

Wellness & Gesundheit



DEN RÜCKEN STÄRKEN MIT DER PASSENDEN MATRATZE



BESTMÖGLICHE REGENERATION MIT DER PASSENDEN MATRATZE
TIPP: Vereinbaren Sie gerne Ihren Beratungstermin unter Tel. 0 71 41/22 02 51 oder direkt auf www.betten-esswein.de

WIR SIND UMGEZOGEN
Jetzt in neuen Ausstellungs-räumen!

Esswein
... das Bettenhaus

Esswein GmbH · 71634 Ludwigsburg
NEU Gewerbegebiet Teinacher Str. 40
☎ 0 71 41/22 02 51 · www.betten-esswein.de © direkt am Haus

Gut schlafen und erholt aufwachen

Während dem Schlaf, einem der wichtigsten Grundbedürfnisse des Menschen, finden wichtige Regenerationsprozesse statt, die auf Dauer die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Körpers sichern und stärken.



Ein Blick in die neuen Verkaufsräume in der Teinacher Straße 40 in Ludwigsburg-Eglosheim. Foto: Wolschendorf

Das allein sind doch Gründe, einmal genauer über die eigene Schlafstätte nachzudenken, ob diese aufgrund ihrer Nutzungsdauer noch die bestmögliche Regeneration bietet. Wie erholt und fit wacht man morgens auf? Oder ist der eigene Schlaf eher durch häufiges Erwachen, vermehrtes Schwitzen, Frieren oder gar durch Nacken- oder Rückenschmerzen am Morgen gekennzeichnet?

Das können Hinweise darauf sein, dass Bett, Matratze, Kissen oder Decke in die Jahre gekommen sind oder auch nicht mehr optimal passen.

Aus hygienischen Gründen ist es

laut Experten ratsam, eine Matratze nach zehn Jahren sowie ein Kopfkissen und eine Zudecke nach fünf Jahren auszutauschen, da jeder Mensch pro Nacht etwa einen halben Liter Flüssigkeit verliert, die dann von der Matratze und dem Bettzubehör aufgenommen wird.

Das Bettenhaus Esswein, das nach seinem Umzug erst kürzlich im Gewerbegebiet Teinacher Straße 40 in Ludwigsburg-Eglosheim neu eröffnet

hat, hat sich seit fast 35 Jahren dem gesunden Schlaf seiner Kunden verschrieben. Mit Parkmöglichkeiten direkt am Haus bietet die Ausstellung auf über 600 Quadratmetern alles, was zum Thema „gesunder Schlaf“ gehört. Vom Boxspringbett über eine Vielzahl an Betten und Matratzen mit zugehörigen Lattenrosten bis hin zu Kopfkissen und Zudecken können die Kundinnen und Kunden alles in Ruhe anschauen, Probe liegen und sich vom geschulten und zertifizierten Team persönlich und individuell beraten lassen.

Für eine Beratung, die je nach Bedarf eine bis eineinhalb Stunden dauern kann, wird eine Terminvereinbarung empfohlen. Diese ist telefonisch unter (0 71 41) 22 02 51 oder auch direkt auf der Homepage www.betten-esswein.de möglich.

„Eine Stunde im Bettenhaus ist eine Stunde für Sie, Ihre Gesundheit und Ihr tägliches Wellnessprogramm. Wir freuen uns auf Ihren Besuch“, lädt das Esswein-Team ein. (red)

Vitalbäder macht Bad-Träume wahr

Das Team des Badspezialisten Vitalbäder in Bietigheim-Bissingen realisiert für Kunden moderne Badezimmerlösungen – von Teilsanierungen bis hin zum Komplettbad.



Mit den Modernisierungen von Vitalbädern findet noch im kleinsten Bad vieles Platz. Foto: Vitalbäder

wird aus dem alten Bad ein neues, modernes Wohlfühlbad.

„Wir verfolgen eine engpasskonzentrierte Strategie, sprich, das Unternehmen spezialisiert sich auf ein Themengebiet, in unserem Fall die Badsanierung. So besteht die Möglichkeit, kompetent auf die Wünsche und Vorstellungen der Kunden einzugehen“, erklärt Inhaber und Diplomingenieur Levent Kilic. Bei Vitalbäder

auf Maß gefertigt und fugenlos an den Randbereichen montiert werden, hat das Team der Vitalbäder mitgewirkt – beginnend mit der Erfahrung von Kilic als Ingenieur in der CAD-Gestaltung bis hin zur technischen Umsetzung durch die Facharbeiter.

Die fugenlose Fertigung und Montage verhindert die Schimmelbildung ebenso wie die Entstehung von Wasserschäden und ist zudem rutschfest. Dadurch gehört Vitalbäder heute zu den Pionieren und Marktführern für moderne Badlösungen, die speziell fugenlose Bäder anbieten.

Vitalbäder bietet seinen Kunden auch herkömmliche Lösungen, sprich Fliesenarbeiten und Teilsanierungen an. „Wer sein Bad von den Profis umgestalten lassen möchte, die neben Fachkompetenz auch kreative Techniken beherrschen und stilischer beraten, ist bei uns an der richtigen Adresse“, betont Kilic. (red)

INTERNET: www.vitalbaeder.com

Barriere- und silikonfreies Komplettbad

innerhalb 5-7 Tagen

VORHER



NACHHER



„Mit unserem neuen Badezimmer haben wir vorgesorgt. Dank des flachen Einstiegs ist Duschen wieder angenehm!“

Kundenzitat:
„Eure Monteure sind echt spitze“

VITALBÄDER

Hunderte Referenzschreiben von Kunden!

SICHERN SIE SICH JETZT DEN
VITALBÄDER-GUTSCHEIN
BIS ENDE MÄRZ 2023: HANS GROHE DUSCHSYSTEM
(1 THERMOSTAT MIT HANDBRAUSE UND GLEITSTANGE)
IM WERT VON € 200,-

Bei Abschluss bis 30. 6. 2023. Zu dieser Aktion kein weiterer Gutschein gültig.
Pro Bad nur ein Gutschein gültig.

IHRE VORTEILE:

- Barrierefreiheit gibt Sicherheit
- Rutschfestigkeit vermeidet Stürze
- Alles aus einer Hand
inkl. Installationsarbeiten bis Fertigstellung
bekommen Sie von unseren Professionisten
- Geringer Schmutz und Lärm
- Hilfe bei Förderanträgen
- Beratung vor Ort - kostenlos

Sanierung +
Bautrocknung
bei Wasserschäden
aus eigener
Hand.

GENERATION
50 PLUS

Ihr Vitalbäder-Berater
74321 Bietigheim-Bissingen
Telefon: 0 71 42/ 70 90 698
oder 0 15 73 /5 38 27 02
Mail: info@vitalbaeder.com
www.vitalbaeder.com

„Vitalbäder-Kunden mit einem Pflegegrad 1-5 können für eine barrierefreie Sanierung eine Förderung von max. 4.000,- € erhalten.“

WIR FREUEN UNS AUF IHREN ANRUF!

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG

Wellness & Gesundheit



Die Kraft der Frühjahrssonne

Nach vielen Wolken- und Regentagen startet der Frühling jetzt hoffentlich endlich durch. Ganz besonders wichtig für alle, die endlich Sonne auf der Haut spüren wollen: der richtige UV-Schutz.

INTERVIEW: RICARDA DIECKMANN

Nach dem kühlen und durchwachsenen Frühjahr lechzen alle nach Sonne. Doch diese hat bereits sehr viel Kraft, weshalb Vorsicht geboten ist, warnt der Dermatologe Professor Eckhard Breitbart im Interview.

Wie viel Kraft hat die Frühjahrssonne, genauer gesagt: ihre UV-Strahlung, denn nun?
ECKHARD BREITBART: UV-Strahlung können wir nicht sehen oder spüren, sie ist aber krebserregend. Sie verursacht mehrere Hunderttausend Schäden, wenn sie auf die Haut und das Erbgut trifft.

Dabei ist egal, ob das im Frühjahr, Sommer, Herbst oder im Winter beim Wintersport im Hochgebirge passiert. Wenn die Sonne senkrecht steht, hat die UV-Strahlung natürlich mehr Kraft, als wenn die Sonne tief steht.

Aber krebserregend ist sie immer. Sie müssen nur rausgehen – und schon nehmen Sie Schäden mit. Auch dann, wenn Sie keinen Sonnenbrand bekommen.

Der Körper kann diese Erbgut-Schäden nicht alle reparieren. Und dann vergehen im Durchschnitt 40 Jahre, ehe es die Quittung dafür gibt: Hautkrebs.

