

Nach dem pandemiebedingt zweijährigen Unterbruch organisiert das Forum angewandte Gerontologie zum zwölften Mal einen Zyklus zu Altersthemen und neueren gerontologischen Aspekten.

Ort Festsaal Haus Wäckerling, 8707 Uetikon am See

Daten 19. Januar, ~~16. Februar~~, 23. März, 20. April 2023, 11. Mai 2023 (**Verschiebung vom 16.02.2023**)  
jeweils Donnerstag von 17.30 bis ca. 20.00 Uhr

Programm Fachreferate mit anschliessender Diskussion. Der jeweils abschliessende Aperero bietet Gelegenheit, den Abend beim weiteren Gedankenaustausch ausklingen zu lassen.

Der Zyklus 2023 geht der Frage nach, welche Risiken und Nebenwirkungen «das Älterwerden» begleiten können. Wir beschränken uns dabei auf die vier wohl am häufigsten vorkommenden Begleiterscheinungen. Der Zyklus wird eröffnet mit einem Thema, das nur zu oft verdrängt wird. Es geht um die Sucht im Alter. Herr PD Dr. Thomas Münzer tritt vor allem auf die schleichende Gefahr von Alkohol- oder Schlafmittelkonsum ein, zeigt aber auch Wege aus der Sucht auf. Wann schaden Medikamente mehr als dass sie nützen? Herr PD Dr. Stephan Weiler gibt Antworten auf diese Frage, denn schon Paracelsus wusste es: die Dosis macht das Gift. Im dritten Referat wird Herr Dr. Stephan Goppel aus seiner in der täglichen Praxis gewonnenen Erkenntnisse unter dem Titel «Depressiv im Alter – was nun?» berichten und beantwortet auch gerne Fragen aus dem Publikum. Die letzte Veranstaltung trägt den Titel «Essen mit Leib und Seele»: Frau Prof. Christine Brombach wird in ihrem Vortrag unter anderem auf die Zusammenhänge zwischen Essverhalten und Langlebigkeit eingehen, aber auch genussvolles Essen ins Zentrum stellen.

Unsere Referentinnen und Referenten sind ausgewiesene Fachexperten, welche es verstehen, das in der Forschung und Praxis gewonnene Wissen und die daraus gewonnenen Erkenntnisse in auch für Laien verständlicher Form darzulegen. Wir freuen uns deshalb erneut darauf, den Dialog mit Ihnen über spannende Aspekte zum Älterwerden weiterführen zu können.

**Wir bitten um einen freiwilligen Unkostenbeitrag. Verwenden Sie dazu den beigefügten Einzahlungsschein. Ihr Beitrag ist steuerlich abzugsberechtigt.**

Wir gestatten uns den Hinweis, dass die Durchführung der Zyklusveranstaltungen vom Verlauf der Pandemie abhängt. Zum Zeitpunkt der Vorträge geltend die jeweiligen Schutzmassnahmen.

Unsere Sponsoren:  
Patientenstiftung der Familie di Gallo, 8627 Grüningen,  
Haus Wäckerling, 8707 Uetikon am See

**Stiftung «Forum angewandte Gerontologie»**  
c/o Haus Wäckerling, Tramstrasse 55, 8707 Uetikon am See  
[www.forum-gerontologie.ch](http://www.forum-gerontologie.ch); [info@forum-gerontologie.ch](mailto:info@forum-gerontologie.ch)

# EINLADUNG

## ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNGEN

### 4-teiliger Zyklus

### Risiken und Nebenwirkungen beim Älterwerden

Donnerstag, 19. Januar 2023  
**Verschiebung 11. Mai 2023** ~~Donnerstag, 16. Februar 2023~~  
Donnerstag, 23. März 2023  
Donnerstag, 20. April 2023



FORUM ANGEWANDTE  
GERONTOLOGIE

TRANSFER VON  
WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN

19. Januar 2023

## **Sucht im Alter: Ist das (k)ein Thema?**

Herr PD Dr. med. Thomas Münzer, Chefarzt Geriatrie St. Gallen

Sucht ist als unkontrolliertes Verlangen nach einer Tätigkeit oder einer Substanz definiert. Die Mechanismen der Suchtentwicklung sind immer noch nicht ganz geklärt. Sicher ist allerdings: auch im Alter kann man noch süchtig werden. Es gibt gelegentlich Situationen, wo die Grenzen zwischen Genuss und Sucht fließend sind. Wenn zum «üblichen» Verhalten altersbedingt Veränderungen des Körpers und des Stoffwechsels hinzukommen, kann das Gläschen, das man sich schon immer gegönnt hat, plötzlich ein Suchtmittel werden. Manchmal beginnt eine Sucht mit medizinischen Problemen wie Schlafmangel oder Schmerzen. Werden solche Beschwerden zu lange und unkritisch behandelt, können «gut gemeint» verschriebene Medikamente in eine Sucht führen. Im Referat werden anhand der zwei häufigsten Suchtmittel Alkohol und Schlafmittel die Mechanismen vorgestellt, die zur Sucht im Alter beitragen können. Der zweite Teil zeigt Wege aus der Sucht auf.

~~16. Februar 2023~~ **11. Mai 2023**

## **Wenn Medikamente krank machen: Von der Haupt- zur Nebenwirkung**

Herr PD Dr. med. Stefan Weiler, Klinischer Pharmakologe und Toxikologe,  
ETH Zürich & Universitätsspital Bern

Vor der Zulassung durchlaufen Arzneimittel verschiedene Phasen der Prüfung. Die Bedingungen und die an den klinischen Studien Teilnehmenden sind recht klar definiert. Jährlich erfolgen in der Schweiz hunderte Neuzulassungen, wobei es sich vorwiegend um Generika oder Anpassungen bereits zugelassener Produkte handelt. Wirklich neue Medikamente machen einen wesentlich geringeren Anteil aus. Nach der Marktzulassung wird in Beobachtungsstudien die Sicherheit des Arzneimittels weiter untersucht. So können sehr viel seltener, unerwünschte Wirkungen als Folge dieser Nachzulassungsuntersuchungen entdeckt werden. Kurzum: die in der Schweiz zugelassenen Medikamente sind sicher und werden kontinuierlich einer Nutzen-Risiko-Abwägung unterzogen. Doch: «Die Dosis macht das Gift». Dieser bekannte Ausspruch von Paracelsus hat noch heute seine Gültigkeit. Aber welche weiteren Faktoren können dazu führen, dass Medikamente mehr schaden als nützen? Wer ist besonders gefährdet? Welche Medikamente sind besonders «giftig»? Wie kann man Nebenwirkungen möglichst frühzeitig «diagnostizieren» und was kann man dagegen tun? Dieser Vortrag gibt Antworten.

23. März 2023

## **Depressiv im Alter: Was nun?**

Herr Dr. med. Stephan Goppel, Leitender Arzt, Alters- und  
Neuropsychiatrie, Psychiatrie St. Gallen Nord

Mit der psychischen Krankheit «Depression» wird heute zunehmend offener umgegangen als früher. In den Medien wird über depressive Menschen berichtet, es gibt viel Informationsmaterial und man kennt im persönlichen Umfeld Menschen, die eine Depression haben oder hatten. Ältere Menschen und Hochbetagte sind in einer Zeit aufgewachsen, in der psychische Beschwerden verheimlicht oder nicht ernst genommen wurden. Mit psychischen Krankheiten wurde Unheilbarkeit oder Verrückt-Sein verbunden. Das ist ein Grund dafür, dass sich die Depression bei älteren Menschen anders zeigt als bei jüngeren. Der körperliche Abbau der älteren Menschen oder das Versterben von Vertrauenspersonen und Angehörigen können ebenfalls dazu führen, dass depressive Symptome nicht erkannt werden. Der Vortrag vermittelt ein Bild über die Depression im Allgemeinen und die Altersdepression im Speziellen. Was ist eine Depression? Wann spricht man von einer Depression und wann liegt nur ein «Tief» oder eine Stimmungsschwankung vor? Der Referent geht auf die Besonderheiten der Depression bei Menschen über 60 Jahren ein und beantwortet gerne Fragen aus dem Publikum.

20. April 2023

## **Ernährung im Alter: Essen mit Leib und Seele**

Frau Prof. Dr. Christine Brombach, Ernährungswissenschaftlerin und Dozentin  
an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW)

Essen und Trinken gehören zu den grundsätzlichen menschlichen Aktivitäten. Für unser physisches Überleben müssen wir eine ausreichende Menge an Nährstoffen und Energie aufnehmen. Immerhin verspeisen wir – statistisch betrachtet – während unseres Lebens in annähernd 100'000 Mahlzeiten fast 50 Tonnen feste und 50 Tonnen flüssige Nahrung. Das ist eine gewaltige Menge an Lebensmitteln, die unser Körper lebenslang verstoffwechselt. Essen hatte schon immer eine zentrale Bedeutung für die Menschheit. Allerdings sind wir von Natur aus nur mit wenigen Instinkten ausgestattet, die uns vorgeben könnten, was, wie viel und in welchen Abständen wir essen sollen. Essen müssen wir erst «lernen». Was lernen wir von über Hundertjährigen? Was sind die «blauen Zonen» und was sind heutige Erkenntnisse zu einem genussvollen und gesunden Essen? Ist das dann auch vereinbar mit nachhaltiger Ernährungsweise und Klimafreundlichkeit? In diesem Vortrag wird die heutige Rolle des Essens ausgeführt, werden Hintergründe zu den Auswirkungen unseres Essverhaltens auf die Gesundheit und Langlebigkeit dargestellt und es wird auch auf aktuelle Entwicklungen sowie mögliche Vor- und Nachteile bestimmter Ernährungsweisen eingegangen.