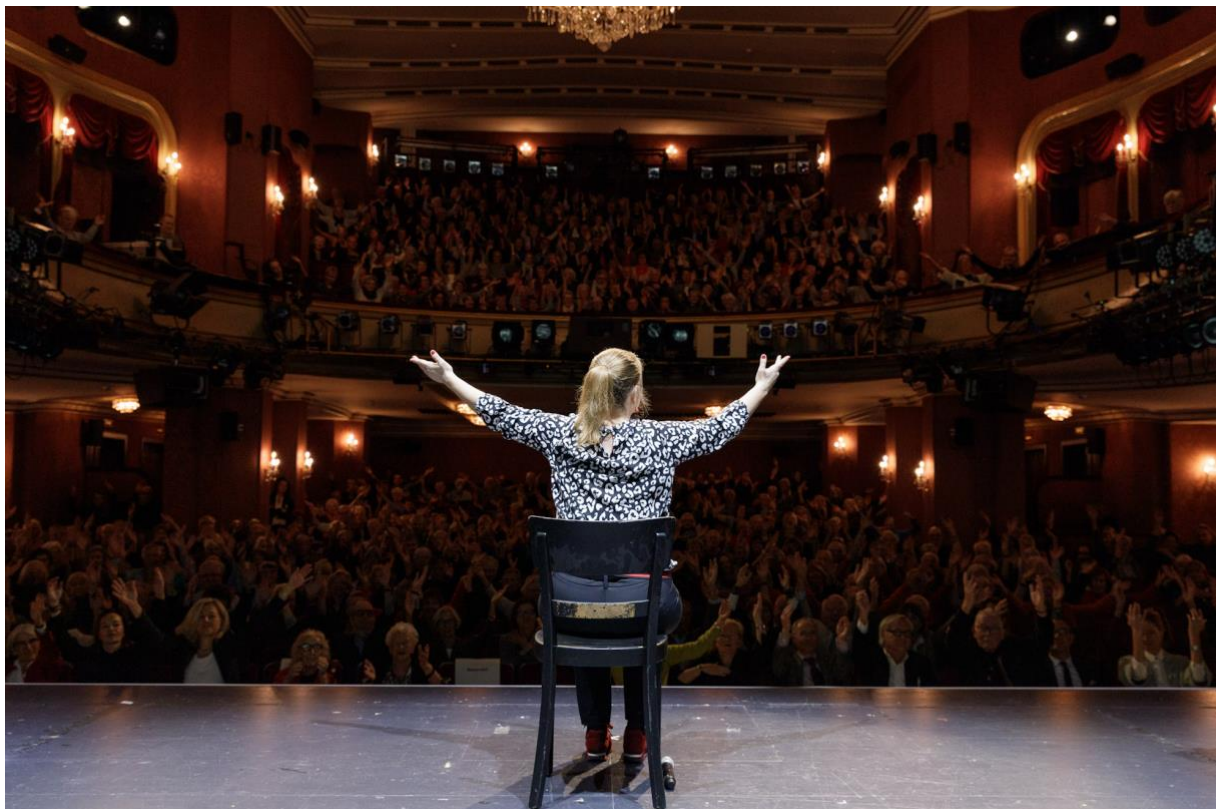


Öffentlichkeitsanlass Universitäre Altersmedizin Zürich und DO-HEALTH 2019

Gesundheit im Alter: Stark sein und stark bleiben

Freitag, 15. November 2019, 10.30-14.45 Uhr
Schauspielhaus Zürich



[Link zu den Präsentationen und zur Zusammenfassung](#)



Universität
Zürich ^{UZH}

USZ Universitäts
Spital Zürich



Stadt Zürich
Stadtspital Waid und Triemli

Grusswort

Prof. Dr. med. Beatrice Beck Schimmer
Direktorin Universitäre Medizin Zürich
Universität Zürich



«Wir sind eine inzwischen Jahrhunderte alte Universität.
Doch deswegen sind wir nicht alt, sondern stark.»

