

Andere Stressoren und Bewältigungsstrategien: la pura – women’s health resort kamptal bietet das erste „Stressbewältigungs“-Programm nur für Frauen nach gendermedizinischen Erkenntnissen

Warum Frauen anderen Stress haben – und was sich dagegen tun lässt

Beruf, Familie, Partnerschaft: Alle drei Bereiche wollen nahezu perfekt abgedeckt werden – sonst ist Frau nicht zufrieden mit sich. Dass Frauen mehr Stress haben als Männer, ist bekannt. Aber: Frauen haben auch anderen Stress und andere Stress-Auswirkungen. Das weiß Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer, Professorin für Gender-Medizin an der MedUni Wien, die seit Jahren über gesundheitliche Unterschiede beider Geschlechter forscht: „Stress entsteht im Gehirn“, erklärt sie und ergänzt: „hier ist das Stress-System der Frau wesentlich empfindlicher als das des Mannes, zusätzlich sind ihre Bewältigungsstrategien schlechter“. Frauen werden nämlich bei Stress noch empathischer, neigen zum „Stressessen“, greifen zur Zigarette oder bekommen Rückenschmerzen. Die Stoffwechselprobleme werden dann noch potenziert durch ein gegenüber dem männlichen Geschlecht stark erhöhtes cardio-vaskuläres Risiko (Herzinfarkt/Schlaganfall). Ergo: Höchste Zeit, gezielt präventiv gegen Frauen-Stress vorzugehen. Deshalb hat Prof. Kautzky-Willer gemeinsam mit dem ÄrztInnen-Team des la pura – women’s health resort kamptal das bislang erste und einzige frauenspezifische „Stressbewältigungs“-Programm ausgearbeitet. Ein intensives Programm, das ergänzt wird durch eine hochwertige Rückzugs-Umgebung, in der Frau ganz unter ihresgleichen mal wieder zu sich selbst finden kann. Inmitten der puren Natur des Kamptals, rund eine Autostunde von Wien entfernt und nahe der bekannten Wachau.

La pura hat sich ganz der Gesunderhaltung der Frau verschrieben – unterstützt durchs gendermedizinische Wissen von Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer, Professorin für Gender-Medizin an der MedUni Wien. Sie weiß, dass Frauen rein medizinisch gesehen anders sind als Männer – und eben auch andere Präventionsprogramme brauchen. Ganz neu ist jetzt „Stressbewältigung“, das Intensivprogramm (9 Übernachtungen), das ganz speziell dem weiblichen Stress die Stirn bietet. Das bis ins Detail durchdachte Paket startet mit einem medizinischen Aufnahmegespräch inklusive einer 24 stündigen Herzratenvariabilitäts-(HRV-)Messung, die gemeinsam mit einem EKG Stressauswirkungen anzeigen kann. Chronischer Stress schadet nämlich den empfindlichen weiblichen Gefäßen. Die Bio-Impedanz-Analyse (BIA) gibt mit Blutfetten Aufschluss über den Fettstoffwechsel. Ergänzend dazu werden in einem Bluttest wesentliche Laborwerte ermittelt – wie etwa Insulinresistenz, Glukosetoleranz und der Stress-Parameter Morgencortisol. Ebenso wertvoll ist hier der Biofeedback-Test, der den Grad der Stressbelastung auch optisch eindrucksvoll am Bildschirm zeigt. Mit den sich anschließenden hochmodernen Biofeedback-Trainingseinheiten kann es gelingen, die Stress-Ziellinie im Griff zu

behalten. Hier wird anhand eines Monitors die Fähigkeit zur eigenen Entspannung eingeübt: Man lernt sich zu entspannen und sieht, wie durch gezielte Atemtechnik der Stresslevel sinkt – eine wertvolle optische Rückbestätigung. Zu all diesen Austestungen dürfen natürlich nicht die Beratungsgespräche mit einer Psychologin fehlen, um individuelle Ursachen des jeweiligen weiblichen Stresses in Zukunft besser in den Griff zu bekommen.

Dazu gibt es – eingebaut in ein ausgeklügeltes Programm – regelmäßige Kopfspezialmassagen, energetische Körpertherapie, Entspannungstraining aller Art (von Qi Gong über Achtsamkeitstraining bis zur progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen) und Cellgym-Anwendungen. Hier liegt man entspannt auf einer Liege, atmet über eine Atemmaske hypoxische (O₂-reduzierte) und hyperoxische (O₂-angereicherte) Luft ein und „reprogrammiert“ dabei den Zellstoffwechsel, was sich positiv aufs vegetative Nervensystem auswirken kann.

Doch weil Frau nicht gleich Frau ist, sind auch die Stress-Auswirkungen völlig unterschiedlich. „Die eine belohnt sich mit Essen und bekommt Gewichtsprobleme, die andere greift zur Zigarette, bekommt Rücken- oder Bauchschmerzen“, weiß Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer. Deshalb ist im neuen „Stressbewältigungs“-Programm bewusst Platz für individuelle Spezialtherapien wie Ernährungsberatung und ärztliche Bauchbehandlung, aber auch für eine Akupunkt-Dauernadel, die einen Impuls zur Raucherentwöhnung setzen kann. Und nicht zuletzt können die Unterwasser Extensions-Therapie wie die Myoreflextherapie hilfreich bei Rückenschmerzen sein. Dazu gibt es – getreu den la pura-Schwerpunkten – hilfreiche Ernährungs- und Bewegungstipps zum Beispiel in Vorträgen oder beim Kochkurs- wie Aktivprogramm des Hauses und eine auf die jeweiligen individuellen Bedürfnisse zugeschnittene, höchst schmackhafte Verpflegung.

Das frauenspezifische Intensivprogramm „Stressbewältigung“ (9 ÜN) kostet inklusive aller Leistungen sowie der Übernachtung mit Vollpension ab € 2900.- pro Person. Wer das Lifestyle-Hotel mit SPA, Wohlfühl- und Schönheits-Angeboten für die Frau von heute erstmal kennen lernen will, bucht vielleicht zum Einstieg das Kurzprogramm (3 ÜN) ab € 790.- pro Person – mit Entspannungstraining, Meditation, Kopfspezialbehandlung und Unterwasser Extensions-Therapie.

*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*

5220 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 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!



Presse: Barbara Angerer-Winterstetter, PRessegroup.com, Firmensitz: Löwengrube 10, 80333 München, Postadresse: Ludwigstr. 9, 86316 Friedberg Tel +49/89/418 518-91, dialog@pressegroup.com, www.pressegroup.com