

la pura im Kamptal bei Wien setzt als europaweit einzige Gesundheits- und Wohlfühloase nur für die Frau auf Gendermedizin/ Ein Interview mit Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer

Gendermedizin: Warum sie gerade für Frauen wichtig ist, was sie leistet & wo sie umgesetzt wird

79 Gene auf dem Y-, 1500 auf dem X-Chromosom: Das ist nicht der einzige Unterschied zwischen Mann und Frau. Auch medizinisch sollten beide Geschlechter individuell betrachtet werden – dazu forscht und lehrt Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer als erste Professorin für Gender-Medizin an der MedUni Wien. Als wissenschaftliche Beraterin sorgt sie dafür, dass ihre Erkenntnisse etwa im la pura women's health resort im Kamptal bei Wien umgesetzt werden, das sich als Gesundheits- und Wohlfühloase nur für die Frau auf Frauengesundheit spezialisiert hat.

Frau Prof. Kautzky-Willer – Sie sind die erste Professorin auf einem Lehrstuhl für Gendermedizin. Was ist das überhaupt?

Kurz gesagt beschäftigt sich Gendermedizin mit Unterschieden und Gemeinsamkeiten in Gesundheitsfragen bei Männern wie Frauen. Das Ziel ist dabei immer, die Gesundheit von Männern wie Frauen zu verbessern. Zum Glück ist das Thema mittlerweile präsent – etwa mit dem Berliner Institut für Geschlechterforschung, mit dem ich auch zusammenarbeite.

Der Fokus liegt aber mehr auf der spezifischen Frauengesundheit?

Ja, weil es hier großen Aufholbedarf gibt. Studien wurden bislang meist nur mit Männern gemacht – auch zum Beispiel bei Medikamenten. Doch Frauen haben unter anderem dank ihres komplizierteren Sexualhaushalts bis zu 70 Prozent mehr Medikamentennebenwirkungen. Zudem gibt es Medikamente, die bei Männern helfen, von denen Frauen aber gar nicht profitieren. Aber es geht nicht nur um Medikamente, sondern um die Gesunderhaltung der Frau.

Warum ist es heute so wichtig, Frauen medizinisch anders zu betrachten?

Frauen sind zwar oft körperbewusster als Männer, aber sie wissen häufig nicht um ihre persönlichen Risikofaktoren. Dafür bleibt der Hausfrau, Mutter und Ehefrau, die nebenbei noch arbeitet und somit ganz schön viel Stress hat, schlicht keine Zeit. So ist das Bewusstsein bei der Frau nicht so ausgeprägt, dass 50 % Frauen heute an Herz-Kreislaufproblemen sterben. Die Pille, Übergewicht, ein hoher Blutdruck, Stress und vielleicht noch Diabetes tragen ihren Teil dazu bei. Hier sollten Risikofaktoren früher erkannt werden – und zwar frauenspezifisch.

Gibt es da Beispiele?

Um bei Diabetes zu bleiben, der das Risiko für Herz-/Kreislaufkrankungen gerade bei Frauen extrem steigen lässt: Hier wird meist nur der Nüchtern-Blutzucker gemessen – ist der im Rahmen, wird nicht weiter nachgeforscht. Doch nur der Zuckerbelastungstest taugt für Frauen zur Diabetes-Früherkennung. Hiermit lässt sich nämlich schon vor Ausbruch eines Diabetes eine

gestörte Glukosetoleranz nachweisen, die gut durch Bewegung und eine Lebensstilintervention mit Ernährungs-Umstellung beeinflusst werden kann. Das heißt: Laborwerte oder Blutmarker müssen frauenspezifisch eingesetzt werden, um sinnvolle Prävention zu bieten.

Ihre Aufgaben sind Forschung, Studien und Lehre – wie aber sieht es mit der Umsetzung in die Praxis aus?

Ohne sie würde Gendermedizin keinen Sinn machen. Besonders schön können wir ihre Erkenntnisse im la pura, dem women's health resort nur für die Frau umsetzen, in dem es vor allem um Prävention geht. Dort nimmt sich eine/r der Ärztinnen und Ärzte viel Zeit für ein ausführliches Gespräch, weil Frau nicht gleich Frau ist. Die jeweilige Biographie wird besprochen, Risikoscores und bestimmte Biomarker werden betrachtet, Frauen-spezifische „Problemwerte“ wie Eisen und Vitamin D bestimmt. Will Frau Stress zu Leibe rücken, macht man ein individuelles Stressprofil mittels Herzratenvariabilitäts-Messung. Oft geht es bei Frauen auch um Hormone, etwa in den Wechseljahren oder der Schwangerschaft, aber auch unabhängig vom Alter um Schilddrüsenprobleme. Insgesamt handeln wir nie nach „Schema F“, sondern immer individuell etwa im Hinblick auf spezielle Bedürfnisse, Risikomarker, Alter und Lebensstil.

Und wie lässt sich der beeinflussen?

Was im la pura hervorragend eingeübt (und getestet) werden kann, ist eine gesunde Ernährung und Spaß am vielseitigen Sportangebot, das auch Anregungen für mehr Bewegung und aktive Entspannung zuhause gibt. Geht es um die Gewichtsreduktion und Darmgesundheit, hilft unter anderem unsere frauenspezifische F.X.Mayr-Kur. Wichtig ist auch die individuelle Beratung zur Raucherentwöhnung. Denn Frauen tragen noch mehr Schaden vom Rauchen davon als Männer, weil ihre Atmungsorgane und Gefäße empfindlicher sind. Und sie werden leichter rückfällig, wenn sie zunehmen oder die Psyche Probleme macht, der wir bei Frauen übrigens ebenso große Aufmerksamkeit widmen wie dem Körper. Auch wenn es zum Beispiel um Rückenschmerzen geht, denen das la pura mit einer großen Kompetenz in Sachen Therapie zu Leibe rückt.

Ein abschließender Tipp für alle Frauen zum Thema Anti Aging?

Nicht rauchen, wenig Alkohol, gesunde Ernährung, viel Bewegung, Genussfähigkeit und den Stress im Griff halten. Das klingt das leicht, muss aber einstudiert und gelebt werden.

*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*

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 zehn der beliebtesten heimischen Thermen- und Gesundheitsresorts: den AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld, das SPA Resort Therme Geinberg, die Therme Laa – Hotel & Silent 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 das SPA RESORT STYRIA in Österreich und mit dem Aquaworld Resort Budapest eines der größten Thermenresorts Ungarns. Mit 3,2 Millionen Gästen in Österreich 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; Veröffentlichung gegen Belegexemplar!

