



Internationaler Frauentag im Zeichen der Gesundheit

Kleiner Unterschied ganz groß: Was Frauen länger gesund macht

Die Gendermedizin zeigt wichtige Punkte auf, um die Unterschiede zwischen Frau und Mann gerade in der Gesundheit – aber auch in Diagnostik, Therapie und Medikamentengabe – klar hervor zu streichen. Es gibt ihn eben, den „kleinen“ Unterschied zwischen Mann und Frau. „Fakt bleibt aber trotz aller Erkenntnisse, dass Frauen zwar grundsätzlich gesünder leben als Männer – sich aber weniger um die eigene Gesundheit kümmern, als um das Wohlbefinden anderer – ganz speziell merken wir das bei Frauen ab 50 Jahren“, erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer, Professorin für Gender-Medizin an der MedUni Wien. Das la pura Gesundheits- und Wohlfühlresort in Gars am Kamp bietet daher genau den richtigen Rahmen speziell für Frauen, hier heißt es: jetzt handeln, um die Zahl der gesunden Lebensjahre weiter zu erhöhen.

Die Unterschiede zwischen Frauen und Männern sind sowohl bei den Symptomen, den Risikofaktoren als auch der Verträglichkeit von Medikamenten groß. „Allein wenn man das Thema Herzinfarkt betrachtet: bei Frauen wird dieser später erkannt, weil die Symptome oftmals anders sind als bei Männern“, erklärt die Gender-Expertin. „Die klassischen Symptome sind bekannt: Schmerzen in der Brust, die in den linken Arm oder Hals ausstrahlen. Bei Frauen sind aber Schmerzen im Oberbauch häufig, das geht hin bis zu Rücken- und Nackenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Erschöpfung. Fakt ist, dass statistisch gesehen mehr Frauen als Männer an einer Herz-Kreislauferkrankung sterben und Herzinfarkte bei jungen Frauen zunehmen, die dann auch eine schlechtere Prognose haben. Ein Grund für die Zunahme liegt an dem Anstieg der Risikolast bei Frauen, wie Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Bewegungsmangel.“ Dazu kommen dann auch noch rund um das 50igste Lebensjahr die hormonellen Veränderungen im Klimakterium, die viele Veränderungen, so auch eine Zunahme von Bauchfett und Entzündungsfaktoren, mit sich bringen. „Gerade dann ist es wichtig, dass Frau sich noch mehr auf die eigene Gesundheit konzentriert.“

Die Lebenserwartungen für Männer und Frauen sind in den vergangenen Jahren gestiegen – überraschend ist aber die Entwicklung, dass die Differenz zwischen beiden geringer wird. Die Lebenserwartung für Frauen ist grundsätzlich höher und liegt heute bei 84 Jahren – die Männer holen aber auf, die Differenz liegt aktuell bei 4,7 Jahren. Die Frage ist, warum die Lebenserwartung bei Frauen weniger stark steigt als bei Männern. Bei Betrachtung der Statistik für gesunde Lebensjahre laut Eurostat 2019 (statistisches Amt der Europäischen Union) liegt diese bei Männern mit 57 Jahren und Frauen mit 57,1 Jahren in Österreich fast gleichauf, während der europäische Mittelwert für Frauen bei 64,2 Jahren liegt. „Das heißt für uns, dass österreichische Frauen letztendlich mehr Lebenszeit mit chronischen Erkrankungen und damit mit Einschränkungen verbringen. Das sollte uns zu denken geben“, so die Expertin.

Das Gesundheits- und Wohlfühlresort la pura ruft auf Grund dieser Erkenntnisse anlässlich des Internationalen Frauentages dazu auf, verstärkt auf die eigene Gesundheit zu achten, um nicht nur die Lebenserwartung, sondern vor allem die gesunden Lebensjahre zu erhöhen. „Hier in la pura sind wir speziell auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet“, erklärt die ärztliche Leiterin Dr. Sabine Fröhlich, la pura. „Der Frauentag am 8. März soll den Fokus in vielerlei Hinsicht auf die Probleme und Themen von Frauen und ihre Rolle in der Gesellschaft lenken. Wir tun das 365 Tage



im Jahr im Bereich der Frauengesundheit und Prävention.“ In ärztlichen Beratungsgesprächen nimmt man sich Zeit für ein ausführliches Gespräch, Problembereiche wie auch Präventionsprogramme oder gegebenenfalls Therapien werden auf die Frau zugeschnitten. Denn auch Frau ist nicht gleich Frau – die individuelle Vorsorge wird im la pura großgeschrieben.

