

Lesen Sie mehr unter [www.dergesundheitsratgeber.ch](http://www.dergesundheitsratgeber.ch)

# GESUND IM ALTER

## Das Alter als Chance

«Älterwerden bietet vielen von uns auch Chancen und Möglichkeiten, da wir heute rund 20 bis 25 Jahre länger leben und oft bis ins hohe Alter fit bleiben», so Rudolf Joder im Vorwort.

**Bluthochdruck**  
Regelmässiges Messen lohnt sich!

Seite 6-7

**Demenz**  
Früherkennung verbessert die Prognosen.

Seite 8-9



## Mit wichtigen Nährstoffen fit durch den Winter

Mit einer Kombination von Omega-3 Fettsäuren und Zink unterstützen Sie besonders in der kalten Jahreszeit Ihren Organismus und das körpereigene Immunsystem.



**VERANTWORTLICH  
FÜR DEN INHALT  
DIESER AUSGABE:**



**Kerstin Köckenbauer**  
Head of Switzerland  
Medioplanet GmbH

**UNSER PARTNER:**



**SELBSTHILFESCHWEIZ**

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)  
Mail: [info@selbsthilfe.ch](mailto:info@selbsthilfe.ch)  
Tel.: 061 333 86 01

Head of Switzerland:  
**Kerstin Köckenbauer**  
Managing Director: **Bob Roemké**  
Lektorat: **Joseph Lammertz**  
Grafik & Layout: **Daniela Fruhwirth**  
Grafiken in der Ausgabe: **Shutterstock**

Medieninhaber: **Medioplanet GmbH,**  
**Bösendorferstraße 4/23, 1010 Wien,**  
**ATU 64759844 - FN 322799f FG Wien**  
Impressum: <https://medioplanet.com/at/impressum/>

Distribution: **Brigitte (Schweiz)**  
Druck: **Walstead NP Druck GmbH**

Medioplanet:  
Tel: **+43 676 847 785 115**  
E-Mail: [kerstin.koeckenbauer@medioplanet.com](mailto:kerstin.koeckenbauer@medioplanet.com)  
ET: **21.12.2022**

**Bleiben Sie in Kontakt:**

**Medioplanet Austria**  
 **@austriamedioplanet**  
 **@DerGesundheitsratgeber**

**VORWORT**

# Alle wollen alt werden, niemand will alt sein



**Rudolf Joder**  
ehemaliger  
Nationalrat,  
Rechtsanwalt,  
Präsident des  
Schweizerischen  
Verbandes für Senio-  
renfragen SVS

## Das Alter oder der dritte Lebensabschnitt

«Alter ist keine klar definierbare Kategorie – ausser als Altersangabe in Jahren. Wir werden in dem Masse wirklich älter, in dem wir entmündigt werden», sagt Peter Schneider, Psychotherapeut und Kolumnist, in seinem Buch «Jungbleiben ist auch keine Lösung». Die Leute altern individuell und unterschiedlich. Man fühlt sich heute durchschnittlich zehn Jahre jünger, als man physisch alt ist. «Das Alter» gibt es also nicht – was also meinen wir, wenn wir von Alter reden, wann beginnt dieser Lebensabschnitt überhaupt? Die alternde Bevölkerung und damit deren Bedürfnisse, Erwartungen und Forderungen verändern sich laufend und stellen alle Akteure vor grosse Herausforderungen. Welche Lösungen braucht es, wer ist verantwortlich, sie zu erarbeiten und rechtzeitig Angebote zur Verfügung zu stellen? Das sind nur ein paar der Themen aus der Palette von Altersfragen, mit denen wir uns alle beschäftigen müssen.

## Alter kann auch eine Chance sein

Älterwerden bietet vielen von uns auch Chancen und Möglichkeiten, da wir heute rund 20 bis 25 Jahre länger leben und oft bis ins hohe Alter fit bleiben. Das erlaubt es den älter werdenden Menschen, das eigene Älterwerden mitzugestalten, verpflichtet sie aber auch, sich zu engagieren und bei der Entwicklung von gesellschaftlichen Lösungen mitzuwirken. Solche Aktivitäten helfen, Einschränkungen, die nicht aufgehoben werden können, besser zu bewältigen und mit den Entwicklungen Schritt zu halten.

## Die alternde Gesellschaft – eine Herausforderung für alle

Mittelfristig wird ein Viertel der Schweizer Bevölkerung über 65-jährig sein. Nur wenn wir alle – Gesellschaft, Forschung, Politik, Seniorinnen- und Seniorenverbände und nicht zuletzt die



**Das Geheimnis für  
Langlebigkeit heisst  
aktiv bleiben.**

Prof. Dr. Sabina Misoch, Leitung  
Institut für Altersforschung (IAF),  
OST - Ostschweizer Fachhochschule

Alten selbst – zusammenspannen, können tragfähige Lösungen zur Bewältigung der demografischen Situation entwickelt werden.

## Die Rolle von Senior:innen- Verbänden

Verbände wie der SVS (Schweizerischer Verband für Seniorenfragen) sind wichtige Player im Mosaik der Altersfragen, wenn es darum geht, herkömmliche Altersbilder zu revidieren und mit dem Begriff Alter differenziert umzugehen. Sie verschaffen den Anliegen der Älteren Gehör auf politischer, wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene.

**Also, packen wir's an und  
engagieren wir uns für ein  
gutes Alter! ■**

# Stärkung für Abwehrkräfte und Immunsystem

Gerade im Winter braucht der menschliche Körper besondere Unterstützung. Mit einer guten Nährstoffversorgung können die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt werden. Welche Nährstoffe dem Immunsystem unter anderem helfen, fit durch die kalte Jahreszeit und Erkältungswellen zu kommen, lesen Sie hier.



## MULTITALENT – VITAMIN C

Eines der bekanntesten Vitamine ist das Vitamin C, das an vielen wichtigen Funktionen im Körper beteiligt ist. Vitamin C schützt unter anderem die Zellen vor oxidativem Stress und erhöht gleichzeitig die Eisenaufnahme. Auch als Ascorbinsäure bezeichnet, ist das Vitamin C für das Immunsystem ein praktisches Multitalent.

braucht es gerade in sonnenärmeren Monaten oftmals extra Verstärkung. Denn die körpereigene Vitamin-D-Produktion wird überwiegend von der Sonne in Gang gesetzt. Das «Sonnenvitamin» ist für einen gesunden Knochenstoffwechsel verantwortlich und spielt auch eine wichtige Rolle in der Prävention von Erkrankungen.



## SCHUTZVITAMIN – VITAMIN E

Das Vitamin E hilft, die Zellen des Körpers gesund und leistungsfähig zu halten. Als Sammelbegriff für eine Gruppe an antioxidativ wirkenden und



## SPURENELEMENT – ZINK

Das Spurenelement Zink ist für mehrere körperliche Stoffwechselprozesse wichtig, hilft, Augen und Haut gesund zu halten, und beeinflusst ausserdem verschiedene Hormone. Darüber hinaus trägt Zink zur gesunden Funktion des Immunsystems bei und unterstützt so die Abwehrkräfte.



## OMEGA-3-FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den ungesättigten Fettsäuren. Der menschliche Körper kann diese essenziellen und lebensnotwendigen Fettsäuren selbst nicht herstellen. Omega-3-Fettsäuren tragen unter anderem zu einer normalen Gehirn-, Seh- und Herzfunktion bei und helfen, das Immunsystem fit zu halten. ■



## SONNENVITAMIN – VITAMIN D

Obwohl Vitamin D vom Körper selbst gebildet werden kann,

# Mit wichtigen Nährstoffen fit durch den Winter



Doppelherz aktiv

**Omega-3 + Folsäure + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> + Vitamin E**

Kapseln



Doppelherz aktiv

**Zink + Vitamin C + L-Histidin**

Tabletten



Haben Sie es gewusst? Die Schweizer Gesellschaft für Ernährung empfiehlt auf eine ausreichende Versorgung von Omega-3 zu achten. Nicht immer ist es möglich, über die tägliche Nahrung die benötigten Mengen aufzunehmen. Bei einer zu geringen Versorgung über die Nahrung wird daher eine Zufuhr ausdrücklich empfohlen.

Eine ebenfalls sehr wichtige Funktion im Organismus und im körpereigenen Immunsystem übernimmt Zink. Auch bei diesem Mineralstoff sollte auf eine ausreichende Versorgung geachtet werden.

Mit einer Kombination von Omega-3 Fettsäuren und Zink unterstützen Sie besonders in der kalten Jahreszeit Ihren Organismus und das körpereigene Immunsystem.



# Diabetes – die süsse Gefahr

Diabetes Typ 2 ist auf dem Vormarsch, vor allem aufgrund von zunehmendem Wohlstand, ungesunder Lebensweise und steigender Lebenserwartung. Bei frühem Erkennen und konsequentem Behandeln können aber Langzeitfolgen vermieden werden.

## Was genau ist Diabetes Typ 2?

Ein Diabetes mellitus besteht, wenn der Zuckergehalt im Blut erhöht ist. Bei der Steuerung des Blutzuckers kommt dem Hormon Insulin grosse Bedeutung zu. Besteht ein Missverhältnis zwischen Insulinbedarf des Körpers und Insulinausschüttung, kommt es zu einem Anstieg des Blutzuckers. Beim Diabetes Typ 1 handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die zu einer graduellen Zerstörung der Inselzellen und dadurch zu einem völligen Insulinmangel führt.

Beim Diabetes Typ 2 besteht hingegen eine sogenannte Insulinresistenz, das heisst, dass das Insulin im Gewebe nicht gut wirkt. Dadurch kommt es zu einem erhöhten Insulinbedarf, der nicht genügend gedeckt werden kann. Zusätzlich kann die Funktion der Inselzellen eingeschränkt sein.

Die Insulinresistenz wird begünstigt durch Faktoren wie Übergewicht, ungesunde Ernährung und mangelnde körperliche Aktivität. Zudem altert das Blutzuckersystem wie alle Organe im Körper, weshalb Diabetes Typ 2 mit zunehmendem Alter häufiger auftritt. Man nennt ihn deshalb auch «Altersdiabetes». Oft besteht eine familiäre Veranlagung. Leiden erstgradige Verwandte an einem Diabetes Typ 2, ist das Risiko erhöht, selbst daran zu erkranken, häufig auch in jüngerem Alter.

## Wer sollte sich auf Diabetes Typ 2 untersuchen lassen?

Da leicht erhöhte Blutzuckerwerte

keine Symptome verursachen, ist eine Screening-Blutzuckermessung ab dem Alter von 35 bis 40 Jahren generell sinnvoll. Personen mit erhöhtem Risiko sollten sich früher untersuchen lassen. Dies betrifft Personen mit erstgradigen Verwandten mit Diabetes Typ 2, Personen mit Bluthochdruck, Adipositas oder erhöhtem Cholesterin und Frauen mit Zustand nach Schwangerschaftsdiabetes.

Stärker erhöhter Blutzucker kann sich bemerkbar machen mit vermehrtem Durstgefühl, erhöhter Urinmenge, allgemeiner Schwäche, Sehstörungen, Gewichtsverlust und Anfälligkeit für Infektionen. Bei solchen Symptomen gehört eine Blutzuckerbestimmung zur Abklärung dazu.

## An wen wendet man sich bei Symptomen am besten?

Die erste Anlaufperson ist sicher der Hausarzt. Dieser kann die nötigen Abklärungen durchführen und eine Therapie einleiten. Eine Zuweisung zu einem Diabetologen ist meist nur bei komplizierten Fällen notwendig.

## Wie läuft die Diagnose ab?

Zuerst wird der Zucker im Blut gemessen, am besten nüchtern. Zudem wird ein Dreimonatswert, das sogenannte HbA<sub>1c</sub>, bestimmt. Ein Testergebnis soll für die Diagnose Diabetes in mindestens zwei Messungen erhöht sein.

## Diagnose Diabetes Typ 2, was nun?

Der wichtigste Therapiepfeiler beim Typ-2-Diabetes ist eine Veränderung

des Lebensstils mit Gewichtsreduktion, ausgewogener gesunder Ernährung und ausreichend körperlicher Aktivität. Gelegentlich reicht dies, um den Zucker genügend zu senken. Meist sind jedoch zusätzlich Medikamente sinnvoll. Hier steht uns mittlerweile eine ganze Palette von modernen Substanzen zur Verfügung. Gelegentlich kommt auch beim Typ-2-Diabetes Insulin zum Einsatz, vor allem bei stark erhöhtem Zucker und bei zunehmender Schwäche der insulinproduzierenden Zellen.

## Worauf muss ich als Betroffene oder Betroffener achten?

Am wichtigsten ist eine gesunde Lebensweise. Dies bedeutet allerdings nicht, dass man auf alles verzichten muss. Gefragt ist ein gutes Mass. Gezuckerte Getränke und Fruchtsäfte sowie Nikotin sollten aber gemieden werden.

Daneben sollen Betroffene auch in der Lage sein, den Blutzucker selbst zu messen und somit zu überwachen, insbesondere in speziellen Situationen wie Sport, Krankheit, Fasten, Autofahren etc.

Es sollen regelmässige Kontrollen beim Arzt erfolgen, um allfällige Therapieanpassungen vorzunehmen, Langzeitkomplikationen zu erkennen und weitere Herz-Kreislauf-Risikofaktoren wie Blutdruck, Cholesterin und Nikotinkonsum zu behandeln.

