

## **In Balance mit Staatl. Fachingen: Die besten Tipps 2014**

**Januar 2014.** Man kennt sie, man hat sie und man vergisst sie genauso schnell wieder: die guten Vorsätze zum Jahreswechsel. Vor allem das Thema Ernährung und Sport steht jedes Jahr erneut auf der Agenda. Um 2014 jedoch wirklich fit und gesund angehen zu können, zeigt die Premium-Mineralwassermarke Staatl. Fachingen einfache Tipps für eine ausgeglichene Lebensweise. Denn wer ein paar Dinge beachtet, kann ohne stressige Regeln gesund ins neue Jahr starten.

Bewusste Ernährung sowie das richtige Trinkverhalten – mindestens zwei Liter pro Tag – sind ausschlaggebend für das tägliche Wohlbefinden. Das bestätigt auch Ernährungsexpertin Marion Jetter: „Wichtig ist es, auf seinen Körper zu hören und ihm die richtigen, gesunden Nährstoffe zu geben, die er täglich braucht. Nur so kann er auch leistungsstark und ausgeglichen im Alltag sein.“ Dabei werden die Wichtigkeit des Trinkens und die richtige Wahl des Mineralwassers häufig unterschätzt. Besonders dem Hydrogencarbonat-Gehalt und den Mineralien kommt im Mineralwasser eine große Rolle zu. Mit seinem natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt (1.846 mg/L) wirkt das Mineral- und Heilwasser von Staatl. Fachingen unangenehmen Folgen wie Sodbrennen, Kopfschmerzen oder Müdigkeit auf natürliche Weise entgegen und unterstützt die Säuren-Basen-Balance.

Damit der Körper optimal versorgt ist, benötigt er zudem eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost. Denn der Verzehr von vielen Säure bildenden Lebensmitteln wie zum Beispiel Kaffee, Alkohol, Käse, Getreideprodukten führt schnell zur Übersäuerung des Körpers. Jede Mahlzeit sollte daher sowohl Ballaststoffe, Obst und Gemüse integrieren. So wird der Körper ausreichend mit den wichtigsten Nährstoffen versorgt und bleibt im Gleichgewicht.

Gesunde Ernährung kombiniert mit Sport schafft zudem den nötigen Ausgleich für Körper und Geist. Sportliche Aktivitäten sind daher mitverantwortlich für ein rundum gutes Körpergefühl. „Und darum geht es schließlich“, meint auch der Marathonläufer und Lokalmatador Sören Kah aus Fachingen. „Man sollte sich in seinem Körper wohlfühlen. Wer gerade erst mit Sport wie z. B. Joggen startet, sollte allerdings darauf achten, sich nicht zu hohe Ziele zu stecken.“ Sein Tipp: Zwei bis drei Mal in der Woche für 20 Minuten zu trainieren ist ein guter Anfang, um dauerhaft Spaß am Sport zu entwickeln.

Neben der Ernährung und dem sportlichen Programm sind insbesondere die kleinen Auszeiten im Alltag zum Aufladen wertvoll. Diese Wohlfühlmomente stärken den Körper sowie die Psyche. Auch hier zählt: Oft sind es schon die kleinen Belohnungen, die gut tun und die ganzheitliche Balance wiederherstellen. Der erfolgreiche Modedesigner Killian Kerner aus Berlin zieht dabei viel aus der richtigen Auswahl von Materialien und Formen: „Ein weicher Stoff oder ein extravagantes Muster für ein Kleid tragen zum Wohlbefinden bei. Aber auch schönes Interieur wie die stylische Facetten-Glasflasche von Staatl. Fachingen, die zum Beispiel mein Atelier schmückt, sind schön fürs Auge und steigern die Stimmung.“ Egal ob mit schönen Materialien, einem warmen Bad mit Lavendelduft oder einem spannenden Buch – schon mit einfachen Ideen kann man sich den Alltag verschönern und das neue Jahr genießen.

#### **Kontakt:**

Heiner Wolters, Marketingleiter  
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH  
Brunnenstr. 11  
65626 Birlenbach/OT Fachingen  
Tel. (06432) 98 34 68  
Fax (06432) 98 34 99  
E-Mail: [Heiner.Wolters@fachingen.de](mailto:Heiner.Wolters@fachingen.de)  
[www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)

Tanja Ackermann  
Ketchum Pleon GmbH  
Windmühlstr. 1  
60329 Frankfurt/Main  
Tel. (069) 24286-152  
Fax (069) 24286-250  
E-Mail: [Tanja.Ackermann@ketchumpleon.com](mailto:Tanja.Ackermann@ketchumpleon.com)  
[www.ketchumpleon.de](http://www.ketchumpleon.de)