Dr. iur. Brigitte von der Crone, RA
langjähriges Vorstandsmitglied, Zentrum Alter und Mobilität
und Verwaltungsrats-Präsidentin der Schauspielhaus Zürich AG



«Ein kurzer Blick zurück, auf die Zeit, als die Zürcher Pfauenbühne
das europäische Exiltheater war.»

Wie sich Vorstellungen in der Medizin entwickelt und verändert haben

Einführung durch die Botschafterin von DO-HEALTH

Donna Leon

International bekannte Schriftstellerin und Krimi-Autorin
Botschafterin von DO-HEALTH



Oft wird uns erst dann richtig bewusst, dass wir älter werden bzw. geworden sind, wenn wir Dinge, die wir bisher ohne grosse Mühe bewältigen konnten, nicht mehr (ohne Hilfe) bewältigen können. Äusserlichkeiten wie Falten und weisse Haare lassen sich einfacher ignorieren und oft sind die Mitmenschen freundlich genug, uns nicht darauf anzusprechen. Was können wir tun, um unsere körperliche Stärke zu verbessern? Denn das Altern lässt sich nicht aufhalten. Suchen Sie die Gesellschaft junger Menschen. Nehmen Sie etwas mit von ihrem Optimismus und ihrer Hoffnung. Bitten Sie um Hilfe, auch für einfache Dinge, wenn Sie nicht mehr weiterkommen.

Das Programm DO-HEALTH wirft einen Blick auf unseren Körper als Ganzes und zeigt auf, wo wir uns auf der Lebenskarte befinden. Es unterstützt uns dabei, den richtigen Weg einzuschlagen und falsche Abzweigungen zu vermeiden. Das DO-HEALTH-Programm macht keine falschen Versprechungen, sondern beruht auf der Analyse einer grossen, über mehrere Jahre gesammelten Datenmenge. Die Ergebnisse zeigen, dass wenn man dies tut, das passiert. Zum Beispiel Bewegung oder Gleichgewichtstraining, welche mithelfen Stürze zu vermeiden. Oder gesundes Essen mit genügend Eiweiss.

Ich mag das Programm DO-HEALTH, weil es keine unrealistischen Versprechungen macht und nicht ein längeres Leben verkündet, sondern Wege aufzeigt, wie wir ein gesünderes Leben führen und die Lebensqualität steigern können.

Stark sein – gemeinsam stark bleiben. Die Justitia und das Alter

Susanna Stähelin, RA lic. iur.

Stv. Generalsekretärin, Direktion der Justiz und des Innern, Kanton Zürich



Fazit	Persönliche Kontakte und ein tragfähiges soziales Umfeld tragen dazu bei, dass der Staat nicht schützend eingreifen muss, wenn wir auf Hilfe angewiesen sind. Zudem hilft es uns, Lebensfreude zu verspüren und somit auch psychisch und physisch gesund zu bleiben.
Wichtige Punkte zusammengefasst	<ul style="list-style-type: none">• Die Rechtsordnung dient dem Schutz der Schwächeren - unabhängig vom Alter.• Durch die Individualisierung sind wir weniger gut sozial eingebettet, verletzlicher und daher eher auf die Schutzfunktion des Staates angewiesen.• Wenn wir uns auf das Internet begeben, um Kontakte zu knüpfen, ist Vorsicht geboten: Insbesondere wenn um Geld gebeten wird, sollte man den Kontakt abbrechen.
Empfehlung für den Alltag	<ul style="list-style-type: none">• Pflegen Sie Ihre Kontakte und machen Sie neue Bekanntschaften - aber ziehen Sie reale Begegnungen vor!• Falls Sie ein ungutes Gefühl haben, zögern Sie nicht, die nächste Polizeistelle zu kontaktieren oder lassen Sie sich bei der Schweizerischen Kriminalprävention beraten (www.skppsc.ch)

Bewegte Konzepte zum Starkbleiben: die kraftvolle Achse zwischen Muskel und Hirn!

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Ärztlicher Direktor Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER
Klinische Professur für Geriatrie, Universität Basel



Fazit	<p>Muskelgesundheit im Alter braucht Proteine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit genügend Muskelkraft erhöht sich Ihre Mobilität und damit Ihre Autonomie. • Essen Sie genügend Proteine (mind. 1.0, besser 1.2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht). • Trainieren Sie Ihre Muskelschnellkraft mit einer Kombination von Gleichgewichts- und Koordinationstraining.
Wichtige Punkte zusammengefasst	<p><u>Der Muskel verändert sich im Alter.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr nimmt die Gesamtmuskelmasse um 30% ab. • Machen Sie Muskeltraining, essen Sie genügend Proteine und nehmen Sie Vitamin D. Das unterstützt die Muskelgesundheit im Alter. <p><u>Essen Sie genügend Proteine, regelmässig über den Tag verteilt.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ab 65 Jahren sollten Sie täglich 1.2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht essen. Beispiel: Körpergewicht von 75 kg ergibt 90 g Protein pro Tag (1.2 g Protein x 75 kg). • Besonders wertvolle und leicht verdaubare Proteine sind z.B. in Eier, Milch, Käse, Fleisch und Fisch enthalten. Gute vegetarische Proteinquellen sind Nüsse und Hülsenfrüchte wie Linsen. <p><u>Sturzprävention und sicheres Gehen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Für die sichere Fortbewegung sind verschiedene Organsysteme involviert: Sehen, Hören, Tastsinn, Gehirn, Gleichgewichtssinn, Muskelkraft und –Schnellkraft. • Die Muskel-Hirn-Achse lässt sich durch Bewegungsaktivitäten, die aktives Denken (Konzentration) erfordern und damit das motorische Gedächtnis und die motorische Koordination stärken, trainieren.
Empfehlung für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Starke Muskeln im Alter brauchen Proteine, Vitamin D und Kraft-Training. • Machen Sie Tai Chi, Rhythmik, tanzen Sie. Dies stärkt die Muskel-Hirn-Achse.

Tanz & Musik

Michèle Mattle, MSc ETH, MPH

Doktorandin, Tänzerin

Zentrum Alter und Mobilität, Universitätsspital Zürich und Stadtpital Waid

Richard Mansky

Assistenzarzt, Pianist

Zentrum Alter und Mobilität, Universitätsspital Zürich und Stadtpital Waid



Fazit:

Tanzen macht Spass ganz unabhängig vom Alter!
Tanzen verbessert die Mobilität und vermindert das Sturzrisiko!

Stark sein und stark bleiben: Prävention lohnt sich!

Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari

Direktorin, Klinik für Geriatrie, Universitätsspital Zürich
 Chefärztin, Universitärer Geriatrie-Verbund Zürich
 Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung, Universität Zürich



Fazit	Das Alter ist keine Zahl! – Tipps zur unmittelbaren Umsetzung
Wichtige Punkte zusammengefasst	<p>Die Schweiz hat eine Trumpfkarte fürs Stark Sein und Stark Bleiben 70+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In DO-HEALTH sind 52% der Teilnehmer und Teilnehmerinnen im Alter 70+ Healthy Ager, d.h. ohne Erkrankung und ohne Einschränkungen <p>Die Trumpfkarte lässt sich mit DO-HEALTH weiter fördern</p> <ul style="list-style-type: none"> • über eine personalisierte Risikoprofilierung und umfassendes Präventionsprogramm – Umsetzung im Healthy & Active Aging Check-Up am USZ (Klinik Geriatrie)
Empfehlung für den Alltag	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Haben Sie eine positive Einstellung zum Leben: Das Jetzt geniessen, dankbar sein, sich Sorge tragen, soziale Kontakte pflegen, flexibel bleiben, Spiritualität – das sind Merkmale von Menschen, die gesund und aktiv älter werden (Harvard Kohortenstudien).» 2. «Geniessen Sie Bewegung: Führen Sie ein aktives Leben, sehen Sie jede Treppe als Geschenk und gehen Sie mindestens 6000 Schritte am Tag.» 3. «Essen Sie gemeinsam gesund und gut: Geniessen Sie die Mediterrane Diät, das heisst viel Gemüse, wenig rotes Fleisch, Früchte- und Hülsenfrüchte, Olivenöl, und ein Glas Wein am Tag – die Mediterrane Diät ist reich an Omega-3 Fettsäuren und besonders wertvoll für die Herzkreislauf-Gesundheit.» 4. «Das Plus für eine gute Gedächtnisfunktion: Dreimal pro Woche eine Handvoll Beeren und Nüsse essen, ein Glas Orangensaft zum Frühstück trinken, und viel Bewegung – machen Sie am besten einen Spaziergang und führen Sie gleichzeitig ein gutes Gespräch, oder putzen Sie sich im Einbeinstand die Zähne.» 5. «Ernähren und stimulieren Sie den Muskel gut: Dieser wird ab 50 Jahren träge. Nehmen Sie deshalb zu jedem Essen eine Eiweiss-Quelle dazu. Eiweiss liefert die Bausteine für den Muskel. Gute Eiweiss-Quellen sind Nüsse, Hülsenfrüchte, Molke, ein Ei am Tag, Milchprodukte wie Ziger oder Ricotta, griechischer Joghurt und Hüttenkäse. Dazu viel Bewegung und Vitamin D Mangel vermeiden! 6. «Koordiniert vorgehen: Einen der fünf oben benannten Punkte gut zu machen, reicht nicht – die Kombination ist wichtig.»

