

Prävention – früher handeln statt später behandeln

6. Mai 2026



Prävention bedeutet nicht Verzicht. Sie bedeutet Wissen, Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, den eigenen Körper ernst zu nehmen – bevor er laut nach Hilfe ruft. Viele der häufigsten chronischen Erkrankungen der heutigen Zeit entwickeln sich über Jahre hinweg für den Betroffenen unbemerkt. Wer diese Zeichen erkennt und rechtzeitig handelt, hat deutlich bessere Chancen – oft ohne Medikamente, ohne Operation, ohne langen Leidensweg.

Die zwei Seiten der Prävention

Prävention findet an zwei Orten statt: im täglichen Leben und im Beruf. Der Allgemeinmediziner begleitet den Menschen über Jahre, kennt seine Krankengeschichte, seine Familie, seine Gewohnheiten und seine persönlichen Risikofaktoren. Er ist die erste Anlaufstelle, wenn etwas nicht stimmt – aber auch der ideale Gesprächspartner, wenn alles stimmt und man es so beibehalten möchte.

Der Arbeitsmediziner hingegen kennt den Alltag im Betrieb: die körperlichen Belastungen, den Schichtrhythmus, den Lärm, den Stress, die ergonomischen Schwachstellen eines Arbeitsplatzes. Er erreicht Menschen im aktiven Berufsleben oft dann, wenn sie den Weg in eine Arztpraxis noch lange nicht von sich aus gehen würden. Beide Perspektiven zusammen ergeben ein vollständiges Bild der Gesundheit eines Menschen – und genau dieses Bild ist die Voraussetzung für wirksame, individuelle Prävention.

Was Prävention konkret bedeutet

Vorsorge beginnt mit einfachen Schritten: Blutdruckmessungen, Blutzuckertest, einem offenen Gespräch über Schlafqualität, Stresslevel oder Bewegungsgewohnheiten. Betriebliche Vorsorgeuntersuchungen, wie sie in Liech-

tenstein gesetzlich verankert sind, sind weit mehr als eine Pflichtübung. Sie sind eine niederschwellige Einladung, die eigene Gesundheit in den Blick zu nehmen.

In Liechtenstein verpflichtet das Arbeitsgesetz Betriebe ausdrücklich zur Förderung der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden. Diese gesetzliche Grundlage ist gleichzeitig ein gesellschaftliches Signal: Gesundheit ist keine Privatangelegenheit allein, sondern eine gemeinsame Verantwortung von Arbeitgebern, Ärzteschaft und jedem Einzelnen.

Prävention lohnt sich – für alle

Der volkswirtschaftliche Nutzen von Prävention ist unbestritten: Jede verhinderte chronische Erkrankung bedeutet weniger Arbeitsausfälle, weniger Behandlungskosten und mehr Lebensqualität für den Betroffenen. Für Liechtenstein mit seiner kleinen, eng vernetzten Gesellschaft und seiner starken industriellen sowie dienstleistungsorientierten Wirtschaft ist eine gesunde, belastbare Bevölkerung ein zentrales Gut.

Prävention ist dabei keine Frage des Alters – sie ist in jedem Lebensabschnitt sinnvoll und wirksam. Wer früh beginnt, regelmässig Vorsorge zu betreiben, legt den Grundstein für ein gesundes, selbständiges Leben bis ins hohe Alter. Der heutige Abend lädt dazu ein, Prävention nicht als abstraktes Konzept zu betrachten, sondern als konkrete, alltagstaugliche Haltung.

Referent:

Dr. med. Heribert Lechner

Facharzt für Allgemein- und Familienmedizin sowie für Arbeitsmedizin, Sulzberg / Vaduz