

## MEDICINICUM LECH 2016

### Veranstalter und Organisationsbüro

Lech Zürs Tourismus GmbH, Dorf 2, 6764 Lech am Arlberg  
Markus Hahn, Lara Burtscher: Telefon +43 (0)5583 2161-241  
markus.hahn@lech-zuers.at

### Konzept und wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. Markus M. Metka  
Prof. Dr. Johannes Huber

### Anmeldung

Die Anmeldung ist online auf [www.medicinicum.at](http://www.medicinicum.at) möglich.

### Tagungsgebühren

Symposium 4 Tage EUR 320,-  
Studenten 4 Tage EUR 90,- Tagesgebühr EUR 29,- (gültig bis einschl. 26 Jahre)  
Einzelstage: ab EUR 69,- Halbtage: ab EUR 59,-

Inklusive Begrüßungsempfang, aller Vorträge und Rahmenveranstaltungen  
(außer anders angegeben), Pausengetränke, Voralberg Brunch am Sonntag

10 % Ermäßigung einmalig für Die Presse Club-Mitglieder und Ö1-Club-Mitglieder

### Tagungsort und Tagungsbüro

sport.park.lech, Strass 456, 6764 Lech am Arlberg

### Presse, Grafik und Marketing

si!kommunikation - Lisa-Maria Innerhofer & Christina Nigsch  
info@si-kommunikation.com, [www.si-kommunikation.com](http://www.si-kommunikation.com)

### Zimmerreservierung

über Lech Zürs Tourismus GmbH  
reservierung@lech-zuers.at, Telefon: +43 (0)5583 2161-0

## www.medicinicum.at

Hauptsponsor:



Medienpartner:



Mit freundlicher Unterstützung von:



### RAHMENPROGRAMM (TEILW. KOSTENPFLICHTIG)

#### 1 „Yoga Workshops mit Poonam Sharma“ \*

Probieren Sie Yoga als eine der beliebtesten Möglichkeiten der Stressreduktion unter Anleitung der Expertin Poonam Stecher Sharma. Ausgebildet an der ersten Yoga Universität (Bihar School of Yoga), lehrt Sie seit 2001 Yoga in Indien und in der Schweiz. Poonam agierte unter anderem für den Film „Eat Pray Love“ als Yoga Ausbilderin für Julia Roberts. Der 45-minütige Yoga Workshop wird in englischer Sprache abgehalten. Preis: EUR 29,00/Session.  
Freitag: 08:00 Uhr und 12:00 Uhr, Samstag + Sonntag: 08:00 Uhr

#### 2 „Anti-Stress-Kräuterwanderung inkl. Kräutermenü“ \*

Wir begeben uns auf die Suche nach den Anti-Stress Kräutern und suchen natürliche Wirkstoffe für gesunde Ernährung. Zusammen mit Haubenkoch Thorsten Probst und Kräutereexpertin Veronika Walch. Anschließend gibt es ein delikates Kräutermenü, zubereitet von 3-Haubenkoch Thorsten Probst.  
Freitag, 12:30 Uhr. Dauer: 45 Minuten. Preis: EUR 39,00

#### 3 „Wirkungsvolle Werkzeuge für ein erfolgreiches Stress- und Energiemanagement – Praxis.“ Vortrag von Ewald Tödt im Hotel Goldener Berg (Oberlech). Keine Anmeldung notwendig. Freitag, 12:30 Uhr. Dauer: 45 Minuten.

#### 4 „Alpacawanderung“ \*

Zusammen mit Alpacas machen wir oberhalb von Lech einen kleinen Mittags-spaziergang und lernen dabei die beruhigende Wirkung auf den Menschen der aus den Anden stammenden Tiere besser kennen. Um Anmeldung wird gebeten.  
Samstag, 12:30 Uhr. Dauer: 45 Minuten. Preis: EUR 15,00

#### 5 „Mit Achtsamkeit und Yoga wandern“ \*

Mit Achtsamkeit wandern bedeutet, sich die Kraft der Natur und der Bewegung vollkommen bewusst zu machen. Mit verschiedenen Übungen gelingt es, den Kopf ganz frei zu bekommen, abzuschalten und wieder neue Energie zu tanken.  
Samstag, 12:30 Uhr. Dauer: 45 Minuten. Keine Anmeldung notwendig.

\* Treffpunkt: sport.park.lech.



