

# Wellness & Gesundheit

gesund  
& aktiv

## IKK CLASSIC - PARTNER BEIM BAROCKLAUF LUDWIGSBURG

### Gesundheit braucht Bewegung.

Die IKK classic organisiert zur Vorbereitung auf den Barocklauf zwei kostenfreie Lauftrainings mit professionellen Trainern – für Einsteiger und Fortgeschrittene. Jetzt anmelden und gemeinsam fit werden! [ikk-classic.de/seminare-stuttgart-heilbronn](http://ikk-classic.de/seminare-stuttgart-heilbronn)



ikk classic

## IKK classic beim Barocklauf

Gemeinsam aktiv. Gemeinsam gesund.

Am Freitag, 10. Juli 2026, wird der Barocklauf Ludwigsburg erneut zu einem der sportlichen Höhepunkte der Region. Mit mehreren tausend Läuferinnen, Läufern und Zuschauern steht das Event für Bewegung, Gemeinschaft und Begeisterung vor historischer Kulisse. Die IKK classic ist 2026 Partner des Barocklaufs und unterstreicht damit ihr Engagement als moderne, sportlich ausgerichtete Krankenkasse mit starker regionaler Nähe. Vor Ort präsentiert sich die IKK classic mit vielfältigen Aktivierungs- und Mitmachangeboten, darunter Gesundheitsmessungen und Aktionen am eigenen Stand. Ziel ist es, Menschen jeden Alters für einen aktiven und gesunden Lebensstil zu begeistern – sei es als Familien, sportlich Aktive oder auch im Kontext des betrieblichen



Foto: IKK Classic

Gesundheitsmanagements für Firmenkunden. Bereits im Vorfeld lädt die IKK classic dazu ein, aktiv Teil des Barocklaufs 2026 zu werden. Für alle Interessierten – vom Laufanfänger bis zur erfahrenen Läuferin – werden zwei kostenfreie Trainingsläufe angeboten. Im Mittelpunkt stehen dabei gemeinsames Training, Motivation, Austausch sowie wertvolle Tipps rund

um Vorbereitung und Bewegung. Die Trainings finden am 9. Mai 2026 sowie am 13. Juni 2026, jeweils von 16 bis circa 18 Uhr, statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter [www.ikk-classic.de/seminare-stuttgart-heilbronn](http://www.ikk-classic.de/seminare-stuttgart-heilbronn) oder eine Mail an [Gabriele.Oesterwind@ikk-classic.de](mailto:Gabriele.Oesterwind@ikk-classic.de) mit Vor- und Zuname. Die Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt auf eigene Ge-

fahr. Doch auch wer nicht selbst mitläuft, ist herzlich eingeladen: Am Veranstaltungstag, 10. Juli 2026, lohnt sich ein Besuch auf dem Arsenalplatz. Neben den Aktionen der IKK classic sorgen auch weitere Sponsoren sowie ein DJ für Unterhaltung, Musik und eine mitreißende Atmosphäre. Ob laufend oder als Besucher – die IKK classic freut sich darauf, gemeinsam mit vielen großen und kleinen Sportbegeisterten einen aktiven, motivierenden und gesundheitsbewussten Barocklauf 2026 zu erleben.

### INFO:

IKK Classic  
Saarstraße 13 - 15  
71636 Ludwigsburg  
Telefon: (0800) 45 51 11 1  
[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)

## GUT SCHLAFEN, FIT UND ERHOLT AUFWACHEN



20% auf SOMMERZUDECKEN

RÜCKENFIT-MATRATZE  
Hochwertiger Taschenfederkern für beste Regeneration  
statt 1.299€ jetzt nur 999€



- persönliche Beratung
- große Auswahl auf 600 qm
- Liefer- und Aufbauservice
- Parken direkt am Haus

Esswein  
... das Bettenhaus

Guter Schlaf liegt uns am Herzen

Esswein GmbH · 71634 Ludwigsburg  
NEU Gewerbegebiet Teinacher Straße 40  
Tel.: 07141/220251 · [www.betten-esswein.de](http://www.betten-esswein.de)  
© kostenfrei am Haus · barrierefreier Zugang

Di.-Fr. 9.30-18.30 Uhr,  
Sa. 9.30-16 Uhr,  
Mo. geschlossen

## Besser schlafen dank persönlicher Beratung

Stress, Bewegungsmangel und lange Arbeitstage begleiten heute viele Menschen im Alltag.

