



Fataler Fall
Das führt im
Alter oft zum
Verlust der
Selbstän-
digkeit.

Tipp

Wer zwei Stunden länger schläft als üblich, ist am Tag danach weniger empfindlich auf Schmerzen. Das zeigt eine US-Studie.

Sturzgefahr! Hilft dieses Hormon?

Verschiedene Studien zeigen auf, dass eine **TESTOSTERONZUFUHR** bei Senioren positive Effekte auf die Muskelfunktion und die Muskelmasse haben. Das mindert das Risiko, dass ältere Menschen umfallen.

TEXT DR. MED. SAMUEL STUTZ

Stürze im Seniorenalter sind ein immenses Problem. «30 % der Menschen im 65. und die Hälfte aller Menschen im 80. Lebensjahr stürzten mindestens einmal pro Jahr», sagt Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari vom Universitätsspital Zürich. «Bei mehr als jedem zehnten Sturz kommt es zu schwerwiegenden Verletzungen. Gefürchtet sind vor allem Hüftfrakturen und Verlust der Selbständigkeit.»

Ein möglicher Zusammenhang ist der Hormonhaushalt. Bei Männern sinkt das männliche Sexualhormon Testosteron mit dem Alter. Man vermutet, dass rund ein Drittel der 70-jährigen und die Hälfte der 80-jährigen Männer ein zu tiefes Testosteron hat. Ein niedriger Testosteronspiegel führt zur Abnahme von Muskelkraft und

Muskelfunktion und damit zu einem erhöhten Risiko für Stürze und Knochenbrüche.

Genau hier möchte Bischoff-Ferrari ansetzen. «Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass eine Testosteronzufuhr im Alter positive Effekte auf Muskelmasse und -funktion haben. Wir möchten diese Wirkungen sowie die Risikoverminderung von Stürzen und die Verbesserung der Lebensqualität bei Männern belegen.»

Neben einem Testosteronabfall kommt es im Alter auch zu einer Abnahme der Vitamin D-Konzentration im Blut. Aus früheren Studien weiss man, dass mit einer Vitamin D-Supplementierung das Sturzrisiko gesenkt werden kann. «Aus diesem Grund möchten wir untersuchen, welche Effekte eine Testosteron- und/oder Vitamin D-Zufuhr bei Männern mit

tiefen Testosteron-Werten haben», so die Altersforscherin. «Unsere Hypothese ist, dass mit einer zwölfmonatigen Anwendung eines Testosterongels und/oder oralem Vitamin D das Sturzrisiko von Männern 65+ mit tiefem Testosteronspiegel reduziert und ihre Muskelfunktion und Lebensqualität nachhaltig verbessert werden kann.»

Machen Sie mit!

Gesucht: Männer über 65 mit möglichem Testosteronmangel. Durchgeführt werden Checks inkl. Blut- und Urin-Untersuchungen während einem Jahr unter Testosteron- und/oder Vitamin-D-Therapie. Info: 044 366 70 83 und 044 366 70 76 oder zam@waid.zuerich.ch

Leggings als Gehhilfen

Zürich Hilfe für Gehbehinderte naht: Forscher der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) entwickeln nun ein so genanntes Soft-Exoskelett, das lernfähig sein soll und sich je nach Bewegung versteift oder weich wird.

www.zhaw.ch

Test verhindert Blut-Engpass

Silver Springs Die US-Arzneibehörde FDA hat einen Test zum Screening von Blutspenden auf Infektionen mit dem Zika-Virus zugelassen und damit möglicherweise einen drohenden Engpass bei Blutprodukten verhindert.

www.aerzteblatt.de

Sport schützt vor Diabetes

New York Körperliche Fitness in jungen Jahren zahlt sich im Alter aus. In einer amerikanischen Studie hat sich gezeigt: Wer mit 18 Jahren bei schlechter Kondition war, hatte ein dreifach erhöhtes Risiko, später einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln

www.aerztezeitung.de