

Öffentlichkeitsanlass Universitäre Altersmedizin Zürich und DO-HEALTH 2018

Gesund und aktiv 60+ Motivation ist alles

Freitag, 23. November 2018, 11.00-15.00 Uhr
Schauspielhaus Zürich



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



Grusswort von Prof. Jürg Hodler

Prof. Dr. med. Jürg Hodler
Ärztlicher Direktor UniversitätsSpital Zürich



Die Bedeutung der Altersmedizin und der Altersforschung nimmt im Hinblick auf die immer älter werdende Gesellschaft und des immer grösseren Anteils älterer Menschen immer mehr zu.

Die Altersmedizin ist ein junges Fach, das mehr ist als nur die Kombination von bestehenden medizinischen Fachdisziplinen. Zentral ist die Nachwuchsförderung für die Klinik und die Forschung.

Auch gilt es durch innovative Forschung die Wissenslücken zu füllen.

Danksagung von Prof. Heike A. Bischoff-Ferrari

Ein riesiges Dankeschön gilt Donna Leon, die unseren Öffentlichkeitsanlass als international bekannte und gefeierte Krimi-Autorin zu einem ganz besonderen Anlass gemacht hat. Frau Donna Leon hat, neben einem spannenden Vortrag zur Geschichte der gesunden Ernährung, auch als hochengagierte DO-HEALTH Botschafterin im Planungskomitee des Öffentlichkeitsanlasses 2018 mitgewirkt und wesentlich zu den Programminhalten beigetragen.

Wir möchten uns an dieser Stelle auch bei den weiteren Mitgliedern des Planungskomitees, Frau Dr. Brigitte von der Crone, Frau Gesine Lübben und Herrn Prof. Robert Theiler, für ihre Zeit und ihren wertvollen Beitrag zum Gelingen unseres Anlasses bedanken. Ein besonderes Dankeschön gilt Frau Dr. Brigitte von der Crone, die uns als langjährige Verwaltungsratspräsidentin des Schauspielhauses Zürich und Forschungsbeirätin des Zentrum Alter und Mobilität, die Türen zur Pfauenbühne geöffnet hat.

Als ganz besondere Leistung ist hervorzuheben, dass uns die Mitarbeiter des Schauspielhaus Zürich so hochprofessionell in der Vorbereitung und Umsetzung des Anlasses begleitet und unterstützt haben, damit Altersforschung auf der Pfauenbühne ohne Pannen und mit viel Begeisterung für unsere Zuschauer lebendig wurde.

Und nicht zuletzt gilt unseren Vortragenden ein grosses Kompliment für ihre hervorragenden Beiträge, die wir Ihnen in diesem Dokument zusammengefasst haben. Herr Prof. Peter Burckhardt möchten wir ebenfalls herzlich danken. Er hat als international anerkannter Ernährungsexperte das wichtige Thema Nährstofftabellen mit Donna Leon für unsere Zuhörer sehr hilfreich aufbereitet und diskutiert.

Food Confusion

Einführung durch die Botschafterin von DO-HEALTH

Donna Leon

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



Vertrauen und Ehrlichkeit werden im Gegensatz zu Genuss, Freude und Vergnügen meist nicht direkt mit Lebensmitteln in Verbindung gebracht. Wir vertrauen jedoch darauf, dass die Kennzeichnungen und Angaben auf Lebensmitteln ehrlich gemacht und korrekt sind.

In früheren Zeiten war es keine Selbstverständlichkeit, dass Lebensmittel unschädlich und toxikologisch ungefährlich waren. Kupfer machte das grüne Gemüse noch grüner, Süßigkeiten enthielten unter anderem Kreide und nicht alles, was als Tee verkauft wurde, bestand aus Teeblättern. Auch heute gibt es hin und wieder Lebensmitteltäuschungen.

Versuchen Sie möglichst frische und lokal produzierte Lebensmittel zu kaufen und lesen Sie die Angaben auf der Verpackung sorgfältig durch.

Die Ernährung ist eine wichtige Massnahme um lange gesund und aktiv zu bleiben.

