



4 Sterne superior la pura – women's health resort kamptal

Das neue Healthy Aging-Konzept im la pura women's health resort kamptal nahe Wien beinhaltet einen einzigartigen epigenetischen Test mit personalisierten Empfehlungen

## Wie Frau die biologische Uhr langsamer ticken lässt und was Gene über den Stoffwechsel-Typ sagen

*Es gibt einen Ort, der jeder einzelnen Frau individuelle Inspirationen für einen optimierten, gesunden Lifestyle gibt: la pura women's health resort, ein Rückzugsort im Kamptal nahe Wien und der Wachau, versteht sich als Healthy Aging Hotel, das ganz auf Frauen-Gesundheit in weiblichem Ambiente fokussiert und somit europaweit einzigartig ist. Neu ist Healthy Aging, entwickelt von Dr. Karin Stengg und dem la pura Team, das als erstes wirklich umfassendes Konzept die relevanten Aging-Themen individualisiert und wissenschaftlich fundiert unter die Lupe nimmt und ebenso innovative wie nachhaltige Lösungen bietet. Auf dass die biologische Uhr zukünftig langsamer tickt. Neben anderen Tests, Treatments und Lösungsansätzen ist ein wesentlicher Bestandteil ein einzigartiger epigenetischer Test, entwickelt auf Basis langjähriger Forschung. Als ganzheitliche Analyse für eine personalisierte Vorsorge testet er sowohl Genvarianten als auch epigenetische Marker, um unter anderem den Stoffwechsel-, Sport- und Hauttyp zu bestimmen. Ziel sind individuelle Empfehlungen etwa fürs Gewichtsmanagement und Tipps, wie man das ermittelte biologische Alter durch Lebensstil- und Ernährungsinterventionen wieder senken kann.*

Inmitten Das Wissenschaftsgebiet Epigenetik unterscheidet zwischen dem (statischen) Genom und einem Epigenom, das durch biologische, psychische und soziale Faktoren dynamisch veränderbar ist. „Wie wir älter werden“, erklärt Dr. Karin Stengg, „bestimmt zum Glück nur zu 30 Prozent die Genetik“. Eine gute Botschaft: Denn das bedeutet, dass der Alterungsprozess rechtzeitig präventiv beeinflusst werden kann. Im la pura setzt sie dafür das „Metabolic Health Panel“ wie das „Healthy Aging Panel“ ein, die als derzeit wohl modernste Tests eine sinnvolle Kombination aus genetischen wie epigenetischen Risikofaktoren umfassend bestimmen. Im Vordergrund steht dabei bewusst nicht das Abchecken von Krankheiten – denn ein Überkonfrontieren mit Risiken und die damit verbundene Panikmache ist nicht Ziel des Healthy Aging Konzepts. Das Augenmerk ist im la pura auf epigenetischen Markern, die man bewusst durch Lebensstiländerung beeinflussen kann, basierend auf der Bestimmung des persönlichen Stoffwechsel-, Haut- und Sporttyps – sowie auf der Genregulierung alterungsabhängiger und entzündungsrelevanter Gene.

Beim Metabolic- und Aging-Panel wird ein Blutstropfen Kapillarblut getestet, denn mit ihm lassen sich auch im Bereich Epigenetik repräsentative Ergebnisse erzielen. Ausgefüllt werden muss zudem ein ausführlicher Fragebogen zum Thema Lifestyle und Ernährungsgewohnheiten; beides wird zusätzlich mit in die Auswertung einbezogen. Anders als bei anderen Tests geht es hier um eine Gesamtstrategie, die Gene nicht einzeln beurteilt, sondern mehrere genetische, epigenetische und Lebensstil-Faktoren testet, die für ein Thema verantwortlich sind – etwa fürs Snacking oder den Appetit. So können in Folge sinnvolle Handlungsempfehlungen zum jeweiligen Thema gegeben werden.

Was genau mit dem innovativen epigenetischen Test im Rahmen des Healthy Aging-Programms im la pura getestet wird? Zum einen geht es um die Bestimmung des individuellen Stoffwechselfyps



**la pura**<sup>®</sup>  
women's health resort  
kamptal

– etwa wie der Körper mit Kohlenhydraten, Eiweißen oder Fetten umgeht. Ist Frau zum Beispiel der „Fett-Typ“ und gönnt sich aufgrund „gängiger“ Vorstellung von gesunder Ernährung zu wenig davon, wird ihr Stoffwechsel und das damit verbundene Gewichtsmanagement nicht richtig rund laufen. Analysiert werden aber auch die Neigung zu Zwischenmahlzeiten oder Heißhungerattacken – und die Gesamtprognose für Gewichtsabnahme- und Stabilisierung sowie der epigenetische Status der Stoffwechsel-Regulation.

Von den ÄrztInnen im la pura gibt es dazu auf dieser Basis Tipps fürs individuelle und nachhaltige Gewichtsmanagement, das die herkömmliche Diät ersetzt. Auf den Genen geschrieben steht aber auch der „Sporttyp“: Quält sich Frau zum Beispiel seit Jahren lustlos beim Joggen und ist eigentlich der Kraftsporttyp, wird sich wenig Erfolg einstellen. Denn mehr als aktuelle Trends können die Gene bestimmen, was richtig und effektiv trainieren heißt. Analysiert wird zudem das Entzündungsverhalten – stellen doch „silent inflammations“ nicht nur Gesundheitsrisiken dar, sondern beschleunigen den Alterungsprozess. Über ihn gibt nicht zuletzt die Telomerlänge Aufschluss: Telomere befinden sich am Ende der Chromosomen und schützen das Genom. Durch den Alterungsprozess werden sie automatisch kürzer – schreitet dieser Prozess zu weit voran, hört die Zelle auf, sich zu teilen oder löst sich selbst auf. Dem aber kann entgegen gewirkt werden: Denn mit dem Healthy Aging Konzept im la pura und zum Beispiel einer Stoffwechsel-Optimierung durch personalisierte Ernährung lässt sich auch das ermittelte biologische Alter wieder senken. Wenn das keine gute Botschaft ist!

la puraMed Healthy Aging gibt es in der kompletten Version inklusive epigenetischen Test mit 6 Übernachtungen (ab € 2.390.-). la pura holt übrigens alle Damen kostenlos vom Flughafen oder Hauptbahnhof Wien ab.

#### **Informationen:**

4 Sterne superior **la pura women's health resort kamptal**  
Hauptplatz 58, A-3571 Gars am Kamp, Tel: +43 2985 2666-742, [www.lapura.at](http://www.lapura.at)

#### **Über die VAMED Vitality World und VAMED**

Hier finden Sie mehr Informationen dazu: <https://www.lapura.at/ueber-la-pura/#vamed>

**Texte und Bilder zum Download: [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com); Veröffentlichung gegen Belegexemplar!**



Presse: Barbara Angerer-Winterstetter, [PRessegroup.com](http://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)

Gesundheitsresort Gars Betriebs GmbH  
Hauptplatz 58 | A-3571 Gars am Kamp  
Tel. +43 (0) 2985/2666-742 | Fax-DW: -745  
E-Mail: [reservierung@lapura.at](mailto:reservierung@lapura.at)  
Web: [www.lapura.at](http://www.lapura.at)

Ein Resort der:

