

So navigieren Sie nachhaltig beim Einkaufen

Mit der Ankunft des Black Friday und der Weihnachtszeit kann es so aussehen, als würden die letzten Monate des Jahres im Dauerkonsummodus verbracht. Von Verkäufen und Angeboten bis hin zu Geschenken für Ihre Lieben – zu dieser Jahreszeit neigen wir dazu, die meisten Einkäufe zu tätigen. Mit einem wachsenden Bewusstsein, wie wichtig Nachhaltigkeit für uns und den Planeten ist, gibt es zum Glück viele weitere Unternehmen und Produkte, die sich stolz als **„nachhaltig beschafft“** oder **„umweltfreundlich“** bezeichnen können, aber inmitten der Hektik der festlichen Einkäufe tun wir das immer die beste Wahl treffen, wenn es ums Schenken geht? Die Navigation **…**



Mit der Ankunft des Black Friday und der Weihnachtszeit kann es so aussehen, als würden die letzten Monate des Jahres im Dauerkonsummodus verbracht. Von Verkäufen und Angeboten bis hin zu Geschenken für Ihre Lieben – zu dieser Jahreszeit neigen wir dazu, die meisten Einkäufe zu tätigen. Mit einem wachsenden Bewusstsein, wie wichtig Nachhaltigkeit für uns und den Planeten ist, gibt es zum Glück viele weitere Unternehmen und Produkte, die sich stolz als „nachhaltig beschafft“ oder „umweltfreundlich“ bezeichnen können, aber inmitten der Hektik der festlichen Einkäufe tun wir das immer die beste Wahl treffen, wenn es ums Schenken geht? Die Navigation in der Einkaufswelt kann schwierig sein, wenn Sie gerade erst mit Ihrem Versprechen beginnen, nachhaltiger zu leben. Wenn Sie also wissen möchten, worauf Sie beim Einkaufen achten und die besten Entscheidungen treffen können, lesen Sie weiter für die Fragen, die Sie sich stellen sollten, die Materialien, auf die Sie achten sollten, und unser Leitfaden für nachhaltigeres Einkaufen in diesem Jahr.

Was bedeutet eigentlich „nachhaltig“?

Gute Frage! Nachhaltigkeit ist derzeit ein heißes Thema, und das aus gutem Grund. Nachhaltigkeit bezieht sich auf *Vermeidung der Erschöpfung natürlicher Ressourcen zur Erhaltung eines ökologischen Gleichgewichts*, ebenso gut wie *unsere eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, ohne die Fähigkeit künftiger Generationen zu beeinträchtigen, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen*. In den letzten Jahrzehnten haben uns massenproduzierte Kunststoffe, Umweltverschmutzung, Massentierhaltung und die explosionsartige technologische Entwicklung in eine beunruhigende Richtung geführt, in die wir es uns nicht leisten können, weiter vorzudringen, und wie Sie vielleicht aus den jüngsten Mainstream-Diskussionen über Klimawandels war nachhaltiges Denken noch nie so wichtig wie heute. Nachhaltige Entscheidungen sind diejenigen, die uns

dabei helfen, uns von Plastik und Umweltverschmutzung zu einem grüneren und umweltfreundlicheren Ort zu bewegen.

Welche Materialien sind nachhaltig?

Bio-Hanf, recycelte Baumwolle, verantwortungsbewusster Kautschuk, Bambus und Bio-Leinen sind nur einige der nachhaltigeren Materialien, die jetzt häufiger verwendet werden, um uns dabei zu helfen, umweltfreundlichere Entscheidungen zu treffen. Auch innovative neue Materialien kommen jetzt zum Einsatz, wie zum Beispiel *Tencel* – ein preisgekrönter Stoff aus Holzzellstoff, der verantwortungsvoll und so hergestellt wird, dass das natürliche Gleichgewicht der Umwelt erhalten bleibt. Sie finden auch weitere Produkte aus *Pinatex*, welches im Wesentlichen ein Material aus Ananasblattfasern ist! Die nicht so nachhaltigen Materialien? Sie finden sie in Kunststoff, Nylon, Polyester und Acryl. Weitere Informationen zu nachhaltigen Materialien finden Sie im *Yogamatters Guide To Sustainable Fabrics and Certifications*. Wenn Sie Black Friday- oder Weihnachtseinkäufe tätigen, überprüfen Sie die Etiketten und Herstellungsinformationen, bevor Sie auf „Kaufen“ klicken.