Hungrig und satt sein – für ein gesundes Körpergewicht 60+

Prof. Dr. med. vet. Wolfgang Langhans

Emerit. Professor für Physiologie und Verhalten

Departement Gesundheitswissenschaften und Technologie, Eidgenössische Technische Hochschule Zürich



Fazit	<p>Essen Sie, was Sie mögen, bevorzugt in Gemeinschaft.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reichern Sie bei Bedarf Ihre Speisen mit energie- und nährstoffreichen Lebensmitteln (pflanzliche Öle, Nüsse, Früchte und Gemüse) an. • Lassen Sie sich die Lebensmittel nach Hause bringen, gehen Sie gemeinsam einkaufen, kochen Sie gemeinsam und essen Sie in Gesellschaft. • Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie das Gefühl haben, dass gewisse Medikamente Ihren Appetit beeinflussen.
Wichtige Punkte zusammengefasst	<p>Ältere Erwachsene essen weniger, haben aber z.B. bezogen auf Eiweiss, einen höheren Bedarf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zu den Ursachen, dass wir als ältere Erwachsene weniger essen, gehören physiologische Faktoren (längeres Sättigungsgefühl, verlangsamte Magen-Darm Tätigkeit), verminderte Mobilität (verminderter Energiebedarf), soziale Faktoren (Einsamkeit, finanzielle Mittel), psychologische Faktoren (Depression, Demenz), Krankheiten, Medikamente. • Je besser eine Mahlzeit schmeckt, desto mehr wird davon gegessen. • In Gesellschaft schmeckt es besser. • Sind mit einem Lebensmittel oder einer Speise positive Erinnerungen verbunden, isst man mehr davon (kochen Sie Ihr Lieblingsessen). <p>Konsequenzen einer zu geringen Nahrungsaufnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlust – Verlust an Muskelmasse – Mangelzustände – erhöhtes Risiko für Infektionen. • Ein Verlust an Muskelmasse geht einher mit dem Verlust an Muskelkraft und führt zu einem erhöhten Risiko gebrechlich zu werden. • Mit der Gebrechlichkeit steigt das Risiko die Selbständigkeit zu verlieren.
Empfehlung für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Geniessen Sie Speisen und Lebensmittel, die Sie mögen und die mit positiven Erinnerungen verbunden sind. • Erhöhen Sie die Energie- und/ oder Nährstoffdichte von Lebensmitteln, z.B. durch Zugabe von wertvollen pflanzlichen Ölen (z.B. Olivenöl, Rapsöl) oder (Milch-)Proteinen. • Erhöhen Sie Ihr Hungergefühl und verbessern Sie Ihre Magen-Darm-Tätigkeit durch Bewegung. • Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob gewisse Medikamente den Appetit negativ beeinflussen. • Kochen und essen Sie in Gesellschaft.

Schnelle Proteine für den Muskel!

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Klinische Professur für Geriatrie, Universität Basel

Ärztlicher Direktor Universitäre Altersmedizin Basel, Felix Platter-Spital



<p>Fazit</p>	<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). • Bevorzugen Sie schnelle Proteine (Molkenproteine) gegenüber den langsamen. Schnelle Proteine finden Sie z.B. in Ricotta und Ziger.
<p>Wichtige Punkte zusammengefasst</p>	<p>Der Muskel verändert sich im Alter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr nimmt die Gesamtmuskelmasse um 30% ab. • Ausreichend Muskelkraft ist die Voraussetzung für gute Mobilität. Gute Mobilität bedeutet Unabhängigkeit, Lebensfreude und Lebensqualität. <p>Essen Sie genügend Proteine, regelmässig über den Tag verteilt.</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. • Am besten verteilen Sie die Mahlzeiten regelmässig über den Tag und essen immer auch ein proteinreiches Lebensmittel (z.B. zum Frühstück, zum Mittagessen und zum Abendessen je 25 bis 30 g Proteine). <p>Molkenproteine sind besonders wertvoll, da reich an der Aminosäure Leucin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Molkenproteine sind schnelle Proteine und 20 min nach dem Verzehr im Muskel. • Sie haben einen verstärkten positiven Effekt auf die Muskelmasse und –kraft in Kombination mit Krafttraining. Kurz vor oder nach dem Training. • Lebensmittel mit hohem Leucingehalt (Liste; geprüft am 11.12.2018)
<p>Empfehlung für den Alltag</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Milchprodukte und Eier sind ausgezeichnete Proteinquellen (bereits zum Frühstück) • «Gute» Zwischenmahlzeiten: 40 g Nüsse • Molkenproteine (Ziger / Ricotta) sind schnelle und hoch wirksame Proteine. • 10 g Protein sind enthalten in: 3 dl Milch / Joghurt, 1.5 grossen Eiern, 50 g Fleisch / Fisch, 40 g Käse, 100 g Quark / Ziger, 40g Nüssen, 100 g Tofu, 50 g Hülsenfrüchte gekocht, 120 g Brot

