

2. Tag des Medicinicum Lech 2016

Im Dauerstress – zur erschöpften Gesellschaft

8. Juli 2016

Ursachen, Ausprägungen und gesundheitliche Folgen von Stress bildeten am zweiten Tag des Medicinicum Lech 2016 den thematischen Schwerpunkt. Wissenschaftliche Expertise ergänzte sich dabei mit praktischen Lebenstipps, die wiederum Anwendung im höchst attraktiven Rahmenprogramm fanden.

„Die erschöpfte Multitasking-Gesellschaft – Was ist Stress und was macht er mit uns?“ lautete die Überschrift des 2. Tages beim Medicinicum Lech, wobei letztere Frage ebenso eindrücklich wie vielschichtig erläutert und diskutiert wurde. Insgesamt zehn Referenten spannten einen weiten Bogen – von neuro- und molekularbiologischen Erkenntnissen zu den Ursachen und Folgen von Stress über psychopharmakologische und psychotherapeutische Ansätze zur Stressreduktion bis hin zu uralten Methoden der Religionen bzw. fernöstlichen Philosophie, dem Unbill des Lebens und auch der eigenen Endlichkeit mit Gelassenheit zu begegnen, sowie zur Frage, was am heutigen Leben noch normal oder schon Wahnsinn sei.

Eröffnet wurde der abwechslungsreiche Reigen an Referaten vom renommierten Präventionsmediziner Prof. Dr. Alfred Wolf, der eingehend darlegte, was Stress ist und was er mit uns macht, wobei er u. a. den Unterschied zwischen dem positiven akuten Stress, wie beim Spitzensport, und dem negativen chronischen Stress mit Krankheitscharakter herausarbeitete. Anschließend referierte Prof. Dr. Pasquale Calabrese von der Universität Basel über Erkenntnisse der Neurobiologie sowie Psychiatrie zu den Auswirkungen von Stress und sprach z. B. von einer regelrechten „Demontage unseres Beziehungsorgans“, des Gehirns, als Folge von Dauerstress. Im darauf folgenden Vortrag erläuterte der wissenschaftliche Co-Leiter des Medicinicum Lech Prof. DDr. Johannes Huber vertiefend molekularbiologische Zusammenhänge von Stress und Erkrankungen, darunter lebensbedrohliche wie Krebs, und verwies darauf, dass wissenschaftlich nachgewiesenermaßen nicht nur Medikamente, sondern auch die Einstellung des Erkrankten für die Genesung eine entscheidende Rolle spielt. Stress als gesundheitliche Bedrohung sei „nicht nur ein Thema des Wohlbefindens, sondern ein Thema des Überlebens“, wie er betonte.

Gleich zwei Vorträge hielt am Freitag der bekannte forensische Psychiater Prof. Dr.

Reinhard Haller, wobei er in jenem des Vormittags auf Stressreduktion durch Psychopharmaka sowie durch Psychotherapie zu sprechen kam und für deren Kombination plädierte, ergänzt durch Beratung und Änderung der Lebensführung. Am Nachmittag ging er dann auf eine spezielle Form des inneren Stresses, das Thema seines Bestsellers „Die Macht der Kränkung“ näher ein und illustrierte die vielfältigen potenziellen Folgen dieser seelischen Verletzung, die psychisch wie auch körperlich krank machen kann. Zwischen den Referaten Hallers erwartete das interessierte Publikum noch vor der Mittagspause ein etwas unorthodoxeres Thema unter dem Titel „Heilsbringer – Psychotherapeuten gegen den ‚Weltstress‘“, wobei unter Letzterem vor allem unser Wissen über die eigene Endlichkeit zu verstehen ist. Nach einleitenden Worten des wissenschaftlichen Leiters des Medicinicum Lech, Prof. Dr. Markus M. Metka, referierte zunächst Prof. Dr. Peter Riedl, der ehemalige Präsident der österr. Buddhistischen Religionsgemeinschaft und Mediziner, über den Buddhismus bzw. die durch ihn gepflegte Meditation als Geistestraining, das auch der Stressbewältigung dienlich ist. Anschließend gab der Arzt Dr. Johannes Hickelsberger entsprechende Einblicke in den Daoismus, bevor Johannes Huber abschließend über christliche Vorstellungen, Astrophysik und Neurologie reflektierte.

Einem besonderen Aspekt der Auswirkungen von chronischer Überforderung widmete sich am Nachmittag Prof. Dr. Michaela Maria Bayerle-Eder in ihrem Vortrag „Stress – der Sexkiller“, in dem sie u. a. auf das komplexe Zusammenspiel der Hormone einging. Weniger pikant, doch umso pointierter zeigte sich der darauf folgende Vortrag von Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek vom Gesundheitszentrum für Stressbewältigung & Burnout in Wien. Nachdem er zunächst Burnout als schleichenden Prozess skizzierte, entwarf er teils mit Ironie ein Panoptikum heutiger Alltagsphänomene, was schließlich zur Frage führte, ob ein Burnout schlichtweg die normale Reaktion eines gesunden Menschen auf den ihm umgebenden Wahnsinn sei. Das letzte Referat des Tages hielt der international anerkannte Ayurveda-Experte Dr. Hans H. Rhyner, der darauf verwies, dass das Hauptaugenmerk von Ayurveda nicht in der Medizin, sondern in der Gesunderhaltung des einzelnen Individuums liegt. Ganz im Sinne der Prävention war auch das Rahmenprogramm am Freitag gestaltet. Von der morgendlichen Yoga-Session mit der Trainerin von Julia Roberts, Poonam Sharma über die Anti-Stress-Kräuterwanderung mit Haubenkoch Thorsten Probst und Kräuterexpertin Veronika Walch zu Mittag, inklusive Kräutermenü, bis hin zum Vortrag von Dr. Ewald Tödt über wirkungsvolle Werkzeuge für ein erfolgreiches Stress- und Energiemanagement.

Ausblick auf die weiteren Tage

In den verbleibenden zwei Tagen des Medicinicum Lech 2016 steht eine Vielfalt an Gegenstrategien im Fokus der Referenten, was von der Ernährung über tibetische Medizin bis hin zu philosophischen Erörterungen über die Multitasking-Gesellschaft reicht. 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.