

## Healthy Longevity – gesund und vital länger leben

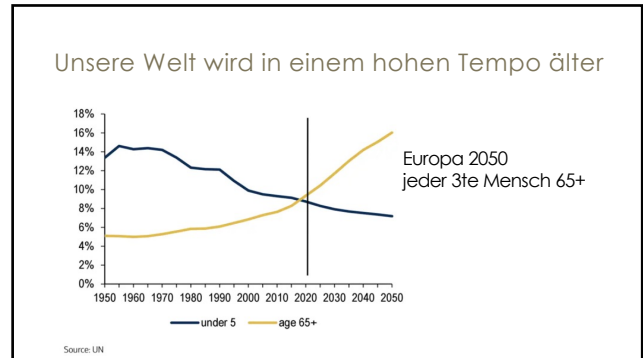
### 7 Gute Nachrichten!

**Prof. Dr. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, MPH, DrPH**  
 Lehrstuhlinhaberin Altersmedizin Universität Basel  
 Departementsleiterin Akute Altersmedizin UAFF  
 Direktorin Schweizer Campus für gesunde Langlebigkeit

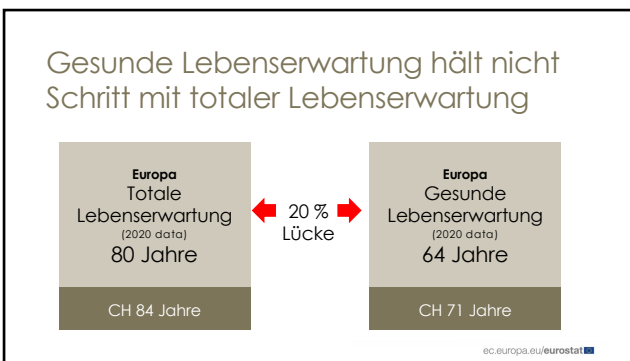
Koordinatorin DO-HEALTH – Grösste Altersstudie Europas  
 Koordinatorin Global Health Span Extension Consortium  
 Board Member WHO Clinical Consortium Healthy Aging  
 Board Member Academy of Health and Lifespan Research



1



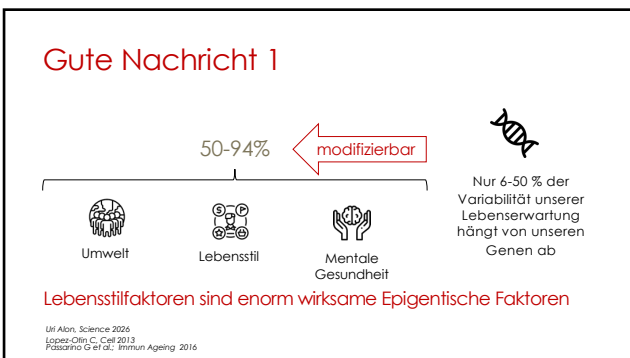
2



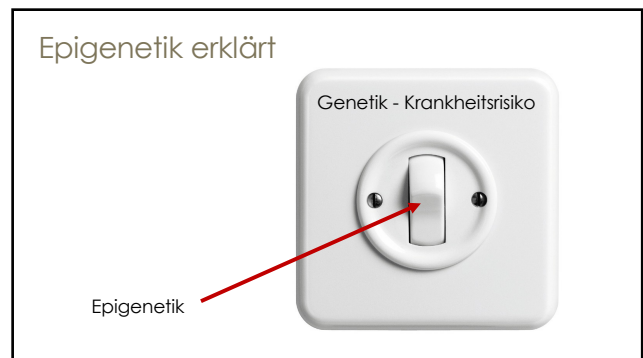
3

Was sind die Hebel für eine Verlängerung der gesunden Lebenserwartung?

