

«Jede Treppe ist ein Geschenk»

Was hat Zähneputzen auf einem Bein mit dem Alter zu tun? Weshalb wird die Molke in der Altersforschung so hoch gelobt? Die **Altersforscherin Heike Bischoff-Ferrari** kennt Mittel und Wege, wie man dem Älterwerden erfolgreich die Stirn bietet.

Mario Heeb
redaktion@liewo.li

«Alt werden ist nichts für Feiglinge», sagte der Entertainer Joachim Fuchsberger. Wie alt möchten Sie werden, Frau Bischoff-Ferrari?

Heike Bischoff-Ferrari, Altersforscherin: Ich sehe das Alter positiv und will meinen Humor behalten und mich über das Leben freuen. Hoffe natürlich, dass ich möglichst lange gesund und aktiv bleiben kann. Meine Patientinnen und Patienten leben es mir täglich vor. Sie sind meine Vorbilder.

Wie starten Sie in den Tag?

Zum Beispiel freue ich mich täglich auf die erste Tasse Kaffee und die Zeitung. Zum Frühstück, wenn Zeit ist, esse ich gerne Früchte mit Nüssen und Joghurt. Und dann ein wenig Bewegung auf dem Weg zum Spital. Das ist ein guter Start.

Sind die 60-Jährigen wirklich die neuen 50-Jährigen, oder ist das Mumpitz?

Doch, das ist so, besonders bei Menschen, die es schaffen, sich gesund zu ernähren, sozial und beruflich aktiv sind und in Bewegung bleiben.

Sie erforschen das Alter. Was macht Ihre Arbeit so spannend?

Das Alter beschäftigt uns in allen Bereichen der Gesellschaft. Wir möchten mit unserer Forschung dazu beitragen, dass mehr Menschen länger gesund und aktiv bleiben können. Dafür braucht es medizinisch einen umfassenden Zugang bezüglich allen Organfunktionen, aber auch Lebensstilfaktoren wie Ernährung und Bewegung. Den ganzen Menschen zu erfassen und davon individuelle Präventionskonzepte abzuleiten, ist ein zentrales Ziel unserer Forschung.

Klingt spannend. Woran arbeiten Sie mit Ihrem Team aktuell?

Wir haben heute die Möglichkeit, den biologischen Alterungsprozess über Bio-

marker im Blut zu bestimmen. Das gibt uns die Möglichkeit präventive Massnahmen schnell, individuell und in Kombination zu prüfen. Unsere grosse Europäische DO-HEALTH-Studie und die verbundene Biobank bietet hier eine einmalige Grundlage. Aktuell suchen wir Sponsoren zur Unterstützung dieses Forschungsschwerpunktes an der Universität Zürich.

Gibt es Themen, die Ihnen in der Altersforschung Kopfzerbrechen bereiten?

Ja. Leider haben wir bis heute keine Lösungen zur Behandlung der Demenz. Die pharmakologischen Therapien kommen zu spät, weil die strukturellen Veränderungen im Gehirn schon zu fortgeschritten sind. Die moderne Demenzforschung fokussiert deshalb auf die Prävention. In unserer Klinik für Akutgeriatrie am Standort Waid haben wir daher in der Memory Clinic, neben der Demenz-Diagnostik, ein Demenz-Care-Konzept für Menschen mit Demenz und ihre Angehörige etabliert. Dazu beraten wir Menschen mit frühen Zeichen einer Gedächtniseinschränkung oder einer familiären Belastung bezüglich belegten präventiven Massnahmen. Die Demenzprävention ist zudem ein Schwerpunkt unserer Forschung. Eine laufende Studie, unterstützt vom Schweizerischen Nationalfonds, ist Move-For-Your-Mind, in der verschiedene Bewegungsprogramme zur Demenzprävention untersucht werden. In anderen Studien untersuchen wir Faktoren aus der Ernährung. Wie im Alterungsprozess insgesamt relevant, geht es auch hier ganz zentral um Lebensstilfaktoren.

Gibt es so etwas wie einen Jungbrunnen?

Nein, aber eine Jungtreppe. Was ich damit meine ist, dass es keine schnelle Lösung gibt und der Alterungsprozess durch ein umfassendes Präventionskonzept beeinflusst werden kann. Wichtig ist, dass die Langlebigkeit nur in circa 30 Prozent durch die Genetik bestimmt

Sechs Tipps für ein gutes, langes Leben

- Je nach Alter täglich 20 Gramm Molke-Eiweiss trinken.
- Dreimal in der Woche eine Handvoll Beeren (Blaubeere, Erdbeere, Himbeere) und Nüsse (Baumnüsse) essen.
- Täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung.
- Den Lift links liegen lassen. Treppensteigen trainiert die Beinkraft und die Ausdauer.
- Yoga gibt Kraft und stärkt das Gleichgewicht.
- Was auch dazu gehört: dankbar sein, den Moment geniessen, an Veränderungen teilnehmen, die Umgebung wahrnehmen, sich selbst Sorge tragen, Spiritualität und die sozialen Kontakte pflegen.

«Wer zu wenig Eiweiss zu sich nimmt, baut Muskelmasse ab.»

Heike Bischoff-Ferrari
Altersforscherin

ist und 70 Prozent durch beeinflussbare Lebensstilfaktoren erklärt sind.

Was sind die Leitplanken für ein gesundes, langes Leben?

Es gibt eine mentale und eine körperliche Ebene. Beide sind wichtig. Die Harvard Medical School hat Merkmale der Lebenseinstellung identifiziert, die bei Menschen, die länger «jung» bleiben, vermehrt vorkommen. Dazu gehören: dankbar sein, den Moment geniessen, an Veränderungen teilnehmen, die Umgebung wahrnehmen, sich selbst Sorge tragen und Spiritualität, aber auch soziale Kontakte pflegen.

Und die körperliche Ebene?

Die wird vor allem von Lebensstilfaktoren wie eine gesunde Ernährung und physische Aktivität bestimmt. Leider braucht das eine gewisse Disziplin und Durchhaltevermögen, und damit dies Routine wird, sollte es Freude bereiten. Natürlich darf man ab und zu sündigen.

In einem Vortrag sagten Sie, jede Treppe ist ein Geschenk. Weshalb ist Bewegung so wichtig?

Jede Bewegung zählt – bezogen auf die Gesundheit und den Alterungsprozess. Besonders wichtig ist die Alltagsbewegung, dazu gehört auch das Treppensteigen, weil es Beinkraft und Ausdauer trainiert. Einmal pro Woche ins Fitnesszentrum und sonst sitzen ist nicht ausreichend.

Wie bringe ich Bewegung in mein Leben?

Das kann sehr individuell umgesetzt sein. Täglich 30 Minuten gehen, tanzen, Tennis usw. Wichtig ist zudem neben Kraft und Ausdauer, auch das Gleichgewicht zu stärken: Mit einfachen Übungen im Alltag wie zum Beispiel Einbeinstand beim Zähneputzen oder auch Yoga oder Pilates.

Yoga mit seinen Dehnungsübungen oder Krafttraining im Fitnesscenter, was ist effektiver im Alter?