


Individuelle Präventionskonzepte
Active&Healthy Aging




Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH
Klinikdirektorin, Geriatrische Klinik, UniversitätsSpital Zürich
Chefärztin, Universitäre Klinik für Akutgeriatrie, Stadtspital Waid
Lehrstuhl, Geriatrie und Altersforschung, Universität Zürich
Direktorin, Zentrum Alter und Mobilität, Universität Zürich

Übersicht

- Wie kann ich den Alterungsprozess verlangsamen – was sind die wichtigen Faktoren für healthy&active Aging?
- Wo setzt DO-HEALTH Meilensteine für dieses Ziel?




Gute Nachricht!!
Wir werden bereits heute jünger älter




Gefühlttes Alter bei 70 bis 80ig Jährigen heute
Digital Aging Studie – unterwegs in eine alterslose Gesellschaft
GDI Gottlieb Duttweiler Institute 2015

Männer fühlen sich **18** Jahre jünger


Frauen fühlen sich **12** Jahre jünger

   Quelle: GDI Umfrage Mai 2015, aus GDI 2015, Digital Aging, S. 26




Was sind die wichtigen Faktoren
für active & healthy Aging?

Die richtige Lebenseinstellung



- Dankbar sein
- Das «Jetzt» geniessen
- An Veränderungen teilnehmen
- Umgebung wahrnehmen
- Sich selbst Sorge tragen
- Spiritualität

Aktiv bleiben – warum?

Muskelmasse erhalten – dafür braucht es Bewegung

Vom Alter 40 bis 80 verlieren wir 40% unserer Muskelmasse

Muskelmasse
1-2% / Jahr

Muskelkraft
1,5-3% / Jahr

Anabole Resistenz (Trägheit) des Muskels beginnt ab 50!

Claydon R et al. European consensus on definition and diagnosis Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. Age and Ageing 2012; 42: 409-414.
 Laurent F et al. Age-associated changes in skeletal muscles and their effect on mobility: an operational diagnosis. J Appl Physiol 2002; 93: 1551-1557.

Ausdauer und Kraft und Gleichgewicht

Ausdauer:
Täglich 20+ Minuten gehen / Tag = ↓ Mortalität um 20%

Kraft:
jede Treppe als Geschenk - Arme nicht vergessen

Gleichgewicht:
Einbeinstand (Sicherheit!)

Aktiver Lebensstil:
< 3 Stunden / Tag vs. 6 Stunden sitzen = ↓ Mortalität um 30%

Laurent F et al. Age-associated changes in skeletal muscles and their effect on mobility: an operational diagnosis of sarcopenia. J Appl Physiol 2002; 93: 1551-1557.
 Avram L et al. Leisure Time Physical Activity and Disability in Disabled Pooled Analysis of the Disability Prevention Study. Arch Intern Med 2012; 172: 104-112.

Essen: Mediterrane Ernährung

Beleg: Primär - Prävention

- Mediterrane Ernährung vergl. zu niedrig-Fett Diät
- 7447 Teilnehmer Alter 55-80; 57% women
- Studiendauer: 4,8 Jahre

Resultat: ↓ schwere Herz-Kreislaufergebnisse um 30%

Estruch R; NEJM 2013

Beleg: Sekundär - Prävention

- Mediterrane Ernährung vergl. zu Franz. Diät
- 605 Patienten, Mittleres Alter 54; 90% Männer
- nach Herzinfarkt; Studiendauer: 2.2 Monate

Resultat: ↓ Mortalität nach Herzinfarkt um 70%

De Longeri, The Lancet 1994

„MIND Diet“ = Mediterrane Ernährung plus Superfoods

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	

Mancaroni; 2015 J Acad Nutr Diet

MIND Diät: Memory and Ageing Project

960 Teilnehmer, Mittleres Alter 81 Jahre, FU- 4.5 Jahre

Risiko Alzheimer Demenz nach Einhaltung MIND Diät

Tertilen – bester Wert ist 15

MIND Diet Scores (0-15)	Risk (RR)
0 to 6	1.00
7 to 8	0.65
9 to 15	0.47

53% Risiko ↓ Alzheimer Demenz

Morris et al. Alzheimer and Dementia 2015

Herausforderung
Alter ist umfassend
und fokussiert nicht auf ein Organ oder eine Erkrankung

Neues
Forschungsmodell
DO-HEALTH

WHO – Concept Intrinsic Capacity

DO-HEALTH ist die grösste Studie zur Verlängerung
der gesunden Lebenserwartung in Europa (n = 2157)

DO-HEALTH Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind
best-untersuchtesten Menschen 70+ in Europa

Start: 2012
Auswertung: 2018/2019

Studienleitung Zentrum Alter und Mobilität Zürich,
Internationales Forschungsnetzwerk
Biobank mit > 200'000 Proben

DO-HEALTH untersucht alle wichtigen Organfunktionen
plus Lebensstil – Ernährung + Bewegung

Universität Zürich
UniversitätsSpital Zürich
Stadt Zürich
Stadtspital Waid

Individuelles Risikoprofil
+ Ableitung individuelles
Präventionsprogramm

Messung aller
Organfunktionen
+ Lebensstil
+ Mobilität
+ Co-Morbidität
+ Lebensqualität

ermöglicht individuelle Prävention

Beleg DO-HEALTH Interventionen zur Verlängerung der
gesunden Lebenserwartung bei 2157 Erwachsenen 70+

- Vitamin D ?
- Omega-3 Fette ?
- Einfaches Krafttrainingsprogramm für zu Hause ?

Ergebnisse
werden 2018
publiziert

Universität Zürich
UniversitätsSpital Zürich
Stadt Zürich
Stadtspital Waid

DO-HEALTH
Gesundheits-Kosten-Nutzen-Model
für Menschen 70+

Beleg
Einsparung
Gesundheits-
kosten

Universität Zürich
UniversitätsSpital Zürich
Stadt Zürich
Stadtspital Waid

DOHEALTH Innovation
Ernährungserfassung für Menschen 70+

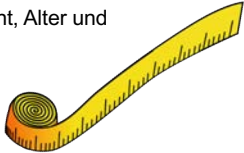









DOHEALTH Normwerte für Menschen 70+


- Alle gängigen Laborwerte
- Muskelkraft + Muskelmasse + Muskelfunktion
- Organfunktionen – z.B. Magendarm-Funktion / orale Gesundheit
- Gedächtnisleistung nach Geschlecht, Alter und Bildungsstand






DOHEALTH Medikamente für Menschen 70+

- Verträgliche / Gefährliche Kombinationen
- Einfluss auf Nierenfunktion und andere Körperfunktionen
- Polypharmazie und Einfluss auf Lebensqualität



Wir erwarten von DO-HEALTH

- Weniger alters-bezogene Erkrankungen
- Bessere Mobilität und Kraft
- Weniger Gebrechlichkeit
- Bessere Lebensqualität
- **Länger aktiv und gesund sein!**










Starten Sie heute

- Die richtige Lebenseinstellung – nehmen Sie am Leben teil!
- Ein aktiver Lebensstil – Gehen mit einem Ziel und einer Belohnung
- Geniessen Sie eine gesunde Ernährung – am besten ist die Mediterrane Diät
- Für den Muskel: zu jedem Essen eine Eiweissquelle + Kraft-Elemente einbauen (Treppen steigen + Arme nicht vergessen)
- Für die Gedächtnisleistung Superfoods dazu: Beeren, Nüsse, Bohnen
- **Spass haben am Bewegen und am gesunden Essen geht am besten in Gesellschaft!**




Blieben Sie jung – ganz unabhängig von einer Zahl

Danke!



