

# STRONG

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

Klinikdirektorin, Geriatriische Klinik, UniversitätsSpital Zürich

Chefärztin, Universitäre Klinik für Akutgeriatrie, Stadtspital Waid

Lehrstuhl, Geriatrie und Altersforschung, Universität Zürich

Direktorin, Zentrum Alter und Mobilität, Universität Zürich



# STRONG

# Hintergrund

- Abnahme von Muskelmasse und Kraft trägt wesentlich zum Sturzrisiko und Gebrechlichkeit älterer Menschen bei
- Mögliche Risikofaktoren, sind physische Inaktivität und eine mangelnde Eiweisszufuhr
- **Beleg aus grosser Studie fehlt**

# Schweizerischer Nationalfonds unterstützt STRONG

## Ziel:

- STRONG untersucht in wie weit Molke-Eiweiss mit und ohne einfaches Krafttraining für zu Hause
  - Muskelabbau hemmt
  - Gebrechlichkeits-Risiko senkt
  - Stürze vermindert

## Bedeutung:

- STRONG wird 800 Menschen im Alter von 75+ Jahren einschliessen – **Dauer 1 Jahr**
- Ist als weltweit grösste Molke-Studie geplant um einen wesentlichen und wegweisenden Beitrag zur Prävention von Muskelabbau und Gebrechlichkeit zu leisten
- **Umfassende Untersuchungen Muskelgesundheit und alle wichtigen Organfunktionen**

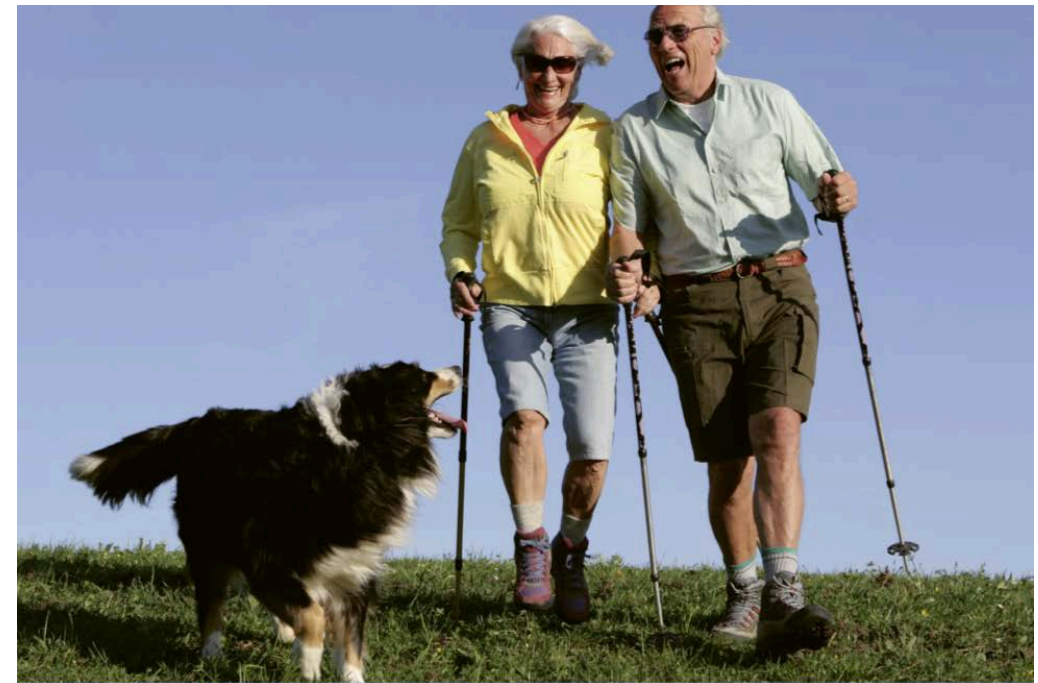
## 2 Studienzentren – Universitäre Altersmedizin Zürich und Basel:

- Zentrum Alter und Mobilität Zürich – 600 Teilnehmerplätze
- Felix-Platter Spital Basel – 200 Teilnehmerplätze

# STRONG Männer und Frauen im Alter 75+

Wir freuen uns auf  
Ihre Teilnahme!

Nehmen Sie Ihre Freundin mit!  
oder Freund!



Klinik für Geriatrie

**Klinische Studie – STRONG**

Frauen und Männer 75+ gesucht:  
Bleiben Sie stark mit Eiweiss und Bewegung!



SWISS NATIONAL SCIENCE FOUNDATION



*felixplatterspital*