### RAHMENPROGRAMM (TEILW. KOSTENPFLICHTIG)

#### 6 „Showkochen I EAT FROM AUSTRIA“

Heilkunst trifft Kochkunst Nr. 2 – auch dieses Jahr kochen Haubenköche Thorsten Probst und Christian Rescher zusammen mit den Ärzten Dr. Markus M. Metka und Dr. Wolfgang Graf und den kulinarischen Erben der Alpen. Dieses Jahr präsentieren Sie Ihre Kunst im Holzstadl, Hotel Burg Vital in Oberlech.  
Samstag, 20:00 Uhr. Dauer: 1,5 Stunden. Preis: EUR 49,00 - probieren erwünscht!

### Weinverkostung INTERSPAR

Weinexpertin Petra Stritzl präsentiert gemeinsam mit dem jungen und unkonventionellen Winzer Hannes Reeh aus dem Burgenland seine großartigen Weine. Genießen Sie in gelassener und entspannter Atmosphäre authentische Weine, die ohne jeglichen Schnickschnack aber mit viel Gefühl für den Takt der Natur produziert werden.  
Freitag, 21:00 Uhr. Hotel Berghof. Keine Anmeldung notwendig.

### WER SIND EIGENTLICH...

#### Die kulinarischen Erben der Alpen:

sind eine Gruppe von Menschen, geeint durch die gemeinsame Liebe und Leidenschaft für die kulinarische Geschichte des Alpenraumes, sein vielfältiges Terroir und seine erstklassigen Produkte. Sie sind der Beweis dafür, dass unser kulinarisches Erbe lebendiger ist, als es lange den Anschein hatte. Es sind Produzentinnen und Produzenten, Köche, Gourmets, Autoren, die dieses Projekt mit ihrer Arbeit - und mit ihrem Namen - unterstützen.

#### Eileen Frei - FREISPORT:

Eileen Frei ist Fitnesstrainerin, Food-Coach und diplomierte Krankenschwester. Drei mal wöchentlich für jeweils 20 Minuten coacht Eileen Frei ihre Kunden online in Einzelmeetings oder in Gruppen, aber auch im Office und bei Konferenzen. Beim Medicinicum wird sie den Teilnehmern unter anderem zeigen, wie es möglich ist, mittels progressiver Muskelentspannung in Windeseile zu entspannen. Effektive Übungen auf dem Sitzplatz werden dabei helfen, Stresshormone runterzufahren und gleichzeitig effektiv auf die Muskeln einzuwirken. Und das alles, ohne zu schwitzen!



### MEDICINICUM AUSSTELLUNG

#### Apomedica Stand

Am österreichischen Markt für Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke nimmt das steirische Unternehmen APOMEDICA seit 10 Jahren die Spitzenposition ein. Einzigartige Rezepturen, die ihren Ursprung in jahrzehntelanger Erfahrung und kontinuierlicher Forschung haben, vereinen die vielfältigen Heilkräfte der Natur.

#### Joya Naturprodukte

Die heimische Marke präsentiert ihre natürlichen Lebensmittel, die aus absolut gentechnikfrei gezogenen Sojabohnen aus Österreich hergestellt werden. Probieren erlaubt!

#### Klosterladen

Klöster waren seit jeher ein Ort der Ruhe und Besinnung. Die Ordensbrüder und -schwestern fanden über Jahrhunderte die vielfältige positive Wirkung von Kräutern und Entspannungsmethoden und tradieren dieses Wissen laufend. In den Klosterläden ausgewählter INTERSPAR-Märkte sind die wohlthuenden Erzeugnisse nahegelegener Klöster zu finden. Eine Auswahl des Klosterladens präsentiert INTERSPAR beim Medicinicum.

#### SPAR Vital

Die Produktlinie wurde auf wissenschaftlicher Basis entwickelt, alle Produkte werden in Zusammenarbeit mit Ärzten und Ernährungsexperten medizinisch und diätologisch geprüft. Einige Produkte kann man als sogenanntes Brain-Food bzw. Mood-Food bezeichnen. Neben SPAR Vital Nüssen oder knusprigen SPAR Vital Apfelsticks können Sie verschiedene gesunde Snacks für zwischendurch probieren – ganz ohne schlechtes Gewissen.

