

# Früh übt sich, wer's mit 80 können will

Jedes Jahr im November holt Altersmedizinerin Heike Bischoff-Ferrari die Grossen des Fachs nach Zürich, wo sie während eines halben Tages für über 1000 Konferenz-Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Neue aus der Forschung verständlich zusammenfassen und in den Alltag einordnen.

Claudia Nielsen

Üblicherweise findet diese Kurz-Konferenz für Normalos in festlichem Rahmen statt, die Teilnehmenden kommen herausgeputzt und stehen diszipliniert an für einen Platz mit guter Sicht. Dieses Jahr fiel das grosse Anstehen der Pandemie zum Opfer, der Anlass wurde online durchgeführt.

Zusätzlich zu den handverlesenen Teilnehmenden in der Uni-Aula waren 550 Geräte registriert, also an die 800 Personen und damit unwesentlich weniger als «normalerweise». Wer denkt, die Älteren kämen mit dem Online nicht zurecht, wurde eines Besseren belehrt. Die Teilnehmenden wurden mit guter Bild- und Tonqualität belohnt und interessanten Wissens-Häppchen zum Altern. Was leider fehlte, war der Anblick der konzentriert Zuhörenden und beim Sitztanzen Mitmachenden. In der Online-Konferenzpause tanzte Michèle Mattle auf einem Stuhl sitzend\* «im» Bildschirm – wieder von Neuem erstaunlich, wieviel Konzentration es verlangt und wie angenehm entspannt auch über 60 nachher ist.

## Altern beginnt mit 50

In ihrem Eingangsreferat fragt sich Schriftstellerin Donna Leon, ab wann ein Mensch genau alt sei. Wenig erstaunlich: Bei jeder und jedem ist's anders, alle in den gleichen Topf greift nicht. Auch wenn es keine Garantie gebe für ein glückliches und gesundes Alter, so würden solche Altersstudien befähigen, das Heft selber in die Hand zu nehmen. Das, so führte später Heike Bischoff aus, sei ab 50 gut, aber auch mit 60, 70 oder 80 brächten die kleinen Dinge des Alltags weit mehr als man meine: «Es gibt keine Altersgrenze für Demenzprävention.» So hat Angélique Sadlon herauskristallisiert, dass sich das Demenzrisiko durch die Bekämpfung der Risikofaktoren um 40 Prozent senken lässt.

Reto Kressig aus Basel fasst Studien zu Gedächtnistraining zusammen. Sein ernüchterndes Fazit zu kommerziellen Trainingsprogrammen: «Viel Geld für nichts. Fallen Sie nicht darauf herein!» Aber: «Was mit Musik und Rhythmus zu tun hat, wirkt. Wer als Kind musikalisch moderat aktiv war, hat im Alter eine schnellere Sprachauffassung. Wer im Alter ein Musikinstrument lernt, verbessert seine Hirnleistung eindeutig. Und wer sich im Alter zu Musik bewegt – tanzt –, reduziert das De-



Lud pandemiebedingt online zur Konferenz: Altersmedizinerin Heike Bischoff-Ferrari. Benno Gut

menzrisiko signifikant. Vermutlich, weil verschiedene Hirnregionen gleichzeitig beansprucht werden, gemeinhin Multitasking genannt.

Für die Schoggi-Liebhaberinnen und -Liebhaber hat Referent von Känel eine gute und eine schlechte Nachricht: Ein Reihli dunkle Schoggi mit mindestens 70 Prozent Kakao täglich scheint, obwohl es noch keine randomisierten Langzeitstudien gibt, sowohl für den Blutdruck wie für das Gehirn eine gute Sache zu sein. Die Effekte sind jedoch nicht eindeutig genug, um deswegen den Schoggi-Konsum aufzunehmen.

Irène Bopps Vorschläge, um den Kontakt mit einer dementen Freundin weiter zu führen und sie zu unterstützen, waren ebenso aus dem Leben gegriffen, wie es ihre Beratungen am Waidspital sind, nachzulesen in «Demenz». \*\*

## Hören bringt's

Schwerhörigkeit ist mit zunehmendem Alter verbreitet und bis zu 30 Prozent genetisch bedingt. Als hätte man's gehnt, Männer leiden darunter häufiger als Frauen: Mit 70 Jahren 30 Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen, mit 80 Jahren 55 Prozent der Männer und 45 Prozent der Frauen. Studien belegen einen signifikanten Zusammenhang mit erhöhter Reizbarkeit, gesellschaft-

lichem Rückzug, Depression, sozialer Isolation und Demenz. Gerade, weil Mangel an sozialen Kontakten und Lebensfreude gewichtige Demenzrisiken sind, lohnt es sich, beim Gehör anzusetzen. So lässt sich das Demenzrisiko frappant reduzieren. Zudem hat die Technik massive Fortschritte erzielt, so dass sich mit Hörgeräten mit wenig Aufwand wieder eine gute Hörleistung erzielen lässt. Brille trägt man ja zum Lesen auch.

Ebenfalls einfach und nebenwirkungsfrei ist die Einnahme von Vitamin D, die sich vor allem im Winter und im Alter empfiehlt. Heike Bischoff-Ferrari: «Lange dachte man, eine monatliche oder gar quartalsweise Einnahme wirke ebenso gut. Neue Studien zeigen aber klare Vorteile bei der täglichen oder wöchentlichen Einnahme.» Die Dosierung lässt sich am besten mit der Hausärztin festlegen. Jetzt erst recht, denn es gibt Hinweise, dass Vitamin D die Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen hemmt. Verschiedene Studien laufen, um die Vorteile hinsichtlich Covid-19 zu prüfen.

\*seit den pandemiebedingten Einschränkungen gibt's auf [www.gruuve.ch](http://www.gruuve.ch) gelegentlich ein neues Tanzprogramm zum Mitmachen.

\*\* Irène Bopp-Kistler: Demenz. Rüffer & Rub 2016.

\*\*\* Hier lässt sich nachschauen, an welchen Programmen Menschen ab 70 zu Präventions- und Studienzwecken mitmachen können: [www.alterundmobilitaet.uzh.ch](http://www.alterundmobilitaet.uzh.ch).