Umso wichtiger ist ein erholsamer Schlaf, denn nachts regeneriert sich der Körper, die Muskulatur entspannt sich und neue Energie wird getankt. Wer gut schläft, stärkt Körper, Geist und Immunsystem gleichermaßen. Voraussetzung dafür ist, dass die Wirbelsäule optimal gelagert wird und Muskeln sowie Bandscheiben entlastet werden. Doch häufig verhindert eine ungeeignete, oder in die Jahre gekommene Matratze eine wirklich erholsame Nachtruhe. Eine gute Kombi aus Matratze und Lattenrost sowie Kopfkissen und Zudecke sollte auf auf Körperbau, Schlafgewohnheiten und persönliche Bedürfnisse abgestimmt sein. Denn die richtige Unterstützung kann den entscheidenden Unterschied machen. Aus diesem Grund setzt das Bettenhaus Esswein in Ludwigsburg-Eglosheim auf persönliche Beratung mit einem offenen Ohr für individuelle Anliegen, ergonomische Lösungen und hochwertige Materialien. Gewählt werden kann im großen Sortiment aus Matratzen, Lattenrosten, Bettgestellen,



Foto: Esswein GmbH

Senioren- und Boxspringbetten sowie Kopfkissen und Zudecken. Darüber hinaus legt das Esswein-Team großen Wert auf Service und Betreuung: Vom ausführlichen Probeliegen über Lieferung und fachgerechte Montage zuhause bis hin zur Entsorgung der Altware. So entsteht Schlafkomfort, der langfristig zu mehr Wohlbefinden beiträgt. Interessierte können gerne vorab einen Beratungstermin vereinbaren. Selbstverständlich ist auch ein Spontanbesuch im Fachgeschäft möglich. Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität bietet das Bet-

tenhaus sogar einen Abholservice oder Hausbesuch an. Guter Schlaf ist kein Luxus, sondern eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Das Esswein-Team freut sich auf den Besuch!

INFO: Bettenhaus Esswein,  
Teinacher Straße 40, 71634 Ludwigsburg.  
Telefon: (07141) 22 02 51  
[www.betten-esswein.de](http://www.betten-esswein.de)  
Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag: 9.30 bis 18.30 Uhr, Samstag 9.30 bis 16 Uhr

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG

# Wellness & Gesundheit



## LANGE GESUND LEBEN

# Warum Sonnenschutz zur täglichen Pflegeroutine gehört

Egal ob im Freibad, im eigenen Garten oder bei unbeschwerten Urlaubstagen am Mittelmeer: Wenn das Thermometer beständig nach oben klettert, erwacht die Sehnsucht nach endlosen Stunden im Freien.

Doch die Sommerlaune hat ihre Schattenseite, wenn die Haut unter einem Zuviel an ultravioletter Strahlung leidet. Ein hochwertiger Sonnenschutz ist daher unerlässlich. Für viele ist dies allerdings eine ungeliebte Pflichtübung. Denn Sonnencremes hinterlassen oft einen klebrigen Film, ziehen nur langsam ein und verwandeln das Gesicht in eine glänzende Maske.

### Longevity für die Haut

Ein bewusster Umgang mit der Sommersonne, gepaart mit etwas Pflege, lässt die warmen Monate zu einer unbeschwerten Zeit werden. Gefragt sind dazu Formulierungen, die einen hohen Lichtschutzfaktor bieten und unbe-



Longevity für die Haut beginnt mit einem hochwertigen Sonnenschutz.

Foto: djd/na cosmetics

schwert auf der Haut liegen. Dabei gilt: Sonnenschutz ist kein reines Sommerthema, sondern das ganze Jahr über ein wichtiger Bestandteil der Hautpflege. Zudem geht es bei der Hautpflege längst nicht mehr nur um die Vermeidung eines Sonnenbrandes. Der Begriff Longevity, bekannt aus Ernährungs- und Sportwissenschaft, hat längst die Kosmetik erreicht.

