

Auftakt zum Medicinicum Lech 2016

Über Stress – oder die Kunst der Gelassenheit

7. Juli 2016

Mit einem Vortrag des Philosophen Wilhelm Schmid über Gelassenheit und einer Diskussionsrunde zum Thema Stress und Ökologie bot das Medicinicum bereits zur Eröffnung zwei absolute Highlights.

Im dritten Jahr seines Bestehens widmet sich das Medicinicum Lech einem besonders heißen und höchst aktuellen Thema, wie der wissenschaftliche Leiter Prof. Markus M. Metka bei seinem einleitenden Impulsreferat betonte. „Stress – Fluch oder Segen. Gesund sein in hektischen Zeiten“, lautet der heurige Titel, und welche Therapien bzw. Gegenstrategien angesichts des Befunds einer „erschöpften Gesellschaft“ zu empfehlen sind, wird in den nächsten Tagen aus verschiedensten Blickwinkeln beleuchtet werden. Dass auch die Praxis nicht zu kurz kommt, dafür sorgt nicht nur das abwechslungsreiche Begleitprogramm des Public Health-Symposiums, sondern schon der Veranstaltungsort an sich. „Hier in der Lecher Bergwelt lässt sich Entschleunigung fabelhaft leben“, so Bürgermeister Ludwig Muxel in seiner Eröffnungsrede.

Nachdem Metka in seinem Referat zunächst die enorme Bedeutung von Stress aus medizinischer Sicht als geradezu epidemischem „Killer Nr. 1“ erläuterte und einen Überblick über das Programm und die Themenvielfalt der kommenden Tage bot, folgte als erstes Highlight der Vortrag des deutschen Philosophen Wilhelm Schmid. Als Ausgangspunkt stellte er sich selbst die Frage, warum sein Buch „Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden“ ein Dauerbestseller wurde. Zum einen verwies Schmid auf den Untertitel, der dem Bedürfnis von vielen entgegenkomme, das Älterwerden nicht mehr, wie lange vorherrschend, nur negativ zu sehen. Und zum anderen sei es gerade in unseren Zeiten nicht überraschend, dem Begriff Gelassenheit etwas Positives abzugewinnen, benötigen wir diese doch mehr denn je. Wie man zu größerer Gelassenheit findet, schilderte der Philosoph anhand von 10 Schritten, wobei seine lebensnahen Schilderungen und Ratschläge beim Publikum ebenso gut ankamen wie die verständliche und pointierte Vortragsweise.

Klartext wurde auch bei der anschließenden Diskussionsrunde gesprochen, in der es um den Stress in der Ökologie und in weiterer Folge für den Menschen ging. Und

zwar insbesondere unter dem Gesichtspunkt der Ernährung, wodurch das umstrittene, in der Schwebe stehende Freihandelsabkommen TTIP und dessen Auswirkungen im Fokus der Diskussionsteilnehmer stand. Nachdem Gerhard Drexel, Vorstandsvorsitzender von SPAR Österreich, zunächst die Zusammenhänge zwischen TTIP und, wie zu befürchten, deutlich sinkender Lebensmittelqualität illustrierte, kamen anschließend Metka und der Co-Leiter des Medicinicum Prof. Johannes Huber auf die gesundheitlichen Folgewirkungen zu sprechen. Nachdem Wilhelm Schmid anfangs noch darauf hinwies, dass ein guter Vorschlag wäre, bei TTIP von beiden Seiten, sprich der EU und den USA, die jeweils höheren Standards zu übernehmen, ließ er sich schließlich von Metka überzeugen, dass dies keinesfalls im Interesse der Konzerne sein könne und TTIP „Teufelszeug“ sei.

Ausblick auf die weiteren Tage

Während am Freitag, den 08.07. die zahlreichen Aspekte von Stress und dessen Folgewirkungen in psychischer wie auch physischer Hinsicht im Mittelpunkt stehen, widmet sich das Medicinicum am Samstag sowie Sonntag den nicht minder vielfältigen Gegenstrategien – im Rahmenprogramm auch auf praktischer Ebene. Detaillierte Informationen zum Programm und zu den Referenten finden sich unter www.medicinicum.at.

Neu sind attraktive Halbtageskarten ab 69 Euro, womit auch Berufstätigen die Teilnahme am renommierten Public Health-Symposium ermöglicht werden soll.