

PRESSEINFORMATION

Wohlfühl-Tipps für den Winter: Ayurvedische Winterroutinen für mehr Balance

Wärmende Teemomente mit Ingwer, Kurkuma und Manuka-Honig

04.09.2019 – Um entspannt und vital durch die kalte Jahreszeit zu kommen, gibt die Lehre des Ayurveda praktische Tipps und Hinweise. Dr. med. Marisa Hübner, Ärztin für Innere Medizin und Ayurveda verrät, wie eine angepasste Ernährung, entsprechende Kräuter und Gewürze und kleine AlltagROUTinen den Körper in Balance halten können. Für Ruhepausen sorgt eine Tasse der Bio-Kräutertees und -Lattes von Pukka Herbs: Die winterlichen Sorten „[Drei Ingwer](#)“ und „[Zitrone, Ingwer & Manuka-Honig](#)“ basieren auf der ayurvedischen Tradition und bringen wohlige Wärme bis in die Fingerspitzen. Die Bio-Latte „[Night Time](#)“ verspricht mit Carob, Ashwagandha und Lavendel abendliche Genussmomente.

Die ayurvedischen Doshas im Winter

Die Zeit von Ende Oktober bis Weihnachten ist laut Ayurveda eine windige und kalte Phase, die das sogenannte Vata-Dosha¹ verstärkt. Vatas Naturell ist kühl, beweglich und trocken und kann durch den kalten Wind im Winter schnell Überhand nehmen. Trockene Haut, Haare und Verstopfungsneigung sind Anzeichen, ebenso wie Schlaflosigkeit und nervöse Unruhe. Um in der kalten Jahreszeit in Balance zu bleiben, gibt die ayurvedische Lehre folgende Hinweise:

Winterliche Kräuter & Gewürze

Kräuter und Gewürze haben im Ayurveda einen hohen Stellenwert. Im Winter werden wärmende Gewürze wie Pfeffer, Kreuzkümmel, Kümmel und Fenchel empfohlen, die laut Dr. Hübner das Verdauungsfeuer anregen. Zimt und Kurkuma gelten ebenfalls als wärmend und können als Kräutertees oder im Frühstücksbrei integriert werden. Andere Wintergewürze sind Anis, Piment und Muskatnuss.

Der Pukka Bio-Kräutertee „[Drei Ingwer](#)“ ist ein Wurzel-Trio mit Ingwer, Galgant & goldener Kurkuma. Er hilft, das innere Feuer zu entfachen und ist eine köstliche Begleitung in der kalten Jahreszeit. Der Bio-Kräutertee „[Zitrone, Ingwer & Manuka-Honig](#)“ ist inspiriert von einem Rezept, das seit Generationen Behaglichkeit und Wohlbefinden spendet. Eine elegante Mischung aus sonnengereifter Zitrone, schonend-getrockneter Ingwerwurzel, FairWild™ Holunderblüten und wertvollem Manuka-Honig taut das Gemüt auf und sorgt für Winterwohlfühlmomente.



Wärmende Speisen und saisonale Produkte

Die kalten Temperaturen stärken die Verdauungskraft, und typischerweise steigt auch der Appetit. Um den Körper zu nähren und gleichzeitig zu wärmen empfiehlt Dr. Hübner warme Getränke und warme Gerichte mit wertvollem Getreide wie Weizen, Hafer, Dinkel, Reis und Amaranth in

¹ Laut Ayurveda besitzt jede Person eine ihr eigene Konstitution. Diese setzt sich aus den drei Funktionsprinzipien (*Doshas*) *Vata*, *Pitta* und *Kapha* zusammen. Obwohl jeder Mensch mit allen drei *Doshas* geboren wird, besitzen alle eine einzigartige Kombination, die ihr Wesen ausmacht. Der Wechsel von Sommer zu Winter kann das Gleichgewicht der *Doshas* beeinflussen und zu einem erhöhten *Vata*-*Dosha* führen.



Kombination mit saisonalem Gemüse wie Wurzelgemüse, Kürbisgewächsen, Kohl, Kartoffeln sowie Hülsenfrüchten. Milchprodukte und etwas Fleisch in Maßen sind laut ayurvedischer Lehre während dieser Jahreszeit zuträglich. Rohkost und kalte Speisen und Getränke sind hingegen nicht zu empfehlen. Ein warmer Porridge und ein Kräutertee zum Frühstück, einen Eintopf oder Curry mittags und eine heiße Suppe am Abend sind ideale Gerichte, um sich im Winter zu stärken.

