



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

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

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

## Warum Detox für Körper und Geist für uns Frauen gerade derzeit nötig ist

*Detox zum Jahresbeginn wird gerade 2021 wichtiger denn je. Nicht nur für den Körper, sondern auch mental – denn die aktuellen 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 für drei, sechs und neun Nächte (ab 739 Euro) ausgearbeitet. Kann doch der Körper etliche Gifte selbst nicht genügend ausscheiden. Harnsäure etwa oder oxidiertes LDL-Cholesterin, das Gefäßablagerungen macht. Und die Nahrung verschont uns vor nichts: Aluminium im Trinkwasser, Pflanzenschutzmittel in vielen Lebensmitteln. Solche „Umweltverschmutzung“, dazu schlechte Ernährung und der Stress der letzten Monate überfordern unsere Entgiftungsorgane 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 auch mental beim Loslassen unterstützen.*

Die ersten Monate des Jahres 2021 sind ideal zum Entgiften und Entschlacken: Hier geht es nicht nur um den „Winterspeck“, sondern darum, unsere stark geforderten Entgiftungsorgane zu entlasten und mental wieder fitter zu werden. Eine Art „Frühjahrsputz“ von innen für mehr Wohlbefinden, Energie und Form, der nötiger ist denn je. 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. Die Sechs- und Neun-Nächte-Version beinhaltet zusätzlich eine Detox-Infusion für die Unterstützung des Entgiftungsprozesses.

Optimal: Die Entschlackung unterstützen in der la pura Sauna-Landschaft mit großem Indoor-Pool. Doch ohne Bewegung ist weder Entgiftung noch Entschlackung möglich, weshalb im Detox-Programm (Sechs- und Neun-Nächte-Version) Galileo-Trainingseinheiten integriert sind.



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

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.

Doch nicht nur so macht Entschlacken Spaß, sondern auch in Sachen Ernährung: Die gesunde, biologische la pura-Detox GourMed®Cuisine 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.

Doch nicht nur unser Körper braucht Detox, auch unser Geist. Die Sorgen und endlosen Gedankenschleifen der vergangenen Wochen und 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 auf „Energy Island“ wegträumen, die Gedanken auf die Trauminsel schweifen lassen und zugleich die gesundheitsfördernde Wirkung der individuellen Farblichttherapie tanken.

#### **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:

