

Zusammenfassung Öffentlichkeitsanlass Universitäre Altersmedizin Zürich 2020

Gesund und Aktiv 60+: Gedächtnis-Stark

Freitag, 6. November 2020
Aula der Universität Zürich



www.GRUUVE.ch

"Die Bilder von alten Menschen werden vielfältiger und positiver" Grusswort der Vize-Rektorin der Universität Zürich

Prof. Dr. Gabriele Siegert

Vize-Rektorin der Universität Zürich

Prorektorin Lehre und Studium



Kennen Sie den Ausspruch «Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein»?

Warum eigentlich nicht? Welche Vorstellungen haben wir eigentlich vom Alter? Welche Klischees prägen die öffentliche Debatte darüber? Ich bin von Haus aus Kommunikationswissenschaftlerin und in meinem Fach interessiert natürlich, wie die Medien bestimmte Gruppen von Menschen darstellen. Und inwiefern uns diese Darstellungen beeinflussen. Eins ist klar: Es gibt nicht das Bild vom Alter, sondern verschiedene Bilder, fallweise Stereotype. Und: die Bilder vom Alter sind nicht statisch, sie verändern sich. Und unsere Vorstellungen mit ihnen. Und in dieser Annäherung an die Komplexität des Alterns trifft sie die Ausrichtung der modernen Altersforschung, die ja nicht nur auf ein Organ oder eine Erkrankung fokussiert, sondern den Menschen als Ganzes betrachtet. Gleichwohl geht es bei der heutigen Veranstaltung vor allem um das Gedächtnis und Wege, dessen Funktionalität im täglichen Leben zu erhalten und damit die Lebensqualität zu verbessern.

Die heutige Veranstaltung gibt Ihnen zudem Einblick in eine Wissenschaft, die ganz nah bei den Subjekten ihrer Forschung ist und nicht nur für Wissenschaftsjournale forscht, sondern um Erklärungen und praktische Tipps zum gesunden Altern zu geben. Dafür bedanke ich mich bei den Kolleginnen und Kollegen des Zentrums Alter und Mobilität.

«Le Persone Anziane» Ältere Menschen Einführungsreferat durch die Botschafterin von DO-HEALTH

Donna Leon

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



Das Erwachsenenalter beginnt bekanntlich mit 18 Jahren. Ab wann aber ist ein Mensch alt? Ab welchem Geburtstag sind Personen in reifem Alter *anziane*? Welche Zahl ändert Ihren rechtlichen Status? Ab wann müssen Sie aufhören, Auto zu fahren, zu trinken, zu heiraten oder zu wählen? Meines Wissens gibt es ein solches Gesetz nicht. Vielleicht, weil Jahrtausende lange Erfahrung gezeigt hat, dass sich zwar die Schritte auf dem Weg zum Erwachsenenalter ähnlich sind, es aber keinen vorgepfadeten Weg am anderen Ende gibt, auch ist dieser Weg nicht für jeden Menschen derselbe. Es überrascht niemanden, dass einige Menschen sich durch Bewegung und Ernährung ertüchtigen und sich guter Gesundheit erfreuen, und es überrascht auch nicht, dass andere, oft aus Nachlässigkeit, dies nicht tun. Von Jahr zu Jahr treten die im Rahmen der DO-HEALTH-Studie gesammelten Erkenntnisse deutlicher hervor. Dank der daraus abgeleiteten Ratschläge können wir auch im reifen Alter kräftiger und gesünder bleiben. Wir werden weder zu Wonder Woman noch zu Superman. Es ist auch nicht garantiert, dass wir länger leben. Wir werden *anziani* bleiben, aber nach Möglichkeit gesund und bei Kräften.

Wie funktioniert das Gehirn?

Und warum sollten wir an Demenz-Prävention denken?

