

## Feel-good-Tipps für einen ausgeglicheneren Alltag

**(akz-o)** Sie gehen früh ins Bett und fühlen sich dennoch tagsüber erschöpft? Neben ausreichend Schlaf gibt es noch viele weitere Faktoren, die einen ausgewogenen Lebensstil ausmachen und zu unserem täglichen Wohlbefinden beitragen.



Foto: BWT/akz-o

Stress ist häufig ein Grund für anhaltende Müdigkeit. Eine Umfrage der Krankenkasse hat ergeben, dass neun von zehn Deutschen von ihrer Arbeit gestresst sind. Um Stress abzubauen, ist es wichtig, sich Auszeiten zu nehmen! Von Ihrem Handy, Computer und dem selbst auferlegten Perfektionismus. Vor allem Bewegung hilft gegen die innere Anspannung.

Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist für viele Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Bluttransport oder Aufrechterhaltung der Körpertemperatur wichtig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 2 - 3 Liter Flüssigkeit täglich zu sich zu nehmen. Ideale Getränke sind Wasser und ungesüßte Tees. Stellen Sie sich einen Tischwasserfilter von Bwt immer griffbereit und aufgefüllt in den Kühlschrank und ein Glas bestes gefiltertes Wasser auf den Schreibtisch, so vergessen Sie auch im Alltag nicht zu trinken.

Einem übersäuerten Körper mangelt es häufig an Energie und Konzentrationsfähigkeit. Gerät der innere pH-Wert aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das negativ auf unseren Nährstoffhaushalt und unsere Laune aus. Um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers im Einklang zu halten, achten Sie auf eine ausgewogene, leichte Ernährung mit vielen basischen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse. Meiden Sie dagegen saure Lebensmittel wie Alkohol, Zucker, Fleisch und andere tierische Produkte. Das Abbauen von Säuren kann durch Flüssigkeitszufuhr unterstützt werden. Trinken Sie am besten viel basisches Wasser (pH-Wert ungefähr 8 bis 9), auch alkalisches Wasser genannt, und Kräutertees.

Der Tischwasserfilter mit der neuen Filterkartusche für Balanced Alkalized Water kann dank innovativer Technologie zu einem ausgeglicheneren Alltag beitragen und das Wohlfühl steigern. Durch die spezielle Filtrationstechnologie wird aus herkömmlichem Leitungswasser alkalisches Wasser. Der höhere pH-Wert dieses Wassers trägt dazu bei, Säuren auszugleichen, und unterstützt Sie beim Schutz vor Übersäuerung. Die Filterkartuschen gibt es im Onlineshop unter:

[www.bwt.com/shop](http://www.bwt.com/shop) [1]

**Quelle:** AkZ Presse,  
06.01.2020

Forum "Gesundes Leverkusen"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

**Quellen-URL:**

<http://www.gesundes-leverkusen.de/aktuelles/feel-good-tipps-fuer-einen-ausgeglichenen-alltag>

**Verweise:**

[1] <http://www.bwt.com/shop>