
ZAM-NEWSLETTER

Zürich, 22. August 2019

Liebe Studienteilnehmende und Freunde des ZAM

Wir möchten uns herzlich bei Ihnen für Ihr Interesse an unserer Forschung und Ihre Unterstützung bedanken!

Mit Ihrer aktiven Teilnahme an unseren Studien leisten Sie einen wichtigen Beitrag: Ohne Sie wären unentbehrliche neue Erkenntnisse über die Wirksamkeit von einfachen und sicheren Strategien zur Sturzprävention und der Muskel- und Gedächtnisfunktion nicht möglich!

Gerne möchten wir Sie einladen, auch Ihren Freunden und Bekannten von unseren Studien zu erzählen: Wir haben noch freie Plätze für die Studien MOVE for your MIND und STRONG!

Auf zahlreiche Anregung hin senden wir Ihnen nun erstmalig unseren ZAM-Newsletter und hoffen, Ihnen damit weitere spannende Einblicke in die aktuelle Altersforschung geben zu können!

In beiliegendem Newsletter finden Sie folgende Themen:

- Die ZAM Tombola: Wir verlosen ein Treffen mit der Star-Autorin Donna Leon an unserem Öffentlichkeitsanlass!
- Die ZAM-Studien in den Medien: Reportagen im Tagblatt
- Einblick in die ZAM-Welt: Wer ist unser Daten-Manager und welche Rolle spielt er am ZAM?
- Besuchen Sie mit Ihrem Verein/Club das ZAM: Was Sie bei einem Besuch erwartet

Herzliche Grüsse

Prof. Dr. med. H. Bischoff-Ferrari, DrPH

Die grosse ZAM Tombola

Wir verlosen ein persönliches Gespräch mit der charmanten Star-Autorin Donna Leon

an unserem Öffentlichkeitsanlass am Freitag, 15. November 2019

Die Gewinner auf den Plätzen 2 bis 10 erhalten jeweils eine
von Donna Leon persönlich signierte Ausgabe des aktuellen
«Brunetti»-Krimis!

So funktioniert die Tombola:

Alle, die bis zum **22. August 2019** schon einmal bei uns am ZAM an einer Screening-
Visite waren (auch wenn wir Sie leider nicht in die Studie einschliessen konnten), oder
sich verbindlich für einen Screening-Visit-Termin angemeldet haben, sowie alle
ehemaligen und aktuellen Studienteilnehmenden erhalten
automatisch 1 Los für die Tombola gutgeschrieben!

Anmeldung für den Öffentlichkeitsanlass ist **nicht** Voraussetzung für die Teilnahme an
der Tombola!

**Die Lose werden am 29. Oktober 2019 gezogen und die Gewinner bis
1. November 2019 benachrichtigt.**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mitarbeitende des ZAM, USZ, UZH, Stadtspital Waid und Triemli sind nicht teilnahmeberechtigt.
Die Teilnahme an der Tombola ist freiwillig und hat keinen Einfluss auf Ihre Teilnahme an unseren Studien oder
den Ablauf Ihrer Besuche am Zentrum Alter und Mobilität.
Die für die Tombola nötigen Kontaktangaben werden getrennt von den Studiendaten erhoben und aufbewahrt;
es ist keine Verbindung von Studieninformationen zu diesen Daten möglich.

Studien des ZAM in den Medien

In den letzten Monaten durften wir über STRONG und MOVE for your MIND im Zürcher Tagblatt berichten.



Das «Fenster der Möglichkeiten»

Gesundheit Das Gefühl einer Verschlechterung der Gedächtnisfunktion im Fokus der Demenzprävention: Gesucht werden Männer und Frauen im Alter von 70 Jahren oder älter für eine Studienteilnahme. **PD**

Die «Subjektive kognitive Einschränkung» (Subjective Cognitive Decline, SCD) bezeichnet das früheste Stadium im Spektrum von kognitiven Einschränkungen. Personen mit SCD haben das Gefühl, dass ihre kognitive Leistungsfähigkeit in den letzten Jahren abgenommen hat. In Tests erreichen sie dann allerdings normale Resultate, die gefühlte Einschränkung lässt sich also nicht objektivieren. Und dennoch haben Studien gezeigt, dass Menschen mit SCD ein erhöhtes Risiko aufweisen, in der Zukunft an einer Demenz zu erkranken.

