

la pura im Kamptal bei Wien: Die europaweit einzige Gesundheits- und Wohlfühloase exklusiv für die Frau setzt die Erkenntnisse der Gendermedizin in die Tat um

## **(Nicht nur) zum Abnehmen: la pura bietet die erste frauenspezifische F.X. Mayr-Kur**

*Welche Frau kennt das nicht: Braten und Plätzchen, gesellige Stunden bei Punsch und Kuchen. Gerade um die Weihnachtszeit sind die Verlockungen zu verführerisch und schnell hat man mal ein paar Kilo mehr auf der Waage. Bei der Crash-Diät nach den Feiertagen ist der Jojo-Effekt dann schon vorprogrammiert. Speziell für Frauen bietet das la pura women's health resort im idyllischen Kamptal bei Wien eine Lösung, nachhaltig und auf gesunde Weise Gewicht zu verlieren: die F.X. Mayr-Kur. Seit sie das Semmel-Milch-Image abgestreift hat, gilt sie mit basischer Kost und therapeutischen Anwendungen als hochaktuelle Detox-Kur. Dr. med. univ. Alex Witasek, Präsident der Internationalen Gesellschaft der F.X. Mayr-Ärzte und 14 Jahre lang ärztlicher Leiter im renommierten Lanserhof bei Innsbruck, hat die weltweit erste Mayr-Kur für die Frau speziell fürs la pura ausgearbeitet. Denn dass Frauen (auch medizinisch) anders sind, hat man dort zum Leitfaden aller Gesundheits-Programme erklärt und setzt im einzigen Health Resort nur für die Frau couragiert die Erkenntnisse der Gendermedizin in die Tat um. Doch nicht nur die Diagnostik speziell für die Frau wird im la pura anders angepackt, sondern auch die Behandlungen und Beratungen. Und das in einem stressfreien Rückzugs-Umfeld ganz unter Frauen sowie in der Wohlfühl-Atmosphäre eines Resorts, das weibliche Ansprüche an Ambiente und Empathie erfüllt.*

„Frauen“, erklärt Dr. med. univ. Alex Witasek, „haben prinzipiell ein schwächeres Verdauungssystem und können schwere Kost schlechter verdauen“. Zudem, so Dr. Witasek, funktioniert der weibliche Zuckerstoffwechsel anders. Ein erhöhter Insulinspiegel kann die Entstehung fast aller Zivilisationserkrankungen unterstützen und wird durch die Mayr-Kur für Frauen gesenkt. Ergo: Zu Beginn der Mayr-Kur für Frauen gibt es im la pura für die individuelle Therapieplanung eine frauenspezifische Analyse und Diagnostik, die auf die genannten weiblichen „Schwachstellen“ fokussiert und wenn gewünscht auch den Hormon-Status einbezieht. A propos: Die neue Mayr-Kur für Frauen weiß um die weibliche Mehrfach-Stress-Belastung, die sich auf den Darm. „Deshalb geben wir hier erfüllbare Lebensstil-Vorschläge für den Alltag“, sagt Dr. Witasek. Dazu kommen Kochschulung und Ernährungsberatung für die Zeit nach der Kur – mit Tipps, die der ganze Familie gut tun und schmecken.

Das Beste daran: Die Kur eignet sich sowohl zur Prävention der Darmgesundheit als auch zum Abnehmen, was die F.X. Mayr-Kur einzigartig macht. Dr. Alex Witasek fasst die Vorteile zusammen: „Die Kur ist nachhaltig und, was viel wichtiger ist, sie ist eine Ernährungsschulung und

keine Diät mit Jojo-Effekt.“ Frauen nehmen hier effektive Tipps mit, die leicht und dauerhaft in den Alltag zu integrieren sind. Aber was genau lernt Frau bei der Mayr-Kur? Es geht beispielsweise darum, jeden Bissen bewusst zu genießen. Dadurch tritt das Hungergefühl später ein und es wird automatisch weniger gegessen, was gerade im Alltagstress eine Bereicherung ist. Das bewusste Kauen der Mahlzeit bringt aber noch einen weiteren Vorteil: „Die Geschmacksknospen verbessern sich dabei und die Lust auf industriell verarbeitete Süßigkeiten wird gemindert“, meint Dr. Alex Witasek. Ein Glück für alle Naschkatzen, die nicht nein sagen können.

