



Auf die Frage, ob die heute 60-Jährigen die neuen 50-Jährigen sind, antwortet die Altersforscherin Heike Bischoff-Ferrari mit einem klaren Ja. FOTO: PD

Ich empfehle Yoga, weil es Kraft und Gleichgewicht trainiert und die Rumpfstabilität und Haltung verbessert. Dazu kann man ein persönliches Yoga-Programm überall umsetzen.

Zwischen dem 20. und dem 80. Lebensjahr verliert der Mensch an die 40 Prozent Muskelmasse. Der Muskelschwund kann fatale Folgen haben, Stichwort Sturzgefahr. Mit Eiweiss kann gegengesteuert werden. Weshalb ist Eiweiss so wichtig?

Eiweisse sind wichtige Bausteine für unsere Muskulatur. Wer zu wenig Eiweiss zu sich nimmt, baut Muskelmasse ab. Eine Abnahme der Muskelmasse ist auch mit einer Verminderung der Muskelkraft verbunden und begünstigt Stürze. Leider nimmt die Eiweisszufuhr mit dem Alter ab, obgleich ältere Menschen einen höheren Bedarf haben.

Welches Eiweiss empfehlen Sie?

Jedes Eiweiss ist wertvoll und zählt. Es gibt jedoch ein paar Argumente, warum

Molkeeiweiss besonders vorteilhaft ist für die Muskelgesundheit. Im Vergleich zu Casein oder Soja ist Molke besser verdaulich, es hat die beste Zusammensetzung an essenziellen Aminosäuren und lässt am schnellsten den Aminosäuren-Blutspiegel ansteigen. Noch dazu ist Molke natürlich reich an der muskelaufbauenden Aminosäure Leuzin.

Für welches Alter empfehlen Sie wie viel Molkepulver?

Grundsätzlich sollte man ab dem 50. Lebensjahr darauf achten, zu jedem Essen eine Eiweissquelle zu sich zu nehmen, weil ab diesem Alter der Muskelabbau zunimmt und der Muskel mehr Stimulation, sprich Bewegung, und mehr Nahrung, sprich Eiweiss, braucht. Wir nehmen heute an, dass Menschen im Alter von 65 Jahren und darüber einen höheren Bedarf von 1,0 bis 1,2 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht haben, bei jüngeren Erwachsenen sind es 0,8 Gramm. Das ist nicht ganz einfach über die Ernährung zu erreichen und daher kann in solchen Fällen zusätzliches

Zur Person

- **Prof. Dr. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari** ist Chefärztin der Universitären Klinik für Akutgeriatrie des Stadtspitals Waid und Triemli;
- Direktorin der Klinik Geriatrie des Universitätsspitals Zürich;
- Lehrstuhlinhaberin für Geriatrie und Altersforschung der Universität Zürich sowie
- Direktorin Zentrum «Alter und Mobilität» des Universitätsspitals Zürich und des Stadtspitals Waid und Triemli.

«Die Langlebigkeit wird nur in circa 30 Prozent durch die Genetik bestimmt.»

Heike Bischoff-Ferrari
Altersforscherin

Molke-Eiweiss-Pulver unterstützen. Anhand der verfügbaren Studien sind 20 Gramm Molkeeiweiss am Tag eine sichere Dosis, die den Muskelabbau bei älteren Menschen vermindern kann. Wichtig ist, dass man ein Produkt sucht mit vorwiegend Molkeeiweiss.

Kann man es mit der Einnahme von Molkepulver auch übertreiben?

In wie weit höhere Dosierungen besser und sicher sind, untersuchen wir derzeit in der vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützten Strong-Studie. Wir empfehlen in erster Linie zu jedem Essen eine natürliche Eiweissquelle zu sich zu nehmen, zum Beispiel zum Frühstück ein Joghurt, Hüttenkäse, ein Ei oder Nüsse oder eine Kombination.

Ist der Muskelaufbau im Fitnesscenter eine Alternative zum Molkepulver?

Für eine gute Muskelgesundheit braucht es beides, Bewegung und eine eiweissreiche Ernährung.

Beeren, Nüsse und Bewegung sind gut fürs Hirn.

Ja, das sind sogenannte Superfoods. Nüsse sind zudem sehr eiweissreich. Eine Handvoll Beeren jeglicher Art wie Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren dreimal pro Woche. Genauso viel Nüsse wie Baumnüsse sind besonders gesund, weil sie neben Eiweiss, Faserstoffen auch Omega-3-Fette haben.

Tangiert Covid in irgendeiner Weise Ihre Arbeit in der Altersmedizin?

Ja, ganz wesentlich. Ältere Erwachsene haben ein höheres Risiko für schwerwiegende Covid-19-Verläufe. Die Lockdown- und Schutzempfehlungen schränken die Bewegung und sozialen Kontakte ein. Wir haben deshalb das Gruuve-Bewegungsprogramm entwickelt (<https://usz-microsite.ch/gruuve/>).

Dazu empfehlen wir Menschen ab 60 Jahren, die Empfehlung des BAG von 800 IE Vitamin D am Tag in der aktuellen Pandemie-Situation auch zur Senkung des Risikos akuter Atemwegsinfekte einzunehmen. Eine aktuelle weltweite zusammenfassende Arbeit von 42 Studien zeigt, dass mit der täglichen Einnahme von 400 bis 1000 IE Vitamin D das Risiko akuter Atemwegsinfekte um ein Drittel gesenkt werden kann. Im Winter hat mindestens jeder zweite Mensch einen Vitamin-D-Mangel und diese Dosierung kann ohne vorherige Blutspiegelmessung sicher eingenommen werden. Wir hoffen zudem, dass die Impfung baldmöglichst breit zugänglich ist.