

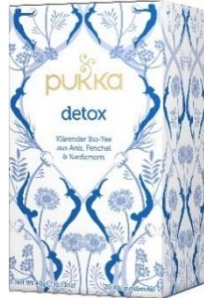
## PRESSEINFORMATION

### Wie wir erfrischt ins Frühjahr starten – der Detox-Leitfaden von Pukkas Kräuterspezialisten und Ayurveda-Experten Sebastian Pole

Wenn die Natur im Frühjahr in ganzer Pracht erblüht, ist das auch für uns der ideale Zeitpunkt, um neue Kraft zu sammeln. Stellt man sich unsere Verfassung und unser Wohlbefinden wie eine Vase vor, so kann sie nicht unendlich belastende Umwelteinflüsse und Stress aufnehmen. Wie wir hier einen Ausgleich schaffen und mit der Kraft von Pflanzen unsere ganze Energie freisetzen können, verrät Pukkas Herbalist und Ayurveda-Experte Sebastian Pole in seinen zehn persönlichen Tipps.

- **Setze dich nicht unter Druck und sei milde mit dir selbst.** Finde für dich die richtige Balance, um deinen Körper fit zu machen. Eine gesunde Lebensweise heißt nicht, dass du dich einschränken musst. Auch kleine Alltagsänderungen sind viel wert und ein erster Schritt zu einem besseren Wohlbefinden.
- **Trinke mehr – trinke weniger.** Für unser Wohlbefinden ist es essentiell, ausreichend Wasser zu trinken. Warmes Wasser regt die Verdauung an und reinigt unseren Körper. Alkohol und Kaffee strapazieren unseren Organismus und sollten daher nur in geringen Mengen getrunken werden.
- **Gönne dir eine digitale Auszeit.** In Zeiten wo wir ständig erreichbar und mit der ganzen Welt vernetzt sind, tut es gut, zwischendurch „offline“ zu gehen. Wenn wir uns täglich bewusst eine Stunde den Reizen entziehen, finden wir wieder unsere kraftvolle Mitte und Zeit für Menschen und Dinge, die uns am Herzen liegen.
- **Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten.** Achte darauf, dein Essen ganz bewusst und in Ruhe genießen zu können. Dein Magen hat keine Zähne, daher ist gut zerkleinerte und ausreichend eingespeichelte Nahrung wesentlich bekömmlicher. Auch werden wichtige Enzyme und Nährstoffe bereits im Mund aufgenommen.
- **Bringe deine Verdauung mit Kräutern in Schwung.** Meine Favoriten unter den natürlichen Verdauungshelfern sind Ingwer, Kardamom, Fenchel und Anis. Dank der reinigenden Kraft dieser Pflanzen fühlen wir uns nach dem Essen unbeschwert und bereit für einen frischen Start von Körper, Geist und Seele. Unsere Teekompositionen *Detox* und *Detox mit Zitrone* wurden mit dem Wissen um die wohltuende Wirkung der Kräuter zu fein abgestimmten Kreationen gemischt.
- **Tue deiner Leber Gutes.** Pflanzen mit vielen Bitterstoffen wie Grüner Tee, Zitronen oder Ingwer können unser größtes Entgiftungsorgan bei wichtigen Stoffwechselvorgängen unterstützen. Pukkas *Clean Matcha Green* kombiniert klärenden Bio-Grüntee mit einer frischen Zitronennote und bringt unser Innerstes zum Strahlen.

- **Bringe Bewegung in deinen Alltag.** Ganz egal, ob du nach dem Mittagessen nur einen kleinen Spaziergang oder schweißtreibende Trainings für deine Fitness machst. Yoga stärkt nicht nur dein Körperbewusstsein, sondern hat auch einen beruhigenden und verjüngenden Effekt auf deinen Geist.
- **Achte auf die Signale deiner Haut.** Unser Hautbild ist ein Spiegel dessen, wie gut unser Körper Umwelteinflüsse verarbeitet. Kräuter wie Ingwer, Kamille oder Brennnessel werden für ihre regulierende Wirkung geschätzt und erfrischen müde Haut. Pukkas *Klar* Tee ist der Reinheit gewidmet und bringt unsere Haut mit frisch-grüner Kräuterkraft zum Strahlen.
- **Finde Ruhe.** Schlaf ist wichtig für die Regeneration unseres Organismus. Damit Erholung Einzug halten kann, sollte Koffein am Abend vermieden, feste Schlafzeiten möglichst eingehalten und unser Schlafzimmer zu einer Oase der Entspannung werden. Baldrian, Kamille und Lavendel schenken uns auf sanfte Weise Nachtruhe.
- **Verwirkliche deine Ziele.** Deine innere Stimme ist deine beste Inspiration, sie signalisiert, welcher Weg sich für dich richtig anfühlt. Je mehr du an deine Träume glaubst und sie verfolgst, desto lebendiger fühlst du dich. Eine bewusste und nachhaltige Lebensweise ist nicht nur gut für unsere Mutter Erde, sondern spendet dir auch positive Energie auf deinem persönlichen Weg. Warte nicht, starte mit deiner Reise!