Fünf Lebensstilfaktoren sind entscheidend

„Laut einer aktuellen Studie von US-Forschern können bereits fünf Lebensstilfaktoren eine positive Auswirkung darauf haben, wie lange ein Mensch gesund bleibt“, meint Dr. Kautzky-Willer. „Die Faktoren selbst sind – wenn wir es uns selbst eingestehen – nicht neu: nicht rauchen, täglich 30 Minuten Bewegung, gesunde Ernährung, Normalgewicht und wenig Alkohol. Wenn wir jetzt speziell die Wirkung dieser Faktoren auf Frauen betrachten, ist schnell eines klar: die Negativauswirkungen von Rauchen, Alkohol, falscher Ernährung und mangelnder Bewegung sind wesentlich höher. Dazu kommen dann noch Stressfaktoren, denn Frauen unterliegen meist einer Mehrfachbelastung mit Familie, Beruf und Haushalt.“

„Welche Faktoren es aber genau sind und wie Frau ihren Lebensstil umstellen kann, um die optimale Wirkung zu erzielen, dabei können wir unterstützen“, sagt Dr. Fröhlich. „Im la pura finden Frauen den idealen Rahmen, um ihre eigene Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen und zu fragen: was tut mir gut. Lebensstilinterventionen zum Beispiel durch eine Ernährungs-Umstellung sind einfacher, wenn sie einerseits durch eine medizinische Beratung und Analyse begleitet und andererseits in einem geschützten Rahmen stattfinden können. Genau das bieten wir im la pura an.“

Healthy Aging als Gesamtkonzept

Das Ziel des Gesundheits- und Wohlfühlresorts la pura ist es dafür zu sorgen, 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 dabei das erste wirklich umfassende Konzept, das alle relevanten Aging-Themen wissenschaftlich fundiert anpackt und nachhaltige Lösungen anbietet, um länger geistig wie körperlich fit, leistungsfähig und attraktiv zu bleiben. Wesentlich dabei ist nicht nur die Gendermedizin allein, sondern viel mehr ein individualisierter Zugang zu jedem einzelnen Menschen. Ganz individuell wird zum Beispiel mit verschiedensten Diagnostik-Methoden das jeweilige biologische Alter ermittelt und auf die Schwachstellen eingegangen.

Das Healthy Aging Konzept basiert auf der Epigenetik, die zwischen dem Genom (in einem Individuum statisch) und einem Epigenom, das durch biologische, psychische und soziale Faktoren dynamisch veränderbar ist, unterscheidet. Im Klartext bedeutet das, dass der Alterungsprozess rechtzeitig präventiv beeinflusst werden kann, 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 kommen dabei Gentest, Blutparameter, Speicheltest, HRV-Messung sowie ein modernes Hautanalysegerät“, erläutert Dr. Sabine Fröhlich. „Auf dieser Basis können wir jede Frau individuell behandeln und beraten, wie sie 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“ dafür wesentlich sind – bis hin zu Supplementierung und Hormonersatz.“

Healthy Aging erkennt das wahre biologische Alter einer Frau unter anderem aufgrund von Lifestylrisiken und bietet Strategien, um die biologische Uhr anzuhalten. Eine genetische Bestimmung des Stoffwechsellags (und wie er z.B. mit Kohlenhydraten, Eiweißen oder Fetten umgeht) gibt ganz nebenbei den Schlüssel zum individuellen Gewichtsmanagement. Ebenso individuell ist der jeweilige Sport-Typ. Auch hier werden von den Expert/innen von la pura auf Basis



individueller sportwissenschaftlicher Beratung individualisierte Bewegungs-Programme erstellt – damit der Körper leistet, was er im jeweiligen Lebensalter leisten soll. Doch Healthy Aging kann noch mehr. Es findet zum Beispiel verborgene Entzündungsherde, bekanntermaßen eine der Ursachen für schlimmere Folgeerkrankungen, setzt sich auf Wunsch mit dem persönlichen Stressprofil ebenso auseinander wie mit einer intensiven Hautanalyse. Dabei geht es nicht nur um die Schönheit, sondern um jede Hautveränderung.

„Was Frauen länger gesund macht? Eine zeitgerechte und individuelle Auseinandersetzung mit sich selbst“, sind sich die Expertinnen einig. „Es gibt ihn, den Unterschied zwischen Frau und Mann. Aber es reicht nicht, einfach nur darauf zu reflektieren. Jede Frau sollte sich ihrer eigenen Stärken und Schwächen in der Gesundheit, Ernährung, im Umgang mit Stress bewusst sein, aber sich beispielsweise auch damit auseinandersetzen, welcher Sport nun wirklich der Beste für sie ist – denn dann gewinnt auch die Freude am Sport über den Frust, dass einfach ‚nichts weitergeht‘.“

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 la pura women's health resort

Im la pura women's health resort in Gars am Kamp steht die Frau klar im Mittelpunkt: das exklusive Gesundheits & Wohlfühlresort ist auf weibliche Bedürfnisse zugeschnitten und verbindet Beratung, Gesundheit und Wohlfühlen in optimaler Form. Das medizinische Angebot umfasst Detox- und frauenspezifische F.X. Mayr Kuren und seit kurzem neu das umfassende Konzept zum Thema Healthy Aging, um Frauen länger geistig und körperlich fit, leistungsfähig und attraktiv zu halten. Die vorzügliche GourMed® Cuisine, ein inkludiertes Aktivprogramm, wohltuende Therapien und Massagen sowie der Ladies Spa machen den Aufenthalt zum Genuss. Das la pura women's health resort – einzigartig in Europa – ist ein Resort der VAMED Vitality World.

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.

Rückfragen bei:

Zenker & Co Public Relations | Mag. Sonja Kellner
Tel.: 0664/ 82 99 476 | Mail: info@zenkerundco.at

Gesundheitsresort Gars Betriebs GmbH
Hauptplatz 58 | A-3571 Gars am Kamp
Tel. +43 (0) 2985/2666-0 | Fax-DW: -745
E-Mail: willkommen@lapura.at | Web: www.lapura.at

Ein Resort der:

