

Diverse Studien zeigen: Altern muss nicht mit Gebrechlichkeit gekoppelt sein

Lohnender Einsatz für lange Fitness

Altern ist ein unausweichlicher Prozess. Aber wie lange wir dem Zerfall trotzen und unsere Körperfunktionen fit halten, können wir zu einem grossen Teil selber bestimmen. Das jedenfalls zeigt die Do-Health-Studie der renommierten Altersmedizinerin Heike Bischoff-Ferrari.

Von Claudia Weiss

Den Traum hegen alle: Bis ins hohe Alter fit und gesund durch die Welt spazieren, das Leben ohne grosse Gebrechen geniessen, selbstständig und mobil bleiben. Wenn es nach der Zürcher Professorin Heike Annette Bischoff-Ferrari geht, liegt das für immer mehr älter werdende Menschen drin. Die Medizinerin ist nämlich europaweit ganz weit vorne beim Erforschen vom gesunden Altern, und sie sammelt Beweise dafür, dass eine gesunde Lebensweise viele Altersgebrehen hinauszögern oder in Schach halten kann.

Ihre Forschung ist eminent wichtig für eine Gesellschaft, in der schon in zwölf Jahren jede dritte Person über 65 Jahre alt und manche unter ihnen chronisch krank sein wird. Umso mehr, weil Bischoff-Ferrari und ihre Mitforschenden ganz simple Möglichkeiten gefunden haben, nicht das Altern an sich auszudehnen, sondern das gesunde Altwerden. Damit wird die Zeit der «Frailty», der Gebrechlichkeit und der daraus folgenden Pflegebedürftigkeit, auf die allerletzte Lebenszeit hinausgeschoben, und die Menschen bleiben länger fit und aktiv. Ob die Methoden so wirkungsvoll sind, wie sie vermutet, kommt demnächst aus: Do-Health (VitaminD3-Omega3-Home

Gesunde Lebensweise kann viele Altersgebrehen hinauszögern oder in Schach halten.

Exercise-Healthy Ageing and Longevity Trial) ist die grösste Altersstudie Europas zum Thema «Gesund älter werden». Für die Studie wurden über drei Jahre hinweg 2157 Frauen und

Das Studienteam untersuchte alles von Knochenbruchrisiko über Diabetes bis Lebensqualität.

Männer im Alter von 70 und mehr Jahren aus den fünf Ländern Schweiz, Deutschland, Österreich, Frankreich und Portugal untersucht. Ihnen wurden Vitamin D, Omega-3-Säuren und ein einfaches Krafttraining verschrieben, entweder als Gesamtpaket oder einzeln. Diesen November wurden die letzten Untersuchungsrounden abgeschlossen, die Resultate werden für nächsten Sommer erwartet.

Gut die Hälfte der Schweizer sind «Healthy Agers»

Erste Ergebnisse gab die Universität Zürich jedoch schon diesen November bekannt. Laut der Medienmitteilung zeigen die Daten der Eintrittsuntersuchung, dass 42 Prozent aller Do-Health-Seniorinnen und -Senioren sogenannte «Healthy Agers» sind: «Sie sind frei von chronischen Krankheiten und haben eine gute körperliche und mentale Gesundheit. Bezogen auf die Schweizer Probanden sind es sogar 51 Prozent.»

Die Probandinnen und Probanden wurden für die Studie von allen Seiten her untersucht und sozusagen auf Herz und Nieren getestet: Wichtig waren dem Studienteam Fragen rund um Knochenbruchrisiko, Gedächtnisfunktion, Blutdruck, Bein- funktion und Infektionsrisiko. Weiter untersuchten die Forschenden die Seniorinnen und Senioren im Bezug auf Stürze, Gelenkfunktion oder allfällige Arthrose, ausserdem trugen sie Daten zusammen zu Sarkopenie, also altersbedingtem Abbau der Skelettmuskulatur, Gebrechlichkeit (Frailty), Mund- und Zahngesundheit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Ereignisse. Sie



Das Hirn anregen beim Schachspielen, den Körper fit halten mit Spaziergängen und sozial aktiv bleiben wie die beiden Senioren bei der Teilnahme an einer Friedensdemonstration: All diese Faktoren helfen, gesund alt zu werden. Fotos: Martin Glauser

wollten zudem wissen, wie es um die Erhaltung der Autonomie und um die Lebensqualität steht.

Bisher, so teilt die Universität Zürich mit, hätten alle drei Interventionen – Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und leichtes Krafttraining – in vorangehenden Studien eine mögliche schüt-

zende Wirkung auf verschiedene Organfunktionen gezeigt. Studienleiterin Heike Bischoff-Ferrari ist überzeugt, dass diese Massnahmen, falls ihre Wirksamkeit belegt werden kann, «vielen Menschen ab 70 Jahren eine Möglichkeit bieten, ihr Leben länger gesünder und aktiver zu gestalten». ●

«Wichtig ist, dass es nie zu spät ist»



Altersgesundheitsforscherin Heike Bischoff-Ferrari

Eine Pille, um gesund alt zu werden, konnte auch Heike Bischoff-Ferrari nicht entwickeln. Aber die Altersforscherin kann Tipps geben, wie sich Risikofaktoren vermeiden lassen. Und sie hat am UniversitätsSpital Zürich eine Sprechstunde «Gesund älter werden» aufgebaut. Dort erklärt sie Menschen ab 50 Jahren, wie sie vital bleiben.

Frau Professor Bischoff-Ferrari, wie können wir bis ins hohe Alter hinein fit bleiben?

Heike Bischoff-Ferrari: Das «Im-Alter-gesund-und-fit-Bleiben» hat einen umfassenden Ansatz. Dazu gehören ein aktives Leben – körperlich und geistig – und gesundes Essen. Soziale Kontakte sind ebenfalls wichtig. Die passende Lebenseinstellung umschliesst zudem eine Bereitschaft, offen zu sein für Neues.

Was können wir für die körperliche Gesundheit im Speziellen tun?

Auf der gesundheitlichen Ebene gibt es ein paar wichtige Eckpfeiler, wie eine umfassende Abklärung von Risikofaktoren, die unbehandelt einen frühzeitigen Alterungsprozess begünstigen, also Diabetes, Bluthochdruck und Hypercho-

>>

lesterinämie, also erhöhte Cholesterinwerte. Aber auch die Optimierung der Sinnesorgane für gutes Sehen und Hören sowie die Förderung von Muskel- und Knochengesundheit durch regelmässige Bewegungsprogramme sind wichtig. Ausserdem sollte man allfälligen Vitamin- und Nährstoff-Mangelzuständen vorbeugen wie beispielsweise einem Vitamin-D-Mangel oder einer zu geringen Eiweisszufuhr.

Wie aber erfahren Seniorinnen und Senioren, was ihnen gut tut?

Um das alles gut abzudecken und belegte Empfehlungen einzubringen, haben wir am UniversitätsSpital Zürich eine neue Sprechstunde «Gesund älter werden» aufgebaut. Diese empfehlen wir Menschen ab 50 Jahren: Das Ziel ist, frühzeitig Schwachstellen zu identifizieren und gezielte präventive Massnahmen einzuleiten. Damit lässt sich das physiologische Altern hinauszögern, und so können viele Leute länger gesund und fit bleiben.

Eine Alterssprechstunde ab 50: In diesem Alter denken doch viele noch nicht wirklich ans Altwerden. Was ist mit jenen, die erst viel später zu Ihnen kommen?

Wichtig ist – und das sehen wir in vielen unserer Studien –, dass es nie zu spät ist. Gerade Menschen, die schon eine Einschränkung spüren, können diese mit gezielten Bewegungsprogrammen und dem Ausgleichen von Mangelzuständen beispielsweise mit Vitamin-D- oder Eiweisszufuhr enorm verbessern. Ein wesentlicher Faktor, gerade bei hochbetagten Menschen, besteht darin, eine Isolation zu vermeiden. Isolation bedeutet nämlich oft schlechte Ernährung und immer weniger Stimulation, und dadurch besteht ein hohes Risiko für geistigen und körperlichen Abbau sowie Depression. Ich bin daher sehr überzeugt, dass neue Wohnformen im Alter wichtig sind, in denen man soziale Kontakte, Lebensqualität, und Selbständigkeit fördert.

Heisst das, keine Alterspflegeheime mehr?

Ich selbst sitze gerne in der Bar vom Pfrundhus. Das ist ein Alterszentrum der Stadt Zürich gleich unterhalb des UniversitätsSpitals. Dort gibt es eine wunderschöne Terrasse und Gingerbier. Dazu gute Gesellschaft. Im Pfrundhus leben pensionierte Künstlerinnen, Professoren, Gärtnerinnen und einfach

spannende Menschen, die beschlossen haben, hier gemeinsam ihren Lebensabend zu gestalten. Die Küche ist köstlich, im Bad hat es Seife aus Soglio, und alles hat Stil und Lebenserfahrung. Dazu läuft immer ein Jassspiel. Trotzdem hat jeder Bewohner und jede Bewohnerin einen eigenen Bereich. Das könnte ich mir auch gut vorstellen!

Gleichzeitig gibt es grosse Entwicklungsschritte im Bereich selbständiges Leben im Alter...

Ja, zum einen gibt es neue Technologien, die ältere Menschen lange in der eigenen Wohnung unterstützen, und zum anderen natürlich die unverzichtbaren ambulanten Spitex-Teams, die ebenfalls wesentlich zur Unterstützung beitragen. Aus meiner Sicht ist einfach wichtig, dass man nicht alleine ist. Denkbar ist zum Beispiel auch eine frühzeitig geplante Alters-Wohngemeinschaft. Hier darf

ich in einem Denkprozess der Professorinnen der Universität Zürich dabei sein. Wir haben festgestellt, dass es wichtig ist, wenn sich die künftigen Wohnpartner punkto Talente und Persönlichkeiten abgleichen.

Die Wohnform spielt also eine wichtige Rolle. Aber bis in welches Alter können wir überhaupt noch wirklich fit sein, und was sind die körperlichen Vorgaben dafür?

Man kann bis ins hohe Alter fit sein. Letztlich geht es darum, möglichst lange aktiv am Leben teilnehmen zu können, das tun zu können, was einem Freude macht, und damit auch die eigene Selbständigkeit sicherzustellen. Wir alle wünschen uns zu den «Healthy Agern» zu gehören, jenen, die ohne nennens-

«Gutes Sehen und Hören sind ebenso wichtig wie Gesundheit von Muskeln und Knochen.»



Empfehlenswert ist eine mediterrane Ernährung mit viel Früchten und Gemüse, aber auch mit Eiweiss, wie es beispielsweise im griechischen Schafskäse enthalten ist.

werte gesundheitliche Beschwerden alt werden. Dafür muss man wie erwähnt umfassend vorgehen, also die obengenannten Risikofaktoren erkennen und behandeln, sich bewegen und eine gesunde Ernährung und eben auch die richtige Lebenseinstellung pflegen.

Was, wenn jemand die Prävention verpasst hat und schon an Gebrechen leidet: Kann man da noch etwas retten?

Absolut! Wir sprechen dann von «Sekundärprävention». Oft gelingt es nicht, den ersten Sturz zu vermeiden, und wer einmal stürzt, hat ein hohes Risiko, erneut zu stürzen. Deshalb sind Stürze oft der Anfang von zunehmender Gebrechlichkeit und Verlust der Selbständigkeit. Wichtig ist also, diesen ersten Sturz als Anlass zu nehmen, um Risikofaktoren mit dem Hausarzt abklären und ein auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Sturz-Präventionsprogramm zu beginnen. Wir haben in unserer Klinik dafür eine

Notfall-Sturz-Sprechstunde aufgebaut. Hier werden einmal umfassend alle Risiken abgeklärt: Muskelfunktion, Sinnesorgane, Ernährung, Gelenkstatus, andere Erkrankungen, Medikamente und alles, was das Sturzrisiko begünstigt. Daraus stellen wir ein persönliches Sekundär-Präventionskonzept zusammen, das dann zusammen und unterstützt vom Hausarzt umgesetzt werden kann.

Dann gibt es nebst Präventionsmassnahmen sicher auch medizinische Möglichkeiten: Was ist bis in welchem Alter möglich?