Dr. med. Angélique Sadlon

Oberärztin, Altersmedizin USZ, Leiterin Sprechstunde «Gesund und Aktiv 50+»



<p>Fazit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Das Gehirn besteht aus Milliarden von Zellen, welche mittels Neurotransmitter kommunizieren. Zellen bilden Gehirnregionen – jede hat eine Funktion (zum Beispiel Gedächtnis, Verhalten) und kommuniziert mit der anderen Region mittels Fasern • Bei einer Demenz werden Nervenzellen langsam abgebaut, bis die Gehirnregion nicht mehr richtig funktionieren kann • 40% aller Demenzerkrankungen könnten durch Prävention verhindert werden
<p>Wichtige Punkte zusammengefasst</p>	<p style="text-align: right;"><small>Dr. med. Angélique Sadlon, 06.11.2020</small></p> <div style="text-align: center;"> <p>40% Prozentzahl von Demenzen die durch die Bekämpfung dieser Risikofaktoren verhindert werden können</p> <p>DER WEG ZUR DEMENZPRÄVENTION</p> <p>Für jeden Risikofaktor: Die Zahl zeigt die Prozentzahl von Demenz-Prävalenz die verhindert werden könnte wenn dieser Risikofaktor verhindert wird.</p> <p><small>adapted from Livingston et al. 2020</small></p> </div>
<p>Empfehlung für den Alltag</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es gibt keine Altersgrenze für die Demenzprävention. • Es gibt 12 modifizierbare Risikofaktoren für eine erfolgreiche Demenzprävention. • Gesunde Ernährung, aktiv bleiben und soziale Kontakte pflegen sind 3 zentrale Präventions-Maßnahmen.

Spielerisches Training für das Gehirn!

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Ärztlicher Direktor Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER

Klinische Professur für Geriatrie, Universität Basel



Fazit	<ul style="list-style-type: none"> • Tanzen und ein Musik Instrument spielen oder erlernen sind bevorzugte spielerische Gehirn-Trainings-Konzepte, weil sie auch Transfereffekte auf die allgemeine Hirnleistung haben.
Wichtige Punkte zusammengefasst	<ul style="list-style-type: none"> • Computer-basierte Gehirn-Trainingsprogramme verbessern die Performance in der «trainierten» Aufgabe – jedoch keine Verbesserung (keine Transfereffekte) auf andere untrainierte Aufgaben oder die allgemeine Hirnleistung! • Tanzintervention während 6 Monaten (1x/Wo) verbessert nicht nur körperliche, sondern auch kognitive Leistungsfähigkeit! Und das mit Transfereffekte auf die allgemeine Hirnleistung. • Mehr als 10 Jahre musikalische Aktivität im Leben («aktiver» Musiker) ist mit einer besseren Gedächtnisleistung im Alter assoziiert. • Klavierspiel erlernen über 6 Monate im Alter (60 – 85 J.): generell verbesserte Hirnleistung im Vergleich zu vorher. • Genfer Dalcroze Rhythmik Studie mit 134 Teilnehmern zeigte Verbesserungen in der Gangsicherheit und Verminderung Sturz-Risiko nach 6 Monaten. • Laufende Zürcher-Basler MoveForYourMind Studie prüft Einfluss der Dalcroze Rhythmik oder einfaches Kraft-Trainingsprogramm für zu Hause auf Gedächtnisfunktion – Ergebnisse werden im 2021 erwartet
Empfehlung für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Gruuen Sie mit – www.GRUUVE.ch • Neu in Zürich: Seniorenrhythmik-Angebote – Café Balance • Es ist nie zu spät!! Lernen Sie ein Musikinstrument!

Schokolade für das Gehirn!

Prof. Dr. med. Roland von Känel

Klinikdirektor

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik, Universitätsspital Zürich



Fazit	<ul style="list-style-type: none"> • Dunkle Schokolade (Kakao-Anteil von mind. 70%) ist gesund für Herzkreislaufgesundheit und Gehirnfunktion – aber nicht zu viel!
Wichtige Punkte zusammengefasst	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Herzgefässe</u>: Schokoladekonsum >1 Mal pro Woche reduzierte das Risiko für eine koronare Herzkrankheit um ca. 10%. • <u>Hirngefässe</u>: Schokoladekonsum reduzierte das Risiko für einen Hirnschlag um ca. 10%. Positiver Effekt bis 20 g/d, am höchsten bei 12 g/d, ab 35 g/d scheint der Effekt sogar negativ. • <u>Hirnleistung</u>: Schokoladekonsum reduzierte Risiko für einen kognitiven Abbau um ca. 40%. Nur geringer Konsum senkte das Risiko, hoher nicht. • <u>Blutdruck</u>: Dunkle Schokolade senkt den systolischen BD um 3 mmHg und den diastolischen um 2 mmHg - aber nur signifikant bei Patienten mit Bluthochdruck: -5 mmHg systolisch und -3 mmHg diastolisch • <u>Mögliche weitere Wirkungen</u>: Verminderung von LDL-Cholesterin, stress- induzierte Hormon-Ausschüttung, Gerinnungsaktivierung und Entzündungsaktivität
Empfehlung für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Bisher keine randomisierten kontrollierten Langzeitstudien! • Dunkle Schokolade, nicht im Übermass konsumiert, ist für das Gehirn gesund. • Eine «Richtdosis» von bis zu 20 g täglich («es Reiheli Schoggi»), scheint bekannte Risikofaktoren für Herzkreislauf-Krankheiten günstig zu beeinflussen. • 20 g Schokolade pro Tag führen theoretisch zu einer Gewichtszunahme von 4 Kg in einem Jahr – daher gleichzeitig bewegen! • Von günstigen Auswirkungen profitieren besonders Patienten mit erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko. • Die Behandlung von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren alleine mit dunkler Schokolade genügt nicht! • Wer sich ab und zu ein Stückchen (dunkle) Schokolade gönnt, muss nicht damit aufhören!

COVID-19 und Vitamin D

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

Klinikdirektorin

Altersmedizin Universitätsspital Zürich

Chefärztin, Universitäre Klinik für

Akutgeriatrie Stadtspital Waid&Triemli Zürich

Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung,

Universität Zürich



Fazit	Vitamin D vermindert das Risiko von akuten Atemwegsinfekten
Wichtige Punkte zusammengefasst	<p>Belegte mechanistische Wirkungen von Vitamin D in der Abwehr von Infekten?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D Rezeptoren auf vielen Zellen des Immunsystems – Vitamin D hemmt die Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen (Cytokine). • In der Lunge fördert Vitamin D die Ausschüttung von Cathelicidin, ein Peptid welches Bakterien, Pilze und Viren abtötet. <p>Belegte Wirkung von Vitamin D Supplementation auf Infekte der Atemwege?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meta-Analyse von 25 hochqualitativen Studien, die Vitamin D gegen Placebo verglichen haben, zeigte sich eine signifikante 12% Senkung der akuten Atemwegsinfekte – vor allem bei Menschen mit Vitamin D Mangel mit einer > 40% Senkung des Risikos. Tägliche 800 IE waren am wirksamsten (<i>Martineau, BMJ 2017</i>). • DO-HEALTH zeigt für 2000 IU Vitamin D eine signifikante 16% Verminderung aller Infekte bei Menschen im Alter von 70 bis 74 ohne Verminderung aller Infekte bei Menschen im Alter 75+. Allerdings hatten nur 40% einen Vitamin D Mangel. (<i>Bischoff-Ferrari, JAMA 2020</i>) <p>Vitamin D und COVID-19?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es gibt Hinweise, dass Menschen mit Vitamin D Mangel schwerer Verläufe einer COVID-19 Erkrankung zeigen und Hinweise einer Reduktion des Cytokinsturms (überschiessende Entzündungsreaktion bei schweren COVID-19 Verläufen). • Pilot-Studie mit 76 Patienten zeigte eine signifikante Verminderung der Intensivstation-Bedürftigkeit bei schwer erkrankten COVID-19 Patienten unter einer zusätzlichen Therapie mit Vitamin D in Form von Calcifediol (<i>Castillo et al., Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology. 2020</i>) • Grosse Studie mit Vitamin D bei COVID-19 Patienten läuft in USA.
Empfehlung für den Alltag	Da Vitamin D Mangel im Winter weit verbreitet ist, COVID-19 ein viraler Infekt der Atemwege ist und ältere Menschen ein hohes Risiko für einen Vitamin D Mangel und schwerere COVID-19 Verläufe haben, ist eine Korrektur des Vitamin D Mangels mit 800 IE/Vitamin D am Tag im Rahmen der Abwehrstärkung bei älteren Erwachsenen sinnvoll. 800 IE entsprechen den aktuellen Empfehlungen, sind sicher in der Korrektur des Vitamin D Mangels und bedürfen keiner vorherigen Bestimmung des Blutwertes von Vitamin D.

