

Öffentlichkeitsanlass Universitäre Altersmedizin Zürich und DO-HEALTH 2017

**Gesund und aktiv älter werden mit Krimis,
dunkler Schokolade und Olivenöl**

1. Dezember, 2017
Universität Zürich



[Link zu den Experteninterviews](#)



Universität
Zürich^{UZH}



UniversitätsSpital
Zürich



Stadt Zürich
Stadtpital Waid

Grusswort von Stadträtin Claudia Nielsen

Stadträtin Dr. oec. publ. Claudia Nielsen

Vorsteherin, Gesundheits- und Umweltdepartement der Stadt Zürich



Krimis, dunkle Schokolade und Olivenöl: Es sind gute Nachrichten, dass diese drei Dinge mithelfen, gesund und aktiv älter zu werden!
Der Öffentlichkeitsanlass zeigt, dass die Medizin für die zweite Lebenshälfte am Standort Zürich lebt, sowohl die Forschung als auch die Umsetzung in die Praxis.

Ehrengäste

Studienteilnehmer DO-HEALTH

Studienteilnehmer Zentrum Alter und Mobilität

Donna Leon, Krimi-Autorin und Botschafterin DO-HEALTH

Dr. Claudia Nielsen, Stadträtin und Vorsteherin GUD Stadt Zürich

Dr. iur. Brigitte von der Crone, Rechtsanwältin und ehemaliges Lenkungsratsmitglied, Zentrum Alter und Mobilität, Universität Zürich und Stadt Zürich

Prof. Walter Bär, Prof. Emeritus, Institut für Rechtsmedizin, UniversitätsSpital Zürich, Alt-Dekan der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich

Prof. Klaus Grätz, Prof. Emeritus, Kiefer- und Gesichtschirurgie UniversitätsSpital Zürich, Alt-Dekan der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich

Prof. Hannes Stähelin, Prof. Emeritus, Geriatrie, Universität Basel, Vorsitzender des ehemaligen Gründungskomitees Deutsches Institut für Ernährungswissenschaften

Prof. Daniel Wyler, Prof. Emeritus Physik, Universität Zürich, ehemaliger Pro-Rektor Forschung der Universität Zürich

Sonja Kuchen, Pro Senectute Schweiz

Rosmarie Meier, Leiterin Alterszentrum Pfrundhus, Stadt Zürich

Annelies Ebehard, Patientin, Klinik für Geriatrie, UniversitätsSpital Zürich

Ewige Jugend – Einführung durch Krimi-Autorin Donna Leon

Donna Leon

ist Schirmherrin des Öffentlichkeitsanlasses 2017 der Universtären Altersmedizin und Botschafterin von DO-HEALTH



Prof. Heike A. Bischoff-Ferrari und Donna Leon

Ein langes Leben ist kein grosses Geschenk, es sei denn, es ist mit langer Gesundheit verbunden. Dies ist auch ohne enormen Aufwand an Zeit und grosse Kosten zu erreichen.

Und zwar durch: Besser und gesünder essen, dreimal pro Woche eine halbe Stunde aktiv sein und eine gesunde Ernährung. Das ist alles.

DO-HEALTH wird uns zudem neue Erkenntnisse bringen, ob eine zusätzliche Einnahme an Omega-3-Fetten und Vitamin D sowie ein einfaches Krafttraining für zu Hause einen zusätzlichen gesundheitlichen Vorteil bringen. Im Sommer 2018 wissen wir mehr!

Donna Leon dankt allen Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer DO-HEALTH.

Ihr Dankesbrief an die DO-HEALTH Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer ist unterwegs, verbunden mit der Hoffnung im 2018 eine ausreichende Forschungsfinanzierung sicherzustellen um alle DO-HEALTH Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Nachfolgevisiten einladen zu können.