Daher wird dieses präklinische Stadium in der Demenzforschung als «Fenster der Möglichkeiten» für Präventionsmassnahmen bezeichnet. Die Abnahme von körperlichen und geistigen Fähigkeiten erfolgt oft gleichzeitig. Verringerte Muskelkraft und langsames Gehen gehören somit zum Risiko-

profil für eine zukünftige Demenzerkrankung. Die präventive Wirkung von Bewegung und körperlichem Training auf das Risiko, zu stürzen oder in Zukunft an einer Demenz zu erkranken, ist für gesunde ältere Menschen bereits gut

bekannt. Bewegungsprogramme werden daher in vielen Gesundheitskampagnen als Präventionsmassnahmen gefördert.

Wie sich Bewegung auf das Gedächtnis bei Menschen mit SCD auswirkt, ist aber noch weitgehend

unbekannt – die Wissenschaft hat das «Fenster der Möglichkeiten» bei weitem noch nicht vollständig erforscht. Im Fokus stehen dabei Krafttraining und Aktivitäten, die sogenanntes Multitasking beinhalten. Ein Beispiel dafür ist die Rhythmik nach der Methode des Schweizer Musikpädagogen Emile Jaques-Dalcroze, welche durch das Zentrum Alter und Mobilität (ZAM) in der Studie «Move for Your Mind» erforscht wird: Wöchentliche Rhythmik-Lektionen oder ein einfaches Krafttrainingsprogramm für zu Hause werden hinsichtlich Prävention von kognitiven Einschränkungen und Stürzen untersucht und mit einer Kontrollgruppe verglichen.

Weitere Informationen:

*Infos über eine Studienteilnahme und das ZAM unter Tel. 044 366 70 76
cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch
www.alterundmobilitaet.usz.ch*



Den Alterungsprozess verlangsamen und länger aktiv und gesund bleiben. PD

75+: Mitmachen – fit bleiben

Gesundheit Der Muskelverlust im Alter kann bedeutende Auswirkungen haben. Das Zentrum Alter und Mobilität erforscht, wie man auch im Alter 75+ die Muskelkraft behält: Studienteilnehmende gesucht! PD

Zwischen dem zwanzigsten und achtzigsten Lebensjahr verliert der Mensch 40 Prozent seiner Muskelmasse. Begünstigt wird dieser erhebliche Verlust durch körperliche Inaktivität und mangelnde Eiweisszufuhr. Die Auswirkungen sind oft einschneidend: vorzeitige altersbedingte Schwäche bis hin zum Verlust der Selbstständigkeit.

Wollen wir dem Verlust der Muskelmasse entgegenwirken und deren Aufbau begünstigen, braucht es die richtige Ernährung. Über die Nahrung aufgenommene Eiweisse, auch Nahrungsproteine genannt, sind Bausteine des Muskels und deshalb essenziell für die Muskelbildung. Molken-Eiweiss weist im Vergleich zu anderen Proteinquellen die höchste Qualität und Verdaulichkeit auf und ist reich an der essenziellen Aminosäure Leucin. Diese gilt bei genügend hoher Proteinkonzentration im Körper als Auslöser der Proteinsynthese, beziehungsweise bewirkt, dass die Bausteine auch



Molken-Eiweiss und Krafttraining für mehr Muskelkraft im Alter 75+. Bild: PD

tatsächlich in den Muskel eingebaut werden können.

In einer Zusammenfassung von 16 klinischen Studien mit älteren Menschen zeigte sich eine positive Wirkung von Molken-Eiweiss auf den Erhalt der Muskelmasse schon innert weniger Monate. Dennoch ist der Effekt von Molken-Eiweiss für sich alleine, und in Kombination mit Training, auf die Muskel-

gesundheit von älteren Menschen noch nicht genügend erforscht.

Das Zentrum Alter und Mobilität untersucht in der Studie «STRONG» (englisch für stark), ob im Vergleich zu einer Kontrollgruppe eine zwölfmonatige Einnahme von Molken-Eiweiss und/oder ein einfaches Krafttraining das Sturzrisiko und das Risiko für Muskelschwäche und vorzeitige

altersbedingte Schwäche bei Menschen im Alter 75+ senken können (siehe Box).

Teilnehmer gesucht

Sind Sie in letzter Zeit häufiger erschöpft und müde? Fühlen Sie sich unsicher auf den Beinen, oder sind sogar schon einmal gestürzt? Dies können Anzeichen einer altersbedingten Schwäche sein, die oft mit ungenügender Muskelmasse einhergeht. In der STRONG-Studie wird diese Thematik genauer erforscht. Hierfür werden 800 Frauen und Männer ab 75 Jahren gesucht. Die Studie wird vom Zentrum Alter und Mobilität der Universität Zürich und des Universitätsspitals Zürich unter der Leitung von Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH koordiniert und unterstützt vom Schweizerischen Nationalfonds. Unverbindliche Informationen per Telefon, 044 417 10 76, per Mail (cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch) oder unter www.alterundmobilitaet.usz.ch

Einblick in die ZAM-Welt: Wer ist unser Daten-Manager?

