

## **Medicinicum Lech 2016 – Abschluss und Ausblick**

### **Wider den Stress – vom Denken in den Bergen**

10. Juli 2016

**Strategien gegen den chronischen Stress standen im Mittelpunkt der letzten beiden Tage des Medicinicum Lech 2016. Der wohl größten Geißel unserer Zeit, Gesundheitsrisiko Nr. 1, wurde dabei so wissenschaftlich fundiert wie ideenreich begegnet.**

*Nachdem die ersten beiden Tage des Medicinicum Lech 2016 insbesondere den Faktoren und gesundheitlichen Folgen von chronischem Stress gewidmet waren, wurde das Augenmerk im zweiten Teil auf fundierte Gegenstrategien gelegt. Von der Meditation über gezielte Ernährung und gesunden Schlaf bis hin zu sportlicher Bewegung und epikureischen Empfehlungen eines Philosophen reichte die breite Palette, die dem interessierten Publikum in wissenschaftlichen Vorträgen, auch mit anschaulichen Beispielen und praktischen Übungen, nähergebracht wurde. Die durchwegs positive Resonanz der Teilnehmer beim abschließenden Vorarlberg Brunch spiegelte sich auch im starken Applaus bei der Bekanntgabe des Themas im kommenden Jahr, dem Arbeitstitel des Medicinicum 2017 wider.*

Ein zentraler Begriff in Bezug darauf, wie Stress am besten zu begegnen sei, ist Achtsamkeit. Beim heurigen Medicinicum von verschiedensten Seiten beleuchtet, fand er sich auch im Titel des Vortrags von Dr. Norman Schmid, der zusammen mit seiner Gattin eine Praxis für psychologische Medizin betreibt. „Mit Achtsamkeit zu neuer Kraft – Methoden der Entschleunigung“, lautete sein Thema, wobei er als Tourenführer des Österreichischen Alpenvereins auch aus eigener Bergerfahrung zu berichten wusste und fünf „sichere Wege aus dem Stress“ aufzeigte. Dem Referat von Schmid vorangegangen war am Samstagvormittag jenes von Prof. Dr. Thomas Bochdansky, Experte für physikalische Medizin und Rehabilitation, der sich unter dem Titel „Dem Stress davonlaufen?“ unter anderem dem Wechselspiel von Anstrengung und Erholung sowie Belastung und Belastbarkeit widmete. Besondere Aufmerksamkeit erhielt schließlich Prof. Dr. Peter Riedl, der seinen Vortrag „Meditation – wie, wozu und warum?“ stimmiger Weise im Schneidersitz hielt. Meditation losgelöst von Religion und Esoterik schlicht „als Sammlung des Geistes, als Konzentration“ verstehend, erzählte er aus seiner über 30-jährigen praktischen Erfahrung und zeigte erste, einfache Übungen auf dem Weg zur Selbsterkenntnis.

Dem Schwerpunkt zur Achtsamkeit folgte einer zu gesunder Ernährung, eingeleitet vom Vortrag „Food for Mind & Mood – Gewürze und Kräuter gegen Stress“ des wissenschaftlichen Leiters des Medicinicum Lech, Prof. Dr. Markus M. Metka. In unterhaltsamer Manier gab der Anti-Aging-Experte dabei zahlreiche Hinweise zum gesundheitlichen Wert von Lebensmitteln in Bezug auf Stressprophylaxe und Linderung. Mit ähnlicher Zielrichtung beschäftigte sich anschließend die Ernährungsberaterin und Autorin Ulli Zika mit Slow Food, wobei sie insbesondere für eine Wiederbelebung der Kochkultur plädierte und meinte: „Kochen kann ebenso wie Essen eine Achtsamkeitsübung sein.“ Sinnlich, wenn auch nur auf theoretischer Ebene wurde es im darauf folgenden Referat „Liebe geht durch den Magen“ der Komparatistin und Lektorin Jasmin Parapatits, die Schlaglichter auf die symbolische Beziehung von Sexualität und Essen warf. Einem weniger erfreulichen Thema widmete sich anschließend Prof. Dr. Alfred Wolf vom Medizinischen Zentrum Ulm, der unter dem Titel „Unser selbstsüchtiges Hirn“ den Zusammenhang von Stress und der Entstehung des gefährlichen Bauchfetts wissenschaftlich erläuterte. Schließlich rundete Dr. Herbert Schwabl mit seinem Vortrag „Stress – Ernährung und tibetische Medizin“ den Themenblock ab, bevor der Samstag dann abends stimmiger Weise mit der Thematik Stress und Schlafstörungen ausklang. Österreichs profiliertester Schlafmediziner, Prof. Dr. Manfred Walzl, gab bei seinem belebenden, humorvollen Vortrag unter anderem „die 10 Gebote für den gesunden Schlaf“ zum Besten.

