



Medienmitteilung

Zürich, 20.11.2017

UZH orchestriert grösste europäische Altersstudie

Wie wir gesund älter werden, untersucht die grösste europäische Altersstudie DO-HEALTH. Unter der Leitung von Heike Bischoff-Ferrari, Professorin für Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich, beteiligen sich an der Studie 2'157 Seniorinnen und Senioren aus Deutschland, Frankreich, Österreich, Portugal und der Schweiz. Bestsellerautorin Donna Leon unterstützt DO-HEALTH als Botschafterin.

Sie startete im Jahr 2012, und nun ist sie auf der Zielgeraden: Europas grösste Altersstudie. Die Leitung des internationalen Forschungsnetzwerkes von DO-HEALTH, so der Name der Studie, obliegt Heike Bischoff-Ferrari, Professorin für Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich sowie Direktorin der Klinik für Geriatrie am UniversitätsSpital Zürich und Stadtspital Waid. DO-HEALTH schliesst insgesamt 2'157 Frauen und Männer im Alter von 70 Jahren und älter an 7 universitären Rekrutierungszentren in fünf Ländern ein: 552 in Zürich, 253 in Basel, 201 in Genf, 350 in Berlin, 200 in Innsbruck, 300 in Toulouse und 301 in Coimbra.

Lebensqualität mittels dreier einfacher Massnahmen verbessern

Die DO-HEALTH-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer absolvieren dreimal pro Woche ein leicht durchführbares Trainingsprogramm und nehmen regelmässig Präparate ein mit Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren. Wie sich die drei Massnahmen auf das Knochenbruchrisiko, die Muskel- und Gedächtnisfunktion, die Infektrate und den Blutdruck auswirken, will die Dreijahresstudie herausfinden.

Bisher haben alle drei Interventionen in vorangehenden Studien eine mögliche schützende Wirkung auf verschiedene Organfunktionen gezeigt. «Falls die Wirksamkeit der drei verträglichen und erschwinglichen Massnahmen belegt werden kann, hätte das eine enorme volksgesundheitliche Bedeutung und würde vielen Menschen im Alter ab 70 Jahren eine Möglichkeit bieten, ihr Leben länger gesünder und aktiver zu gestalten», führt Heike Bischoff-Ferrari aus.

Erschliessung grosser Biobank

Die Datenerhebung ist beinahe abgeschlossen. Ende November dieses Jahres werden 100 Prozent der geplanten vier, je einen Tag dauernden, Studienvisiten pro Teilnehmer erfolgt sein. Die Resultate bezüglich der Wirkung aller Massnahmen werden Mitte 2018 vorliegen. Damit erschliesst die Universität Zürich auch eine Biobank mit rund 200'000 Proben für die zukünftige Altersforschung. «Die detaillierte Erfassung vieler wichtiger Organfunktionen, gekoppelt mit Daten über die Ernährung, physische Aktivität und Lebensqualität, ist ein enormer Wissensschatz für die medizinische Versorgung älterer Menschen», erklärt Heike Bischoff-Ferrari.

42 Prozent aller Teilnehmer sind «healthy agers»

Die Daten der Eintrittsuntersuchung zeigen, dass 42 Prozent der DO-HEALTH-Seniorinnen und -Senioren sogenannte «healthy agers» sind. Sie sind frei von chronischen Krankheiten und haben eine gute körperliche und mentale Gesundheit. Bezogen auf die Schweiz sind es sogar 51 Prozent. DO-HEALTH hat zum Ziel, dass sich die gesunde Lebenserwartung der DO-HEALTH-Teilnehmenden



durch die drei Massnahmen verlängert und auch nachfolgende Generationen von den Studienergebnissen profitieren können.

Vitamin D richtig dosieren

Frühere Studien belegen, dass die Lebenserwartung von Menschen mit Vitamin-D-Mangel niedriger ist als jene von Menschen mit ausreichender Versorgung. Darüber hinaus zeigen Resultate von Vorstudien, dass Vitamin D einen direkten positiven Effekt auf die Muskulatur hat – vermittelt durch einen spezifischen Rezeptor. Bei der ergänzenden Zufuhr von Vitamin D zur Sturzprävention scheint zudem die richtige Dosierung zentral zu sein. Sehr hohe Dosen können den schützenden Effekt von Vitamin D umkehren lassen. «Wir haben anhand einer Vorstudie von DO-HEALTH erstmals einen Hinweis, dass es auch für Vitamin D einen therapeutischen Bereich gibt: nicht zu niedrig und nicht zu viel», erläutert Heike Bischoff-Ferrari.

Gesamtzustand älterer Menschen erfassen

Eine Stärke von DO-HEALTH ist die detaillierte dreijährige Erfassung des gesundheitlichen Gesamtzustands der Probanden. Erhoben werden etwa alle wichtigen Parameter der Knochen- und Muskelgesundheit, die dann mit weiteren Einflüssen in Zusammenhang gebracht werden, die das Frakturrisiko älterer Menschen mitbestimmen – wie Muskelfunktion, Stürze, Gedächtnisfunktion, Reaktionszeit und Co-Morbidität. Die Datenauswertung berücksichtigt zudem, inwiefern die drei therapeutischen Massnahmen Gesundheitsdienstleistungen wie Arztbesuche, Physiotherapie oder Spitalaufenthalte beeinflussen. Nicht zuletzt werden die Studienresultate Unterschiede in der Gesundheit älterer Menschen in Europa aufzeigen.

Krimi-Autorin Donna Leon als Botschafterin

Auch Donna Leon ist es ein wichtiges Anliegen, gesund älter zu werden. Die in Venedig und Zürich lebende Bestseller-Autorin und Schöpferin der Commissario-Brunetti-Romane unterstützt die DO-HEALTH-Studie und engagiert sich als Botschafterin. Donna Leon wird in einem Brief den Studienteilnehmerinnen und -nehmern für ihren wichtigen Beitrag zur Medizin und Gesundheit älterer Menschen ihre persönliche Wertschätzung aussprechen.

DO-HEALTH

DO-HEALTH (VitaminD3-Omega3-Home Exercise-Healthy Ageing and Longevity Trial) ist die grösste Altersstudie Europas zum Thema «gesund älter werden». DO-HEALTH wird vom Zentrum für Alter und Mobilität der Universität Zürich und dem UniversitätsSpital Zürich koordiniert. Studienleiterin ist Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH, Lehrstuhlinhaberin Geriatrie und Altersforschung der Universität Zürich.

DO-HEALTH Studienzentren wurden an sieben Partneruniversitäten in fünf europäischen Ländern etabliert: Schweiz (Zürich, Basel, Genf), Frankreich (Universität von Toulouse), Deutschland (Charité, Berlin), Österreich (Universität Innsbruck) und Portugal (Universität Coimbra). An DO-HEALTH sind weitere fünf universitäre Partner (Max-Rubner Institut Karlsruhe, Technische Universität Dresden, University of Manchester, University of Sheffield und UMIT Österreich), ein Impact-Partner (IOF International Osteoporosis Foundation), fünf Partner aus der Industrie (Nestlé, DSM Nutrition, Roche Diagnostics, Pfizer, Streuli), zwei Partner aus der Logistikbranche (ACIES, Pharmalys) und zwei Technologie-Innovationspartner (Gut Pictures, FDS Software) beteiligt.



Erforscht wird, ob und wie weit die gesunde Lebenserwartung mit der regelmässigen Einnahme von Vitamin D (2000 IE/Tag), Omega-3-Fettsäuren (1 Gramm/Tag) und einem einfachen Trainingsprogramm für Zuhause verlängert werden kann. Primäre Endpunkte sind das Knochenbruchrisiko, Gedächtnisfunktion, Blutdruck, Beinfunktion und das Infektionsrisiko. Weitere wichtige Endpunkte sind Stürze, Gelenkfunktion (Arthrose), Sarkopenie, Gebrechlichkeit (Frailty), Mund- und Zahngesundheit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Ereignisse sowie Erhaltung der Autonomie und Lebensqualität.

DO-HEALTH verfügt über ein Budget von 17,6 Millionen Euro. Hauptgeldgeber ist die EU mit 6 Millionen Euro. Die Universität Zürich unterstützt DO-HEALTH über den Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung mit 4,7 Millionen Euro.

<http://do-health.eu>

Vorstudien zur Vitamin-D-Dosierung:

Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Orav EJ, Staehelin HB, Meyer OW, Theiler R, et al. Monthly High-Dose Vitamin D Treatment for the Prevention of Functional Decline: A Randomized Clinical Trial. JAMA internal medicine. 2016;176(2):175-83.

Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Platz A, Orav EJ, Stähelin HB, Willett WC, et al. Effect of high-dosage cholecalciferol and extended physiotherapy on complications after hip fracture: a randomized controlled trial. Arch Intern Med. May 10, 2010;170(9):813-20

Kontakt:

Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH
UniversitätsSpital Zürich, Klinik für Geriatrie
Tel. +41 44 255 27 57
E-Mail: heike.bischoff@usz.ch

Media Relations
Universität Zürich
Tel. +41 44 634 44 67
E-Mail: mediarelations@kommunikation.uzh.ch