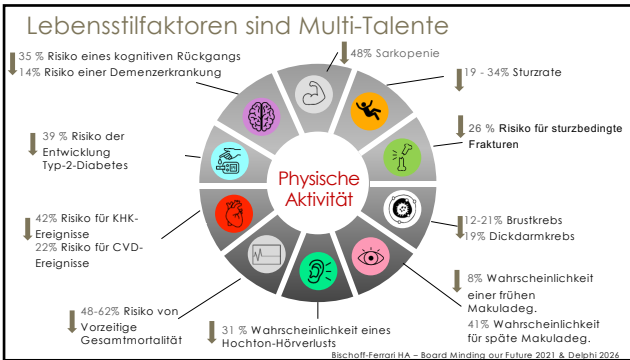
4



5



6



7

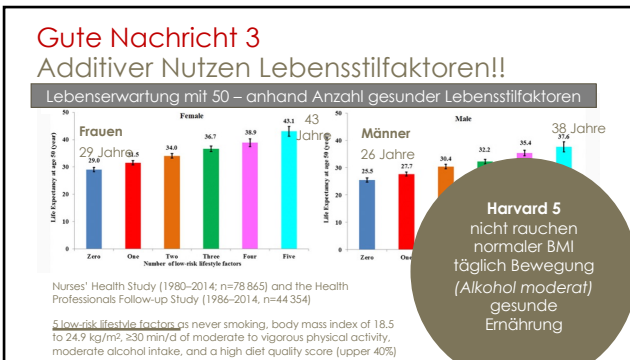
### Gute Nachricht 2

7 Lebensstilfaktoren, die uns belegtermassen unterstützen länger gesund und aktiv zu bleiben

& nicht Rauchen

Graphic: <https://www.mcgraw-hill.com/health/insider/active-living-2018>

8



9

### DOHEALTH Additive Effekte belegt in der

#### größten Healthy Aging Studie Europas

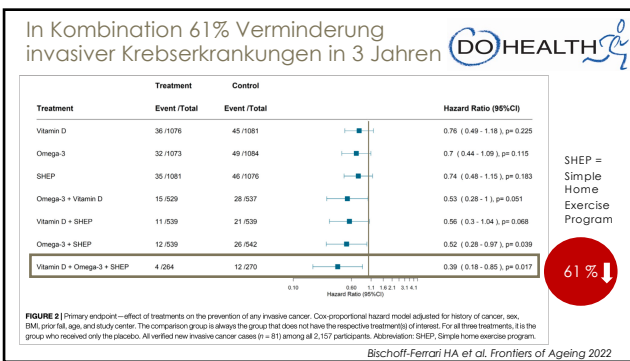
- Vitamin D (2000 IU/Tag)
- Omega-3 (1g/Tag)
- Einfaches Kraft-Trainingsprogramm für zu Hause (3x30 min pro Woche)

bei 2157 generell gesunden Menschen Alter 70+ 3-Jahre Studienzeit

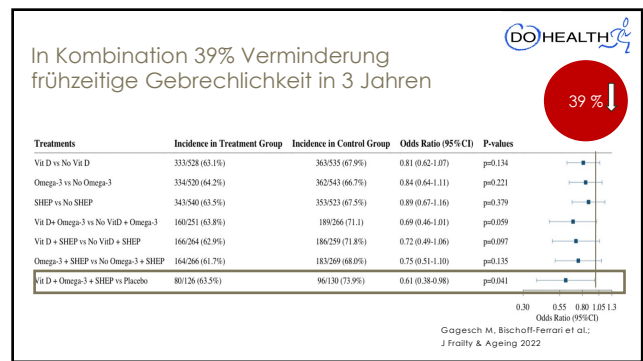
The DO-HEALTH Randomized Clinical Trial

Bischoff-Ferrari HA, JAMA 2020

10



11



12





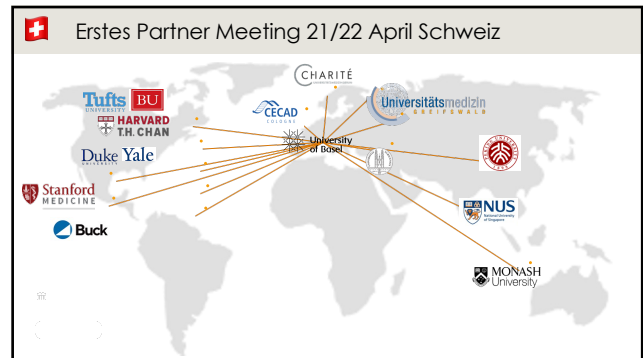
19



20



21



22



23



24