Nachdem Sie zu uns ans Studienzentrum gekommen sind und wir mit Ihnen die zahlreichen Fragebögen und Tests durchgeführt haben, werden Ihre Daten verschlüsselt und in eine sichere Datenbank eingespeist. Die am Ende einer Studie veröffentlichten Analysen und Resultate basieren auf Ihren Messwerten und Antworten und bilden die Grundlagen für zahlreiche Massnahmen für ein gesundes und eigenständiges Altern für viele Menschen. Bevor aber die Forschenden ihre statistischen Analysen durchführen können, müssen die Daten geprüft und für die unterschiedlichen Fragestellungen vorbereitet werden.

Für diese Arbeiten gibt es einen Spezialisten: den Daten-Manager.

Der Daten-Manager arbeitet einerseits bei der Durchführung der Studien und der Erhebung der Daten eng mit den Studienassistenten und Projektmanagern zusammen und hat andererseits auch den Überblick über die technische Aufbereitung der Daten. Der Daten-Manager bildet so die Brücke zwischen Ihren Messwerten und den wissenschaftlichen Veröffentlichungen.

Gerne möchten wir Ihnen in diesem Newsletter den «Brückenbauer» des ZAM vorstellen:



Nico Hofstetter
Daten-Manager am ZAM seit August 2018

Am liebsten wäre Nico Hofstetter Gartenbauer geworden – er liebt die Vielfalt der Natur und bestaunt diese in seiner Freizeit nicht nur bei Passfahrten mit seinem selbst restaurierten BMW 325i E30 (Jahrgang 1988), sondern gerne und oft auch durch die Linse seines Fotoapparates. Auch seine Liebessportarten, das Surfen und Bergtouren, bringen ihn nahe mit den Kräften der Natur zusammen. Um über die brechenden Wellen zu gleiten ohne allzu viel Wasser zu schlucken, sind Muskelkraft, Balance und eine gute Portion Courage nötig. Damit er den Blick über die Alpwiesen und zu den Gipfeln auf seinen Bergtouren in der Schweiz und in Südamerika geniessen kann, benötigt er viel Ausdauer.

Deshalb trainiert Nico oft nach Feierabend in seinem Sportclub «Crossfit Andelfingen» und achtet auf eine ausgewogene mediterrane Ernährung mit viel Protein.

Die Eigenschaften, die Nico als Sportler und Naturliebhaber auszeichnen, benötigt er auch in seinem Alltag als Daten-Manager: Seine Präzision, Ausdauer und Genauigkeit bei der Aufbereitung der Daten hat einen direkten Einfluss auf die Qualität der Forschungsergebnisse. Nico mag an seiner Arbeit besonders, dass er dafür aber nicht nur ein sicheres Gespür für Zahlen und Formeln benötigt, sondern er auch die unterschiedlichen Menschen und Umstände hinter den Fakten verstehen muss. In einem Team kreative Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten funktionieren und immer wieder Resultate kritisch zu hinterfragen, gehört zu seinen liebsten Herausforderungen.



Nico Hofstetter in den ecuadorianischen Anden (Quilotoa, 3914 müM)

Besuchen Sie das Zentrum Alter und Mobilität

Sie möchten uns gerne mit Ihrem Verein oder Ihren Freunden und Bekannten besuchen kommen?

Gerne dürfen Sie sich für unverbindliche Auskünfte und eine Terminreservierung bei uns melden:

Christiane Busalt (Leiterin Studienzentrum): 044 417 10 75 / zam@waid.zuerich.ch

Was Sie bei einem Besuch (Dauer ca. 2.5 h) bei uns erwartet:

- Ausgiebige Führung durch das Test-Zentrum inklusive der Gelegenheit einige unserer Standard-Tests selber durchzuführen
- Erläuterungen zu Datenerhebung, Datensicherheit und Teilnehmerschutz
- Führung durch unsere Forschungsabteilung
- Vortrag zu einem unserer Kernthemen: Gesundes Altern, Bewegung und Ernährung, Gedächtnis, oder Muskelgesundheit
- Informationen zu einer möglichen Studienteilnahme
- Koordinatives Bewegungstraining zum Mitmachen
- Fragen und Antworten mit unseren Projektmanager/innen bei Kaffee und Gipfeli