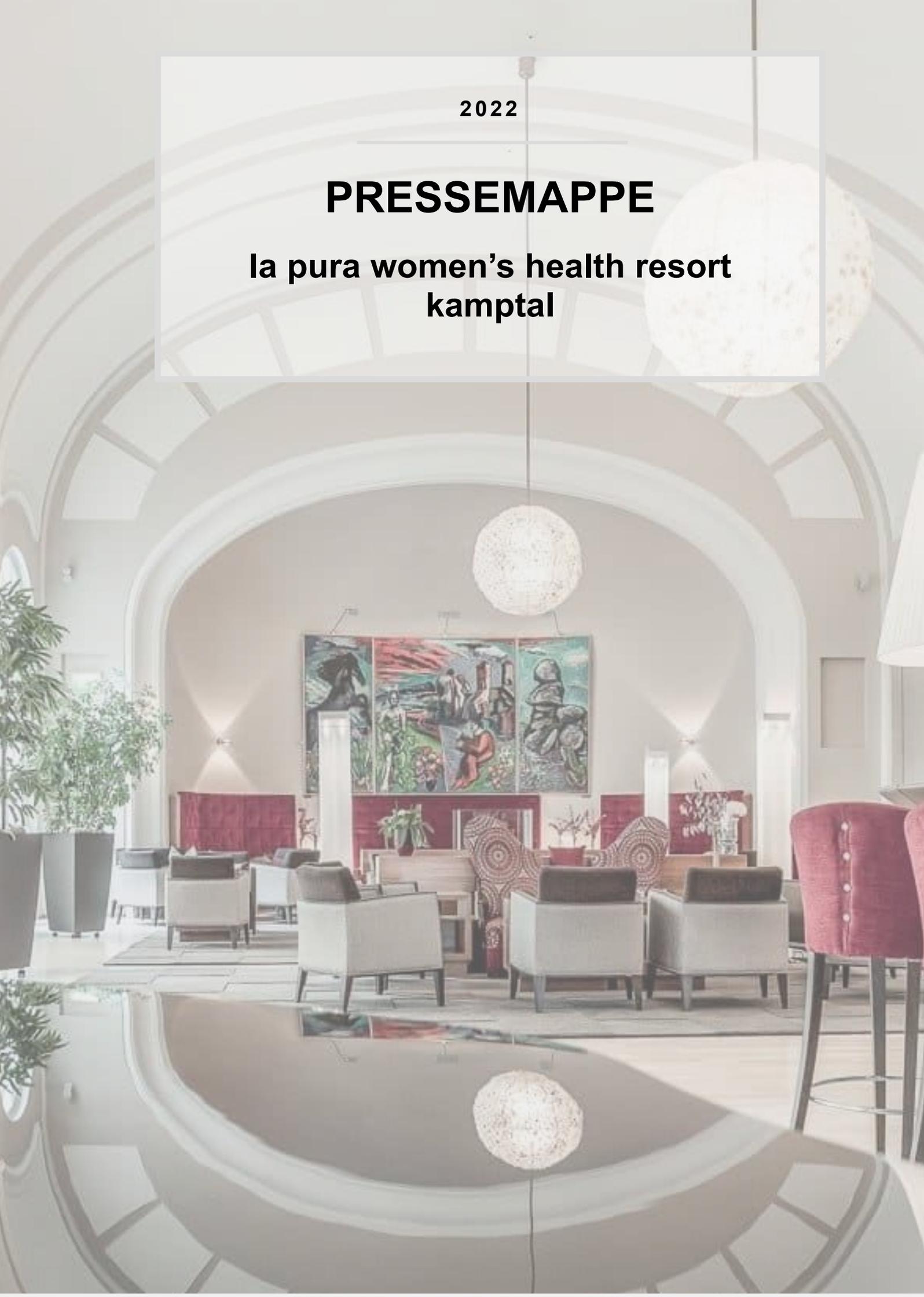


2022

PRESSEMAPPE

la pura women's health resort
kamptal



la pura women's health resort kauptal

Es gibt ihn: den kleinen Unterschied in der Gesundheit von Mann und Frau. Diese Erkenntnis rückt immer mehr ins Blickfeld der Medizin. Denn nicht nur bei der Diagnose sollten geschlechtsspezifische Symptome berücksichtigt werden, auch in der Therapie sind individualisierte, geschlechtssensitive Konzepte gefragter 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 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 95 Ländern rund 1000 Projekte realisiert und baut auf ein medizinisches Know-how von mehr als 1.000 ÄrztInnen. Im la pura gibt es als Basis die la pura Kur, flankiert von Angeboten für Detox, Healthy Aging und Schmerzfrei werden mit TCM, zudem die erste F.X. Mayr Kur für die Frau. 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 Rückzugsorts nur für Frauen im österreichischen Waldviertel. Mit ärztlich individuell abgestimmten, exklusiven Beauty-, Spa- und Therapie-Angeboten.

Kurztext: 1716 Zeichen

la pura women's health resort kauptal, Hauptplatz 58, 3571 Gars am Kamp, Österreich, Tel.: +43 2985/2666-742, reservierung@lapura.at



ALLGEMEIN

Women only – das la pura women’s health resort der VAMED ist einzigartig und behandelt Frauen nach den Erkenntnissen der Gendermedizin in exklusivem Hotel-Umfeld

Frauen sind anders gesund: Gendermedizinische Kompetenz im einzigen women’s health resort

Gesund und alltagsfit bleiben mit der la pura Kur

Basis-Angebot ist die la pura-Kur ab 5 Nächten. Denn als Multitasking-Queens sollten Frauen sich regelmäßig Auszeiten nehmen, um Stress, Hektik und digitaler Dauerablenkung rechtzeitig entgegenzuwirken. Die la pura Kur lehrt, achtsam mit sich und dem eigenen Körper umzugehen und die Ressourcen zu schonen. Wann immer nötig, am besten schon ein wenig früher. Mit viel Wissen um die frauenspezifische Gendermedizin und noch mehr Empathie wählt das la pura-Team individuell passende Therapieeinheiten. Das können Kopf- und Myoreflexmassagen sein, aber auch ärztliche Osteopathie, Mental Coaching und Powerinfusionen. Die biologisch-pflanzenbetonte GourMed® Cuisine tut dem Körper gut. Ebenso wie die vielen inkludierten Sport- und Bewegungsprogrammen aus dem la pura Aktivprogramm – kombiniert mit gesundem Durchatmen im Luftkurort Gars am Kamp.

Entgiften und Regenerieren: Detox und F.X. Mayr speziell für die Frau

Wer nur ein wenig abnehmen will, gleichzeitig aber auch den Körper von zu vielen Schadstoffen befreien möchte, bucht eines der Detox-Arrangements im la pura. Neben Anwendungen und Detox-Infusionen unterstützen hier Detox-Menüs aus der la pura-Küche und individuelle Bewegungs-Programme. Wer noch tiefer gehen will, ist bei der ersten F.X. Mayr Kur für Frauen bestens aufgehoben. Darmbeschwerden treten nämlich gerade bei Frauen häufig auf – und ein gesunder Darm ist von entscheidender Bedeutung fürs gesamte Wohlbefinden. Deshalb hat Dr. Alex Witasek, bekannt als Koryphäe im Bereich der F.X. Mayr Medizin, die F.X. Mayr Kur speziell fürs la pura auf weibliche Bedürfnisse und den weiblichen Organismus adaptiert. Sie verspricht Regeneration, Entgiftung und Reinigung, aber auch Gewichtsverlust.

Zubuchbar: Innovative Healthy Aging Check ups

Noch spezifischer setzt ein epigenetischer Test an, der den individuellen Stoffwechsel- und Sporttyp bestimmt. Denn wer weiß, welche Stoffe der Körper verarbeiten kann und welche nicht – und ob eher Ausdauer- oder Kraftsport guttun, hat den Schlüssel zum persönlichen Wunschgewicht in der Hand. Diese hochmoderne Auswertung ist übrigens Teil der Healthy-Aging-Check ups, die bei Aufenthalten im la pura als wertvolle Ergänzung zugebucht werden können. Mit neuesten Methoden wird hier etwa der Zustand der Zellen analysiert und das biologische Alter bestimmt. Denn wie frau älter wird, das ist nur 30 Prozent genetisch festgelegt, 70 Prozent lassen sich durch den Lebensstil selbst beeinflussen. Wie genau, das wird in einer Reihe von Checks bestimmt, die auch den (Knochen-) Stoffwechsel, die Stabilität des Körpers und stille Entzündungsherde unter die Lupe nehmen. Ziel sind individuelle Empfehlungen, die Schwachstellen bekämpfen. Auch ein 3D-Hautscan ist dabei: Auf dieser Basis kann ein individuelles Hautserum aus 19 verschiedenen hochdosierten Wirkstoffen gemischt werden, dessen personalisierte Formel sich Alter, Hautzustand, Lebensstil und Umweltbedingungen anpasst.

Schmerzfrei mit TCM und ärztlicher Osteopathie

Weil Frauen deutlich häufiger unter Rückenschmerzen leiden als Männer – und häufig nicht wissen, dass zum Beispiel Kopfschmerzen und Migräne damit zusammenhängen, gibt es nicht zuletzt die „Schmerzfrei werden mit TCM“-Pakete. Hier geht das la pura den Ursachen weiblicher Schmerzen auf den Grund. Im maßgeschneiderten Therapieplan wird das Wissen aus der Schulmedizin vereint mit langjähriger Erfahrung in ärztlicher Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur. Das erklärte Ziel des la pura: Alle Frauen zu einem gesünderen Leben motivieren und helfen, dieses Ziel nachhaltig umzusetzen.

Text: 3638 Zeichen



SOMMER 2022

la pura, das europaweit einzige Gesundheits- und Wohlfühlresort nur für die Frau, in Gars am Kamp bei Wien mit einem Sommerprogramm speziell für Frauen

Was Frauen interessiert: Sommer „women only“ mit Kursen und Kultur

Wo findet die allein reisende Frau Gleichgesinnte? Und wohin, wenn frau einfach mal eine kurze Auszeit braucht von der Männerwelt, gerne auch mit der besten Freundin? la pura, das europaweit einzigartige Gesundheits- und Wellnessresort nur für die Frau, das sich den ganzheitlich-individuellen Bedürfnissen der Frau auf Basis der Gendermedizin verschrieben hat, wird im Sommer zur perfekten Anlaufstelle für alle, die eine kreative, anregende Auszeit nur unter Frauen suchen. Mitten im natürlich-romantischen Kamptal nahe Wien. Die la pura Sommer-Akademie fokussiert genau jene Themen, die Frauen schon immer mal testen wollten – ohne im Alltag dafür Zeit zu finden. Mit Kursen zum Entschleunigen, Bewegen, Kreativ sein und für eine bessere Ernährung (nach TCM). Mit dabei: Kursmodule für Yin Yoga und Pilates, Achtsamkeit und mentale Stärke, ein Broadway-Tanzkurs zu Musical-Rhythmen. Und als Beauty-Module Schminken und eine Kräuterwerkstatt für grüne Kosmetik und Frauenkräuter. Dazu gibt's nach Belieben die Sommernachtskomödie auf der Rosenburg. Und George Bizets leidenschaftlichen Opern-Hit „Carmen“ bei den Opernfestspielen auf der Oper Burg Gars oberhalb vom la pura. Dazu das riesige Sport- und Treatment-Angebot und die biologische GourMed©Cuisine-Vollpension. Und wer will, tut nebenbei noch was für die weibliche Gesundheit.

Kurztext: 1338 Zeichen

Letzteres ist im la pura nicht schwer: Arbeitet das Ärzte/Ärztinnen und Therapeuten/Therapeutinnen Team doch aus frauenspezifischem Blickwinkel nach dem gendermedizinischen la pura-Konzept mit spezifischen Check-ups und Therapien. Keine Lust dazu im Sommer? Lieber einfach mal nur den Moment genießen? Auch das geht im la pura: Relaxen im Ladies Spa. Oder testen, wie vielfältig Sport sein kann – und wie herrlich die mehrfach ausgezeichnete biologische, Säure-Basen-balancierte GourMed© Cuisine-Vollpension schmeckt: Ein leichtes Sommervergnügen, das die Linie schon und den Gaumen jubeln lässt. Interessiert an Ernährung? Dann hat die la pura Sommerakademie von Juni bis September Besonderes zu bieten: Das Kursmodul mit der Dipl. Chinesischen Ernährungsberaterin Petra Pfann, die das Wissen über die Wirkung der Nahrungsmittel und die 5 Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) weiter gibt – für eine gesunde und genussvolle Ernährung, die jeder Frau helfen kann, in Balance zu bleiben.



