

Weil Frauen häufiger unter Rückenschmerzen leiden als Männer, behandelt das neue la puraMed-Angebot „Schmerzfreie Wirbelsäule“ das Problem erstmals frauenspezifisch

## Endlich weniger Schmerzen: Was den weiblichen Rücken entzücken kann

*Frauen sind anders und haben andere Schmerzen – das weiß mittlerweile auch die Medizin. So forscht etwa Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer, Professorin für Gender-Medizin an der MedUni Wien, seit Jahren über gesundheitliche Unterschiede beider Geschlechter, die mit einem frauenspezifisch geschulten ÄrztInnen-Team unweit von Wien im la pura women's health resort kamptal umgesetzt werden. Das europaweit einzigartige Angebot nur für die Frau stellt jetzt den weiblichen Rücken ins Rampenlicht: Wurde doch in Untersuchungen etwa des Robert Koch Instituts festgestellt, dass Frauen deutlich mehr unter Rückenschmerzen leiden als Männer – und das zudem selbst verharmlosen. „Der Rücken ist ein Stiefkind der Medizin“, sagt la pura-Chefärztin Dr. Karin Stengg, die als internationale Wirbelsäulenspezialistin wie Unfallchirurgin anerkannt ist und mit ihrer medizinischen Osteopathie-Ausbildung lösungsorientiert denkt. Mit dem neuen Programm „Schmerzfreie Wirbelsäule“ darf der weibliche Rücken endlich aufatmen: Das 3-Tages-Programm im la pura gibt neben einer individuellen Diagnose und mehreren spezifischen Anwendungen auch ein sportwissenschaftliches Trainingsprogramm und natürlich Tipps für die Weiterbehandlung zu Hause. Sollte dank weiblicher Mehrfachbelastung in Job und Privatleben noch mehr an Last auf dem Rücken liegen, kann auch das Stressbewältigungs-Kurzprogramm helfen. Und das in der puren Natur des Kamptals, nahe der Wachau und nur eine knappe Autostunde von Wien entfernt, in der frau zu sich kommen und wieder fit werden kann.*

„Der Rücken der Frau ist schon deshalb unterschiedlich gebaut, damit wir schwanger werden können“, erklärt Dr. Karin Stengg. Im Detail bedeutet das: Die Lendenwirbelsäule ist anders geformt, das Bindegewebe lockerer, die Stützmuskulatur schlechter. Verändert sich nun der Körper, wie etwa in den Wechseljahren, verringert sich die Muskelkraft noch mehr. Der Rücken gibt nach, der Schmerz kommt (bevorzugt an Lenden- und Halswirbelsäule), einzelne Wirbel können auf Nerven drücken – und schon kann es Folgeerscheinungen geben. Bei vielen Frauen beobachtet Dr. Stengg das Gefühl von „Brennesseln in den Fingern“, aber auch Schwindel, Hörgeräusche und ähnliches, „ohne dass sie den Zusammenhang mit ihrer Wirbelsäule wissen.“ Hier setzt sie zu Beginn mit einer gezielten Abklärung an: Was die erfahrene Wirbelsäulen-Spezialistin nicht sieht oder spürt, wird im nahen Landesklinikum Horn radiologisch abgeklärt. Dann geht es an die gezielte Ursachenbehandlung, unter anderem mit ärztlicher Osteopathie,

Heilmassagen und einem individuellen Trainings-Programm des Sportwissenschafts-Teams, das zudem altersspezifisch ausgearbeitet ist. Und danach? „Wir lassen nach drei Tagen intensivem Wirbelsäulen-Programm im la pura niemanden alleine“, verspricht Dr. Karin Stengg. Gemeinsam wird ein Plan ausgearbeitet, nach Therapeuten am jeweiligen Wohnort gesucht – und selbstverständlich der weitere Kontakt gehalten. Das neue la puraMed-Angebot „Schmerzfreie Wirbelsäule“ (890 Euro pro Person) enthält 3 Übernachtungen inklusive der GourMed Cuisine Vollpension, ein ärztliches Beratungsgespräch, einmal ärztliche Osteopathie, 2 Heilmassagen, eine Moorpackung sowie die Nutzung von Sauna, Schwimmbad und Aktiv- wie Vortragsangebot.

Doch was, wenn es vor allem die Psyche ist, die dem jeweiligen Rücken zu schaffen macht? Redensarten wie „Die Angst sitzt im Nacken“ haben ihren realen Hintergrund. Der Grund liegt häufig in der weiblichen Mehrfachbelastung, die Beruf, Familie und Partnerschaft gleichermaßen abdecken will und damit unter extremen Druck gerät. Allein das Gefühl, nicht auf allen Gebieten perfekt sein zu können oder natürlich eine reale Überlastung können sich auf Rücken und Nacken schlagen – und zu dauernden Schmerzen führen. „Stress entsteht im Gehirn“, erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer 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 oder bekommen zum Beispiel Rückenschmerzen. Auch hier hat das la pura neu ein Kurzprogramm „Stressbewältigung“ im Angebot: Es beinhaltet in drei Tagen zusätzlich zum Arztgespräch auch eine Auswertung mit dem hochmodernen Biofeedback-Gerät, das die Stress-Belastung anzeigt und gleichzeitig eindrucksvoll darstellt, dass etwa eine gezielte Atemtechnik den Stresslevel senken kann. Zudem gibt es ein Life Style Coaching mit einer Psychologin, um individuelle Ursachen des jeweiligen weiblichen Stresses in Zukunft besser in den Griff zu bekommen – und Entspannungs- wie Meditations-Angebote sowie eine Kopfspezialmassage (3 Tage inkl. Vollpension und Nutzung von Sauna, Schwimmbad und Aktiv-Programm (in- und outdoor) kosten 890 Euro pro Person).

*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)*

5038 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 neun der beliebtesten Thermen- und Gesundheitsresorts in Österreich: den AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld, das SPA Resort Therme Geinberg, die Therme Laa – Hotel & Silent Spa, die St. Martins Therme & Lodge in Frauenkirchen, die Therme Wien, das GesundheitsZentrum Bad Sauerbrunn, das TAUERN SPA Zell am See – Kaprun, das la pura women´s health resort kamptal in Gars am Kamp und das SPA RESORT STYRIA in Bad Waltersdorf. Mit 3,2 Millionen Gästen jährlich in den Resorts 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: Ludwigstr. 9, 86316 Friedberg Tel +49/89/418 518-91, [dialog@pressegroup.com](mailto:dialog@pressegroup.com), [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com)