

**DO-HEALTH**  
 Stark sein und Stark bleiben  
 Prävention lohnt sich!

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

Wir werden in einem Spektrum älter

Wie kann man das Spektrum beeinflussen?

WHO – Functional Capacity

Was bietet DO-HEALTH?

**DO-HEALTH** - grösste Studie zur Verlängerung der gesunden Lebenserwartung in Europa

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

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

**Interventionen**  
 Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Trainingsprogramm

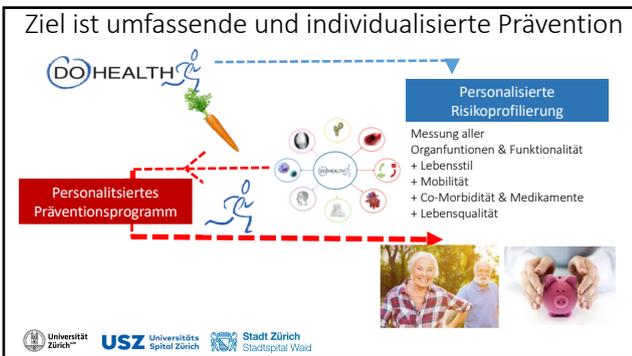
2157 Adults 70+  
 1006 300 350 200 301

Jährliche klinische Visiten, 3-Monatstelefonate  
 Alle Teilnehmerinnen

Über 3-Jahre: jährliche Untersuchungen, 3-monatliche Telefonate

DO-HEALTH hat alle 2157 Teilnehmer umfassend untersucht

Lebensstil



## Anwendung und Ausblick

*Wir unterstützen*

- 1) **Klinik:** Website & Check-up "Gesund & Aktiv Älter Werden"  
Klinik Geriatrie USZ
- 2) **Forschung:** DO-HEALTH Kohorte & Digitale Hilfsmittel zur Personalisierten Risiko-Profilierung und Umsetzung

Logos: Universität Zürich, USZ Universitäts Spital Zürich, Stadt Zürich Stadtspital Waid, DO HEALTH

## Tipps zur unmittelbaren Umsetzen

*Lernen Sie heute bei uns plus unser Startpaket für Sie*

*..... und vergessen Sie nicht "das Alter ist keine Zahl" !*

Logos: Universität Zürich, USZ Universitäts Spital Zürich, Stadt Zürich Stadtspital Waid, DO HEALTH