

# Seniorentag 2024

## Aesch - Pfeffingen



# Gesund älter werden

---

**PD Dr. med. Andreas M. Fischer**

Leitender Arzt Akute Altersmedizin

Leiter NutriCare Clinic für Ernährungsmedizin

Kernvorstand der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Metabolismus der  
Schweiz (GESKES)



# Mangelernährung (Malnutrition)

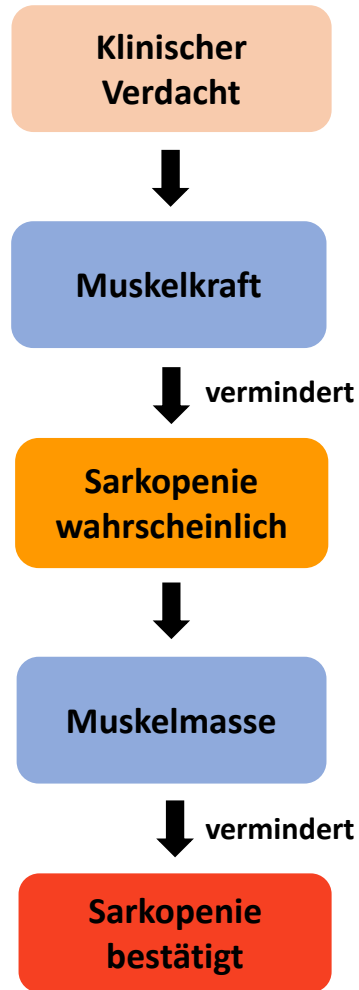


## Definition

- Appetit- u. Gewichtsverlust
- Proteinmangel
- Spezifische Nährstoff-Defizite

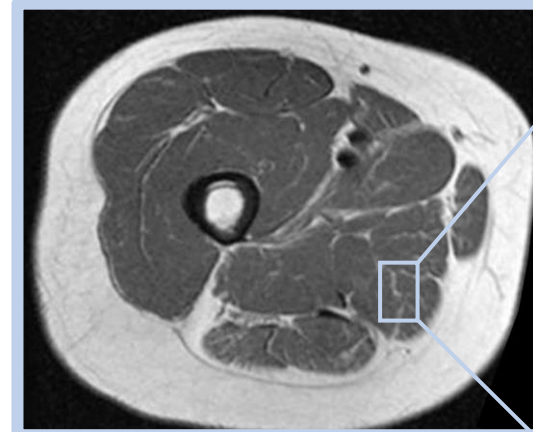


# Muskelschwund im Alter

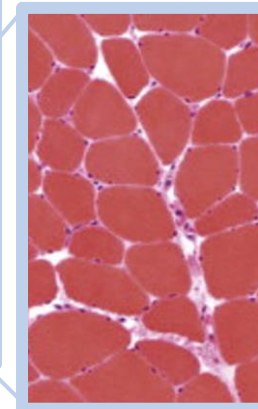


Adaptiert nach Cruz-Jentoft, AJ et al. EWGSOP2, 2019

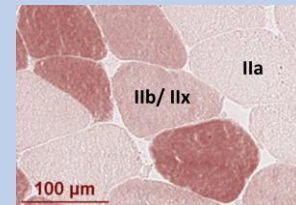
Lebensalter 80 Jahre



MRI-Oberschenkel



Ganggeschwindigkeit < 80cm/ sec.