Das Ziel lautet, die Haut langfristig gesund und widerstandsfähig zu halten. Genau hier setzen innovative Formulierungen an, die das Eincremen von einer lästigen Notwendigkeit in einen angenehmen Pflegeschritt verwandeln. Ein Beispiel für diese neue Generation der Sonnenpflege ist eine leichte Sun Milk protect today. Sie zeigt, dass sich ein Lichtschutzfaktor

von 50+ und ein schwereloses Tragegefühl nicht ausschließen.

### Sonnenschutz und Hautpflege in einem

Eine Besonderheit sind verkapselte UV-Filter, die eine gleichmäßige Verteilung auf der Haut ermöglichen und gänzlich auf ein schweres Finish verzichten. Damit richtet sich der Sonnenschutz insbesondere an Menschen mit öliger oder Mischhaut: Die Formulierung unterstützt die Oil-Control-Wirkung und hilft, überschüssigen Glanz zu reduzieren. Schon der tägliche Schutz vor UV-Strahlung ist ein zentraler Beitrag zur Longevity der Haut. Ergänzend setzt die Formulierung auf weitere Wirkstoffe, die dazu beitragen, dass die normalen Funktionen der Haut so lange wie möglich erhalten bleiben. Ein eigens patentierter Wirkstoff entfaltet eine antioxidative Wirkung und schützt vor Umweltbelastungen. Ergänzend sorgt Rotalgenextrakt für einen ebenmäßigeren Teint und mildert erste feine Linien. So wird täglicher Sonnenschutz zu einem einfachen, aber wirksamen Beitrag zur Longevity der Haut - nicht nur im Sommerurlaub, sondern jeden Tag. (djd)

# Guter Schlaf ist Maßarbeit

Von der Medizin bis zum Wetter sind computergestützte Prognosemodelle der goldene Standard. Beim Thema Schlaf vertrauen Experten dem Liege-Simulator.



Unverbindlich und kostenlos: Die Analyse am Liege-Simulator beim Schlafexperten Anton Heling in Ludwigsburg.

Foto: schlafTEQ

Am Institut Proschlaf in Salzburg beschäftigt man sich mit den mechanischen Auswirkungen einer Schlafunterlage auf den Körper. Im Rahmen der physikalischen Schlafforschung wurde hier der patentierte Liege-Simulator entwickelt, der den Druck des Körpers auf die Matratze berechnet.

### Matratze nach Maß statt Massenware

Auf Basis dieser pneumatischen

Liedruckmessung können bis zu 24 Zonen der neuen Matratze einzeln an die Schlafposition und individuelle Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich angepasst werden. Das Ergebnis ist eine orthopädische Maßanfertigung der Matratze von

Kopf bis Fuß, die den Körper an der richtigen Stelle im richtigen Ausmaß in der bevorzugten Schlafposition bestmöglich stützt. Außerdem lassen sich die modularen Matratzensysteme der Marke schlafTEQ jederzeit weiter anpassen, auch Jahre nach dem Kauf.

### Mit Fachwissen zu Bett, Kissen und Co.

Darüber hinaus werden bei schlafTEQ Ludwigsburg Boxspring-, Holz- und Polsterbetten nach individuellen Wünschen gestaltet. Im Rahmen eines unverbindlichen Beratungstermins können alle Elemente einer Schlaflösung aufeinander abgestimmt werden. Wer gerne in feinen Decken und hochwertiger Bettwäsche schläft, wird ebenso fündig. Jetzt eine kostenlose Analyse am Liege-Simulator bei dem zertifizierten Schlafexperten Anton Heling in Ludwigsburg vereinbaren.

INFO: schlafTEQ Ludwigsburg  
Cäsar-von-Hofacker-Anlage 2  
71640 Ludwigsburg  
Telefon: (07141) 50 96 966

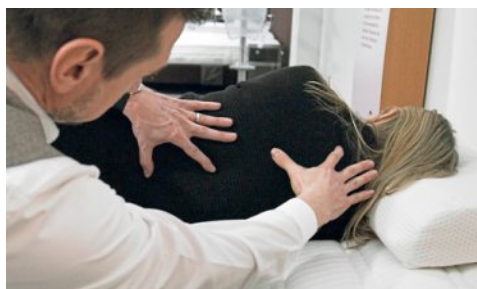
# Weniger Verspannung. Mehr Erholung.

