

Die Gender-Medizin-Professorin Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer verrät, warum eine Auszeit ganz unter Frauen die psychische wie körperliche Widerstandsfähigkeit steigern kann

## Jetzt wichtig für Frauen: Resilienz steigern, den Energie- und Hormonstoffwechsel ankurbeln

*Die Pandemie mag uns aktuell Freiräume gewähren, aber die Belastungen gerade für Frauen sind noch nicht vorbei: Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer ist Professorin für Gender-Medizin an der MedUni Wien sowie wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Gender Medizin, einer Kooperation der MedUni Wien und der VAMED, und hat mit ihren Forschungsergebnissen das Konzept des einzigen Wohlfühl- und Gesundheitsresorts nur für Frauen, des la pura women's health resort im Kamptal (Waldviertel/Österreich), entwickelt und betreut. Im Interview spricht sie über die aktuelle Situation von Frauen, über Kilos und Hormone, aber auch über Resilienz. Und warum es gerade jetzt gilt, sich Auszeiten unter Frauen zu verschaffen.*

**Frage:** Sind Frauen von der Corona-Krise besonders betroffen?

**Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer:** Nach der ersten Welle der Pandemie und dem Lockdown ist eine „neue Normalität“ eingeleitet. Gerade für Frauen war und ist das nach wie vor eine Zeit spezieller Belastungen. Nach der Phase der sozialen Isolation oder der besonderen Herausforderungen, wie Home-Office und gleichzeitig Home-Schooling, Pflege von Angehörigen, Haushalt und andere Verpflichtungen, folgt nun das Auf- und Nachholen von Dingen, die auf der Strecke geblieben sind. Im beruflichen wie privaten Umfeld.

**Frage:** Ergo – wir Frauen sind weiterhin gefordert. Was sagt unser Körper dazu?

**Alexandra Kautzky-Willer:** Psychosozialer Stress führt vor allem bei Frauen zu „Stressessen“, zur Belohnung durch Kalorienzufuhr, was dann in Kombination mit Bewegungsmangel zum Teufelskreis Gewichtszunahme, Frust und depressiver Stimmung führt. Viele haben in den letzten Monaten zugenommen, durch Bewegungsmangel, Snacking und Tiefkühl-„Fast Food“.

**Frage:** Was tun, um wieder fit zu werden und Kilos zu verlieren?

**Alexandra Kautzky-Willer:** Eine reduzierte Energiezufuhr wie etwa bei der regionalen Bio-Küche mit kohlenhydratarmen und Säure-Basen-balancierten GourMed® Cuisine Detox im la pura hilft nach der Gewichtszunahme, den Energie- und Hormonstoffwechsel zu verbessern. Und das stärkt gleichzeitig die Abwehrkräfte.

**Frage:** Auch wenn jetzt in Ferienzeiten niemand an Abwehrkräfte denken mag?

**Alexandra Kautzky-Willer:** Selbst wenn wir daran nicht gezielt denken wollen, tun wir doch mit einer „Auszeit“ unserem Körper gut: Denn wenn wir in der Natur Vitamin D tanken und mit gesunder Ernährung, Bewegung, „Waldbaden“ und erholsamem Schlaf die Seele baumeln lassen, stärken wir ganz von selbst unsere Abwehrkräfte, die wir später im Jahr wieder brauchen.

**Frage:** Sie sagen ja, wir Frauen haben prinzipiell bessere Abwehrkräfte ...

**Alexandra Kautzky-Willer:** Ja, das liegt an der Hormon-Konstellation und der höheren X-Dosis bei den Geschlechtschromosomen, aber auch an der Bereitschaft, mehr dafür zu tun. Jetzt ist es Zeit, Entspannung und Achtsamkeit auf eigene Gefühle und Bedürfnisse wieder in den Vordergrund zu rücken, Energie auf Vorrat zu tanken.

**Frage:** Geht das nicht einfach zuhause? Oder im Urlaub mit der Familie?

**Alexandra Kautzky-Willer:** Das liegt immer am jeweiligen Umfeld und den „Aufgaben“, die frau darin zu erfüllen hat. Wir haben das la pura auch deshalb bewusst als „women only“-Resort entwickelt, damit Frauen mal raus kommen aus ihren verschiedensten Verpflichtungen. Ganz unter ihresgleichen können Frauen einfach besser abschalten. Weil Entspannung nicht nur in der Natur des Waldviertels und beim riesigen Sportangebot gut funktioniert, sondern ebenso, wenn man sich auf Neues konzentriert, gibt es im la pura bis September die Sommerakademie. Mit Aktivitäten für Körper und Geist. Toll sind Yoga, Salsa Flamenco und Broadway Jazz mal ganz ohne Partner, künstlerische Auszeiten beim Fotografieren und Kräuter- wie Schlafworkshops.

**Frage:** Das steigert auch die psychische Widerstandsfähigkeit?

**Alexandra Kautzky-Willer:** Genau darum geht es: Energie tanken und Resilienz steigern für alles, was da noch auf uns Frauen zukommen mag!

*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).*

4088 Zeichen

#### 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 2,6 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)