

## **Sittenverfall oder neuer Sinn - Die Jogginghose als Symbol des modernen Arbeitslebens**

Sie ist das Sinnbild eines legeren Lebensstils, großer sportlicher Vorhaben und wird seit Generationen verteuert und geliebt: die Jogginghose. Während der schier endlos scheinenden Home Office-Phase in den vergangenen Monaten ist die zu Stoff gewordene Bequemlichkeit wahrscheinlich zum meist getragenen Kleidungsstück der Bundesrepublik avanciert. Ob stundenlanges Recherchieren, Tippen oder Zoom-Meeting mit dem Chef: untenrum tragen wir leger. Dies müssen jedoch nicht die ersten Anzeichen des vollkommenen Sittenverfalls sein.

Um die Kontrolle über das eigene Leben auch in Home Office Zeiten fest in den eigenen Händen zu haben, gibt TrendRaider ein paar hilfreiche Tipp, um dem Leben in Jogginghose und anderen Heimarbeit-Eigenheiten Herr bzw. Frau zu werden - und das nachhaltig!



### **Sporteinheit statt Kaffeepause**

Bewegung fördert unseren Geist und stärkt unseren Körper. Wieso also nicht bei einem kleinen Arbeitstief zur Sportmatte greifen anstatt zur nächsten Tasse Koffein? Das passende Outfit sitzt ohnehin schon aufgewärmt am Körper und wartet im Grunde nur darauf, seiner wahren Bestimmung nachzukommen. Dabei muss man es selbstverständlich nicht übertreiben: Schon 15 Minuten Sport am Tag regen bei regelmäßiger Wiederholung den Stoffwechsel an und beugen somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes Typ 2 vor. Die kurzen Bewegungseinheiten haben aber noch mehr Vorteile: Sie sind ideal, um Stress abzubauen, den Kopf frei zu bekommen und Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

### **Gesunde Snacks statt Frust-Futter**

Nach der anregenden Sport-Session oder nach einem anstrengenden Meeting darf eine kleine kulinarische Belohnung nicht fehlen. Nehmen Bequemlichkeit und Heißhunger

überhand, greifen viele zu schnellem, fettigem und überzuckertem Essen, für das unsere Mütter heute noch mit den Augen rollen würden. Dabei befriedigen gesunde und gleichzeitig unwiderstehliche Snacks weitaus besser und länger als ihre klebrig-süßen Pendants. Nüsse, Energieballs und natürlich gesüßte Raw-Riegel, schmecken köstlich, stillen jeden Heißhunger und verleihen wieder neue Kraft für den nächsten Call. Wer hier noch auf nachhaltige und/oder vegane Produkte setzt, tut nicht nur sich selbst, sondern auch der Umwelt etwas Gutes.

### **Fair Fashion statt Billo-Hose**

Die Zeiten, in denen Jogginghosen-Träger\*innen süffisant belächelt wurden, gehören längst der Vergangenheit an. Der Deutschen liebstes Kleidungsstück ist über die Jahre salonfähig geworden und mutiert clever kombiniert zum echten Hingucker. Ob nun aber zum Sport, im Home Office oder für den nächsten Ausflug: Wer schick und gleichzeitig hip sein will, setzt bei der Wahl der alltäglichen Homewear auf fair und nachhaltig produzierte Exemplare. Marken wie Hess Natur, ArmedAngels, Jan N Junes oder HempAge - um nur ein paar zu nennen - fertigen ihre Kleidung ressourcenschonend, vegan und mit Rücksicht auf die Umwelt an. Das Ergebnis sind nachhaltige und schöne Stücke, die sich gut anfühlen und Dank ihrer hohen Qualität jahrelang treue Begleiter werden.

### **Wohlfühlen statt Ablenken**

„Sehen die Pflanzen nicht schon wieder ganz schön trocken aus? Der Zeitungsartikel klingt interessant und die Katze langweilt sich doch die ganze Zeit, wenn sie nicht ausgiebig bespaßt wird.“ - Die Gedanken gehen im Home Office manchmal ganz eigene Wege und mal davon abgesehen sah die Wohnung noch nie so ordentlich aus wie jetzt. Einer der Gründe könnte darin liegen, dass wir uns in den eigenen vier Wänden viel zu leicht ablenken lassen und krampfhaft versuchen, auf engstem Raum Erlebnisse und Eindrücke zu sammeln. Das Schaffen einer entspannenden Wohlfühl-Umgebung ist der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Arbeiten zuhause. Eine Kerze auf dem Tisch, ein aromatischer Tee daneben und im Hintergrund entspannende Musik: Wenn wir uns wohl fühlen, geht so Manches viel leichter von der Hand und die innere Unruhe, die uns die Aufmerksamkeitsspanne eines Eichhörnchens verleiht, verblasst. Diese Motivationen verfolgt auch TrendRaider beim Zusammenstellen der nachhaltigen LifestyleBoxen: Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden - ob mit köstlichen Snacks, Seelenschmeichlern wie der HomeOfficeBox oder anspornenden FitnessBoxen.

**Über TrendRaider:** TrendRaider ist ein ambitioniertes Start-up aus Berlin, welches seine treuen Kund\*innen jeden Monat mit neuen, trendigen und nachhaltigen Überraschungen zu einem bewussteren Lebensstil inspiriert. Grün denken und Freude schenken: Die innovativen Lifestyle-Produkte der verschiedenen Trend-, Geschenk- und ThemenBoxen stoßen nicht nur ein Umdenken des eigenen Lebensstils an, sondern zaubern den Empfänger\*innen auch ein Lächeln ins Gesicht. Darüber hinaus sieht sich TrendRaider als Plattform für einen nachhaltigen Austausch zu den Themen Umwelt, Gesundheit und Lifestyle.