

«30 Minuten im Fitnessstudio reichen nicht»

Die Altersforscherin und Geriatrie-Chefärztin Heike Bischoff-Ferrari leitet die grösste europäische Altersstudie. Sie will herausfinden, wie sich der Körperabbau hinauszögern lässt. Die Erkenntnisse kommen direkt den Patienten von Unispital und Waidspital zugute.

Mit Heike Bischoff-Ferrari sprach Susanne Anderegg

Was ist das Geheimnis eines langen Lebens?

Bewegung ist wichtig. 30 Minuten Training pro Woche im Fitnessstudio reichen nicht. Es geht um ein grundsätzlich aktives Leben. Wenig Sofa, zu Fuss gehen, wo immer möglich. Auch mit der Ernährung lässt sich viel machen. Die Forschung zur Muskelalterung zeigt, dass diese ab 60 träge werden. Dazu essen wir mit zunehmendem Alter weniger Eiweiss - was genau falsch ist. Wir müssten im Alter mehr Eiweiss zu uns nehmen, weil das den Muskelabbau hemmt und Entzündungen abwehrt.

Was empfehlen Sie zu essen?

Zu jeder Mahlzeit etwas Eiweisshaltiges. Zum Frühstück zum Beispiel ein griechisches Joghurt mit Beeren, den Salat kann man mit ein bisschen Hüttenkäse garnieren. Auch Linsen und Hülsenfrüchte sind gut, besonders für Vegetarier. Das Allerbeste ist Molke, sie ist natürlich reich an einer Aminosäure, welche den Muskelaufbau stimuliert. Wir untersuchen in einer neuen Studie, inwieweit Molkepulver mit und ohne Krafttraining bei älteren Menschen das Risiko, gebrechlich zu werden, senkt. Der Nationalfonds hat 2,5 Millionen Franken Forschungsgelder zugesprochen, um diese Frage zu klären und damit die weltweit grösste Molkestudie ermöglicht.

Was genau erforschen Sie da?

An der Studie nehmen 800 Menschen über 75 teil, die bereits einmal gestürzt sind und einen Eiweissmangel aufweisen. Es sind Patienten des Unispitals Zürich, des Waidspitals sowie von mehreren Basler Spitalern. Die Teilnehmer werden nach dem Zufallsprinzip in vier Behandlungsgruppen - Molke mit und ohne Krafttraining, nur Krafttraining oder Kontrollgruppe - eingeteilt und über zwölf Monate verfolgt. Untersucht werden das Risiko, gebrechlich zu werden, die Muskelmasse und das Sturzrisiko.

Lässt sich also auch noch etwas verbessern, wenn man bereits alt ist und brüchige Knochen hat?

Absolut. Wir sind überzeugt, dass auch Menschen mit fortgeschrittener Gebrechlichkeit ihre Kraft und Mobilität verbessern können. In unserer Zürcher Hüftbruchstudie konnten wir das bereits einmal zeigen, und zwar mit einem einfachen Krafttrainingsprogramm für zu Hause. Die Vorbeugung von Gebrechlichkeit ist ein riesiges Thema für jeden älteren Menschen und damit ein zentrales Forschungsthema für uns.

Wie viele der heutigen Alten sind eigentlich gesund?

Das differiert von Land zu Land. Die Schweizer sind gut. Hier gibt es viele Menschen, die lange gesund bleiben, weder chronische Erkrankungen noch Demenz haben. In der Regel sind dies Menschen, die sich viel bewegen, gesund essen, viele soziale Kontakte pflegen und eine positive Lebenseinstellung haben. Auf der andern Seite sehen wir aber auch jene Menschen, die gesundheitlich und funktionell am Limit leben; bei ihnen braucht es nicht viel, dass sie gebrechlich werden. Unsere Forschung fokussiert auf die Frage, wie man das individuelle Altern beeinflussen kann.

Sie leiten die grösste europäische Altersstudie, die es je gab: «Do-health». Was untersuchen Sie da?

«Do-health» ist eine dreijährige klinische Interventionsstudie, an der 2157 Menschen über 70 mitmachen, davon 1000 aus der Schweiz. Wir untersuchen zusammen mit 20 Forschungspartnern in Europa drei Massnahmen: die Gabe von Vitamin D, die Gabe von Omega-3-Säuren sowie ein einfaches Krafttraining für zu Hause. Wir schauen, inwieweit diese einfachen Massnahmen einzeln oder kombiniert das physiologische Altern hinauszögern.

Was wirkt am besten?

Ich kann noch nicht viel sagen. Wir

sehen allerdings, dass es grosse Unterschiede zwischen den untersuchten

Ländern Schweiz, Deutschland, Österreich, Frankreich und Portugal gibt. Die Studie wird im November abgeschlossen, die Ergebnisse werden nächsten Frühling publiziert. Nach drei Jahren sehen wir, dass wir die Studie eigentlich fortführen und die Menschen weiterverfolgen sollten. Dafür suchen wir im Moment Forschungsgelder.

Wie viel?

Wir bräuchten pro Jahr 500 000 Franken. Verglichen mit den 19 Millionen für die ersten drei Jahre ist das wenig, den-

noch ist das Geld nicht leicht zusammenzukriegen. Das Problem ist, dass aus dieser Forschung weder ein Patent noch ein Medikament generiert werden kann, es ist Forschung für die Volksgesundheit.

Wie hoch ist Ihr Forschungsbudget, und woher kommt das Geld?

Die Uni Zürich zahlt meinen Lehrstuhl und etwa ein Drittel des Forschungsbudgets. Unser jährliches Forschungsbudget beträgt aktuell 2,5 Millionen Franken. Zwei Drittel kommen vor allem vom Nationalfonds, von Stiftungen und der EU.

Dazu erhalten wir im Rahmen von «Do-health» unabhängige Forschungsgelder von mehreren Industriepartnern.

Sie mussten jahrelang warten, bis die Uni Zürich 2013 den Lehrstuhl für Geriatrie und Altersforschung geschaffen hat, die Geriatrie als Fachgebiet erschied der Uni unattraktiv. Beinahe wären Sie abgesprungen, heute sind Sie etabliert. Was führte zum Umdenken?

Es gab damals eine gute Kommission, welche die Evaluation für den neuen

Heike Bischoff-Ferrari
Dem Alter auf der Spur

Heike Bischoff-Ferrari ist seit 2013 Professorin für Geriatrie und Altersforschung der



Universität Zürich und Direktorin der Klinik für Geriatrie am Unispital. Im universitären Geriatrieverbund Zürich, der 2014 mit Unispital und Waidspital gegründet wurde, hat sie die akademische Leitung. Bischoff-Ferrari begann ihre Karriere in Basel, forschte fünf Jahre an der Harvard School of Public Health in Boston und baute dann ab 2005 in Zürich die Altersforschung auf. Sie ist mit einem Amerikaner verheiratet und hat einen zwölfjährigen Sohn. (an)

Lehrstuhl durchführte. Ihr Präsident Hans-Peter Simmen, Professor für Unfallchirurgie, hatte früh erkannt, dass Altersmedizin wertvoll ist. Als ich dann zur Professorin gewählt war und Klinikdirektorin am Unispital wurde, war Professor Simmen der Erste, der den Kontakt zu mir suchte. Er sagte, ich hätte in seiner Klinik «einen Diplomatenpass». Mein Team sieht seither in der Unfallchirurgie jede Patientin und jeden Patienten ab 70 Jahren innerhalb von 24 Stunden nach Eintritt. Zudem haben wir eine alterstraumatologische Sprechstunde aufgebaut, zu der alle unfallchirurgischen Patienten mit sturzbedingten Verletzungen wie Knochenbrüchen einige Wochen nach der Spitalentlassung angeboten werden - zur Vorbeugung weiterer Stürze. Bei seiner Abschiedsvorlesung sagte Simmen, die Zusammenarbeit mit der Geriatrie habe in der Behandlung seiner älteren Patienten mit Sturzverletzungen einen Quantensprung gebracht. Sein Nachfolger Hans-Christoph Pape hat dieselbe Haltung.

Und wie sieht es bei anderen Chefärzten des Unispitals aus?

Jeder zehnte Patient im Unispital ist über 80, und diese Menschen werden in allen Fachdisziplinen behandelt. Unsere Rolle besteht darin, ein Partnerfach zu sein. Im Tandem mit den Spezialisten bieten wir den Blick auf den ganzen Menschen. Immer mit dem Ziel, dass die Patienten rasch wieder auf die Beine kommen.

Was tun Sie selber, um gesund alt zu werden? Sie sind jetzt 50.

Bald 50! Ich versuche, mich viel zu bewegen. Zum Beispiel täglich vom Bellevue ins Unispital hinauf und hinunter. Kürzlich habe ich mir zwei Hanteln und einen Medizinball gekauft fürs Bauch- und Armtraining. Ich achte sehr auf die Ernährung, esse mediterran und gesunde Snacks wie Früchte, Beeren und Nüsse. Zudem trainiere ich Flexibilität: Ich versuche, wahrzunehmen, was um mich herum geschieht. Jeder Moment zählt. Begegnungen mit Menschen sind wichtig. Ich habe Glück mit meinem Beruf, darf Menschen mit spannenden Biografien treffen. Etwa Donna Leon. Sie ist Botschafterin von «Do-health». Ich spüre bei ihr eine unstillbare Neugier für alles, dazu kommt ein sehr scharfer Verstand, ein Herz für Menschen und Tiere, inklusive Tintenfische, und viel Humor.

Ist es nicht auch einfach Glück, wenn ein Mensch ein erfülltes, gesundes Leben hat? Weil er eine schöne Kindheit hatte? Gute Gene?

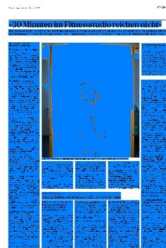
Ein Stück weit schon. Ich selber hatte das Glück, tolle Eltern zu haben und einen Mentor, der mich unterstützte und förderte - Professor Hannes Stähelin in Basel. Man kann aber selber viel beeinflussen. Indem man auf Menschen zugeht, etwas wagt, sich begeistert.

Wenn die Leute Ihre Empfehlungen befolgen würden: Wann und woran werden sie später einmal sterben?

Unsere Physiologie ist limitiert. Es geht nicht darum, immer älter zu werden, sondern möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben. Die chronischen Erkrankungen und Behinderungen sollten ans Lebensende verschoben und komprimiert werden. Dafür braucht es eben volksgesundheitliche Massnahmen, die jeder präventiv machen und jeder sich leisten kann. Überdies ist das die beste Art, im Gesundheitswesen zu sparen.



«Ich habe mir zwei Hanteln und einen Medizinball gekauft», sagt Professorin Heike Bischoff-Ferrari. Foto: Sabina Bobst



Neue Sprechstunde

Herausfinden, wie man gesund älter werden kann

Was kann ich tun, um meine Ressourcen zu stärken? Fachleute des Zürcher Unispitals helfen weiter.

Altersforschung interessiert. Die öffentlichen Veranstaltungen, die Heike Bischoff-Ferrari regelmässig durchführt, sind immer gut besucht. Vor einigen Monaten kam nach einem Vortrag ein Ehepaar auf sie zu, gratulierte ihr und sagte, es würde ihre Arbeit gern finanziell unterstützen. Bischoff wusste sofort, wofür sie Geld brauchen konnte: für den Aufbau der Sprechstunde «Gesundes Altern». Diese soll den Menschen helfen, frühzeitig die eigenen Ressourcen zu stärken. Bischoff: «In der Akutmedizin kommen diese Fragen zu kurz, man vergisst die Leute, die noch gesund sind.»

Die Spende des Ehepaars ermöglichte die 50-Prozent-Anstellung eines Oberarztes, der das neue Beratungsangebot konzipierte und nun auch leitet. Zu 50 Prozent forscht der Oberarzt bei der grossen europäischen Altersstudie «Do-health» mit; das hat den Vorteil, dass er neuste Erkenntnisse gleich in die Sprechstunde einfliessen lassen kann. Diese ist soeben angelaufen. Sie steht Erwachsenen jeden Alters offen, die Krankenkassen übernehmen die Kosten.

Beeren und Kohl gegen Demenz

Die Sprechstunde bietet eine Art Check-up, mit speziellem Fokus. Alle

Organfunktionen werden kontrolliert, die Knochendichte gemessen, die Blutwerte überprüft, die Gedächtnisleistung getestet, die Funktion von Muskeln und Gelenken untersucht. Der Patient muss ein mehrtägiges Protokoll erstellen über sein Essen und seine Bewegung, und er muss Fragen zum Sozialverhalten beantworten. Wenn alle Informationen vorliegen, werden diese besprochen: Wo sind die Stärken und wo die Schwachstellen, an denen man ansetzen kann? «Wenn der Mensch die Risiken nicht sieht, macht er nichts», weiss Heike Bischoff. Die Professorin führt die Beratungsgespräche wenn möglich persönlich.

Sie hat eine Vision: «Für Menschen mit 50 ein Profil erstellen zu können, welches das Risiko vorhersagt, gebrechlich oder dement zu werden.» Was die Altersforscherin heute schon weiss: Die wichtigsten Faktoren, welche das Altern beeinflussen, sind Ernährung, Bewegung, genetische Anlagen und die richtige Behandlung von chronischen Krankheiten. Die beiden ersten Faktoren können wir direkt beeinflussen, und zwar stark. Laut Bischoff lässt sich mit der Ernährung das Risiko, dement zu werden, um 50 Prozent verringern. Sie empfiehlt mediterrane Diät, Beeren, Bohnen, Kohl, Nüsse. Und rät ab von Frittiertem, Süssem, viel rotem Fleisch. Bewegung fördert die Gedächtnisleistung ebenfalls, weil sie chronische niederschwellige Entzündungsreaktionen vermindert. Und natürlich ist sie gut für Muskeln und Knochen. (an)