Universität Zürich[UZH]

Universitärer Forschungsschwerpunkt «Dynamik Gesunden Alterns»

Juni 2019 / Ausgabe 8

Newsletter

Editorial
Liebe Leserinnen und Leser 2

Aus der Forschung
Nachbarschaftskontakte im Alter – Eine alltagsnahe Studie 3
Smartphone-Sensoren als Instrumente zur Erforschung gesunden Alterns 3
Die Partizipative Wissenschaftsakademie 5

Spezial
Rückblick: Die 5. Internationale Konferenz Aging & Cognition 6
Emotionsregulation und Altern: Ein Interview mit Dr. Andrea B. Horn 7
Das alternde Gehirn: Interview mit Dr. Jessica Oschwald 8

Aktuelle Studien
Wie gut können wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren? 9
Lebensverläufe nach schwierigen Erlebnissen in der Kindheit und Jugend 10
Wie würden Sie Ihre Gedanken und Gefühle zum Thema «Gutes Älterwerden» in Worte fassen? Ihre persönliche Sichtweise interessiert uns! 10
Mit «Musikspiegel» positive Erinnerungen bei Menschen mit Demenz auslösen 11

Neuigkeiten
Abgeschlossene Dissertationen 12
Neue Mitarbeitende 12
Austritte 12

Veranstaltungen
Eine Auswahl an Veranstaltungen zu Alter und Partizipation 13

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihren Nachbarn geplaudert? Können Sie sich vorstellen, dass diese Menschen und Kontakte in Ihrem Wohnumfeld einen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden haben? Wir wollten dies genauer wissen und stellen Ihnen einige der ersten Ergebnisse gerne vor. In dieser Studie wurden, wie auch in einigen laufenden und angedachten Projekten, Smartphones zur Datenerhebung eingesetzt. Diese ermöglichen es den Forschenden, mehr über den Alltag von älteren Menschen zu erfahren, und zwar direkt im Alltagsgeschehen selbst. Neben Fragebögen, die zu Hause oder unterwegs ausgefüllt werden können, erlauben Smartphones oder andere mobile Sensoren die Erfassung zusätzlicher Daten. So interessiert sich eine unserer Forschungsgruppen beispielsweise für Geräusche und Sprache, die mit Smartphones aufgezeichnet werden. Sie untersucht unter anderem, wie oft jemand spricht, oder ob sich Gespräche eher an der Vergangenheit oder der Zukunft orientieren. Bei dieser intensiven und alltagsnahen Datensammlung ist es zentral, dass wir den Datenschutz ernst nehmen und die Privatsphäre der Teilnehmenden und ihres Umfeldes gewährleisten. Entsprechend werden immer nur kurze Sequenzen aufgenommen.

Für alle jene unter Ihnen, die gerne auch einmal aktiv an der Entwicklung eines Forschungsprojektes teilnehmen möchten, bietet die Partizipative Wissenschaftsakademie die optimale Plattform. Mehr Informationen zu den Zielen und Mitwirkungsmöglichkeiten finden Sie ebenfalls in diesem Newsletter. Ausserdem berichten wir kurz über die 5. Internationale Konferenz Aging & Cognition, die Ende April im Hauptgebäude der Universität Zürich stattgefunden hat und an der Forschende aus Europa, aber auch Nordamerika, Australien und Asien teilgenommen haben. In diesem Zusammenhang hat mein Kollege Marc Grosjean zwei Interviews mit Forscherinnen unseres Forschungsschwerpunktes geführt, die aus ihren aktuellen Projekten berichten.

Ich wünsche Ihnen ein kühles Plätzchen und viel Vergnügen beim Lesen.

Corinne Boillat (corinne.boillat@uzh.ch),
Forschungstechnische Assistentin,
UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Aus der Forschung

Nachbarschaftskontakte im Alter – Eine alltagsnahe Studie

Wir alle leben in einer Nachbarschaft und unser Umgang mit unseren Nachbarn lässt sich anhand der Kontakte zu ihnen messen. Diese Kontakte, als Form einer lebendigen Nachbarschaftlichkeit, können eine Ressource für die Bewältigung des Alltags im Alter sein. Aber wie genau zeigt sich der Kontakt zu den Nachbarn im täglichen Lebenskontext und wie beeinflusst dieser Kontakt das eigene Wohlbefinden, die Einsamkeit und die Verbundenheit mit der Nachbarschaft? Dieser Frage ist 2018 eine sozialwissenschaftliche Studie im Rahmen des UFSP «Dynamik Gesunden Alterns» unter Leitung von Alexander Seifert nachgegangen. Das Projekt beinhaltete eine mikro-längsschnittliche Erfassung von Alltagsdaten zur Bedeutung der Nachbarschaftlichkeit bei älteren Menschen. Drei Wochen lang wurden hierzu 77 Zürcherinnen und Zürcher ab 61 Jahren drei Mal pro Tag am (ausgeliehenen) Smartphone zur Intensität ihrer Nachbarschaftskontakte und ihrem individuellen täglichen Wohlbefinden befragt.