#### REGIO Kaffee und Tee

Genießen Sie PREMIUM-Fairtrade Kaffee aus Nicaragua, geröstet von der SPAR-eigenen Kaffeerösterei REGIO, zubereitet von einem professionellen Barista. Während der gesamten Veranstaltung wird außerdem eine Auswahl aus der Kräutertee-Vielfalt von SPAR präsentiert und verkostet. Ob Pfefferminze, Entspannung, Entschlackung oder Magentee – überzeugen Sie sich persönlich von der Qualität und Wirkung!



### VORTRAGENDE

Dr. Susanne Altmann - Energetische Behandlung und Beratung, Wien  
Prof. Dr. Michaela Maria Bayerle-Eder - Medizinische Universität Wien, Wien  
Prof. Dr. Thomas Bochsanský - Physikalische Medizin & Rehabilitation, Rankweil  
Prof. Dr. Pasquale Calabrese - Psychologische Fakultät, Universität Basel, Basel  
Dr. Gerhard Drexel - Vorstand SPAR Österreichische Warenhandels-AG, Salzburg  
Mag. Alexander Egit - CEO Greenpeace in Zentral- und Osteuropa, Wien  
DDr. F. Wolfgang Graf - Arzt & Anthropologe, Wien  
Prof. Dr. Reinhard Haller - Chefarzt psychiatrisch-psychotherapeutischen Stiftung Maria Ebene, forensischer Psychiater und Gerichtsgutachter, Frastanz  
Dr. Johannes Hickelsberger - Arzt, Langenzersdorf  
Prof. Dr. Johannes Huber - Med. Universität Wien, wiss. Leiter Medicinicum Lech, Wien  
Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek - Gesundheitszentrum für Stressbewältigung & Burnout, Wien  
Dr. Alfred Lohninger - Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH, Wien  
Dr. Gerline Manz-Christ - Smart Communication, Schaan  
Prof. Dr. Markus M. Metka - Med. Universität Wien, wiss. Leiter Medicinicum Lech, Wien  
Dr. Werner Pelinka - Tomatis-Institut für Horch- und Sprachpädagogik, Wien  
Mag. Jasmin Parapatits - Lektorat Medizin & Naturwissenschaft, facultas Verlag, Wien  
Prof. Dr. Robert Pfaller - Philosoph, Universität für angewandte Kunst, Wien  
Dr. Hans H. Rhyner - Ayurveda Rhyner, Wien/Teufen  
Prof. Dr. Peter Riedl - ehem. Präsident der österr. Buddhistischen Religionsgesellschaft, Wien  
Dr. Norman Schmid - Inhaber und Leiter Praxis für Psychologische Medizin, St. Pölten  
Prof. Dr. Wilhelm Schmid - Philosoph, Universität Erfurt  
Mag. Christian Schützinger - Geschäftsführer Voralberg Tourismus, Dornbirn  
Dr. Herbert Schwabl - Padma AG, Hinwil  
Dr. Ewald Tödt - Licht Quanten Naturprodukte GmbH, Baden bei Wien  
Prof. Dr. Manfred Walzl - Medizinische Universitätsklinik, Graz  
Prof. Dr. Alfred Wolf - Medizinisches Zentrum, Ulm  
Dipl.-Ing. Florian Wolf - YourPrevention™, Stuttgart  
Ulli Zika - Ernährungsberaterin & Autorin, Wien

### MODERATORIN

Marlies Mohr - Gesundheits-Journalistin, Voralberger Nachrichten



# STRESS FLUCH ODER SEGEN?

Gesund sein in hektischen Zeiten.



Medicinicum Lech  
07. - 10. Juli 2016  
Lech am Arlberg



**MEDICINICUM LECH**

**07.-10. JULI 2016  
LECH AM ARLBERG**

Die Multitasking-Gesellschaft: Digital vernetzt, immer erreichbar, mehrfach belastet und überall im Einsatz – so sieht der Alltag vieler Menschen heute aus. Allerdings stellt sich die Frage: Wie viel Stress brauchen wir?

Wie gehen wir damit um? Wie beherrschen wir ihn?  
Die US-Amerikaner sprechen in Bezug auf Stress bereits vom Killer Nr. 1. Studien zeigen, dass psychische und physische Krankheiten bis zu 90% durch Stress verursacht werden. Dennoch gibt es kein glückliches Leben ohne Stress, wie die Wissenschaft uns ebenfalls bestätigt!

Themen werden u.a. sein: Stresserkrankungen wie Burnout und Depressionen sowie neueste Erkenntnisse aus der Neuropsychimmunologie.

Methoden des Stressabbaus wie gesunde Ernährung, richtige Bewegung, aber auch Achtsamkeit, Gelassenheit, Yoga und Meditation.