Presse-Kommunikation DO-HEALTH 2017:

<http://www.media.uzh.ch/de/medienmitteilungen/2017/DO-HEALTH.html>

<http://www.media.uzh.ch/en/Press-Releases/2017/DO-HEALTH.html>

<http://www.altern-in-deutschland.de/einfach-gesund-altern>

Olivenöl aus kriminologischer Sicht

Petra Reski

Krimiautorin und Journalistin



Über 1000 Jahre alte Olivenbäume und eine grosse Artenvielfalt fallen den Regulationen zum Opfer. Neue Bäume von nur zwei Olivenbaumarten werden gepflanzt. Eine alte Tradition geht verloren.

Ein realer Krimi, der es wert ist, geschrieben zu werden.

Olivenöl und Omega-3-Fette: Evidenz und Empfehlungen heute

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

Studienleiterin DO-HEALTH

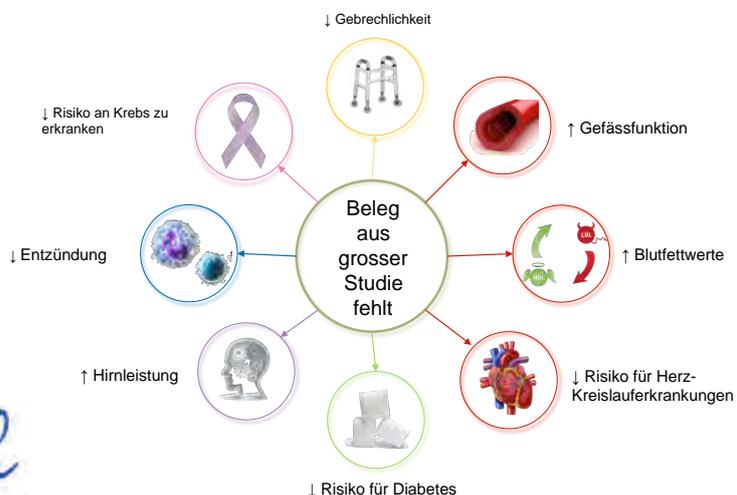


<p>Fazit</p>	<p>Es geht nicht darum Fette zu vermeiden, sondern die richtigen Fette und Öle zu essen. Low-fat Diäten sind überholt und nicht gesundheitsfördernd.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle, z.B. Oliven- und Rapsöl. • Essen Sie Nüsse, Leinsamen und Fisch • Reduzieren Sie rotes Fleisch und Wurstwaren • Käse, Butter und Rahm in Massen • Meiden Sie Transfettsäuren (in gehärteten Fetten, Margarine)
<p>Wichtige Punkte zusammengefasst</p>	<p>Bevorzugen Sie Fette und Öle mit einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren begünstigen gesunde Blutfette (HDL Cholesterin) und senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. • Einfach ungesättigte Fettsäuren sind u.a. in Olivenöl, Nüssen und Avocados enthalten. Diese Produkte sollten Sie in Ihre Ernährung aufnehmen und regelmässig konsumieren. • Mehrfach ungesättigte Fettsäuren lassen sich weiter unterteilen in Omega-3 (u.a. in Fischöl, Leinsamen, Rapsamen) und Omega-6-Fettsäuren (u.a. in Sonnenblumenöl). Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren sollten ausgeglichen konsumiert werden. • Omega-3 Fette werden derzeit in DO-HEALTH untersucht mit der Frage nach Vorteilen für die allgemeine Gesundheit. Omega-3 Fette sind in der Sekundärprävention nach Herzinfarkt belegt mit einer Senkung der Mortalität um 20% (<i>GISSI investigators; The Lancet 1999</i>). • Gesättigte Fettsäuren begünstigen ungesunde Blutfette (LDL Cholesterin) und erhöhen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. • Gesättigte Fettsäuren, die u.a. in tierischen Lebensmitteln wie rotem Fleisch und Wurstwaren, Butter und Käse enthalten sind, sollten Sie in gemässigten Mengen konsumieren. • Transfettsäuren, die u.a. in gehärteten Fetten und Margarine enthalten sind, sollten Sie möglichst vermeiden. Sie erhöhen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits in kleinen Mengen.

	<p>Gesunde Ernährungsmuster:</p> <p>Mediterrane Ernährung: ist die bestbelegteste Ernährungsform zur Primär- und Sekundärprävention von Herz-Kreislaufkrankungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoher Anteil an Gemüse, Obst, Getreide, Nüsse, Gewürze, Kräuter und Tomaten • Fisch und weisses Fleisch (Poulet) • Wenig rotes Fleisch • Ein Glas Wein • Hauptfettquelle: Olivenöl <p>Beleg aus grossen klinischen Interventionsstudien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Primärprävention:</u> Bei noch gesunden 7447 Menschen im Alter 55-80 Jahren mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, konnte die Mediterrane Diät (mit mehr Olivenöl oder Nüsse) das Risiko schwerer Herz-Kreislaufereignisse (wie Herzinfarkt und Schlaganfall) um 20-30% vermindern (<i>Estruch R; NEJM 2013</i>). • <u>Sekundärprävention:</u> Die Lyon Heart Studie zeigte eine 70% Verminderung der Mortalität nach Herzinfarkt unter der Mediterranen Diät verglichen zur normalen Französischen Ernährung (<i>De Longieril, The Lancet 1994</i>). <p>MIND-Diet: Halbiert das Risiko für Alzheimer-Demenz in Memory and Aging Project (Morris et al.; 2015 Alzheimer's Dementia)</p> <ul style="list-style-type: none"> • baut auf der Mediterranen Diät auf • plus Beeren, Nüsse, Bohnen, Kohl • wenig rotes Fleisch und Käse • möglichst wenig Frittiertes und Süsses <p>Olivenöl und Rapsöl im Vergleich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fettsäurezusammensetzung vergleichbar • Olivenöl reicher an weiteren Substanzen (Vitamin E, Carotinoiden) • Gesundheitlicher Nutzen von Rapsöl wissenschaftlich noch nicht ausreichend belegt, jedoch guter Ersatz zum Olivenöl, falls dieses nicht verfügbar ist.
<p>Empfehlung für den Alltag</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es geht nicht darum, kein Fett zu essen, sondern die richtigen Fette zu essen. • Verwenden Sie vor allem pflanzliche Öle (wie Olivenöl und Rapsöl) und Öle/Lebensmittel reich an Omega-3-Fettsäuren (wie Fisch, Leinsamen, Baumnüsse) • Konsumieren Sie Öle mit einfach und mehrfach gesättigten Fettsäuren möglichst in der kalten Küche • Olivenöl kann zum Dünsten und Erhitzen bis 179°C eingesetzt werden.

DO-HEALTH untersucht den Einfluss von Omega-3 Fetten auf die allgemeine Gesundheit mit folgenden Messwerten:

Ergebnisse werden im Sommer 2018 erwartet.



Dunkle Schokolade, eine Sünde wert!

Dr. med. Michael Gagesch
Oberarzt Klinik für Geriatrie
UniversitätsSpital Zürich



Fazit	Dunkle Schokolade (mindestens 70% Kakaoanteil) – in gesundem Masse genossen – ist eine Sünde wert. Sie enthält zwar viel Energie («Kalorien»), aber auch verschiedene Flavonoide (sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe).
Wichtige Punkte zusammengefasst	<p>Die Schweiz liegt vorne im jährlichen Schokoladekonsum Im 2016 wurden in der Schweiz pro Kopf 11 kg Schokolade konsumiert. Das sind pro Monat beinahe 1 kg Schokolade!</p> <p>Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe: wo kommen sie vor und welche Wirkung haben sie?</p> <ul style="list-style-type: none">• Schokolade (Kakao) ist reich an Flavonoiden• Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sind u.a. auch in grösseren Mengen in Beeren, Zitrusfrüchten, Zwiebeln, Rotwein, Tee und Kaffee enthalten• Sie sind entzündungshemmend, gefässentspannend und blutdrucksenkend und vermindern die Blutplättchenaggregation• Flavonoide steigern das Wohlbefinden
Empfehlung für den Alltag	<ul style="list-style-type: none">• Bevorzugen Sie dunkle Schokolade (mindestens 70% Kakaoanteil) in vernünftigen Mengen.• Kakaopulver (100%) aus dem Backregal enthält am meisten Flavonoide• Wählen Sie Fair-Trade-Produkte

Wie fördert Krimi-Lesen die Gedächtnisfunktion?