Die ersten Ergebnisse zeigen, dass im Durchschnitt knapp ein Fünftel aller Teilnehmenden über 20 Tage Kontakte mit den Nachbarn hatte. In der grossen Mehrheit der Fälle waren dies Kontakte, die länger als zwei Minuten dauerten und somit mehr als nur «Hallo» sagen beinhalteten. Kontakte mit den Nachbarn fanden seltener statt als Kontakte mit Freunden (32%), aber häufiger als Kontakte mit den eigenen Kindern (13%). Je knapp ein Drittel der Kontakte ergaben sich zufällig bzw. spielten sich ausserhalb des Wohngebäudes ab. In immerhin 7% aller Beobachtungen wurde nachbarschaftliche Hilfe erbracht oder erhalten. Aus dem subjektiven Stellenwert, welcher der Nachbarschaft eingeräumt wird, lässt sich die Häufigkeit von nachbarschaftlichen Kontakten zwischen den Personen voraussagen: Je wichtiger eine Person derartige Kontakte findet, desto häufiger haben sie diese auch. Auch leisten Frauen häufiger Nachbarschaftshilfe als Männer. Gerade bei den Nachbarschaftskontakten lassen sich Unterschiede innerhalb einer Person, also von Tag zu Tag, erkennen. Die reichhaltigen Alltagsdaten zeigen zum Beispiel, dass Nachbarschaftskontakte zwar nicht direkt mit dem täglichen Wohlbefinden zusammenhängen, dass sie aber sehr wohl mit dem Gefühl, nicht allein zu sein, einhergehen und die Verbundenheit mit der Nachbarschaft fördern.

Zusammenfassend können wir also schon jetzt sagen, dass Kontakte mit den Nachbarn im höheren Erwachsenenalter in dieser Zürcher Stichprobe zwar im Alltag nicht sehr häufig stattfinden; wenn sie jedoch vorkommen, hängen sie mit verringerten Einsamkeitsgefühlen und höherer Verbundenheit mit der Nachbarschaft zusammen. In nächster Zeit werden die Daten weiter ausgewertet und in wissenschaftlichen Fachzeitschriften präsentiert und diskutiert.

M.A. Alexander Seifert (alexander.seifert@zfg.uzh.ch),
Labor für alltagsbasierte gesundheitsbezogene Aktivitäts-Forschung,
UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Smartphone-Sensoren als Instrumente zur Erforschung gesunden Alterns

Wenn es um Gesundheit und psychisches Wohlbefinden geht, spielen die soziale Umwelt und soziale Interaktionen im Alltag eine wichtige Rolle. Psychologen haben in den vergangenen Jahren begonnen, ausserhalb des Labors zu erforschen, wie sich ältere Erwachsene in alltäglichen sozialen Situationen verhalten. Moderne Technologien haben sich als besonders hilfreich für diese Art von psychologischer Forschung erwiesen: Smartphones werden vermehrt zu einem unabdingbaren Teil des Alltagslebens und haben somit auch als Mittel des sogenannten ambulanten Assessments mittels «Smartphone Sensing», also der alltagsnahen Datenerhebung mithilfe eines Smartphones,

an Beliebtheit gewonnen. Smartphones stellen ein kostengünstiges, sozial akzeptiertes und für die Teilnehmenden leicht handhabbares Gerät dar, um verschiedene Arten von Daten im Alltagsleben zu erheben. Zum Beispiel können die in den Telefonen integrierten Sensoren u.a. GPS-Daten (Ermittlung des genauen Aufenthaltsortes), Bewegung (Schrittzähler) und Audiodaten (Aufnahme von Geräuschen) erfassen.

Unsere Forschung konzentriert sich auf einen dieser Datentypen, namentlich Audiodaten. Wir nutzen die Smartphone-App EAR (Electronically Activated Recorder; Mehl, Pennebaker, Crow, Dabbs, & Price, 2001), um Geräusche und Sprache aus dem Alltagsleben zu erfassen. Wir statten unsere Teilnehmenden mit einem Smartphone mit der EAR-App aus und bitten sie, dies bei sich zu tragen, während sie ganz normal ihren Alltagsaktivitäten nachgehen. Die App startet automatisch, nimmt für eine sehr kurze Zeitspanne auf (30 bis 50 Sekunden) und schaltet sich automatisch wieder aus. Dies wird zu 80 zufälligen Zeitpunkten über den Tag hinweg wiederholt, ohne dass die Teilnehmenden dies bemerken. Audioaufnahmen finden nur statt, während die Person wach ist. (Die App ist während der Schlafzeiten aus). Insgesamt ist EAR so programmiert, dass es nur 2.5 - 5% des Tages aufnimmt, um die Privatsphäre unserer Teilnehmenden zu schützen. Es erfasst die Unterhaltungen der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer, die Atmung sowie Umgebungsgeräusche aus dem direkten Umfeld (z. B. hupende Autos, Stimmen).

