

Jung ins Alter zu gehen ist keine utopische Wunschvorstellung, sondern vielmehr eine bewusste Entscheidung. Man muss nur wissen, wie.

Frau Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari weiss, wie. Die Expertin gibt uns wertvolle Strategien für diese Übergangsphase mit auf den Weg.

Der Wunsch, ewig jung zu sein, ist tief im Menschen verankert. Es ist eine Sehnsucht, die in jedem von uns schlummert. Wir alle wollen im Grunde ewig lebendig und glücklich sein. Denken Sie nur an die unzähligen Kino-Klassiker, die mit einem Happy End schliessen. Oder an die vielen Geschichten, die mit einer Traumhochzeit und dem Satz «and they lived happily ever after» enden. Warum sonst singen unzählige berühmte Musiker immer wieder von der ewigen Liebe und der unvergänglichen Schönheit? In Rod Stewart's Song «Forever Young» zum Beispiel kommt diese endlose Sehnsucht nach ewiger Jugend und ewigem Leben klar zum Ausdruck:

May good fortune be with you, may your guiding light be strong / Build a stairway to heaven with a prince or a vagabond / And may you never love in vain / And in my heart you will remain / Forever young

Wir alle wollen im tiefsten Inneren jung und attraktiv bleiben, gesund und vital sein. Warum sonst würde die Schönheitsindustrie von Jahr zu Jahr mehr Umsatz verzeichnen? Warum sonst würden wir so viel Geld in Kosmetik und Vitamine, Fitness und Stressreduzierung investieren? Wir alle wollen möglichst gesund, lebendig und schön sein – jung eben.

Doch ist dieses Bestreben auch wirklich realistisch umsetzbar? Während sich niemand von uns dem natürlichen Prozess des Alterns entziehen kann, hat doch jeder von uns die Möglichkeit, diesen zu verlangsamen und länger vital zu bleiben. Und dies ganzheitlich und entspannt.

Frau Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH, Klinikdirektorin der Klinik für Altersmedizin am Universitätsspital Zürich, Chefärztin der Universitären Klinik für Altersmedizin im Stadtpital Zürich sowie Direktorin des Zentrums für Alter und Mobilität am Universitätsspital Zürich und Stadtpital Zürich-Waid, weiss wie. Sie zählt zu den Besten im Land, was das Thema «Jung bleiben» angeht. Frau Prof. Dr. Bischoff-Ferrari ist eine Ikone in Sachen «Jung bleiben». Die Expertin verfügt über ein breites Wissen und einen unglaublichen Erfahrungsschatz, um Menschen «Jung ins Alter» zu begleiten. Die dynamische Frau doziert Altersforschung und besitzt zugleich die Fähigkeit, den Einzelnen ganz praktisch und ganzheitlich auf dieser Reise zu begleiten. Wir haben die Fachgrösse zu einem Interview getroffen:

Was fasziniert Sie am Thema Altersmedizin?

«Alles! Zuerst die Patientinnen und Patienten, die ich immer als spannende und lebenserfahrene Menschen kennenlernen darf, die wissen, was sie wollen. Medizinisch ist Altersmedizin hoch anspruchsvoll, weil der ältere Mensch immer komplex ist und eine umfassende Medizin benötigt, inklusive Beurteilung der Funktion. Letztere ist für ältere Menschen zentral, weil

das die Lebensqualität bestimmt, und dafür braucht es alle Organfunktionen. Die Altersmedizin ist ein Pionierfach der Personalisierten Medizin und gleichzeitig Trendfach, weil ältere Patienten in den meisten Fachgebieten der Medizin den grössten Wachstumsbereich darstellen. In keinem anderen Fach der Medizin besteht daher mehr Innovations- und Forschungsbedarf.

Unser Forschungsteam am Zentrum Alter und Mobilität der Universität Zürich leitet daher die grösste Altersstudie Europas, DO-HEALTH, die viele Wissenslücken schliessen wird. Aufbauend auf der DO-HEALTH-Biobank hat die UZH-Foundation neu das Innovationsprojekt «Precision Age» lanciert mit dem Ziel, den Alterungsprozess zu verlangsamen und gleichzeitig das Risiko chronischer Erkrankungen wie Demenz, Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und im Risiko zu senken. Eine sinnvolle und dringend notwendige Forschung für eine Gesellschaft, in der es immer mehr ältere Menschen gibt.»

Wie erleben Sie persönlich das Älterwerden?

«Mit Genuss und Achtung und Humor! Mit Genuss meine ich, dass man die wichtigen Dinge im Leben ein wenig bewusster wahrnimmt. Mit Achtung meine ich, dass man schon etwas tun muss, um beweglich zu bleiben, physisch und mental. Und ohne Humor geht es nicht. Ich lerne das täglich von meinen Patienten und versuche über unsere Forschung, es mehr Menschen (auch mir) zu ermöglichen, länger gesund und aktiv zu bleiben.»

Wie merke ich, dass ich alt werde?

«Wir werden in einem Spektrum älter. Tatsächlich habe ich Patientinnen und Patienten, die weit über dem 80. Lebensjahr spannender und jünger sind als mancher Teenager. George Bernard Shaw sagte einmal: «We don't stop playing because we grow old; we grow old because we stop playing.» Das hat was. Wir werden alt, wenn wir uns isolieren und in der Vergangenheit leben, nichts Neues mehr lernen wollen und unseren Humor verlieren. Das ist natürlich leichter gesagt als getan, und man muss ganz bewusst daran arbeiten. Andererseits ist es schön zu wissen,

Ewige

Im Interview mit Prof. Bischoff-Ferrari

Jugend



Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari
Chefärztin und Klinikdirektorin

dass jedes Gespräch mit einem Menschen unser Gehirn verjüngt, und ganz besonders, wenn man ein wenig gemeinsam lachen kann.»