Hörverminderung und demenz-Risiko: was tun?

Prof. Dr. med. Alexander Huber

Klinikdirektor

Klinik für Ohren-, Hals-, und Gesichtschirurgie

Universitätsspital Zürich



Fazit	<ul style="list-style-type: none"> • Schwerhörigkeit ist häufig und erhöht das Risiko einer Demenz • Hörtest lohnt sich – auch bezogen auf die Demenzprävention 																					
Wichtige Punkte zusammengefasst	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Häufigkeit</u> der Schwerhörigkeit: Mit 70 Jahren: 20% Frauen 30% Männer (>30 dB) Mit 80 Jahren: 45% Frauen 55% Männer • <u>Ursachen</u> der Schwerhörigkeit: 30% ist genetisch bedingt • <u>Folgen</u>: Erhöhte Reizbarkeit, Gesellschaftlicher Rückzug Depression, Soziale Isolation, Demenz • <u>Empfehlungen</u>: 2020 Report der Lancet Commission zur Demenz-Prävention empfiehlt Hörtest und Korrektur der Schwerhörigkeit • <u>Kostenbeiträge Schweiz</u>: <table border="1" data-bbox="719 1240 1315 1599"> <thead> <tr> <th>Versicherung</th> <th>IV 18- 64/65 Jahre*</th> <th>AHV ab 64/65 Jahre*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bedingung</td> <td>Gesamthörverlust mindestens 20 %</td> <td>Gesamthörverlust mindestens 35 %</td> </tr> <tr> <td>Hörgeräteversorgung «einseitig» (Gerät und Anpassung für ein Ohr)</td> <td>CHF 840 alle 6 Jahre</td> <td>CHF 630 alle 5 Jahre</td> </tr> <tr> <td>Batteriekosten «einseitig»</td> <td>CHF 40 pro Jahr</td> <td>Keine Leistung</td> </tr> <tr> <td>Hörgeräteversorgung «zweiseitig» (Geräte und Anpassung für beide Ohren)</td> <td>CHF 1650 alle 6 Jahre</td> <td>CHF 1237.50 alle 5 Jahre</td> </tr> <tr> <td>Batteriekosten «zweiseitig»</td> <td>CHF 80 pro Jahr</td> <td>Keine Leistung</td> </tr> <tr> <td>Reparaturkosten für Geräte älter als 1 Jahr (Reparatur durch den Hersteller)</td> <td>CHF 200 für Elektronkschäden CHF 130 für andere Schäden</td> <td>Keine Leistung</td> </tr> </tbody> </table> <p data-bbox="719 1615 1305 1653">*Für Personen, die bereits vor dem ordentlichen AHV-Alter aufgrund ihres Hörverlustes IV-Leistungen beziehen, gilt die sogenannte Besitzstanzwahrung. Diese Personen beziehen weiterhin die Leistungen der IV.</p> <p data-bbox="719 1664 1305 1700">Noch ein Hinweis: Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre wendet die IV spezielle Regeln an. Mehr dazu lesen Sie im Merkblatt.</p> 	Versicherung	IV 18- 64/65 Jahre*	AHV ab 64/65 Jahre*	Bedingung	Gesamthörverlust mindestens 20 %	Gesamthörverlust mindestens 35 %	Hörgeräteversorgung «einseitig» (Gerät und Anpassung für ein Ohr)	CHF 840 alle 6 Jahre	CHF 630 alle 5 Jahre	Batteriekosten «einseitig»	CHF 40 pro Jahr	Keine Leistung	Hörgeräteversorgung «zweiseitig» (Geräte und Anpassung für beide Ohren)	CHF 1650 alle 6 Jahre	CHF 1237.50 alle 5 Jahre	Batteriekosten «zweiseitig»	CHF 80 pro Jahr	Keine Leistung	Reparaturkosten für Geräte älter als 1 Jahr (Reparatur durch den Hersteller)	CHF 200 für Elektronkschäden CHF 130 für andere Schäden	Keine Leistung
Versicherung	IV 18- 64/65 Jahre*	AHV ab 64/65 Jahre*																				
Bedingung	Gesamthörverlust mindestens 20 %	Gesamthörverlust mindestens 35 %																				
Hörgeräteversorgung «einseitig» (Gerät und Anpassung für ein Ohr)	CHF 840 alle 6 Jahre	CHF 630 alle 5 Jahre																				
Batteriekosten «einseitig»	CHF 40 pro Jahr	Keine Leistung																				
Hörgeräteversorgung «zweiseitig» (Geräte und Anpassung für beide Ohren)	CHF 1650 alle 6 Jahre	CHF 1237.50 alle 5 Jahre																				
Batteriekosten «zweiseitig»	CHF 80 pro Jahr	Keine Leistung																				
Reparaturkosten für Geräte älter als 1 Jahr (Reparatur durch den Hersteller)	CHF 200 für Elektronkschäden CHF 130 für andere Schäden	Keine Leistung																				
Empfehlung für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Eindeutiger Zusammenhang Schwerhörigkeit mit Demenz • Schwerhörigkeit ist therapierbar • Hörgerät sind erfolgsversprechend • Cochlea-Implantat als Alternative in seltenen Fällen 																					