Bei einer typischen EAR-Studie gewinnen wir tausende von Audioaufnahmen von unseren Teilnehmenden. Unsere Forschungsassistierenden hören sich diese Aufnahmen an und kodieren, ob sie Sprache enthalten oder nicht. Unsere Resultate zeigen, dass im Durchschnitt knapp ein Drittel der Aufnahmen Gespräche enthalten. Wir schreiben das von den Teilnehmenden Gesprochene nieder und kodieren verschiedene psychologische Variablen. Zum Beispiel kodieren wir, ob die Versuchsperson ein tiefgründiges/emotionales Gespräch oder nur Small Talk führt oder ob sie lacht oder mit jemandem streitet. In einer kürzlich abgeschlossenen Studie untersuchten wir beispielsweise, wie viel ältere Erwachsene in ihren alltäglichen Gesprächen über ihre persönliche Vergangenheit versus ihre persönliche Zukunft reden. Unsere Ergebnisse zeigen, dass sie dreimal häufiger über ihre Vergangenheit als über ihre Zukunft sprechen und dass dies vergleichbar mit den Resultaten bei jungen und mittelalten Erwachsenen ist. Der Grund dafür, dass Personen mehr über ihre Vergangenheit sprechen, liegt vermutlich darin, dass sie ihre Vergangenheit nutzen, um Vertrautheit und Verbundenheit mit anderen zu schaffen. In einer weiteren Studie erforschten wir die persönliche Vergangenheit näher und beobachteten, wie ältere Erwachsene gemeinsam mit anderen an ihre persönlich relevanten Erinnerungen zurückdenken und über diese sprechen. Dieses Verhalten nennt sich Reminiszenz. Unsere Ergebnisse zeigten, dass ältere Erwachsene (1) in ca. 5% ihrer Gespräche reminiszieren, (2) sich untereinander stark in ihrer Tendenz zu reminiszieren unterscheiden, (3) es vorziehen, mit denjenigen zu reminiszieren, die ihnen am nächsten stehen (Freunde und Partner) und (4) Reminiszenz nutzen, um Gespräche zu führen, anderen etwas beizubringen oder Weisheiten zu teilen und ihre persönliche Identität zu stärken.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir die EAR-Methode nutzen, um die Unterhaltungen und die Umgebung älterer Erwachsener zu beobachten und dadurch ihre sozialen, emotionalen und kognitiven Aktivitäten in der realen Welt, also ausserhalb des Labors, besser zu verstehen. Dies ermöglicht es uns, objektiv zu beobachten, wie ältere Erwachsene ihre Zeit verbringen.

Dr. Burcu Demiray (b.demiray@psychologie.uzh.ch),
Labor für alltagsbasierte gesundheitsbezogene Aktivitätsforschung,
UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Die Partizipative Wissenschaftsakademie

Die 2018 gegründete Partizipative Wissenschaftsakademie (PWA) am Kompetenzzentrum für Citizen Science erprobt verschiedene Formen der Partizipativen Forschung und begleitet Teams aus Forschenden an der UZH und der ETH Zürich und wissenschaftliche Laien, gemeinsam zu forschen. Damit dies möglich wird, unterstützt die Partizipative Wissenschaftsakademie diese Forschungsvorhaben durch Weiterbildung, Beratung und finanzielle Forschungsförderung im Rahmen von «Seed Grants». Jährlich werden partizipative Projekte, welche von Teams aus professionell und nicht-professionell Forschenden entwickelt werden, hinsichtlich ihres Innovationspotenzials ausgewählt und ihre Umsetzung mit bis zu CHF 50'000.– ermöglicht. Die erste Ausschreibung erfolgte im April 2019.

Im engsten Sinne einer Akademie ist die Partizipative Wissenschaftsakademie unter dem Dach von UZH und ETHZ ein Marktplatz für innovative Ideen und Fragen, ein Ort für Austausch, Diskussion und Debatte innerhalb Zürichs.

Am 18. März 2019 hat ein erstes Projektatelier stattgefunden. Die Projektateliers dienen der Präsentation von Ideen und der Vernetzung von Personen. Sieben Projektideen mit sehr unterschiedlichen Themen – von Insektenforschung bis Lebensqualität – wurden vorgestellt und diskutiert. Ein Projektatelier ist noch kein Projekt – damit aus einer vorgestellten Idee eine Forschungsfrage wird, aus der wiederum ein konkretes Projekt entsteht, braucht es mehr als eine Veranstaltung. Ein Anfang ist aber gemacht und wir haben uns über die Teilnahme vieler interessierter und interessanter Bürgerinnen, Bürger und Forschenden gefreut. Weitere Projektateliers werden wir im Laufe des Jahres anbieten. Bei Interesse melden Sie sich gern bei der Geschäftsstelle der PWA.

Dr. Susanne Tönsmann (susanne.toensmann@uzh.ch),
Geschäftsführerin Partizipative Wissenschafsakademie

Spezial

Rückblick: Die 5. Internationale Konferenz Aging & Cognition

Die Konferenzreihe «Aging & Cognition» umfasst bisher vier Ausgaben und ist seit 2015 das alle zwei Jahre stattfindende wissenschaftliche Treffen der European Cognitive Ageing Society (EUCAS), das vom UFSP Dynamik Gesunden Alterns Ko-Direktor Prof. Mike Martin mitbegründet wurde. Die letzte Ausgabe fand im April 2017 im Volkshaus in Zürich statt und wurde ebenfalls vom UFSP Dynamik Gesunden Alterns organisiert und ausgerichtet. Die diesjährige Ausgabe fand vom 24. bis 26. April im historischen Hauptgebäude der Universität Zürich statt und umfasste über 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Europa und Übersee.

In Anlehnung an die erfolgreiche Tradition der letzten Konferenz gab es keine Parallelveranstaltungen, sondern je eine einzige Plenar- und Postersitzung pro Zeitfenster, die die Interaktion zwischen den Teilnehmenden erleichtern sollte. Es gab über die drei Konferenztage insgesamt fünf Plenarsitzungen zu aktuellen Themen der kognitiven Alternsforschung und jede von ihnen begann mit einem Übersichtsvortrag, der sowohl den aktuellen Stand der Forschung als auch zukünftige Herausforderungen beleuchtete. Die Sitzungen konzentrierten sich auf (1) Kognitives Training und Transfer (Prof. Martin Lövdén, Karolinska Institute, Schweden), (2) Alltagskognition (Dr. Kristina Yordanova, Universität Rostock, Deutschland), (3) Emotion und Kognition (Prof. Derek Isaacowitz, Northeastern University, USA), (4) Funktionelle Aspekte der Hirnalterung (Dr. Douglas Garrett, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Deutschland) und (5) Sensomotorische Funktionen und Handlungskontrolle (Prof. Stephan Swinnen, Universität Leuven, Belgien).

Jedes Übersichtsreferat zielte darauf ab, sowohl konzeptionelle als auch methodische Herausforderungen für das jeweilige Thema hervorzuheben (z. B. kognitives Training von was und für wen und wie kann man am besten beurteilen, ob es funktioniert? Welche Faktoren können altersbedingte Unterschiede im subjektiven Wohlbefinden erklären, da Schlüsselfaktoren, die der Differenz zugrunde liegen könnten, wie Emotionsregulation und Emotionswahrnehmung, wenig bis gar keine Altersunterschiede aufweisen?). Darüber hinaus gab es fünf Postersessionen, die sich mit Themen wie allgemeine Kognition, Gesundheit, Interventionen, Demenz und Neurowissenschaften beschäftigten, wobei genügend Zeit für Diskussionen blieb. Wie bereits 2017 erwies sich die Konferenz als grosser Erfolg, da ihr Format die Debatte, den Austausch und die Vernetzung zwischen Forschenden und Praktikern zu erleichtern schien. Wir freuen uns schon jetzt auf die 6. Auflage!

Dr. Christina Röcke (christina.roecke@uzh.ch),
Stellvertretende Direktorin und Forschungsgruppenleiterin,
UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Impressionen von der Konferenz: Universität Hauptgebäude von aussen und Postersession im Innern (Fotos: Frank Brüderli)

Im Zusammenhang mit der Konferenz hat unser wissenschaftlicher Projektmanager Dr. Marc Grosjean zwei Interviews mit UFSP-Forscherinnen durchgeführt.

Emotionsregulation und Altern: Ein Interview mit Dr. Andrea B. Horn

Dr. Andrea B. Horn, Forschungsgruppenleiterin «CoupleSense: HIER», UFSP Dynamik Gesunden Alterns (a.horn@psychologie.uzh.ch)

Dr. Marc Grosjean: *Was hat Sie dazu bewogen, Psychologin zu werden und sich darauf zu konzentrieren, wie Menschen ihre Emotionen in verschiedenen Lebensabschnitten regulieren?*

Dr. Andrea Horn: Als Kind dachte ich, dass ich gerne Ärztin werden möchte. Aber mit der Zeit wurde mir klar, dass das Studium des Geistes sowie der Verbindungen von Geist und Körper mich mehr faszinierte. Emotionen sind ein sehr spannendes Thema - sie sind grundlegend, spielen eine Rolle bei allem, was Menschen tun und zeigen sich in Körper, Geist und sozialem Verhalten. Konzeptionell verbinden Emotionen viele psychologische Phänomene, die uns interessieren. Und sie stehen im Mittelpunkt von Gesundheit und Wohlbefinden. Ich habe mich in meiner Karriere mit ganz unterschiedlichen Facetten von Emotionen auseinandergesetzt und als Forscherin, Psychotherapeutin und Mensch meine Faszination für sie nie verloren.

