VarifoTicker

+++ «Wer gesund lebt, braucht keine Tabletten» 22.01.2026 +++

Richtig! Falsch! Was jetzt? Es kommt drauf an. Es kommt auf Sie an. Und Sie präsentieren ihre aktuelle ganz persönliche gesundheitliche Situation wie ein Fingerabdruck, der unverwechselbar ist. Und auf diese persönliche gesundheitliche Situation braucht es eine personalisierte Antwort. Aus der Vielzahl möglicher Antworten, die Sie erhalten, um gesund zu bleiben, kann nur fachliche Experteise die richtigen Antworten finden.

Faktenlage: gesunder Lebensstil und Medikamente – sofern medizinisch indiziert – ergänzen sich umso mehr, je höher das (erneute) Erkrankungsrisiko ist. Niedrige Risiken müssen nicht mit Tabletten behandelt werden, z.B. Risiko für Herzinfarkt, Hirnschlag oder Krebs: Aufhören zu Rauchen, sich ausreichend Bewegen und sich gesund ernähren genügen hier im sogenannten Setting der Primärprävention.

Zahlreiche chronische Krankheiten können durch die sachgerechte Kombination von geeigneten Massnahmen über Jahrzehnte verhindert werden. Die richtige Antwort auf Ihren gesundheitlichen «Fingerabdruck» ist heute dank Forschung und Entwicklung auf einem sehr hohen Niveau möglich.
Es gibt zahlreichen Angebote, den gesundheitlichen Fingerabdruck festzustellen: Anamnese, Labor, technische Untersuchungen. Welche Tests dabei idealerweise für Sie eingesetzt werden sollten, ist eine hochkomplexe Frage, die professionelle Begleitung erfordert.
Evidenzbasierte medizinische Behandlung und Vermeidung von Krankheiten ist dank Forschung und Entwicklung zurzeit am explodieren. Selbst Personen mit hohen Risiken können erfolgreich behandelt werden. Die häufigsten Krankheiten wie Hirnschlag, Herzschlag, Diabetes, Nierenschwäche, Herzschwäche sind heute dank zahlreicher Medikamente wie SGLT-2 Inhibitoren, GLP-1 RA, Lipidsenkern, Antithrombika, Antihypertensiva usw. behandelbar oder vermeidbar. Diese Senken in Kombination das Erkrankungsrisiko in der Sekundärprävention um mindestens 50% bei Personen, weitere 40% Risikosenkung sind möglich mit Lebensstiländerungen. In der Primärprävention sind rund 80% der Risiken durch Lebensstiländerungen vermeidbar, Medikamente haben hier eine geringere Bedeutung (20% relative Risikoreduktion).

Fazit: je höher Ihr Erkrankungsrisiko ist, umso mehr sind Sie auf die Behandlung dieser Risiken mit Medikamenten angewiesen. Atherosklerose ist eine viele Jahre stumme Krankheit der Arterien und gestattet, das Krankheitsrisiko recht genau generell zu bestimmen. Weitere Informationen: link. Infographik: Website.

Vascular Risk Foundation Varifo, Spitalstrasse 9, 4600 Olten,
www.varifo.ch, www.arterienalter.ch Kontakt: michel.romanens@hin.ch