Wie kann ich meine Freundin mit Demenz unterstützen?

Dr. med. Irene Bopp

Leitende Ärztin, Memory Clinic

Universitäre Klinik für Akutgeriatrie Stadtspital Waid & Triemli

Zürich



Fazit	Ich bin mutig und spreche mit meiner Freundin!
Wichtige Punkte zusammengefasst	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Was sind Hinweise, dass meine Freundin eine Demenz haben könnte?</u> Sie hat Mühe, Termine einzuhalten...; sie ist unsicher mit der Orientierung; sie kocht einfacher; es liegen Mahnungen auf dem Schreibtisch; sie sucht ständig, sie zieht sich zurück; sie sucht nach Wörtern, sie hat ständig Erklärungsmodelle; sie ist weniger gepflegt • <u>Was tun?</u> – Ich bin mutig und spreche mit meiner Freundin Ich mache mir Sorgen um dich! Du bist mir wichtig! Mach doch einmal eine medizinische Abklärung. Ich begleite dich, wenn du willst. Wertschätzung; keine Konfrontation • <u>Wie kann ich unterstützen?</u> Konkrete Vorschläge der Hilfe: helfen, aber nicht bis zur eigenen Erschöpfung; Organisation von professioneller Hilfe. Meine Haltung: was bedeutet für mich Hilflosigkeit? Es gibt einen Weg, ich bin für dich da! • <u>Wie spreche ich mit meiner Freundin?</u> Nicht aufmerksam machen, dass etwas schon einmal gesagt wurde (scheinbar ist dir dies so wichtig...). Versuch, wahrzunehmen, was mir die Freundin sagen möchte. Demenzerkrankte sprechen oft wie in Metaphern. Meine Freundin möchte verstanden werden. • <u>Aussagen meiner Freundin mit Demenz:</u> «Kannst du mir helfen, ich bin so stumm...» «Ich weiss, was ich sagen möchte, doch ich kann es nicht sagen...» «Muss ich nun mein Leben lang mit Alzheimer leben?» «Ich möchte wieder mein Gedächtnis finden.»
Empfehlung für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • «Würde kann keinem Menschen genommen werden, auch nicht einem Demenzerkrankten, solange ihn das Gegenüber in seinem veränderten Sein annimmt und versteht.» <i>Irene Bopp-Kistler in Demenz.</i> • <u>DemCare Sprechstunde</u> für Angehörige, Memory Clinic SWZ in Zusammenarbeit mit USZ: Ganzheitliche Abklärung und Betreuung von Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Tanz & Musik

