

Grösste europäische Altersstudie

Wie wir gesund älter werden, untersucht die grösste europäische Altersstudie DO-HEALTH. Unter der Leitung von Prof. Heike Bischoff-Ferrari, Direktorin der Klinik für Geriatrie, beteiligen sich rund 2200 Seniorinnen und Senioren an der Studie. Bestsellerautorin Donna Leon unterstützt DO-HEALTH als Botschafterin.



**Prof. Dr. med.
Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH**
Direktorin der Klinik für Geriatrie
am USZ und Chefärztin der
Universitären Klinik für Akutgeriatrie
am Stadtspital Waid



DO-HEALTH ist die grösste Altersstudie Europas zum Thema «gesund älter werden». Die Studie wird vom Zentrum für Alter und Mobilität der Universität Zürich und vom UniversitätsSpital Zürich koordiniert. Studienleiterin ist Prof. Heike A. Bischoff-Ferrari.

Erforscht wird, ob und wie weit die gesunde Lebenserwartung mit der regelmässigen Einnahme von Vitamin D (2000 IE/Tag), Omega-3-Fettsäuren (1 Gramm/Tag) und einem einfachen Trainingsprogramm für zu Hause verlängert werden kann. Primäre Endpunkte sind Knochenbruchrisiko, Gedächtnisfunktion, Blutdruck, Beinfunktion und Infektionsrisiko.

Weitere wichtige Endpunkte sind Stürze, Gelenkfunktion (Arthrose), Sarkopenie, Gebrechlichkeit (Frailty), Mund- und Zahngesundheit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Ereignisse sowie Erhaltung der Autonomie und Lebensqualität.

[Informationen zur Sprechstunde
Gesundes Altern \(Healthy Aging\)](#)
→ www.geriatrie.usz.ch/sprechstundegesundesaltern

Europas grösste Altersstudie startete im Jahr 2012, nun ist sie auf der Zielgeraden. DO-HEALTH schliesst rund 2200 Frauen und Männer im Alter von 70 Jahren und älter aus fünf Ländern ein – rund 1000 aus der Schweiz, davon 540 aus Zürich.

Die DO-HEALTH-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer absolvieren dreimal pro Woche ein leicht durchführbares Trainingsprogramm und nehmen täglich die Studienmedikation, die Vitamin D und/oder Omega-3-Fettsäuren oder Placebo beinhaltet. Die Studie will herausfinden, wie sich die drei Massnahmen auf das Knochenbruchrisiko, die Muskel- und Gedächtnisfunktion, die Infektrate und den Blutdruck auswirken. «Falls die Wirksamkeit der drei verträglichen und erschwinglichen Massnahmen belegt werden kann, hätte das eine enorme volksgesundheitliche Bedeutung und würde vielen Menschen im Alter ab 70 Jahren ermöglichen, ihr Leben länger gesünder und aktiver zu gestalten», führt Heike Bischoff-Ferrari aus.

Erschliessung grosser Biobank

Die Datenerhebung ist beinahe abgeschlossen. Die Resultate bezüglich der Wirkung aller Massnahmen werden Mitte 2018 vorliegen. Zudem wird eine Biobank mit rund 200 000 Proben für die zukünftige Altersforschung zur Verfügung stehen. «Die detaillierte Erfassung vieler wichtiger Organfunktionen, gekoppelt mit Daten über die Ernährung, physische Aktivität und Lebensqualität, ist ein enormer Wissensschatz für die medizinische Versorgung älterer Menschen», erklärt Heike Bischoff-Ferrari. Die Daten der Eintrittsuntersuchung zeigen, dass 42 Prozent der 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 Schweiz, sind es sogar 51 Prozent. Die Studienleiterin hofft, dass sich deren gesunde Lebenserwartung durch DO-HEALTH verlängert und auch nachfolgende Generationen von den Studienergebnissen profitieren können.

Gesamtzustand älterer Menschen erfassen

Eine Stärke von DO-HEALTH ist die detaillierte dreijährige Erfassung des gesundheitlichen Gesamtzustands der Probanden. Erhoben werden etwa alle wichtigen Parameter der Knochen- und Muskelgesundheit, die dann mit weiteren Einflüssen in Zusammenhang gebracht werden, die das Frakturrisiko älterer Menschen mitbestimmen – wie Muskelfunktion, Stürze, Gedächtnisfunktion, Reaktionszeit und Co-Morbidität. Die Datenauswertung berücksichtigt zudem, inwiefern die drei therapeutischen Massnahmen Gesundheitsdienstleistungen wie Arztbesuche, Physiotherapie oder Spitalaufenthalte beeinflussen. Nicht zuletzt werden die Studienresultate Unterschiede in der Gesundheit älterer Menschen in Europa aufzeigen.

Krimiautorin Donna Leon als Botschafterin

Auch Donna Leon ist es ein wichtiges Anliegen, gesund älter zu werden. Die in Venedig und Zürich lebende Bestsellerautorin und Schöpferin der Commissario-Brunetti-Romane unterstützt die DO-HEALTH-Studie und engagiert sich als Botschafterin dafür, das Leben der Menschen unmittelbar verbessern. *(uzh/bb)*