



© Photoking / Dreamstime

Bis 2050 wird jede dritte Person in der Schweiz 65 Jahre und älter sein.

#### Auf den Punkt

## Sind wir bald ewig jung?

**Langlebigkeit** An den «Trendtagen Gesundheit Luzern», die bis am 7. März stattfinden, dreht sich dieses Jahr alles um die Gerontologie. Und mit ihr um die Frage, wie eine Langlebigkeit bei guter Gesundheit in der Schweiz gefördert werden kann. Die Altersmedizinerin Heike Bischoff-Ferrari gibt Auskunft.

**Interview: Gilles Labarthe**

---

## Heike Bischoff-Ferrari, Sie sind an zahlreichen Forschungsprogrammen zu Longevity beteiligt. Was läuft derzeit?

Eines unserer wichtigsten Programme ist DO-HEALTH, die grösste europäische Studie zum Thema Langlebigkeit. Sie umfasst 2157 Erwachsene im Alter von 70 Jahren und älter in fünf Ländern. Die meisten von ihnen haben wir während drei Jahren beobachtet und einige – insbesondere Teilnehmende aus Basel und Zürich – sieben Jahre lang. Die Hälfte der Teilnehmenden von DO-HEALTH kommt aus der Schweiz.

## Sie sind auch an französischen Programmen beteiligt, die einen Link zur Weltgesundheitsorganisation haben ...

Das Institut hospitalo-universitaire (IHU) HealthAge ist ein weiteres, auf zehn Jahre angelegtes Forschungsprogramm, das von der französischen Organisation für Forschungsförderung und Präsident Emmanuel Macron ausgewählt wurde. Es begann im Jahr 2023 und wird am 2. April 2024 offiziell starten. Ziel davon ist, in Frankreich die Langlebigkeit bei guter Gesundheit zu verlängern, um als Modell für das restliche Europa zu dienen sowie neue molekulare und zelluläre Biomarker und Behandlungsmethoden für die biologischen Wege des Alterns zu entwickeln, die die kognitiven und körperlichen Funktionen schützen. Die IHU HealthAge entspricht dem Fahrplan der WHO, weil sie sich auf die sechs Funktionen konzentriert, die den Menschen am wichtigsten sind: Mobilität, kognitive Funktion, mentale Gesundheit, Sehen, Hören, Ernährung und Vitalität. Die Beobachtung und Stärkung dieser sechs Funktionen ist Teil des WHO-



**Prof. Dr. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari** ist Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin, Geriatrie und Rehabilitation. Seit 2011 leitet sie die DO-HEALTH-Studie und seit 2023 das französische Forschungsprogramm HealthAge.

ICOPE-Programms (ICOPE steht für Integrated Care for Older People, Anm. d. Red.), mit dem die globale Roadmap für ein gesundes langes Leben vorangebracht werden soll.

## Und in der Schweiz?

Um den Menschen die Möglichkeit zu geben, ihren eigenen Alterungsprozess zu überwachen und zu beeinflussen, arbei-

ten wir mit Pro Senectute Kanton Zürich zusammen, mit der Idee, in zahlreichen Gemeinden ICOPE-Zentren einzurichten. Ziel ist es, eine für alle zugängliche Plattform für ein personalisiertes gesundes langes Leben zu realisieren. ICOPE wird als Referenz dienen, als Eingangstür zur Prävention, die bestehende Angebote und Dienstleistungen miteinander verbindet.

## Welche Besonderheit gibt es in unserem Land?

Die DO-HEALTH-Studie zeigt, dass die Schweiz nach Österreich den höchsten Anteil an gesunden Menschen im Alter von 70 Jahren und älter hat (51%), verglichen mit Deutschland (38%), Frankreich (37%) und Portugal (9%). Dies ist ein grosser Vorteil. Wir erwarten jedoch, dass die Zahl der Seniorinnen und Senioren in der Schweiz sehr stark ansteigen wird: Bis 2050 wird jede dritte Person 65 Jahre und älter sein. Die Gewährleistung von Gesundheit und Wohlbefinden für diesen wachsenden Teil der Bevölkerung ist eine zentrale Herausforderung für unsere Gesellschaft.

## Sehen Sie weitere Herausforderungen?

Bis 2024 und 2025 muss die Schweiz den Bedarf an Gesundheits- und Pflegeleistungen bewerten, insbesondere für Menschen mit Behinderungen. Dies aufgrund der Zunahme zahlreicher chronischer Krankheiten im Zusammenhang mit der Alterung. Diese Bewertungen könnten zu einer Anpassung der Kostenerstattung für Präventionsbemühungen in der Medizin und zu einer Gesundheitspolitik führen, die Programme wie ICOPE unterstützt.

## Was ist Ihre wichtigste Botschaft in Luzern?

Wir müssen jetzt mit der Zukunftsplanung beginnen, um einen Fahrplan für eine gesunde Langlebigkeit für die Schweiz zu erstellen. Es gilt, die wissenschaftliche Grundlage dafür zu schaffen, dass Erwachsene im mittleren Alter ihren eigenen Alterungsprozess durch nachhaltige und gesunde Veränderungen des Lebensstils beeinflussen können, und die Punkte Prävention und Rehabilitation mit einer systemischen Sichtweise zu verknüpfen, um länger gesund und aktiv zu bleiben. Für die Gesellschaft wird dies niedrigere Gesundheitskosten und weniger Produktivitätsverluste bedeuten. All dies eröffnet enorme Möglichkeiten für Innovationen.