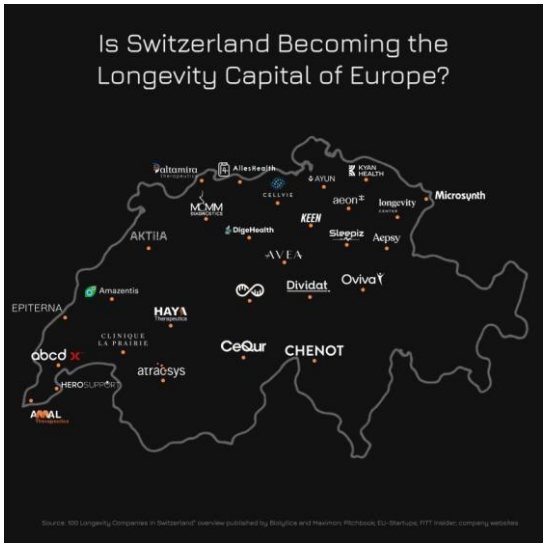
VarifoTicker

+++ „10 Jahre länger leben, ganz einfach?“ 11.09.2025 +++

Langlebigkeitsangebote in der Schweiz, deren Wirkung nicht bewiesen ist, umfassen Behandlungen auf der Basis von Stammzellen, unbewiesene DNA-Tests sowie Therapien, die in Kombination für "Biohacking" oder Revitalisierung eingesetzt werden, wie Apherese, Überdruckkammern oder Ozontherapie, aber keine soliden Beweise für langfristige Wirksamkeit oder echte Umkehrung des Alterungsprozesses liefern. Diese hochpreisigen Programme werden ohne ausreichende wissenschaftliche Validierung als ganzheitliche Ansätze zur Bekämpfung des Alterns vermarktet. Die Schweiz scheint die Kapitale der Langlebigkeit werden zu wollen. (Bildquelle).



Wir sollten uns auf das wichtige konzentrieren: Nur 5 Risikofaktoren vermindern im Wesentlichen die Lebenserwartung, wie in einem New England Journal Artikel vom März 2025 bei über 2 Millionen Personen beobachtet werden konnte: a) hoher Blutdruck, b) Rauchen, c) hohes Cholesterin, d) Diabetes mellitus und e) Über- oder Untergewicht. Das Fehlen dieser fünf klassischen und beeinflussbaren Risikofaktoren im Alter von 50 Jahren war mit einer um mehr als ein Jahrzehnt höheren Lebenserwartung verbunden als das Vorhandensein aller fünf Risikofaktoren, dies bei beiden Geschlechtern. Personen, die Bluthochdruck und Rauchen in der Lebensmitte änderten, hatten die meisten zusätzlichen Lebensjahre ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Tod aus jeglicher Ursache.

Fazit: Das Krankheitsrisiko lässt sich durch die wenigen unabhängigen kardio-vaskulären Risikofaktoren wie Rauchen, hoher Blutdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus und Hypercholesterinämie massiv senken, in der Regel um relative 80%, noch weiter Senkung durch Stressabbau, ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung ist bewiesen. Alle anderen Massnahmen zur Risikoreduktion bzw. zur Vermeidung einer Krankheit sind zweifelhafte Beilage. Vergessen wir in der Prävention von Krankheiten nicht das Haupt-Menü, auch weil das Dessert mehr verspricht, als es hält.

Vascular Risk Foundation Varifo, Spitalstrasse 9, 4600 Olten,
www.varifo.ch, www.arterienalter.ch