Schnelle Muskelfasern



Muskelmasse um über 30%



# Sarkopenie – Definition und Ursachen



**Muskelkraft**

niedrig

**Sarkopenie wahrscheinlich**



**Muskelmasse**

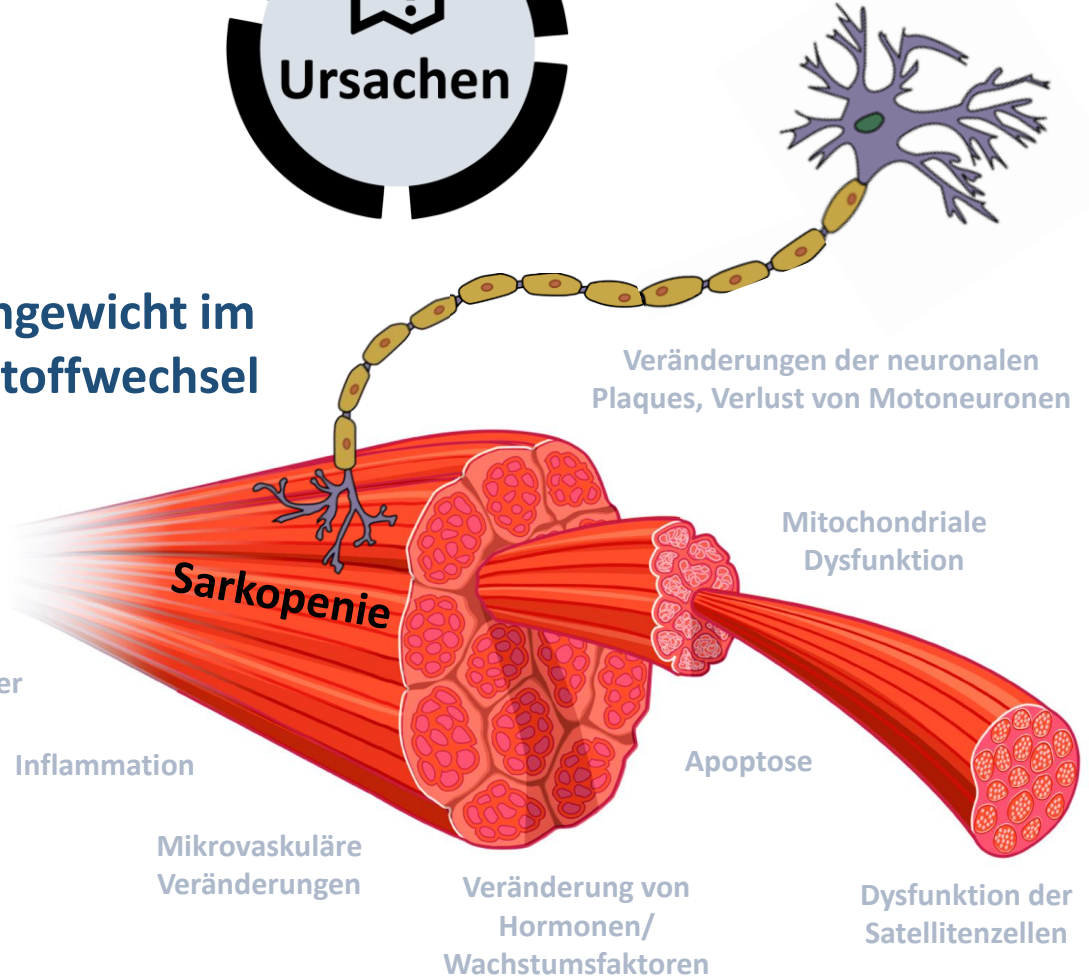
niedrig

**Sarkopenie bestätigt**

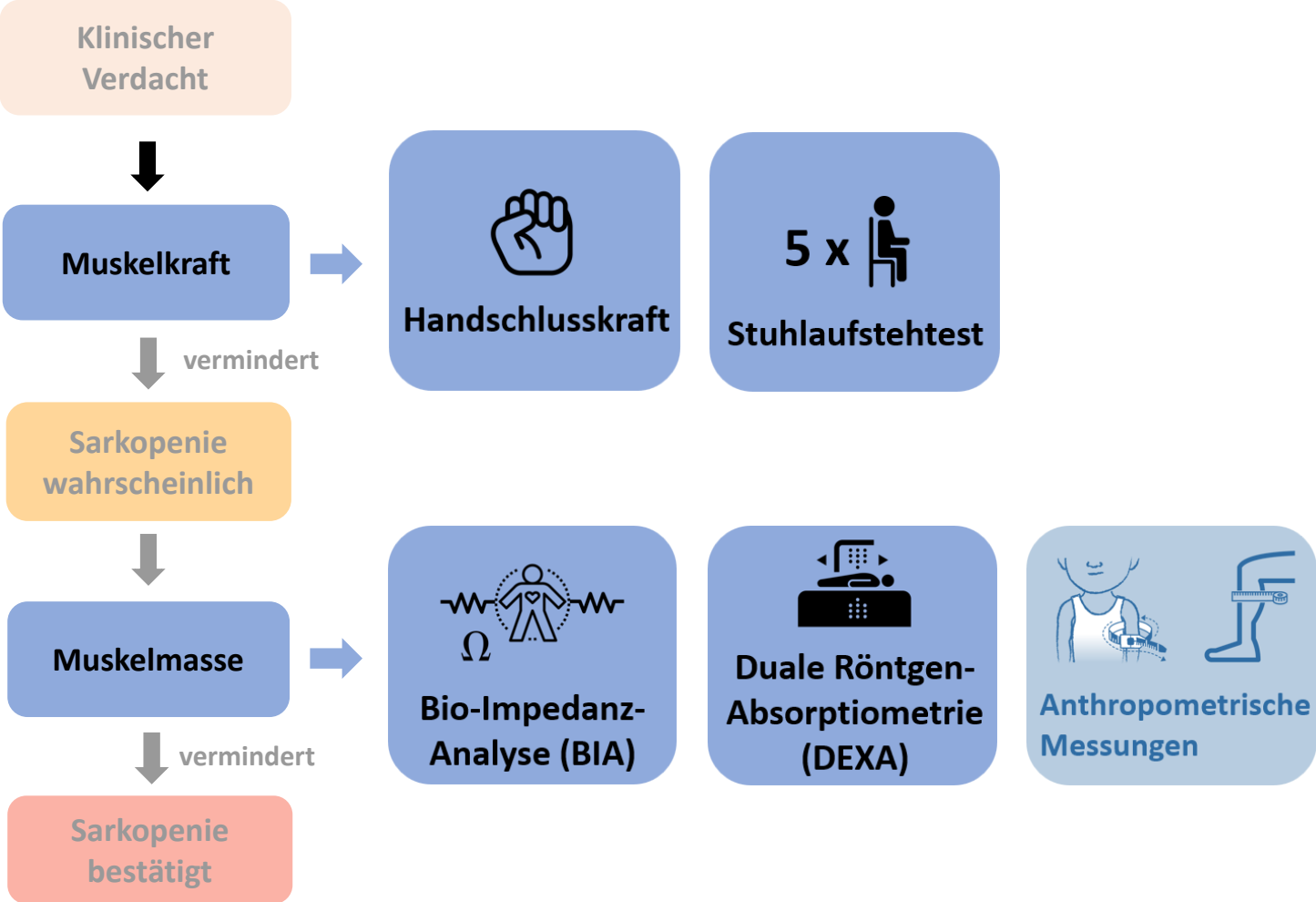


**Ungleichgewicht im Proteinstoffwechsel**

**Körperliche Inaktivität**



# Muskel-Check: KI deckt Defizite auf



Adaptiert nach Cruz-Jentoft, AJ et al. EWGSOP2, 2019

# Sarkopenie – Krankheitsfolgen

Beeinträchtigung der  
Lebensqualität



Stürze und  
Knochenbrüche



Kürzere  
Überlebenszeit



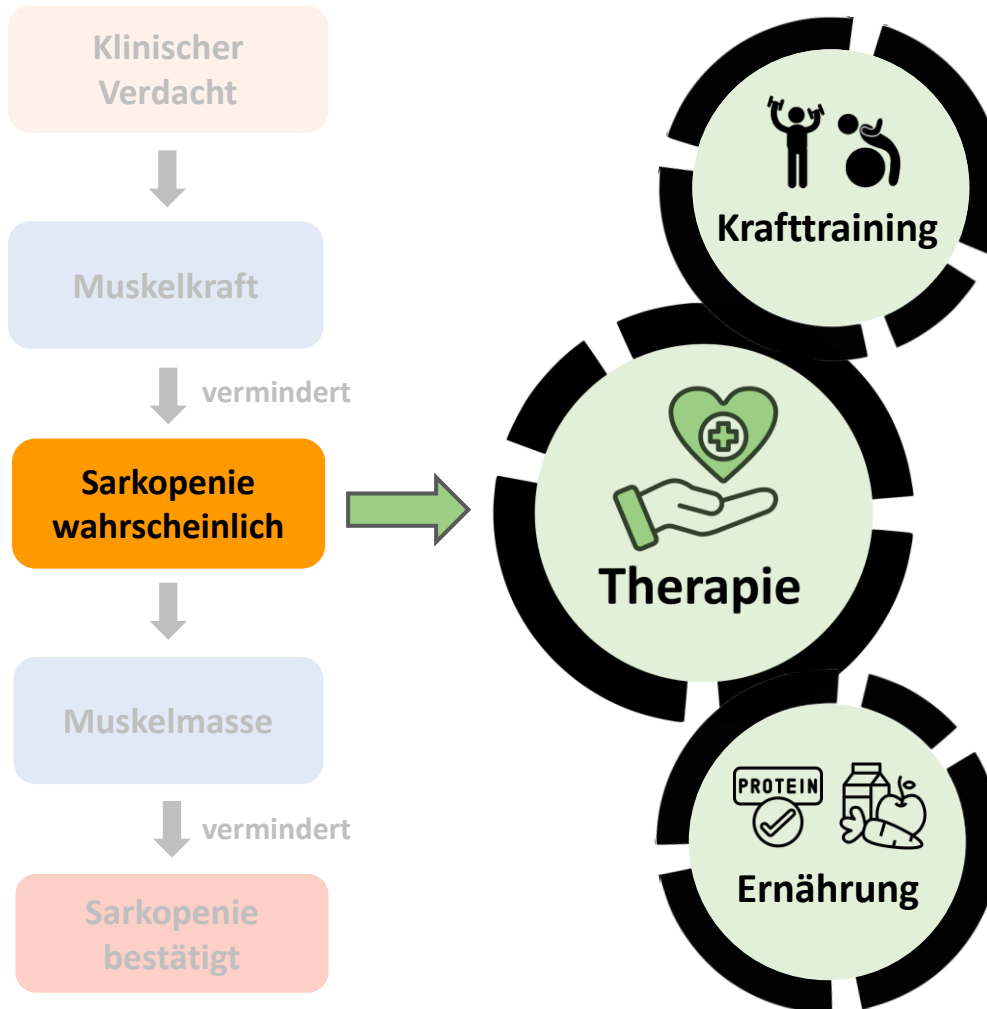
Krankheits-  
folgen

Verlängerung des  
Spitalsaufenthaltes



↑ Rehabilitationsbedarf





**Cochrane Library**  
Cochrane Database of Systematic Reviews

Liu CJ, Latham NK.  
Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults.

**120 Studien, 6700 ältere Partizipierende**  
**Fazit: Konventionelles Krafttraining führt zur Zunahme der Muskelmasse, Muskelkraft und Alltagsfunktionen**

**Original Study**  
Effects of a Vitamin D and Leucine-Enriched Whey Protein Nutritional Supplement on Measures of Sarcopenia in Older Adults, the PROVIDE Study: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial

**Studie in Europäischen Pflegeheimen mit Applikation von Leucin-verstärkter Molke (als Getränk während 13 Wochen)**

**Conclusio: Zunahme der Muskelmasse: +250g (ohne Training!) und Muskelmasse bei Pflegeheimbewohnern**

Group	Change in Muscle Mass [kg]
Control (n=135)	~0.07
Active (n=124)	~0.24

p = 0.045

# Muskelkraft

- Priorität: Kraft untere Extremitäten
- Treppen steigen, sicheres Gehen, auffangen beim Stolpern



**Wichtig: Beine!**



 Übung 1  
