

# Gesund im Alter bewegt alle

Was wäre, wenn die gesunde Lebenserwartung im Alter einfach der Normalfall wäre? Wir leben länger als jede andere Generation vor uns, aber wie werden wir unsere späten Jahre verbringen? Die Wissenschaft kann durch Rezepte für ein aktives Leben mithelfen, unsere zukünftige Gesundheit zu beeinflussen. DO-HEALTH soll älteren Menschen praktische und einfach zu befolgende Gesundheitsratschläge zur Hand geben.

## **INTEGRALER BLICK AUF DEN GESUNDHEITZUSTAND**

Nahrungsergänzungsmittel oder ein gesunder Lebenswandel wie z.B. mehr Bewegung werden bereits allgemein empfohlen. Der entsprechende Einfluss, vor allem für kombinierte Behandlungen, ist jedoch schwer messbar. Das Forscherteam von DO-HEALTH beschränkt sich nicht auf eine einzige Erkrankung oder Art von Behandlung, sondern nimmt die kombinierte Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln und Bewegung in den Blick. Ihr Projekt konzentriert sich auf die drei Strategien, die sich in früheren Untersuchungen und großen Kohortenstudien als erfolgversprechend erwiesen haben: die Einnahme von Vitamin D bzw. Omega-3-Fettsäuren sowie einfache Übungen zu Hause.



© Istockphoto - Merijn van der Vliet

## **ERSCHRECKENDE ZAHLEN**

Im Jahr 2030 wird **JEDER DRITTE** über 65 Jahre alt sein. Chronische Erkrankungen sind im Alter viel häufiger.

Dies führt zu einem **EXPONENTIELLEN ANSTIEG DER KOSTEN IM GESUNDHEITSWESEN.**

Eine nicht unbedeutende Zahl **ALTER** Menschen ist von Invalidität, dem Abbau kognitiver Fähigkeiten und eingeschränkter Lebensqualität betroffen.

*„Ich bin seit den frühen 1990er-Jahren in der geriatrischen Forschung aktiv, und das ist eine historische Chance, mit Fachkollegen aus der gesamten EU zusammenzuarbeiten.“*

*„Ich freue mich, mit diesem tollen, hoch motivierten Team zusammenarbeiten zu können, um wissenschaftlich fundierte Strategien zur Verbesserung der Gesundheit zu entwickeln, die allen offenstehen und einfach zu befolgen sind.“*

Professor Heike A. Bischoff-Ferrari,  
Leiterin des Zentrums Alter und Mobilität,  
Universität Zürich und Stadtspital Waid

**Projektlaufzeit:** 1. Januar 2012  
bis 30. Juni 2017

**Mittel:** 13,2 Mio. € (EU-Beitrag: 6 Mio. €)

### **Projekt-Website**

[www.do-health.eu](http://www.do-health.eu)

### **Partner/Länder**

An dem Projekt DO-HEALTH sind 20 Partner aus fünf EU-Mitgliedstaaten und einem assoziierten Land beteiligt. Eine vollständige Liste ist unter [www.do-health.eu](http://www.do-health.eu) abrufbar.

### **Projektkoordinatorin**

Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari,  
Dr. PH Direktorin,  
Zentrum für Alter und Mobilität,  
Universität Zürich und Stadtspital Waid,  
Universitäts-Spital Zürich  
Gloriastrasse 25  
8091 Zürich  
SCHWEIZ  
Tel.: +41 44 255 2699  
[Heike.Bischoff@usz.ch](mailto:Heike.Bischoff@usz.ch)

Das DO-HEALTH-Projekt wurde im Rahmen des 7. Forschungsrahmenprogramms mit finanziellen Mitteln der EU unterstützt.

Eins plus eins plus eins ist nicht einfach drei. Anhand von Beobachtungsstudien wird die Einzelwirkung der drei Faktoren und sowie das Zusammenspiel von zwei und allen drei untersucht. Während Vitamin D den Aufbau von Knochen und Muskeln fördert, haben Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmende Eigenschaften. Die Einnahme von Vitamin D allein bringt schon messbar positive Ergebnisse, zusammen mit Omega 3 verstärkt sich dieser Effekt noch. Regelmäßige Bewegung wirkt erwiesenermaßen unterstützend.

