



Klinik für Geriatrie

## Klinische Studie – STRONG

Frauen und Männer 75+ gesucht  
Bleiben Sie stark mit Eiweiss und Bewegung!



Universität  
Zürich <sup>USZ</sup>



Stadt Zürich  
Stadtspital Waid und Triemli



## Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer gesucht!

Sie sind oft erschöpft und müde? Fühlen sich unsicher oder wackelig auf den Beinen oder sind sogar schon einmal gestürzt? Diese und weitere Symptome können Anzeichen einer altersbedingten Schwäche sein. Für die Studie STRONG suchen wir 800 betroffene Frauen und Männer ab 75 Jahren.

## Worum geht es?

Wir prüfen, wie sich eine Nahrungsergänzung mit Molkenprotein (= Molkeneiweiss) in Form eines Pulvers sowie ein einfaches Krafttrainingsprogramm für zu Hause auf die Sturzhäufigkeit auswirken. Zudem interessieren wir uns für den Effekt dieser beiden Massnahmen auf die Muskelfunktion, Muskelkraft, Lebensqualität und die Gesundheitskosten.

## Was erwartet Sie?

Die Studie dauert für Sie 12 Monate. In dieser Zeit werden Sie 2x täglich ein Pulver (je nach Studiengruppe mit oder ohne Protein) einnehmen sowie 3x pro Woche ein kurzes Trainingsprogramm für zu Hause durchführen. Zudem werden Sie 4x zu uns ins Studienzentrum kommen, um Tests durchzuführen und Fragebögen auszufüllen. Der erste Termin (ca. 2 Stunden) dient dazu, festzustellen, ob Sie die Kriterien der Studie erfüllen und somit teilnahmeberechtigt sind. Es folgen drei weitere Untersuchungstermine (ca. 5 Stunden). Zusätzlich werden Sie alle 2 Monate per Telefon von uns kontaktiert.

Die Studentests und Untersuchungen können in Zürich (Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari, DrPH; Studienleiterin und verantwortliche Prüffärztin Zürich) oder Basel (Prof. Dr. med. Reto W. Kressig; verantwortlicher Prüfarzt Basel) durchgeführt werden. Alle Daten werden vertraulich behandelt. Für Ihre medizinische Betreuung ausserhalb der Studie bleibt weiterhin Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt verantwortlich.

## Interessiert an weiteren unverbindlichen Informationen? Rufen Sie uns an.

### Studienzentrum Zürich

Stadtspital Waid

Zentrum Alter und Mobilität

+41 44 417 10 76

[cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch](mailto:cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch)

### Studienzentrum Basel

Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER

Basel Mobility Center

+41 61 326 48 15

[baselmobilitycenter@felixplatter.ch](mailto:baselmobilitycenter@felixplatter.ch)

Bitte nehmen Sie zu Kenntnis, dass Ihre Daten bei Zustandekommen eines telefonischen Kontakts registriert werden. Weiter müssen Sie bestimmte Kriterien erfüllen, um an den Studien teilnehmen zu können. Wir werden dies mit Ihnen vorgängig besprechen. Sollten Sie danach an einer Studienteilnahme nicht mehr interessiert sein, werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht.