



# Der Anti-Aging-Experte

(Foto: Irina Gavrich)

■ Zoodirektor war ein Traum. Klonen der andere. Der Traum vom Jungbleiben wurde wahr.

ELISABETH LÄNGLE  
elle.viennaghello.at

Wien (VN) Die Buben des Feldkircher Arztes Dr. Wolfgang Metka sind in die Fußstapfen des Vaters getreten. Wolfgang wurde Ästhetischer Chirurg, Markus Gynäkologe und Anti-Aging-Experte. Letzterer ist ein lebender Beweis mehr, dass Schulprobleme kein Hindernis für eine Weltkarriere sind. Die Zores begannen bereits in der Stella Matutina. Mittels Hungerstreik brach Markus Metka das Kolleg ab. Nächste Versuchsstation war das Gymnasium in Bludenz. Auch dort wuchs kein grüner Zweig für einen Buben, dessen Betragensnote gerade noch genügend war. Das für Vorarlberger Industriellenkinder nahe liegende Abitur in der Schweiz konnte sich Vater Metka nicht leisten. Der Taugenichts wurde kurzerhand nach Wien verschickt. Mausalien. Mit 16 Jahren. 1967 war Wien keine lebensfrohe Stadt. Dort gab es die Maturaschule Roland. Und für Markus sonst nichts. Er machte glatt die Matura. Mit Latein. Danach studierte er Medizin. Nicht nur in Wien, auch in Paris. Für den Turnus kam er für ein paar Jahre nach Vorarlberg zurück. In der Heimat wurde das Fernweh größer. Auf den Bubenraum vom Zoodirektor folgte ein neuer: Der Traum vom Klonen. Dafür boten sich in den USA unbegrenzte Möglichkeiten. 1983 landete er über dem Großen Teich.

Fünf Jahre zuvor hatte Louise Brown, das erste Retortenbaby der Medizingeschichte, in der neuen Welt das Licht der Welt erblickt. Dolly war noch lange nicht geboren. Auf einem Trip durch die Wüste Nevadas kam ihm eine bahnbrechende Idee.

## Mikromanipulation

Heute ist die Mikromanipulation, mit der schwächliche Spermien den Weg in die Eizelle finden, gang und gäbe. Zehntausende Babys verdanken ihr Leben der Reproduktionsmedizin. Damals war sie Neuland. Forschungsmöglichkeiten boten sich dem ambitionierten Mediziner aus Feldkirch nicht nur in L.A., sondern auch am Königlichen Frauenhospital in Melbourne. Seine Forschung konzentrierte sich darauf, unter dem Mikroskop mittels einer feinen Nadel ein einzelnes Spermium in die Eizelle zu injizieren. Die Samenzelle muss weder den Weg bis zur Eizelle, noch das Eindringen in diese aus eigener Kraft schaffen. Die mikromanipulatorische Spermien-Injektion ist seine

Erfindung. Damit gab er sich nicht zufrieden.

## Klimakterium

Als Markus Metka an der Universitäts-Frauenklinik in Wien die erste klimakterische Ambulanz eröffnete, war der Ansturm so groß, dass die Telefonanlage zusammenbrach. Bis zu diesem Zeitpunkt lautete der medizinische Rat an Frauen in den Wechseljahren, sie mögen sich bei Beschwerden kalt duschen. Das Klimakterium war kein Thema der Schulmedizin. Er machte daraus eine seiner Spezialitäten. Vor die Behandlung von Beschwerden des Klimakteriums, vor Hormonmangel und Osteoporose stellte er die Prophylaxe. Sie ist ganzheitlich, natürlich, biologisch. Ihr Schwerpunkt ist die Selbsthilfe. Wechseljahrbeschwerden betreffen nicht nur Frauen, sondern auch Männer. Sein Ratgeber „Der Mann 2000“ wurde bisher in 14 Sprachen übersetzt. Der Univ. Ass. Professor, Oberarzt an der Frauenklinik der Universität Wien, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Präsident der Österreichischen Menopause und Andropause Gesellschaft sowie Autor zahlreicher Fachbücher und Fachbeiträge lässt sich von seinen internationalen Erfolgen nicht verwöhnen. Unermüdlich konzentriert sich seine Forschungen darauf, den Prozess des Alterns aus eigener Kraft und auf natürliche Weise hinauszuzögern und zu verbessern.

## Altersprävention

Die von Markus Metka entwickelte und angewandte alterspräventive Medizin zielt darauf ab, nicht nur Lebens-

jahre zu gewinnen, sondern auch Leid und chronische Beschwerden hinauszuzögern. Jeder Mensch hat in seinen Zellen eine Art Zeitschaltuhr eingebaut, die mitrechnet, wie oft sich die Zelle teilt. Einmal läuft die Uhr ab. Die Zelle stirbt. Wie schnell das geht, bestimmt die Stoffwechselrate. Je höher diese ist, umso höher ist der Verbrauch an Lebensenergie. Die wissenschaftlichen Ergebnisse eines gesunden Alterns und lange Jungbleibens sind einfach: Richtige Ernährung, moderate Bewegung, Gleichgewicht der Hormone, schadstofffreie Umwelt, das nötige Maß an Spiritualität. Fünf Säulen der Altersprävention, denen jeder folgen kann. Metka-Bücher über gesunde Ernährung, Phytohormone, Kosmetik von innen erreichen Rekordauflagen. Seit 1998 ist er Präsident von Androx (the Society for the Aging Male and Female) und der Österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft.

## Anti-Aging Academy

70 km von Wien, in Hausbrunn im Weinviertel, hat Markus Metka eine Akademie gegründet, an der man in Seminaren die Selbsthilfe gegen das Altern lernen kann. Für diese Zwecke hat der Anti-Aging-Experte mehrere Bauernhäuser und Weinkeller adaptiert. Highlight der Seminarreihe im Mai war ein kulinarischer Aktionismus der fünf Weltreligionen. Sein jüngstes Buch fordert dazu auf, sich jung zu kochen. Ein Werk über Wein und Gesundheit ist im Entstehen. Nebenher mixt er Cuvées aus nativen Ölen. Auch dabei folgt er Hippokrates: Lass die Natur dein Medikament sein.

## ZUR PERSON

### Markus M. Metka

Markus M. Metka ist Junggeheile. Betonung auf jung. Jung ist auch seine Mama geblieben, eine 87-jährige Wälderin. Seine große Liebe. Im Sommer und im Winter kommt er für jeweils zwei Wochen heim. In Japan, auf Kreta und in Süditalien erforscht er die Geheimnisse der Hundertjährigen. Auch im Ländle grabt er nach heilenden Kräutern fürs Jungbleiben. Er weiß, dass es sie in der Natur gibt. Sie ist die größte Lehrmeisterin seiner medizinischen Kunst.