Sie sind Leiterin der UFSP Forschungsgruppe «CoupleSense: HIER». Was ist der Schwerpunkt dieser Gruppe?

«HIER» steht für Health and Interpersonal Emotion Regulation, also für den Zusammenhang von Gesundheit mit der sozialen Regulation von Stimmung. Das Studium von Emotionen führte mich immer mehr dazu, dass ich Beziehungen untersuchen wollte. Unser Umgang mit Emotionen passiert nicht nur in unseren Köpfen: nach allem was wir wissen, regulieren wir unsere Stimmungen, indem wir uns mit anderen austauschen. Dieser sozio-affektive Pfad, der gekennzeichnet ist durch die Wechselspiele zwischen unserem inneren emotionalen Befinden und der sozialen Wirklichkeit, stellt eine faszinierende Verbindung zur körperlichen und psychischen Gesundheit dar und verdient es, besser verstanden zu werden. Paarbeziehungen sind die nächsten Beziehungen im Erwachsenenalter. Deshalb haben wir uns entschlossen, uns auf das Studium von Paaren zu konzentrieren und wie sie mit ihren Emotionen im täglichen Leben umgehen.

Emotionen sind per Definition kurzlebige Phänomene, die möglichst nahe am Moment, in dem sie auftreten, untersucht werden sollten. Neue ambulante Technologien ermöglichen es uns, das Leben so zu erfassen, wie es gelebt wird, und genau dafür steht der Teil «Sense». Wir verlassen uns auf Manifestationen von Emotionen und Beziehungen im täglichen Leben, indem wir im Alltag Fragen stellen und uns auf Smartphone-Sensordaten als Messgrössen verlassen. In einer aktuellen Studie mit dem Titel «Co-Sense» untersuchen wir den Alltag junger und alter Paare mit diesen neuen Technologien und suchen nach möglichen Unterschieden in der täglichen Emotionsregulation über die Lebensspanne. Der UFSP Dynamik Gesunden Alterns ist ein grossartiges Umfeld für diese Art von Forschung, da der DynAge-«Spirit» sowie die vorhandene Infrastruktur diese Art der Mikro-Längsschnittforschung im wirklichen Leben fördern.

Sie haben gerade den UFSP Dynamik Gesunden Alterns als Plenarsprecherin auf der 5. Internationalen Konferenz Aging & Cognition 2019 vertreten. Was war der Tenor Ihrer Präsentation und wie wurde sie aufgenommen?

Ich habe Daten zu einer Studie vorgestellt, die sich mit kürzlich pensionierten Paaren und deren Anpassung beschäftigte. Wir forderten die Studienteilnehmenden auf, individuell über ihre Gedanken und Gefühle zu schreiben, weil das eine Art ist, die kognitiv-emotionale Verarbeitung von fordernden Situationen zu verbessern. Wir konnten zeigen, dass das Mitteilen von Gedanken und Gefühlen zu den Lebensumstellungen mit dem Partner besser funktionierte, wenn vorher diese individuelle «Vorverarbeitung» stattfand. Die Konferenz war eine grossartige Veranstaltung, ich habe den inspirierenden Austausch sehr geschätzt.

Das alternde Gehirn: Interview mit Dr. Jessica Oschwald

Dr. Jessica Oschwald,
Postdoktorandin, UFSP Dynamik Gesunden Alterns
(jessica.oschwald@uzh.ch)

Dr. Marc Grosjean: *Was interessiert Sie an der Psychologie und warum wollen Sie verstehen, wie das Gehirn altert?*

Dr. Jessica Oschwald: Ich war immer daran interessiert, wie der menschliche Geist funktioniert und wie unsere Gedanken, Motivationen und Einstellungen unser Verhalten leiten. Dass Psychologen versuchen, etwas so Komplexes wie die menschliche Kognition mit quantitativen Methoden zu erklären, fasziniert mich. Ich habe mich besonders für das Alter interessiert, da dies die Phase des Lebens ist, in der unsere Denkfähigkeiten am stärksten gefährdet sind. Ich begann mich zu fragen, warum einige Menschen mehr vom Alter betroffen sind und vergesslich werden, während andere bis ins hohe Alter mental fit und relativ gesund bleiben. Es scheint intuitiv zu sein, davon auszugehen, dass diese Unterschiede auf unterschiedlichen Veränderungen im Gehirn basieren. Aber in der Tat wissen wir sehr wenig darüber, wie unser Gehirn altert - und noch weniger, ob und wie diese Veränderungen mit dem zusammenhängen, was wir als kognitives Altern beobachten können.

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Dissertation «The Longitudinal Covariation of Brain Structure Changes and Cognitive Ability Changes in Healthy Aging» («Der längsschnittliche Zusammenhang zwischen Veränderungen der Gehirnstruktur und Veränderungen der kognitiven Fähigkeiten im gesunden Alter») Was waren die wichtigsten Ergebnisse und Botschaften Ihrer Abeit?

Vielen Dank! Die wichtigste Erkenntnis meiner Abschussarbeit ist, dass Altern universell und sehr individuell zugleich ist. In einer Studie haben wir beispielsweise gesunde ältere Erwachsene aus der Schweiz mit einer vergleichbaren Gruppe von Erwachsenen in Deutschland verglichen. Wir konnten zeigen, dass ältere Teilnehmende einen dünneren Kortex (äussere Schicht des Gehirns) und eine schlechtere Leistung bei bestimmten kognitiven Fähigkeiten hatten als andere, die ein paar Jahre jünger waren. Dieser Effekt war in beiden Gruppen vergleichbar, was darauf hindeutet, dass es im Durchschnitt bestimmte altersbedingte Veränderungen gibt, die uns in gleicher Weise betreffen, unabhängig von der Umgebung, in der wir aufwachsen. Aber Altern ist auch sehr individuell. In einer anderen Studie untersuchten wir vierjährige Veränderungen in der Mikrostruktur der weissen Substanz (die Verkabelung des Gehirns). Während die Teilnehmenden sich in ihrer Gehirnalterung unterschieden, konnten wir zeigen, dass im Durchschnitt eine Verschlechterung in der Verkabelung des Gehirns sich nicht sofort in einer Abnahme der kognitiven Leistung zeigt, sondern erst nach einer Verzögerung von etwa zwei Jahren. Eine mögliche Interpretation dieses Ergebnisses ist, dass gesunde ältere Menschen kompensatorische Ressourcen nutzen, um ihre kognitiven Fähigkeiten trotz der schädlichen Alternseffekte auf das Gehirn erhalten zu können.

Sie sind jetzt Postdoc am UFSP Dynamik Gesunden Alterns im Projekt «Longitudinal Healthy Aging Brain» (LHAB). Wie sehen Sie die Entwicklung Ihrer Forschung und des gesamten Bereichs von hier aus?

Ich habe bereits erwähnt, dass gesunde ältere Erwachsene in der Lage sein könnten, auf Verhaltensebene altersbedingte Hirnveränderungen auszugleichen. Ich bin sehr daran interessiert, mehr darüber zu erfahren, wie solche Kompensationsprozesse sowohl auf Gehirn- als auch auf Verhaltensebene funktionieren und was wir jeden Tag tun können, um diese Fähigkeit zu verbessern und damit unsere mentale Fitness länger zu erhalten. Betrachtet man das Forschungsgebiet als Ganzes, so denke ich, dass sich zukünftige Studien vermehrt mit der Erfassung grösserer Längsschnittdatensätze und der Einbeziehung einer grösseren Vielfalt potenzieller Faktoren, die das Gehirn und das kognitive Altern beeinflussen können, beschäftigen werden. Insbesondere mit der sich schnell entwickelnden Technologie werden wir in der Lage sein, mehr Daten zu nutzen, die im Alltag des Einzelnen gesammelt werden, z. B. über das Smartphone oder einen Fitness-Tracker. Am UFSP Dynamik Gesunden Alterns verfolgen wir bereits einen solchen praxisnahen Ansatz. Ich denke, das ist eine spannende Entwicklung, denn das wichtigste Ziel ist, das Wohlbefinden und die Unabhängigkeit älterer Menschen im Alltag zu verbessern oder zumindest erhalten zu können.

Aktuelle Studien

Der UFSP Dynamik Gesunden Alterns befasst sich mit interessanten und vielseitigen Forschungsfragen zum Thema «Erhaltung der Lebensqualität». Folgend stellen wir Ihnen einige Projekte vor, für die wir aktuell Studienteilnehmende suchen. Sie finden alle laufenden Studien auf unserer Webseite: www.dynage.uzh.ch/de/studienteilnahme/aktuell

Wir freuen uns, wenn Sie bei der einen oder anderen Studie teilnehmen.

Bei Fragen zum Inhalt und zur Teilnahme an einer der beschriebenen Studien richten Sie sich bitte direkt an die Kontaktperson des jeweiligen Projekts. Für allgemeine Fragen zur Studienteilnahme oder zum UFSP Dynamik Gesunden Alterns können Sie sich gerne an Corinne Boillat wenden:

Corinne Boillat, Forschungstechnische Assistentin
Telefon: +41 44 634 53 76 (Mo-Do)
E-Mail: studien@dynage.uzh.ch

Wie gut können wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren?

Die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge zu fokussieren, begleitet uns alle Tag für Tag. Ziel dieser Studie ist es, den Zusammenhang zwischen Aufmerksamkeit und anderen kognitiven Fähigkeiten zu untersuchen. Hierzu werden Sie gebeten, verschiedene kognitive Übungen am Computer zu lösen. Computer-Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Für die Studie «Setzen Sie den Fokus» suchen wir Personen im Alter zwischen 65 und 80 Jahren, die körperlich und geistig gesund sind und Deutsch sprechen.

Ablauf:
Sie kommen für zwei Sitzungen à je etwa 4 bis 5 Stunden nach Zürich Oerlikon. (Die Sitzungsdauer ist inklusive Pausen mit Getränken und Snacks.)

Für Ihre Teilnahme erhalten Sie CHF 15.– pro Stunde und auf Wunsch eine Rückmeldung zu Ihrer kognitiven Leistung.

Kontakt: Moritz Truninger, +41 77 537 51 39, setzensiefokus@psychologie.uzh.ch

In dieser Studie wird ein zentraler Aspekt von Lebensqualität im Alter untersucht:

kognitive Fähigkeiten

Lebensverläufe nach schwierigen Erlebnissen in der Kindheit und Jugend

Prägende Ereignisse in der Vergangenheit, speziell in der Kindheit und Jugend, können vielfältige und tiefgreifende Auswirkungen auf das spätere Leben haben. Das Ziel der Studie ist es, sowohl Beeinträchtigungen als auch positive Entwicklungen nach schwierigen Erfahrungen in der Vergangenheit im höheren Alter zu untersuchen. Dazu suchen wir Personen, die mindestens 50 Jahre alt sind und Schweizerdeutsch als Muttersprache haben.

In dieser Studie wird ein zentraler Aspekt von Lebensqualität im Alter untersucht:

Facetten psychischer und physischer Gesundheit

Ablauf:
Eine Studienteilnahme besteht aus vier persönlichen Interviews. Die ersten beiden Interviews werden im Sommer/Herbst 2019 durchgeführt. Die weiteren zwei Interviews finden 18 Monate später statt. Ein Interview dauert max. 2 Stunden. Es kann entweder am Psychologischen Institut der Universität Zürich in Oerlikon oder bei Ihnen zu Hause stattfinden. Zusätzlich bitten wir Sie, zwei Mal eine Serie von Fragebögen auszufüllen.

Für die gesamte Studienteilnahme erhalten Sie CHF 480.–. Zusätzlich können allfällige Reisekosten (2.Klasse, Halbtax) gegen Vorlage einer entsprechenden Quittung rückvergütet werden.

Kontakt: Viviane Pfluger, +41 76 604 35 57 (Montag bis Freitag 9-16 Uhr), NRP76.studie@psychologie.uzh.ch

Wie würden Sie Ihre Gedanken und Gefühle zum Thema «Gutes Älterwerden» in Worte fassen? Ihre persönliche Sichtweise interessiert uns!

Für unsere «Narrative Onlinestudie zu Gesundem Altern» (NOGA), bei der es um «gutes» oder «erfolgreiches» Altern geht, suchen wir Studienteilnehmende. Gutes Altern ist ein Prozess, der sich über die ganze Lebensspanne hinweg vollzieht und zu dem wir alle Vorstellungen und Ideen haben. Daher können an dieser Studie alle Personen teilnehmen, die über 18 Jahre alt sind und Deutsch auf muttersprachlichem Niveau beherrschen.
Das Ziel der Studie ist, durch die Betrachtung von persönlichen Sichtweisen neue Einsichten in wünschenswerte Alterungsprozesse zu gewinnen und den Zusammenhang dieser Sichtweisen mit dem Wohlbefinden zu erforschen. Zudem geht es darum, wie Eigenschaften von Personen in ihrem Schreibstil reflektiert werden. Langfristig möchten wir neue Messmethoden für die Erforschung gesunden Alterns entwickeln.

Ablauf:
Die Teilnahme findet online statt und dauert rund eine Stunde. In der Befragung werden Sie zuerst gebeten, Ihre Gedanken zu «gutem Altern» aufzuschreiben (etwa 15 Minuten) und im Anschluss Fragebögen zu Ihrer Person, Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit zu beantworten (30 bis 45 Minuten).

In dieser Studie wird ein zentraler Aspekt von Lebensqualität im Alter untersucht:

Vorstellungen und Ideen zu gesundem Altern

Über diesen Link gelangen Sie direkt zur Befragung: ww2.unipark.de/uc/NOGA1

Kontakt: Tabea Meier, noga@dynage.uzh.ch

Mit «Musikspiegel» positive Erinnerungen bei Menschen mit Demenz auslösen

Erinnerungen sind ein grosser Teil dessen, was wir sind. Sind sie mit Musik und biographisch bedeutsamen Geräuschen (z. B. Kirchglockenläuten) verknüpft, entsteht ein «Musikspiegel». Er löst, so die Erwartung, bei Menschen mit Demenz sowohl positive Erinnerungen als auch eine Stärkung ihres Wohlbefindens aus. Zudem führt er für Pflegende und Betreuende zu einer spürbaren Entlastung im Pflege- und Betreuungsalltag.
Von 2017 bis 2021 untersucht das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich die Wirksamkeit von «Musikspiegeln» auf Menschen mit Demenz, deren Betreuende und Pflegende sowie auf freiwillig Engagierte.

