



Sprechstunde der Klinik für Geriatrie

## Healthy Aging – Gesundes Altern

Wie kann ein vitaler und erfüllter Alterungsprozess gelingen?  
Das Wissen über wichtige Einflussfaktoren wächst.  
Sowohl junge als auch hochbetagte Menschen können ihren  
Alterungsprozess beeinflussen. Wir beraten Sie gern.



**UniversitätsSpital  
Zürich**

## Healthy Aging – Gesundes Altern

### **Für wen ist Healthy Aging?**

Die Sprechstunde «Gesundes Altern» ist offen für Erwachsene in jedem Alter.

### **Was ist Healthy Aging?**

Healthy Aging bedeutet, in jedem Alter Gesundheit zu kultivieren. Dies führt auch zu einer vitaleren und unabhängigeren Zukunft. Alter ist kein Zustand der irgendwann eintritt. Alterung ist ein kontinuierlicher Prozess, der im Mutterleib beginnt. Ein junger Erwachsener und ein 70-jähriger Senior können die Qualität des Prozesses stark beeinflussen. Sie haben beide noch viele Jahre vor sich.

### **DO-HEALTH – Internationale Altersforschung**

Die Klinik für Geriatrie am UniversitätsSpital Zürich leitet mit DO-HEALTH die grösste Healthy-Aging-Studie Europas mit mehr als 2000 Teilnehmenden in fünf Ländern. Neueste Erkenntnisse über effektive gesundheitsfördernde Strategien werden in unsere Sprechstunde integriert.



## Vom Normalen zum Gesunden

### **Reserven**

Der Aufbau von Reserven spielt im Healthy Aging eine grosse Rolle. Aufgefüllte Reserven machen uns robust und widerstandsfähig. Das Prinzip der vollen Reserven gilt dabei für jedes Organsystem, für unseren Bewegungsapparat, für unsere geistigen Fähigkeiten, unsere psychische Gesundheit und die Qualität unserer sozialen Verbindungen.

### **Ressourcen**

Kultivierte und verlässliche Ressourcen sind insbesondere im Alter, wenn Lebens- und Abwehrkräfte schwinden, von unschätzbarem Wert. Menschen, die ihre Ressourcen kennen und gelernt haben, sie nutzbar zu machen, erholen sich oft schneller von Erkrankungen und zeigen erstaunliche Fähigkeiten im Meistern von Herausforderungen des Alterns.

### **Bewegung und Ernährung**

Mit dem Alter nehmen chronische Erkrankungen und Gelenkschmerzen zu. Folgen sind nicht selten Muskelarmut, Stürze und eine deutlich eingeschränkte Lebensqualität. Bewegung und Ernährung gehören zu den mächtigsten gesundheitsfördernden Interventionen überhaupt. Viele Erkrankungen und Funktionsdefizite sind damit vermeidbar. Unsere Klinik arbeitet dafür eng mit dem Zentrum Alter und Mobilität der Universität Zürich und der Harvard School of Public Health in Boston zusammen.

### **Stressoren**

Negative Stressoren führen zu Belastungen des Organismus, die bis auf zellulärer, biochemischer und genetischer Ebene nachweisbar sind. Positive Stressoren (Stimulationen, Adaptationsreize) hingegen führen zu genauso tiefgreifenden, jedoch stark gesundheitsfördernden Veränderungen. Körperliche oder psychische Belastungen, die zu irreversiblen Schäden führen, sollten verhindert werden, da sie den Alterungsprozess stark beschleunigen. Positive «Belastungen» (Stimulationsreize) wie z.B. ein individuelles Bewegungskonzept, helfen Vitalität und Reserven aufzubauen.

### **Psyche und soziale Umgebung**

Emotionale Belastungen im Alter sind häufig und werden oftmals unterschätzt. Bei der Bewältigung sind stützende soziale Verbindungen von grossem Wert. Darüber hinaus fördern tragfähige soziale Beziehungen eine gesunde Entwicklung mit Lebensfreude und Offenheit für Neues. Sie gehören nicht selten zu den wichtigsten Ressourcen im Alter.

## Information

### Was erwartet Sie

In der Healthy Aging Sprechstunde werden die wichtigsten Faktoren erfasst, die einen nachweislichen Einfluss auf das Gelingen eines gesunden Alterungsprozesses haben. Dazu richten wir den Blick unter anderem auf bestehende Risiken, Erkrankungen, Leistungsparameter, Blutwerte, Umfeldfaktoren, Reserven und Ressourcen. Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund ums Älter werden. Sie erhalten eine Empfehlung, was bei Ihnen für ein gesundes Altern wichtig ist. Die weitere Betreuung erfolgt durch Ihren Hausarzt.

### Forschung

Um die Gesundheit älterer Menschen weiter verbessern zu können, betreiben wir gemeinsam mit der Universität ein Forschungszentrum für Alter und Mobilität. Forschungsschwerpunkte sind Healthy Aging und Erhaltung der Muskel- und Knochengesundheit. Hierfür untersuchen wir Einflüsse des Proteinhaushalts, Massnahmen aus der Ernährung, Vitamin D, Testosteron und Trainingsinterventionen. Weitere Information über unsere Forschung finden Sie unter: [www.alterundmobilitaet.usz.ch](http://www.alterundmobilitaet.usz.ch)

### So finden Sie uns

- Haupteingang Rämistrasse 100
- Aufzug links, Etage B
- Rechts herum den Gang hinunter
- Raum RAE B 06

### Klinik für Geriatrie

[www.geriatrie.usz.ch](http://www.geriatrie.usz.ch)

### Forschungszentrum

[www.alterundmobilitaet.usz.ch](http://www.alterundmobilitaet.usz.ch)

### Mehr zu Gesundheitsthemen im Alter

[www.geriatrie.usz.ch](http://www.geriatrie.usz.ch)

### Kontakt

UniversitätsSpital Zürich  
Klinik für Geriatrie  
Healthy Aging Sprechstunde  
Rämistrasse 100, 8091 Zürich  
Tel. 044 255 26 99  
[geriatrie@usz.ch](mailto:geriatrie@usz.ch)



Universität  
Zürich<sup>USZ</sup>