

## PROGRAMM SAMSTAG, 11. JULI 2020

- 09:00 *Gesundes Altern ist kein Zufall - Wie wir dank Epigenetik unser Erbgut prägen*  
Peter Spork
- 10:00 Diskussion, im Anschluss Pause
- 11:00 *Möglichkeiten und Grenzen der ästhetischen Chirurgie - Ewige Jugend durch Skalpelle in Zeiten der Generation Instagram*  
Greta Nehrer
- 12:00 Diskussion, im Anschluss Pause
- 15:15 *Iss dich jung? Trink dich jung? Man ist was man isst. Lass Nahrung deine Medizin sein!*  
tba, Jänner 2020
- 16:00 Diskussion, im Anschluss Pause
- 16:45 *Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln - bleiben wir dadurch jung?*  
Podiumsdiskussion
- 17:45 Diskussion mit dem Publikum, Ausklang

## PROGRAMM SONNTAG, 12. JULI 2020

- 09:00 *Die Kraft des Alters*  
Sabine Fellner
- 10:00 Diskussion, im Anschluss Pause
- 11:00 *Der Arzneien Beste ist die Liebe*  
tba, Jänner 2020
- 12:00 Diskussion, im Anschluss Vorarlberg Brunch

## MEDICINICUM LECH INFORMATIONEN 09. - 12. Juli 2020

### ANMELDUNG

[www.medicinicum.at](http://www.medicinicum.at)

### VERANSTALTER UND ORGANISATIONSBURO

Lech Zürs Tourismus GmbH, Dorf 2, 6764 Lech am Arlberg  
Markus Hahn, Telefon +43 (0)5583 2161-241  
[medicinicum@lechzuers.com](mailto:medicinicum@lechzuers.com)

### KONZEPT UND WISSENSCHAFTLICHE LEITUNG

Prof. Dr. Markus M. Metka, Wien

### MODERATION

Dr. Angelika Böhler

### TAGUNGSGEBÜHREN

Symposium 4 Tage € 380

Einzelstage: ab € 89,- Halbtage: ab € 69

Studenten (gültig bis einschl. 26 Jahre): 4 Tage € 120

Einzelstage € 39

Inklusive Begrüßungsempfang, aller Vorträge und Rahmenveranstaltungen (außer anders angegeben), Vorarlberg Brunch am Sonntag.

10 % Ermäßigung einmalig für Die Presse Club-Mitglieder

10 % Ermäßigung einmalig für Ö1-Club-Mitglieder

### TAGUNGsort UND TAGUNGSBURO

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

### PRESSE

[www.si-kommunikation.com](http://www.si-kommunikation.com)

Lisa-Maria Innerhofer und Christina Nigsch

### ZIMMERRESERVIERUNG

Lech Zürs Tourismus GmbH, [reservierung@lechzuers.com](mailto:reservierung@lechzuers.com)

Telefon: +43 (0)5583 2161-0

Stand: Dezember 2019, Änderungen vorbehalten.

7. Medicinicum Lech  
09. - 12. Juli 2020  
Lech am Arlberg

# MEDICINICUM LECH

**Ewig jung!**  
**Auf dem Weg zur Unsterblichkeit.**

Lech  
Zürs

ARLBERG

MEDICINICUM  
LECH

## EWIG JUNG! AUF DEM WEG ZUR UNSTERBLICHKEIT. Vorwort des wissenschaftlichen Leiters

Wer träumt ihn nicht, den Traum von Unsterblichkeit? Von ewiger Jugend und Schönheit. Was für viele bloß eine kühne Phantasie, gewinnt durch neueste Forschung zunehmend an Gestalt. Grund genug, uns beim Medicinicum Lech 2020 mit Perspektiven für ein längeres Leben zu beschäftigen. Ganz nach dem Motto: Add years to your life and life to your years.

