

Gesund älter werden



Die Altersforscherin und Geriaterin Heike Bischoff-Ferrari (vorderste Reihe, Mitte, mit weisser Hose) zusammen mit ihrem Team vom Universitätsspital Zürich.

Die Altersmedizin ist ein junges Fach mit grossem Forschungsbedarf. Heike Bischoff-Ferrari, Professorin für Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich, untersucht in einer europaweiten Studie, ob sich die gesunde Lebenserwartung der Senioren mit einfachen Mitteln verlängern lässt.

Vitamin D spielt im Leben von Heike Bischoff-Ferrari eine zentrale Rolle. Als junge Assistenzärztin entdeckte sie 1995 die Faszination für diese Substanz im Rahmen ihrer Dissertation bei Professor Hannes Stähelin, der an der Universität Basel den ersten Lehrstuhl für Geriatrie in der Schweiz innehatte. «Mit Unterstützung von sehr guten Mentoren konnte ich damals zeigen, dass Vitamin D nicht nur für den Knochenstoffwechsel entscheidend ist, sondern auch bei der Muskelfunktion eine wichtige Rolle spielt», erklärt sie. Auch während ihrer Zeit an der Harvard School of Public Health in Boston stand Vitamin D im Zentrum ihrer Forschung. «Diese Zeit war insofern ein Glücksfall, als man zunehmend erkannte, dass Vitamin D eine Schlüsselfunktion in verschiedenen Organfunktionen hat und möglicherweise weit

mehr kann als Brüche und Stürze vermeiden», sagt die Medizinerin, die seit 2005 am Universitätsspital Zürich forscht. Inzwischen ist sie Klinikdirektorin Geriatrie des Universitätsspitals und hat den ersten Lehrstuhl für Geriatrie und Alterforschung an der Universität Zürich zugesprochen erhalten. Zudem ist sie Leiterin des Zentrums Alter und Mobilität des Universitätsspitals Zürich und des Stadtsptial Waid.

Der Mensch kann Vitamin D in der Haut produzieren, sofern er genügend Sonnenlicht aufnimmt. Doch gerade ältere Menschen leiden häufig unter einem Vitamin D-Mangel, weil sie weniger Vitamin D in der Haut produzieren können und nicht mehr an die Sonne gehen wollen oder können. Dies hat fatale Konsequenzen und führt zu vielen Stürzen und Brüchen. In verschiedenen klinischen Studien konnten Heike Bischoff-Ferrari und ihr Team zum Beispiel nachweisen, dass Senioren, die Vitamin D in der heute empfohlenen Dosierung von 800 Internationalen Einheiten einnehmen, ihr Sturz- und Hüftbruchrisiko um rund einen Drittel vermindern können, weil dadurch Muskeln und Knochen gestärkt werden. «Eine banale und kostengünstige Supplementierung, die wirksam ist und Gesundheitskosten spart», fasst Heike Bischoff-Ferrari zusammen.

Zentrum der Altersforschung

Das Herzstück ihrer Forschung ist aber die sechsjährige Studie mit dem Namen Do-Health. Es handelt sich um die grösste Studie zum Thema «gesund älter werden», die je in Europa durchgeführt wurde. Erforscht wird, inwieweit Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren oder ein einfaches Bewegungstraining zur Erhöhung der gesunden Lebenserwartung beitragen kann. Das Team der Zürcher Geriatrieprofessorin koordiniert sieben europäische Zentren an den Universitäten Zürich, Basel, Genf, Toulouse, Innsbruck, Berlin und Coimbra. Do-Health wird hauptsächlich von der EU und der Universität Zürich finanziert. Heike Bischoff-Ferrari kann sich bei Do-Health auf verschiedene Vorstudien des Zentrums für Alter und Mobilität abstützen. Diese hatten gezeigt, dass Menschen mit Vitamin D-Mangel nicht nur ein grösseres Sturz- und Bruchrisiko aufweisen, sondern auch häufiger an Bluthochdruck und an schwerwiegenden Infekten leiden.

Auch die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren ist aus Vorstudien bekannt. Diese Fettsäuren kommen zum Beispiel in Fischsorten wie Lachs vor und schützen das Herz-Kreislauf-System, indem sie Entzündungen und Arterienverkalkungen vorbeugen sowie Herzrhythmusstörungen entgegenwirken. Der dritte Faktor ist Bewegung, deren positive Wirkung hinlänglich bekannt ist.

Mit Do-Health werden nun die drei Faktoren einzeln und in Kombination untersucht. 2158 Probanden aus fünf europäischen Ländern, alle mindestens 70 Jahre jung, nehmen an der Studie teil. Die Teilnehmer werden nach standardisierten Gesprächsprotokollen alle drei Monate telefonisch



Heike Bischoff-Ferrari.

befragt, wie sie sich fühlen und wie oft sie ärztliche Leistungen in Anspruch nehmen mussten. Damit erstellen die Forscher und Forscherinnen eine zusätzliche Datengrundlage, mit der geklärt werden kann, wie diese drei Massnahmen die Kosten im Gesundheitswesen senken könnten.

Jährlich werden zudem alle Probanden zu einer eintägigen Untersuchung aller wichtigen Organfunktionen aufgeboten. «Bei diesem Termin werden medizinische Daten wie Knochendichte, Muskel- funktion, Blutdruck, Infektionsanfälligkeit und Gedächtnisleistung erfasst», erklärt Heike Bischoff-Ferrari und fügt hinzu: «In Do-Health wird der ganze Mensch und seine Funktionalität erfasst – dies ist eine der Stärken von diesem Projekt.»

Konkrete Ergebnisse sollen 2018 vorliegen. Sollte sich dann bestätigen, dass die drei kostengünstigen Massnahmen tatsächlich wirksam sind, könnten sich viele Leiden und Gesundheitskosten sparen lassen. Durch diese Studie sollen dereinst auch erstmals Referenzwerte für gängige Blutwerte älterer Patienten vorliegen. «Die heute zur Verfügung stehenden Werte beziehen sich alle auf junge und mittelalte Menschen. Ältere Menschen wurden über Jahrzehnte von Studien ausgeschlossen, weil man befürchtete, dass sie die Sache komplizieren würden», sagt die Geriaterin.

Gesunde Lebenserwartung verlängern

Die Vision der modernen Altersforschung ist nicht, die Lebenserwartung beliebig zu erhöhen. Der Mensch ist wie alle Lebewesen eine alternde Spezies. Heike Bischoff-Ferrari geht es vielmehr darum, die gesunde Lebenserwartung zu verlängern. «Unser Ziel ist es, das physiologische Altern zu verzögern und möglichst alle chronischen Erkrankungen ans Lebensende zu komprimieren», sagt sie. So können die Senioren und Seniorinnen mit einer guten Lebensqualität und grosser Selbständigkeit älter werden. Etwas, das auch angesichts der demografischen Entwicklung in Europa von wachsender Bedeutung ist. Schätzungen zufolge wird in Europa nämlich bereits 2030 jede dritte Person über 65 Jahre alt sein.

Susanne Haller-Brem

Weiterführender Link
Webseite des Projekts Do-Health:
www.do-health.eu