum USZ umgesetzt.</p> <p><b>Alterstraumatologie-Zentrum: Mit Interdisziplinarität umfassend behandeln</b> Im Alterstraumatologie-Zentrum arbeiten Altersmediziner, Unfallchirurgen, Ergo- und Physiotherapeutinnen, der Sozialdienst, ein speziell geschultes Pflegeteam und die Ernährungsberatung eng zusammen, um die Mobilität und Autonomie älterer Knochenbruch-Patienten zu bewahren und die bestmögliche Lebensqualität zu erreichen. Sechs Wochen nach Spitalaustritt findet eine ambulante Nachkontrolle statt, bei der Risikofaktoren für Wiederholungsbrüche im Test- und Diagnosezentrum umfassend abgeklärt und individuell behandelt werden (Hausarzt erhält alle Empfehlungen). Der Unfallchirurgie und der Geriater führen das Nachsorgegespräch mit dem Patienten gemeinsam.</p>
<b>Fazit</b>	Wichtige Massnahmen zur Vermeidung von Sturz-bedingten Knochenbrüchen umfassen Vitamin D (800 IU/Tag) und Bewegung.

## Starke Bewegungen – I like to MOVE it!!

### Michèle Mattle, MSc ETH

Bewegungswissenschaftlerin  
PhD Studentin Tanz und Sturzprävention  
Zentrum Alter und Mobilität  
Universität Zürich



<b>Thema</b>	Tanzen macht Spass, trainiert die Kraft, die Ausdauer, die Koordination und die Beweglichkeit und ist für Senioren genauso geeignet wie für jüngere Menschen.
<b>Wichtige Punkte</b>	<b>Tanzen ist ein optimales Training für ältere Menschen.</b> Neben Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit fördert Tanzen die sozialen Kontakte, trainiert das Gedächtnis, regt die Lachmuskulatur an und kann praktisch überall gemacht werden.
<b>Fazit</b>	Tanzen Sie! Alleine oder in der Gruppe, jederzeit. Nutzen Sie die zahlreichen Angebote in Zürich und Umgebung. <b>Links zum Tanzen – siehe letzte Seite der Zusammenfassung</b>

## Musik und Gedächtnis

### Dr. med. Irene Bopp-Kistler

Leiterin Memory Klinik  
Universitäre Klinik für Akutgeriatrie  
Stadtpital Waid



<b>Thema</b>	Musik ist «mind food - Gedächtnisnahrung»
<b>Wichtige Punkte</b>	<b>Musik auf unserem Lebensweg und Wirkungen auf das Gedächtnis</b> Schöne Momente sind oft mit Musik verbunden. Musik löst Erinnerung aus. Musik stimuliert das verbale Gedächtnis.  <b>Musikalisches Gedächtnis</b> Im hinteren Teil des Frontalhirns (präfrontaler Kortex) wird Musik gespeichert. Dieser Ort ist auch verantwortlich für komplexe motorische Bewegungen.  <b>Welchen Einfluss hat Musik auf unser Gehirn?</b> Musik stimuliert das Frontalhirn, das für Aufmerksamkeit, Konzentration und Koordination, das logische und vernetzte Denken verantwortlich ist. Es scheint eine neuronale Kopplung von Musik, Bewegung und Sprache zu geben.
<b>Fazit</b>	Geniessen Sie Musik und Bewegung. Tanzen und singen Sie, am besten in Gemeinschaft.

# Gedächtnis-Diät und Karotten

## Neues aus der Ernährungsforschung

**Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH**  
 Direktorin Klinik für Geriatrie, UniversitätsSpital Zürich  
 Co-Leiterin, Zentrum für Alterstraumatologie USZ  
 Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung, Universität Zürich  
 Studienleiterin DO-HEALTH



<b>Thema</b>	Die richtige Ernährung (MIND-Diät) senkt das Risiko einer abnehmenden Gedächtnisleistung und verringert das Risiko eine Demenz zu entwickeln.
<b>Wichtige Punkte</b>	<p><b>Subjektive Verschlechterung der Gedächtnisleistung (SCD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht jede Beeinträchtigung der kognitiven Leistungsfähigkeit ist objektiv (mit Tests) messbar.</li> <li>• Subjektive Abnahme der Gedächtnisleistung (SCD): <u>subjektiv</u> wird eine Verschlechterung der Gedächtnisleistung im Vergleich zu früher wahrgenommen. In kognitiven Tests (<u>objektiv</u>) wird eine normale Leistungsfähigkeit festgestellt.</li> <li>• Personen mit SCD haben ein zweifach höheres Risiko an MCI (leichte kognitive Beeinträchtigung) oder Demenz zu erkranken als Personen ohne SCD.</li> <li>• In der Phase der SCD gibt es ein wichtiges Zeitfenster für präventive Massnahmen.</li> </ul> <p><b>Die «MIND-Diät»<sup>5,6</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediterrane Ernährung PLUS Beeren, grüne Blattgemüse, gelbe Gemüse und Nüsse</li> <li>• <u>Die 10 empfohlenen Bestandteile</u>: grüne Blattgemüse, gelbe Gemüse, Nüsse, Beeren, Vollkorngetreide, Bohnen, Fisch, Poulet, Olivenöl, Wein</li> <li>• <u>Die 5 zu vermeidenden Bestandteile</u>: rotes Fleisch, Butter/ Margarine, Käse, Süssigkeiten, Frittiertes/ Fast Food</li> <li>• Je besser die MIND-Diät befolgt wird (je höher der MIND-Score), desto geringer ist das Risiko eine Alzheimer-Demenz zu entwickeln.</li> </ul>
<b>Fazit</b>	Siehe Tabelle MIND Diät unten

10 x gesund		5 x ungesund	
 Grüne Blattgemüse	 Bohnen	 Rotes Fleisch	
 Gelbe Gemüse	 Fisch	 Butter, Margarine	
 Nüsse	 Poulet	 Käse	
 Beeren	 Olivenöl	 Süssigkeiten	
 Vollkorngetreide	 Wein	 Frittiertes /Fast Food	

# Ein starkes Team: Darmbakterien und Bewegung

**Dr. med. Michael Gagesch**

Oberarzt Klinik für Geriatrie  
Leiter Sprechstunde Frailty (Gebrechlichkeit)  
UniversitätsSpital Zürich



<b>Thema</b>	Die Darmflora und der Gesamtorganismus interagieren miteinander. Eine gesunde Darmflora wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und ein aktiver, gesund ernährter Körper wirkt sich positiv auf die Darmflora aus.
<b>Wichtige Punkte</b>	<p><b>Intestinale Mikrobiota</b> Unser Darm ist bevölkert von 100'000'000'000'000 (100 Billionen) Mitbewohnern, die verschiedene Funktionen übernehmen (Nahrungsmittelverwertung, Produktion gewisser Vitamine, Schutz vor pathogenen Erregern). Sie beeinflussen die Nebenwirkung von Schmerzmitteln und sind an Entzündungssignalwegen beteiligt. Das Mikrobiom verändert sich im Leben. Mit zunehmendem Alter reduziert sich die Vielfalt.</p> <p><b>Wodurch wird die Darmflora beeinflusst?</b> Das Mikrobiom wird beeinflusst durch chronische Erkrankungen, Medikamente (z.B. Antibiotika), Ernährung, Training und Umwelt sowie Veranlagung und Verhalten. Wird das Gleichgewicht bzw. die Zusammensetzung der Mikrobioms gestört, spricht man von einer Dysbiose.</p> <p><b>Bewegung und körperliches Training im Alter<sup>7,8</sup></b> Es gibt zahlreiche belegte positive Wirkungen von Bewegung im Alter: gesteigerte Kraft und Ausdauer, Sturz-Risiko-Reduktion, Erhalt der Muskel- und Knochenfunktion, anti-entzündlicher Effekt, Aktivierung des Immunsystems, verbesserte Hirnleistung und besseres psychisches Wohlbefinden.</p> <p><b>Darmflora und Organismus beeinflussen sich</b> Körperliches Training wirkt sich positiv auf die Darmflora aus über eine verbesserte Nährstoffaufnahme, raschere Passage-Zeit und einer grösseren Vielfalt der Darmbakterien (<b>Muskel-Darmflora-Achse</b>). Wir wissen heute viel darüber, welche Darmbakterien wann und wo vorkommen, aber noch wenig darüber, was sie genau tun. Eine vielfältige Darmflora ist jedoch insgesamt mit einer besseren Gesundheit verknüpft.</p> <p><b>Was beeinflusst die Darmflora positiv?</b> Viel Bewegung und gesunde Ernährung mit Probiotika (Milchsäurebakterien) und Präbiotika (u.a. Nahrungsfasern; 30 g pro Tag). Antibiotika sollten nur bei guter Begründung eingesetzt werden.</p>
<b>Fazit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen Sie mediterran: viel Gemüse und Früchte, Olivenöl, Vollkornprodukte</li> <li>• Pflegen Sie einen aktiven Lebensstil -- gehen Sie täglich 30 Minuten</li> <li>• Rauchen Sie nicht</li> <li>• Sorgen Sie für eine genügende Vitamin D-Versorgung (Bewegung im Freien PLUS Vitamin D 800 IE/Tag ab Alter 60 – unabhängig von der Jahreszeit)<sup>7,9,10</sup></li> </ul>



# Hirnfunktionen: wie kann man fit bleiben?

**Dr. med. Sacha Beck, MHA**

Leitender Arzt  
Universitäre Klinik für Akutgeriatrie  
Stadtpital Waid



<b>Thema</b>	Die Vielfalt macht es aus. Stellen Sie sich einen bunten Blumenstraus zusammen aus gesunder Ernährung, genügend Bewegung, geistiger Herausforderung/ Kognitionstraining, der Ihnen Freude bereitet.
<b>Wichtige Punkte</b>	<p><b>Zahlen und Fakten zur Demenzerkrankung</b> Mit zunehmendem Alter steigt die Demenzprävalenz an. Ein starker Anstieg kann bei Personen 80+ beobachtet werden. Pro Jahr gibt es ca. 25'000 Neuerkrankungen.</p> <p><b>Was wirkt sich negativ auf die kognitive Leistungsfähigkeit aus?</b> Neben unbeeinflussbaren (Alter, weiblich) und sozio-ökonomischen (Bildung, soziale Stellung) Faktoren sind beeinflussbare Faktoren von Bedeutung. Zu den beeinflussbaren Faktoren gehören Bewegung, Rauchen, Ernährung und die Behandlung chronischer Erkrankungen.</p> <p><b>Die «FINGER-Studie»<sup>11</sup></b> Ältere Menschen mit keiner oder nur einer leichten kognitiven Störung erhielten Informationen zur gesunden Ernährung, Anleitungen zu einem Fitnessprogramm und waren unter ärztlicher Kontrolle bezüglich Herz-Kreislauf Risikofaktoren. Jene Personen, die zusätzlich ein Gedächtnistraining absolvierten, verbesserten sich in den kognitiven Tests mehr als jene ohne Kognitionstraining. Die Verarbeitungsgeschwindigkeit nahm zu wie auch die Aufmerksamkeitsleistung und das logische und schlussfolgernde Denken.</p>
<b>Fazit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen Sie abwechslungsreich mediterran mit viel Gemüse und Früchte, Fisch, Nüsse, Öle mit (mehrfach) ungesättigten Fettsäuren. Meiden sie rotes Fleisch, Snacks, Zucker und Fette mit gesättigten Fettsäuren.</li> <li>• Fordern Sie Ihr Gehirn heraus: Interaktion mit der Umwelt/ Mitmenschen, tanzen, singen Sie und machen Sie Gemeinschaftsspiele</li> <li>• Bewegen Sie sich, mindestens 30 min pro Tag</li> <li>• Achten Sie auf Ihren Lebensstil: Rauchen Sie nicht und trinken Sie Alkohol in geringen Mengen.</li> <li>• Reduzieren Sie Risikofaktoren für chronische (nichtübertragbare) Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislaufkrankheiten – Ihr Hausarzt unterstützt Sie.</li> </ul>

# Information laufende Studien am Zentrum Alter und Mobilität Machen Sie mit!

## Dr. med. Andreas Egli

Co-Leiter  
Zentrum Alter und Mobilität  
UniversitätsSpital Zürich  
und Stadtspital Waid



## Dr. med. univ. Gregor Freystätter

Leiter ambulante Altersmedizin  
Leiter Test und Diagnose Zentrum, Klinik für  
Geriatric UniversitätsSpital Zürich



**Für die Studien, die aktuell am Zentrum Alter und Mobilität laufen, suchen wir laufend weitere Teilnehmende.** Untenstehend finden Sie einige Informationen. Auf unserer Webseite finden Sie noch weitere Angaben.