Ganz und gar nicht alltäglich sind auch die weiteren Inspirationen in verschiedensten Kursmodulen mit Spezialistinnen ihres Fachs, die bei einem Aufenthalt ab zwei Nächten sogar gratis im la pura-Aufenthalt enthalten sind – inklusive einem 30 € Behandlungsgutschein, der GourMed® Cuisine Vollpension, dem täglichen Fitnessprogramm (in- und outdoor), dem kostenfreien Verleih von Fahrrädern und der Nutzung des Ladies Spa (Sommer-Akademie Package ab Euro 450 pro Lady). Da wären zum Beispiel: Neue Wege für mehr Ruhe und Gelassenheit mit Yin Yoga, Tipps für mehr Mentale Stärke und zur Integration von mehr Achtsamkeit ins Leben. Mal ganz unter Seinesgleichen einmal selbst Broadway-Star sein? Funktioniert im Broadway-Tanzkurs zu Musical-Lieblingshits und beim Flamencotanz. Mit Leidenschaft, Körpergefühl und der Unterstützung der Choreografin Rosa Olympia Estrella. Fun-Faktor garantiert! Beim Pilates-Modul sorgt ein abwechslungsreiches Programm aus kräftigenden Pilates-Sequenzen und lösenden Sling-/Faszien-Übungen für eine gesunde Aufrichtung. Und weil es für Frauen besonders im Sommer wichtig ist, sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen, gibt es die Beauty-Module Schminken und eine Kräuterwerkstatt für spezielle Frauenkräuter bzw. mit grüner Kosmetik als Nahrung für die Haut. Auf der Basis frischer, essbarer und regionaler Zutaten.

Dazu gesellen sich als kulturelles Sahnehäubchen im Sommer der berühmte Opern-Hit „Carmen“ von Georges Bizet auf der Oper Burg Gars und die Sommernachtskomödie „Manche mögen’s verschleiert“ auf der Rosenburg von Michael Niavarani in der Intendanz von Nina Blum. Inmitten des Kraftplatzes Waldviertel ist das la pura somit eine sommerliche Energie-Tankstelle nur für Frauen. Für Alleinreisende ebenso wie für Mütter, Töchter oder Freundinnen.

Langtext: 4136

IMMUNSTARK

Hideaway im österreichischen Waldviertel: Das la pura women's health resort kamptal stellt „Immunstark“-Pakete vor

Speziell für uns Frauen: Das Immunsystem mit Power-Programmen für den Winter stärken

Die Frage, wie wir uns vor einer COVID-Infektion schützen können, wenn es draußen kalt ist und wir uns viel in Innenräumen aufhalten müssen, beschäftigt uns alle. Im la pura women's health resort, dem europaweit einzigen exklusiven Gesundheits- und Wohlfühlresort nur für Frauen, lautet die Formel: aktive Stärkung des Immunsystems! Dafür wurde das Programm „Immunstark“ (in einer 3- und 5-Nächte-Version) entwickelt. Es kombiniert alles, was frau zur schnellen Stärkung des Immunsystems verhilft: Gezielte Infusionstherapien, Detox- und Fußreflexzonenmassage, spezielle Sauerstoffintervall-Therapien, dazu stärkende Ernährung, abwehrfördernde Bewegungs-Programme und individuelles Gesundheitscoaching. In der Intensiv-Version funktioniert die Stimulation des Lymph- und Immunsystems über Energiepunkte und spezielle Massagetechniken bei der „Ganz Frau sein-Behandlung“. Die gute Nachricht kommt von Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer obendrauf: „Frauen haben ein besseres Immunsystem“, sagt die Professorin für Gender-Medizin an der MedUni Wien, die das la pura-Konzept mit ihren Forschungsergebnissen betreut. Das läge zum einen an der weiblichen Hormon-Konstellation, zum anderen an der größeren Bereitschaft von Frauen, etwas fürs Immunsystem zu tun. Wer mehr Zeit hat, stärkt es noch nachhaltiger über den Darm bei der ersten F.X. Mayr-Kur nur für die Frau.

Kurztext: 1401 Zeichen

„Übers Blut können wir um ein Vielfaches mehr an wichtigen Vitaminen, Mineral- und Pflanzenstoffen aufnehmen als über die Nahrung und somit unsere Abwehrkräfte sehr schnell steigern“, sagt Dr. med. univ. Manfred Zauner, und hat deshalb fürs Immunpower-Paket eine Power-Infusion aus hochdosiertem Vitamin C, Magnesium und B-Vitaminen sowie Immuninfusionen mit Zink, Vitamin C sowie wertvollen, antiviralen pflanzlichen Inhaltsstoffen zur Anregung des Lymphsystems ausgewählt.

Eine Art Fitness-Studio für die Zellen ist die IHHT-Sauerstoffintervalltherapie: Sie trainiert mit variierenden Sauerstoffgaben die Zellen und erhöht das gesamte Energielevel, verbessert gleichzeitig die Regenerationsfähigkeit des Organismus und stimuliert das Immunsystem. Das entstresst und fördert gleichzeitig die Gesundheit. Zudem hilfreich: die Stärkung des Abwehr-Qi über gezielte Energiepunkte, die Anregung des Lymphsystems zur gezielten Entgiftung und die Immunstärkung über ausgewählte Massagetechniken in der „Ganz Frau sein-Behandlung“ (in der Intensiv-Version). Ebenso erhält das Immunsystem durch die Stimulation



der Fußreflexzonen (Fußreflexzonenmassage) einen Push – und die Detox-Massage befreit den Körper von überflüssigem Ballast, macht ihn aufnahmefähiger. Stärkend wirkt aber auch die nährstoffreiche, biologisch-pflanzenbetonte GourMed® Vital Cuisine im la pura. Und die vielen Abwehr fördernden Sport- und Bewegungsprogramme in der frischen Luft des Waldviertels. Denn: „Bewegung ist einer der wichtigsten Schlüssel zur Gesundheit“, schreibt Dr. Alex Witasek in seinem Buch „F.X. Mayr für die Frau“ und erklärt: „Bewegungsmangel schwächt das Immunsystem, hemmt Reparaturmechanismen in unserem Körper“.

Fürs la pura hat der Präsident der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte übrigens die erste F.X. Mayr-Kur speziell für die Frau entwickelt: Sie ist optimal für alle, die 1 bis 3 Wochen Zeit mitbringen, und ihr Immunsystem noch nachhaltiger stärken wollen. Beherbergt doch der Magen-Darm-Trakt gut 70% unseres Immunsystems und verfügt über mehr Abwehrzellen als Haut und Atemwege zusammen. Mit seiner riesigen Oberfläche besitzt der Darm drei Barrieren gegen Krankheitserreger: Die Darmschleimhaut, das Mikrobiom (die „Darmflora“) und das Darm-assoziierte Immunsystem. Ist der Darm geschwächt, passiert gleiches mit dem Immunsystem. Eine F.X. Mayr-Kur setzt deshalb auf die intensive Reinigung und Stärkung des Darms.