Erhältlich sind die Pukka Tees im Biofachhandel und in Reformhäusern. Der UVP liegt bei 3,99€.

### „1% for the Planet“

Seit 2015 ist Pukka als CO<sub>2</sub>-neutrales Unternehmen zertifiziert und spendet als überzeugtes Mitglied der Initiative „1% for the Planet“ (<http://onepercentfortheplanet.org>) 1% des Verkaufserlöses für Umwelt- und Sozialprojekte. Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß durch Gas, Kühlsysteme, Elektrizität, Wasser, Müll, Gütertransport und Papier wurde überprüft und angepasst. Darüber hinaus reduziert das Unternehmen seinen Energieverbrauch durch eine energieeffiziente IT-Ausstattung sowie die Bike-to-work-Philosophie.



### FairWild bei Pukka

Seit 2012 unterstützt das Unternehmen Pukka Herbs aktiv die Weiterentwicklung dieses 2008 etablierten Umweltschutz-Standards. Er gibt Richtlinien für die nachhaltige Nutzung und den Handel natürlicher Zutaten für Nahrung, Kosmetika und Arzneimittel aus Wildsammlung vor. Die Einhaltung des Standards gewährleistet, dass Wildpflanzen und natürliche Zutaten naturnah bewirtschaftet und geerntet werden, und dass diejenigen, die in die Sammlung und den Handel eingebunden sind, einen fairen Lohn für ihr Wissen und ihren Einsatz bekommen. Der Standard wurde nach umfangreicher Beratung mit Pflanzenexperten und Vertretern internationaler Unternehmen entwickelt, die pflanzliche Produkte verarbeiten und mit ihnen handeln. [www.fairwild.org/news-german/](http://www.fairwild.org/news-german/)

**Pukka:** authentisch, echt oder sehr gut – ein Wort der Hindisprache, das die Unternehmensphilosophie von Pukka Herbs perfekt versinnbildlicht.

Pukka Herbs wurde von dem Kräuterexperten Sebastian Pole und dem Unternehmer Tim Westwell 2002 gegründet. Pukka ist ein durchweg ökologisch arbeitendes Unternehmen, dessen Impetus die unternehmerische Leidenschaft ist, Menschen durch die natürliche Kraft der Pflanzen zu einem gesunden und glücklicheren Leben zu verhelfen; gepaart mit einem umfassenden phytologischen (kräuterheilkundlichen) Wissen. Pukkas Engagement im Bereich des Umweltschutzes ist ebenfalls eindrucksvoll. Jedes Jahr pflanzt das Unternehmen über 20 Millionen Pflanzen und Bäume und investiert in erneuerbare Energien, Nachhaltigkeitsprojekte und Wiederaufforstungsprogramme. Mit den Anbaupartnern, Kunden und Verbrauchern kooperiert Pukka auf One-to-One-Basis, um sicherzustellen, dass von der Zusammenarbeit alle Partner profitieren: auf der Geschmacksebene ebenso wie in den Bereichen Gesundheit und Umweltschutz sowie in sozialer Hinsicht. Das Ziel des Unternehmens Pukka Herbs ist es, zur Vielfalt und Schönheit der Natur durch sein Handeln beizutragen.

Text und druckfähiges Bildmaterial erhalten Sie unter  
<http://www.modemconclusa.de/presseservice/kunden/pukka-herbs.html>

Wir freuen uns über einen Beleg. Gerne senden wir Ihnen auf Wunsch eine Produktprobe zu.

**Pressestelle Deutschland: Pukka Herbs Ltd.,** c/o modem conclusa gmbh, Juttastraße 5, 80636 München  
 Uti Johne, T. 089 746308-39, [johne@modemconclusa.de](mailto:johne@modemconclusa.de)  
 Linda Eichbaum, T. 089 746308-35, [eichbaum@modemconclusa.de](mailto:eichbaum@modemconclusa.de)

### Ansprechpartner Vertrieb Deutschland / Österreich

Peter Schneider, Tel. 0 92 88-550-273, E-Mail: [schneider@pukkaherbs.de](mailto:schneider@pukkaherbs.de),  
[www.pukkaherbs.de](http://www.pukkaherbs.de), [www.facebook.com/PukkaherbsDeutschland](https://www.facebook.com/PukkaherbsDeutschland)