

Senioren mit Köpfchen gesucht

Das UniversitätsSpital Zürich sucht für die Studie «move for your mind» Seniorinnen und Senioren 70plus, die das Gefühl haben, ihr Gedächtnis habe sich in den letzten fünf Jahren ein wenig verschlechtert.



Untersuchungen im Rahmen der Studie (im Uhrzeigersinn): Blutentnahme, Muskelfunktionstest, Fragebögen, Handkraftmessung, körperliche Untersuchung.

Mit zunehmendem Alter nehmen die körperliche Fitness und die Hirnleistung ab. Werden die Leistungseinbussen zu gross, kann dies zu Stürzen und kognitiven Erkrankungen wie Demenz führen. Eine Verschlechterung der Hirnleistung macht sich meist schon Jahrzehnte vor den ersten klinisch nachweisbaren Anzeichen bemerkbar. Die Betroffenen selber nehmen in dieser frühen Phase eine Abnahme der Hirnleistung wahr. Sie haben beispielsweise Mühe, sich neue Namen zu merken oder vergessen häufiger, wo sie etwas hingelegt haben oder können sich Dinge, die sie gelesen haben, weniger gut einprägen. Dabei handelt es sich aber noch nicht um gravierende Verschlechterungen, und die Abnahme der Hirnleistung ist in Tests noch nicht messbar. Trotzdem haben Menschen, die eine solche Gedächtnisverminderung bemerken, ein erhöhtes Risiko, eine Demenzerkrankung zu entwickeln.

Forschungsergebnisse zeigen, dass mit frühzeitigen präventiven Massnahmen die Ver-

schlechterung von körperlicher Leistungsfähigkeit und der Hirnleistung – und damit auch das Risiko für Stürze und eine Demenzerkrankung – verringert oder vielleicht sogar aufgehalten werden kann.

Zielgruppe für präventive Massnahmen sind daher Menschen, die zwar subjektiv eine Verschlechterung ihres Gedächtnisses feststellen, bei denen aber in medizinischen Untersuchungen noch keine Anzeichen von verminderter Hirnleistung nachweisbar sind. Das Gehirn kann gezielt trainiert werden und lernen, Leistungseinbussen durch Aktivierung neuer Nervenverbindungen zu kompensieren. Wirkungsvolle präventive Massnahmen sind insbesondere körperliche Aktivitäten, die sowohl den Körper als auch das Gehirn fordern. Eine ausgewogene Ernährung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle.

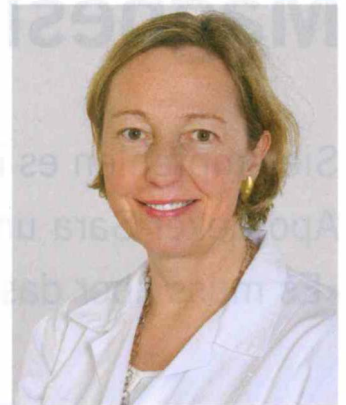
Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari vom UniversitätsSpital Zürich und ihr Team am Zentrum Alter und Mobilität möchten in einer kli-

nischen Studie prüfen, wie sich ein Dalcroze Rhythmik Programm und ein einfaches Krafttrainingsprogramm für zu Hause auf Hirnleistung und Sturz-Risiko auswirken. Zudem interessieren sie sich für die Wirkung auf Muskelfunktion und Muskelkraft, Gangsicherheit und Lebensqualität. Alle Untersuchungen und Befragungen werden am Zentrum Alter und Mobilität in Zürich durchgeführt.

Mitmachen bei dieser Studie können Seniorinnen und Senioren im Alter von 70 Jahren oder älter, die das Gefühl haben, ihr Gedächtnis habe sich in den letzten fünf Jahren etwas verschlechtert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden nach dem Zufallsprinzip in drei verschiedene Gruppen eingeteilt. Zwei Gruppen nehmen entweder an einem Dalcroze Rhythmik Programm teil oder führen selbständig zu Hause ein einfaches Kraftprogramm durch. Die Probanden der dritten Gruppe – der Kontrollgruppe – verändern nichts an ihren bisherigen Aktivitäten. Vorgesehen sind drei Besuche am Studienzentrum. Die Reisekosten für die

drei Untersuchungen werden übernommen. Zudem werden allen Teilnehmern kostenlos Ernährungsvorträge am Stadtspital Waid in Zürich angeboten. Die Studie dauert ein Jahr.

Die Dalcroze Rhythmik Lektionen finden einmal pro Woche im Zentrum der Stadt Zürich statt. Die Musik- und Bewegungsmethode wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts von Émile Jaques-Dalcroze entwickelt und eignet sich hervorragend für ältere Menschen, indem sie deren Wahrnehmung ganzheitlich schult sowie ihre körperliche und geistige Mobilität merklich verbessert. Da diese Bewegungsform in der Gruppe stattfindet, wird gleichzeitig auch der soziale Kontakt gefördert.



Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari vom UniversitätsSpital Zürich.

Anmeldung für die Studie

Wünschen Sie mehr Infos oder möchten Sie sich für eine unverbindliche Vorabklärung melden? Telefon 044 366 70 76 und 044 366 70 83 oder zam@waid.zuerich.ch