

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG

Wellness & Gesundheit

gesund
& aktiv

Besser schlafen dank kompetenter Beratung und digitaler Körpervermessung

Wer an Wellness denkt, hat oft Spa, Massagen oder Entspannungstechniken im Kopf

Doch echtes Wohlbefinden beginnt viel grundlegender – im Schlaf! Er ist die Basis für Leistungsfähigkeit, Rückengesundheit und Lebensfreude. Wer gut schläft, stärkt Körper, Geist und Immunsystem gleichermaßen. Voraussetzung dafür ist, dass die Wirbelsäule nachts richtig gelagert wird und Muskeln sowie Bandscheiben entlastet werden. Die Wahl der passenden Matratze ist dabei entscheidend und zugleich für viele eine Herausforderung. Hier setzt das Bettenhaus Esswein als traditionelles Fachgeschäft mit über 35 Jahren Erfahrung und seinem großen Sortiment aus Matratzen, Lattenrosten, Bettgestellen, Senioren- und Boxspringbetten sowie Kopfkissen



Das Team von Bettenhaus Esswein freut sich über einen Besuch.

sen und Zudecken an. Das fachkundige Team hat stets ein offenes Ohr für individuelle Anliegen und nimmt sich Zeit für eine persönliche Beratung, um so die per-

sonen den Körper und analysieren die individuelle Druckverteilung. So wird sichtbar, welche Matratze und welcher Härtegrad zur eigenen Körperform passen. Das Ergebnis: Keine Unsicherheit bei der Matratzenwahl, sondern eine fundierte Analyse gepaart mit der Expertise der Bettenfachberater/innen. Das Bettenhaus Esswein lädt ein, das einzigartige Liegegefühl zu erleben und sich von der Qualität des Sensoflex-Schlafsystems aus dem Hause Rummel, ebenfalls familiengeführt und made in Germany, zu überzeugen. Interessierte können jetzt gratis einen Termin zur Analyse und Beratung vereinbaren. Selbstverständlich ist auch ein Spontanbesuch im Traditionshaus möglich.

Wellness im Fokus für das eigene Leben

Was versteht man eigentlich unter dem Begriff „Wellness“? Es steckt häufig mehr dahinter, als man zunächst denkt

Bei Wellness denken viele vor allem an Sauna, Urlaub oder Massagen – dabei verbirgt sich hinter dem Begriff viel mehr, als man annehmen würde: Nach dem digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache bedeutet die Bezeichnung ein körperliches und seelisches Wohlbefinden, das durch bestimmte Anwendungen wie Körperpflege, bewusste Ernährung sowie angemessene körperliche Betätigung erreicht werden soll.

Laut dem Deutschen Wellness Verband kann Wellness Entspannung bedeuten, ist aber noch viel mehr. Es ist der bewusste Weg zu einem besseren Leben, der sich durch einen entsprechenden Lebensstil entwickelt.

Wellness-Bereiche des Lebens

Wichtig ist dabei, dass man sechs Wellness-Bereichen im Leben Beachtung schenkt: Das wäre zum einen die Haupttätigkeit im



Ätherische Öle sind bei einer Massage wichtige Utensilien.

Leben, beziehungsweise die Lebensaufgabe. Punkt zwei sind die Freizeitaktivitäten, die Spaß machen. Der nächste Punkt sind die körperlichen Aktivitäten wie Sport und Bewegung, die zwischenmenschlichen Beziehungen, die

Ernährungskultur und die Entspannung. In diesen sechs Bereichen sollte man kleine Zwischenziele setzen und diese in drei Monaten verfolgen. Die Intention hinter diesem Vorhaben ist klar: Sich bewusst machen, was einem

guttut, und es aktiv weiterverfolgen. Für das eigene Zuhause gibt es verschiedene Möglichkeiten, etwas Wellness in den Alltag zu integrieren:

■ Ein Wellness-Frühstück: Mit gesunden Zutaten startet man doch gerne in den Tag. Frische Früchte mit Müsli, Vollkornbrot mit Frischkäse oder Gurken sind da gute Beispiele.

■ Gesichtsmaske selbst herstellen: eine Wohltat für die Haut. Diese lässt sich daheim vorbereiten, etwa als Avocado-Maske. Die Avocado dabei in einer Schüssel zerdrücken und mit Joghurt und Honig vermischen. Dann auf das Gesicht auftragen und etwa 10 Minuten einwirken lassen.

