

PRESSEINFORMATION

Welche Tips für eine gute Nachtruhe wirklich helfen

Schlafroutrinen für eine gute Nachtruhe mit Pukka Herbs

06. Oktober 2020 – Endlich im Bett, doch an Einschlafen ist nicht zu denken: die Gedanken kreisen, Schäfchen zählen hilft auch nicht, und wieder ist die Nacht viel zu kurz. Viele Deutsche kennen dieses Problem. Im Schnitt hat sich in den letzten 50 Jahren die Zahl der Ruhestunden von acht auf sieben Stunden gesenkt*. Dabei ist erholsamer Schlaf essentiell für Gesundheit und Wohlbefinden. Eine geeignete Schlafroutine kann helfen, die Schlafqualität zu verbessern, doch nicht alle Ratschläge sind allgemeingültig. Im Folgenden stellt Dr. Marisa Hübner, Ärztin für Allgemeinmedizin und Ayurveda, drei verbreitete Annahme vor, die nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen nur eingeschränkt gelten, sowie drei wertvolle Tips für eine sanfte Nachtruhe. Neben einer individuellen Abendroutine hält die Natur viele Kräuter bereit, die eine Zubettgehroutrine unterstützen können. Bio-Kräuter wie Lavendel, Kamille, Baldrian oder Ashwagandha kommen in den Pukka Kräutertees „[Night Time](#)“, „[Kamille, Vanille & Manuka-Honig](#)“, „[Peace](#)“ und „[Relax](#)“ zum Tragen.

Der Durchschnittsdeutsche schläft rund 219 000 Stunden seines Lebens und „verschläft“ damit rund ein Drittel seiner Zeit**. Dabei handelt es sich mitnichten um vergeudete Zeit: Für Körper und Geist ist die nächtliche Ruhe essentiell, um sich vom vergangenen Tag zu erholen und Kraft für neue Herausforderungen zu tanken. Für eine geruhsame Nacht helfen regelmäßige Schlafenszeiten und eine kurze Abend- und Schlafroutrine. Hierfür gibt es unzählige Tips, doch nicht alle sind tatsächlich hilfreich. Hier drei Ratschläge, die nicht mehr neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen und drei Tips, die zu sanften Träumen beitragen können.



Drei überholte Schlaftips:

- Eine pauschale Regel, wie viel Schlaf eine Person braucht, gibt es nicht. Zwar wird eine ungefähre Läng von acht Stunden empfohlen, doch aktuelle Studien zeigen, dass Menschen durchaus individuelle Schlafbedürfnisse haben. Die indische Lehre des Ayurveda geht darauf ein, und empfiehlt je nach Konstitution der Person unterschiedliche Abendroutrinen, um die Schlafqualität zu steigern.
- Es ist ein Irrglaube, dass ältere Menschen weniger schlafen müssen. Menschen benötigen im Alter dieselbe Schlafmenge, nur kompensieren sie den Nachtschlaf als Senioren eventuell durch einen Mittagsschlaf***.
- Ein Mittagsschlaf muss sich nicht negativ auf das allgemeine Wohlbefinden und den nächtlichen Schlaf auswirken. Im Gegenteil: die meisten Tiere schlafen in Intervallen tags und nachts und auch der Mensch könnte sich dieses biologische Muster wieder aneignen. Es eignet sich jedoch nicht für jeden und sollte nur bei Bedarf eingesetzt werden. Auch hier kann die Lehre des Ayurveda Hinweise geben, für welche Konstitutionstypen eine Siesta besser geeignet sind. [Hier](#) erfahren Sie mehr dazu.

*[TK Schlafstudie 2017: Schlaf gut Deutschland](#)

**<http://www.oecdbetterlifeindex.org/de/topics/work-life-balance-de/>

***<https://www.palverlag.de/schlaf-alter.html>

Drei Schlaftips für sanfte Träume:

- Das wichtigste für einen intakten Schlafrhythmus (Circadianer Rhythmus) ist das Sonnenlicht: abends sollte das Schlafzimmer daher so dunkel wie möglich sein und alle künstlichen Lichtquellen abgeschaltet werden. Denn sobald Licht auf die Netzhaut des Auges trifft, vermittelt es dem Körper, dass es Zeit ist aktiv zu werden. Um am Morgen wach zu werden, sollte der Körper hingegen so viel Sonnenlicht wie möglich bekommen.
- Große Mahlzeiten am Abend halten den Körper vom Schlafen ab. Am besten ist es, die Abendmahlzeit zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen einzuplanen und eine leichte Mahlzeit zu wählen.
- Wichtiger als eine perfekt orchestrierte Abendroutine mit unzähligen Bestandteilen ist eine regelmäßige Schlafenszeit. Hier gilt das Motto: weniger ist mehr, denn wer sich zu viel vornimmt, läuft Gefahr die Routine nicht konsistent durchführen zu können oder in Stress zu geraten. Besser ist es, die Zeit am Abend zu nutzen, um sich zu entspannen und den Körper auf die Schlafenszeit vorzubereiten. Eine wärmende Tasse Bio-Tee mit natürlichen Abendkräutern kann beispielsweise eine traumhafte Einschlafroutine unterstützen.

Bio-Kräutertee „Night Time“: Ein Kräutertraum aus sanften Haferblütenspitzen, mildem Lavendel und seidigsüßer Lindenblüte. Das Gute-Nacht-Tässchen mit den wertvollsten Geschenken der Natur für friedvolle Nächte und süße Träume.



Bio-Kräutertee „Peace“: Wer sich im täglichen „Wahnsinn“ nach einem ruhigen Moment und seelischem Frieden sehnt, für den eignet sich der Pukka Bio-Kräutertee „Peace“. Kräuterexperte Sebastian Pole verwendet für diese friedvolle Tasse Hanfblätter, Grüne Minze, Lavendel, Kamille, Süßholz und Ashwagandha. Die Bio-Hanfblätter enthalten natürlicherweise CBD (Cannabidiol) und CBDA (Cannabidiolsäure) sowie ätherische Öle.

Bio-Kräutertee „Relax“: Eine perfekt ausbalancierte Mischung aus feinen Kamillenblüten, leichten Haferblütenspitzen, süßen Fenchelsamen und Eibischwurzel. Ein zarter Tee Genuss um den inneren Frieden zu pflegen und einen Moment reiner Stille zu finden.

Bio-Kräutertee „Kamille, Vanille & Manuka-Honig“: Eine perfekt ausbalancierte Mischung aus feinen Kamillenblüten, leichten Haferblütenspitzen, süßen Fenchelsamen und Eibischwurzel. Ein sanfter Tee Genuss um den inneren Frieden zu pflegen und einen Moment zarter Stille zu finden.



Preise

Bio-Tees, 20 Sachets, UVP: 3,99 €

Kräuterexpertise trifft nachhaltiges Handeln

Mit Sorgfalt und Expertise stellen wir Kräuterkreationen zusammen, um so viele Menschen wie möglich mit der Kraft und Schönheit der Natur zu verbinden. Unsere Herzensangelegenheit ist es, das Wohlbefinden von Menschen mit der Power von Bio-Kräutern zu fördern, für ein Leben in Glück und Zufriedenheit. Pukka bedeutet „authentisch“ und „hervorragend“ und dieser Anspruch ist tief im Handeln des Unternehmens verankert: Von den nachhaltig und fair gehandelten Kräutern bester Güteklasse, die Pukka für die Mischungen verwendet, bis hin zu der Tatsache, dass Pukka 1 % des Umsatzes an Umweltschutz-Organisationen spendet. Daneben verwendet Pukka Verpackungen aus erneuerbaren Quellen.

Gerne vereinbaren wir zu diesem Thema ein Interview mit Frau Dr. med.**Marisa Hübner:**

Menschen bei ihrer ganzheitlichen Gesundheit zu unterschützen, war schon immer Marisa Hübners Vision. Ärztin zu werden, war für sie die logische Konsequenz. Ihr Bestreben ist es, die Ursache von Krankheiten zu erkennen und Menschen auf dem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten, und nicht nur die Symptome durch Medikamente und andere Therapien zu lindern. Als ihr durch Zufall ein ayurvedisches Kochbuch in die Hände fiel, war sie von der zugrunde liegenden Philosophie der ganzheitlichen Betrachtung des Körpers sofort angezogen. Mit ihrem Studium der Ayurveda-Medizin und Ausbildung in Ernährungsmedizin bringt Dr. Marisa Hübner heute das "Beste aus beiden Welten" für ihre Patienten zusammen.

**Pressestelle Deutschland:**

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

www.modemconclusa.de

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

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

www.pukkaherbs.de

www.facebook.com/pukkaherbs.dach

www.instagram.com/pukkaherbs.dach/