Michèle Mattle, MSc ETH, MPH

Doktorandin, Tänzerin

Klinik für Altersmedizin, Universitätsspital Zürich

Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung, Universität Zürich

Zentrum Alter und Mobilität, Universitätsspital Zürich und Stadtspital Waid

Dr. med. Richard Mansky

Assistenzarzt, Pianist

Klinik für Altersmedizin, Universitätsspital Zürich



Fazit – wissenschaftlich begleitet:

Tanzen macht Spass ganz unabhängig vom Alter!

Tanzen verbessert die Mobilität und vermindert das Sturzrisiko!

Menschen, die ein Instrument spielen können ihr Gedächtnisleistung länger erhalten!

Mattle M et al.; JAMA Netw Open 2020 Sep 1;3(9):e2017688.

[Association of Dance-Based Mind-Motor Activities With Falls and Physical Function Among Healthy Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis](#)

Mansky R. et al.; Aging Clin Exp Res 2020 Aug;32(8):1577-1584.

[Playing a musical instrument is associated with slower cognitive decline in community-dwelling older adults](#)

Dank an die Vortragenden!



Alle Vorträge waren spannend und relevant für aktive Menschen im Alter 60+
mit viel wertvollem Wissen aus der Forschung!
Wir bleiben mit Genuss «Gedächtnis – Stark» und starten mit der Prävention!

Dank an Herrn Prof. Dr. med. Klaus Grätz!



Herzlichen Dank an Prof. Dr. med. Klaus Grätz für das perfekte Schlusswort zu unserer diesjährigen Veranstaltung. Prof. Klaus Grätz ist Alt-Dekan der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich und aktiver Wegbereiter der Universitären Altersmedizin.

Erste Resultate

Ein riesiges Dankeschön an die DO-HEALTH Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Unser Anfang: Link DO-HEALTH Vorstellung in [Deutsch](#) und in [Englisch](#)

Vorstellung der Botschafterin DO-HEALTH Donna Leon in [Englisch](#)

Gratulation! Es ist einmalig und beeindruckend wie hoch-engagiert die über 2000 DO-HEALTH Teilnehmerinnen und Teilnehmer über 3 Jahre an allen jährlichen Visiten und 3-montlichen Telefonaten dabei waren. Neben der belegten und beispielhaften Disziplin in der Einnahme der Studienmedikation und der Umsetzung des Trainingsprogramms zu Hause, waren zudem über 80% zusätzlich moderat bis intensiv sportlich aktiv, und fast die Hälfte ging ohne Grunderkrankungen und ohne einen Vitamin D Mangel an den Start.

DO-HEALTH hat Spass gemacht und motiviert aktiv zu sein!

Das zeigen auch die ersten Resultate, die am 10.11.2020 im weltweit gelesenen medizinischen Journal JAMA publiziert wurden. Unabhängig von der Therapiegruppe verbesserten sich im Schnitt alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer signifikant bezogen auf die Beinfunktion, die Gedächtnisfunktion und den Blutdruck! Dabei stach in der Verbesserung der Beinfunktion und Gedächtnisfunktion keine Therapiegruppe heraus. Das ist möglicherweise der guten Gesundheit und dem aktiven Lebensstil vieler DO-HEALTH Teilnehmerinnen und Teilnehmer zuzuschreiben. Dazu passt, dass über 3 Jahre weniger Knochenbrüche als erwartet auftraten.