Gerade in virenreichen Zeiten kann frau im la pura bewusst etwas für die persönliche Immunpower tun. Die herzliche Betreuung und entstressende Wirkung des Rückzugsorts im österreichischen Waldviertel tun ihr Übriges, um sie immunstark in den Alltag zu entlassen. „Immunstark“ kostet mit 3 Übernachtungen und Therapiepaket, ärztlicher Betreuung, der GourMed® Cuisine Vollpension und la pura Basisleistungen (Aktivprogramm, Ladies Spa-Nutzung etc.) ab 870 Euro, die intensivere 5 Übernachtungs-Version ab 1290 Euro.

INTERVIEW - WAS AUS GENDERMEDIZISCHER SICHT AKTUELL WICHTIG IST FÜR FRAUEN

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 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 zudem arbeitet und somit ganz schön viel Stress hat, schlicht keine Zeit. So ist das Bewusstsein bei der Frau nicht so ausgeprägt, dass 50 Prozent der 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 umsetzen, dem einzigen women's health resort nur für die Frau, in dem es vor allem um Prävention geht. Dort nehmen sich die ÄrztInnen 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 große Aufmerksamkeit widmen. 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 leicht, muss aber einstudiert und gelebt werden.

Langtext: 5000 Zeichen



DETOX

la pura im Kamptal bei Wien: Die europaweit einzige Gesundheits- und Wohlfühlresort exklusiv für die Frau nach Erkenntnissen der Gendermedizin bietet Detox für Körper und Geist

Detox für Körper und Geist: Für uns Frauen zu jeder Jahreszeit wichtig

Detox ist wichtiger denn je. Nicht nur für den Körper, sondern auch mental – denn Herausforderungen mit Mehrfachbelastungen im Job wie privat gehen gerade an uns Frauen nicht spurlos vorbei. Von modischen Detox-Drinks hält Dr. med. univ. Alex Witasek wenig, vom Entgiften allerdings viel. „Tatsache ist, dass ein gesunder Körper zwar genügend selbst entgiften kann, um zu überleben – aber oft nicht genug, um gesund zu bleiben“, bekräftigt der F.X. Mayr-Experte. Mit dem Ärzteteam im la pura women’s health resort, dem europaweit einzigen Gesundheits- und Wohlfühlresort für die Frau im österreichischen Kamptal, hat er Detox-Programme ab sechs Nächte (ab 1.890 Euro) ausgearbeitet. Kann doch der Körper etliche Gifte selbst nicht genügend ausscheiden. Harnsäure etwa oder oxidiertes LDL-Cholesterin, das Gefäßablagerungen macht. Die Nahrung verschont uns vor nichts: Aluminium im Trinkwasser, Pflanzenschutzmittel in vielen Lebensmitteln. Solche „Umweltverschmutzung“, dazu schlechte Ernährung und Stress überfordern unsere Entgiftungs-Organen kräftig. Der Teint wird fahl, der Körper anfällig, frau fühlt sich schlapp. Dagegen weiß das la pura gezielte Maßnahmen zum Entgiften und Entschlacken, die dem Körper helfen, eingelagerte Schadstoffe abzubauen. Spezielle GourMed®Cuisine Detox-Menüs geben zudem Inspirationen für eine leichtere Zukunft – und Entspannungs-Anwendungen können mental unterstützen.

Kurztext: 1404 Zeichen

Eine Pause zum Entgiften und Entschlacken ist zu jeder Jahreszeit wichtig: Hier geht es nicht nur um den angesetzten „Speck“, sondern darum, unsere stark geforderten Entgiftungsorgane zu entlasten und mental wieder fitter zu werden. Eine Art „Großputz“ von innen für mehr Wohlbefinden, Energie und Form. la pura, das Gesundheits- und Wohlfühlresort nur für die Frau, hat die Erkenntnis, dass Frauen (auch medizinisch) anders sind, zum Leitfaden aller Gesundheits-Programme erklärt und setzt als erstes und einziges Health Resort die Erkenntnisse der Gendermedizin in die Tat um – wissenschaftlich unterstützt von Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer, Professorin für Gender-Medizin an der MedUni Wien.

So nehmen sich zum Start jedes Detox-Programms die speziell auf Frauen-Belange geschulten Ärztinnen und Ärzte jeder ganz persönlichen Ausgangssituation an. Danach entschlacken Peeling-Anwendungen, Körperwickel,

Detoxpackungen und -massagen die Haut – letztere regen mit Saugglocken, Lymphdrainage und Reflexzonenbehandlung die Entgiftungsorgane selbst an. Eine Detox-Infusion unterstützt den Entgiftungsprozess zusätzlich. Und natürlich die Nutzung der la pura Sauna-Landschaft mit großem Indoor-Pool. Doch ohne Bewegung ist weder Entgiftung noch Entschlackung möglich, weshalb im Detox-Programm Galileo-Trainingseinheiten integriert sind. Vibrationstraining wird hier mit Koordinations-, Gleichgewichts- und Krafttraining kombiniert, was durchs Aktivieren tiefliegender Muskelgruppen ein besonders effektives Training ermöglicht. Zusätzlich gibt's ein äußerst vielseitiges Sportprogramm. Etwa mit Smovey Walking entlang dem Flüsschen Kamp.

la pura GourMed® Cuisine Detox: Biologische Ernährungs-Inspirationen

Doch nicht nur so macht Entschlacken Spaß, sondern auch in Sachen Ernährung: Die gesunde, biologische Küche mit ihren Detox-Menüs sorgt zum einen für die Entschlackung des Darms, aktiviert den Stoffwechsel und sagt den ungeliebten Fettpölsterchen den Kampf an. Denn sie bieten eine kalorienreduzierte, gesunde und ausgewogene Ernährung, die leicht verdaulich, kohlenhydratarm, Säure-Basen-balanciert und vitalisierend ist. Zum anderen schmeckt sie vorzüglich, vermeidet Hungergefühle und gibt Inspirationen für Zuhause. Wer will, wählt die vegetarische oder vegane Variante – aus Überzeugung oder einfach mal zum Testen der Geschmacksvielfalt und der originellen Rezepte, mit denen die la pura-Köche frische, saisonale und vergessene heimische Gemüse- und Getreidesorten wieder entdecken und zu nährstoffreichen Gaumenschmeichlern machen.

Aber nicht nur unser Körper braucht Detox, auch unser Geist. Die Sorgen und endlosen Gedankenschleifen der vergangenen Monate wollen unterbrochen werden. Dafür gibt es im la pura zubuchbar zu den Detox-Programmen individuelles Mental Coaching mit einer Psychologin. Ebenso empfehlenswert: Ein Entspannungstraining für den Körper, denn mit verschiedenen Entspannungstechniken kann die Muskelspannung reduziert und die Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit verbessert werden, was zudem für einen mentalen Ausgleich sorgt. Und nicht zuletzt darf frau sich im warmen Sandbett aufs „Energy Island“ wegträumen, die Gedanken auf die Trauminsel schweifen lassen und zugleich die gesundheitsfördernde Wirkung der individuellen Farblichttherapie tanken.



Dr. med. univ. Alex Witasek hat speziell fürs la pura die F.X.Mayr-Kur für die Frau entwickelt

Einzigartig: F.X. Mayr speziell für die Frau & die besonderen Anforderungen des weiblichen Organismus

In Zeiten von Gender Mainstream ist es fast schon „altmodisch“ von Mann und Frau zu sprechen. Gerade in der Medizin aber haben Frauen eine Unterscheidung verdient: Die Mehrfachbelastung durch Familie und Beruf, hormonelle Unterschiede sowie ein unterschiedlicher Stoffwechsel – all das und mehr macht Frauen anders. Eine Tatsache, die von der modernen Medizin immer mehr wahrgenommen wird. „Der Anspruch auf eine frauenspezifische Diagnostik und Therapie darf auch vor der komplementären Medizin nicht Halt machen“, weiß der international renommierte F.X. Mayr-Arzt Dr. med. univ. Alex Witasek. Im la pura women’s health resort, dem europaweit einzigen Gesundheits- und Wohlfühlresort nur für die Frau der VAMED, bietet er gemeinsam mit dem spezialisierten Ärzteteam die von ihm entwickelte erste und einzige F.X. Mayr-Kur für die Frau an. Speziell auf die gesundheitlichen Eigenheiten und den Organismus der Frau abgestimmt. Das verspricht „einen interessanten Einblick in die Zusammenhänge von Darm, Bewegungsapparat, Stoffwechsel, Vorsorge- und Anti-Aging-Medizin und zeigt einen Weg zu mehr Wohlbefinden im Alltag auf“, wie es im Buch zur ersten F.X. Mayr-Kur für die Frau von Dr. Alex Witasek heißt. Und weil das la pura auf innovative Programme für die körperliche wie psychische Gesundheit von Frauen spezialisiert ist, lässt sich dort die Kur individuell ergänzen durch unterstützende Therapien – von funktioneller Myodiagnostik bis hin zu einem epigenetischen Test.

Kurztext: 1478 Zeichen

Warum das la pura im Kamptal bei Wien der perfekte Ort ist für Frauen, die eine F.X. Mayr-Kur machen wollen? Weil das europaweit einzige womens health resort im idyllischen Gars am Kamp ein Rückzugsort nur für Frauen ist, der bewusst nicht trendy, **sondern ein Wohlfühlort sein will. Und weil man hier couragiert die Erkenntnisse der Gendermedizin in Gesundheits-Programme umsetzt. Im dortigen Team** wirkt auch Dr. med. univ. Alex Witasek, der als international renommierte Koryphäe auf dem Gebiet der F.X. Mayr-Medizin gilt. Speziell fürs la pura hat er die erste und einzige F.X. Mayr-Kur für die Frau ausgearbeitet.



Nicht nur zum Abnehmen: Reinigung, Entgiftung und Regeneration für Frauen

Schon lange sei die Kur mit basischer Kost und therapeutischen Anwendungen mehr als das Semmel-Milch-Image glauben lasse. „Die Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr hat sich in den letzten Jahren rasant weiterentwickelt und von so einigen Dogmen aus alten Kur-Zeiten befreit“, weiß Dr. Witasek. Die ganzheitliche Methode, die den ganzen Körper mit all seinen Symptomen und Gegebenheiten berücksichtigt, eigne sich sowohl zur Prävention der Darmgesundheit wie zum Abnehmen. Mehr noch: „Geschlechtsspezifische Beschwerden und Erkrankungen prädestinieren die F.X. Mayr-Therapie für die Frau.“ So geht die frauenspezifische F.X. Mayr-Kur im la pura gezielt auf die besonderen Anforderungen ein, die der weibliche Organismus mit sich bringt. Da wären zum Beispiel: Das von Natur aus dehnbare Bindegewebe, das einem heranwachsenden Kind Platz bietet, aber auch Rückenschmerzen, eine Erschlaffung des Darms und mehr mit sich bringen kann. Zudem die hormonelle Situation der Frau und die Tatsache, dass Frauen häufiger an einem Reizdarm leiden. Viele buchen die frauenspezifische F.X. Mayr-Kur im la pura aber nicht nur wegen Darm-Problemen, sondern ebenso wegen Erschöpfung, Schmerzen im Bewegungsapparat und langjährigen Rückproblemen, wegen Herz-Kreislauferkrankungen, Migräne und vielem mehr. Selbst bei Menstruationsproblemen könne die Kur helfen, berichtet Dr. Alex Witasek. Zudem senke sie den Insulinspiegel und regeneriere Insulinrezeptoren. Die F.X. Mayr Kur für die Frau verspricht Regeneration, Entgiftung und Reinigung und hilft – quasi nebenbei – überflüssige Kilos loszuwerden.

Sinnvolle Ergänzung: Individuellen Stoffwechsel-Typ bestimmen

Wer noch mehr Inspiration für die Zeit nach der Kur möchte, besorgt sich im la pura das passende Buch von Dr.med. Alex Witasek: Es stellt nicht nur detailliert die neuesten Erkenntnisse der Gender- und F.X. Mayr-Medizin sowie die speziellen Bedürfnisse und gesundheitlichen Risiken der Frau dar, sondern gibt zudem Anregungen für ein gesundes Leben nach F.X. Mayr im Alltag. Ein wesentlicher Faktor ist dabei die Kunst, sich richtig und nie einseitig zu ernähren, ohne hungern zu müssen. Im la pura wird das mit der gesund-schmackhaften GourMed® Cuisine vorgelebt. Unverträglichkeiten? Kein Problem für die la pura-Küche. Und wenn frau noch nicht weiß, was

sie verträgt, macht sie im la pura eine Austestung mit funktioneller Myodiagnostik. Ein epigenetischer Test aus dem healthy aging-Programm kann darüber hinaus sogar den individuellen Stoffwechselltyp bestimmen. Aber auch andere Therapien, die das pura anbietet, machen als Kur-Ergänzung Sinn – etwa Osteopathie, Myoreflextherapie oder Akupunktur. Gegen Rückenbeschwerden gibt es die Unterwasser-Extensionsbehandlung, und wer seine Körper-Zusammensetzung wissen will, für den ist eine Bioimpedanzanalyse aufschlussreich.