Was mache ich, wenn ich mich gar nicht so alt fühle wie ich bin?

«Dranbleiben und weitermachen! Das «Sich-gar-nicht-so-alt-Fühlen» spiegelt das biologische Alter wider, welches auch in der Medizin zunehmend das chronologische Alter ablöst.»

Was verändert sich als Erstes beim Älterwerden?

«Erste körperliche Anzeichen sind, dass man mehr tun muss, um die Muskelfunktion aufrechtzuerhalten. Das beginnt schon

mit 50. Es gibt jedoch auch wichtige mentale Zeichen. Harvard-Forscher haben herausgefunden, dass Menschen, die länger gesund und vital sind im Alter, sich durch folgende Merkmale in der Lebenseinstellung auszeichnen: Dankbar sein, den Moment geniessen, an Veränderungen teilnehmen, die Umgebung wahrnehmen, für sich selbst Sorge tragen, Spiritualität, aber auch soziale Kontakte pflegen.»

Worauf sollte ich bei der Ernährung achten?

«Für die Muskel- und Knochengesundheit ist eine eiweissreiche Ernährung wichtig. Eiweisse sind wichtige Bausteine für unsere Muskulatur und unsere Knochen. Wer zu wenig Eiweiss zu sich nimmt, baut Muskel- und Knochenmasse ab. Leider

nimmt die Eiweisszufuhr mit dem Alter ab, obgleich wir heute wissen, dass ältere Menschen mehr Eiweiss benötigen, um ihre Muskelmasse zu erhalten, als Menschen mittleren Alters. Eiweiss ist auch wichtig für die Abwehr von Infekten. Wir empfehlen daher, zu jedem Essen eine Eiweissquelle zu sich zu nehmen. Hülsenfrüchte oder Nüsse sind hier sehr gesunde pflanzliche Eiweisse. Besonders wertvoll ist zudem die Molke. Molke-Eiweiss ist gut verdaulich und natürlich reich an der muskelaufbauenden Aminosäure Leuzin. Die präventive Wirkung von Molke-Eiweiss gegen Gebrechlichkeit untersuchen wir derzeit am Zentrum Alter und Mobilität in der vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützten STRONG-Studie.



STRONG-Studie

Freiwillige ab 75 Jahren gesucht

Fühlen Sie sich unsicher auf den Beinen oder sind Sie schon einmal gestürzt? Dies können Anzeichen für Muskelschwäche sein.

In der STRONG-Studie wird untersucht, ob Molke-Protein das Risiko für Stürze vermindern und die Muskelkraft verbessern kann. Für eine Teilnahme an der STRONG-Studie werden 800 Frauen und Männer ab 75 Jahren gesucht. Die Studien-Teilnehmenden werden zufällig eingeteilt und machen entweder ein einfaches Kraft- oder Beweglichkeitstraining und nehmen entweder ein Molke-Protein-Pulver oder ein Vergleichspulver zu sich.

- Die Studien-Teilnahme ist in Zürich und Basel möglich.
- Die Studie wird vom Zentrum Alter und Mobilität der Universität Zürich unter der Leitung von Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH, koordiniert und ist unterstützt vom Schweizerischen Nationalfonds.

Informationen

- +41 (0)44 417 10 76
- cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch
- www.alterundmobilitaet.usz.ch

Grundsätzlich ist die mediterrane Diät die wissenschaftlich am besten belegte Diät in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Grundpfeiler sind Olivenöl als Fettquelle, viel Gemüse, wenig rotes Fleisch und Vollkornprodukte. Das sollte in Gesellschaft genossen werden, dazu ein Glas Rotwein und ein Spaziergang. Die mediterrane Diät spiegelt einen gesunden Lebensstil wider. Wertet man das noch mit Nüssen und Beeren auf, dann deckt man auch die MIND-Diät ab, welche in einer Beobachtungsstudie das Demenz-Risiko um bis zu 50 Prozent senken konnte.»

Wie bleibe ich länger jung? Darf ich Sie zum Schluss um ein paar wichtige Tipps bitten?

«Durch eine Kombination verschiedener Lebensstil-Faktoren kann die grösste Wirkung erzielt werden:

- Essen Sie gesund und ausgewogen und legen Sie den Fokus auf Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Fisch, Olivenöl, Gemüse, Beeren, Nüsse und wenig rotes Fleisch.
- Achten Sie auf genügend Schlaf.
- Gehen Sie achtsam mit Stress um. Meditieren Sie, entspannen Sie sich oder gönnen Sie sich einen beruhigenden Spaziergang.
- Gemeinsam geht es besser! Pflegen Sie Kontakte und isolieren Sie sich nicht. Soziale Interaktionen sind nicht nur hilfreich fürs Gemüt, sondern halten auch das Gehirn fit.
- Lernen Sie immer wieder neue Dinge und bleiben Sie neugierig.
- Bewegen Sie sich ausreichend. Bereits leichte Aktivitäten wie Spaziergänge (ideal sind 8'000 bis 10'000 Schritte am Tag), Gymnastik, leichte Kraftübungen oder Yoga helfen das Risiko diverser Krankheiten zu senken und dem Muskelabbau und den damit verbundenen Stürzen vorzubeugen.
- Tun Sie das, was Ihnen Freude macht, und geniessen Sie es.

Und zum Abschluss möchte ich jeden Einzelnen ermutigen, noch heute anzufangen. Egal, in welchem Alter Sie sind. Für Veränderungen ist es nie zu spät!»