

## 58. Brennpunkt 60+

### **Gesund und aktiv älter werden - Praktische Tipps für den Alltag**

Am Montag, 4. November 2019 fand der 58. Brennpunkt 60+ im Tertianum Bubenholz statt.



## Brennpunkt 60+

### Gesund und aktiv älter werden - Praktische Tipps für den Alltag



Präventionsmassnahmen für ein gesundes und aktives Altern spielen eine wichtige Rolle in der Behandlungsstrategie von Menschen im Alter 50+.

Das Ziel ist es, vielen Menschen zu ermöglichen, länger gesund und aktiv zu bleiben. Damit soll die Lebensqualität sowie Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahrt werden.

In diesem Referat werden wir praktische Tipps für den Alltag besprechen, um ein gesundes und aktives Altern zu fördern.

Wir begrüssen Sie herzlich zu diesem Anlass.

**Wann:** Montag, 4. November 2019  
14.00 - ca. 16.00 Uhr

**Wo:** Tertianum Bubenzholz, Vortragssaal  
Müllackerstrasse 2/4, Glattbrugg

**Referentin:** Dr. med. Angélique Sadlon  
Oberärztin Klinik für Geriatrie Universitätsspital Zürich

**ANLAUFSTELLE 60+**  
Talackerstrasse 70  
8152 Glattbrugg  
044 829 85 50  
[60plus@opfikon.ch](mailto:60plus@opfikon.ch)



Gesund und aktiv älter werden - Praktische Tipps für den Alltag –  
Dr. med. Angélique Sadlon, Klinik für Geriatrie

**Ernährung**  
MIND DIÄT- "DIÄT FÜR DAS GEHIRN"

**10x OK**

**5x STOP**

Quelle: Morris et al. MIND Diet associated with reduced incidence of Alzheimer's Disease. *Alzheimers Dementia*. 2015 Sep;11(9):1007-14.

1

Gesund und aktiv älter werden - Praktische Tipps für den Alltag –  
Dr. med. Angélique Sadlon, Klinik für Geriatrie

**Tägliche Empfehlung**

**KALZIUM**  
**800 mg**

**PROTEINE**  
**1g/ KG**

**VITAMIN D**  
**800 EI**

zB bei 70 kg Gewicht : 70 g Proteine/Tag

Zum Beispiel

- 1 Glas Milch = 300 mg Kalzium
- 1 Stück Hartkäse = 300 mg Kalzium
- 2 Gläser kalziumreiches Wasser = 200 mg Kalzium
- 1 Handvoll Mandeln = 75 mg Kalzium

Zum Beispiel für ein Körpergewicht von 70 kg = 70 g

Frühstück: 1 Yoghurt, 1 Glas Milch = 10 g  
 Pause: 50 g Nüsse Mischung = 10 g  
 Mittag: 100 g Nudel + 100 g Geflügel + 100g Gemüse = 30 g  
 Abend: 1 Scheibe Brot, 2 Scheiben Käse, 1 Yoghurt = 20 g

Zum Beispiel

- 2 Tropfen VIDE3 Öl
- 1x im Monat 24000 EI/Tag

Quelle: Bischoff-Ferrari HA. In Drei Schritten zu Starken Knochen. Vitamin D, Kalzium und Bewegung. International Osteoporosis Foundation.

2

Gesund und aktiv älter werden - Praktische Tipps für den Alltag –  
Dr. med. Angélique Sadlon, Klinik für Geriatrie

**Demenz Prävention**  
CAIDE risk score (Cardiovascular Risk Factors, Aging an Dementia)

**Blutdruck**  
**< 140 mmHg**

**BMI (Körpermassenzahl)**  
**< 30 kg/m<sup>2</sup>**

**Cholesteroll**  
**< 6.5 mmol/L**

**Körp. Aktivität**  
**1x/ Tag**

Quelle: Kivipelto et al. Lifestyle interventions to prevent cognitive impairment, dementia and Alzheimer disease. *Nature Review Neurology*. 2018 Nov;14(11):653-666.

3

Gesund und aktiv älter werden - Praktische Tipps für den Alltag –  
Dr. med. Angélique Sadlon, Klinik für Geriatrie

**Bewegungen**  
Kraftübungen

**3x**

Kraftübungen der

- + Arme
- + Beine
- + Rumpfstabilität

**mind 3x/Woche steigert die Muskelmasse**

Quelle: Mayer F et al. The intensity and effects of strength training in the elderly. 2011 May; 108(21):359-364.

4