STRONG

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

Direktorin Klinik für Geriatrie, UniversitätsSpital Zürich
 Chefärztin, Universitäre Klinik für Akutgeriatrie, Stadtspital Waid
 Co-Leiterin, Zentrum für Alterstraumatologie USZ
 Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung, Universität Zürich
 Leiterin, Zentrum Alter und Mobilität, UniversitätsSpital Zürich und Stadtspital Waid
 Koordinatorin DO-HEALTH



Fazit	<p>Der Schweizerische Nationalfonds unterstützt die Durchführung der weltweit grössten Molke-Studie zur Prävention der Gebrechlichkeit. Machen Sie mit!</p> <p>Sind Sie 75 Jahre als oder älter? Sind Sie im letzten Jahr gestürzt?</p> <p>Dann könnten Sie als Teilnehmer oder Teilnehmerin an unserer STRONG Studie teilnehmen. Informationen finden Sie hier (auf den Link klicken).</p>
Wichtige Punkte zusammengefasst	<p>Hintergrund zur Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Abnahme von Muskelmasse und Muskelkraft trägt wesentlich zum Sturzrisiko und zur Gebrechlichkeit älterer Erwachsener bei. • Mögliche Risikofaktoren sind physische Inaktivität und eine mangelnde Eiweisszufuhr. • Belege aus grossen Studien fehlen. <p>Die STRONG Studie untersucht, ob</p> <ul style="list-style-type: none"> • Molkenproteine mit oder ohne einfachem Krafttraining für zu Hause Muskelabbau hemmen, das Gebrechlichkeitsrisiko senken und Stürze vermindern. <p>Sie erhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine umfassende Untersuchung der Muskelgesundheit und aller wichtigen Organfunktionen.
Wo	<p>Zentrum Alter und Mobilität, Zürich: 560 STRONG Teilnahme-Plätze Felix Platter Spital, Basel: 240 STRONG Teilnahme-Plätze</p>
Kontakt	<p>Telefon Zentrum Alter und Mobilität, Zürich: 044 366 70 76 / cornelia.Dormann-Fritz@waid.zuerich.ch 044 366 70 83 / tina.gruebel@waid.zuerich.ch</p>

Einfach tanzen – wie geht das?

Michèle Mattle, MSc ETH, MPH

Doktorandin, Tänzerin

Zentrum Alter und Mobilität, UniversitätsSpital Zürich und Stadtspital Waid

Richard Mansky

Assistenzarzt, Pianist

Zentrum Alter und Mobilität, UniversitätsSpital Zürich und Stadtspital Waid



Fazit:

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

Motivation ist alles

Prof. Dr. Veronika Brandstätter-Morawietz

Direktorin des Psychologischen Instituts

Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie (Motivation), Universität Zürich



