

Medicinium Lech 2020

Ewig jung. Auf dem Weg zur Unsterblichkeit

Perspektiven für ein längeres Leben – in Gesundheit und voll Vitalität

9. bis 12. Juli 2020

Das Medicinium Lech 2020 widmet sich einem ewigen Menschheitstraum und revolutionären Projekt der modernen Medizin. Das Verlangsamen der Alterung als „Mutter aller Krankheiten“ verspricht ein längeres Leben, bei anhaltender Gesundheit und Vitalität. Von neuesten Forschungsergebnissen der Epigenetik bis hin zum Anti-Aging der Seele spannt sich der weite Bogen. Für eine breite Erörterung garantieren Experten verschiedenster Disziplinen. Dank der Vielfalt der Themen, Praxisnähe und offener Publikumsdiskussion empfiehlt sich das hochkarätige Gesundheitsforum als spannende Veranstaltung für jedermann.

„Die Suche nach dem ultimativen Jungbrunnen ist wohl so alt wie die Menschheit selbst“, meint Markus M. Metka, der wissenschaftliche Leiter des Medicinium Lech. Dass der Traum von ewiger Jugend und längerem Leben zunehmend an Gestalt gewinnt, verdankt sich dem Forschungsfeld der Epigenetik. David A. Sinclair, ein führender Pionier auf diesem Gebiet, bezeichnet den Alterungsprozess als „Mutter aller Krankheiten“ und prophezeit eine medizinische Revolution: das Verlangsamen der Alterung, wodurch Krankheiten verhütet werden und die Vitalität erhalten bleibt. Mit der Epigenetik kommen auch Faktoren wie Ernährung, Bewegung und Einflüsse der Umwelt sowie der Psyche ins Spiel. All diesen Aspekten und weiteren, von der Schönheitschirurgie und Dermatologie bis zur Vorbeugung von Demenzerkrankung, werden sich beim Medicinium Lech neben Ärzten, Medizinerinnen und Heilpraktikern auch Experten anderer Disziplinen widmen. Die fachübergreifende Erörterung und praxisnahe Vermittlung sind ideale Voraussetzungen, um das Thema umfassend zu beleuchten. Informative Vorträge mit Publikumsdiskussion, wertvolle Erkenntnisse und Tipps sowie ein erstklassiges Rahmenprogramm versprechen spannende Tage in Lech am Arlberg beim diesjährigen Medicinium Lech 2020. Anmeldung unter www.medicinium.at

Wer träumt ihn nicht, den Traum von Unsterblichkeit, ewiger Jugend und Schönheit? Was bis vor kurzer Zeit nur eine kühne Phantasie war, könnte in nicht allzu ferner

Zukunft annähernd zur Realität werden. „Neue Nahrung erhält die Hoffnung auf ein längeres Leben – und zwar in Gesundheit und mit hoher Vitalität – durch aktuelle medizinische und biologische Forschungen“, erklärt der wissenschaftliche Leiter des Medicinicum Lech Prof. Dr. **Markus M. Metka**. Eine Schlüsselfunktion kommt dabei der Epigenetik zu. Die Visionäre des Silicon Valley investieren Milliarden in diesen Bereich, mit keinem geringeren Ziel als die Unsterblichkeit. Das sei typisch amerikanisch, der Glaube ans Unmögliche, meint Metka. Doch: why not? Schließlich treiben auch Utopien die Wissenschaft voran und die Erkenntnisse der letzten Jahre gelten als bahnbrechend. Grund genug, sich beim **Medicinicum Lech 2020** mit Perspektiven für ein längeres Leben zu beschäftigen. Unter dem Titel „**Ewig jung. Auf dem Weg zur Unsterblichkeit**“ werden sich vom **09. – 12. Juli 2020** Experten verschiedenster Disziplinen einem breiten Themenspektrum widmen und mit dem Publikum diskutieren. Als Motto gilt: Add years to your life and life to your years.