Internationale Experten aus verschiedenen Bereichen geben Antworten und diskutieren zusammen mit dem Publikum, wie erfolgreiches Stressmanagement aufgebaut sein soll, um die perfekte Balance von Körper und Seele zu finden.

„Achtsamkeit ist in Bezug auf Stress ein Schlüsselbegriff, der noch enorm an Bedeutung gewinnen wird.“ **Markus M. Metka**

Prof. Dr. Markus M. Metka - wissenschaftlicher Leiter  
Oberarzt an der Uniklinik für Frauenheilkunde, Abt. für Endokrinologie und Sterilitätsbehandlung, Präsident der Österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft und der Meno-/Andropause Gesellschaft. Metka gilt als einer der führenden Pioniere auf dem Gebiet der Anti-Aging-Medizin und der Hormonforschung, verfasste mehr als 300 wissenschaftliche Publikationen und etliche populärmedizinische Bücher.

**DONNERSTAG, 7. JULI 2016**

**STRESS – FLUCH ODER SEGEN –  
GESUND SEIN IN HEKTISCHEN ZEITEN**

- 13:00 Eröffnung Tagungsbüro
- 14:30 Begrüßungsempfang
- 15:00 **Feierliche Eröffnung Medicinicum Lech**  
Bürgermeister Ludwig Muxel  
Tourismusdirektor Hermann Fercher
- 15:15 **Stress - Fluch oder Segen**  
Markus M. Metka
- 15:30 **Gelassenheit - Dauerbestseller - Warum?**  
Wilhelm Schmid
- 17:00 Pause
- 17:30 **Stress in der Ökologie = Stress für den Menschen**  
**Stress - Resilienz - Ökologie - TTIP**  
Es diskutieren Gerhard Drexel, Alexander Egitz, Johannes Huber,  
Markus M. Metka, Wilhelm Schmid, Christian Schützinger

2 SIDE-EVENTS ZUR WAHL

- Abendprogramm in Partnerhotels:**
- 19:00 **Florian Wolf - Apps gegen Stress - Was bringt die Zukunft** - Hotel Arlberg
  - 19:00 **Ewald Tödt - Wirkungsvolle Werkzeuge für ein erfolgreiches Stress- und Energiemanagement – Einführung** - Hotel Krone

21:00 **Medicinicum Bar mit Anti-Aging Cocktails im Hotel Berghof**  
Weinverkostung presented by „Arlberg Weinberg“,  
anschließend „Medizinisches Kabarett“ mit Wolfgang Graf

**FREITAG, 8. JULI 2016**

**DIE ERSCHÖPFTE MULTITASKING GESELLSCHAFT -  
WAS IST STRESS UND WAS MACHT ER MIT UNS?**

- 07:30 Eröffnung Tagungsbüro
- 08:00 Rahmenprogramm 1 „Yoga Morning Session mit Poonam Sharma“
- 09:00 **Was Stress ist und was er mit uns macht - Analyse des Killers Nr. 1** Alfred Wolf
- 09:30 **Stress und psychische Erkrankungen - Erkenntnisse aus Neurobiologie und Psychiatrie** Pasquale Calabrese
- 10:00 **Stress und Molekularbiologie** Johannes Huber
- 10:30 Pause
- 11:00 **Stressreduktion durch Psychopharmaka und/oder Psychotherapie - Buddha statt Cipralext** Reinhard Haller
- 11:30 **Heilsbringer - Psychotherapeuten gegen den „Weltstress“? Jesus/Buddha/Laozi**  
Vortrag im Dialog J. Hickelsberger, J. Huber, M. Metka, Peter Riedl, A. Wolf
- 12:00 Mittagspause oder Rahmenprogramme 1 2 3
- 15:00 **Die Macht der Kränkung - Was kränkt macht krank** Reinhard Haller
- 15:45 **Stress - der Sexkiller** Michaela Bayerle-Eder
- 16:30 Pause
- 17:00 **Die Burnout-Gesellschaft - von Normalität zum Wahnsinn** Wolfgang Lalouschek
- 18:00 **AYURVEDA - Lebenskraft für das erschöpfte Individuum?** Hans Rhyner

