



## 5 Möglichkeiten, diesen Frühling nachhaltiger zu leben

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, wie wichtig es ist, nachhaltig zu leben; Von Umweltverschmutzung bis hin zu schlechter Bodenqualität, steigenden Meeresspiegeln und gestörten Ökosystemen - es wurden enorme Anstrengungen unternommen, um Wege zu finden, wie wir gemeinsam dem Planeten helfen können, indem wir im täglichen Leben achtsamer leben. Vielleicht tragen Sie bereits wiederverwendbare Einkaufstaschen oder entscheiden sich für plastikfreie Verpackungen, aber da wir in den Frühling ziehen, gibt es ein paar weitere Möglichkeiten, wie wir alle auf einfache und einfache Weise nachhaltiger leben können. Machen Sie sich also bereit gut sein, Gutes tun und sich wohlfühlen wie das &hellip;



In den letzten Jahren hat sich gezeigt, wie wichtig es ist, nachhaltig zu leben; Von Umweltverschmutzung bis hin zu schlechter Bodenqualität, steigenden Meeresspiegeln und gestörten Ökosystemen – es wurden enorme Anstrengungen unternommen, um Wege zu finden, wie wir gemeinsam dem Planeten helfen können, indem wir im täglichen Leben achtsamer leben. Vielleicht tragen Sie bereits wiederverwendbare Einkaufstaschen oder entscheiden sich für plastikfreie Verpackungen, aber da wir in den Frühling ziehen, gibt es ein paar weitere Möglichkeiten, wie wir alle auf einfache und einfache Weise nachhaltiger leben können. Machen Sie sich also bereit *gut sein, Gutes tun und sich wohlfühlen* wie das Sprichwort sagt, und beginnen Sie diesen Frühling, nachhaltiger zu leben.

## **Verwenden Sie natürliches Licht**

Menschen haben sich so entwickelt, dass sie tagsüber in hellem, natürlichem Tageslicht und nachts in Dunkelheit leben. Dies hilft, unseren zirkadianen Rhythmus (den „Schlaf-Wach-Zyklus“) auszugleichen, was zu einer besseren allgemeinen Gesundheit beiträgt. Heute haben viele von uns diesen Kreislauf jedoch auf den Kopf gestellt, indem sie viel Zeit in Innenräumen verbringen – die oft bei weitem nicht so hell sind wie draußen – und *vielen* der Zeit umgeben von hellen Lichtern in der Nacht. Wenn wir dies tun, verwirrt unser Körper die Tageszeit, was unser hormonelles Gleichgewicht stören und auch unsere Schlafqualität und unser Energieniveau stark beeinträchtigen kann. Glücklicherweise bedeuten die helleren, helleren Frühlingstage, dass es etwas einfacher ist, Sonnenlicht anstelle von Innenbeleuchtung zu verwenden, was gleichzeitig unserer Gesundheit und der Gesundheit des Planeten zugute kommt. Es braucht nur ein wenig Achtsamkeit! Wenn Sie morgens aufwachen und Ihrer Routine nachgehen, überlegen Sie, ob Sie wirklich das Licht einschalten müssen oder ob es nur eine

Gewohnheit ist, die Sie sich angewöhnt haben. Verbringen Sie, wenn möglich, Zeit im Freien bei natürlichem Licht, z. B. bei einem Meeting im Gehen, anstatt an Ihrem Schreibtisch zu sitzen, oder richten Sie Ihren Arbeitsplatz neben einem Fenster ein, damit Sie das natürliche Sonnenlicht anstelle von Lampen nutzen können. Versuchen Sie nach Sonnenuntergang, Lichter und Bildschirme auszuschalten – was eines der besten Dinge ist, die wir tun können, um einen guten Schlaf zu unterstützen – und verwenden Sie entweder Kerzen oder nur ein paar kleine Lampen. Sie fühlen sich morgens deutlich ausgeruhter und tragen gleichzeitig dazu bei, den Verbrauch von Energie und fossilen Brennstoffen zu senken.

Tools für ein nachhaltiges Leben:

1. Die (Link entfernt) verströmt beruhigende Düfte von Lavendel, Eukalyptus und Zedernholz, um den Geist vor dem Schlafengehen zu beruhigen.
2. Anstatt alle Ihre Hauslichter eingeschaltet zu haben, verwenden Sie ein einziges (Link entfernt) um den Raum mit einem entspannenden Glanz zu füllen.

## **Umfassen Sie die Kältetherapie**

Jetzt ist das Wetter etwas wärmer, es ist eine großartige Gelegenheit, mit der Kältetherapie zu beginnen. Kältetherapie kann helfen, das Immunsystem, die Stimmung und den Stoffwechsel zu stärken, weniger Kraftstoff zu verbrauchen, den Planeten von seinen Energievorräten zu schonen und mehr Umweltverschmutzung zu verhindern. Langes, warmes Duschen ist eine der größten und am meisten übersehenen Arten, wie wir Energie verbrauchen und Umweltverschmutzung verursachen. Die meisten Menschen gehen davon aus, dass sie 5 Minuten unter der Dusche verbringen, obwohl die Realität eher 9 oder 10 ist. Die Wim-Hof-Methode hat kalte Duschen zusammen mit seiner charakteristischen Atemtechnik populär gemacht, aber Sie müssen sich nicht für ein bestimmtes Programm anmelden um die Vorteile zu erhalten. Eine einfache kurze, kalte Dusche

ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Stimmung und Ihr Energieniveau zu verbessern, und trägt auch wesentlich zu einem nachhaltigeren Leben bei.

Tools für ein nachhaltiges Leben:

1. Verwenden (Link entfernt) um die Haut von trockenen, abgestorbenen Hautzellen zu befreien und die Durchblutung anzukurbeln. Die natürlichen Inhaltsstoffe sind umweltfreundlich, gut für deinen Körper und gut für die Erde.
2. Glätten Sie Ihre Haut mit dem plastikfreien *Tabitha Eve Duschhandschuh aus Bio-Baumwolle*, Hergestellt aus Bio-Baumwolle, die umweltfreundlich und biologisch abbaubar ist.

## **Reduzieren Sie Lebensmittelverschwendung**

Die Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen, können entweder zur Gesundheit beitragen oder dem Planeten schaden. Das Vereinigte Königreich wirft jedes Jahr rund 9,5 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle weg, obwohl 8,4 Millionen Menschen in Ernährungsarmut leben. Lebensmittelabfälle verschwenden nicht nur Milliarden von Pfund, sondern landen normalerweise auch auf Deponien, wo sie verrotten und Methan freisetzen, ein starkes Treibhausgas. Wenn wir aufhören würden, Lebensmittel zu verschwenden, würden wir schätzungsweise das Äquivalent von rund 17 Millionen Tonnen Kohlendioxid einsparen. Ähnlich wie bei den anderen Tipps zum nachhaltigen Leben braucht es nur ein wenig Achtsamkeit – und vielleicht etwas Kreativität – um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Kompostieren ist eine großartige Möglichkeit, Gemüsereste, Bananenschalen und Kaffeesatz sinnvoll zu nutzen, und die Herstellung von Kompost wird auch zu einem nährstoffreichen Dünger für Ihren Garten. Sie können diesen Kompost verwenden, um Ihr eigenes Obst und Gemüse anzubauen, und sparen so Umweltverschmutzung durch den Import von Lebensmitteln und Plastikverpackungen.

Eine weitere Möglichkeit, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren, besteht darin, sie zu teilen! Laden Sie Freunde und Familie zu einem längst überfälligen Treffen ein und teilen Sie die Portionen großzügig.

Tools für ein nachhaltiges Leben:

1. Lassen Sie sich inspirieren, nachhaltige Rezepte mit zu kreieren (Link entfernt).
2. Lesen (Link entfernt) für mehr Möglichkeiten, sich nachhaltig mit der Natur zu verbinden.

## **Machen Sie Ihr Yoga-Kit umweltfreundlich**

Im Kern ist Yoga eine der nachhaltigsten Bewegungsformen, die wir machen können; es erfordert nichts anderes als unseren Körper, und es ermutigt uns oft, freundlicher und mitfühlender mit der Welt um uns herum umzugehen. Wenn es jedoch um Yoga-Requisiten geht, ist es leicht, nicht nachhaltige Entscheidungen zu treffen, wenn man sie aus unbekanntem Quellen kauft. Zum Glück hat Yogamatters ihre *Nachhaltiges Starter-Yoga-Kit* Verwendung von wiedergewonnenen Materialien und deren (Link entfernt) mit verantwortungsbewusst bezogenem Kautschuk, Naturkork und Bio-Baumwolle, Wenn Sie also eine nachhaltige Veränderung bewirken möchten, wählen Sie eines dieser Kits für sich selbst oder als Geschenk für einen angehenden Yogi.

## **Erhöhen Sie Ihre Schrittzahl**

Wenn der Frühling kommt, verspüren viele von uns vielleicht den Drang, mehr nach draußen zu gehen und die wärmeren, sonnigeren Tage zu genießen. Eine der Möglichkeiten, wie wir mehr Bewegung und Sonnenlicht annehmen können, besteht darin, die Art und Weise, wie wir reisen, zu ändern. Kurze Autofahrten, die wir regelmäßig unternehmen, sind eine weitere Hauptursache für die Umweltverschmutzung, und nicht nur der Planet leidet; Luftverschmutzung trägt auch zu vielen

Krankheiten wie Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lungenkrebs bei. Um für uns selbst und die Welt um uns herum zu sorgen, kann die Entscheidung, zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren, Emissionen und Umweltverschmutzung reduzieren, und wenn Sie einen langen Weg zur Arbeit haben, sollten Sie die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel in Betracht ziehen oder die Fahrt mit Kollegen teilen.

Tools für ein nachhaltiges Leben:

1. ([Link entfernt](#)), und indem Sie bei ihnen kaufen, unterstützen Sie ein Unternehmen, das an ethische Herstellung und recycelte Materialien glaubt. Sie müssen nicht Fahrrad fahren, um diese Shorts tragen zu können, aber sie sind eine großartige Wahl für Radwege im Frühjahr und Sommer.
2. Verwandeln Sie Ihren Spaziergang mit dem in ein Training mit geringer Belastung ([Link entfernt](#)), Erhöhen Sie Ihre Schrittzahl und reduzieren Sie gleichzeitig Ihren CO2-Fußabdruck.

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)**