

Weniger Stress, weniger Kilos: Gerade in COVID-Zeiten brauchen wir mentales wie körperliches Detox / Neues Programm des la pura women's health resort: „Stress loslassen, Kilos verlieren“

Neue Studie: Stress und Gewichtszunahme bei Frauen hängen zusammen

Kennen gerade Frauen das nicht aus der aktuellen „Corona-Zeit“? Gestresst und angespannt von ständig neuen Hiobs-Botschaften wird schneller nach Süßem gegriffen. Was in Kombination mit weniger Bewegung zur Gewichtszunahme führt. Aber: Gibt es überhaupt einen direkten Zusammenhang zwischen Stress und dem Stoffwechsel? „Stress spielt sowohl in der Entstehung als auch Behandlung von Stoffwechselstörungen eine Rolle“, sagt Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer, Professorin für Gender-Medizin an der MedUni Wien. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Studie des ersten Instituts für Gendermedizin in Österreich in Kooperation mit der MedUni Wien. Um den Zusammenhang zwischen Stress und Stoffwechsel zu erforschen, hatten 43 Frauen, die sich im women's health resort la pura für Fasten- und Stressreduktionsprogramm interessierten, an der Studie teilgenommen. Das Ziel: besonders den für Stress anfälligeren Frauen personalisierte Therapien anbieten zu können. Auf Basis der gendermedizinischen Forschung von Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer setzt la pura, ein Resort der VAMED Vitality World, einzigartig in Europa auf frauenspezifische Programme. Die Erkenntnisse der Studie gestalten neu 2021 ein buchbares la pura-Paket, das erstmals wirksame Stress- mit erfolgreichen Detox-Strategien verbindet. „Stress loslassen, Kilos verlieren“ kommt gerade recht in einer Zeit, in der viele Frauen im Corona- und Mehrfachbelastungsstress zugenommen haben.

Kurztext: 1470 Zeichen

„Ob Stressreduktionsprogramme auch den Stoffwechsel positiv beeinflussen konnte bisher noch nicht zweifelsfrei belegt werden“, sagt Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer. Die Wissenschaftlerin weiß, dass Frauen rein medizinisch gesehen anders sind als Männer – und eben andere Präventionsprogramme brauchen. Ziel der Studie mit dem Institut für Gendermedizin war somit nicht nur, den Zusammenhang von Stress und Stoffwechsel zu erforschen, sondern auch unterschiedliche Therapien auf ihre Wirksamkeit zu prüfen: „Wir wollen eine frauenspezifische Präventionsmedizin, die personalisierte Strategien zu Gewichtsmanagement und Gesunderhaltung bietet“. Hier gehe es um die Vorbeugung von Stoffwechselproblemen, in Folge ebenso von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.

Mehr Resilienz, besserer Stoffwechsel

Auffallende Ergebnisse der Studie: Frauen, die schwerpunktmäßig eine weibliche Geschlechterrolle übernehmen, haben oft mit höherem Gewicht und mehr Körperfett, zudem mit mehr Entzündungszeichen zu tun. „Deshalb sollten Frauen mit Übergewicht oder Adipositas und weiblicher Selbstidentifikation besonders auf ihr metabolisches und mentales Risiko evaluiert und überwacht werden.“ Denn Frauen mit metabolischem Syndrom (starkes Übergewicht und verminderte Insulinempfindlichkeit) wiesen laut aktueller Studie auch ein höheres Risiko für psychische Störungen auf. Dagegen zeichneten sich Frauen, die sich eher mit einer männlichen Geschlechtsrolle identifizierten, durch eine ungünstigere, Bauch-betonte Fettverteilung aus und waren Stress- und damit Burn out-gefährdeter. Eine klare Typisierung sei aber zu sehr Schwarz-Weiß-Malerei, erklärt Dr. med Alexandra Kautzky-Willer: „Wir müssen jede Frau individuell betrachten – denn die meisten von uns sind sowieso Mischtypen“. Was aber für alle Frauentypen gelte: Wer eine hohe Herzratenvariabilität (messbar via Biofeedback) und damit eine bessere Resilienz aufweisen kann, hat ein geringeres Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Von einem Programm mit Kalorienreduktion und Verbesserung der Resilienz profitieren also sowohl Frauen mit unauffälligem Body-Mass-Index, aber Bauch-betonter Fettverteilung als auch Frauen mit Übergewicht und günstigerer Fettverteilung im Hüftbereich“, bekräftigt die Professorin für Gendermedizin.

Gerade derzeit wichtig: Neues Programm zum Entstressen und Abnehmen

Die neue Kombination aus Fasten und der Stärkung der psychischen Gesundheit sei besonders aktuell in einer Zeit, die uns mit der COVID-Pandemie stark belastet, zu Stressessen wie Bewegungsmangel und damit zu Gewichtsproblemen führe. „Wir brauchen gerade jetzt mentales wie körperliches Detox“, bekräftigt Dr. med Alexandra Kautzky-Willer. Das Schöne: „Eine höhere Herzratenvariabilität kann etwa mittels Biofeedback trainiert werden“. Und so setzt das neue, intensive Programm „Stress loslassen, Kilos verlieren“ mit 9 Übernachtungen nach individuellen ärztlichen (Eingangs- wie Abschluss-)Gesprächen unter anderem auf diese bewährte Therapie: Denn hier bekommt frau Rückmeldung über unbewusst ablaufende Prozesse im Körper und erlernt, diese zu beeinflussen – etwa zur Stress-Reduktion. Unterstützend helfen Anti-Stress-Kopfmassagen und intensive Entspannungseinheiten. Je nach individueller Empfehlung sind das zum Beispiel Achtsamkeitstraining, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Einzelyoga, autogenes Training und Waldbaden. Speziell zum Abnehmen gibt es Ernährungsberatung und täglich die GourMed® Cuisine Detox-Menüs: genussvoll und kalorienreduziert, ausgewogen und leicht verdaulich, kohlenhydratarm und Säure-Basen-balanciert. Wesentlich, um Kilos zu verlieren, sind natürlich auch Sport und Bewegung. Zu gezielten Einzeltrainings mit SportwissenschaftlerInnen (u.a. inklusive Aircheck und Grundumsatzbestimmung), Galileotaining auf der Vibrationsplatte darf das ganztägige Sport- und Aktivprogramm mit seinen vielen

Bewegungs-Inspirationen drinnen wie draußen genutzt werden. Detoxmassagen und Bodyforming Wickel tun ihr Übriges, um das neue Programm zu vervollständigen (ab 2948 Euro p.P. für 9 Nächte inklusive ärztlicher Betreuung, Therapiepaket, GourMed® Cuisine Detox und la pura Arrangement Basisleistungen).

Langtext: 5848 Zeichen

Was ist la pura?

Der kleine Unterschied in der Gesundheit von Mann und Frau rückt immer mehr ins Blickfeld der Medizin. Denn nicht nur bei der Diagnose ist es wichtig, geschlechtsspezifische Symptome zu berücksichtigen, auch in der Therapie sind individualisierte, geschlechtssensitive Konzepte gefragt denn je. „So wertvoll die Bemühungen um die Gleichstellung der Frau sind, so wichtig ist es, sie aus medizinischer Sicht als Frau wahrzunehmen“, weiß Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer, Professorin für Gender-Medizin an der MedUni Wien, die das la pura-Konzept ausgearbeitet hat. Die Hormone, das Bindegewebe, die psychische Doppelbelastung mit Beruf und Familie: Das und vieles mehr macht Frauen anders. Die körperliche und psychische Gesundheit von Frauen individuell zu erhalten – mit diesem Ziel eröffnete die VAMED im Jahr 2011 als erstes Unternehmen weltweit ein Gesundheitsresort nur für die Frau. In Gars am Kamp, unweit der Wachau und nahe bei Wien. Der international führende Gesundheitsdienstleister hat in mehr als 80 Ländern auf fünf Kontinenten rund 850 Projekte realisiert, baut auf ein medizinisches Know-how von mehr als 1.000 ÄrztInnen und erweitert derzeit seine Einrichtungen in Deutschland und der Schweiz. Das women's health resort versteht sich als einziges Resort, das frauenspezifische Medizin auf höchstem Niveau anbietet und Input für einen gesünderen Lifestyle gibt. Ganz bewusst im weiblich inspirierten Wohlfühl-Rahmen eines komfortablen Hotels mit ärztlich abgestimmten, exklusiven Beauty- und Spa- und Therapie-Angeboten. Im Fokus stehen dabei Themen wie Detox, F.X. Mayr für die Frau und Healthy Aging.

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 acht 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 und das la pura women's health resort kamptal in Gars am Kamp. 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; 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