

# TAGBLATT

Online-Ausgabe

St. Galler Tagblatt  
9001 St. Gallen  
071/ 272 76 66  
<https://tagblatt.ch/>

Medienart: Internet  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
UUpM: 1'200'000  
Page Visits: 2'269'500

---

Gesundheitskongress im KKL

## «Lebensstilfaktoren sind wahre Multitalente» – so werden wir gesünder älter

**Wir werden immer älter, aber das nicht gesünder. Dabei hat man vieles selber in der Hand, wie die Trendtage Gesundheit Luzern zeigen.**

**2024-03-06, Roman Hodel**

Saftige, grüne Äpfel türmen sich im KKL-Foyer auf einem kleinen Buffet, daneben steht eine Platte mit Brownies. «Hm, nach diesen Vorträgen müsste ich zum Apfel greifen, aber ich nehme halt doch den Brownie», sagt ein Teilnehmer der Trendtage Gesundheit Luzern am Mittwoch zu seinem Gegenüber und lacht. Die 19. Ausgabe des Kongresses mit rund 600 Teilnehmenden widmet sich dem Thema «Forever Young?» und geht unter anderem der Frage nach, wie wir gesünder älter werden können.

Tatsache ist: Unsere Gesellschaft wird immer älter. Während die Lebenserwartung in Europa heute bei rund 80 Jahren liegt, beträgt die gesunde Lebenserwartung «nur» 64 Jahre. Zudem haben Mehrfacherkrankungen zugenommen. Muss das sein? Nicht zwingend. «Unsere Genetik macht dabei lediglich 10 bis 30 Prozent aus», sagt Heike A. Bischoff-Ferrari, Professorin für Geriatrie und Altersforschung am Unispital Zürich und an der Universität Zürich, in ihrem Vortrag. «Den weitaus grösseren Teil, 70 bis 90 Prozent, können wir selber beeinflussen.»

Damit meint sie Lebensstilfaktoren, die den meisten bekannt sind: Finger weg von Raucherwaren, gesundes Körpergewicht, tägliche Bewegung, gesunde Ernährung – etwa mediterrane Kost. «Natürlich nicht Pizza und Pasta, sondern Gemüse, Fisch und Olivenöl», sagt Bischoff und lacht. Sogar ein moderater Alkoholenuss liegt drin. «Die Lebensstilfaktoren sind wahre Multitalente», sagt sie und erwähnt die 8000 Schritte pro Tag. «Diese können viele chronische Erkrankungen verhindern.»

Passend dazu zitiert Bischoff aus einer von ihr geleiteten, internationalen Studie, deren Ergebnis 2022 präsentiert wurde. Demnach kann eine Kombination aus hoch dosiertem Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und einem einfachen Trainingsprogramm für zu Hause das Krebsrisiko gesunder, über 70-jähriger Menschen um 61 Prozent verringern.

Damit wir gesünder älter werden, braucht's neben der Kombination der erwähnten präventiven Massnahmen laut Bischoff unter anderem auch eine niederschwellige Selbstüberwachung von sechs zentralen Funktionen: Mobilität, Gedächtnisfunktion, mentale Gesundheit, Ernährung und Vitalität, Sehen und Hören. Die entsprechende App gehört zum Präventionsprogramm Icope der WHO mit dem Ziel, den funktionellen Abbau im Alter zu verringern, zu verzögern und zu verhindern.

### Studie soll noch in diesem Jahr starten

Noch in diesem Jahr soll dazu eine internationale Studie starten. In der Schweiz wird die Uni Zürich mit Pro Senectute Kanton Zürich zusammenarbeiten. Gesucht werden bald 800 ältere Menschen, die daran teilnehmen und ihre Angaben regelmässig in der App erfassen. Dank dieser Daten sollen Einschätzungen zum künftigen Pflegebedarf, aber auch individuelle Empfehlungen und Interventionen möglich sein.

Dass eine ausgeglichene Ernährung gesünderes Älterwerden fördert, unterstreicht Philipp Gut in seinem Vortrag ebenfalls. Der Arzt leitet die Abteilung Data Sciences and Precision Nutrition am Nestlé Institute of Health Sciences: «Wer im mittleren Alter von schlechter auf gesunde Ernährung umstellt, kann bis zu zehn Jahre länger leben.» Dabei spiele nicht nur das Zuviel, etwa von Salz oder Zucker, sondern auch das Zuwenig, beispielsweise von Gemüse, eine Rolle. Das führt zu spitzen Bemerkungen aus dem Publikum im Stil von «Wie war das nochmals mit Nestlé und dem Zucker?». Gut antwortet: «Betreffend Reduktion von Zucker und Fett in Produkten hat sich in den vergangenen zehn Jahren viel getan.»

---

## «Ärmere Menschen werden öfter krank und sterben früher»

Gesünder älter werden sei nicht zuletzt für unser Gesundheitssystem von Vorteil. Daran erinnert Anne Lévy, Direktorin des Bundesamts für Gesundheit. Allerdings gebe es je nach Bildungsniveau deutliche Unterschiede. «Ärmere Menschen werden öfter krank und sterben früher», sagt Lévy. Die Chancengleichheit bleibe ein Thema der Bildungs- und Wirtschaftspolitik. Sicher ist: Prävention fördert ein gutes und gesundes Leben. «Die Hälfte der Krankheiten wie beispielsweise Diabetes könnte vermieden oder zumindest verzögert werden», sagt Lévy.

Und so dürften sich manche Tagungsteilnehmende die Schlussworte von Altersforscherin Bischoff zu Herzen nehmen. Sie sagt: «Denken Sie an die fünf Lebensstilfaktoren, schlafen Sie jede Nacht sieben Stunden, treffen Sie andere Menschen – und geniessen Sie das Leben.» Was auch heisst: Der gelegentliche Griff zum Brownie statt zum Apfel ist voll okay.



Pausensnack im KKL - es heisst schliesslich nicht umsonst «An apple a day keeps the doctor away». Bild: hor

---

# TAGBLATT

Online-Ausgabe

St. Galler Tagblatt  
9001 St. Gallen  
071/ 272 76 66  
<https://tagblatt.ch/>

Medienart: Internet  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
UUpM: 1'200'000  
Page Visits: 2'269'500



Blick in den Luzerner Saal während der Vorträge. Bild: zvg/Forum Gesundheit Luzern/meierkamer.ch  
Bild: zvg/Forum Gesundheit Luzern/meierkamer.ch



Heike A. Bischoff-Ferrari. Bild: zvg/Forum Gesundheit Luzern/meierkamer.ch

# TAGBLATT

Online-Ausgabe

St. Galler Tagblatt  
9001 St. Gallen  
071/ 272 76 66  
<https://tagblatt.ch/>

Medienart: Internet  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
UUpM: 1'200'000  
Page Visits: 2'269'500

---

**Bild:** [zvg/Forum Gesundheit Luzern/meierkamer.ch](#)



Rund 600 Kaderleute aus dem Gesundheitssektor treffen sich im KKL. Bild: [zvg/Forum Gesundheit Luzern/meierkamer.ch](#)

Bild: [zvg/Forum Gesundheit Luzern/meierkamer.ch](#)

---

# TAGBLATT

Online-Ausgabe

St. Galler Tagblatt  
9001 St. Gallen  
071/ 272 76 66  
<https://tagblatt.ch/>

Medienart: Internet  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
UUpM: 1'200'000  
Page Visits: 2'269'500

---



Philipp Gut. Bild: zvg/Forum Gesundheit Luzern/meierkamer.ch  
Bild: zvg/Forum Gesundheit Luzern/meierkamer.ch

---