

## 5 Tipps mit sich selbst und der Umwelt im Einklang zu sein

Pressemitteilung vom 19.06.20

Am 21.06. ist nicht nur Sommeranfang, sondern auch Weltyogtag und Tag des Schlafes, sowie Feté de la musique. Das junge Berliner Startup TrendRaider nutzt die Gelegenheit, sich auf fünf Dinge zu fokussieren, die einem gut tun. Alles vor dem Hintergrund nachhaltig mit sich und der Umwelt im Einklang zu sein.



TREND  RAIDER

Dass der Tag des Schlafes ausgerechnet auf die kürzeste Nacht des Jahres fällt, mag einem zunächst unlogisch erscheinen. Doch die 1999 zum Leben erweckte Initiative wurde bewusst so gewählt, da auf die gesundheitliche Bedeutung von **ausreichend Schlaf** aufmerksam gemacht werden soll. Wie viele Stunden "ausreichend" sind, muss jede/r für sich selbst wissen. Doch die positiven Effekte der nächtlichen Ruhe sind wissenschaftlich erwiesen: Schlaf stärkt das Immunsystem, die Attraktivität, die körperliche und geistige Fitness sowie die Kreativität.

Wer sich doch mal müde, gestresst oder einfach unausgeglichen fühlt, kann mit einer kleinen **Yogapraxis** zu seiner inneren Mitte zurück finden. Yoga - am besten irgendwo in der Natur - erdet uns. Es gibt uns positive Energie, Kraft, stärkt unsere Muskulatur und nicht ganz unwichtig: entgiftet uns. Durch Stress, Umwelteinflüsse und "falsche" Nahrung nimmt der Körper viele Giftstoffe auf, die unser Wohlbefinden und unsere Fitness stark beeinträchtigen. Yoga reinigt also in vielerlei Hinsicht.

Folglich führt eine ausgewogene, **gesunde Ernährung** ebenfalls zum inneren Ausgleich. Was genau bedeutet das? Ein gesunder (veganer) Speiseplan sieht ausreichend Flüssigkeit

(ungesüßten Tee, Wasser) vor, viel Obst und Gemüse, Getreide, Kartoffeln und Reis. Nüsse und Samen für die Eiweißversorgung, geringe Menge Fette und Salze. Bei Alkohol, Süßes und Knabberzeug lautet die Devise: macht glücklich, aber nur kurzweilig.

**Musik** berührt unsere Sinne. Deshalb wird sie nicht zuletzt in der Therapie eingesetzt. Emotionen wie Trauer oder Freude können bewusst mit Musik verstärkt werden. Also auch, wer sich durch Weinen reinigen möchte, legt eine traurige Platte auf. Andersrum hebt fröhliche, gute Musik unsere Stimmung. Tanzen befreit die Seele. Da die große Fete de la musique dieses Jahr leider nicht stattfindet, muss eben ein Balkonkonzert oder ein Tanz im Freien her.

Nicht zuletzt fördert ein ausgedehnter Spaziergang an der **frischen Luft** das Wohlbefinden. Sonne tanken, den Kopf frei machen, Bewegung, den Blick in die Ferne schweifen lassen. Wer dabei Wert auf guten Sonnenschutz legt, kann sich in Sachen Naturkosmetik von TrendRaider inspirieren lassen. Und tut somit wieder sich und der Umwelt etwas Gutes.

**Nachhaltige Überraschungen mit Sinn:** Die TrendBox TrendRaider ist ein ambitioniertes Start-up aus Berlin, welches seine treuen Kunden jeden Monat mit neuen, trendigen und nachhaltigen Überraschungen zu einem bewussteren Lebensstil inspiriert. Doch auch mit den GeschenkBoxen oder unterschiedlichen ThemenBoxen wird Freude bereitet. Dabei kann sich der Kunde zwischen einer veganen oder klassischen Variante entscheiden und bekommt eine bunte Auswahl an TrendProdukten aus den Bereichen Food, Wellness, Fashion und Design.