Ein Dankeschön

Die höchste Auszeichnung der Universitären Altersmedizin erhalten 2019



Prof. Dr. med. Hannes B. Stähelin: erhält die höchste Auszeichnung der Universitären Altersmedizin Zürich für seine Pionier-Arbeit im Aufbau der Universitären Altersmedizin der Schweiz. Prof. Stähelin ist der erste Lehrstuhlinhaber Geriatrie der Schweiz an der Universität Basel und hat eine Vorbildfunktion für eine ganze Generation an Altersmedizinern in der Schweiz und international. Für den Aufbau des Instituts für Ernährung in Potsdam erhielt Prof. Stähelin das Bundesverdienstkreuz.



Prof. Dr. med. Walter Bär: erhält die höchste Auszeichnung der Universitären Altersmedizin Zürich für den Aufbau der ersten Forschungsstruktur Altersmedizin an der Universität Zürich mit Gründung des Universitären Zentrums Alter und Mobilität zwischen der Universität Zürich, dem Universitätsspital Zürich und der Stadt Zürich. Prof. Bär initiierte und begleitete diesen Aufbau in seiner Funktion als Dekan der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich und später als Präsident des Forschungs-Beirats Zentrum Alter und Mobilität.



Prof. Dr. Dr. med. Klaus Grätz: erhält die höchste Auszeichnung der Universitären Altersmedizin Zürich für den Aufbau des ersten Lehrstuhls für Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich. Prof. Klaus Grätz legte damit in seiner Funktion als Dekan der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich den Grundstein für eine moderne Altersmedizin, in der Forschung eng mit der Klinik verknüpft ist, damit Patienten schnell und direkt von neuem Wissen profitieren können.



Rita Ziegler: erhält die höchste Auszeichnung der Universitären Altersmedizin Zürich für den Aufbau der ersten Klinik für Geriatrie am Universitätsspital Zürich. Frau Rita Ziegler entwickelte in ihrer Funktion als Vorsitzende der Spitaldirektion die Dachstrategie des Universitätsspitals Zürichs und ermöglichte den Aufbau einer ersten Klinik für Geriatrie am Universitätsspital Zürich, welche im 2019 ihr 5-Jähriges Jubiläum feiern konnte. Ihrem Leadership ist zu verdanken, dass am Universitätsspital Zürich, das altersmedizinische und spitzenmedizinische Know-How an einem Ort geboten wird.



Prof. Dr. med. Hans-Peter Simmen: erhält die höchste Auszeichnung der Universitären Altersmedizin Zürich für den Aufbau des ersten ISO-zertifizierten Alterstraumatologie-Zentrums der Schweiz am Universitätsspital Zürich. Prof. Hans-Peter Simmen ermöglichte und förderte in seiner Funktion als Lehrstuhlinhaber und Klinikdirektor für Traumatologie, dass die Ärzte, Pflegenden und Therapeuten der Altersmedizin und Traumatologie Hand in Hand zusammenarbeiten, damit ältere Patienten mit Sturz-Verletzungen schneller und nachhaltiger auf die Beine kommen.