Ein fulminanter Auftakt am Sonntag war der Vortrag des forensischen Psychiaters Prof. Dr. Reinhard Haller unter dem Titel „Vom Denken in den Bergen – vom Zauberberg bis Shangri-La“. Dabei spürte er dem Einfluss der Landschaft, insbesondere im Gebirge, auf unsere Wahrnehmung, unser Denken und unsere Emotionen nach und reflektierte über die psychotherapeutischen Dimensionen, sprich überaus positiven Effekte des Wanderns, begleitet von stimmungsvollen Zitaten großer Denker. Der Eloge auf das Bergwandern folgte eine so gewitzte wie kritische Auseinandersetzung des Philosophen Prof. Dr. Robert Pfaller mit Phänomenen unserer Zeit wie dem „Effizienzfieber“, insbesondere was die Arbeitswelt anbelangt: „Stress entsteht zum Beispiel dort, wenn wir gezwungen sind, eine Arbeit zu machen, aber sie nicht so gut zu machen, wie es diese Arbeit eigentlich verlangt.“ Sein abschließendes Plädoyer für das Zurückgewinnen von Autonomie passte bestens zum Tenor des abschließenden Referats von Dr. Alfred Lohninger, dem ärztlichen Leiter der „Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH“ in Wien. In diesem analysierte der Mediziner die soziokulturellen Ursachen für das sich nahezu epidemisch verbreitende Problem von Übergewicht und unterstrich die Selbstverantwortung hinsichtlich bewusster Ernährung, durchaus ein Essen mit Lust,

wie auch die Bedeutung von Aufklärung durch Public Health-Veranstaltungen, wie es das Medicinicum Lech ist. Passenderweise beantwortete Prof. M. Metka zum Abschluss noch zahlreiche Fragen aus dem Publikum, bevor er den Arbeitstitel für das Symposium im kommenden Jahr, das Medicinicum Lech 2017 bekanntgab.

### **Ausblick auf das Medicinicum Lech 2017**

Unter dem vorläufigen Titel „Viele Wege führen zur Gesundheit“ wird es beim Medicinicum Lech 2017 zum Aufeinandertreffen der kulturhistorisch gesehen drei größten „medizinischen Schulen“, nämlich der indischen, der chinesischen und der westlichen Medizin kommen. Wie immer beim Medicinicum Lech wird dabei besonderes Augenmerk auf ernährungsmedizinische Aspekte sowie auf „Anti-Aging“ gelegt, wobei Letzteres besser „Art of Aging“ genannt werden sollte, wie Metka anmerkte. Auch aufgrund der durchwegs positiven Resonanz der Teilnehmer – die das heurige Symposium beim gemütlichen Vorarlberg Brunch und entweder bei einer anschließenden Achtsamkeitswanderung oder im Kreise einer epikureischen Gesprächsrunde ausklingen ließen – wird mit großem Interesse gerechnet. Dementsprechend wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen! Detaillierte Informationen finden sich ab Frühjahr 2017 unter [www.medicinicum.at](http://www.medicinicum.at).

Medicinicum Lech 2017 von 6. bis 9. Juli