Jetzt wissen Sie mehr darüber, wie Sie nachhaltigere Entscheidungen treffen können, und entdecken Sie einige perfekte Beispiele für nachhaltige Einkaufsmöglichkeiten direkt aus dem Yogamatters-Shop:

1. Yogamatters Eco Starter-Kit

Mit verantwortungsbewusstem Kautschuk, Naturkork und Bio-Baumwolle ist dies das Yoga-Set der Wahl, um Ihre Praxis umweltfreundlicher zu machen. Egal, ob Sie Ihre eigenen Requisiten aufrüsten oder jemandem schenken möchten, der dieses Jahr seine Yoga-Reise beginnt, tun Sie dies auf eine Weise, die die Umwelt nicht erschöpft. Die Eco Rise Matte besteht aus einer Kombination aus verantwortungsvoll geerntetem Naturkautschuk mit einem Bio-Baumwollgewebe für

guten Grip, während die Korkziegel stammt aus einer erneuerbaren und recycelbaren Quelle, und die Gürtel und Riemen sind beide 100 % organisch.

2. Yogamatters Eco Yoga-Leggings mit hohem Bund

Nicht alle Yoga-Leggings sind gleich! Viele Marken verwenden Polyester, Lycra oder Nylon, die nicht nur verhindern, dass die Poren des Körpers optimal atmen können, sondern auch völlig unhaltbar sind. Die Öko-Yogawear-Kollektion von Yogamatters ist ein großartiges Beispiel dafür, worauf Sie bei Ihrer Yoga-Kleidung achten sollten. Die Eco High Rise Yoga Leggings sind aus Bio-Baumwolle und Tencel Modal gefertigt und wurden aktualisiert, um jetzt auch mehr Stretch mit stärkeren Nähten zu bieten. Andere großartige Beispiele für nachhaltige Yoga-Kleidung sind die wunderschönen Gossypium Aspire verkürzte Haremshose, und der Yogamatters Eco Support Yoga-Oberteil.

3. Yogamatters Hanf-Buchweizen-Bolster

Ein Bolster ist eine der vielseitigsten und effektivsten Möglichkeiten, Ihr Yoga-Set zu vervollständigen. Sie werden für die restaurative Yogapraxis und auch für den täglichen Komfort zu Hause verwendet. Nackenrollen haben viele verschiedene Verwendungszwecke und sind in vielen verschiedenen Materialien erhältlich. Die Yogamatters Hanf-Buchweizen-Bolster verwendet organische Buchweizenschalen und Hanf – einen der nachhaltigsten Rohstoffe der Welt. Mit Bedacht in Indien mit einem langjährigen Partner von Yogamatters hergestellt, können Sie sich (im wahrsten Sinne des Wortes) darauf verlassen, dass diese schönen Nackenrollen auch fair hergestellt wurden.

Viel Glück beim Navigieren in der Einkaufswelt in dieser Saison! Denken Sie daran, wenn Sie in die Highstreet gehen, bringen Sie wiederverwendbare Taschen mit und wählen Sie recycelbares

Papier statt Plastik oder nicht recycelbarem Geschenkpapier für Ihre Geschenke. Und lesen Sie unbedingt diesen Leitfaden, um nachhaltigere und umweltfreundlichere Entscheidungen zu treffen.

**Das ganze shoppen Yogamatters
Weihnachtsgeschenk-Guide und erhalten Sie
perfekte Geschenke, die Sie in dieser Saison mit
Sicherheit zum Lächeln bringen. Bestellen Sie
frühzeitig, um Lieferverzögerungen zu
vermeiden!**

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki