



.Informationsdienst Wissenschaft

[Deutsch](#) / [English](#)

---

## Pressemitteilung



Europaweite Studie will Gesundheit von Senioren fördern

Dr. Pascale Anja Dannenberg

Kommunikation und Presse

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

28.02.2012 16:30

Mehr Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren sowie drei Mal pro Woche ein spezielles Bewegungsprogramm – so simpel könnte das Rezept sein, um auch im Alter noch gesund und fit zu bleiben. Wissenschaftler der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) sind an einer europaweiten Studie beteiligt, die jetzt prüfen will, ob dieses Rezept funktioniert: Mehr als 2000 Probanden, die mindestens 70 Jahre alt sein müssen, sollen über einen Zeitraum von drei Jahren in regelmäßigen Abständen untersucht werden.

Aufgeteilt in acht Gruppen, erhält ein Teil von ihnen zusätzliche Vitamin D-Präparate und Omega-3-Fettsäuren, während einem anderen Teil der Probanden ausschließlich Placebos verabreicht werden. Außerdem nehmen alle Teilnehmer an zwei unterschiedlichen Trainingsprogrammen teil, die die körperliche Fitness verbessern sollen. Ziel der Studie ist, Gesundheit bis ins hohe Alter zu fördern und damit einen Weg zu finden, um den demographisch bedingten Kostenanstieg für die Gesundheitssysteme zu verringern. Das Projekt läuft unter dem Titel „Do-Health“ und wird von der Europäischen Kommission sowie europäischen Unternehmen mit insgesamt 12,8 Millionen Euro gefördert.

„In Europa wird sich die Anzahl an Senioren über 70 Jahren in den nächsten 20 Jahren um 40 Prozent erhöhen“, sagt Prof. Dr. Dorothee Volkert, die die Theo und Friedl Schöller-Stiftungsprofessur für Klinische Ernährung im Alter an der FAU innehat und an der Studie beteiligt ist. „Im gleichen Zeitraum wird sich der Anteil der über 80-Jährigen sogar verdoppeln.“ Deswegen erwarten Gesundheitsbehörden und Ärzte eine entsprechende Zunahme von Menschen, die an altersbedingten chronischen Erkrankungen wie Osteoporose, Arthritis, Herzerkrankungen oder Demenz leiden.

Das Konzept, das im Rahmen der der Do-Health-Studie getestet wird, will dieser Entwicklung gegensteuern, Gesundheit länger erhalten und somit die finanziellen Auswirkungen auf das Gesundheitssystem verringern. Es baut auf den Ergebnissen mehrerer Untersuchungen auf, die zeigen, dass Vitamin D und einfache, gezielte Trainingsprogramme die funktionale Beweglichkeit von Senioren verbessern und sowohl Stürze als auch Knochenbrüche um bis zu 30 Prozent verringern können. Die Trainingsprogramme wurden von Physiotherapeuten entwickelt und haben sich als Reha-Maßnahme insbesondere für Patienten mit Hüftfrakturen bewährt. Omega-3-Fettsäuren sollen die positiven Effekte auf Knochen, Muskeln und Herz-Kreislaufsystem verstärken.

#### Die Durchführung der Studie

In acht europäischen Städten werden die Probanden rekrutiert und untersucht, darunter Nürnberg und Berlin, Toulouse, Coimbra in Portugal und Genf. Dadurch erhalten die Wissenschaftler Ergebnisse, die für die europäische Bevölkerung weitgehend repräsentativ sind und zugleich die unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten sowie Umwelteinflüsse in den einzelnen Ländern berücksichtigen. Die Testpersonen müssen sich einmal jährlich medizinisch untersuchen lassen. Ob, und wenn ja, wie sehr sich ihr Gesundheitszustand verändert, messen die Ärzte an verschiedenen Faktoren: Unter anderem prüfen sie Knochendichte und Blutdruck, messen die körperliche Leistungsfähigkeit und kognitive Fähigkeiten. Zusätzlich führen die Wissenschaftler alle drei Monate ein Telefoninterview durch, in dem sie nach dem Gesundheitszustand der Probanden, zwischenzeitlichen Stürzen und Krankenhausaufenthalten fragen.

Mit der Rekrutierung der Senioren beginnen die beteiligten Projektpartner voraussichtlich im Juli 2012. Mehr Informationen zu der Studie gibt es in Kürze im Internet unter <http://www.do-health.eu>.

Die Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU), gegründet 1743, ist mit 33.500 Studierenden, 630 Professuren und rund 12.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte Universität in Nordbayern. Und sie ist, wie aktuelle Erhebungen zeigen, eine der erfolgreichsten und forschungsstärksten. So liegt die FAU beispielsweise beim aktuellen Forschungsranking der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) auf Platz 8 und gehört damit in die Liga der deutschen Spitzenuniversitäten. Neben dem Exzellenzcluster „Engineering of Advanced Materials“ (EAM9 und der im Rahmen der Exzellenzinitiative eingerichteten Graduiertenschule „School of Advanced Optical Technologies“ (SAOT) werden an der FAU derzeit 31 koordinierte Programme von der DFG gefördert

Die Friedrich-Alexander-Universität bietet insgesamt 142 Studiengänge an, darunter sieben Bayerische Elite-Master-Studiengänge und über 30 mit dezidiert internationaler Ausrichtung. Keine andere Universität in Deutschland kann auf ein derart breit gefächertes und interdisziplinäres Studienangebot auf allen Qualifikationsstufen verweisen. Durch über 500 Hochschulpartnerschaften in 62 Ländern steht den Studierenden der FAU schon während des Studiums die ganze Welt offen.

Mehr Informationen:

Prof. Dr. Dorothee Volkert

Tel.: 0911/3000-517

[dorothee.volkert@aging.med.uni-erlangen.de](mailto:dorothee.volkert@aging.med.uni-erlangen.de)