■ Sich eine Massage gönnen: Eine Massage sorgt für eine bessere Durchblutung und wirkt entspannend. Fazit: Gelegentlich sollte Wellness eine Rolle im Alltag spielen. Das tut sowohl Körper als auch Geist gut. (red)

Wellness beginnt im Schlafzimmer

Warum guter Schlaf mehr bringt als ein neues Bad



Neben komfortablen Betten bieten wir ja auch geschmackvolle Schlafraummöbel.

Foto: Bettenhaus Gailing

Wenn in Zeitungen von „Gesundheit & Wellness“ die Rede ist, denken viele zuerst an das Badezimmer: neue Fliesen, große Dusche, schickes Licht, gerne für 20.000 bis 30.000 Euro. Das sieht toll aus, keine Frage. Nur verbringt

man vielleicht zweimal 15 Minuten pro Tag. Viel Geld für wenig Wirkung. Der Ort, an dem unser Körper wirklich regeneriert, ist ein anderer: das Schlafzimmer. Genauer gesagt das eigene Bett. Dort verbringen wir rund ein Drittel unseres

Lebens. Und genau dort entscheidet sich, ob wir morgens erholt aufstehen oder mit Verspannungen und schwerem Kopf in den Tag starten.

In der Beratung zeigt sich immer wieder: „schlechter Schlaf“

hat selten nur eine Ursache. Oft passt die Matratze nicht zur Körperform oder zum Schlafverhalten. Manchmal ist der Lattenrost der limitierende Faktor, weil er nicht mehr richtig stützt oder die Matratze nicht arbeiten lässt. Und sehr häufig ist es das Kopfkissen, das Nacken und Schulter in eine ungünstige Position bringt, obwohl die Matratze eigentlich in Ordnung wäre. Die gute Nachricht: Für spürbar bessere Erholung muss man kein Vermögen ausgeben und schon gar nicht das komplette Schlafzimmer neu einrichten. Viel wirksamer sind gezielte Verbesserungen an den richtigen Stellen. Entscheidend ist, dass das Schlafsystem als Ganzes betrachtet wird: Matratze, Unterfederung und Kissen müssen zusammenpassen. Deshalb lohnt sich Probeliegen mit fachlicher Anleitung im Bettenhaus Gailing, statt „auf Verdacht g’schwind“ online zu bestellen. Wer seinen Schlaf ernst nimmt, investiert in nachhaltige Erholung. Denn echte Wellness bedeutet, jeden Morgen erfrischt aufzuwachen – und das eigene Bett ist der Ort, an dem diese Erholung beginnt.

SCHLAFEN WIE AUF WOLKEN
DANK KÖRPERVERMESSUNG

GRATIS ANALYSE
& BERATUNG

DIGITALE LIEGEDIAGNOSE
Sicher die passende Matratze wählen - 96 Sensoren vermessen den Körper und erleichtern die Wahl der Matratze. Erleben Sie das einzigartige Liegegefühl und überzeugen Sie sich beim Probeliegen!

JETZT
TERMIN
BUCHEN

Esswein
... das Bettenhaus
Esswein GmbH · 71634 Ludwigsburg
NEU Gewerbegebiet Teinacher Straße 40
07141/220251 · www.betten-esswein.de

Guter Schlaf liegt
uns am Herzen
© direkt am Haus
barrierefreier Zugang

HÖRBERATUNG
PETER SCHAUB
Wir helfen verstehen

SEIT 30
JAHREN

HÖRSYSTEME DER
SPITZENKLASSE
sind technische Meisterwerke und lassen keine Wünsche offen in Performance, Komfort, Konnektivität und Design. Lassen Sie sich überraschen.

Hörsysteme Gehörschutz Hörtraining Tinnitus Therapie
Bietigheim-Bissingen · Kronenbergstraße 12 · 07142 943939
Besigheim · Bahnhofstraße 11 · 07143 406804
www.hoerberatung-schaub.de

Eigenes
Lieferteam
...
fachgerechte
Montage und
Entsorgung

IHR BETTENHAUS.

Richtig liegen,
erholt aufstehen
Weniger Rückenprobleme durch erholsamen Schlaf!
Unsere TÜV-zertifizierten Schlafberater finden Ihr
passendes Bett. Jetzt kompetent beraten lassen!

Größtes Bettenfachgeschäft im Kreis Ludwigsburg
TÜV-zertifizierte Beratung · Körpervermessung · 40 Jahre Wissen
Bettenhaus Gailing · Pleidelsheimer Str. 11-13 · 74321 Bietigheim
Mo. bis Fr. 9.30-19 Uhr · Sa. 9.30-16 Uhr · www.betten-gailing.de