
ZAM-NEWSLETTER

Zürich, im Dezember 2020

Liebe Studienteilnehmende und Freunde des ZAM

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

Pünktlich auf den Advent dürfen wir nun die Resultate der grössten Europäischen Studie zum gesunden Altern präsentieren:

Die Ergebnisse der DO-HEALTH Studie sind da!

Im November konnten wir zudem die Rekrutierung für unsere laufende MOVE for your MIND Studie erfolgreich abschliessen! Herzlichen Dank an Sie alle, denn nur dank Ihrer Mithilfe konnten wir viele motivierte Studienteilnehmende für diese wichtige Gedächtnis-Studie gewinnen!

Und wir bleiben weiterhin dran – auch in Zeiten der Pandemie! Wir haben noch freie Plätze für unsere aktuell laufende Studie STRONG zu vergeben! Gerne möchten wir Sie dazu einladen, auch Ihren Freunden und Bekannten von STRONG zu erzählen und diesen Newsletter grosszügig weiterzuleiten. Vielen herzlichen Dank!

In unserem letzten ZAM-Newsletter für dieses Jahr finden Sie folgende spannende Themen:

- **[DO-HEALTH:](#)**
Die Haupt-Resultate der grössten Europäischen Studie zum gesunden und aktiven Altern werden sind publiziert!
- **[Nicht ganz alltägliche Forschungsfragen](#)**
Wer isst im Spital am meisten Schokolade?
Sollten wir den Käse besser mit oder ohne Wein geniessen?
- **[Einblick in die ZAM-Welt:](#)**
Suzanne Baumann – Study Nurse aus Leidenschaft

Herzliche Advents-Grüsse

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



Die erste grosse europäische Studie über das gesunde und aktive Älter werden

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

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!**

Erste Resultate: 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 der 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 DOHEALTH Kohorte will das Forschungsteam neue Ansätze für die Verzögerung des Alterungsprozesses und Prävention chronischer Erkrankungen erforschen. **Wir laden alle DOHEALTH Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Zürich und Basel ein an der DO-HEALTH-Kohorte teilzunehmen!** (Gerne können Sie sich für weitere Auskünfte bei uns am Zentrum Alter und Mobilität unter der Nummer 044 417 10 76 melden).

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.

- Die **Medienmitteilung** der UZH finden Sie hier:
<https://www.media.uzh.ch/de/medienmitteilungen/2020/DO-HEALTH.html>
- Die **Vorstellung von DO-HEALTH durch Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari** finden Sie auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=C1ytQysTFu0>
- Die **Vorstellung von DO-HEALTH und von Donna Leon, der Schirmherrin von DO-HEALTH auf Englisch** finden Sie hier:
<https://www.youtube.com/watch?v=eLJJ2D5jmYM>
- Das **Studiendesign** von DO-HEALTH wurde in der Fachzeitschrift *Contemporary Clinical Trials* publiziert und kann hier eingesehen werden (in Englisch):
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1551714420302020>
- Die **wissenschaftliche Originalpublikation der Haupt-Studienresultate wurde im renommierten internationalen Fachjournal «JAMA - Journal of the American Medical Association» veröffentlicht.** JAMA ist das am weitesten verbreitete Fachjournal der Allgemeinen Medizin. Die Publikation findet sich unter folgendem Link (in Englisch):
<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2772758>

Nicht ganz alltägliche Forschungsfragen...

Verrückte Forschungsfragen ganz ernsthaft analysiert

Das British Medical Journal, eine der renommiertesten wissenschaftlichen Fachzeitschriften der Medizin, hat es sich zur Tradition gemacht, jeweils zu Weihnachten Ergebnisse aus nicht ganz alltäglicher Forschung zu veröffentlichen. Diese Forschung folgt im Allgemeinen den üblichen Standards für die Erhebung und statistischen Auswertung der Daten. Die dabei untersuchte Fragestellung ist allerdings meist nicht ganz so ernst zu nehmen – also sozusagen Forschung mit einem Augenzwinkern.

Wer hat die Schokolade gegessen?

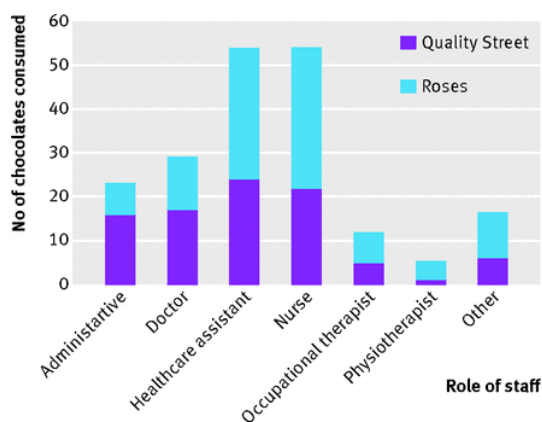


Abbildung 1: Wer hat die Schokolade gegessen? «Quality Street» von Nestlé und «Roses» von Cadbury sind Namen von Schokoladentäfel-Assortiments, welche im Stationsbüro platziert wurden



Abbildung 2: Der 1kg-schwere Riesen-Osterhase hatte am ZAM eine Überlebensdauer von knapp 2.5 Tagen...

So veröffentlichte das BMJ 2013 eine Studie, die sich mit der Menge an Schokolade, welche auf unterschiedlichen Spitalstationen in Grossbritannien «verschwindet» befasst. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass das Pflegepersonal (Healthcare Assistants und Nurses) am meisten Schokolade ass, wobei sich die Physiotherapeuten sehr zurückhielten.

Forschungsreihen, welche eher in kleinem Rahmen durchgeführt wurden, sollten üblicherweise von weiteren, unabhängigen Forschungsgruppen reproduziert werden können, damit die wissenschaftliche Evidenz genügend gestärkt wird. Wir am ZAM haben den Versuch daher an Ostern ebenfalls gemacht. Unsere Beobachtungen haben klar widerlegt, dass das Pflegepersonal die grösste Menge an Schokolade zu sich nimmt. Was denken Sie, wer im ZAM-Team am meisten Schoggi vertilgt?

Machen sie mit bei unserem Wettbewerb und melden Sie uns ihre Vermutung mit beiliegender [Antwort-Karte \(Seite 11\)](#) oder per E-Mail (wettbewerb@zam-zuhause.ch) bis zum 15. Dezember 2020 und gewinnen Sie mit etwas Glück eine kleine Weihnachtsüberraschung!

CHRISTMAS 2010: RESEARCH

Effect on gastric function and symptoms of drinking wine, black tea, or schnapps with a Swiss cheese fondue: randomised controlled crossover trial

Henriette Heinrich, clinical research fellow,¹ Oliver Goetze, attending physician,¹ Dieter Menne, statistician,² Peter X Iten, professor of legal medicine,³ Helko Fruehauf, attending physician,¹ Stephan R Vavricka, attending physician,¹ Werner Schwizer, senior researcher,^{1,4} Michael Fried, head of division and professor of gastroenterology,^{1,4} Mark Fox, attending physician and clinical associate professor^{1,4}

¹Division of Gastroenterology and Hepatology, University Hospital Zurich, Switzerland
²Menne Biomed, Tübingen, Germany
³Division of Legal Medicine, University Zurich, Switzerland
⁴Zürich Integrative Human Physiology Group, University of Zurich
 Correspondence to: M Fox, NHR Biomedical Research Unit, Nottingham Digestive Diseases Centre, Queen's Medical Centre, Nottingham NG7 2UH, UK; dr.mark.fox@gmail.com
 Cite this as: BMJ 2010;341:c6731
 doi:10.1136/bmj.c6731

ABSTRACT
Objective To compare the effects of drinking white wine or black tea with Swiss cheese fondue followed by a shot of cherry schnapps on gastric emptying, appetite, and abdominal symptoms.

Design Randomised controlled crossover study.
Participants 20 healthy adults (14 men) aged 23-58.
Interventions Cheese fondue (3260 kJ, 32% fat) labelled with 150 mg sodium ¹⁴C-carbon-octanoate was consumed with 300 ml of white wine (13%, 40 g alcohol) or black tea in randomised order, followed by 20 ml schnapps (40%, 8 g alcohol) or water in randomised order.

Main outcome measures Cumulative percentage dose of ¹⁴C substrate recovered over four hours (higher values indicate faster gastric emptying) and appetite and dyspeptic symptoms (visual analogue scales).

that only black tea is appropriate. The debate continues after dinner as to whether a shot of "spirits" will promote digestion and digestive comfort. The evidence base is weak; however, grave concerns about the correct choice of beverage seem to exist. For example, a questionnaire study indicated that respondents anticipated severe side effects from drinking Coca Cola with fondue, ranging from dyspepsia to death.⁵

In physiological studies using a variety of test meals and drinks the evidence for the effects of alcohol on gastric emptying have been inconsistent.^{6,7} Similarly, alcohol has complex effects on appetite and the likelihood of experiencing abdominal discomfort after a meal.⁷ Critically, only one study has assessed both gastric function and symptoms after alcohol ingestion⁸ and none considered the effects of alcohol consumed

Verdaut man Käse besser mit Wein und Schnaps oder doch eher mit schwarzem Tee?

Nun aber zur eigentlichen Titelgeschichte, was fanden denn nun die Forscher heraus, die sich der Frage annahmen, ob zum winterlichen Fondue-Plausch besser Wein, Schnaps oder Tee getrunken werden sollte? Bestimmt haben Sie sich diese Frage in ihrem Freundeskreis auch schon gestellt. Sagen doch prominente Schweizer Traditionalisten, dass es nur Weisswein sein darf zum guten moitié-moitié Fondue, während andere ebenso traditionsreiche Eidgenossen

Abbildung 2: Kein Witz, die Studie gibt es wirklich! Sie kann hier heruntergeladen werden:
<https://www.bmj.com/content/341/bmj.c6731>

darauf schwören, dass es schon immer nur ein Getränk gab, das zum Fondue genossen werden darf: Schwarztee. Dieser Frage gingen Henriette Heinrich zusammen mit Forschungskolleginnen und -kollegen im Fachbereich Gastroenterologie (also Spezialisten für Magen-Darm-Erkrankungen) nun in einer Studie nach, welche sie dann um Weihnachten 2010 im BMJ veröffentlichten.

Internationales Forschungsteam und randomisiertes Studien-Design

Die beteiligten Wissenschaftler forschten an der Universität Zürich, in Tübingen, Deutschland und in Nottingham, England. Sie untersuchten in ihrer Studie 20 gesunde Erwachsene im Alter von 23 bis 58 Jahren mit einem durchschnittlichen BMI (Body Mass Index) von 23.6. Die Studienteilnehmenden wurden per Zufallsprinzip in unterschiedliche Gruppen eingeteilt (also genauso in die Interventionsgruppen randomisiert, wie es unsere Studienteilnehmende bei unseren klinischen Studien auch werden). Die Versuchsanordnung war folgendermassen: die eine Gruppe konsumierte Käsefondue mit 300ml Weisswein (Fendant du Valais, um genau zu sein) oder schwarzem Tee, gefolgt von 20ml Zuger Kirsch oder Wasser.

Was waren die Resultate?

Bezüglich der Entleerung des Magens nach der Mahlzeit fanden die Forschenden heraus, dass die Verdauung (genauer die Entleerung des Magens) wohl langsamer vorangeht,

wenn man zum Fondue Wein und Kirsch trinkt. Sie fanden einen Trend, der andeutete, dass diese Verlangsamung umso grösser war, umso mehr Alkohol getrunken wurde.

Beide Gruppen, die Wein- und die Tee-Trinker hatten aber dieselben Sättigungsgefühle. Allerdings hatten die Teilnehmenden in der «Wein und Schnaps»-Gruppe ein weniger grosses Verlangen nach einem Dessert nach der Mahlzeit als die anderen.

Die Wissenschaftler fassen zusammen, dass die Einnahme von Schnaps und Wein das Völlegefühl und das «Chäsbuch»-Syndrom etwas erleichtern könnte, aber dass durch die vermutete langsamere Verdauung dies doch nur ein kurz anhaltender Effekt sei und es sich doch lohnen würde, eher Tee statt Wein zu trinken.

Am Ende des Artikels betonen die Wissenschaftler, dass es aber noch einige weitere Forschung benötigt, um den Zusammenhang von Käse-Verdauung und Getränkewahl zu belegen.

2020 – das Jahr ohne Fondue?

Jetzt läuft uns das Wasser im Munde zusammen... und Ihnen?

Beachten sie bitte: Dieses Jahr ist alles anders – und im Zuge von Covid-19 und der Tatsache, dass sich das Virus gerne und schnell innerhalb der Familie ausbreitet, möchten wir von einem traditionellen Fondue-Genuss im grösseren Kreis in diesem Jahr dringend abraten!

Sie können den Käse-Verdauungs-Selbst-Versuch aber dennoch starten: Eine tolle Alternative ist das ebenso traditionelle Raclette! Bei angemessenem Abstand auch am Familientisch (!) lässt sich beim Raclette genauso nicht nur über die Wahl des geeigneten Getränkes – sondern wie auch beim Fondue-Plausch traditionellerweise üblich – auch über die beste Käsemischung streiten.

Hebed Sie sich und ihre Familie Sorg – gehen sie kein Risiko ein und halten Sie auch innerhalb der Familie die Hygienemassnahmen und räumliche Distanz ein! Der nächste Fondue-Winter «nach Corona» kommt bestimmt.

**In diesem Sinne wünschen wir Ihnen frohe
Adventstage!**

Study Nurse aus Leidenschaft

Im Wandel der Zeit...



Abbildung 3: Suzanne Baumann in der Hörkabine am ZAM

Suzanne Baumann hat die Gründung des ZAM im Jahre 2007 miterlebt. Sie kennt nicht nur den Alltag am Studienzentrum im Stadtspital Waid, sondern ist auch mit den Abläufen im Assessment Team der Klinik für Geriatrie am USZ bestens vertraut. Als Studienassistentin oder «Study Nurse», wie es auf Neu-Deutsch auch gerne heisst, kann sie ihre

perfektionistische Ader ausleben, denn die Aufgabe der Study Nurse ist es, vollständige und möglichst genaue Daten von den Testungen und aus den Fragebögen mit den Studienteilnehmenden zu erhalten. Dies tönt einfacher, als es tatsächlich ist! Immer wieder gibt es Begründungen, warum jemand eine Frage nicht so beantworten kann, wie es von dem international getesteten und validierten Fragebogen verlangt wird. Manchmal ist die Art der Testung für die Studienteilnehmenden nicht nachvollziehbar und das Procedere muss mehrmals erklärt werden. Und innerhalb des oft sehr stressigen Alltags im Studienzentrum des ZAM gibt es natürlich auch immer wieder Situationen, in welchen es einfach «mänscheleät und es viel Geduld braucht», wie es Suzanne Baumann humorvoll ausdrückt.

Während des Covid-19 Lockdown wurde Suzanne Baumann von einem Tag auf den anderen ins Home-Office versetzt – dies bedeutete eine Umstellung auf mehreren Ebenen für sie. So fehlte der direkte Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen und auch mit den Studienteilnehmenden. Suzanne Baumann hatte bereits vor dem Lockdown die meisten Telefonate mit den Studienteilnehmenden durchgeführt. So viel Erfahrung man mit der Führung eines



Abbildung 4: Suzanne Baumann beim Testen der Beinkraft

Fragebogen-Interviews am Telefon hat, ist es doch etwas Anderes, wenn man plötzlich mit seiner Liste ganz alleine in der Stube sitzt und sich nicht über den Tisch hinweg kurz absprechen kann über das Management und den Zeitplan der Befragungen. Suzanne Baumann nahm auch diese Herausforderung mit der gewohnten Gelassenheit und Ruhe in Angriff.

... bereit für den (Un)-Ruhestand?

Das 2020 war turbulent und nun bringt das kommende 2021 für Suzanne Baumann erneut eine besondere Veränderung mit sich: Sie wird pensioniert. Auf die neugierigen Fragen aus dem Team, was sie denn nun alles für Pläne habe und was sie mit all der freien Zeit anfangen möchte, antwortet Suzanne Baumann in sehr bestimmtem Ton: «Auf alle Fälle nicht in der Welt herumjetten und Unruhe verbreiten!» Abgesehen davon, dass «Herumjetten» in der aktuellen Zeit sowieso keine gute Idee wäre oder gar kaum möglich ist, hält Suzanne ganz grundsätzlich und eindeutig nichts vom «modernen Unruhestand». Sie träumt davon, eine «weise Alte» zu werden und schaut mit der gewohnten Gelassenheit und sehr viel Neugierde in die Zukunft.

Häuser bauen, Waldbaden, Lesen ...

Suzanne Baumann freut sich darauf, nun mehr Zeit zu haben für ihr Herzensprojekt: Zusammen mit weiteren Menschen im besten Alter plant und realisiert sie ein gemeinschaftliches Wohnprojekt. Dabei geht es nicht nur um «altersgerechtes» Wohnen und soziales Miteinander, sondern Suzanne Baumann ist innerhalb dieses Projektes Mitglied der «Baumgruppe». Diese Gruppe ist zuständig dafür, dass die Bepflanzung der zukünftigen WG-Siedlung nicht dem Zufall überlassen wird. «Wenn es um Diskussion geht, ob da nun ein Baum stehen soll oder nicht - da kann ich schon auch mal die Geduld verlieren... », meint sie dazu schmunzelnd. Ein Leben und Wohnen ohne möglichst viele Bäume um die Häuser herum kann sich Suzanne Baumann nämlich nicht vorstellen. So ist auch das «Waldbaden» ihr ein liebes Hobby. Dieser japanischen Tradition («shinrin yoku») werden heilende Kräfte für Gesundheit von Körper und Geist nachgesagt. Suzanne Baumann muss lachen, als die «junge» Kollegin sie fragend anschaut und meint «ich wusste gar nicht, dass Du Dich mit japanischen Zeremonien auskennst?» und erklärt: «Waldbaden ist nichts anderes als der gute alte Spaziergang im Wald! Vielleicht einfach mit besonders viel Aufmerksamkeit. Ein magischer Ort für Suzanne Baumann sind aber auch die Bibliotheken mit ihren Büchern und der ganz besonderen Atmosphäre von Konzentriertheit, Dichte und Tiefe. So wie der Wald die Geheimnisse der Natur hütet, sind es die Bibliotheken wo sich die Geschichten der Menschheit sammeln. Auch wenn Suzanne Baumann nicht in der Welt herumjetten möchte bedeutet dies nicht etwa, dass sie weltfremd wäre! Sie holt sich die Welt mittels Geschichten – sei es mit Büchern, Zeitungen, Filmen oder Theaterstücken – in die gute Stube und verfolgt das aktuelle Weltgeschehen aufmerksamer als manche junge Leute. Ihre aktuelle Lektüre ist der Bestseller von Ann Petry «Die Strasse». Ein Buch, welches über das Leben von afroamerikanischen Frauen im Harlem der 1940er Jahre erzählt – und welches trotz des stolzen Alters nichts an Aktualität eingebüsst hat. «Leider...» betont Suzanne-Baumann «ist es manchmal schon etwas frustrierend, dass sich die Welt nicht überall bessert».

«Darum ist es umso wichtiger, dankbar zu sein, für alles was gut läuft und sich mit einer positiven Einstellung zum Leben unnachgiebig und unbeirrbar auf dem Weg zum Weiswerden – und nicht einfach nur zum Altwerden – stetig weiter zu bewegen!»

Suzanne, wir werden Dich alle sehr vermissen in unserem ZAM-Alltag und wünschen Dir von Herzen alles Gute für Deinen neuen Lebensabschnitt!



Abbildung 5: Suzanne Baumann beim Waldbaden

Wünschen Sie eine Änderung bei der Zustellungsart des ZAM-Newsletters?

Wenn Sie den ZAM-Newsletter zukünftig in einer anderen Form (d.h. z.B. per E-Mail anstatt Briefpost) oder gar nicht mehr erhalten möchten, dann schreiben Sie uns dies bitte in einer kurzen Mail mit dem Vermerk «ZAM-Newsletter» an zam@zuerich.ch. (Wenn Sie mit der aktuellen Zustellungsart zufrieden sind, müssen Sie nichts unternehmen.) Bitte beachten Sie, dass dies NICHT die Info-/News-Mails der Webseite zam-zuhause.ch betrifft. (An-/Abmeldungen hierzu nehmen Sie bitte direkt auf der Webseite, resp. via «Austragen-Link» in der Fusszeile einer News-Mail vor – Danke!)

Studienteilnehmende gesucht!

Sie möchten an **STRONG** teilnehmen?

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

Rufen Sie uns einfach unverbindlich an oder schreiben Sie uns!

044 417 10 76 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.

Antwort-Talon für das SCHOKOLADEN QUIZZ

Wer isst am ZAM am Meisten Schokolade?

Es ist nur eine Antwort richtig 😊

- Die Leiterin des ZAM, Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari
- Der Co-Leiter Forschung, Dr. med. Andreas Egli
- Die Leiterin des Studienteams, Christiane Busalt
- Die Stimme des ZAM, Cornelia Dormann-Fritz
- Die Leiterin des Forschungssekretariates, Angela Munson
- Das Team Projektmanagement
- Das Team Werbung und Kommunikation
- Das Team Epidemiologie und Datenanalyse
- Die Studienteilnehmenden

Bitte senden Sie uns Ihre Antwort bis zum **15. Dezember 2020** an:

Cornelia Dormann-Fritz
Zentrum Alter und Mobilität
c/o Stadtspital Waid
Tièchestrasse 99
8037 Zürich

oder per E-Mail an:

wettbewerb@zam-zuhause.ch

Ihre Kontaktangaben:

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail (falls vorhanden):

Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie Ihr Einverständnis mit den nachfolgenden Bedingungen:

*Teilnahmeberechtigt sind alle Empfänger*innen des ZAM-Newsletters. Pro Person ist nur eine (1) Teilnahme zulässig. Die Teilnahme ist kostenlos (Ausnahme: Kosten für den Postversand). Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeitende des ZAM und deren Angehörige. Bei mehreren korrekten Antworten wird der/die Gewinner*in nach dem Zufallsprinzip ermittelt und bis spätestens am 15.01.2021 persönlich benachrichtigt. Mit der Teilnahme willigen Sie ausdrücklich ein, dass Ihre Daten bis zum Abschluss des Wettbewerbes gespeichert werden. Die im Zusammenhang mit dem Wettbewerb gewonnenen personenbezogenen Daten werden weder an Dritte weitergegeben noch diesen zur Nutzung überlassen.*