3 SIDE-EVENTS ZUR WAHL

- Vertiefungssessions in den Partnerhotels**
- 19:00 **Susanne Altmann - Stress und Zähne - ein unglückliches Paar** - Hotel Post
  - 19:00 **Gerlinde Manz-Christ - Altes Wissen für Kraft und Krisenfestigkeit im Heute** - Hotel Arlberg
  - 19:00 **Wolfgang Graf - Klang der Berge-Musik als Ressource** - Hotel Krone

21:00 **Medicinicum Bar mit Anti-Aging Cocktails und Weinverkostung**  
presented by INTERSPAR Weinwelt im Hotel Berghof

**SAMSTAG, 9. JULI 2016**

**EAT-PRAY-LOVE -  
MÖGLICHKEITEN ZUM STRESSABBAU**

- 07:30 Eröffnung Tagungsbüro
- 08:00 Rahmenprogramm 1 „Yoga Morning Session mit Poonam Sharma“
- 09:00 **Dem Stress davonlaufen?**  
Thomas Bochdanský
- 09:45 **Mit Achtsamkeit zu neuer Kraft - Methoden der Entschleunigung**  
*Entspannen, aber wie? Fünf sichere Wege aus dem Stress*  
Norman Schmid
- 10:30 Pause
- 11:00 **Meditation - wie, wozu und warum?**  
Peter Riedl
- 11:30 **Food for Mind & Mood - Gewürze & Kräuter gegen Stress**  
Markus M. Metka
- 12:30 Mittagspause oder Rahmenprogramme 4 5
- 14:00 **Ernährung als Stressprophylaxe - Achtsamkeit bei der Ernährung - Slow Food** Ulli Zika
- 14:45 **Liebe Geht durch den Magen** Jasmin Parapatits
- 15:15 **Das selbstsüchtige Gehirn**  
Alfred Wolf
- 15:45 Pause
- 16:15 **Stress - Ernährung und tibetische Medizin**  
Herbert Schwabl
- 17:00 **Wie Aufregung & Stress den Schlaf zerstören**  
Manfred Walzl

3 SIDE-EVENTS ZUR WAHL

- Vertiefungssessions in den Partnerhotels**
- 18:00 **Peter Riedl - Meditationsübungen** - Hotel Arlberg
  - 18:00 **Alfred Lohninger - Medizinisch fundierte Stressdiagnostik** - Hotel Krone
  - 18:00 **Werner Pelinka - Musik gegen Stress** - Hotel Post

20:00 **Rahmenprogramm 6 im Hotel Burg Vital, Oberlech:**  
**„I EAT FROM AUSTRIA“ - Heilkunst trifft Kochkunst**  
Mit Markus M. Metka, Thorsten Probst, Christian Rescher, Wolfgang Graf  
und den kulinarischen Erben der Alpen im Holzstadl in Oberlech

21:00 **Medicinicum Bar mit Anti-Aging Cocktails im Hotel Berghof**

**SAMSTAG, 9. JULI 2016**

**SIDE-EVENTS & ABEENDPROGRAMM**

**SONNTAG, 10. JULI 2016**

**EINE PHILOSOPHISCHE ANNÄHERUNG AN  
DIE MULTITASKING GESELLSCHAFT**

- 07:30 Eröffnung Tagungsbüro
- 08:00 Rahmenprogramm 1 „Yoga Morning Session mit Poonam Sharma“
- 09:00 **Vom Denken in den Bergen – Vom Zaubenberg bis Shangri-La**  
Reinhard Haller
- 09:45 **Mit Epikur gegen den „Weltstress“**  
**Wein, Weib und Gesang – Epikureische Empfehlungen zum Stressabbau**  
Robert Pfaller
- 10:30 Pause
- 11:00 **Wie Stress unser Essverhalten beeinflusst - die soziokulturellen Ursachen eines metabolischen Supergaus und dessen medizinische Lösung**  
Alfred Lohninger
- 12:30 **Schlussfazit: Gesund sein in hektischen Zeiten**  
Markus M. Metka
- 13:15 **Gemütlicher Voralberg Brunch**  
Zum Abschluss des Medicinicum Lech 2016 laden wir Sie herzlich ein, die köstlichen Voralberger Produkte zu genießen. Der Voralberg Brunch ist eine perfekte Möglichkeit, um die Veranstaltung Revue passieren zu lassen und mit Freunden und Teilnehmern gemütlich zusammensitzen.
- 14:30 **Medicinicum Ausklang**  
Achtsamkeitswandern – Peripatetiker – Philosophische und psychologische Gespräche in der Natur  
Robert Pfaller, Norman Schmid