

Ins Alter tanzen

Gesund und fit alt werden möchten wir alle. Die Ärztin Heike Bischoff-Ferrari erforscht, was die Einnahme von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren sowie einfache Trainingsprogramme dazu beitragen können. Von Marita Fuchs

Ihr schwäbischer Dialekt ist weich und rund. Heike Bischoff-Ferrari kommt aus Ehingen an der Donau, einem Ort in der Nähe des Bodensees, dem sie – zumindest sprachlich – treu geblieben ist. Unter den deutschen Dialekten hat der schwäbische eine Sprachmelodie, die bezaubert. So erging es auch den Mitarbeitern der Cafeteria im Basler Felix-Platter-Spital: Jeden Morgen fragten sie die junge Assistenzärztin, ob sie einen Kaffee möchte – nur, um sich an dem immer gleichen Singsang zu erfreuen: «Noi, noi, a bisle später.»

Mit einem dampfenden Kaffeebecher in der Hand sitzt Heike Bischoff-Ferrari heute in ihrem Büro an der Gloriosastrasse und blickt auf die nahe Zukunft. Für sie bricht eine spannende Zeit an: Die 45-Jährige leitet die grösste Altersstudie Europas. Das Projekt «DO-HEALTH» ist finanziell breit abgesichert: Mit einem Budget von rund 13 Millionen Euro will die Geriaterin erforschen, ob sich die Gesundheit und die Lebensqualität im Alter mit der regelmässigen Einnahme von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren sowie einem einfachen sportlichen Trainingsprogramm verbessern lassen. Mehr als 2000 Probanden aus fünf europäischen Ländern, die über 70 Jahre alt sind, nehmen an der Studie teil.

Rasante Schlittenfahrten

Schon lange weiss man, dass Vitamin D für die Knochen wichtig ist. Bei einem Mangel wird zu wenig Calcium eingeführt, Rachitis (bei Kindern) und Osteomalazie (bei Erwachsenen) sind die Folgen. Alarmierend ist, dass etwa die Hälfte der Europäer zu wenig Vitamin D bekommen. Der Mensch nimmt nur einen geringen Anteil durch die Nahrung auf, dafür kann er es selbst in der Haut produzieren, sofern genügend Sonnenlicht vorhanden ist. Gerade ältere Menschen leiden häufig unter einem Vitamin-D-Mangel, weil sie intensive Sonnenbäder meiden oder gar nicht die Möglichkeit haben, länger in der Sonne zu verweilen.

Bischoff-Ferrari hat ein Faible für alte Menschen. Die Gründe liegen in ihrer Kindheit. Ihre Eltern führten gemeinsam einen Handwerksbetrieb und steckten über beide Ohren in der Arbeit. Das fiel für die kleine Heike jedoch gar nicht ins Gewicht, denn ihre Grosseltern übernahmen die Rolle der Beschützer und Vorbilder. Grossvater Vinzenz, aber auch die beiden Grossmütter waren ausgeprägte Persönlichkeiten: Die musikalische Amalie übernahm auf Ortsfesten – wenn ihr die Musik nicht gefiel – kurzerhand den Taktstock des Ka-

«Alt sein muss nicht heissen, dass Verfall und Gebrechlichkeit den Alltag bestimmen.» Heike Bischoff-Ferrari

pellmeisters und dirigierte selbst. Grossmutter Ella liebte gefährliche Schlittenfahrten mit der Enkeltochter. Sausend ging es den Berg hinab. Ein Abenteuer, das Heike Bischoff-Ferrari heute noch kribbelnd im Bauch spürt, wenn sie sich daran erinnert.

«Mein Bild vom Alter haben meine Grosseltern geprägt», sagt die Geriaterin. «Alt sein muss nicht heissen, dass Verfall und Gebrechlichkeit den Alltag bestimmen.» Das Alter – ein Tanz am Ende des Lebens? Ein schönes Bild, meint Ferrari und weiss, dass es einer Sensation gleichkäme, wenn einfachste Mittel, wie die Einnahme von kostengünstigem Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und ein sportliches Trainingsprogramm helfen könnten, das Alter für alle attraktiver zu machen. Neben der steigenden Lebensqualität hätte eine solche Erkenntnis auch massive wirtschaftliche Auswirkungen, denn im Jahr 2030 wird in Europa einer von drei Menschen über 65 Jahre alt sein. Schon heute ächzen die Versorgungssysteme und die Wirtschaft unter der Last der Kosten.