Nicht zuletzt gehören individuelle Bewegung, die Spaß macht, Detox-Massagen und -Wickel im la pura zur F.X. Mayr-Kur für die Frau. Und neben dem medizinischen Therapie-Angebot bewusst viel Beauty und Wellness im Resort. Für eine einzigartige F.X. Mayr-Kur speziell für und unter Frauen. **Langtext: 5498 Zeichen**



HEALTHY AGING CHECK UPS

Das la pura women's health resort kamptal nahe Wien individualisiert alle relevanten Aging-Themen in einem hoch modernen, wissenschaftlich fundierten Programm

Umfassend und innovativ: Healthy Aging Check ups im la pura – einzigartig für Frauen

*Am Rande der Wachau und unweit von Wien, im idyllischen Gars am Kamp gelegen, versteht sich la pura als Kraftort für Frauen, denen gesunder Lebensstil ebenso wichtig ist wie Ambiente. Die mehr wollen als ein Wellnesshotel. Das europaweit einzige Resort nur für Frauen verbindet Wohlfühlen mit Gesundheit – Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer, Professorin für Gender-Medizin an der MedUni Wien, hat dafür ein frauenspezifisches, gendermedizinisches Konzept entwickelt. So widmet sich la pura allen Themen, die Frauen brauchen. Und sorgt zum Beispiel dafür, dass die biologische Uhr von Frauen langsamer tickt. Denn wie frau älter wird, das bestimmt nur zu rund 30 Prozent die Genetik, den Rest hat jede Frau selbst in der Hand! Healthy Aging ist das erste wirklich umfassende Konzept, das alle relevanten Aging-Themen individualisiert und wissenschaftlich fundiert anpackt und der Zeit ein Schnippchen schlägt. Inklusive innovativen und nachhaltigen Lösungen, die Frauen länger geistig wie körperlich fit, leistungsfähig und attraktiv halten. In zwei großen, zu buchbaren Check ups mit verschiedensten hoch modernen Diagnostik-Methoden werden zum Beispiel das individuelle biologische Alter und der metabolische Typ ermittelt, aber auch eine 3D-Gesichtshautanalyse durchgeführt. **Kurztext: 1275 Zeichen***

Wohlgermerkt: Es geht im la pura nicht um Anti Aging, sondern um Healthy Aging! Und das auf Basis der Epigenetik. Dieses Wissenschaftsgebiet unterscheidet zwischen dem Genom (in einem Individuum statisch) und einem Epigenom, das durch biologische, psychische und soziale Faktoren dynamisch veränderbar ist. Ein Lichtblick für alle Frauen, die ihre biologische Uhr langsamer ticken lassen wollen. Denn das bedeutet: Der Alterungsprozess kann rechtzeitig präventiv beeinflusst, die Weichen für die Zukunft selbstbestimmt und aktiv gestellt werden.

Im la pura werden die epigenetischen Risikofaktoren der jeweiligen Frau mit modernsten diagnostischen Methoden umfassend bestimmt. Zum Einsatz kommt dabei ein neuer Biomarker ebenso wie Gentest, Blutparameter, Speicheltest, eine HRV-Messung sowie ein modernes Hautanalysegerät. Auf dieser Basis kann individuell beraten und behandelt werden, wie frau selbst ihr biologisches Altern beeinflussen kann – etwa in Sachen Sport, Ernährung, Entspannung und Lebensstil. Dabei werden alle Healthy Aging-Säulen abgedeckt, die laut der „German Society of Anti Aging Medicine“ wesentlich sind.



Individuelles Gewichtsmanagement durch Bestimmung des Stoffwechselltyps

Das Konzept im la pura hebt sich deutlich von anderen Angeboten ab. Denn Healthy Aging erkennt das wahre biologische Alter einer Frau unter anderem aufgrund von Lifestylerisiken und bietet Strategien, um die biologische Uhr anzuhalten. Eine genetische Bestimmung des metabolischen Typs zeigt, wie der Stoffwechsel etwa mit Kohlenhydraten, Eiweißen oder Fetten umgeht und gibt ganz nebenbei den Schlüssel zum individuellen Gewichtsmanagement. Ebenso individuell ist der jeweilige Sport-Typ. Denn mehr als aktuelle Trends können die Gene bestimmen, was richtig und effektiv trainieren heißt. Übrigens gehört dazu auch ein Beweglichkeits-Check, um in die jeweils optimale Balance zu kommen.

Ehrlicher 3D-Blick unter die Gesichtshaut

Doch Healthy Aging kann noch mehr. Es checkt zum Beispiel verborgene Entzündungsherde, bekanntermaßen eine der Ursachen für schlimmere Folgeerkrankungen, um letzteren rechtzeitig zu Leibe rücken zu können. Weil viele Frauen zudem wissen wollen, was sie stresst bzw. krank macht und wie dem begegnet werden kann, gibt es ein persönliches Stressprofil. Zudem wagt der Healthy Aging Check up mittels einer intensiven Hautanalyse einen ehrlichen Blick unter die Gesichtshaut. Dabei geht es nicht nur um die Schönheit, sondern um jede Hautveränderung. Als individuell hochwertige Beauty-Lösung gibt es dazu im la pura UNIVERSKIN™, eine von Medizinerinnen entwickelte, maßgeschneiderte Hautpflege, die auf jede Frau einzeln abgestimmt werden kann. Das persönliche Schönheitsexilier wird über ein patentiertes Verfahren gewonnen: 19 aktive Inhaltsstoffe stehen zur Verfügung, drei davon werden im la pura abhängig von den Bedürfnissen der jeweiligen Haut dem Serum beigemischt.

Die beiden Healthy Aging Check ups sind in der Premium- (870 Euro) und Deluxe-Version (1558 Euro) bei jedem Aufenthalt im la pura buchbar. Und liefern die derzeit wohl umfassendsten Informationen, wie frau individuell jung, attraktiv und gesund bleibt.

Langtext: 4600 Zeichen



WENIGER STRESS, WENIGER KILOS

Weniger Stress, weniger Kilos: Gerade in stressigen Zeiten brauchen wir mentales & 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 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 2021 ein neues 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: 1451 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 belaste, 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 Entspannungs-Einheiten. 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 2990 Euro p.P. für 9 Nächte inklusive ärztlicher Betreuung, Therapiepaket, GourMed® Cuisine Detox und la pura Arrangement Basisleistungen). **Langtext: 5686 Zeichen**



INNENARCHITEKTUR

la pura im Kamptal bei Wien, die europaweit einzige Gesundheits- und Wohlfühloase exklusiv für die Frau sorgt für weibliches Wohngefühl / Notizen zur Innenarchitektur

Einfach Wohlfühlen: Wie Frauen wohnen wollen

Für die meisten Frauen sind gemütliche Räume mit Kissen und Decken auf dem Sofa wichtig, während viele Männer mehr auf coole Ecken und Kanten stehen. Die Tendenz zeigt: Frauen wollen anders, wollen gemütlicher wohnen. Ein Grund, warum das la pura women's health resort kamptal nicht nur in Sachen Gendermedizin, sondern auch in punkto Innenarchitektur ganz auf weibliche Bedürfnisse zugeschnitten. Hier hat man erkannt, dass Frauen andere Ansprüche ans Ambiente haben und eine Wohlfühl-Atmosphäre mit warmen Farben geschaffen. Geplant wurde la pura von den Architekten Holzbauer & Partner. Für die Innenarchitektur holte man sich Unterstützung von der Wienerin Isabelle Farrokhnia, die in London Interior-Design studierte und heute auf „Interior Moments“ setzt, Räume durchs Zusammenwirken von Farbe, Beleuchtung und einer detailreichen Einrichtung zum Leben erweckt.

Kurztext: 867 Zeichen

Die besondere architektonische Herausforderung bei der aufwändigen Renovierung 2011 war, die Fassade des denkmalgeschützten Gebäudes von 1914 mitten im Zentrum von Gars am Kamp zu erhalten und den weiblichen Gästen des neuen la pura gleichzeitig eine bequeme Wegführung im Innenraum zu ermöglichen. Der wichtigste Moment im la pura ist freilich der des Ankommens: Frauen, bekanntlich häufig Mehrbelastungen in Job und Familie ausgesetzt, kommen direkt aus der Hektik des Alltags an. Sie wollen sich sofort aufgehoben, aber nicht eingeeengt fühlen. Im Zwischenraum zwischen zwei ursprünglichen Gebäuden entstand so der neue Wintergarten, der im Sommer seine gesamte Frontfassade weit der eintretenden Dame öffnet und mit einer Rezeption empfängt.

Regionale Perlmutter-Unikate als Blickfang und Stühle, die Schuhe tragen

Ein warmer Wohlfühl-Rotton zieht sich bis in die samtene Polstermöbel des historischen Boccacciosaals mit seiner stilvollen Bar hinein, der an den Wintergarten anschließt und von den eleganten Zeiten des Wiener Jugendstils erzählt. Sanfte Creme- und Beigetöne verstärken optisch die geschwungenen Konturen der denkmalgeschützten Hotelhalle, moderne Lichtsäulen setzen Akzente. Und über dieser Inszenierung schweben zwei prachtvolle italienische Lüster aus unzähligen Glasblumen, die für glamouröses Funkeln sorgen.



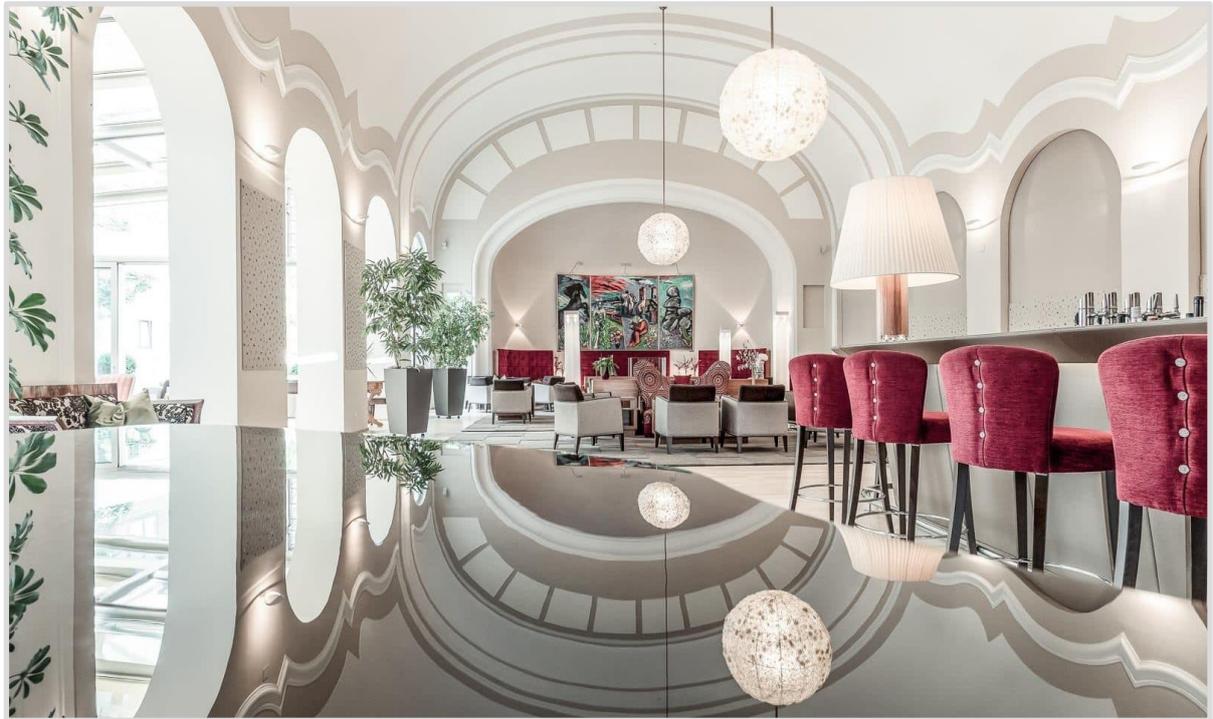
Der Hingucker ist hier aber die Wand, die von der Geschichte des umgebenden Waldviertels erzählt, das neben Sagen und mystischen Kraftplätzen über einzigartige Traditionsbetriebe verfügt. So gab es in Österreich ursprünglich über 90 Perlmutter-Drechslerereien, aber nur eine (in Felling) ist geblieben – von hier stammen denn auch die vielen Knopf-Unikate, die auf die Wand-Paneele im Boccaciosaal aufgenäht wurden. Alle handgefertigt, versteht sich. Auch Zwirnröpfe von der einzigen noch existierenden Zwirnropf-Manufaktur im Waldviertel wurden im Interior-Design als dekorative Zeitzeugen eingesetzt. Die Rückenlehnen der Bar- und Speisesaalstühle erinnern sogar – sehr weiblich – an die Knopfleiste eines Kleides, während die Jugendstil-Stühle im Speisesaal die Leidenschaft vieler Frauen teilen: sie tragen Schuhe (aus poliertem Messing)! Übrigens müssen schicke Handtaschen hier endlich nicht auf den Boden gestellt oder umständlich an die Rückenlehne der Stühle gehängt werden, sondern bekommen bei Bedarf einen eigenen Sitzplatz auf „Handtaschenhockern“.