## Wie wichtig ist die frühe Diagnose und damit verbundene Behandlung?

Ein unbehandelter oder schlecht eingestellter Diabetes kann über die Jahre zu Langzeitkomplikationen führen. Die dabei hauptsächlich betroffenen Organe sind Herz/Kreislauf, Augen, Nieren, Nerven und Füsse. Durch eine gute Behandlung des Diabetes mit Lebensstiloptimierung und geeigneten Medikamenten kann das Auftreten solcher Komplikationen vermieden oder deutlich hinausgezögert sowie deren Fortschreiten verlangsamt werden. ■



FOTO: KANTONSPITAL BADEN

**Dr. med. Michael Egloff**  
Leitender Arzt  
Endokrinologie/  
Diabetologie  
und Innere  
Medizin  
Kantonsspital  
Baden

ACCU-CHEK® Instant

Roche

# EINFACH MESSEN

Jetzt kostenlos  
bestellen auf:  
[accu-chek.ch/instant](https://accu-chek.ch/instant)



## DIE VORTEILE VON ACCU-CHEK INSTANT:

1. **Einfache** Handhabung
2. **Beleuchtetes Display** mit grossen Zahlen
3. **Farbskala** zur einfachen Interpretation der Werte

Kompatibel mit  mySugr

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSTANT, ACCU-CHEK FASTCLIX und MYSUGR sind Marken von Roche.  
© 2022 Roche Diabetes Care (Schweiz) AG, Forrenstrasse 2, 6343 Rotkreuz, info@accu-chek.ch

# Blutdruck messen – nicht vergessen!

Bluthochdruck ist gefährlich. Er wird auch der «stille Killer» genannt, weil man ihn nicht spürt und daher oft lange nicht erkennt. Den Blutdruck regelmässig messen und im Normalbereich halten lohnt sich also. Schützen Sie sich noch heute!



Jeder vierte Erwachsene in der Schweiz hat einen zu hohen Blutdruck. Ab 60 Jahren ist es sogar jeder zweite. Viele wissen nichts davon, deshalb nennen Spezialisten den Bluthochdruck auch den «stillen Killer». Denn er ist gefährlich: Er greift die Wände der Blutgefässe an, was mit der Zeit zu einer Arteriosklerose führt – der



Schweizerische Herzstiftung

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirschlag*



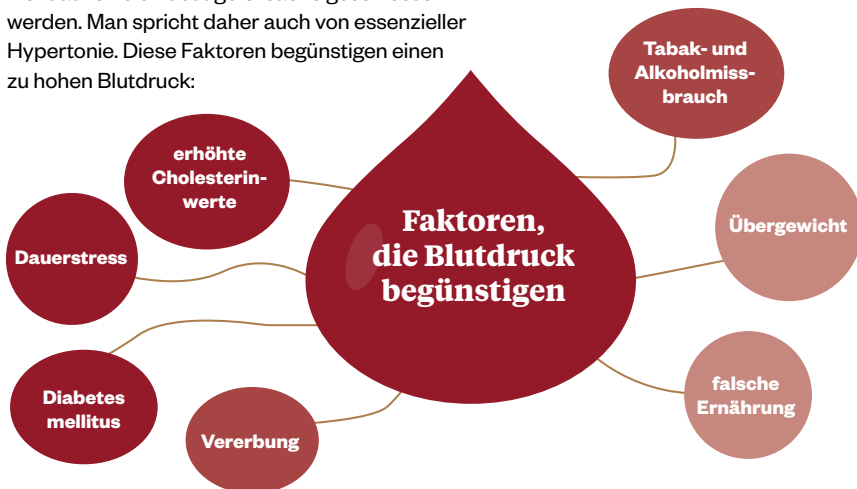
## Weitere Informationen

Bestellen Sie bei der Schweizerischen Herzstiftung gratis die Broschüre «Bluthochdruck vorbeugen». Darin wird erklärt, wie Sie Bluthochdruck vorbeugen, was Sie dagegen unternehmen und wie Sie den Blutdruck selbst messen können.

[www.swissheart.ch/publikationen](http://www.swissheart.ch/publikationen) oder [doku@swissheart.ch](mailto:doku@swissheart.ch)

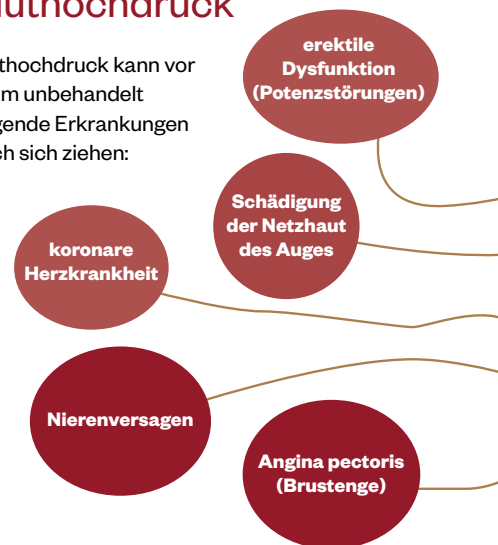
## Ursachen eines zu hohen Blutdrucks

In 95 Prozent der Fälle von Bluthochdruck kann nicht auf eine eindeutige Ursache geschlossen werden. Man spricht daher auch von essenzieller Hypertonie. Diese Faktoren begünstigen einen zu hohen Blutdruck:



## Folgeerkrankungen von Bluthochdruck

Bluthochdruck kann vor allem unbehandelt folgende Erkrankungen nach sich ziehen:





**Wann ist der Blutdruck zu hoch?**

Einen zu hohen Blutdruck spürt man selbst nicht, nur eine Messung gibt Gewissheit. Die Schweizerische Herzstiftung empfiehlt eine jährliche Blutdruckmessung beim Arzt oder in der Apotheke ab dem 18. Lebensjahr. Ein Blutdruck ab 140/90 mmHg beim Arzt oder ab 135/85 mmHg bei der Selbstmessung zu Hause ist zu hoch.

**Wie entsteht ein hoher Blutdruck?**

Bislang weiss man nur lückenhaft, weshalb es zu einem hohen Blutdruck kommen kann. Das Alter ist ein Risikofaktor: Ab dem 35. Lebensjahr beginnt bei vielen der Blutdruck zu steigen, bei Frauen häufig nach Beginn der Menopause. Weitere Risiken sind: erbliche Anlagen, Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel und Stress. Nur in etwa zehn Prozent der Fälle findet man eine klare Ursache, zum Beispiel verengte Nierenarterien, geschädigte Nieren

bei Diabetes, Hormonstörungen oder nächtliche Atempausen.

**Was kann ich dagegen tun?**

Gesunde Lebensgewohnheiten helfen, den hohen Blutdruck zu senken. Dazu gehören: Reduzieren Sie das Übergewicht, ernähren Sie sich ausglichlich und mit Lebensmitteln, die den Blutdruck senken, also viel Gemüse und Früchten, fettarmen Milchprodukten, Vollkornprodukten, Knoblauch, Grüntee, etwas schwarzer Schokolade. Hören Sie auf zu rauchen und reduzieren Sie Ihren Salz- und Alkoholkonsum. Sorgen Sie ferner für viel Bewegung und ausreichend Entspannung im Alltag.

**Wie behandelt man den Bluthochdruck?**

Genügt die Anpassung des Lebensstils nicht, ist der Blutdruck stark erhöht oder bestehen andere Herz-Gefäss-Erkrankungen, kommen Medikamente zum Einsatz. Dabei steht heute eine breite Palette von Wirkstoffen zur Verfügung. Diese Medikamente müssen in der Regel das Leben lang eingenommen werden, denn geheilt werden kann der Bluthochdruck nicht. ■

Haupt-  
risikofaktor  
für einen gefürch-  
teten Hirnschlag oder Herzinfarkt. Der Bluthochdruck belastet zudem das Herz: Vorhofflimmern und Herzschwäche sind oft die Folgen. Mit dem Anstieg des Blutdrucks können Nieren und Augen Schaden nehmen, das Risiko einer Demenz steigt. Den Bluthochdruck sollte man also ernst nehmen und etwas dagegen unternehmen.



\*Quelle: <https://www.neue-apotheke-mann.de/gesundheitsbibliothek/index/bluthochdruck/>

**GESUNDHEIT  
IST KEIN LUXUS  
SONDERN EIN  
GESCHENK.**

**OMRON**



**All for Healthcare**

Advance AG, Generalvertretung OMRON Healthcare Schweiz

# Demenz lässt sich beeinflussen!



Demenz ist bislang nicht heilbar, je früher die Krankheit jedoch diagnostiziert wird, desto besser sind die Prognosen. Dr. med. Simon J. Schreiner ist Oberarzt in der Klinik für Neurologie am Universitätsspital Zürich. Er beschäftigt sich seit Jahren mit Demenz und verwandten Erkrankungen.



FOTO: UNIVERSITÄTSSPITAL ZÜRICH

**Dr. med. Simon J. Schreiner**  
Oberarzt in der Klinik für Neurologie am Universitätsspital Zürich

## Alle 16 Minuten erkrankt in der Schweiz eine Person an Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz.\* Gibt es Präventionsmöglichkeiten?

Prävention ist dort möglich, wo wir Risikofaktoren positiv beeinflussen können. Bluthochdruck, Rauchen, mangelnde körperliche Aktivität, Diabetes oder Übergewicht gehen mit höherem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch für Demenz einher. Weitere Risikofaktoren für Demenz sind zum Beispiel Schwerhörigkeit, exzessiver Alkoholkonsum oder Luftverschmutzung. Ferner gibt es Hinweise auf einen Zusammenhang mit Depression sowie eine möglicherweise schützende Funktion des Schlafs.

Zwar ist es schwierig, kausale Zusammenhänge und Erfolge von Prävention mit Studien zu belegen, aber sehr vieles deutet darauf hin, dass Prävention möglich ist. Expertinnen und Experten empfehlen daher eine regelmässige Kontrolle – und gegebenenfalls Therapie – der behandelbaren Risikofaktoren und einen gesunden Lebensstil mit regelmässiger körperlicher, geistiger und sozialer Aktivität, gesunder (mediterrane) Ernährung und ausreichend erholsamem Schlaf.

## Welche Symptome können auf eine beginnende Demenzerkrankung hindeuten?

Die Symptome sind oft schleichend, unterschiedlich je nach Demenzform und teils überschneidend mit anderen Alterserscheinungen, weshalb weitere Untersuchungen zur Einordnung der Symptome sinnvoll sein können.

Bei der typischen Alzheimerkrankheit sehen wir oft frühe Schwierigkeiten im Kurzzeitgedächtnis, der örtlichen Orientierung oder Planungsfähigkeit. Betroffene wiederholen Fragen und können sich an Details eines kürzlichen Gesprächs oder Ereignisses nicht mehr erinnern. Orientierungsprobleme treten zunächst in neuer, später auch in vertrauter Umgebung auf. Weitere Zeichen sind zum Beispiel Verlust von Initiative und Interesse oder wechselhafte psychische Symptome wie etwa Depressivität. Andere Demenzen können sich zum Beispiel mit verändertem Schlaf (Ausleben von Traumgehalten), Verhalten (unangebracht, fehlende Empathie) oder Sprachproblemen ankünden. Betroffene nehmen Symptome aber oft weniger wahr als ihr Umfeld oder kaschieren diese.

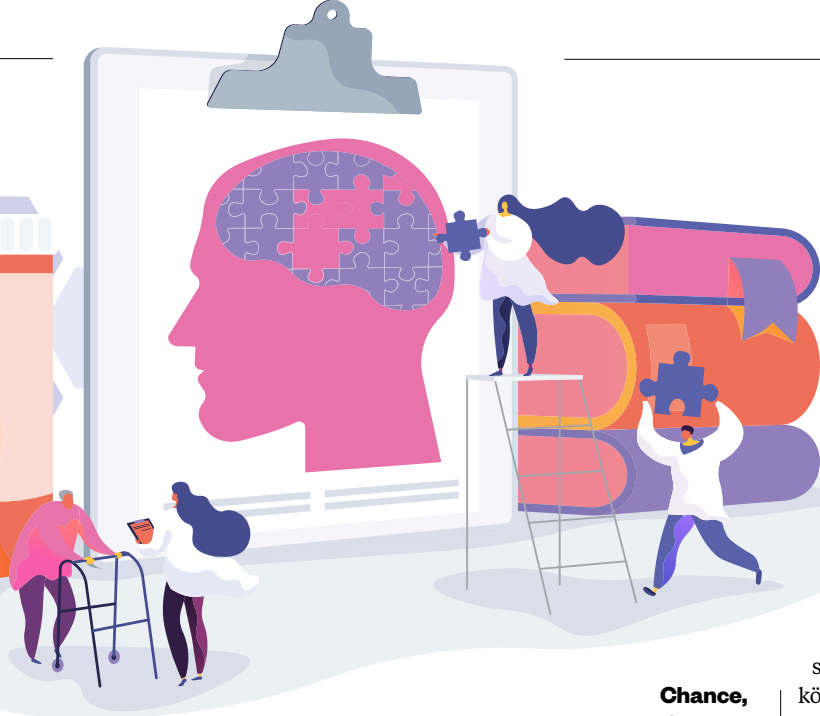
## Was raten Sie, sollte man selbst oder sollten Angehörige erste Symptome bemerken?

Ich rate dazu, miteinander zu reden und eine Ärztin oder einen Arzt beizuziehen. Dieser Schritt fällt manchmal schwer wegen Sorgen oder Scham, ist aber wichtig. Die Ärztin oder der Arzt macht eine erste Einschätzung und schliesst andere, teils gut behandelbare Ursachen wie etwa Schilddrüsenunterfunktion aus. Bestätigt sich aber der Verdacht auf eine mögliche beginnende Demenz, sollte eine weitere Abklärung erfolgen. Hierzu empfiehlt sich eine Memory Clinic, in der Spezialistinnen und Spezialisten eine umfassende Beurteilung mit individuell abgestimmten Untersuchungen vornehmen. Das Ziel ist eine Diagnose, auf deren Basis man die Betroffenen zu Therapien und weiteren Massnahmen beraten kann.

## Der Verlauf einer Demenzerkrankung beginnt schon sehr viel früher, bevor sich klinische Symptome zeigen. In welchem Alter beginnen erste Hirnveränderungen?