## **ZUSAMMENARBEIT ZWISCHEN EU UND USA VERBINDET DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN**

DO-HEALTH verfolgt einen sehr praktischen Ansatz in Form von persönlichen Kontakten in regelmäßigen Abständen. Das kommt nicht nur der Genauigkeit der Studie zugute, sondern auch den Bedürfnissen älterer Menschen entgegen. Die Probanden werden dementsprechend zu einer jährlichen Nachuntersuchung gebeten und vierteljährlich per Telefon nach ihrem Befinden befragt. In dieser Lebensphase können sich die Umstände rasch ändern. Die Studie verschafft den Forschern besseren Einblick, wie sich Gesundheit und Lifestyle wirklich entwickeln. Mehr als 2000 über 70-Jährige aus fünf verschiedenen Ländern und sieben Städten nehmen an der bisher umfassendsten Studie teil, die in Europa jemals zum Thema Altern und Gesundheit durchgeführt wurde.

Sie bildet eine Ergänzung zu einer US-amerikanischen Studie mit dem Titel Vital an einer größeren Zahl von Patienten (ca. 20 000), die sich jedoch vor allem auf die Krebsrate der über 60-Jährigen konzentriert. Beide zusammen sind ein wichtiges Hilfsmittel, denn DO-HEALTH liefert umfassende Daten bezüglich Lebensstil und Organfunktionen im Alter. Die Studie behandelt auch Kernthemen der Gesundheitsvorsorge wie die Vermeidung von Knochenbrüchen, die Verbesserung der Blutdruckwerte und die Erhaltung der Gedächtnisleistung.

## **ZUKUNFTSSZENARIEN LEISTEN BESTE ÜBERZEUGUNGSARBEIT**

Frau Professor Bischoff-Ferrari und ihre Kollegen wissen nur allzu gut, wie wichtig die Verbreitung ihrer Ergebnisse ist. Entsprechend regen sie an, in lokalen Gesundheitszentren interaktive Computerprogramme anzubieten, wo Patienten anhand ihrer persönlichen Daten eine Reihe von Maßnahmen und mögliche Auswirkungen durchspielen können.

Menschen zur Gesundheitsvorsorge zu bewegen, ist mühsam, wenn kein unmittelbarer Grund vorliegt, mit Gewohnheiten zu brechen. Wenn sie jedoch auf dem Bildschirm unterschiedliche Gesundheitsszenarien sehen und anhand von visuellen Modellen interaktiv Nahrungsergänzungen und Übungen kombinieren können, werden ihnen ihr Gesundheitsprofil und ihre Einflussmöglichkeiten real vor Augen geführt. Sich selbst in 10, 20 oder 30 Jahren zu sehen, während man das Ruder noch herumreißen kann, hat viel mehr Überzeugungskraft als jede theoretische Information über Alter und Lebensqualität.

## **GROSSES ZIEL RÜCKT ARBEIT HINTER DEN KULISSEN INS LICHT**

Die öffentlich-private Partnerschaft im Rahmen von DO-HEALTH, zu der die Industrie mit 5,3 Mio. € beiträgt, soll eine Hebelwirkung im Bereich der Forschung und Innovation entfalten. Für die Partner aus der Wirtschaft ist diese Studie eine einmalige Gelegenheit, an neuen Entwicklungen im wachsenden Seniorenmarkt teilzuhaben. Drei führende Großunternehmen stellen Know-how sowie beträchtliche Mittel bereit und werden die Erkenntnisse der Projekts DO-HEALTH wirtschaftlich nutzen. Das gemeinsame Engagement soll ihre Wettbewerbsfähigkeit in den Bereichen Gesundheit, Gesundheitsfürsorge, Diagnostik und Ernährung stärken.

Professor Bischoff-Ferrari zeigt sich von der Zusammensetzung des Expertenteams begeistert. Einige kannte sie schon aus früheren Projekten und zusammen mit ehemaligen Kollegen an neuen, ehrgeizigen Zielen zu arbeiten, empfindet sie als sehr anregend.