Ein europäisches Projekt, wie DO-HEALTH, zu erhalten, ist schwierig, weil hohe Anforderun-

gen gestellt werden. Neben dem wissenschaftlichen Leistungsausweis sei unter anderem die Auswahl eines Netzwerks von Forschungspartnern aus ganz Europa wichtig, erklärt Bischoff-Ferrari. Beim ersten Versuch ist sie gescheitert. Beim zweiten hat es dann geklappt. «Forschung bedeutet zuweilen auch Ablehnung, man muss einfach weitermachen», sagt sie. Beim zweiten Versuch seien es ihre Vorstudien gewesen, die die wissenschaftliche Jury überzeugten. Diese hatten gezeigt, dass die Lebenserwartung von Menschen mit Vitamin-D-Mangel niedriger ist als diejenige von Menschen mit ausreichender Versorgung.

Sie hat für die Anträge sehr hart und viele Wochenenden durchgearbeitet. Müde wirkt sie jedoch nicht, sondern frisch, mit roten Wangen und leuchtenden Augen. Freude. Spannung. Interessiertsein. Bischoff-Ferrari spricht häufig so über ihre Arbeit. Sie ist gern Forscherin und Ärz-

tin, es ist ihre Passion. Wenn sie erzählt, erkennt man eine Frau, die sich darauf freut, Aufgaben zu lösen. Je schwieriger diese Aufgaben sind, desto spannender und interessanter findet sie das, desto freudiger geht sie ans Werk.

Mutig nach Amerika

Nach ihrer ersten kindlichen Erfahrung mit der Medizin wollte Heike Bischoff-Ferrari Ärztin werden. Eigentlich sollte es Hausärztin sein, doch nach ihrem praktischen Jahr in Basel wurde ihr eine Stelle in der Forschung mit einer anschließenden Assistenzstelle in der Rheumatologie und Geriatrie angeboten. Es ging schon damals darum, Vitamin-D-Mangel zu untersuchen und dessen Wirkung auf das Sturzrisiko älterer Menschen einzuschätzen. Heike Bischoff-Ferrari schrieb dazu ihre Doktorarbeit und ging nach sechs Jahren klinischer Assistenzarztausbildung an der Universität Basel nach Boston an die Harvard School of Public Health. «Für mich war die zusätzliche Ausbildung in Biostatistik und Epidemiologie in Boston wichtig, um das Handwerk der klinischen Forschung zu erlernen», sagt sie rückblickend.



«Bei der Bildung sind die Mädchen vorn»

Wann ist ein Mann ein Mann? Diese Frage macht vielen jungen Männern zu schaffen. Weshalb das so ist und wie ihnen geholfen werden könnte, erforscht Peter Rieker. Interview Roger Nickl und Thomas Gull

Der für Bischoff-Ferrari bedeutende Schritt nach Amerika wurde von ihrem Mentor, Hannes Stähelin, Professor für Geriatrie an der Universität Basel, angestossen. «Sonst hätte ich vielleicht nicht den Mut gehabt», sagt sie und betont, wie wichtig Mentoren für die Karriere junger Wissenschaftler sind. Sie blieb fünf Jahre an der Harvard School of Public Health und schloss mit einem Doktorat ab. Über ihr Studium und ihre Forschungsarbeit in den USA konnte sie Kontakte zu führenden Altersforschern knüpfen, auf die sie sich bis heute verlassen kann.

Perfekte Batman-Torte

In einem «Starbucks» in Boston lernte die attraktive blonde Frau ihren zukünftigen Mann kennen. Dem Amerikaner mit italienischen Wurzeln verdankt sie den rassigen Zweitnamen: Ferrari. «Wir haben allerdings nichts mit dem Autokonzern zu tun», sagt sie und lacht. Ihr Mann folgte ihr nach Europa. Im Jahr 2005 kam ihr Sohn Max auf die Welt. Danach ging es Schlag auf Schlag. 2006 habilitiert Bischoff-Ferrari an der Universität Zürich und wird 2007 Förderungsprofessorin für Prävention chronischer Erkrankungen im Alter. Kurze Zeit später baut sie das «Zentrum Alter und Mobilität» auf. Es hat zum Ziel, über praxisrelevante Forschung die Gesundheit des älteren Menschen zu fördern.

Auch wenn sie die Arbeit in Beschlag nimmt und ihr Mann einen grossen Teil der Betreuung des Sohnes übernimmt, so steht das Kind doch an erster Stelle, betont Bischoff-Ferrari. Dazu gehöre es zum Beispiel auch, Geburtstagsfeste auszurichten. Wenn ihr Sohn sich eine Batman-Torte wünsche, lege sie die wissenschaftliche Arbeit beiseite, backe den Kuchen und modelliere nach dem Vorbild aus dem Comic-Heft einen authentischen Marzipan-Muskelmann, selbst wenn es die ganze Nacht dauere. Sie ist eben auch eine Perfektionistin.

Kontakt: Prof. Heike Bischoff-Ferrari, heike.bischoff@usz.ch

Herr Rieker, Sie befassen sich mit der geschlechtlichen Sozialisation von Jungen und jungen Männern. Jungen fallen sozial immer wieder negativ auf. Sie gelten mittlerweile als Bildungsverlierer, werden als gewalttätig abgestempelt, es wird ihnen fehlendes Gesundheitsbewusstsein und unangemessener Medienkonsum attestiert. Steht es so schlecht um die jungen Männer?

Peter Rieker: Nein, es steht nicht so schlecht um die jungen Männer heute. Sie sind, wie früher auch schon, sehr unterschiedlich. Die Zuschreibung als Verlierer bezieht sich auf einzelne, möglicherweise spektakuläre Fälle, die als Anlass dienen, eine Gruppe in eine bestimmte Schublade zu stecken. Und es gibt die Geschlechtervergleiche – im Vergleich zu jungen Frauen sind Jungen in bestimm-

Kindererziehung aktiv beteiligen. Oder sie sollen Kompetenzen zeigen, die bisher weiblich konnotiert waren, wie etwa Einfühlungsvermögen oder Verhandlungsgeschick. Insgesamt sind die Erwartungen an Männer vielfältiger geworden. Vor diesem Hintergrund sind die Männer verunsichert.

Weshalb ist es denn für die Jungen so viel schwieriger, sich anzupassen? Hat das mit dem Geschlecht zu tun? Sind unsere Wertvorstellungen «verweiblicht» – die Mädchen scheinen damit ja keine Probleme zu haben?

Rieker: Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass Mädchen möglicherweise eher Zugang zu Unterstützung haben, etwa über weibliche Vorbilder wie Mütter oder Erzieherinnen. Sie schaffen es

«Es macht den Eindruck, dass die Schule den Bedürfnissen und Fähigkeiten der jungen Frauen besser angepasst ist.» Peter Rieker

ter Weise auffälliger, aber das war in der Vergangenheit nicht anders. Hinzu gekommen sind die Verschiebungen im Bezug auf die Bildungserfolge. Hier haben die Frauen aufgeholt. Punkto Bildungserfolge haben sie mittlerweile den angestammten Platz der Männer erreicht. Wenn man sich die Befunde genauer anschaut, ist es aber nicht so eindeutig, dass die Jungen überall schlechter dastehen als die Mädchen.

Und doch fallen Jungen und junge Männer immer wieder negativ auf. Hat das nur mit dem Verhalten zu tun, oder haben sich die gesellschaftlichen Erwartungen verändert?

Rieker: Die Erwartungen haben sich sicher verändert. Heute wird von Männern etwa erwartet, dass sie im Haushalt mithelfen und sich bei der

aber auch, sich in der gleichaltrigen Gruppe Unterstützung zu organisieren. Es ist bekannt, dass Mädchen über alles reden. Bei den Jungen ist das nicht so. Sie sprechen weniger miteinander über Probleme, sondern machen sie mit sich selber aus.

Weshalb ist das so?

Rieker: Es könnte mit den Rollenvorstellungen zu tun haben: Bei Männern gilt es als normal, ein Problem allein zu lösen, während es bei Frauen eher normal ist, sich Hilfe zu organisieren. Solche Vorstellungen werden dann auch an die Kinder und Jugendlichen vermittelt. Es gibt auch die These, das Problem seien die abwesenden Väter. Da würde ich allerdings ein dickes Fragezeichen machen. Denn ob die Väter früher präsenter waren, wage ich zu bezweifeln.



Universität
Zürich ^{UZH}

magazin

Die Zeitschrift der Universität Zürich
Nummer 1, 22. Jahrgang, Februar 2013

Auf Weltreise

Forschen rund um den Globus ab Seite 24



Neue Hülle Das Kinderspital hat eine Ersatzhaut für verletzte Kinder entwickelt **Seite 16**

Gedächtnislücken Proteine sorgen dafür, dass wir vergessen **Seite 18**

Im Hintertreffen Pädagoge Peter Rieker über Buben als Bildungsverlierer **Seite 52**