Wieder aufstehen nach einem Sturz!

Luzia Buchli, BSc, MAS Gesundheitsförderung und Prävention
Leiterin Therapie Geriatrie, Universitätsspital Zürich

Michèle Mattle, MSc ETH, MPH

Doktorandin, Tänzerin

Zentrum Alter und Mobilität, Universitätsspital Zürich und Stadtsptial Waid



Fazit	Geben Sie dem 2ten Sturz keine Chance und trainieren Sie das Aufstehen vom Boden.
Wichtige Punkte zusammengefasst	<p>Im häuslichen Umfeld passieren 94% der Stürze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei einem Sturz brechen nicht nur die Knochen, sondern auch das Selbstvertrauen. • Wieder Aufstehen will gelernt sein: Vom Liegen in den Vierfüsslerstand, vom Vierfüsslerstand ins Stehen. Stabile Hilfsmittel zum Stützen verwenden. <p>Stürze lassen sich vermeiden mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining: Mehrmals vom Stuhl aufstehen stärkt die Beinmuskulatur. Falls es die Kraft erlaubt, probieren Sie es ohne Unterstützung der Arme. • Balancetraining: Stehen Sie auf einem Bein und bewegen Sie das Bein zur Seite, nach vorne und nach hinten. Stützen Sie sich wenn notwendig mit der Hand ab. • Trainieren Sie vorsichtig. Stützen Sie sich ab. Die Sicherheit geht vor!
Empfehlung für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren Sie täglich Ihre Beinkraft und Ausdauer, z.B. mit Treppe steigen oder gezielten Übungen. • Machen Sie täglich Balancetraining, zum Beispiel beim Zähneputzen. • Nutzen Sie Gruppenangebote, in denen Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination trainiert wird.

Was tun, wenn das Cholesterin zu hoch ist?

Prof. Dr. med. Elisabeth Steinhagen-Thiessen

Seniorprofessorin der Charité, Universitätsmedizin Berlin

Leiterin Arbeitsbereich Lipidstoffwechsel und AG Biologie des Alterns



Fazit	Wir können etwas tun, damit das Cholesterin nicht zu hoch wird/ ist – und wir können etwas tun, wenn es zu hoch ist.
Wichtige Punkte zusammengefasst	<p>Es gibt verschiedene Blutfette, nicht alle sind atherogen («gefährlich»):</p> <ul style="list-style-type: none"> • HDL (High Density Lipoprotein) – gutes Cholesterin • LDL (Low Density Lipoprotein) - schlechtes Cholesterin – “L” für liederliches Cholesterin <p>Das fördert die Arteriosklerose (Gefässverkalkung):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erniedrigte HDL-Blut-Spiegel • Erhöhte LDL-Blut-Spiegel <p>Basismassnahmen bei zu hohem Cholesterin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Fette vermeiden (fettes Fleisch, Wurstwaren, Fast Food, Frittiertes, Butter, haltbar gemachte Backwaren, Milchprodukte mit hohem Fettanteil), dafür hohen Anteil an Nahrungsfasern (Gemüse) essen und gesunde Fette geniessen (Rapsöl, Olivenöl) • Ausschaltung beeinflussbarer Risikofaktoren: Rauchen einstellen, Alkohol reduzieren, Bluthochdruck behandeln • Körperliche Aktivität: täglich mindestens 6000 Schritte gehen • Andere Erkrankungen die der Gefässgesundheit schaden, gut behandeln: Diabetes einstellen, Bluthochdruck behandeln
Empfehlung für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Geniessen Sie die mediterrane Ernährung mit viel frischem Gemüse, frischen Früchten, Fisch, Olivenöl und Vollkornprodukten. • Vermeiden Sie Fast-Food und gehärtete Fette (Transfette) in Wurstwaren und haltbar gemachte Backwaren • Bewegen Sie sich täglich: gehen Sie spazieren, Fahrrad fahren usw.