Fazit	Setzen Sie sich konkrete Ziele. Verhaltensänderungen brauchen Zeit: lassen Sie sich Zeit in der Umsetzung. Spass an der Sache motiviert.
Wichtige Punkte zusammengefasst	<p>Die Motivation wird beeinflusst durch die Freude am Tun, der Entschlossenheit und Ausdauer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir wissen, dass z.B. Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und soziale Kontakte gesund sein. • Es fällt uns leichter, die «gesunden» Verhaltensweisen umzusetzen, wenn sie uns Freude bereiten. Dann bleiben wir eher dran an der Umsetzung. <p>Problemfelder der Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oft ist die Zielsetzung zu wenig konkret. Meist sind es unverbindliche Wünsche. • Die Zielrealisierung wird behindert, weil neue Verhaltensweisen erlernt werden müssen, ein stetes «Dranbleiben» erforderlich ist und einfache Umsetzungsgelegenheiten nicht gesehen werden. <p>Eine Motivationsstrategie: Mentales Kontrastieren mit Durchführungsintention (MCII)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es handelt sich um eine mentale Übung, <ul style="list-style-type: none"> ○ die die Formulierung verbindlicher, konkreter Ziele fördert. ○ unterschiedlichste Schwierigkeiten bei der Zielrealisierung überwinden hilft. ○ aus einer bestimmten Sequenz an Schritten besteht. ○ bei allen Schritten lebhaftere innere Bilder entstehen lassen soll. • Versuchen Sie, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden.
Empfehlung für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Formulieren Sie konkrete Ziele. • Verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen. Wählen Sie Tätigkeiten, die Ihnen Freude bereiten. • Haben Sie Geduld mit sich.

DO-HEALTH

Individuelle Präventionskonzepte Active and Healthy Aging

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

<p>Fazit</p>	<p>Ein aktiver Lebensstil, eine positive Lebenseinstellung und eine gesunde Ernährung sind die wichtigsten Pfeiler für Active & Healthy Aging es braucht aber einen täglichen Einsatz! Daher ist Motivation alles!! Spass haben an Bewegung und am gesunden Essen geht am besten in guter Gesellschaft. Bewegung gelingt besser, wenn man sie in den Alltag einbaut. Die Mediterrane Diät ist am besten belegt bezüglich schützender Wirkung auf Herz-Kreislaufkrankungen und schmeckt! Superfoods wie Nüsse und Beeren erhöhen den Benefit für die Gedächtnisfunktion.</p> <p>Bleiben Sie jung – ganz unabhängig von einer Zahl!</p>
<p>Wichtige Punkte zusammengefasst</p>	<p>Die wichtigsten Faktoren für das Active and Healthy Aging:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Richtige Lebenseinstellung (Harvard Kohortenstudien) <ul style="list-style-type: none"> ○ Dankbar sein ○ Das «Jetzt» geniessen ○ An Veränderungen teilnehmen ○ Sich selbst Sorge tragen ○ Spiritualität • Aktiv bleiben <ul style="list-style-type: none"> ○ Muskelmasse mit Bewegung und Eiweiss-reicher Ernährung erhalten. ○ Ausdauer (spazieren – 30 Minuten am Tag), Kraft (Jede Treppe als Geschenk sehen, Kraft für die Arme nicht vergessen) und Gleichgewicht (Einbeinstand) gleichermassen trainieren • Gesunde Ernährung <ul style="list-style-type: none"> ○ Mediterrane Diät mit viel Gemüse und Früchten, Vollkorngetreide, Olivenöl, Fisch und weisses Fleisch, wenig rotem Fleisch, Kräuter, Gewürze, und ein Glas Rotwein ○ MIND Diet: Mediterrane Diät plus Superfoods (Nüsse, Beeren, Bohnen, gelbes Gemüse) <p>Alter ist umfassend und fokussiert nicht auf ein Organ oder eine Erkrankung</p> <ul style="list-style-type: none"> • DO-HEALTH ist umfassend und bildet den ganzen Menschen ab – untersucht alle wichtigen Organfunktionen, die Lebensqualität und den Lebensstil (Ernährung und Bewegung). • DO-HEALTH untersucht konkret 3 Massnahmen, die möglicherweise ein umfassendes Profil haben: Omega-3 Fette, Vitamin D, Trainingsprogramm für zu Hause. • Die Ergebnisse werden im 2019 publiziert. • Wir erwarten von DO-HEALTH, dass wir zukünftig länger aktiv und gesund bleiben können!
<p>Empfehlung für den Alltag</p>	<p>Starten Sie jetzt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die richtige Lebenseinstellung – nehmen Sie am Leben teil! • Ein aktiver Lebensstil – Spazieren mit einem Ziel und einer Belohnung, am besten in Gesellschaft. • Geniessen Sie eine gesunde Ernährung – am besten die Mediterrane Diät. • Für den Muskel: Zu jedem Essen eine Eiweissquelle und Krafttraining in den Alltag einbauen (Treppen steigen, Armtraining nicht vergessen) • Für die Gedächtnisleistung: Superfoods berücksichtigen (Beeren, Nüsse, Bohnen)

<p>Exkurs Vitamin D aus aktuellem Anlass</p>	<p>In einer aktuellen Meta-Analyse von Bolland et al publiziert im Lancet Oktober 2018 postulieren die Autoren, dass Vitamin D keinen Benefit auf die Knochendichte, das Sturzrisiko und das Knochenbruch-Risiko hat. Die Autoren fordern eine Revision der aktuellen Richtlinien zu Vitamin D.</p> <p>Stellungnahme Prof. Bischoff-Ferrari zur Bolland Meta-Analyse: Wir haben die Arbeit gemeinsam mit Kollegen aus den USA genau analysiert und sind zum Schluss gekommen, dass die Arbeit drei wichtige Schwächen hat. Unsere Kritik ist derzeit beim Lancet in Druck und wird in die Zusammenfassung aufgenommen, sobald die Publikation erfolgt ist.</p> <p>Anhand der belegten Wirksamkeit auf Stürze und Knochenbrüche sowie der geringen Kosten und hohen Verträglichkeit sollte Vitamin D auch weiterhin erwachsenen Menschen im Alter von 65+ mit Risiko für einen Vitamin D-Mangel nicht vorenthalten werden.</p>
<p>Exkurs Omega-3 aus aktuellem Anlass (VITAL)</p>	<p>Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind u.a. in Fisch-Öl, Krill-Öl, Algen, Olivenöl, Rapsöl und Walnüssen enthalten.</p> <p><u>Belegte Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren bei Patienten mit Herzinfarkt (Sekundärprävention):</u> Eine Supplementation mit 1 g Omega-3-Fette zeigte in der grossen GISSI Studie (Lancet 1999) bei 11'324 Patienten, die in den letzten 3 Monaten einen Herzinfarkt erlitten hatten und für 3,5 Jahre verfolgt wurden, eine 20% Verminderung der Herz-Kreislauf-Mortalität.</p> <p><u>VITAL (Primärprävention):</u> VITAL ist die im November 2018 publizierte grosse Amerikanische Studie, die 25'871 Menschen im Alter von 50 Jahren eingeschlossen und über im Mittel 5.3 Jahre verfolgt hat. Untersucht wurde unter anderem, ob 1 g Omega-3-Fettsäuren (Fischöl) die Herz-Kreislauf-Gesundheit und das Krebsrisiko beeinflusst. Im Gegensatz zur GISSI Studie wurden hier gesunde Menschen eingeschlossen.</p> <p>Bezüglich Herz-Kreislauf-Gesundheit zeigte sich in VITAL kein Benefit von Omega-3-Fettsäuren auf das Herz-Kreislauf-Risiko (kombiniertes Risiko Herzinfarkt, Schlaganfall, Mortalität von Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Allerdings zeigte sich für den individuellen Endpunkt Herzinfarkt eine signifikante Risikoverminderung von 28% für Menschen, die Omega-3-Fettsäuren einnahmen verglichen zu denen ohne Omega-3-Fettsäuren.</p> <p>In VITAL zeigte sich kein Benefit von Omega-3 Fetten (Fischöl) auf das Krebsrisiko.</p>



Mehr wissen – besser leben

Corinna Adler

Geschäftsführerin University Hospital Zurich 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.

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



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: 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

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>

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 70 Jahren, die eine Abnahme der Gedächtnisleistung wahrnehmen

Dauer: 12 Monate

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/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>

Der nächste Öffentlichkeitsanlass findet am 08.11.2019 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 2019 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](#)

[Gerontotraumatologie, Waidspital](#)

Vielen Dank an die Sponsoren