Dieses Risiko machen sich viele Menschen allerdings nicht so bewusst, weil die Sonne ein lebensspendendes Gestirn ist. Denn ohne die Wärme und das sichtbare Licht könnten wir gar nicht existieren auf der Erde. Natürlich: Wenn es draußen schön ist, dürfen wir das genießen. Aber wir müssen uns vor UV-Strahlung schützen.

Wie sieht ein guter UV-Schutz aus?

Man kann sich schon morgens den UV-Gefahrenindex seiner Region auf dem Handy anschauen – zum Beispiel beim Zähneputzen im Bad. Liegt der Tagesspitzenwert des Index am Tag bei 3 oder höher, heißt das, dass man sich korrekt sonnengerecht verhalten sollte.

Und das bedeutet: In der Mittagspause draußen am besten einen Hut aufsetzen, der bestenfalls eine Krempe von mindestens acht Zentimeter hat, um Nacken und Ohren zu schützen. Auch Kleidung und Schuhe bieten

Schutz vor UV-Strahlung sowie eine Sonnenbrille für die Augen.

Was Sie nicht mit Kleidung bedecken können, können Sie mit einem schönen Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 30 bestreichen. Es sollte sowohl im UV-B-Bereich – der kurzwelligen Strahlung – als auch im UV-A-Bereich – der langwelligen Strahlung – schützen.

Außerdem sollte das Sonnenschutzmittel nicht parfümiert sein – und Sie sollten genügend davon auftragen. Zwei Milligramm pro Quadratmeter sollten es sein. Bei meinem achtjährigen Sohn müsste ich also einen gehäuften Teelöffel Sonnenschutzmittel nur für sein Gesicht verwenden, bei mir anderthalb Teelöffel.

Was ist noch wichtig jetzt im Frühjahr?

Die Haut muss sich langsam wieder an die UV-Strahlung gewöhnen. Im Winter waren wir schließlich streng bekleidet, weil es kalt war und wir nicht frieren wollten.

Was Sie also auch jetzt vermeiden sollten: sich in der Mittagszeit – von 11 bis 15 Uhr – ununterbrochen draußen hinstellen. Stattdessen sollten Sie immer mal wieder den Schatten suchen. Denn auch dort lässt sich wunderbar die Helligkeit des Frühlings genießen.



IHRE WOHLFÜHLOASE

Entspannen Sie zuhause in Ihrem eigenen Dampfbad! Wir planen und bauen Ihren privaten Wellnessbereich ganz nach Ihren Wünschen.

Interessiert?
Fragen Sie Ihren Fachmann fürs Bad.
Jägerhofallee 4 · 71638 Ludwigsburg
Tel. 0 71 41/92 42 14 · Fax 92 42 66
info@badstudiohammer.de
www.badstudiohammer.de



SoleBad Cannstatt – Heilkraft aus der Tiefe

Gesundes Entspannen und Wohlfühlen in Stuttgarts einziger Thermalsole

Das SoleBad Cannstatt verfügt über fünf unterschiedliche Heil- und Mineralquellen, die zu den Sauerlingen und Solewassern zählen. Sie sprudeln in den unterschiedlich temperierten Schwimm- und Badebecken sowie in der Saunalandschaft.

Daneben bietet die Badelandschaft Wasserattraktionen und eine Kneippstation. Ein besonderes Highlight ist die Salz-Inhalation mit Gradierwand.

Gesundes Schwitzen ist für alle Schwitzbadfreunde in der 1200 Quadratmeter großen Saunalandschaft angesagt. Die Soledusche im Dampfbad unterstützt die Gesunderhaltung der Atemwege. (red)



Das SoleBad Cannstatt bietet den Besuchern innen und außen eine großzügige Badelandschaft sowie einen Saunabereich mit Dampfbad. Foto: Stuttgarter Bäder

INFO: SoleBad Cannstatt
Sulzerrainstraße 2 in 70372 Stuttgart
Telefon: (07 11) 216-6 62 70
Öffnungszeiten Schwimmbad:
Montag bis Sonntag von 9 bis 21.30 Uhr
stuttgarterbaeder.de/solebadcannstatt

Herzessache

Das Grundprinzip des Kneippens beruht auf der Heilkraft des Wassers im Wechsel von kalt und warm. So wird die Blutzirkulation gefördert sowie der Stoffwechsel angeregt. Testen Sie unsere Kneipp-Becken und Ihr Herz-Kreislaufsystem sagt Danke.

SOLEBAD CANNSTATT
HEILKRAFT AUS DER TIEFE
Sulzerrainstraße 2 · 70372 Stuttgart

STUTTGART

stuttgarterbaeder.de

Besser schlafen – besser leben!

Individuell angepasste Schlafstätte für erholsame Nachtruhe – Kompetente Beratung bei Bettenhaus Gailing

Erholsamer Schlaf ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Da der Mensch circa ein Drittel seines Lebens im Bett verbringt, ist eine individuell passende Bettausstattung umso wichtiger.

Viele Besucher im Bettenhaus Gailing haben Rückenprobleme und sind unsicher, welche Matratze die richtige ist. „Die ‚beste‘ Matratze gibt es leider nicht. Jeder Mensch ist anders, hat eine andere Wirbelsäule, einen anderen Körperbau und unterschiedliche Schlafgewohnheiten. So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich sind die Lösungen fürs Bett“, erklärt Sven Schaller, Inhaber des Bettenhauses Gailing und TÜV-zertifizierter Schlafberater. „Darum führen wir diverse Kaltschaum- und Taschenfederkernmatratzen. Auch sind unsere maßgefertigten Boxspring-Systeme für einige Schläfer eine Lösung.“ Hinzu kommen die echten Gel-Matratzen von Technogel, die mit ihrer Druckentlastung und leichter Kühlung einen erholsamen Tiefschlaf ermöglichen. „Dieses fantastische Material hatte es sogar in die Pro7-Sendung ‚Galileo‘



Die Experten vom Bettenhaus Gailing helfen ihren Kunden bei der Auswahl des passenden Bettensystems für gesunden und erholsamen Schlaf. Foto: Arno Greiner Bettenhaus Gailing

geschafft“, erklärt Schaller. „Dabei bedeutet weniger Druck weniger Notwendigkeit, sich zu drehen und zu bewegen. In Verbindung mit dem leichten Kühleffekt führt dies zu deutlich längeren und erholsameren Tiefschlaf-Phasen als auf herkömmlichen Matratzen.“ Dazu kommen die passenden Kissen, die beim Einschlafen helfen, wie Studien in Kölner Schlaflaboren belegen.

„Jedoch lässt sich nicht jedes Schlafproblem mit einer neuen Matratze beheben“, ergänzt Ingrid Winkle, langjährige Fachberaterin und Schlafexpertin. „Mehr als einmal war schlicht und einfach der Lattenrost verschlissen. Egal wie hart die neue Matratze dann gekauft wird – sie hängt zusammen mit dem Schlafenden wie eine Hängematte nach unten durch, da der Lattenrost nicht

mehr stützt. Oder Kunden haben aufgrund von Nackenbeschwerden schon fünf Kopfkissen gekauft. Dabei lag das Problem an Matratze oder Lattenrost, wo die Schulter nicht tief genug einsinken konnte und somit ein viel zu dickes Kissen nötig war.“

Die Experten vom Bettenhaus Gailing sind sich einig, dass eine ausgiebige Bedarfsanalyse, eine markenunabhängige Beratung vom Experten und ein anschließendes, zielgerichtetes Probieren beim Matratzenkauf durch nichts zu ersetzen ist. „Zusätzliche Sicherheit gibt unsere Zufriedenheitsgarantie, bei der wir innerhalb vier Wochen Änderungen am Schlafsystem vornehmen können“, sagt Schaller. Er empfiehlt Kunden, sich für einen Matratzenkauf eine gute Stunde Zeit zu nehmen. (red)

KONTAKT: Bettenhaus Gailing
Pleidelsheimer Straße 11-13
74321 Bietigheim-Bissingen
Telefon: (07 14) 9 93 90
E-Mail: bietigheim@betten-gailing.de
www.betten-gailing.de

Gailing
IHR BETTENHAUS.

Rückengerecht schlafen

Ergonomische Schlafsysteme mit Nackenstützkissen statt Verspannungen, Rückenprobleme und Schmerzen. Jetzt kompetent beraten lassen!

Bettenhaus Gailing Bietigheim · www.betten-gailing.de
Größtes Bettenfachgeschäft im Landkreis Ludwigsburg
Matratzenmanufaktur – Daunendecken-Atelier – Körpervermessung
Pleidelsheimer Straße 11-13 · 74321 Bietigheim · Tel. 07142 / 9939-0
Öffnungszeiten Mo. bis Fr. 9.30-19 Uhr · Sa. 9.30-16 Uhr