DO-HEALTH zeigt für Omega-3 und Vitamin D einen Zusammenhang mit Infekten

Omega-3-Fettsäuren senkten in DO-HEALTH das Risiko jeglicher Infekte um 11 Prozent – und das signifikant im Bereich der oberen Atemwege (10 Prozent) und Harnwege (62 Prozent). Vitamin D senkte das Risiko von jeglichen Infekten bei den jüngeren Teilnehmern (70-74 Jahre) um 16 Prozent. Angesichts der Sicherheit und Erschwinglichkeit der Supplemente sowie der hohen Sterblichkeit durch Infektionen bei älteren Erwachsenen haben diese Ergebnisse eine Relevanz für die Volksgesundheit. Der geschlechtsspezifische Effekt von Vitamin D auf die Senkung des systolischen Blutdrucks bei Männern um 2.5 mmHg wird bezüglich zusätzlicher Herz-Kreislauf-Resultate in DO-HEALTH weiter untersucht.

Die Analysen haben erst begonnen! Als nächstes kommen die Resultate der DO-HEALTH-Interventionen bezogen auf die Prävention von Krebserkrankungen, den Cholesterinspiegel, Herz-Kreislaufferkrankungen, Stürze, Gebrechlichkeit und Gesundheitskosten. In der DO-HEALTH Kohorte will das Forschungsteam neue Ansätze für die Verzögerung des Alterungsprozesses und Prävention chronischer Erkrankungen erforschen – *Wir laden alle DO-HEALTH Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Zürich und Basel ein an der DO-HEALTH-Kohorte teilzunehmen (Tel. Zentrum Alter und Mobilität: 044 417 10 76).*

Einordnung der ersten Resultate bezüglich Knochenbrüche und Beinfunktion

DO-HEALTH richtet sich an sehr aktive und gesunde Menschen im Alter 70+. Die schützende Wirkung der heutigen Empfehlungen des BAG bezüglich Vitamin-D-Supplementation mit 800 IE Vitamin D am Tag bei älteren Erwachsenen mit Vitamin-D-Mangel und Sturzrisiko ist damit nicht in Frage gestellt– ebenso nicht die belegte präventive Wirkung von Trainingsprogrammen.

Medienmitteilung DO-HEALTH der UZH - [Link](#)

Machen Sie mit! Forschung am 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: STRONG

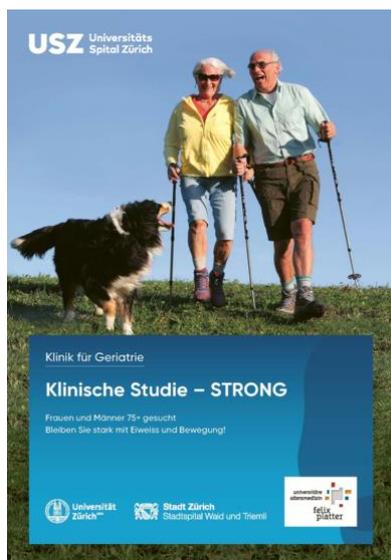
Klinische Studie zum Einfluss einer Molkenprotein-Supplementation und/oder einem einfachen Krafttrainingsprogramm für zu Hause im Vergleich zu einer Kontrollgruppe.

Für wen: Sie sind 75 Jahre alt oder älter. Sie fühlen sich fit – spüren aber, dass Sie in letzter Zeit schneller erschöpft und unsicherer auf den Beinen geworden sind und / oder Sie sind im letzten Jahr einmal gestürzt.

Dauer: 12 Monate

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

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



DO-HEALTH-Kohorte:

Wer kann mitmachen? DO-HEALTH Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Zürich und Basel.

Inhalt: Jährliche Präventions-Untersuchungen.

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

Der nächste Öffentlichkeitsanlass findet im Herbst 2021 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 2021 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?

Unsere Internetseite bietet wichtige Informationen zu diversen Themen rund ums gesund älter werden.

<http://www.geriatrie.usz.ch/> Unsere Sprechstunden (Telefon: 044 255 26 99)

- Gesund und Aktiv 50+ Sprechstunde ([Link](#))
- 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/>

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!



Vielen Dank an [Gut Pictures](#) für die schönen Fotos!