Für unser Projekt suchen wir im Kanton Aargau:
Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen als Studienteilnehmende

Mehr Informationen: www.zfg.uzh.ch/de/projekt/Musikspiegel

Kontakt: Dr. Gabriela Hofstetter, +41 44 635 34 03,
gabriela.hofstetter@zfg.uzh.ch

In dieser praxisbezogenen Studie wird ein zentraler Aspekt von Lebensqualität im Alter untersucht:

Zusammenspiel von Sinneserleben & Gedächtnis

Musikspiegel

Neuigkeiten

Abgeschlossene Dissertationen

Wir gratulieren Jessica Oschwald zum Abschluss ihrer Dissertation und wünschen ihr für die weitere Zukunft alles Gute!

Jessica Oschwald
Jessica Oschwald hat ihre Dissertation mit dem Titel «The Longitudinal Covariation of Brain Structure Changes and Cognitive Ability Changes in Healthy Aging» am 11. Dezember 2018 erfolgreich verteidigt (Betreuung: Prof. Dr. Mike Martin, Dr. Susan Mérillat). Sie führt ihre Arbeit als Postdoc in der UFSP-Forschungsgruppe «Gehirnanatomie im Alter» unter der Leitung von Dr. Susan Mérillat und Prof. Dr. Lutz Jäncke fort, wo sie im Rahmen des Projekts Longitudinal Healthy Aging Brain (LHAB) altersbedingte Veränderungen des Gehirns und des Verhaltens sowie mögliche Einflussfaktoren untersucht.

Neue Mitarbeitende

Wir heissen unsere neue Postdoktorandin Dr. Birthe Macdonald herzlich willkommen!

Dr. Birthe Macdonald
- *Postdoc* - Längsschnittforschung des Alterns (davor Universität Reading, UK)
- Dr. Birthe Macdonald untersucht, wie ältere Erwachsene digitale Geräte nutzen. Sie interessiert sich insbesondere für die Rolle, die die Kommunikation über digitale Geräte für das Wohlbefinden und die Einsamkeit älterer Menschen spielt.

Austritte

Dr. Sabrina Guye
Nach vielen Jahren am UFSP Dynamik Gesunden Alterns (und dessen Vorgänger INAPIC), als Psychologie-Studentin, Doktorandin und zuletzt als wissenschaftliche Mitarbeiterin, hat sich Dr. Sabrina Guye im April neu orientiert und eine Stelle als Datenwissenschaftlerin im Bereich personalisierte Gesundheitsversorgung angetreten. Sie bleibt dem UFSP Dynamik Gesunden Alterns als wissenschaftliche Beraterin verbunden. Wir danken ihr an dieser Stelle ganz herzlich für die langjährige gute Zusammenarbeit und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.

Veranstaltungen

Eine Auswahl an Veranstaltungen zu Alter und Partizipation

8. Juli 2019	**Smart Cities und Alter – geht das?**, in Zürich In der Veranstaltungsreihe «Alter & Politik», act n'age Details: www.actandage.ch
30.8.–1.9.2019	**Scientifica 2019: Science Fiction – Science Facts,** in Zürich Züricher Wissenschaftstage, ETH Zürich und Universität Zürich Details: www.scientifica.ch
5. September 2019	**20. Gerontologietag 2019**, in Zürich Zentrum für Gerontologie ZfG, Universität Zürich Details folgen auf: www.zfg.uzh.ch/de/veranstalt.html
6.&7. September 2019	**Generationenfestival 2019**, in Thun «und» das Generationentandem Details: www.generationentandem.ch/generationenfestival
Ab 9. Oktober 2019	**Ringvorlesung «Citizen Science – Potentiale für eine transformative Wissenschaft»,** in Zürich Partizipative Wissenschaftsakademie und Citizen Science Center Zürich Details folgen auf: www.pwa.uzh.ch

Impressum und Kontakt
Universität Zürich, UFSP Dynamik Gesunden Alterns, Andreasstrasse 15 / Box 2, 8050 Zürich
Der UFSP Studien-Newsletter erscheint zwei Mal jährlich in elektronischer Form und kann auf unserer Webseite abonniert werden: www.dynage.uzh.ch/de/studienteilnahme/newsletter.html

Redaktion und Gestaltung
Corinne Boillat (Forschungstechnische Assistentin), Telefon: +41 44 634 53 76 / E-Mail: corinne.boillat@uzh.ch

Leitung des UFSP Dynamik Gesunden Alterns
Prof. Dr. rer. nat. Lutz Jäncke (Ko-Direktor UFSP Dynamik Gesunden Alterns)
Prof. Dr. Mike Martin (Ko- Direktor UFSP Dynamik Gesunden Alterns)
Prof. Dr. med. Edouard Battegay (Stellvertretender Direktor UFSP Dynamik Gesunden Alterns)
Prof. Dr. med. Dr. PH Heike Bischoff-Ferrari, (Stellvertretende Direktorin UFSP Dynamik Gesunden Alterns)
Dr. Christina Röcke (Stellvertretende Direktorin UFSP Dynamik Gesunden Alterns)