Ausfallschritt



 Übung 2  
Zehenstand



 Übung 3  
Zehen / Fuss heben

# Gleichgewicht



BASEL MOBILITY CENTER

Übungen fürs Gleichgewicht



## So verbessern Sie Ihre Balance und Ihre Gangsicherheit

### Vom Sitzen aufstehen

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl
2. Kreuzen Sie die Arme vor der Brust
3. Stellen Sie einen Fuss etwas vor den anderen
4. Die Zehenspitzen sollen leicht nach aussen zeigen
5. Benutzen Sie die Kraft der Beine und des Rumpfes, um aufzustehen
6. Setzen Sie sich langsam wieder hin



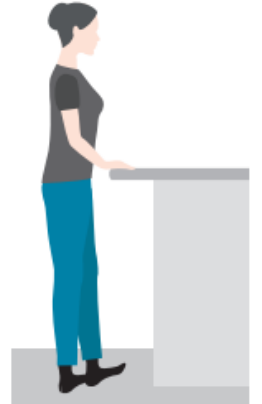
### Leichte Kniebeugen

1. Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest
2. Stellen Sie die Füße hüftbreit
3. Die Zehenspitzen sollen leicht nach aussen zeigen
4. Beugen Sie Hüfte und Knie
5. Halten Sie den Rumpf gerade (Oberkörper nicht nach vorne oder hinten neigen)
6. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück



### Fersengang

1. Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest
2. Gehen Sie 4 Schritte im Fersengang an Ort



### Zehenspitzen gang

1. Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest
2. Gehen Sie 4 Schritte auf den Zehenspitzen an Ort



In Anlehnung an «Frailty and Injuries: Cooperative Studies of Intervention Trials, Yale University School of Medicine», M.E. Tinetti. © Copyright by Felix Platter-Hospital, University Center for Medicine of Aging

Basel Mobility Center  
Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER  
Burgfelderstrasse 101 | 4055 Basel | Schweiz  
+41 61 326 48 15 | felixplatter.ch

# Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit im Alltag

**Sturzreduktion: ca. 25%**



«Niemand ist zu alt oder zu jung um aktiv zu sein.»

Richi, 48



«In Balance durch jede Lebenssituation.»

Frances, 69



«Ich trainiere, damit ich beim Wandern nicht stolpere.»

Marcus, 75

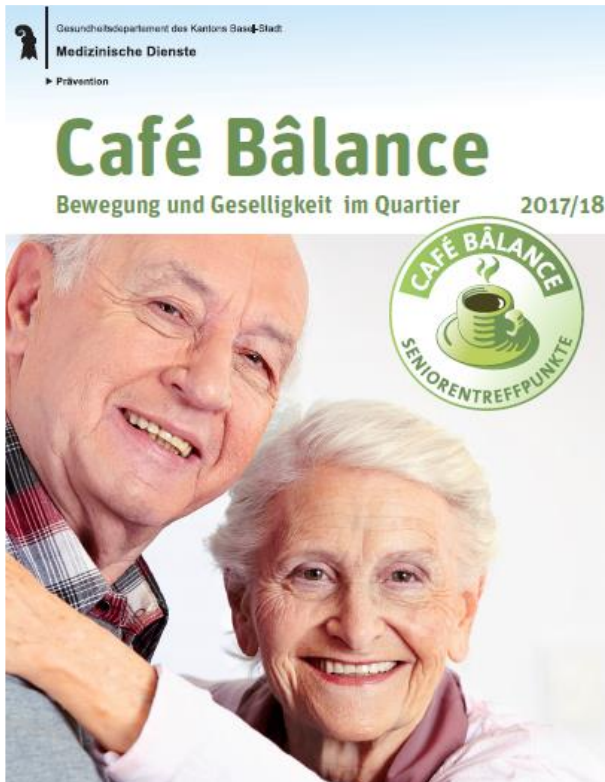


# TAI CHI

- **Sturzreduktion um 47.5%**
- **Signifikante Reduktion d. Sturzangst**
- **35% führten Tai Chi weiter nach Studienende.**

# Dalcroze Rhythmik im Café Bâalance

Gesundheitsförderung und Prävention des Kantons BS... und BL



**Sturzreduktion: - 54%**

## Rhythmik nach Jaques-Dalcroze in Allschwil und Binningen [↗](#)



### Sturzprävention in Allschwil und Binningen

Das Risiko, sich durch Stürze zu verletzen, erhöht sich mit zunehmendem Alter. Die Folgen davon sind Verletzungen mit oftmals bleibenden Beeinträchtigungen. Die wissenschaftlich untersuchte und beste Präventionsmethode ist die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze, welche hilft, die Gangsicherheit zu stärken. Schon nach einem halben Jahr regelmässigem wöchentlichem Besuch der Rhythmiklektion, **reduzieren sich die Stürze um mehr als 50% (!)**. Die Kurse finden in Allschwil statt.

Alle Informationen dazufinden Sie hier. [↗](#)

[www.spitex-abs.ch](http://www.spitex-abs.ch) [↗](#)

## Rhythmikkurs nach Dalcroze in Liestal und Bubendorf [↗](#)



Rhythmikkurs für Menschen ab sechzig zur Förderung der Gehsicherheit und zur Prävention von Stürzen

**Liestal:** katholisches Pfarreizentrum Bruder Klaus (jeden Freitag 09.10-10.00 Uhr)

**Bubendorf:** Gemeindesaal im Gemeindehaus (jeden Freitag 10.30 - 11.20 Uhr)

**Kosten:** CHF 150.00 für Kursblock von 10 Lektionen

Weitere Infos [finden Sie hier](#) [↗](#) oder rufen Sie gerne an.

Spitex Regio Liestal, Rheinstrasse 3, 4410 Liestal

Tel. 061 926 60 90

<mailto:info@spitexrl.ch>

[www.spitex-regio-liestal.ch](http://www.spitex-regio-liestal.ch) [↗](#)

## Projekte & Massnahmen Alter

Hier finden Sie die Liste aller Projekte, welche im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogrammes für die ältere Bevölkerung im Kanton Basel-Landschaft in den Jahren 2022-2025 umgesetzt werden sollen. Sobald ein Projekt sich in Entwicklung bzw. Umsetzung befindet, berichten wir auf den hier verlinkten Projektseiten.



### Bewegung



#### Sportprojekt 55+

Gemeinsam mit dem Sportamt BL werden nach Unterstützungsmöglichkeiten der Bewegungsförderung im Bereich des Vereinssports gesucht.



#### Café Balance

Bewegungsangebote, die der Sturzprävention dienen und einen sozialen Austausch (Kafi) nach jeder Lektion beinhalten.



### Ernährung



#### minimal einmal

Das Projekt minimal einmal dreht sich um die Mundgesundheit und bedarfsgerechte Ernährung von älteren Menschen im Setting Spitex.



#### Clever Essen

Eine ausgewogene Ernährung ist für ein gesundes Altern zentral. Eine ausgewogene Ernährung muss aber nicht teuer sein! Wir möchten mit diesem Projekt Armutsbetroffene Senioren und Seniorinnen nahelegen, wie eine gesunde und günstige Ernährung mit der Berücksichtigung der Saisonalität aussehen kann.



#### Tavolata

Tavolata ist ein Projekt des *Migros Kulturprozent*. Dabei werden Gründungen und Durchführung von Tischgemeinschaften in den Gemeinden unterstützt.

# Dank richtigem Schuhwerk Stürze vermeiden



## Empfehlungen

Bei der Wahl Ihrer Schuhe sollten Sie Folgendes beachten:

- dünne, rutschfeste und harte Sohle; keine Luftkissensohlen
- Der Schaft (oberer Teil des Schuhs) sollte über dem Knöchel liegen
- die richtige Passform
- ein gut haltender Verschluss. Schnürsenkel und/oder Klettverschlüsse sind optimal. Keine Schlupfschuhe
- breiter Absatz, aber in der Höhe nicht über 2,5 cm
- Vermeidung von Druckstellen
- Schuhe sowohl ausserhalb wie auch innerhalb der Wohnung tragen



# Ernährung: Was ist im Alter anders?

Weniger Muskelmasse: **Energiebedarf ↓** (minus 25 Prozent)  
**Weniger Kohlenhydrate!**

**Gleichbleibender u. z.T. erhöhter Nährstoffbedarf**  
(erhöht: Proteine, Ca, Vitamine D, B6, B12, C)

**➔ Essen mit erhöhter «Nährstoffdichte»**





**Gesund altern: Kohlenhydrate halbieren,  
körperliche Aktivität, mehr Proteine!**

**Kohlenhydrate: reine Energie!**

Kein Problem, sofern Nutzung für  
entsprechende körperliche  
Verausgabung!

TAB. 1	Empfohlene tägliche Proteinmengen ab Alter von 65 Jahren
<b>PROT-AGE (Bauer et al. 2013):</b>	
1.0 - 1.2 g/kg Körpergewicht bei gesunden Senioren	
1.2 - 1.5 g/kg Körpergewicht bei chronisch kranken Senioren	
> 2.0 g/kg Körpergewicht bei Malnutrition oder schweren Verletzungen/Erkrankungen	
<b>ESPEN Expert Group (Deutz et. al. 2013):</b>	
1.0 – 1.5 g/kg Körpergewicht pro Tag	
<b>Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE):</b> spezifische Empfehlungen für Senioren aktuell in Erarbeitung bei der Eigenössischen Ernährungskommission):	
Allgemein: 0.8 g/kg Körpergewicht pro Tag für <span style="background-color: black; color: black;">[REDACTED]</span>	

Kressig RW. Muskelgesundheit durch Muskeltraining und spezifische Ernährung im Alter: Update 2017. Der informierte Arzt 2017;07:32-34.

# Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene

Information für Fachpersonen und Multiplikatoren

## Genügend Proteine aufnehmen

- Der Proteinbedarf älterer Erwachsener ist erhöht. Täglich werden mindestens 1,0–1,2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht benötigt.
- Zu den proteinreichen Lebensmitteln gehören z. B. Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Käse, Quark, Joghurt und Milch. Auch Hülsenfrüchte und Getreideprodukte tragen zur Proteinzufuhr bei.
- Auf eine möglichst vielfältige und abwechslungsreiche Auswahl an proteinreichen Lebensmitteln achten.

## Energiezufuhr dem Bedarf anpassen

- Das Körpergewicht möglichst stabil halten, sowohl bei Normalgewicht als auch bei Übergewicht.
- Eine allfällige Gewichtsabnahme nur unter Aufsicht von Arzt/Ärztin und Ernährungsberatung.

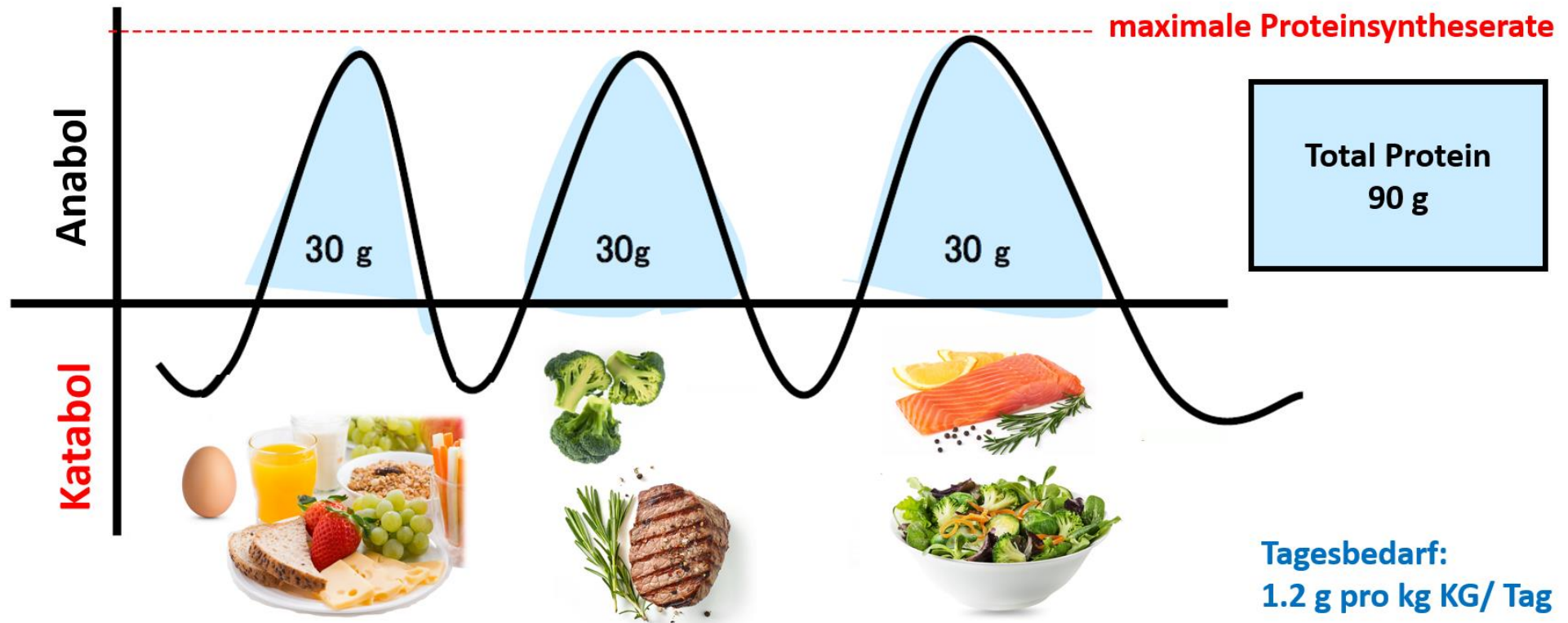
## Vitamin D zusätzlich zur Ernährung einnehmen

## Mangelernährung erkennen und behandeln

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV; Juni 2019

# Optimale, tägliche Proteinverteilung

Beispiel: 75 kg schwerer Senior



**Wiederholte, maximale Proteinsynthesestimulierung  
→ Zunahme und Erhalt der Muskelmasse**

**Biologische Wertigkeit – ausgedrückt als  
„Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score“ (PDCAAS)**

<b>Proteinquelle</b>	<b>Biologische Wertigkeit (PDCAAS, in %)</b>
Fleisch, Fisch	100
Milch, Käse	121
Eier	118
Soja	91
Kichererbse	91
Weizen, insgesamt	67
Weizen in Zerealien	42

# Proteinquellen

Protein-dichte Lebensmittel



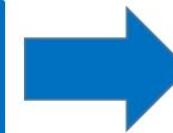
- Beispiel Senior Bedarf 90 g pro Tag
  - Ca. 2/3 (=60 bis 70 g) aus proteinreichen Lebensmitteln

# Proteinquellen

Proteindichte  
Lebensmittel  
für die  
praktischen  
Umsetzung



10 g Protein  
enthalten in



- 3 dl Milch/ Joghurt
- 1.5 grosse Eier
- 50 g Fleisch
- 100 g Quark/ Ziger
- 12 g Proteinpulver
- 100 g Tofu
- 40 g Nüsse
- 50 g Hülsenfrüchte
- 120 g Brot
- 250 g gekochte Teigwaren
- 480 g Champignons



Setting: 7 Nursing Homes

N = 157 (mean age:  $86 \pm 8$  years)

Intervention: 8 cookies/day (11.5 g protein; 244 kcal) for 6 weeks



**Erwünschte Gewichtszunahme (P = 0.024)**

**Zunahme des Appetits (P = 0.009)**

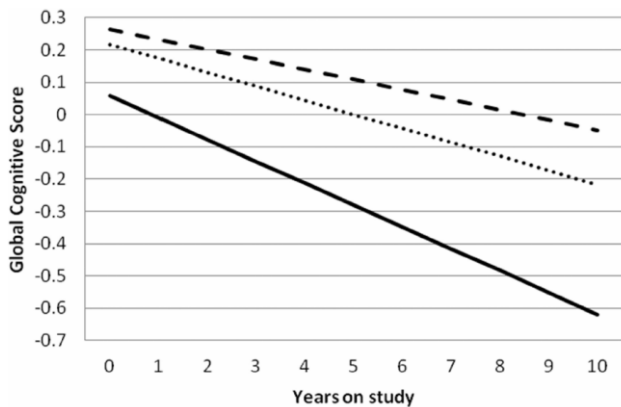
**Reduktion von Druckgeschwüren (P = 0.031)**

# «Epigenetische Ernährung»

«Top-Epi-Foods»

- Brokkoli-Sprossen
- Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren
- Dunkles Blattgemüse
- Grüner Tee
- Kohl
- Kurkuma
- Tofu

The Mediterranean Intervention for Neurodegenerative Delay

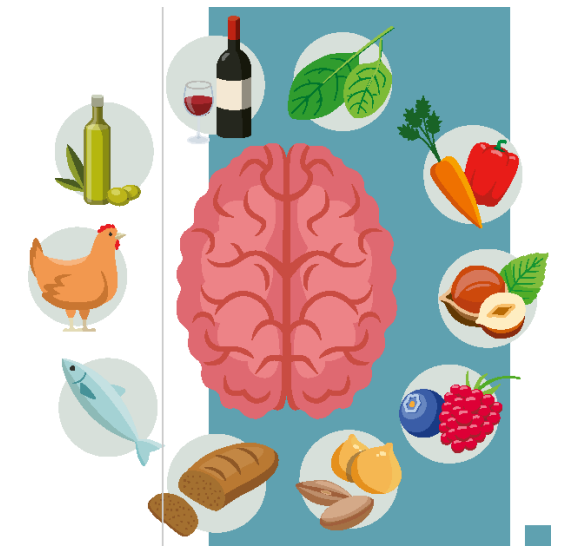


## MIND Diet

The researchers cited in this study showed that the MIND diet lowered the risk of Alzheimer disease by as much as “53% in participants who strictly followed the diet, and by approximately 35% in those who followed it moderately well.”<sup>5</sup>

### 10 Top-Lebensmittel nach MIND-Empfehlung

- Grünes Blattgemüse: Spinat oder Nüsslisalat
- Gelbes Gemüse: Karotten und Paprika
- Nüsse: Baumnüsse, Cashews, Mandeln
- Beeren: Heidelbeeren, Himbeeren
- Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Linsen
- Vollkornprodukte: Vollkornbrot, Vollreis
- Fisch: Forelle, Lachs, Thon
- Geflügel
- Olivenöl
- Wein (ein Glas pro Tag)



### 5 Lebensmittel, die Sie vermeiden sollten

Gewisse Lebensmittel sollten Sie meiden oder reduzieren; denn sie beschleunigen durch ihre entzündliche Wirkung den Alterungsprozess aller Organe. Darauf sollten Sie verzichten oder deutlich weniger essen:

- Frittiertes, Fast Food, hochverarbeitete Lebensmittel
- Rotes Fleisch/Fleischerzeugnisse
- Butter
- Rahmkäse, fettreiche Käsespeisen
- Gebäck



Aus: «gesund & smart»; 2024  
Felix Platter Stiftung für Forschung und Innovation.

Polyphenole, Carotinoide und Co.

## Die Bedeutung von sekundären Pflanzenstoffen

Andreas M. Fischer; Reto W. Kressig

Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Personen über 60 Jahren ist allgemein anerkannt. In den letzten Jahren hat die Forschung gezeigt, dass sekundäre Pflanzenstoffe einen bedeutenden zusätzlichen Beitrag zur Förderung der Gesundheit im Alter leisten können. Diese Verbindungen, die in verschiedenen Pflanzen vorkommen und als Mikronährstoffe eingestuft werden, sind für ihre vielfältigen biologischen Aktivitäten bekannt und zeigen relevante gesundheitsfördernde Eigenschaften.

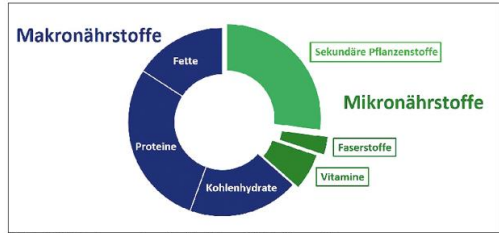


Abbildung 1: Molekulare Zusammensetzung pflanzlicher Nahrungsmittel (ohne Wasseranteil).

Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 4 | 2023

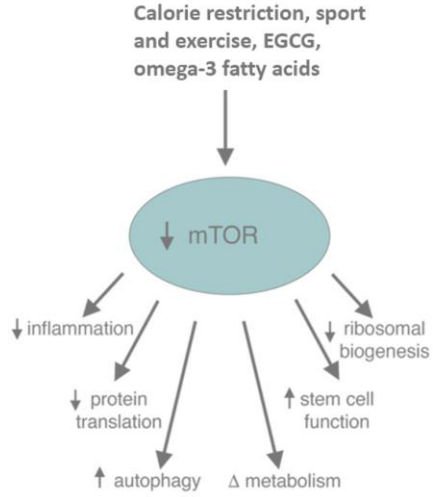


Andreas M. Fischer

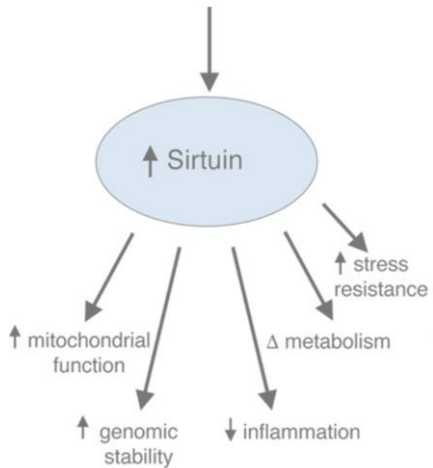


Reto W. Kressig

 Curcumin  Kurkuma	 Genistein  Sojabohnen	 Indol-3-carbinol  Kabis
 Delphinidin  Heidelbeeren	 Resveratrol  Weintrauben	 Sulforaphan  Brokkoli
 Ellagsäure  Erdbeeren	 Limonin  Zitrusfrüchte	 Diallylsulfid  Knoblauch
 Epigallocatechin-3-gallat  Grüner Tee	 Lycopin  Tomaten	



Quercetin, curcumin, resveratrol, nicotinamide



# Polyphenole aus Heidelbeeren und kognitive Leistung

KLINIK & PRAXIS



Dr. med. Andreas M. Fischer  
Oberarzt Akute Altersmedizin  
Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER  
Burgfelderstrasse 101  
CH-4055 Basel  
andreas.fischer@felixplatter.ch



Prof. Dr. med. Reto W. Kressig  
Arztlicher Direktor  
Klinische Professor für Geriatrie  
Universität Basel / Mitglied der Geschäftsleitung  
Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER  
Burgfelderstrasse 101  
CH-4055 Basel  
reto.w.kressig@felixplatter.ch

In Studien konnte gezeigt werden, dass polyphenolreiche Lebensmittel das Potenzial haben, kognitive Fähigkeiten zu verbessern. Im folgenden Artikel wird der aktuelle Wissensstand zur Wirkung der Heidelbeere zusammengefasst.



Europäische Waldheidelbeere  
(*Vaccinium myrtillus L.*)



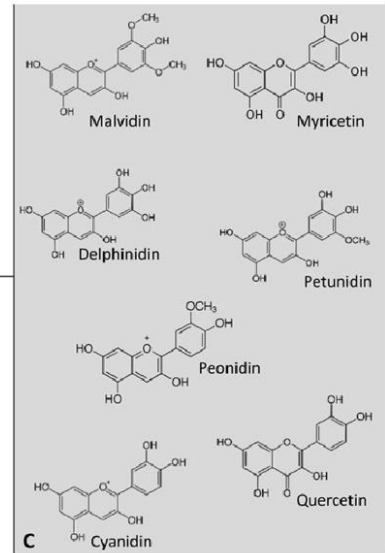
A



Amerikanische Heidelbeere  
(*Vaccinium corymbosum L.*)

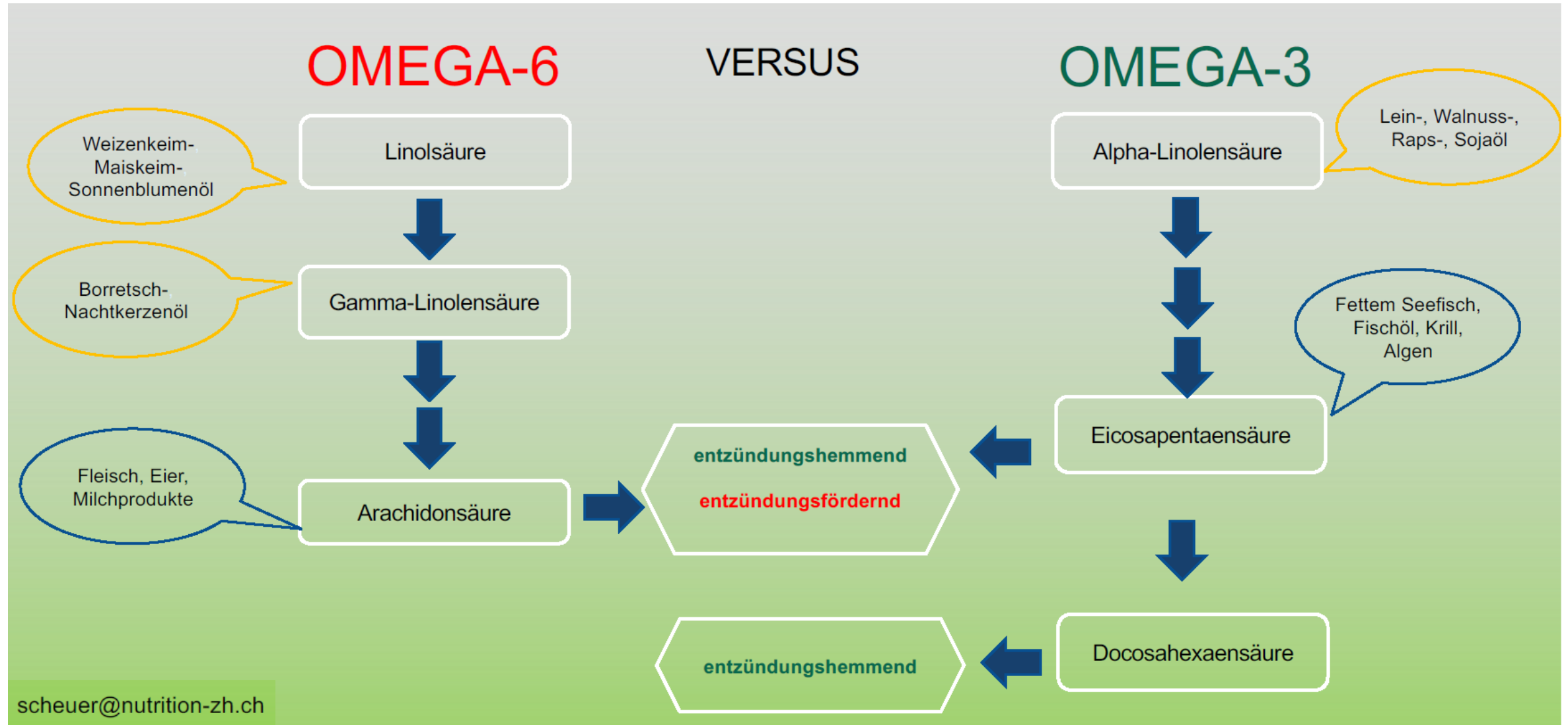


B



C

# Rolle der ungesättigten Fettsäuren in der Beherrschung von entzündlichen Erkrankungen



# gesund&smart

DAS MAGAZIN FÜR GEISTIGE FITNESS UND GENUSS

**31 Rezepte für Ihre Hirnleistung**

**Tipps**  
Brainfood im Alltag  
Fit im Kopf – das können Sie tun

**Interview mit Prof. Dr. med. Reto W. Kressig**  
Mit Tanz und mediterraner Ernährung gesund älter werden

**Wissen**  
Grüne Denkhelfer – von Ginkgo bis Rosmarin

## NÄHRSTOFFE

**Diese Nährstoffe braucht mein Gehirn**

- Omega-3-Fettsäuren**  
Wichtige Bausteine
- B-Vitamine**  
für Nerven
- Vollkornprodukte**  
bevorzugen
- Grüne-Verjüngerer**
- Antioxidantien als "Rostschutz"**
- Hülsenfrüchte**  
für den Informationsaustausch
- Farbneutrale Pflanzenfarbstoffe**  
für die Zellen

*Auch ideal zum Mitnehmen!*

**Brain Food**

Fetter Fisch wie Lachs liefert bioaktive Omega-3-Fettsäuren. Sie können chronische Entzündungen im Gehirn hemmen, die die Bildung von neuen Hirnzellen blockieren. Kichererbsen sind reich an Folsäure, sie soll dem Abbau von Gehirnzellen entgegenwirken.

## HEFTZUTATEN

**04**

**14**

**22**

**26**

**42**

**08**

**06**

**49**

- 04 Ernährung**  
Wie sich Ernährung positiv auf die Alterungsprozesse im Gehirn auswirkt
- 06 Nährstoffe**  
Diese Nährstoffe braucht mein Gehirn
- 08 Interview**  
Mit Tanz und mediterraner Ernährung zufriedener älter werden
- 11 Memory Clinic Basel**  
Hirnstörungen früh erkennen in der Memory Clinic
- 12 Wunderwerk Gehirn**  
Miteinander verbundenes Netz- und Denkerwerk
- 14 Frühstück und Brunch**  
Gesunder Start in den Tag
- 22 Tee und Kaffee**  
Heiss geliebte Getränke
- 26 Jeden Tag schnell und farbenfroh**  
Schnelle Rezepte
- 42 Special Einladung**  
Gemeinsam genossen
- 48 Pflanzliche Gedächtnistrainer**  
Grüne Denkhelfer
- 49 Tricks & Tipps**  
Brainfood im Alltag
- 50 Aktive leben**  
Fit im Kopf – das können Sie tun
- 52 Ratgeber**  
Unsere Spezialisten antworten
- 54 Up to date**  
Neues aus der Forschung

# Zusammenfassung:

- Muskelgesundheit im Alter braucht Proteine und körperliche Aktivität
- Tierische Proteine sind ausgezeichnete Proteinquellen; insbesondere das Leucin-haltige Molkenprotein besticht durch seinen muskelaufbauenden Effekt
- Sehr gute Zwischenmahlzeiten: 40 g Baumnüsse o.a. ( $\hat{=}$  circa 10 g reines Protein)
- Hochwertige Proteinsupplemente ergänzen eine ungenügende Ernährung
- Ernährung, körperliche Aktivität und Kognition (Gedächtnisleistung) bilden eine Einheit