Machen Sie mit: Forschung am Zentrum Alter und Mobilität

Dr. med. Andreas Egli

Co-Leiter, Zentrum Alter und Mobilität, Universitätsspital und Stadtspital Waid

Bringen Sie Freunde mit!

Besuchen Sie unser Studienzentrum im Zentrum Alter und Mobilität!

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 Männer und Frauen: Move for your MIND-Studie

Einfluss von Jacques Dalcroze-Rhythmik und einem Trainingsprogramm für zu Hause auf das Sturzrisiko und Gedächtnisleistung

Für wen: Männer und Frauen ab 70 Jahren, die den Eindruck haben, dass Ihre Gedächtnisleistung abgenommen hat.

Dauer: 12 Monate

Weitere Informationen: Tel. 044 417 10 76 (Frau C. Dormann)

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

Für Männer und Frauen: STRONG

Klinische Studie zum Einfluss einer Molkenprotein-Supplementation mit oder ohne Krafttrainingsprogramm auf das Sturzrisiko älterer Menschen mit einem hohen Sturzrisiko.

Für wen: Männer und Frauen ab 75 Jahren, die einen Sturz mit Verletzung erlitten haben und ein Risiko für eine unzureichende Eiweisszufuhr haben.

Dauer: 12 Monate

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



Förderung medizinische Altersforschung – USZ Foundation

Corinna Adler

Geschäftsführerin USZ Foundation



Die [University Hospital Zurich Foundation](#) fördert Projekte, die unmittelbar Patientinnen und Patienten unterstützen. Medizinische Forschungsergebnisse werden für die Praxis nutzbar gemacht und in der Behandlung von Patienten eingesetzt.

Die University Hospital Zurich Foundation unterstützt bereits das Projekt «[Ernährungsoptimierer](#)» aus der Altersforschung, mit welchem die Ernährungsgewohnheiten erfasst und individuelle Empfehlungen abgegeben werden können.

[Unterstützen](#) auch Sie Projekte zur Altersforschung. Jede Unterstützung zählt und hilft uns die DO-HEALTH Studie weiterzuführen um neue und individuell zugeschnittene Präventions- und Behandlungskonzepte für Menschen im Alter 65+ zu erforschen und in die Klinik zu bringen.

Ausklang – Gruss aus den Bündner Bergen

Bündner Jodelerzett, Mariann, Paula und Hitsch



Vielen Dank, dass Sie dabei waren!

Der nächste Öffentlichkeitsanlass findet im Herbst 2020 statt

Wollen Sie die Vorinformationen nicht verpassen? Dann registrieren Sie sich bereits jetzt online, damit wir Ihnen die Einladung und das Programm für den Öffentlichkeitsanlass 2020 rechtzeitig senden können.

<http://www.geriatrie.usz.ch/ueber-die-klinik/seiten/newsletter-veranstaltungen.aspx>

Falls Sie schon registriert sind, dann ist eine Registrierung nicht mehr notwendig.

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/> Unsere Sprechstunden (Telefon: 044 255 26 99)

- Gesundes Altern / Healthy Aging ([Flyer](#); [Informationen](#))
- Sturz-Prävention ([Flyer](#); [Informationen](#))
- ATZ-Sprechstunde. Dem zweiten Knochenbruch keine Chance geben ([Flyer](#); [Informationen](#))
- Spezialsprechstunde Sarkopenie ([Informationen](#))

Was wird am Zentrum Alter und Mobilität geforscht?

<http://www.alterundmobilitaet.usz.ch/>

[DO-HEALTH](#)

Was ist der Universitäre Geriatrie-Verbund Zürich?

www.geriatrieverbund.ch

Wissenswertes über Ernährung, Vitamin D, Eiweiss und Molke

[Wissenswertes](#)

Was ist das Zentrum für Alterstraumatologie?

[Alterstraumatologie-Zentrum USZ \(Flyer\)](#)

[Gerontotraumatologie, Waidspital](#)

Vielen Dank an die Sponsoren



OMEGA-life®



MIGROS
kulturprozent