Biologische Gehirnveränderungen gehen den Symptomen tatsächlich um Jahre voraus. Dabei handelt es sich insbesondere um





bestimmte Proteinablagerungen (Beta-Amyloid, Tau), die wir mit Spezialuntersuchungen (Positronen-Emissions-Tomographie [PET] oder Lumbalpunktion) bereits zu Lebzeiten nachweisen können. Erste Ablagerungen beginnen viele Jahre, bis zu circa ein bis zwei Dekaden, vor den Symptomen, also bei einigen Betroffenen im mittleren Lebensalter.

**Würde man nun die Betroffenen in dieser Vorlaufzeit behandeln, bestünde eine gute**

**Chance, den Abbauprozess aufzuhalten. Wie könnten diese Patientinnen und Patienten frühzeitig ermittelt werden?**

Eine Kernfrage, die uns viel beschäftigt. Wenn Symptome beginnen, ist die Krankheit biologisch bereits fortgeschritten. Dieses Problem erklärt möglicherweise auch bisherige Miss- oder Teilerfolge von Studien zu biologisch orientierten Therapieansätzen wie zum Beispiel den Immuntherapien. Vieles deutet darauf hin, dass die Chancen, den Abbau aufzuhalten oder zu verzögern, umso grösser sind, je früher

therapiert wird. Daher ist die Früherkennung eine wichtige Voraussetzung für neue Therapien. Die Untersuchungen PET und Lumbalpunktion ermöglichen zwar eine Früherkennung, sind aber zu aufwendig für einen breiten Einsatz. Deshalb werden vereinfachte Verfahren entwickelt, etwa Bluttests, die die Proteinablagerungen mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit vorhersagen können.

Aber längst nicht alle Personen mit solchen Ablagerungen entwickeln Symptome innerhalb ihres Lebens. Der Grund dafür ist noch unklar und die erwähnten Risikowahrscheinlichkeiten spielen eine Rolle.

Die zukünftige Demenztherapie könnte sich also in Richtung einer hoch spezialisierten und personalisierten Medizin bewegen. Ich bin sehr gespannt, welche Lösungen wir finden und welche der aktuell vielversprechenden Entwicklungen wir den Betroffenen dann anbieten können. ■

\*Quelle: [https://www.alzheimer-schweiz.ch/fileadmin/dam/Alzheimer\\_Schweiz/Dokumente/Publikationen-Produkte/Factsheet\\_DemenzCH\\_2022.pdf](https://www.alzheimer-schweiz.ch/fileadmin/dam/Alzheimer_Schweiz/Dokumente/Publikationen-Produkte/Factsheet_DemenzCH_2022.pdf)



Domicil ist im Kanton Bern die Nummer 1 in der Langzeitpflege. Zu Domicil gehören 23 Häuser, davon fünf mit einem speziellen Angebot für Menschen mit Demenz:

- Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker (Bern)
- Domicil Kompetenzzentrum Demenz Elfenau (Bern)
- Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark (Bern)
- Domicil Kompetenzzentrum Demenz Serena (Urtenen – Schönbühl)
- Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried (Belp)

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Angeboten und Dienstleistungen.  
Domicil Infocenter  
031 307 20 65



domicilbern.ch/demenz



In Würde leben mit Demenz.

# In Bewegung bleiben gegen Arthrose

## Herr Dr. Bürgin, Sie betreuen viele Menschen, die von Arthrose betroffen sind. Können Sie kurz erklären, warum es bei dieser Erkrankung geht?

Sehr gerne. Die Arthrose ist eine Erkrankung von Gelenken. Dabei wird im Alter die schützende Knorpelschicht immer dünner. Es gibt verschiedene Gründe, die diese Abnutzungserscheinung begünstigen. Zum Beispiel können genetische Faktoren eine rasche Alterung des Gelenkes hervorrufen oder Unfälle (Traumata), die Schäden am Knorpel verursachen, der Arthrose Vorschub leisten.

## Es handelt sich also um eine Degeneration des Knorpels, warum ist dann Bewegung gerade bei Arthrose so wichtig?

Die Bewegung ist daher wichtig, weil die Ernährung des Knorpels bei Bewegung gefördert wird. Der Knorpel beinhaltet keine Blutgefässe. Es kommt durch die leichte Kompression des Knorpels beim Gehen zu einem Sog, ähnlich einer

Pumpwirkung, die Nährstoffe in den Knorpel hineinzieht (Diffusion). Bei abgenutztem Knorpel ist es weiterhin wichtig, sich zu bewegen, damit die restlichen noch intakten Knorpelteile gut gepflegt werden. Zudem führt Bewegung zu anti-entzündlichen Effekten.

## Welche Arten von Bewegung empfehlen Sie Menschen, die von Arthrose betroffen sind?

Primär empfehle ich den Patienten zu gehen, denn der Mensch ist ein Läufer. Dabei sind ausgedehnte Spaziergänge oder auch leichtes Joggen sinnvoll. Fahrradfahren ist eine gute Alternative zum «Lauftraining». Es lohnt sich, die Gelenke zu kräftigen. Es ist auf die exzentrische Funktion (Bremskraft) der Muskulatur zu achten. Diese hat eine stabilisierende Wirkung auf das Gelenk.

## Was macht den Menschen hier Ihrer Erfahrung nach die meisten Schwierigkeiten?

Ich mache die Erfahrung, dass vielen Patienten die Zeit für ein

strukturiertes Training fehlt. Oft vergisst man im Alltag, den Körper zu pflegen. Gerade weil wir beruflich oft stark eingebunden sind, merken wir kaum, dass wir uns einseitig belasten. Durch Bewegung und Sport werden die Gelenke in allen Richtungen durchbewegt. Als Prophylaxe empfiehlt sich daher, schon früh (als Kind) damit zu starten. Es ist schwierig, erst dann zu beginnen, wenn Schmerzen stören und erste Schäden da sind.

## Wie können Ärztinnen und Ärzte Betroffene dabei unterstützen?

Wir können im Rahmen von Routineuntersuchungen bereits darauf hinweisen, dass eine regelmässige Aktivierung der Gelenke die Ernährung des Knorpels fördert. So kann eine Arthroseentwicklung hinausgezögert oder sogar verhindert werden. Es gibt gute Daten, dass mittelschwere und auch schwere Arthrosen bei Läufern massiv seltener sind als bei der Normalbevölkerung, etwa bei Büroangestellten. ■



FOTO: PRIVAT

**Dr. med. Stephan Bürgin**  
Facharzt für Rheumatologie und Manualmediziner (SAMM)

## Flector EP Tissugel®

Kleben statt Einreiben.



Ein Pflaster für 12 Stunden.  
[www.flector.swiss](http://www.flector.swiss)



Bei symptomatischer Kniearthrose.

- Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal.
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations  
Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Pazzallo, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



Caring Innovation



## WÜRDE SCHENKEN – IHR WERTVOLLSTES VERMÄCHTNIS!

Es ist würdelos, kein liebevolles Zuhause zu haben. Doch vielen Kindern in der Schweiz geht es so. Mit einem Legat bewirken Sie viel Gutes – über Ihr Leben hinaus. Herzlichen Dank im Namen der Kinder, denen Sie helfen.

Unser Spendenkonto bei der Schweizerischen Post:  
IBAN: **CH37 0900 0000 3044 4222 5**



**Ratgeber jetzt  
gratis bestellen** >

# Wir geben **Osteoporose** ein Gesicht



## Helpen Sie mit und werden Sie **Mitglied**

Für nur **40 Franken im Jahr** können Sie Mitglied bei OsteoSwiss werden und so im Kampf gegen Osteoporose aktiv mithelfen. **Mit ihrem Beitrag unterstützen Sie die ...**

### Präventionsarbeit

OsteoSwiss führt regelmässige Informationsveranstaltungen durch, publiziert und verbreitet aktuelle News zum Thema Osteoporose.

### Gratis-Helpline

Die Gratis-Helpline 0848 80 50 88 wird von Fachpersonen betreut und bietet Mitgliedern sowie Interessierten Hilfestellungen und Lösungsvorschläge zu allen Fragen rund ums Thema Osteoporose.

### Homepage [www.osteoswiss.ch](http://www.osteoswiss.ch)

Auf dem Schweizer Osteoporose-Portal sind alle wichtigen Details und Infor-

mationen über die Knochenkrankheit aufgeführt.

### Selbsthilfegruppen

Osteoporose-Selbsthilfgruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die sich entschieden haben, vor der Krankheit der brüchigen Knochen und den damit zusammenhängenden Problemen nicht zu kapitulieren und sich gegenseitig zu unterstützen.

### Happy Bones

Die Botschafter für Knochengesundheit sorgen auf Tanzanlässen aller Art für lustvolle Bewegung und helfen so mit,

die Koordinationsfähigkeit und das Balancegefühl zu verbessern und somit die Sturzgefahr und das Knochenbruchrisiko zu verringern.

### Weitere Informationen

OsteoSwiss Geschäftsstelle  
Kehlhofrain 8,  
6043 Adligenswil

## OsteoSwiss



Gratis-Helpline: 0848 80 50 88

Mail: [info@osteoswiss.ch](mailto:info@osteoswiss.ch)

Internet: [www.osteoswiss.ch](http://www.osteoswiss.ch)



**Ja, ich will  
Mitglied bei  
OsteoSwiss  
werden**

Vorname/ Name:

Strasse:

PLZ / Ort:

Email:

Coupon einsenden an: OsteoSwiss Geschäftsstelle, Kehlhofrain 8, 6043 Adligenswil