ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG

# Wellness & Gesundheit

gesund & aktiv

Ein Salzbad daheim geht schnell und ist einfach. Foto:Heilbad Jáchymov/dpa

## Einen Spa-Tag zu Hause planen

Einfach mal entspannen und Körper und Geist verwöhnen - dafür muss es nicht immer in einen Wellnesstempel gehen.

Auch zu Hause lässt sich ein Spa-Tag einlegen, bei dem man alle Stressmomente vergisst – zum Beispiel mit einem warmen Bad, Massagen und einem Peeling.

Mit etwas Salz aus dem Küchenschrank lässt sich ein echtes Verwöhn-Erlebnis genießen.

Für ein Salzbad in der Badewanne 10 bis 15 Gramm Kochsalz pro Liter Wasser auflösen und eine Wassertemperatur von etwa 36 Grad Celsius einstellen.

Die Badezeit kann zwischen 10 und maximal 20 Minuten betragen.

Die gelösten Salze reagieren mit der Haut und bewirken eine Weitung der Gefäße, die Muskeln entspannen sich und die Gelenke werden entlastet.

**WEITERE INFOS**
Tipps und Wissenswertes rund ums Thema „Wellness mit Salz" gibt es auch unter www.vks-kalisalz.de. (djd)

# Der Bauernhof als Wellnessort

Erholung für Körper und Geist beim Urlaub inmitten der Natur

Sauna hilft nach einem aktiven Tag wieder zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Foto: Christin Klose/dpa

In anstrengenden Zeiten ist es wichtiger denn je, der eigenen Erholung ausreichend Raum zu geben.

Urlaubsbauernhöfe beispielsweise sind durch ihre Lage inmitten der Natur dafür wie geschaffen. Sie bieten neben dem reizvollen Umfeld auch viele Möglichkeiten, Körper und Geist nachhaltig zu erholen. Hier sind die wichtigsten Aspekte, die den Urlaub auf dem Bauernhof so entspannend machen: Auf dem Bauernhof sind die Lebensmittel ursprünglich, biologisch, schmackhaft und frisch. Jeder Urlaubstag beginnt mit einem gesunden Frühstück, zu dem die Gastgeber regionale Köstlichkeiten auftischen. Hier reicht man selbst gemachtes Brot, Butter und Milch von den eigenen Kühen, Speck und Schinken, Aufstriche und Marmeladen. Auch das ist gelebte Wellness. Speziell die eigens zertifizierten Vitalhöfe setzen auf Lebensmittel in Bioqualität, die Möbel sind aus natürlichen, gesunden Materialien. Dazu gibt es dort eine bunte Palette an gesundheitsfördernden Angeboten.

Viele Urlaubsbauernhöfe verfügen über Infrarotkammer, Sauna oder Dampfbad. Dazu kommen Ruhe- und Entspannungsräume, die auch exklusiv nutzbar sind. Lust auf eine Massage nach der Schneewanderung oder dem Skitag? Dann einfach einen Termin für eine professionelle Behandlung buchen. Viele bäuerliche Gastgeber haben dazu örtliche Kooperationen geschlossen oder selbst die entsprechende Ausbildung absolviert. Heubad, Kräuterwickel und mit einer dampfenden Tasse Tee vor dem eingeheizten Kamin sitzen und aus dem Fenster den tanzenden Schneeflocken zuschauen: Die Gastgeber auf den Bauernhöfen wissen, was ihren Gästen gut tut.

Ob Hausapotheke, Naturkosmetik oder Aromatherapie: Auf dem Bauernhof wurde das alte Wissen über die Wirkung von Hausmitteln bewahrt, darum sind Kräuterwickel oder Kräuterbäder auch besonders wohltuend etwa für die Entgiftung. Wellness steht für die Balance zwischen sportlicher Betätigung und Ruhe.

Von den Bauernhöfen aus kann man etwa zum geruhsamen Winterwandern, zu einer Skitour oder einem Spaziergang zum nahe gelegenen „Kraftplatz" aufbrechen.

Die Gastgeber auf dem Bauernhof haben Tipps für sportliche Aktivitäten und Orte der inneren Einkehr. Kraftplätze haben auch im Winter ihren ganz besonderen Reiz, es kann ein Baum sein, ein Stein oder eine Lichtung im Wald. (djd)

Familie Esswein und Team beraten rund ums Thema Bett und heißen die Besucher willkommen. Foto: Esswein GmbH

# Erholsamer Schlaf bedeutet sechs bis acht Stunden Wellness

Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf.

Man könnte meinen, dass dies Zeitverschwendung ist, aber das wäre alles andere als richtig.

Neben der Nahrungsaufnahme gehört der Schlaf zu den absolut unentbehrlichen Grundbedürfnissen des Menschen. Nur im Schlaf finden die Regenerationsprozesse statt, die für den Körper existenziell wichtig sind, um auf Dauer gesund und leistungsfähig zu sein.

Deshalb lohnt es sich, mal genauer über die Qualität der Nachtruhe und in diesem Zusammenhang über die eigene Schlafstätte nachzudenken. Wache ich ausgeruht und erholt morgens auf? Wie lange nutze ich meine Matratze, mein Kopfkissen oder meine Zudecke schon? Kann ich mich unter hygienischen Gesichtspunkten noch damit wohlfühlen?

Kaum ein Produkt des täglichen Bedarfs wird so intensiv und lange genutzt wie das Bett, deshalb sollte eine Matratze oder ein Lattenrost nach 10–12 Jahren, eine Zudecke nach etwa 5 Jahren und ein Kopfkissen nach 2–3 Jahren wegen Materialermüdung und aus hygienischen Gründen ausgetauscht werden, denn diese nehmen tagtäglich Schweiss auf, die jeder Mensch beim Schlafen absondert.

Eine körpergerechte Matratze mit Lattenrost, passendem Kissen und passender Zudecke beeinflusst erheblich die Qualität des Schlafes und den Erholungsprozess in der Nacht. Oft können so die typische Alltagsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und Kopfschmerzen gelindert oder unangenehmes Schwitzen und Frieren vermieden werden.

„Gesunder Schlaf ist die Basis für ein gesundes Leben", getreu diesem Motto hat sich das Bettenhaus Esswein in Ludwigsburg-Eglosheim als einziges Bettenhaus in Ludwigsburg seit mehr als 30 Jahren dem erholsamen Schlaf seiner Kunden verschrieben.

Die freundlichen Schlafberater stellen in einer persönlichen Beratung das individuell Passende für jeden zusammen, was durchaus auch mal eine Stunde dauern kann.

Das Esswein-Team freut sich auf Ihren Besuch.