### Für Frauen: Osteopenie-Studie (HyD-O-Studie)

Klinische Studie zum Thema Muskel- und Knochengesundheit

Für wen: 50-70 Jahre junge Frauen, postmenopausal, mit verminderter Knochendichte (wird am Anfang getestet); Dauer: 6 Monate

Entschädigung: CHF 300-1800.-, je nach Anzahl und Art der Untersuchungen

Weitere Informationen: Tel. 044 366 70 76 (Frau C. Dormann), 044 366 70 83 (Frau T. Grübel)

<http://www.alterundmobilitaet.usz.ch/forschung/klinische-studien/seiten/osteopenie-studie.aspx>

### Für Männer: Testosteron und Vitamin D-Studie (T&D-Studie)

Klinische Studie zum Thema Muskel- und Knochengesundheit

Für wen: Männer ab 65 Jahren und einem möglichen Testosteronmangel; Dauer: 12 Monate

Entschädigung: kostenlose Verpflegung und Rückerstattung der Fahrspesen

Weitere Informationen: Tel. 044 366 70 76 (Frau C. Dormann), 044 366 70 83 (Frau T. Grübel)

<http://www.alterundmobilitaet.usz.ch/forschung/klinische-studien/seiten/testosteron-und-vitamin-d-studie.aspx>

### Demnächst

#### Für Männer und Frauen: Move for your MIND-Studie

Einfluss von Jacques Dalcroze-Rhythmik und einem Heimprogramm auf das Sturzrisiko bei Personen mit subjektiver Wahrnehmung einer reduzierten Gedächtnisleistung

Für wen: Männer und Frauen ab 65 Jahren, die eine Abnahme der Gedächtnisleistung wahrnehmen

Dauer: 12 Monate

**DO-HEALTH** <http://do-health.eu/wordpress/>

Grösste Alters-Studie Europas mit dem Ziel die gesunde Lebenserwartung zu verlängern.

Es werden 3 Strategien geprüft: Vitamin D, Omega-3 Fetten und ein Trainingsprogramm für zu Hause.

DO-HEALTH wird am Zentrum Alter und Mobilität der Universität Zürich geleitet und koordiniert. Start

2012 – bis Ende 2017. Eingeschlossen sind 2157 gesunde Seniorinnen und Senioren aus 5

Ländern. Die Rekrutierung ist abgeschlossen. Erste Ergebnisse werden Anfang 2018 erwartet.

## Sie wollen den nächsten Öffentlichkeitsanlass nicht verpassen?

**Registrieren Sie sich bereits jetzt online**, damit wir Ihnen die Einladung und das Programm für den Öffentlichkeitsanlass 2017 rechtzeitig senden können. Das Datum ist bereits festgelegt: 1.12.2017  
<http://www.geriatrie.usz.ch/ueber-die-klinik/seiten/newsletter-veranstaltungen.aspx>

### Sie haben keinen Internet-Zugang oder keine E-Mail-Adresse?

Dann können Sie uns auch Ihre Postadresse senden und wir werden Sie per Post kontaktieren.

UniversitätsSpital Zürich  
Klinik für Geriatrie / Sekretariat  
Rämistrasse 100  
8091 Zürich  
Telefon 044 255 26 99

## Sie wünschen sich mehr Informationen?

Die Internetseite der Klinik für Geriatrie bietet wichtige Informationen zu diversen Themen rund ums gesund älter werden: <http://www.geriatrie.usz.ch/Seiten/default.aspx>

**Informationsblatt Sprechstunde Gesundes Altern** (Tel: 044-255-2699):

[http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/Faltflyer\\_Healthy%20Aging\\_web.pdf](http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/Faltflyer_Healthy%20Aging_web.pdf)

**Informationsblatt Sprechstunde Sturz-Prävention** (Tel: 044-255-2699):

[http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/Faltflyer\\_Notfall-Sturz\\_FINAL.pdf](http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/Faltflyer_Notfall-Sturz_FINAL.pdf)

**Informationsblatt Sprechstunde ATZ - dem 2ten Knochenbruch keine Chance geben** (Tel: 044-255-2699):

[http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/flyer\\_ATZ\\_sprechstunde\\_24-11-2015.pdf](http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/flyer_ATZ_sprechstunde_24-11-2015.pdf)

**Information Spezialsprechstunde Sarkopenie** (Tel: 044-255-2699):

[http://www.geriatrie.usz.ch/unser\\_angebot/Seiten/default.aspx](http://www.geriatrie.usz.ch/unser_angebot/Seiten/default.aspx)

**Was wird am Zentrum Alter und Mobilität geforscht?**

<http://www.alterundmobilitaet.usz.ch/Seiten/default.aspx>

## Vielen Dank an die Sponsoren



**Nestlé**



### Produktesponsoren für die Degustationsstände



### Unterstützung Forschungsprojekte

Baugarten-Stiftung mit dem "Centre Grant for Aging Research in the Extension of Healthy Life Expectancy and the Prevention of Sarcopenia."



# Literatur

Broschüre in 3 Schritten zu starken Knochen:

in deutsch

<http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/WOD11-Report-GERMANPRESS.pdf>

in englisch

<http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/Three%20steps%20to%20unbreakable%20bones.pdf1.pdf>

in französisch

[http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/WOD11\\_Report\\_FR.pdf](http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/WOD11_Report_FR.pdf)

in italienisch

[http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/WOD11\\_Report\\_IT.pdf](http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/WOD11_Report_IT.pdf)

1. Bischoff-Ferrari HA, Orav JE, Kanis JA, et al. Comparative performance of current definitions of sarcopenia against the prospective incidence of falls among community-dwelling seniors age 65 and older. *Osteoporos Int.* 2015;26(12):2793-2802.
2. Sahni S, Mangano KM, Hannan MT, Kiel DP, McLean RR. Higher Protein Intake Is Associated with Higher Lean Mass and Quadriceps Muscle Strength in Adult Men and Women. *J Nutr.* 2015;145(7):1569-1575.
3. Misra D, Berry SD, Broe KE, et al. Does dietary protein reduce hip fracture risk in elders? The Framingham osteoporosis study. *Osteoporos Int.* 2011.
4. Komar B, Schwingshackl L, Hoffmann G. Effects of leucine-rich protein supplements on anthropometric parameter and muscle strength in the elderly: a systematic review and meta-analysis. *J Nutr Health Aging.* 2015;19(4):437-446.
5. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimer's & dementia : the journal of the Alzheimer's Association.* 2015;11(9):1015-1022.
6. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimer's & dementia : the journal of the Alzheimer's Association.* 2015;11(9):1007-1014.
7. Bischoff-Ferrari HA. Three steps to unbreakable bones: the 2011 World Osteoporosis Day Report <https://www.iofbonehealth.org/news/three-steps-unbreakable-bones-world-osteoporosis-day> (access November 6th 2016). 2011.
8. Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Platz A, et al. Effect of high-dosage cholecalciferol and extended physiotherapy on complications after hip fracture: a randomized controlled trial. *Arch Intern Med.* 2010;170(9):813-820.
9. Bischoff-Ferrari HA, Willett WC, Orav EJ, et al. A pooled analysis of vitamin D dose requirements for fracture prevention. *N Engl J Med.* 2012;367(1):40-49.
10. Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Staehelin HB, et al. Fall prevention with supplemental and active forms of vitamin D: a meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ.* 2009;339:b3692.
11. Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A, et al. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *Lancet.* 2015;385(9984):2255-2263.

## Tanzen in Zürich und Umgebung

(Auszug aus dem vielfältigen Angebot)

proSenectute Zürich

<http://pszh.ch/sport-und-bildung/bewegung-und-sport/tanz/>

Verein Seniorentanz Schweiz

<http://www.seniorentanz.ch>

Verein Seniorenrhythmik

<http://www.seniorenrhythmik.ch>

Tanzangebote für den Ausgang:

<http://www.tanzkalender.ch>

(Übersicht über unterschiedliche Tanz-Veranstaltungen in der Schweiz, hauptsächlich aber für das Senioren-Publikum)

<http://www.tanzwerk101.ch/de/content/events-social-dance>

(Thé dansant der Migros Klubschule)

<http://www.musikmamsell.ch>

(Tanznachmittag der Musikmamsell)

Für weitere Idee klicken Sie [hier](#).