Entschleunigung und Entspannung

Die dunkle und kalte Jahreszeit gilt im Ayurveda als Zeit des Rückzuges und der Regeneration, weiß Dr. Hübner. Ein Blick auf die Tier- und Pflanzenwelt zeigt diesen natürlichen Lebensrhythmus, von dem sich der moderne Mensch immer weiter entfernt. Um das labile Vata-Dosha zu beruhigen, sollten Ruhepausen eingeplant werden. Sich z.B. bewusst einen Moment der Ruhe gönnen, unterstützt durch eine heiße Tasse Tee. Stress sollte so gut wie möglich vermieden werden um emotionaler und körperlicher Instabilität vorzubeugen.



Ein paar Tipps für die winterliche Routine von Ayurveda-Expertin Dr. med. Marisa Hübner:

- Ölmassagen, bspw. mit wärmendem Sesamöl halten die Haut geschmeidigen und beruhigen das Vata-Dosha.
- Bei Erkältungen helfen feuchte Inhalationen z.B. mit Tulsi (indischem Basilikum), oder Thymian. Hierfür eignet sich beispielsweise der Pukka Bio-Tee „[Tulsi Klarheit](#)“.
- Entspannungsmethoden wie Yoga: Besonders förderlich für Vata-Typen sind erdende und kräftigende Yoga-Posen wie *Shavasana* (die Totenstellung) und *Padmasana* (der Lotus-Sitz).
- Morgens je einen Tropfen Sesamöl in beide Nasenlöcher geben um die Schleimhäute feucht zu halten und vor Kälte und Erkältung zu schützen.
- Der plötzliche Wechsel in die länger dauernde Dunkelheit kann auch den empfindlichen Schlafrhythmus von *Vata* stören. Ein Moment der Ruhe mit einem Glas heiße Gewürzmilch, zum Beispiel die Pukka Bio-Latte „[Night-Time](#)“ mit Ashwagandha und Muskatnuss am Abend kann helfen, den Geist vor dem Zubettgehen zu entspannen.

Preis

UVP Bio-Kräutertees: 3,99€; Bio-Latte: 7,99€

Erhältlich im Bio-Fachhandel, in ausgewählten Drogeriemärkten, sowie [online](#).

Text und druckfähiges Bildmaterial unter <http://news.cision.com/de/pukka-herbs-deutschland>

Pressestelle Deutschland:

Pukka Herbs Ltd., c/o modem conclusa gmbh, Juttastraße 5, 80636 München

Uti Johne, T. 089 746308-39, johne@modemconclusa.de

Hannah Trowal, T. 089 746308-38, trowal@modemconclusa.de

www.pukkaherbs.de,
facebook.com/PukkaherbsDeutschland

Mehr Informationen zur ayurvedischen Lehre und den Doshas finden Sie [hier](#).



Gerne vereinbaren wir ein Interview mit Frau Dr. med. Marisa Hübner:

„Ich praktiziere eine ganzheitliche Medizin unter Einbeziehung von Aspekten der Schulmedizin sowie der ayurvedischen Medizin und anderen alternativen Heilmethoden. Mit der Einbeziehung der Lehren des Ayurveda möchte ich positive Veränderungen bewirken und den Menschen zu einem gesunden Leben verhelfen.“



Kräuterexpertise trifft nachhaltiges Handeln

Pukka hat sich zum Ziel gesetzt, die Menschen mit der Kraft der Bio-Kräuter und -Gewürze höchster Qualität zu verbinden. Mit Expertise und den feinsten Kräutern hergestellt, tragen die Pukka Kreationen zum Wohl der Menschen, Pflanzen und des Planeten bei. Pukka bedeutet „authentisch“ und „hervorragend“ und dieser Anspruch ist tief im Handeln des Unternehmens verankert: Von den nachhaltig und fair gehandelten Kräutern bester Güteklaasse, die Pukka für die Mischungen verwendet, bis hin zu der Tatsache, dass Pukka 1% des Umsatzes an Umweltschutz-Organisationen spendet. Daneben verwendet Pukka ausschließlich Verpackungen aus erneuerbaren Quellen.