

08.06.2016 – 15:52 Uhr

Medicinium Lech 2016: "Stress - Fluch oder Segen? Gesund sein in hektischen Zeiten" - BILD



7. bis 10. Juli 2016

Lech Zürs am Arlberg (ots) - Ebenso facettenreich wie fundiert widmet sich das renommierte Medicinium Lech, die Public Health Veranstaltung in Vorarlberg, heuer einem Dauerbrenner, dem Stress als Killer Nr. 1.

Bereits zum dritten Mal lädt das erfolgreiche Medicinium Lech zum anregenden Gedankenaustausch über eines der brennendsten Themen unserer Zeit in Bezug auf Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden. Es geht um den Stress als höchst ambivalentes Phänomen, das in bewährter Weise interdisziplinär beleuchtet und auch einem breiteren Publikum verständlich diskutiert wird. Angesichts des Themas könnte der Rahmen der richtungsweisenden Public Health-Veranstaltung - die herrliche Bergwelt von Lech als Hort der Erholung und im Speziellen das attraktive Begleitprogramm - im Kontrast stimmiger nicht sein. Anmeldungen unter www.medicinium.at

"Studien zeigen, dass psychische und physische Krankheiten bis zu 90 Prozent durch Stress verursacht werden. Dennoch gibt es kein glückliches Leben ohne Stress, wie uns die Wissenschaft ebenfalls bestätigt", verweist der wissenschaftliche Leiter des Medicinium Lech, Prof. Dr. Markus M. Metka, auf die Zwiespältigkeit der "Zivilisationskrankheit" und unseren Umgang mit ihr. Daraus abgeleitet stellen sich zahlreiche Fragen: Wie viel Stress brauchen wir? Wie viel ertragen wir? Wie wirkt sich Stress psychisch und physisch aus? Wie lässt er sich beherrschen? Der Vielfalt an Themen und Perspektiven wird das einzigartige Public Health-Symposium sowohl durch seine Interdisziplinarität als auch durch den Brückenschlag von der Theorie zur Praxis gerecht. Wertvolle Tipps und Anleitungen für den Alltag inklusive.

So bietet sich Interessierten aus nah und fern vom 07. bis 10. Juli 2016 ein überaus abwechslungsreiches Programm: mit Referaten renommierter Wissenschaftler - von Medizinern bis hin zu Philosophen - und anschließender Publikumsdiskussion, mit einer spannenden Palette begleitender Veranstaltungen und mit Ausstellungen. Die Themenvielfalt reicht von Stresserkrankungen wie Burnout und Depression über neueste Erkenntnisse aus der Neuropsychimmunologie bis hin zu Methoden des Stressabbaus wie gesunde Ernährung, Yoga und Meditation. Dass mit Poonam Sharma die Trainerin von Julia Roberts Yoga-Workshops gibt oder dass mit dem Philosophen Prof. Dr. Wilhelm Schmid einer der gefragtesten Bestsellerautoren ein Impulsreferat hält, sind nur zwei der vielen Highlights beim Medicinium Lech 2016.

Zwtl.: Kontakt und Anmeldung

Detaillierte Informationen zum Programm und zu den Referenten finden sich unter der Adresse www.medicinium.at, die sich auch für eine rasche Anmeldung empfiehlt. Neu sind attraktive Halbtageskarten ab 59 Euro, womit auch Berufstätigen die Teilnahme am renommierten Public Health-Symposium ermöglicht werden soll.

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

Rückfragehinweis:

Pressekontakt Lech Zürs
Monika Feldmann, Lisa-Maria Innerhofer, Christina Nigsch
Presseteam
Dorf 2 | A 6764 Lech am Arlberg
Tel: +43 (5583) 2161-229
Email: presse@lech-zuers.at
Web: www.lech-zuers.at
www.facebook.com/lechzuers

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/701/aom>

*** TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG
DES AUSSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT ***

TPT0008 2016-06-08/15:48

Medieninhalte



BILD zu TP/OTS - Medicinum Ankündigungskarte



BILD zu TP/OTS - Das stilvolle Lech mit der Sonnenterrasse Oberlech steht für Bestnoten in Hotellerie und Gastronomie gepaart mit kosmopolitischem Flair.



BILD zu TP/OTS - Die Kräuterwanderung in Oberlech mit Haubenkoch Thorsten Probst (Bild) und Veronika Walch bietet praktische Anleitung zu gesundem Genuss und Stressabbau und ist als Rahmenprogramm buchbar.



BILD zu TP/OTS - Prof. Dr. Markus M. Metka (Wien) ist wissenschaftlicher Leiter des Medicinum Lech. 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.