Was noch anders ist bei der neuen Mayr-Kur für Frauen? Die manuelle Bauchbehandlung wirkt der frauenspezifischen Darmsenkung entgegen, unterstützend gibt es Detox-Anwendungen für die Haut, aber auch wirbelsäulenstabilisierende Maßnahmen – auf dass die Wirbelsäule den Darm in Zukunft besser (er-)tragen kann. Die basische, schonende Diätkost erhält dank stetiger Forschung ein Update: fermentiertes Gemüse kommt als neue Komponente hinzu. Hiermit wird der Darm angesäuert und sorgt für den optimalen Ausgleich aus basischer und saurer Ernährung für eine gesunde und funktionierende Darmflora. Übrigens ist die Mayr-Schonkost im la pura individuell auf die jeweiligen Intoleranzen abgestimmt sowie erstmals prinzipiell glutenfrei. Sie heißt GourMed® Cuisine, weil sie vorzüglich schmeckt und gleichzeitig therapeutisch wirkt. Leicht verdaulich, Kohlenhydrat- und Histamin arm sowie im Säure-Basen-Gleichgewicht kann sie kalorisch gut individuell angepasst werden und ermöglicht den sanften Übergang in eine gesunde Alltagsernährung, um einen Jojo-Effekt zu vermeiden. Vegetarische und vegane Alternativen sind dabei natürlich selbstverständlich.

Abnehmen und gleichzeitig genießen darf Frau im la pura im exklusiven Private Dining-Room. Zudem sind das elegante la pura-Ambiente und das reichhaltige Sport- und Spa-Angebot ganz auf weibliche Bedürfnisse ausgerichtet. Denn (nicht nur) während der Mayr-Kur dürfen es Frauen genießen, mal nicht wirken oder gar funktionieren zu müssen, sondern ganz für und unter sich sein zu können.

*Informationen: 4 Sterne superior **la pura – women’s health resort kamptal**, Hauptplatz 58, A-3571 Gars am Kamp, Tel: +43 2985 2666-0, [www.lapura.at](http://www.lapura.at)*

5244 Zeichen

**Über die VAMED Vitality World:** Der international tätige Gesundheitskonzern VAMED engagiert sich seit 1995 im Thermen- und Wellnessbereich. Unter der 2006 gegründeten Kompetenzmarke VAMED Vitality World betreibt die VAMED acht der beliebtesten heimischen Thermen- und Gesundheitsresorts, den AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld, das SPA Resort Therme Geinberg, die Therme Laa – Hotel und Spa, die St. Martins Therme & Lodge, die Therme Wien, das Gesundheitszentrum Bad Sauerbrunn, das TAUERN SPA Zell am See-Kaprun, das la pura women’s health resort kamptal und mit dem Aquaworld Resort Budapest eines der größten Thermenresorts Ungarns. Mit mehr als 3,1 Millionen Gästen jährlich in den Thermen der VAMED Vitality World ist die VAMED Österreichs führender Betreiber von Thermen- und Gesundheitsresorts.

**Texte und Bilder zum Download: [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com); Veröffentlichung gegen Belegexemplar!**



Presse: Barbara Angerer-Winterstetter, PRessegroup.com, Firmensitz: Löwengrube 10, 80333 München, Postadresse: Ludwigstraße 9, 86316 Friedberg/Bayern. Tel +49/89/418 518-91, [dialog@pressegroup.com](mailto:dialog@pressegroup.com), [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com)