Bezogen auf die körperliche Fitness im Alter gibt es tatsächlich Situationen, in denen ein kuratives Handlungsfeld entdeckt und genutzt werden kann – mit viel Benefit für den Patienten! Häufig besteht zum Beispiel bei älteren Menschen, die in Ihrer Mobilität bereits eingeschränkt sind, ein schwerer Vitamin-D-Mangel, der zu einer ausgeprägten Mus-

kelschwäche, einer Myopathie führen kann. Unter Vitamin-D-Gabe ist diese sogenannte Vitamin-D-Mangel-Myopathie vollständig und innert weniger Wochen reversibel. Ein anderes Beispiel ist der im Alter häufig auftretende «Graue Star», medizinisch Katarakt, der zu massiven Sehstörungen und einem hohen Sturz- und Hüftbruchrisiko beiträgt. Dieser kann durch eine Operation behoben werden, was anhand einer Studie aus

Die drei wichtigsten Tipps zum gesunden Altern

«Genug Bewegung», «gesundes Essen» und eine «passende Lebenseinstellung» lauten die drei Tipps der Altersforscherin Heike Bischoff-Ferrari, um möglichst lang vital zu bleiben.

■ Das heisst «genug Bewegung»:

Täglich mindestens 30 Minuten zügig gehen, so als hätte man ein Ziel. Man nennt das auch «Brisk Walking».

■ Das heisst «gesunde Ernährung»:

Eine mediterrane Diät mit gesunden Fetten wie Olivenöl und viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Früchten sind nachweislich gesund. Ausserdem sind gesunde Proteine wichtig, besonders Molkeproteine, die beispielsweise in der Milch vorkommen.

■ Das heisst «passende Lebenseinstellung»:

Engagement und Lebensfreude sind essenziell für die Gesundheit. Das beinhaltet auch soziale Kontakte und Offenheit für Neues.

Diese drei Massnahmen sind gemäss Heike Bischoff-Ferrari die wichtigsten für gesundes Altern. Ob zusätzliche Massnahmen wie die Einnahme von je 2000 Einheiten Vitamin D und 1 Gramm Omega-3-Fettsäuren sowie ein einfaches Trainingsprogramm pro Tag einen zusätzlichen Nutzen bringen, wird sich nach Auswertung der Do-Health-Studie zeigen. Die Resultate werden im Sommer 2018 veröffentlicht.

England das Hüftbruchrisiko bei älteren Menschen deutlich senken kann. Deshalb ist eine umfassende Abklärung sinnvoll, die dann zu einem individuell angepassten Präventionskonzept führt.

Wo aber liegen die Grenzen der Medizin?

Irgendwann kann auch sie wahrscheinlich nichts mehr ausrichten?

Ja, es gibt einen Moment, in dem unsere Physiologie einfach eine Limitation erreicht. Wir sind eine alternde Spezies, und es geht nicht darum, uralte zu werden. Vielmehr sollen präventive und sekundärpräventive Massnahmen dazu beitragen, möglichst lange gesund,

fit und aktiv leben zu können. Anders gesagt, geht es darum, die gesunde Lebenserwartung zu verlängern. Und das ist ein enorm wertvolles Ziel für jeden Einzelnen, aber auch für die Gesellschaft und die Gesundheitsökonomie. Prävention ist günstiger als Behandlung – sozusagen «more bang for the buck» – und die beste Art und Weise zu sparen, nämlich durch eine bessere Gesundheit und einen verzögerten Alterungsprozess. Damit können Menschen im Alter 65+ länger gesund und aktiv am Leben teilnehmen.

Das hört sich vielversprechend an.

Ja, unbedingt, aber es ist nicht einfach. Es gibt nämlich keine «Pille» für das Gesund-Älter-Werden – es ist sehr komplex und fordert jeden Einzelnen, seinen Lebensstil anzupassen und auf sich zu achten. ●

«Es geht nicht darum, uralte zu werden, sondern möglichst lange fit und aktiv zu leben.»

* **Heike Annette Bischoff-Ferrari**, 50, ist seit 2013 Professorin für Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich sowie Direktorin der Klinik für Geriatrie am UniversitätsSpital Zürich und Stadtspital Waid. Sie leitet die umfassende, grossteils von der EU und der Universität Zürich finanzierte Do-Health-Studie.

Informationen und Kontakt: www.geriatrie.usz.ch