Warum guter Schlaf in unruhigen Zeiten mehr denn je zählt

Die Welt macht gerade keinen besonders erholsamen Eindruck. Umso wichtiger wird das, was nach dem Tag kommt: die Nacht. Der Moment, in dem Körper und Geist wirklich abschalten dürfen. Und genau dafür darf man sich ruhig etwas gönnen - denn wer morgens erholt aufwacht, geht anders in den Tag. Wer nachts wirklich schläft, ist belastbarer, klarer im Kopf, gelassener.

### Schlechter Schlaf hat selten nur eine Ursache

Viele gewöhnen sich daran, müde aufzuwachen - und schreiben die Rückenschmerzen dem Bürostuhl zu. Dabei liegt die Lösung oft im Bett selbst. Matratze, Lattenrost und Kissen müssen als System zusammenpassen und zum Menschen passen, der darin schläft. „Die beste Matratze gibt es nicht“, erklärt Sven Schaller, Inhaber des Bettenhaus Gailing. „Es gibt nur die richtige für den jeweiligen Menschen.“ Oft ist ein verschlissener Lattenrost das eigentli-



Die Gailing-Schlafexperten prüfen sorgfältig das Liegebild.

Foto: Gailing

che Problem - oder ein Kopfkissen, das Nacken und Schulter in eine ungünstige Position zwingt, weil Matratze und Rost die Schulter nicht tief genug einsinken lassen.

### Manufaktur, Erfahrung und echte Beratung - seit über 40 Jahren

Was das Bettenhaus Gailing auszeichnet, ist die Kombination aus langer Erfahrung, eigener

Matratzenmanufaktur und kompromissloser Beratung. Wer besondere Maße braucht - etwa für ein Wohnmobil oder ein ungewöhnliches Bettgestell - bekommt hier Matratzen nach exaktem Wunschmaß. Eine ganzheitliche Bedarfsanalyse mit Körpervermessung, markenunabhängiger Empfehlung und Zufriedenheitsgarantie runden das Angebot ab: Wer nach dem Kauf merkt, dass etwas nicht stimmt, kann innerhalb von vier Wochen Anpassungen vornehmen lassen. „Gönnen Sie sich das. Ein Bett, das wirklich zu Ihnen passt, Nächte aus denen Sie erholt aufwachen - das braucht nicht zwingend ein Vermögen, aber den richtigen Rat“, so Schaller.

INFO: Bettenhaus Gailing  
Pleidelsheimer Str. 11-13  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Telefon: (07142) 99 39 0  
www.betten-gailing.de

**HÖRBERATUNG PETER SCHAUB**  
Wir helfen verstehen

**SEIT 30 JAHREN**

**UNSER RUNDUM SERVICE**

- Hörtest kostenfrei und unverbindlich
- persönliche professionelle Beratung
- individuelle Anpassung der Hörsysteme

**Hörsysteme Gehörschutz Hörtraining Tinnitus Therapie**

**Bietigheim-Bissingen** · Kronenbergstraße 12 · 07142 943939  
**Besigheim** · Bahnhofstraße 11 · 07143 406804  
[www.hoerberatung-schaub.de](http://www.hoerberatung-schaub.de)

**schlafTEQ**  
Ludwigsburg

**Dank Liege-Simulator zur passgenauen Matratze**

Abgestimmt auf den Körper und individuelle Beschwerden beim Schlafexperten Anton Heling

- Liedruckmessung
- Körperstützprofil
- Passgenaue Matratze

**Jetzt Termin buchen**

Cäsar-von-Hofacker-Anlage 2 · 71640 Ludwigsburg  
ludwigsburg@schlafTEQ.de · 07141 50 96 966

*Gailing*  
IHR BETTENHAUS.

**Weniger Verspannung. Mehr Erholung.**

Lieferung  
Montage  
Entsorgung

Ein Bett, das sich Ihrem Körper anpasst: Mit individueller Unterstützung für Rücken und Nacken - damit Sie morgens entspannter aufwachen. **Einfach bei uns ausprobieren!**

**Bettenhaus Gailing**  
Pleidelsheimer Str. 11-13  
74321 Bietigheim  
[www.betten-gailing.de](http://www.betten-gailing.de)

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 9.30-19 Uhr, Sa. 9-16 Uhr  
**TÜV-zertifizierte Beratung**  
Über 40 Jahre Erfahrung