Die Suche nach dem ultimativen Jungbrunnen ist wohl so alt wie die Menschheit selbst. Neue Nahrung erhält die Hoffnung auf ein längeres Leben – und zwar in Gesundheit und mit hoher Vitalität – durch aktuelle medizinische und biologische Forschungen. Die Visionäre des Silicon Valley investieren mittlerweile Milliarden in diesen Bereich. Mit keinem geringeren Ziel als der Unsterblichkeit. Typisch amerikanisch, der Glaube ans Unmögliche, aber: why not?

Auch Utopien treiben die Wissenschaft voran, und die Erkenntnisse der letzten Jahre werden als bahnbrechend erachtet. Ein führender Pionier der Altersforschung ist David A. Sinclair. Er sieht im Alterungsprozess die „Mutter aller Krankheiten“ und prophezeit in naher Zukunft eine medizinische Revolution: das Verlangsamen der Alterung, wodurch Krankheiten verhütet und unter Bewahren der Vitalität der Tod zurückdrängt wird. 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. Als Schlüssel zu einem längeren Leben gilt die Epigenetik. Damit kommen deren zentrale Faktoren ins Spiel, wie Ernährung, Bewegung, die Einflüsse der Umwelt und der Psyche. Letzteres führt uns zum Anti-Aging der Seele. Wie sagte der Dichter und Arzt Friedrich Schiller so schön: Es ist der Geist, der sich den Körper baut. All den genannten Aspekten und weiteren, wie der Schönheitschirurgie und Dermatologie, wird sich

das Medicinicum Lech 2020 widmen. Die seit Anfang an gepflegte Interdisziplinarität und praxisnahe Vermittlung sind ideale Voraussetzungen, um das Thema auf hohem Niveau und in seiner ganzen Bandbreite zu beleuchten. Experten verschiedenster Disziplinen, darunter Ärzte wie auch Philosophen, werden für fesselnde Vorträge und anregende Diskussion garantieren.

Dabei erfolgt auch ein Brückenschlag zwischen teils jahrtausendealten Gesundheitslehren und dem Jetzt. Es ist faszinierend, wie alterspräventive Rezepte alter Hochkulturen durch neueste medizinische Erkenntnisse Bestätigung finden. Schon Ramses der Große oder auch Tizian schöpften aus dem Quell eines langen und glücklichen Lebens. Wohin geht das Leben? „Man braucht sehr lange, um jung zu werden“, meinte Picasso. Beim Medicinicum Lech lässt sich erfahren, wie man auf praktikable Art und Weise dem Alter ein Schnippchen schlägt – voller Lebenslust und Vitalität.

Prof. Dr. Markus M. Metka, Wien

## PROGRAMM DONNERSTAG, 09. JULI 2020

- 15:00 Eröffnung des 7. Medicinicum Lech
- 15:15 *Ewig jung - auf der Suche nach der Unsterblichkeit die Geschichte der Anti Aging Medizin von der Antike bis heute*  
Markus M. Metka
- 16:15 Diskussion, im Anschluss Pause
- 17:00 *Über das Anti-Aging der Seele - Jugendlichkeit durch Resilienz*  
Arnold Mettnitzer
- 18:00 Diskussion

## PROGRAMM FREITAG, 10. JULI 2020

- 09:00 *Vom Ende des Alterns*  
Johannes Huber
- 10:15 Diskussion, im Anschluss Pause
- 11:00 *Wie kann ich Schönheit und Jugendlichkeit durch die Heilkunst der Kosmetik erreichen?*  
Sabine Zenker
- 12:00 Diskussion
- 12:30 Mittagspause
- 15:00 *Mikrobiom-Signaturen im hohen und höchsten Alter: Lebensverlängerung durch Bakterien?*  
Ludwig Kramer
- 16:00 Diskussion, im Anschluss Pause
- 16:45 *Demenz und Alzheimer - die großen Risiken für ein gesundes Altern - wie kann ich mich schützen?*  
Michael Rainer
- 17:45 Diskussion
- 18:00 Ausklang

### Workshops

- Die Hormon Sprechstunde
- Der Anti-Aging Talk
- Aufrecht bis ins hohe Alter
- Das Problem der Überdiagnose und Übertherapie
- Anti Aging durch Biohacking
- Ökologie und Gesundheit
- Was können wir von den „Blue Zones“ lernen?