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Klinische Professur für Geriatrie, Universität Basel

Ärztlicher Direktor Universitäre Altersmedizin und Rehabilitation, Felix Platter-Spital, Basel



Fazit	Krimilesen führt über Spannung, hohe Aufmerksamkeit, Emotionen zu einer Frontalhirnstimulation, einer verdichteten Hirnzellvernetzung und letztlich zu einer Verbesserung von Gedächtnis, abstraktem Denken und Multitasking.
Wichtige Punkte zusammengefasst	<p>Schweizer Senioren sind kulturell interessiert</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nach Alter lesen über 70% der über 60-jährigen Personen in der Schweiz ein oder mehr Bücher pro Jahr. • Senioren besuchen zudem gerne Museen, Ausstellungen und Galerien. <p>Was passiert beim Lesen im Gehirn?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spezielle Ereignisse in Büchern führen zu einer gesteigerten Gehirnaktivität. • Musiker und Nicht-Musiker reagieren unterschiedlich auf Musik. • Das Frontalhirn wird aktiviert. Es ist für die Exekutivfunktionen verantwortlich. Dies sind kognitive Prozesse, die zielgerichtete Aktivitäten und den Ablauf komplexer Handlungen planen und geordnet ausführen. Ebenso werden die Aufmerksamkeitsressourcen zwischen mehreren gleichzeitig ablaufenden Aktivitäten oder Aufgaben koordiniert.
Empfehlung für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen Sie und lassen Sie sich emotional mitreissen. • Machen Sie sich ein Bild vor Ihrem inneren Auge, von dem, was Sie lesen.

Sturzerfassung für aktive Menschen 70+

Prof. Dr. med. Hans-Christoph Pape, FACS
 Klinikdirektor Traumatologie, USZ
 Lehrstuhl Traumatologie, UZH
 Co-Leiter, Zentrum für Alterstraumatologie USZ

Dr. med. Otto Meyer
 Leiter, Alterstraumatologie
 Klinik Geriatrie, USZ

Dr. med. Sacha Beck
 Leitender Arzt
 Universitäre Klinik für Akutgeriatrie
 Stadtspital Waid



Universitärer Geriatrie-Verbund Zürich

<p>Fazit</p>	<p>Stürze können schwerwiegende Folgen haben. Das Sturzrisiko zu kennen hilft, aktiv etwas zu unternehmen und das Risiko zu verringern. Das UniversitätsSpital Zürich hat daher in enger Zusammenarbeit mit den Hausärzten neu ein Test und Diagnose-Zentrum zur umfassenden Sturzabklärung mit Einleitung individueller Präventionsmassnahmen sowie Instruktion eines einfachen und belegten Sturz-Präventions-Trainingsprogramms etabliert (Ambulanz, Klinik für Geriatrie USZ).</p> <p>Kommt es trotzdem zu einem Sturz mit Verletzung, dann ist eine gute Zusammenarbeit von Altersmediziner und Traumatologen plus ein unmittelbarer Start einer Frührehabilitation im Akutspital im interprofessionellen Team von Ärzten, Therapeuten, Pflegefachkräften und Ernährungsexperten im Akutspital wertvoll, um schnell wieder auf die Beine zu kommen und die Selbständigkeit und Lebensqualität nachhaltig sicherzustellen. Diese Kompetenzen sind am ISO-zertifizierten Zentrum für Alterstraumatologie am UniversitätsSpital Zürich und in der Geronto-Traumatologie am Stadtspital Waid etabliert.</p>
<p>Wichtige Punkte zusammengefasst</p>	<p>Stürze im Alter sind häufig und können schwerwiegende Folgen haben</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30% aller Menschen im Alter 65 und 50% aller Menschen im Alter von 80+ Jahren stürzen mindestens 1x pro Jahr • 20-30% der Stürze führen zu mittelschweren bis schweren Verletzungen • 5-6% der Stürze führen zu Knochenbrüchen und sind in 40% mitverantwortlich für Pflegeheimweisungen • Stürze haben intrinsische (personenbezogene) und extrinsische Faktoren (umgebungsbezogene) als Ursache und sind in der Regel multifaktoriell bedingt (haben mehrere Ursachen) • Jeder Sturz zählt – reden Sie mit Ihrem Hausarzt! • Stürze sind ein möglicher Hinweis auf eine beginnende Gebrechlichkeit. Eine gute Abklärung und gezielte Massnahmen können ein Fortschreiten massgeblich positiv beeinflussen. <p>Die Problemzonen für Verletzungen im Alter 75+ aus traumatologischer Sicht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schenkelhals • Periprothetische Fraktur (z.B. Oberschenkel, Knie) • Wirbelsäule • Beckenring <p>Zusammenarbeit zwischen Traumatologie und Altersmedizin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauptziel: Wiedererlangung der Alltagskompetenz • Interventionen mit Hilfe der Altersmediziner planen und begleiten lassen. Dadurch können unerwartete Komplikationen verhindert oder vermindert werden.
<p>Empfehlung für den Alltag</p>	<p>Bleiben Sie aktiv und vermeiden Sie Stürze. Verharmlosen Sie Stürze – auch einen einfachen Stolpersturz – nicht. Auf einen ersten – harmlosen – Sturz folgen oft weitere. Lassen Sie Sturzursachen abklären und werden Sie aktiv.</p>

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
Entschädigung: kostenlose Verpflegung und Rückerstattung der Fahrspesen
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 65 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>

Demnächst

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 23.11.2018 statt – eine Datumsänderung ist jedoch möglich aufgrund der Raumplanung und den teilnehmenden Referenten

Wollen Sie die Vorinformationen nicht verpassen? Dann registrieren Sie sich bereits jetzt online, damit wir Ihnen die Einladung und das Programm für den Öffentlichkeitsanlass 2018 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 haben keinen Internet-Zugang oder keine E-Mail-Adresse?

Dann können Sie uns auch Ihre Postadresse senden und wir werden Sie per Post kontaktieren.

UniversitätsSpital Zürich
Klinik für Geriatrie / Sekretariat
Rämistrasse 100
8091 Zürich
Telefon 044 255 26 99

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/Seiten/default.aspx>

Unsere Sprechstunden (Telefon: 044 255 26 99)

- Gesundes Altern / Healthy Aging ([Flyer](#); [Informationen](#))
- Test- und Diagnose Zentrum: Notfall Sturz Sprechstunde und Instruktion einfaches und belegtes Trainingsprogramm zur Sturzprävention für zu Hause ([Flyer](#); [Informationen](#))
- Alterstraumatologie-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/Seiten/default.aspx>

Was ist der Universitäre Geriatrie-Verbund Zürich?

[Universitärer-Geriatrieverbund-Zuerich](#)

Wissenswertes Ernährung, Vitamin D, Eiweiss und Molke?

[Wissenswertes](#)

Was ist das Zentrum für Alterstraumatologie?

[Zentrum für Alterstraumatologie, USZ](#)

[Gerontotraumatologie, Waidspital](#)

Vielen Dank an die Sponsoren

Platin-Sponsor



Silber-Sponsoren



Bronze-Sponsoren



Produkte-Sponsor



Vielen Dank an das Organisationsteam

Koordination: Dr. Andrea Renggli, Managerin Universitärer Geriatrie-Verbund Zürich

Sekretariat: Alessandra Cabiallavetta, Persönliche Assistentin Prof. Bischoff-Ferrari

Fundraising: Jirina Kupski, Leiterin Finanzen, Zentrum Alter und Mobilität

Organisation vor Ort: Team Zentrum Alter und Mobilität, UniversitätsSpital Zürich
und Stadtspital Waid

Photographien: Benno Gut

Video: Benno Gut