„Mit der Epigenetik kommen deren zentrale Faktoren ins Spiel, wie die Ernährung, Bewegung, Einflüsse der Umwelt und Psyche“, verweist Metka auf das breite Feld an Themen und zugleich eine der Stärken des Medicinicum Lech. So ziehen sich seit Beginn an die Schwerpunkte gesunde Ernährung und Anti-Aging als roter Faden durch das Programm des internationalen Symposiums. Zudem erweisen sich der interdisziplinäre Charakter und die praxisnahe Vermittlung auch heuer wieder als ideale Voraussetzungen, um das Thema in seiner ganzen Bandbreite zu erörtern und diskutieren. Zu den renommierten Vortragenden zählen Ärzte und Mediziner ebenso wie Psychotherapeuten und Philosophen. Neben aktuellsten Erkenntnissen zur Epigenetik werden zahlreiche weitere Aspekte wie die Schönheitschirurgie und Dermatologie oder die Vorbeugung von Demenzerkrankungen beleuchtet. Dabei erfolgt auch ein Brückenschlag zwischen jahrtausendealten Gesundheitslehren und der neuesten Forschung. „Schon Ramses, Tizian und Picasso schöpften aus dem Quell eines langen und glücklichen Lebens“, so Metka, der die Bedeutung des Anti-Agings der Seele unterstreicht. Es ist der Geist, der sich den Körper baut, meinte der Arzt und Dichter Friedrich Schiller. Die moderne Wissenschaft gibt jedenfalls Hoffnung. Hat sich die Lebenserwartung in den letzten 100 Jahren verdoppelt, so lautet das nächste Etappenziel: 120 Jahre und gesund. „Das ist durchaus eine realistische Perspektive“, meint der wissenschaftliche Leiter des Medicinicum Lech.

NEU beim Medicinicum Lech: Die freie Sprechstunde – meet the Expert!

Eine Neuheit im Rahmenprogramm des Medicinicum Lech ist die sogenannte „freie Sprechstunde“ unter dem Motto: meet the Expert! Die Fragen- und Diskussionsforen bieten allen Interessierten die Gelegenheit, sich in kleiner Runde von maximal 20

Personen und lockerer Atmosphäre mit einem Experten auszutauschen. Anhand von Fallbeispielen und Anregungen aus der Runde wird der jeweilige Themenbereich vertiefend erörtert und offen diskutiert. Die Teilnehmer erhalten zu ihren Fragen und Anliegen eine fundierte Expertenmeinung, wertvolle Ratschläge und Informationen. Das Angebot reicht von der Hormon-Sprechstunde über den Anti-Aging-Talk bis hin zur Diskussion über das Problem der Überdiagnose und Übertherapie oder auch das neue Feld des Anti-Aging durch Biohacking. Eine seltene Gelegenheit, die man sich nicht entgehen lassen sollte. Ebenso wie die Vorträge – folgend ein Überblick.

Donnerstag, 9. Juli – feierlicher Auftakt mit spannenden Eröffnungsvorträgen

Die feierliche Eröffnung des Medicinicum Lech 2020 erfolgt Donnerstag, den 9. Juli um 15.00 Uhr mit Grußbotschaften des Bürgermeisters von Lech **Ludwig Muxel** und von Tourismusdirektor **Hermann Fercher** sowie einleitenden Worten von **Markus M. Metka**. Der wissenschaftliche Leiter wird anschließend auch den Eröffnungsvortrag halten und dabei einen aufschlussreichen historischen Bogen schlagen: „**Ewig jung – auf der Suche nach der Unsterblichkeit. Die Geschichte der Anti-Aging-Medizin von der Antike bis heute**“. Den zweiten Vortrag hält der auch durch seine Beiträge in Rundfunk und TV bekannte Theologe, Seelsorger und Psychotherapeut Prof. Dr. **Arnold Metznitzner**. Unter dem Titel „**Über das Anti-Aging der Seele – Jugendlichkeit durch Resilienz**“ wird er sich der Psyche als Jungbrunnen widmen.

Freitag, 10. Juli – vom Ende des Alterns bis zur Vorbeugung von Alzheimer

Den Freitag eröffnet der zweite wissenschaftliche Leiter des Medicinicum Prof. DDr. **Johannes Huber** mit dem Vortrag „**Vom Ende des Alterns – die Medizin des Silicon Valley**“. Beim zweiten Beitrag am Vormittag beantwortet Prof.in Dr.in **Daisy Kopera**, Fachärztin für Dermatologie und Univ.-Prof.in an der Medizinischen Universität Graz, die Frage „**Wie kann ich Schönheit und Jugendlichkeit durch die Heilkunst der Kosmetik erreichen?**“ Am Nachmittag wird zunächst Prof. Dr. **Ludwig Kramer**, Facharzt für Innere Medizin und Primar im Krankenhaus Hietzing, zu „**Mikrobiom-Signaturen im hohen und höchsten Alter. Lebensverlängerung durch Bakterien? Die Darm-Hirn-Achse**“ referieren. Zum Abschluss widmet sich dann Prof. Dr. **Michael Rainer**, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie und Leiter des Instituts für Gedächtnis- und Alzheimerforschung im Donauespital Wien, dem Thema „**Demenz und Alzheimer – die großen Risiken für ein gesundes Altern – wie kann ich mich schützen?**“ Allen Vorträgen folgt eine Diskussion mit dem

Publikum, um Fragen zu klären und wertvolle Ratschläge für den Alltag zu erhalten.

Samstag, 11. Juli – zentrale Umweltfaktoren für Gesundheit und Wohlbefinden

Am Samstag referiert zunächst der Neurobiologe und Wissenschaftsjournalist Dr. **Peter Spork** zum Thema „**Gesundes Altern ist kein Zufall – wie wir dank Epigenetik unser Erbgut prägen**“. Als einer der führenden Wissenschaftsautoren Deutschlands hat er die Epigenetik u. a. mit seinem Bestseller „Der zweite Code“ populär gemacht. Darauf folgt der Vortrag von Dr.in **Greta Nehrer**, Fachärztin für Plastische Chirurgie an der Universitätsklinik Wien, unter dem Titel „**Möglichkeiten und Grenzen der ästhetischen Chirurgie – ewige Jugend durch Skalpell in Zeiten der Generation Instagram**“. Am Nachmittag widmet sich Prof. Dr. Markus M. Metka seinem Spezialgebiet „**Iss dich jung? Trink dich jung? Man ist, was man isst. Lass Nahrung deine Medizin sein!**“ Abgerundet wird der Samstag wie gewohnt mit der großen Medicinicum-Podiumsdiskussion, diesmal zur Frage „**Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln – bleiben wir dadurch jung?**“

Sonntag, 12. Juli – philosophischer Ausblick und festlicher Ausklang

Als Auftakt am Sonntag wird der Präventivmediziner Prof. Dr. **Alfred Wolf**, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin am Medizinischen Zentrum Ulm, in seinem Vortrag „**Die Blue Zones – vom Wissen der 100-Jährigen**“ über die Geheimnisse jener Regionen berichten, in denen die Menschen deutlich länger leben. Im zweiten Referat stellt sich dann der bekannte deutsche Philosoph Prof. Dr. **Wilhelm Schmid** so grundlegenden wie weitreichenden Fragen „**Wollen wir wirklich ewig leben? Und was heißt ewige Liebe?**“ Nach dem Schlussfazit und Ausblick von Markus M. Metka findet das Medicinicum Lech 2020 seinen festlichen kulinarischen Ausklang beim **Vorarlberg Brunch** – ein weiteres Highlight im Rahmenprogramm.

Attraktives Rahmenprogramm und Zusatzangebote

Der schon traditionelle Schlusspunkt ist ein Beispiel für die attraktiven Angebote des Rahmenprogramms, das wieder bestens aufs Jahresthema abgestimmt wurde. Besonders beliebt sind u. a. die Führungen zum **Skyspace-Lech**, dem mystischen Lichtraum des berühmten Künstlers James Turrell. Ein unvergleichliches Erlebnis inmitten der hochalpinen Landschaft von Lech am Arlberg, dessen Höhenlage erwiesenermaßen gesundheitsfördernd ist. Am Veranstaltungsort **sport.park.lech**

bietet sich unter den Aspekten gesunde Ernährung und nachhaltiger Genuss eine Auswahl an Präsentationen und Probierständen, wie jene vom größten heimischen Lebensmittelhändler SPAR, der als Hauptsponsor das Medicinium Lech tatkräftig unterstützt. Die hochkarätige viertägige Veranstaltung spricht Fachleute aus allen Gesundheitsberufen wie auch der Wirtschaft – insbesondere aus den Bereichen Gesundheit & Wellness, Pharmazie und Nahrungsmittel – und der Wissenschaft ebenso an wie das breite Publikum. Als offenes Forum für hochaktuelle Themen zu Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität bietet es allen Interessierten die Gelegenheit zu vielfältigem Informationsaustausch und lässt sich perfekt mit einem Urlaub in Lech am Arlberg verbinden. Wobei auch Tagesgäste das breitgefächerte Angebot und den einzigartigen Charakter des Medicinium Lech sehr schätzen.

Kontakt und Anmeldung

Es wird eine frühzeitige Anmeldung unter www.medicinium.at empfohlen, wo sich auch das detaillierte Programm 2020 und weitere Infos finden.