

---

# ZAM-NEWSLETTER

---

Zürich, im Mai 2020

## **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!

**Wir bleiben dran – auch in Zeiten der Pandemie! Die Forschung benötigt gerade in diesen schwierigen Zeiten viel Durchhaltevermögen. Mit einigen organisatorischen Anpassungen und gezielten Sicherheitsmassnahmen setzen wir alles daran, unsere Studien mit hoher Datenqualität aufrecht erhalten zu können.**

Daher möchten wir Sie gerne einladen, auch Ihren Freunden und Bekannten von unseren Studien zu erzählen und wir haben noch freie Plätze für die Studien MOVE for your MIND und STRONG.

**Neue Teilnehmende werden wir voraussichtlich ab Juli 2020 wieder einladen können!**

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

In beiliegendem Newsletter finden Sie folgende Themen:

- Forschung am ZAM in Zeiten von Corona
- Gruuven Sie mit uns mit – Sie sind nicht allein!
- Die ZAM-Studien: Dem gesunden Altern auf der Spur
- Einblick in die ZAM-Welt: Cornelia Dormann-Fritz - die Stimme des ZAM

Herzliche Grüsse

Ihr ZAM-Team & Prof. Dr. med. H. Bischoff-Ferrari, DrPH

## ***Forschung am ZAM in Zeiten von Corona***

Die Teilnahme an allen klinischen Studien ist mit grossem Aufwand und einem gewissen Risiko verbunden – wenn auch im Falle der Studien am ZAM dieses Risiko sehr minimal ist. Es beschränkt sich meistens zum Beispiel auf das Erleiden eines kleinen Blutergusses wegen der Blutentnahme. Die Ethikkommission prüft alle klinischen Studien daher nach strengen Kriterien und erlaubt nur Forschung, die ein möglichst geringes Risiko beinhaltet und einen grossen Wissensgewinn verspricht.

Eine laufende Studie abubrechen bedeutet, dass man alle bisherigen Studienteilnehmer diesem Risiko unnötigerweise ausgesetzt hat, da durch die zu geringe Teilnehmerzahl keine aussagekräftigen Resultate erreicht werden können. Dies ist ethisch nur vertretbar, wenn der Abbruch aus guten Gründen geschieht, z. B. wenn die Sicherheit der Teilnehmenden gefährdet ist.

Zudem werden unsere Forschungsprojekte durch Stiftungen und öffentliche Gelder – also schlussendlich durch alle Menschen, die in der Schweiz leben, mitfinanziert. Angewandte und lebensnahe Studien wie MOVE for your MIND und STRONG benötigen jahrelange Vorbereitungszeit von unterschiedlichen Fachkräften. Neben der Zeit und Leidenschaft von Studienteilnehmenden und Fachkräften sind auch hohe finanzielle und strukturelle Ressourcen notwendig, um solch umfassende und aussagekräftige Studien durchführen zu können.

Ein längerer Unterbruch oder gar ein vollständiger Abbruch unserer Studien wäre daher ein grosser Verlust all dieser Ressourcen und wichtige Erkenntnisse würden sich nicht wissenschaftlich belegen lassen, da die Datenlage und -qualität nicht ausreichen würde für fundierte wissenschaftliche Aussagen.

In nicht alltäglichen Situationen, wie wir uns nun mit dem neuen Corona Virus befinden, fallen viele Entscheidungen schwer. Da wir innerhalb der Räumlichkeiten eines Spitals und mit der Mithilfe von Menschen aus einer Risikogruppe arbeiten, muss beinahe täglich abgewogen werden, ob Veranstaltungen durchgeführt werden können und falls ja, in welchem Rahmen.

Zum Glück gibt es einige wirksame Massnahmen, die uns erlauben, den Studienalltag möglichst aufrecht zu erhalten:

- Wir sind hygienisches Arbeiten gewohnt und in all unseren Räumlichkeiten gibt es die Möglichkeit, sich die Hände zu waschen und zu desinfizieren. Wir halten Abstand und sowohl wir, als auch unsere Studienteilnehmenden tragen Masken und Schutzbrillen.
- Wenn Studienvisiten vor Ort stattfinden können, werden sie so geplant, dass die Studienteilnehmenden nicht während den Stosszeiten des öffentlichen Verkehrs unterwegs sind und das ZAM kann erreicht werden, ohne dass man das Spital betreten muss. Während den Zeiten, in welchen keine direkten Kontakte mit Studienteilnehmenden erlaubt sind - oder wenn jemand nicht ans Studienzentrum kommen möchte - führen wir die Visiten telefonisch durch. Auch die Instruktionen für das Krafttraining zu Hause lassen sich gut und mit viel Spass am Telefon besprechen!
- Veranstaltungen mit grossen Besucherzahlen werden nicht durchgeführt, dafür haben wir speziell für unsere Teilnehmende die Vorträge und eine Dalcroze Rhythmik Lektion aufgezeichnet und als Film zur Verfügung gestellt.

## ***Dem aktiven und gesunden Altern auf der Spur***

Immer mehr Menschen werden älter als jemals zuvor in der Menschengeschichte. Und natürlich wollen wir alle möglichst lange aktiv und selbstständig bleiben. Mit diesem gesellschaftlichen und demografischen Wandel kommen aber auch neue Herausforderungen auf uns zu – und dies nicht nur in Bezug auf die Gesundheitspolitik, sondern auch in der Forschung. Die moderne Altersforschung und die Altersmedizin sind aber noch ziemlich jung: Gerade erst hat die Klinik für Geriatrie des Universitätsspitals Zürich den 5. Geburtstag gefeiert!

Die Altersforschung befasst sich ganzheitlich mit den Mechanismen des Älterwerdens und stellt sich Fragen wie zum Beispiel:

- Wie kann eine möglichst lange gesunde Lebensspanne erreicht werden?
- Was für einen Einfluss haben Bewegung und Ernährung auf die körperliche und kognitive Fitness noch im sehr hohen Alter?
- Wie kann die Lebensqualität von älteren Menschen über eine bessere Gesundheit und Mobilität verbessert werden?
- Warum altern die einen Menschen schneller, als die anderen - und wie kann eine vorzeitige Gebrechlichkeit verhindert werden?



*Erfassung der Ernährungssituation mittels interaktivem Fragebogen*

Wir Forschenden am Zentrum Alter und Mobilität (ZAM) setzen uns mit viel Engagement und Ausdauer täglich mit diesen spannenden Fragen auseinander. Mit der Hilfe von zahlreichen interessierten Frauen und Männern aus der Bevölkerung führen wir klinische Studien durch. Alle unsere Studienteilnehmenden kommen aus Interesse selbstständig zu uns ans Studienzentrum und stellen der Forschung nicht nur ihre Daten, sondern vor allem auch viel Zeit zur Verfügung. Schritt für Schritt sind wir so gemeinsam systematisch und sorgfältig den Mechanismen die hinter dem erfolgreichen Älterwerden stehen auf der Spur.



*Knochendichtemessung mittels DEXA*

Zu messen wir zum Beispiel die Muskelmasse und Muskelkraft, führen Mobilitäts- und Gedächtnistests durch, und erheben Gang- und Sturz-Risiko-Analysen. Ausserdem untersuchen wir ihren Lebensstil mit wichtigen Fragen zur Ernährung und Bewegung und zur Lebensqualität. Zusätzlich werden, je nach Studie, Blutdruck und weitere Organfunktionen, sowie eine Knochendichtemessung, eine Bildgebung des Gehirns und ein Hörtest durchgeführt.

Die Forschung am ZAM hat zum Ziel gut verträgliche und wirksame Therapien zur Verzögerung des Alterungsprozesses und Verlängerung der gesunden Lebenserwartung zu finden und zu testen. Dabei wird nach einem neuen Forschungsmodell gearbeitet: Anstatt sich traditionell nur auf ein bestimmtes Organsystem zu konzentrieren, steht bei der Forschung am ZAM der Mensch als Ganzes im Fokus. Dazu interessieren wir uns zentral für die Funktion und Mobilität, sowie das Zusammenspiel verschiedener schützender Faktoren welche die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter erhalten.

Das ZAM hat sein Forschungszentrum im Stadtspital Waid, mit wunderschöner Aussicht auf die Alpen. Aktuell sind zwei Studien am ZAM noch offen für interessierte Studien-teilnehmende: Die MOVE for your MIND Studie und die STRONG Studie. Ausserdem läuft die Weiterverfolgung unserer Do-HEALTH-Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der DO-HEALTH Kohorte.

Für eine Teilnahme in den einzelnen Studien sind jeweils Einschlusskriterien definiert, über die wir Sie gerne informieren.



*Handkraftmessung*

## **MOVE for your MIND: Die Wirkung von Dalcroze Rhythmik und Krafttraining auf die Sturzhäufigkeit und das Gedächtnis**



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

Daher wird dieses prä-klinische Stadium in der Demenzforschung als «Fenster der Möglichkeiten» für Präventionsmassnahmen bezeichnet. Die Abnahme von körperlichen und Gedächtnis-Fähigkeiten erfolgt nicht selten parallel. Verringerte Muskelkraft und langsames Gehen gehören somit zum Risikoprofil für eine zukünftige Abnahme der Gedächtnisleistung bis zur Demenzerkrankung.

Die präventive Wirkung eines aktiven Lebensstils und körperlichem Training auf das Risiko zu stürzen oder in Zukunft an einer Demenz zu erkranken ist für gesunde ältere Menschen bereits gut belegt. 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» jedoch erkannt mit vielen weltweit angelegten Forschungsaktivitäten. Im Fokus unserer Forschung stehen hierbei einfache Krafttrainings-Übungen für zu Hause

und körperliches Training mit Multi-Tasking Elementen. Ein Beispiel dafür ist die Rhythmik nach der Methode des Schweizer Musikpädagogen Emile Jaques-Dalcroze. Dabei werden zu improvisierter Klaviermusik in der Gruppe rhythmisch koordinative Bewegungsaufgaben geübt.

**Die MOVE for your MIND Studie richtet sich an Menschen im Alter 70+ mit dem Gefühl, dass ihr Gedächtnis nicht mehr so gut funktioniert als noch vor 5 Jahren, die aber keine medizinische Diagnose einer Einschränkung der kognitiven Funktionen haben.**

Es wird der Effekt eines einfachen Krafttrainings für zu Hause, sowie der Dalcroze Rhythmik auf die Sturzhäufigkeit und Veränderungen des Gedächtnisses untersucht. Die interessierten Studienteilnehmenden werden nach dem Zufallsprinzip durch ein Computerprogramm in eine der drei Gruppen gelost. Die eine Gruppe nimmt an einem wöchentlichen Gruppentraining in Dalcroze Rhythmik (immer Montagnachmittag) teil, die zweite Gruppe führt drei Mal pro Woche selbstständig zu Hause ein einfaches Krafttrainingsprogramm durch, welches ihnen im Rahmen der Studie genau erklärt wird. Das Krafttraining für zu Hause benötigt keine besonderen Gerätschaften und ist einfach und sicher mit einem elastischen therapeutischen Gummiband durchführbar. Die Studienteilnehmenden, die in die dritte Gruppe eingeteilt wurden, bilden schliesslich die Kontrollgruppe, welche nicht zusätzlich trainiert. Alle Teilnehmenden der MOVE for your MIND Studie haben zudem die Möglichkeit, freiwillig an monatlichen Vorträgen zu Themen rund um die gesunde Ernährung im Alter teilzunehmen.



## **STRONG: Die Wirkung von Molken-Eiweiss und Krafttraining auf die Muskelkraft**



Zwischen dem zwanzigsten und achtzigsten Lebensjahr verlieren wir 40% unserer Muskelmasse. Begünstigt wird dieser erhebliche Verlust durch körperliche Inaktivität und mangelnde Eiweisszufuhr. Die Auswirkungen können schwerwiegend sein: vorzeitige Gebrechlichkeit bis hin zum Verlust der Selbständigkeit.

Wollen wir dem Verlust der Muskelmasse entgegenwirken und deren Wiederaufbau begünstigen, braucht es die richtige Ernährung. Über die Nahrung aufgenommene Eiweisse, auch Nahrungsproteine genannt, sind Bausteine unseres 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 Konzentration im Körper als Auslöser der Proteinsynthese und bewirkt, dass die Bausteine auch tatsächlich in den Muskel eingebaut werden können. In einer Zusammenfassung von 16 klinischen Studien mit älteren Menschen zeigte sich bereits innerhalb weniger Monate eine positive Wirkung von Molken-Eiweiss auf den Erhalt der Muskelmasse.

Der Effekt von Molken-Eiweiss allein und/oder in Kombination mit körperlichem Training auf die Muskelgesundheit von älteren Menschen ist aber noch nicht genügend erforscht. Daher untersuchen wir in der Studie STRONG (engl. für «stark»), ob im Vergleich zu einer Kontrollgruppe eine zwölfmonatige Einnahme von Molken-Eiweiss und ein einfaches Kraft- oder Beweglichkeitstraining das

Sturzrisiko sowie das Risiko für Muskelschwäche und Gebrechlichkeit bei Menschen im Alter 75+ senken kann.

**Sie sind in letzter Zeit häufiger erschöpft und müde? Fühlen Sie sich unsicher auf den Beinen oder sind Sie sogar schon einmal gestürzt? Dies können Anzeichen einer altersbedingten Schwäche sein, die oft mit ungenügender Muskelmasse einhergeht. In STRONG untersuchen wir diese Thematik genauer und suchen dafür 800 Frauen und Männer ab 75 Jahren.**

Sie möchten an MOVE for your MIND oder STRONG teilnehmen?

Gerne klärt Cornelia Dormann-Fritz mit Ihnen eine mögliche Studienteilnahme ab und informiert Sie ausführlich über die Teilnahmebedingungen.

*Wir können voraussichtlich ab Juli 2020 wieder neue Studienteilnehmende aufnehmen.*

Rufen Sie uns einfach unverbindlich an oder schreiben Sie uns!

044 417 10 76    [zam@zuerich.ch](mailto:zam@zuerich.ch)

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass Ihre Daten bei Zustandekommen eines telefonischen Kontakts registriert werden. Sollten Sie an einer Studienteilnahme nicht interessiert sein, werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht. Bitte beachten Sie weiter, dass Sie gewisse Kriterien erfüllen müssen, um an Studien teilnehmen zu können. Wir werden diese mit Ihnen vorgängig besprechen.

## ***Gruuven Sie mit uns mit – Sie sind nicht allein!***

Wir bleiben nicht nur an der Forschung dran, sondern auch gemeinsam in Bewegung! Um Ihnen das «Aussitzen» etwas leichter zu gestalten haben wir am ZAM ein neues Bewegungskonzept speziell für Sie entwickelt:

<https://usz-microsite.ch/gruuve/>

**Gruuve** ist ein musikalisch begleitetes koordinatives Bewegungsprogramm im Sitzen. Sie stärken dabei alle wichtigen Muskelgruppen sowie die Beweglichkeit und können mit den Bewegungen tief durchatmen!



*Gruuven kann jeder – zu Hause, im Sitzen und bei jedem Wetter!*

**Machen Sie einfach mit!**

**ABONNIEREN**

Abonnieren Sie auch unseren Kanal auf YouTube:

**[Klicken Sie hier für GRUUVE auf YouTube!](#)**

## ***Die Stimme des ZAM***

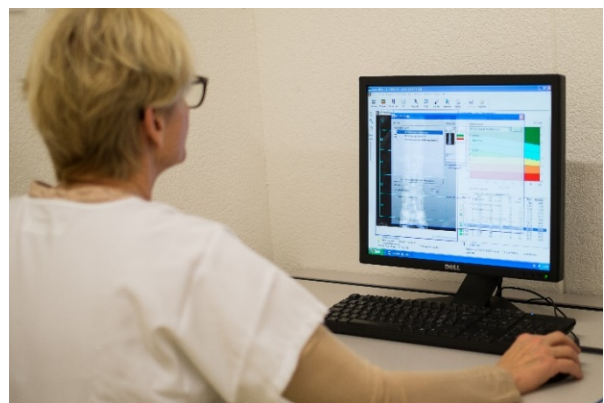
In den letzten Februarwochen war es ruhig am ZAM - irgendwie fast unheimlich ruhig...

Normalerweise gleicht der hintere Abschnitt unseres Forschungstraktes im Waidspital Haus C eher einem Bienenhaus und es gibt praktisch keine Minute, in welcher nicht jemand im Untergeschossbüro neben der Kita lebhaft ins Telefon spricht und dabei oft und herzlich lacht. Gegen Ende des Arbeitstages rumpelt und quietscht dann der grosse Drucker gewöhnlich mit dem Aktenvernichter um die Wette: Der eine druckt die Briefe mit den Informationen zu unseren Studien für den Versand an die Interessenten, die tagsüber angerufen haben, der andere schreddert die Notizen und gewährleistet so absolute Diskretion und Datenschutz.

Nicht nur wir und unsere Studienteilnehmenden haben Frau Dormann-Fritz vermisst. Sondern auch den Kindern unserer Studienärzte und wissenschaftlichen Mitarbeitern ist sofort aufgefallen, dass Cornelia Dormann-Fritz in die wohlverdienten Ferien gefahren ist: Hat sie doch immer einen aufmunternden Spruch und ein Zeltli für Sie parat.

**Cornelia Dormann-Fritz ist die Stimme des ZAM. Und jeder, aber wirklich jeder unserer Studienteilnehmenden kennt sie.**

Denn mit einem Telefonat von Cornelia Dormann-Fritz fängt das Abenteuer Studienteilnahme am ZAM immer an. Geduldig erklärt sie die Details der



*Cornelia Dormann-Fritz - die Stimme des ZAM seit 2015, hier bei der Durchführung einer Knochendichtemessung (DEXA)*



*Cornelia Dormann-Fritz geniesst Kultur und Gastronomie auf Städtereisen, hier in Bilbao, Spanien*

aktuellen Studien und befragt die Interessenten schon im ersten Gespräch nach Angaben zu den wichtigsten Ein- und Ausschlusskriterien. So können Unsicherheiten aus dem Weg geräumt und Unklarheiten beantwortet werden. Cornelia Dormann-Fritz sorgt dafür, dass alle von Anfang an wissen, auf was sie sich mit einer Teilnahme an unseren Studien einlassen. Zum Beispiel erläutert sie, wie wichtig es ist, dass die Studiengruppe nicht selber ausgewählt werden kann, sondern die Zuteilung völlig zufällig durch einen Computer-Algorithmus erfolgt. Damit wird gewährleistet, dass die Forschenden die Interventionen nicht nur denjenigen Menschen zuteilen, bei welchen sie denken, dass die

Wirkung besonders gut sei. Die Ergebnisse der Studie würden ohne diese als «Randomisierung» genannte zufällige Gruppenzuteilung völlig verzerrt werden und die Bemühungen aller Teilnehmenden wären umsonst. Damit die Teilnehmenden dann nicht nach einem Tag voller Tests und Fragebögen über ihre Gruppenzuteilung enttäuscht sind, ist es wichtig, dass alle schon nach dem ersten Gespräch mit Cornelia Dormann-Fritz wissen, warum wir dieses Prozedere beachten müssen.

Cornelia Dormann-Fritz ist gelernte MPA (medizinische Praxisassistentin) und verfügt daher nicht nur über ein aussergewöhnliches Feingefühl und viel Liebe für Menschen, sondern auch über fundiertes Wissen über klinische Studien und medizinische Abläufe. Am ZAM ist sie nicht nur die erste Anlaufstelle für alle Fragen

rund um eine Studienteilnahme. Sie managt gekonnt die Terminkoordination der Studien und ist auch in die Messungen und Tests am Studienzentrum aktiv involviert. So ist sie die Expertin des Teams für die Hörmessungen und führt regelmässig die Knochenmessungen (DEXA) durch.



*Cornelia Dormann-Fritz ist sowohl auf hoher See, wie auch im Studienalltag wind- und wetterfest!*

In ihrer Freizeit schlendert Cornelia Dormann-Fritz gerne durch fremde Städte und geniesst neugierig und weltoffen die Vielfalt der lokalen Kunst und Gastronomie. Vor allem haben es ihr Städte angetan, die am Meer oder zumindest an einem grossen Fluss liegen. Ihre Leidenschaft für das Meer und die rauen Winde hat sie an ihren Sohn weitervererbt, der im internationalen Segelsport aktiv Wettkämpfe bestreitet. So bleibt ihr oftmals nicht viel Zeit fürs Schlendern und Erkunden, da sie erfahren und tatkräftig bei den Vorbereitungen für die neue Regatten-Saison mit anpackt.

Ihre wind- und wetterfeste Lebenseinstellung kommt Cornelia Dormann-Fritz auch im ZAM-Alltag zu Gute: Meistens ist auch sie diejenige, die als erstes mitbekommt, wenn sich Missverständnisse und Frust anbahnen und es im Studienalltag oder mit den Kollaborationspartnern nicht alles so rund läuft, wie es sollte. In solchen Situationen behält Cornelia Dormann-Fritz allzeit ihre natürliche und charmante Höflichkeit und findet mit Ruhe und Geduld eine Lösung, die schlussendlich alle zufrieden den Hörer auflegen lässt.