Viele Details erzählen Waldviertler Geschichten

Überhaupt hat man sich bei der Inneneinrichtung des la pura nicht nur sehr weiblich für weiche Materialien, wohltuende Farbkombinationen und schmeichelnde Lichtgestaltung entschieden, sondern für eine interessante Kombination von modernen und antiken Möbeln. In vielen Schritten behutsam restauriert, erzählen sie alle ihre eigene Geschichte – wie die Besucherinnen des Hauses. So viele Details gilt es im la pura zu entdecken: Die handgeschöpften Büttenpapierblätter einer Waldviertler Papiermühle mit eingearbeiteten Gräsern und Blumen in den Zimmergängen, im Anwendungsbereich Fotografien heimische Waldviertler Pflanzen.

Nicht zuletzt gibt es durch unterschiedliche Erweiterungen in der 100-jährigen Geschichte des ursprünglichen „Kamptalhofes“ im la pura verschiedene Zimmertypen. Die einst 105 Zimmer wurden auf 83 Zimmer reduziert und sind zum Teil mit Erkern oder Balkonen versehen – sowie allesamt mit hochwertigen Parkettböden, hochgestellten Betten für optimalen Schlafkomfort und natürlichen Materialien ausgestattet. Warme, sonnige Farben stimmen zudem fröhlich. A propos: Weil Damen im Wellnessbereich nicht immer nur leise sein wollen, sondern sich gerne austauschen, gibt es im la pura Bereiche mit und ohne Kommunikation – und ein stilvolles Sauna-Areal mit glitzernden Mosaiksteinchen in dezenteren Braun- und Goldtönen.

Langtext: 5078 Zeichen



FACTS

Geschäftsführerin	Bärbel Frey
Wissenschaftliche Verantwortung des la pura med Konzeptes	Univ.-Prof. Dr. med. univ. Alexandra Kautzky-Willer
Zimmer	83 Zimmer und Suiten in unterschiedlichen Kategorien <ul style="list-style-type: none"> • Klassik • Superior-Zimmer mit Erker oder Balkon • Juniorsuite • Suite
Restaurant	GourMed® Cuisine im Restaurant Ladies only mit Terrasse am historischen Garser Hauptplatz Restaurant LINO mit angrenzender Terrasse für Besuche ohne Hotelaufenthalt
Ladies Spa	2.150 m ² Bio-Duft Sauna, Sole-Dampfbad und Waldviertler Aufguss-Sauna Exklusive Beauty- und Pflegerituale im Rasulbad Indoor-Pool, Erlebnisduschen und Infrarotkabine Mehrere Ruheräume Laconium, Tepidarium und Wärmeliegen Piazza und Sonnenterrasse mit Ausblick auf die Ruine Gars und Erlebnisduschen Tee- und Erfrischungslounge Persönliche Spa Ausstattung
Medizinische Kompetenzfelder	Frauenspezifische Gesundheitsthemen Detox, F.X. Mayr, Healthy Aging, Schmerzbehandlung mit TCM Stoffwechselerkrankungen und Übergewicht Hormonschwankungen Verspannungsschmerz und Migräne Fibromyalgie Erschöpfungszustände und Schlafstörungen



	Allergien und Unverträglichkeiten
	Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden
	postoperative Programme und Rekonvaleszenz
	ästhetische Medizin
	Immunsystem stärken
	Gesundheitsvorsorge TCM
Medizinische und therapeutische Leistungen u.a.	individuelle Therapiekonzepte
	Heilmassagen
	Myoreflextherapie
	Osteopathie
	Physiotherapie
	energetische Körpertherapien
	Akupunktur
	Zellregenerationstherapie
	Hyperthermie mit Sauerstoff nach Prof. von Ardenne
	Unterwasserbehandlungen im la pura Release-Becken
	Schönheitsmedizin zu folgenden Themen:
	<ul style="list-style-type: none">• Verjüngung und Verschönerung der Haut• Faltentherapien• Anti-Aging, Figur- und Bindegewebsstraffung• schöne Beine• Venengesundheit
Ästhetische Medizin	Botulinumtoxin
	Hautverjüngung durch Mesotherapie
	Mesotherapie bei Haarausfall
	Fadenlift
	Filler
	Plättchenreiches Plasma Facelift
Kosmetik	Gesichtsbehandlungen VINOBLE Naturkosmetik (Basis, Basis Facelift, De luxe)



Hyaluron Intensiv Behandlung, Wimpernlifting, Körperbehandlungen z.B. Meersalz-Traubenkern Ganzkörperpeeling, Bodyforming-Wickel mit Pressomassage etc.

Universkin™ (von Medizinern entwickelte und maßgeschneiderte Hautpflege):
3D-Hautanalyse

Tiefenwirksame Körperbehandlungen, Maniküre, Pediküre, Harzen

Sport & Aktivitäten

Indoor: Morgen-Gymnastik, Yoga, Pilates, Entspannungskurs, Power Workout, Meditation, Rückenfit-Kurs

Outdoor: Waldbaden, Nordic Walking, Smovey Walking

Ladies-Fitness-Bereich

Vamed

Die VAMED wurde im Jahr 1982 gegründet und hat sich seither zum weltweit führenden Gesamtanbieter für Krankenhäuser und andere Einrichtungen im Gesundheitswesen entwickelt. In 95 Ländern auf fünf Kontinenten hat der Konzern rund 1.000 Projekte realisiert. Das Portfolio reicht von der Projektentwicklung sowie der Planung und der schlüsselfertigen Errichtung über Instandhaltung, technische, kaufmännische und infrastrukturelle Dienstleistungen bis hin zur Gesamtbetriebsführung in Gesundheitseinrichtungen. Die VAMED deckt mit ihrem Angebot sämtliche Bereiche der gesundheitlichen Versorgung von Prävention und Gesundheitstourismus über die Akutversorgung bis zur Rehabilitation und Pflege ab. Darüber hinaus ist die VAMED ein führender Anbieter von Rehabilitationsleistungen in Europa und mit der VAMED Vitality World der größte Betreiber von Thermen- und Gesundheitsresorts in Österreich. Im Jahr 2020 war die VAMED Gruppe weltweit für mehr als 23.000 Mitarbeiter und ein Geschäftsvolumen von rund 2,3 Milliarden Euro verantwortlich.



KONTAKT

pressegroup

Ludwigstr. 9, D-86316 Friedberg

www.pressegroup.com

Barbara Angerer-Winterstetter & Sara Schmidt

Tel. +49 (0) 89 418 18 91

dialog@pressegroup.com