

# Zusammenfassung Öffentlichkeitsanlass Universitäre Altersmedizin Zürich 2022

**Gesund und aktiv 60+: Sinne und Sinnlichkeit**  
**Freitag, 4. November 2022**  
**Aula, Universität Zürich und Live-Übertragung**



## Grusswort

**Beatrice Beck Schimmer, Prof. Dr. med.**

Direktorin Universitäre Medizin Zürich, Universität Zürich



Die Medizinische Fakultät der Universität Zürich setzt einen Schwerpunkt in der Präzisions-Medizin.

Die Universitäre Altersmedizin ist aktiv beteiligt mit dem Forschungsprogramm «Precision-Age». Ziel von Precision-Age ist über eine personalisierte Prävention den biologischen Alterungsprozess zu verlangsamen und damit mehr Menschen zu ermöglichen länger gesund und aktiv zu bleiben.

## «About the senses»

### Einführungsreferat durch die Botschafterin von DO-HEALTH

#### Donna Leon

International bekannte Schriftstellerin  
und Krimi-Autorin

Botschafterin von DO-HEALTH



Seit geraumer Weile beschäftigt mich die Frage, welche Rolle die fünf Sinne in der Geschichte des Menschen einnehmen. In den meisten Kulturen geniessen die Menschen Sinneseindrücke: Bauwerke, Zierrat, Musik, Feste, Liebe, Weihrauch für die Götter. Die Menschen lassen sich betören von Farben, Wohlklang, Blumen, Pizza, dem Geschlechtsakt, Pferderennen, Babys – all dem, was wir unserer sinnlichen Wahrnehmung verdanken. Dabei ordnen wir die verschiedenen Sinne auf einer Rangskala ein: Sehen und Hören rangieren allerorten auf den obersten beiden Plätzen.

Wenn man bedenkt, welche Freuden uns die Sinne bescheren, nimmt es nicht wunder, dass die alten Griechen und Römer sie als Götter verehrten: Helios ist der Gott des Lichts und der Sehkraft, und Echo ist Göttin des Schalls. Licht, Musik und Tralala. Dann aber ging etwas furchtbar schief: Im Lauf der Jahrhunderte erfolgte eine Umwertung der Werte. Die einst gottgleichen Sinne fielen in Ungnade und galten nur mehr als Anlass zur Sünde.

Eine der grösseren europäischen Religionen ersann einen Ritus, bei dem Sterbenden gesagt wurde: Der Herr vergebe dir alles Böse, welches du durch deine Augen begangen hast. Vergebung wurde auch erfleht für das Böse, das durch die Ohren, den Geruchs- und Geschmacksinn sowie den Tastsinn begangen wurde. Kurz, Sterbenden wurde vermittelt, dass jede sinnliche Erfahrung ihres Lebens irgendwie sündhaft war. Ich habe zwar viel Phantasie, doch mir will partout nicht einfallen, was man mit dem Geruchssinn Böses anrichten könnte.

In all dem Auf und Ab aber – unabhängig davon, ob die Sinne von der Gesellschaft gerade verherrlicht, verteufelt oder rehabilitiert wurden – blieb eine Zunft den Sinnen treu, hielt sie für eine unerlässliche Quelle nicht so sehr des Vergnügens, als vielmehr der Erkenntnis. Die Ärzte nämlich wussten seit jeher um die lebenswichtige Bedeutung der Sinne für ihre Arbeit.

Bis ins 19. Jahrhundert waren die entscheidenden diagnostischen Werkzeuge eines Arztes seine Sinnesorgane. Er konnte seine Patienten sehen, hören oder betasten. 1816 erinnerte sich ein französischer Arzt mit dem unwiderstehlichen Namen René Théophile Hyacinthe Laënnec an ein altes Kinderspiel: Er rollte ein Blatt Papier zu einem Rohr zusammen, doch statt es als Schalltrichter zu benutzen, setzte er das eine Ende auf die Brust seines Patienten und hielt das andere an sein Ohr. Et voilà, das Stethoskop übertrug den Herzschlag deutlicher, als er je zuvor ein Herz hatte schlagen hören. 1895 ermöglichte der Röntgenapparat den Ärzten ungehinderte Einsicht in die Geheimnisse des Körpers.

Vorher konnten Ärzte nur durch Sezieren eines Leichnams ins Innere vordringen, und Leichen waren schwer zu bekommen. Im 19. Jahrhundert durften in England und Schottland zu diesem Zweck nur die sterblichen Überreste von Selbstmördern, Gefangenen und Waisen verwendet werden. Die Wissenschaften machen Stück für Stück immer weitere Fortschritte.

Die Ärzte, die uns heutzutage behandeln, verfügen natürlich über sehr viel raffiniertere Werkzeuge, um die Geheimnisse des Körpers zu entschlüsseln. Die Werkzeuge, mit denen sie ins Innere blicken, sind wesentlich präziser als jenes zusammengerollte Stück Papier, doch das Vorgehen, um Krankheiten und Verletzungen aufzuspüren, ist nach wie vor dasselbe: Hinschauen, Abhorchen, Abtasten, Messen, kurz der Einsatz aller Sinne, um den Heilungsprozess einzuleiten.

## Prävention für das Auge

**Matthias Becker, Prof. Dr. med.**  
Augenklinik, Städtspital Zürich  
Augenzentrum Zollikerberg



Fazit	Augenheilkunde ist Medizin am älteren Menschen. Durch unseren Lebensstil und regelmässige Kontrollen beim Augenarzt lassen sich unheilbare Schäden an den Augen verringern.
Wichtige Punkte zusammengefasst	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sehstörungen wirken sich negativ auf verschiedene Lebensbereiche aus (Mobilität, Erkennen von Gesichtern, Lesevermögen, verringerte soziale Kontakte, Entstehung von Depressionen, Zunahme des Sturzrisikos).</li><li>- Zu den wichtigsten Augenerkrankungen gehören: altersabhängige Makuladegeneration, grauer und grüner Star, trockene Augen.</li><li>- Ein Besuch beim Augenoptiker ersetzt nicht die Kontrolle beim Augenarzt!</li></ul>
Empfehlungen für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"><li>- Schützen Sie Ihre Augen vor Sonnenstrahlen durch eine Sonnenbrille.</li><li>- Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv auf die Augen aus.</li><li>- Entlasten Sie Ihre Augen und gönnen Sie ihnen eine sanfte Augenmassage.</li><li>- Lassen Sie Ihre Augen regelmässig durch den Augenarzt kontrollieren, so lassen sich Augenschädigungen in den Frühstadien erkennen und behandeln.</li></ul>



## Hören und Empfinden

**Alexander Huber, Prof. Dr. med.**  
 Klinikdirektor  
 Klinik für Ohren-, Nasen-, Hals-  
 und Gesichtschirurgie,  
 Universitätsspital Zürich



Fazit	Hören ist zentral für die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und hilft Demenz zu verhindern.
Wichtige Punkte zusammengefasst	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit 70 Jahren haben 20% der Frauen und 30% der Männer eine Schwerhörigkeit, mit 80 Jahren 45% der Frauen und 55% der Männer.</li> <li>- Folgen der Schwerhörigkeit können erhöhte Reizbarkeit, gesellschaftlicher Rückzug, Depression, Probleme am Arbeitsplatz oder Demenz sein.</li> <li>- Neben Hörgeräten oder elektrischen Implantaten können Verhaltensmassnahmen im Alltag helfen (z.B. Reduktion von Hintergrundlärm, Gespräch von Angesicht zu Angesicht, Verstandenes wiederholen; <a href="http://www.pro-audito.ch">www.pro-audito.ch</a>).</li> </ul>
Empfehlungen für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei Verdacht auf Schwerhörigkeit ist eine Abklärung sinnvoll, denn Schwerhörigkeit ist häufig, aber therapierbar.</li> <li>- Behandeln Sie Ihre Schwerhörigkeit und nehmen weiterhin uneingeschränkt am gesellschaftlichen Leben teil.</li> </ul>

## Gut hören = gesundes Gehirn?

**Nathalie Giroud, Prof. Dr.**  
 Computational Neuroscience  
 of Speech & Hearing,  
 Universität Zürich



Fazit	Gut hören = gesundes Gehirn!
Wichtige Punkte zusammengefasst	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 41% der älteren Menschen über 90 Jahren haben eine Demenz</li> <li>- Demenz führt zu hohen Gesundheitskosten, ökonomischen und sozialen Kosten</li> <li>- Bisher gibt es keine Behandlung für Demenz</li> <li>- Das Demenzrisiko lässt sich jedoch durch präventive Lebensstilfaktoren beeinflussen.</li> <li>- Ein zentraler Risikofaktor ist Schwerhörigkeit.</li> <li>- Durch eine Schwerhörigkeit «altert» der Hippocampus im Vergleich zu Personen ohne Schwerhörigkeit um 8 Jahre.</li> <li>- Das Gehirn kann unterstützt werden bei der Verarbeitung von gesprochener Sprache (z.B. virtuelle Realitäten, Spiele zum Trainieren, Gehirnstimulation)</li> </ul>
Empfehlungen für den Alltag	Hörstärke regelmässig prüfen lassen

## Sinnlichkeit und Intimität 60+: ein Tabu!?

**Claudia Steurer-Stey, Prof. Dr. med.**  
 Institut für Epidemiologie, Biostatistik  
 und Prävention (EBPI),  
 Universität Zürich  
 und mediX Gruppenpraxis



Fazit	Der Ausdruck von Liebe, Intimität, Sexualität ist Teil des Menschseins, auch im Alter.
Wichtige Punkte zusammengefasst	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sexualität ist mehr als der physische Akt, es ist auch Körperkommunikation, Berührung, Zärtlichkeit, Küssen, Schmusen.</li> <li>- Intimität ist ein Ausdruck von Angenommensein, Zuneigung und Geborgenheit</li> <li>- Erfüllende Sexualität ist assoziiert mit Lebensfreude, Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden</li> <li>- Über Sexualität zu sprechen ist schwierig. Es gibt diverse Hürden für Arzt und Patient.</li> </ul>
Empfehlungen für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legen Sie Tabus zur Seite.</li> <li>- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin und Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin.</li> <li>- Es gibt Kommunikationshilfen. Nutzen Sie sie (z.B. <a href="http://www.lungenliga.ch/cosy">www.lungenliga.ch/cosy</a>)</li> </ul>

## Vorstellung neuste DO-HEALTH Resultate Krebsrisikoverminderung und mehr

**Heike A. Bischoff-Ferrari, Prof. Dr. med., DrPH**

Klinikdirektorin, Klinik für Altersmedizin,  
Universitätsspital Zürich  
Chefärztin Universitäre Klinik für Altersmedizin,  
Stadtspital Zürich  
Lehrstuhlinhaberin, Geriatrie und Altersforschung  
Universität Zürich



Fazit	Die Kombination gesunder Lebensstilfaktoren ist der zentrale Hebel um den biologischen Alterungsprozess zu verlangsamen und die gesunde Lebenserwartung zu verlängern.
Wichtige Punkte zusammengefasst	<p>In einer wegweisenden Untersuchung der Harvard Universität zeigte sich, dass die kombinierte Einhaltung von 5 gesunden Lebensstilfaktoren die Lebenserwartung bei 5-jährigen Menschen additiv beeinflusst. Bei Frauen, die keine der gesunden Lebensstilfaktoren einhielten, war die Lebenserwartung im Alter von 50 Jahren nur 29 Jahre, hingegen bei denen die alle 5 gesunden Lebensstilfaktoren einhielten, war die Lebenserwartung noch 43 Jahre. Ein analoges Muster zeigte sich bei den Männern. Je mehr der 5 schützenden Lebensstilfaktoren befolgt wurden, desto grösser war der Effekt auf die Lebenserwartung mit 50 Jahren.</p> <p>Die 5 schützenden Lebensstilfaktoren sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichtrauchen</li> <li>• Gesundes Körpergewicht</li> <li>• ≥30 min/Tag Bewegung</li> <li>• Alkoholzufuhr moderat halten</li> <li>• Gesunde Ernährung</li> </ul> <p><b>Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population</b>  <small>Yanping Li, An Pan, Dong D. Wang, Xiaoran Liu, Klodian Dhana, Oscar H. Franco, Stephen Kiehl, Emanuele Di Angelantonio, Mari Stampfer, Walter C. Willett and Frank B. Hu</small>  <small>Originally published 30 Apr 2018   <a href="https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047">https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047</a>   Circulation; 2018;138(345-355)</small></p> <p><b>Neuste Ergebnisse der Europäischen DO-HEALTH Studie</b> unterstützen ebenfalls, dass die Kombination gesunder Lebensstilfaktoren effektiver ist als die Wirkung einzelner Lebensstilfaktoren. Bei Menschen ohne vorangegangene Krebserkrankungen zeigten Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und ein einfaches Trainingsprogramm für zu Hause individuell eine kleine schützende Wirkung. Bereits die Doppelkombination Vitamin-D plus Omega-3-Fettsäuren zeigte eine Zunahme des Schutzes mit einer Verminderung von neuen Krebserkrankungen um 51%. Am effektivsten war die Dreier-Kombination, durch die die Zahl der Krebsneuerkrankungen um 61% reduziert wurde.</p> <p>Ebenso verringert sich in DO-HEALTH mit derselben Dreier-Kombination (Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und einfaches Trainingsprogramm für zu Hause) das Risiko einer vorzeitigen Gebrechlichkeit (Pre-Frailty) um 39%. Als nächsten Schritt wird das Forschungsprogramm «Precision-Age» den Einfluss verschiedener präventiver Lebensstilfaktoren auf den biologischen Alterungsprozess untersuchen.</p>
Empfehlungen für den Alltag	<p>Befolgen Sie möglichst viele der schützenden Lebensstilfaktoren kombiniert</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichtrauchen</li> <li>• Gesundes Körpergewicht</li> <li>• Mindestens 30 min Bewegung pro Tag</li> <li>• Gesunde Ernährung</li> <li>• Alkoholzufuhr moderat halten</li> <li>• DO-HEALTH: unterstützend wirken Vitamin D &amp; Omega-3-Fettsäuren und einfaches Krafttrainingsprogramm für zu Hause</li> </ul>

DO-HEALTH Krebsprävention: <https://www.news.uzh.ch/en/articles/media/2022/Cancer-Prevention-in-Older-People.html>  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fragi.2022.852643/full>

Precision-Age: [https://www.uzhfoundation.ch/fileadmin/user\\_upload/Publikationen/UZH\\_F\\_S\\_Precision\\_Age\\_A4\\_V1.0\\_08-2021\\_web.pdf](https://www.uzhfoundation.ch/fileadmin/user_upload/Publikationen/UZH_F_S_Precision_Age_A4_V1.0_08-2021_web.pdf)



## Mindfulness Training zum «Gehirnschutz»

**Reto W. Kressig, Prof. Dr. med.**

Ärztlicher Direktor,

Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER

Klinische Professur für Geriatrie Universität Basel



Fazit	Just do it!
Wichtige Punkte zusammengefasst	<ul style="list-style-type: none"><li>- Achtsamkeit bezeichnet eine erhöhte Aufmerksamkeit verbunden mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand ohne Wertung.</li><li>- Achtsamkeit lässt sich durch einfache Übungen, wie z.B. die Konzentration auf die Atmung, leicht im Alltag einbinden.</li><li>- Eine hohe Achtsamkeit ist assoziiert mit grösserer Stressresistenz, kontrollierterem Verhalten, grösserem psychologischen Resilienzvermögen und einem besseren Wohlbefinden.</li><li>- Achtsamkeitsübungen stärken die kognitiven Fähigkeiten.</li></ul>
Empfehlungen für den Alltag	<ul style="list-style-type: none"><li>- Planen Sie Zeit für Achtsamkeitsübungen im Alltag ein. Konzentrieren Sie sich z.B. 10 min pro Tag nur auf Ihre Atmung und vermeiden Sie dabei jegliche Ablenkung.</li></ul>

## Gruuve für die Sinnlichkeit

### Machen Sie mit!

[www.gruuve.ch](http://www.gruuve.ch)

Instruktionsvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=PebFqfcnMJA>



**Michèle Mattle, Dr. sc. med., MPH**

Wissenschaftliche Mitarbeiterin & Projektmanagerin, Zentrum Alter und Mobilität  
Tänzerin



**Li-Tang Tsai, DrPH**

Epidemiologin, Zentrum Alter und Mobilität  
Physiotherapeutin und Pianistin

**Richard Mansky**

Assistenzarzt, USZ / Fellow Forschung Universitäre Altersmedizin Zürich  
Pianist

## Zusammenfassung und Quintessenz für zu Hause

**Klaus W. Grätz,**  
**Prof. em. Dr. med. Dr. med. dent.**  
Ehemaliger Dekan der Medizinischen Fakultät,  
Universität Zürich



Am 1. Oktober 2022 war der «internationale Tag des älteren Menschen». Er wurde bereit 1990 von der UNO ins Leben gerufen. Für die WHO, die World Health Organisation, ist die höhere Lebenserwartung «ein unglaublich wertvolles Geschenk, das es uns ermöglicht, nicht nur das Alter zu überdenken, sondern auch die Art und Weise wie wir unser Leben führen».

In seinem Inputreferat anlässlich der SAGW-Podiumsdiskussion «Hin zur altersfreundlichen Gesundheitsversorgung» von letzter Woche wies Prof. Ralf Jox, darauf hin, «dass jede gute Gesundheitsversorgung zugleich auch eine altersfreundliche Gesundheitsversorgung sein muss». Sinne und Sinnlichkeit, «Sense and Sensibility», der Titel eines Romans, einer heute wohl weniger bekannten englischen Schriftstellerin Jane Austen, aus er Zeit der Regency (eine kurze Epoche zu Beginn des 19. Jahrhunderts in der Geschichte des Vereinigten Königreiches Großbritannien und Irland, die durch Umbrüche in der Technik und Kultur gekennzeichnet ist) in dem die Schwestern Elinor und Marianne diese beiden Qualitäten vertreten.

Wieviel Sinne gibt es überhaupt, dabei gehen die Angaben durchaus auseinander, sie liegen zwischen fünf, den wohl seit Aristoteles klassischen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten bis zu 12 in Rudolfs Steiners Sinneslehre. Dabei gelten Seh- und Hörsinn als die wichtigsten Informationsquellen im Leben des Menschen, dies konstatierte auch Donna Leon in ihrem Einführungsreferat «About the senses», indem sie auf die fünf klassischen Sinne in der Geschichte des Menschen einging und Sinne und Sinnlichkeit verband speziell im Hinblick auf einen Ritus europäischer Religionen bei dem Sterbenden vermittelt wurde, dass jegliche sinnliche Erfahrung ihres Lebens irgendwie sündhaft war, dies überstieg allerdings die Phantasie von Donna Leon, wie sie in ihrem Referat zugab. In einem zweiten Teil ging sie dann auf die Sinnesorgane des Arztes selbst als seine Werkzeuge in den verschiedenen Zeitepochen ein.

Sehen und hören waren auch die Sinne über die uns Prof. Matthias Becker, Prof. Alexander Huber und Prof. Nathalie Giroud näher berichteten. Fast erschreckend war die Abbildung, die Prof. Becker zu Beginn seines Vortrags zeigte, «Augenheilkunde = Medizin am älteren Menschen», und zeigte eine altersbedingte Zunahme von Augenleiden von 20-30% bis 2030 – bei den über 60-jährigen sogar um 40% – positiv ist allerdings, dass es gute und erfolgreiche Behandlungsmöglichkeiten verschiedener Erkrankung gibt. Und er betonte die Wichtigkeit von präventiven Maßnahmen. Dies gibt zur Hoffnung Anlass.

Prof. Huber ließ uns aufhorchen, denn eine gewisse Anzahl von Ihnen musste vielleicht die Lautstärke erhöhen denn mit 70 Jahren (ich eingeschlossen) sind 20% der Frauen und 30% der Männer schwerhörig. Aber es gibt eine erfreuliche Nachricht: Schwerhörigkeit ist häufig - aber therapierbar, wobei die Cochlea-Implantate sicher eine Erfolgsgeschichte der Medizin sind.

Die Folgen der Schwerhörigkeit aber sind durchaus gravierend:

- Erhöhte Reizbarkeit
- Probleme am Arbeitsplatz
- Gesellschaftlicher Rückzug
- Depression
- Soziale Isolation
- Demenz

Von entscheidender Bedeutung ist dabei sicher die Demenz. Dabei ist noch nicht definitiv geklärt, ob der Hörverlust ein Marker für ein frühes Stadium oder ein Risikofaktor der Demenz ist. Dies ist von grosser Bedeutung, da für 2050 angenommen wird, dass 100 Millionen Personen weltweit, d.h. 1 von 85, von Demenz betroffen sein wird. Dies wird bzw. ist schon eine Herausforderung für die Altersmedizin.

Prof Nathalie Giroud zeigte uns auf beeindruckende Weise den Zusammenhang von Hörverlust und Demenz (kognitiver Status) und die verschiedenen Hypothesen dazu auf. Im Weiteren zeigte sie die Entwicklung neuerer Therapiemöglichkeiten u.a. auch der Gehirnstimulation auf. und vor allem die Wichtigkeit neuer Diagnosemethoden, die nicht auf Kommunikation und Hörfähigkeit basieren. Ihr Fazit: Gut hören bedeutet ein gesundes Gehirn und ein Gesundes Gehirn heisst gut kommunizieren und interagieren.

Nach der Pause ging es dann quasi um die 2. Schwester aus dem Roman von Jane Austen: die Sinnlichkeit, genauer die Sinnlichkeit und Intimität 60+, die uns Frau Prof. Claudia Steurer-Stey in eindrucksvoller Weise darstelle. Und gleichzeitig die Frage stelle...ein Tabu? Sie erkläre uns anhand von Studien und Beispielen, dass Sinnlichkeit im Rahmen von Sexualität und Intimität, auch im Alter 60+ nicht nur die physiologisch bedingte Möglichkeit bedeutet, mit Hilfe der Sinne die Reize der Außenwelt wahrzunehmen und zu empfinden.

Was wäre der Öffentlichkeitsanlass ohne Vitamin-D, Omega-3 Fettsäuren und tägliche Bewegung, d.h. ohne DO-HEALTH. Frau Prof. Bischoff-Ferrari stellte uns dazu die neuesten Ergebnisse vor und gleich auch noch, wie es weitergeht, das Stichwort heisst «Geroscience» und die Precision-Age Studie, die ein personalisiertes kombiniertes Lebensstilsprogramm auf den biologischen Alterungsprozess untersucht, heisst: wie wir «langsam altern und länger gesund bleiben» um «Mit 100 Jahren nachts noch auf die Pirsch» (Artikel: Sonntagszeitung 17. April 2022) zu gehen. Prof Wyss-Coray von der Stanford University konnte bereits nachweisen, dass alte Mäuse, wenn man ihnen Blutplasma von jungen Artgenossen transferiert, gesünder und kräftiger werden und sie sich besser daran erinnern, wo ihre Nahrung versteckt liegt.

Prof. Kressig setzt lieber auf Mindfulness, Achtsamkeit, laut Dalai-Lama: «it is a form of meditation, and it is a mindset», ein Fragebogen mit 39 Untereinheiten, soll dabei helfen. Ohne Fragebogen geht es wohl auch, mit einfachem Zählen von Atemzügen. Aufmerksamkeitsübungen scheinen dabei die Kognition zu stärken, also nicht nur das gute Hörvermögen. Seine Aufforderung «Just Do it» werden wir gerne befolgen. Das Mind-Map Buch von Tony und Barry Buzan kann uns vielleicht auch dabei unterstützen.

...und natürlich nicht zu vergessen «Gruuve für die Sinnlichkeit» das uns Michèle Mattle explizit instruierte.



## Machen Sie mit! Forschung am Zentrum Alter und Mobilität

Zentrum Alter und Mobilität  
Ihr Zentrum für Altersforschung

USZ  
Universität  
Spital Zürich

Universität  
Zürich

Stadtspital Zürich

### Wir suchen Frauen und Männer ab 75 Jahren für unsere aktuelle Studie **STRONG!**

- 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 mit ungenügender Muskelmasse einhergeht. In der **STRONG** Studie wird diese Thematik genauer erforscht. Hierfür suchen wir Frauen und Männer ab 75 Jahren.

Die Studienteilnehmenden werden zufällig eingeteilt und absolvieren entweder ein einfaches Kraft- oder Beweglichkeitstraining für zu Hause und nehmen entweder ein isoliertes Molken-Proteinpulver oder ein Vergleichspulver zu sich. Die Studienteilnahme ist in Zürich und Basel möglich.

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 vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützt.

**Kontakt:** [Cornelia.Dormann-Fritz@waid.zuerich.ch](mailto:Cornelia.Dormann-Fritz@waid.zuerich.ch) und 044 417 10 76

**Weitere Informationen:** [www.usz.ch/zam](http://www.usz.ch/zam)



Machen Sie mit und erzählen Sie gerne Ihren Freunden und Bekannten von uns.



Die **STREAM** Studie überprüft den Nutzen von Statinen bei Personen im Alter 70+ welche an 2 oder mehr chronischen Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Asthma) leiden. Die Studienteilnehmenden werden durch das Zufallsprinzip in eine von zwei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe beendet die Einnahme des Statins, die zweite Gruppe nimmt das Statin weiterhin ein. Weitere Informationen finden Sie auf der Studienwebseite: [www.statin-stream.ch](http://www.statin-stream.ch)

- Sind Sie sind 70 Jahre alt oder älter?
- Nehmen Sie seit mind. 1 Jahr regelmässig ein Statin ein?
- Sie haben keinen (vor-)bestehender Herzinfarkt/Schlaganfall?

Wenn obige Kriterien auf Sie zutreffen können Sie sich bei Interesse an einer Teilnahme an der **STREAM** Studie direkt bei uns am ZAM für weitere Informationen melden.

Wir besprechen mit Ihnen dann unverbindlich die genauen Details.

**Kontakt:** [Cornelia.Dormann-Fritz@stadtspital.ch](mailto:Cornelia.Dormann-Fritz@stadtspital.ch) und 044 417 10 76



Der nächste Öffentlichkeitsanlass findet voraussichtlich am 10. November 2023 statt.

Wollen Sie die Vorinformationen nicht verpassen? Dann registrieren Sie sich bereits jetzt online, damit wir Ihnen die Einladung und das Programm für den Öffentlichkeitsanlass 2023 rechtzeitig senden können.

<https://www.usz.ch/fachbereich/altersmedizin/ueber-uns/veranstaltungsnewsletter/>

*Falls Sie schon registriert sind, dann ist keine Registrierung mehr notwendig.*

## Sie wünschen sich mehr Informationen?

Unsere Internetseite bieten Ihnen wichtige Informationen zu diversen Themen rund ums gesund älter werden.

<https://www.usz.ch/fachbereich/altersmedizin/>

### Unsere **Sprechstunden**

- Healthy & Active Aging Check-up ([Link](#))
- Sturz-Präventionssprechstunde ([Link](#))
- ATZ-Sprechstunde. Dem zweiten Knochenbruch keine Chance geben ([Link](#))
- Spezialsprechstunde Sarkopenie ([Link](#))

Telefonnummer **Arztsekretariat**: 044 255 26 99

## Was wird am Zentrum Alter und Mobilität geforscht?

<https://www.usz.ch/fachbereich/zentrum-alter-mobilitaet/>

## Was ist der Universitäre Geriatrie-Verbund Zürich?

[www.geriatrieverbund.ch](http://www.geriatrieverbund.ch)

## Was ist das Zentrum für Alterstraumatologie?

Alterstraumatologie-Zentrum, Universitätsspital Zürich

Gerontotraumatologie, Stadtspital Zürich, Standort Waid

## Unterstützung Forschung und Öffentlichkeitsarbeit

Möchten Sie unser **Forschungsprojekt «Precision Age»** der UZH Foundation unterstützen?

<https://www.uzhfoundation.ch/projekte/medizin/healthy-aging-gesund-altern>

Möchten Sie Mitglied beim **Verein altaVita** werden und die Altersarbeit in verschiedener Hinsicht unterstützen? [www.altavita.ch](http://www.altavita.ch)

## Vielen Dank an die Sponsoren!

Besuchen Sie bei Interesse die Informationsseiten unserer Sponsoren und Gönner:



Verfora AG  
<https://www.verfora.ch/de/>



Verein altaVita  
[www.altavita.ch](http://www.altavita.ch)



Migros Kulturprozent  
<https://www.migros-engagement.ch/de/organisation/migros-zuerich>



Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
[www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)



Spitex Zürich  
<http://www.spitex-zuerich.ch/>



Pro Senectute Kanton Zürich  
<https://psz.ch/>



Spitex24  
<https://www.spitex24.ch>



reha@home  
<https://www.rehaathome.ch>



MoPi Patiententransporte  
<https://www.mopi.ch>

Vielen Dank an Gut Pictures für die schönen Fotos!

