

PRESSEMITTEILUNG

Mit Ingwer durch die Erkältungszeit: Pukka setzt auf ayurvedisches Kräuterwissen



Februar 2026 – Die Übergangszeit von Winter zu Frühling bringt nicht nur die ersten Sonnenstrahlen und wärmere Tage mit sich, sondern stellt durch nasskaltes Wetter und schwankende Temperaturen auch unser Wohlbefinden und Immunsystem vor besondere Herausforderungen. Wie ayurvedisches Kräuterwissen dabei unterstützen kann, gestärkt durch diese ungemütliche Zeit zu kommen, erklärt die Pukka Kräuterexpertin Dr. Alina Hübecker. Eine zentrale Rolle spielt dabei Ingwer – eine der traditionsreichsten Pflanzen der Naturheilkunde. Die Pukka Bio-Tees „Kurkuma, Ingwer & Orange“, „Zitrone & Ingwer mit feiner Manuka-Honignote“ sowie „Drei Ingwer“ basieren auf überliefertem Kräuterwissen aus dem Ayurveda und vereinen sorgfältig ausgewählte Bio-Zutaten zu ausgewogenen Kräuterkompositionen. Sie bieten eine vielfältige Auswahl für alle, die sich in der unbeständigen Jahreszeit bewusst einen wärmenden Moment für sich nehmen möchten.



Die Pukka Kräuterexpertin und Ayurveda-Ärztin Dr. Alina Hübecker erklärt: „Aus ayurvedischer Sicht entsteht eine Erkältung durch ein Ungleichgewicht der Doshas Vata und Kapha, was die Immunabwehr schwächt und zur Ansammlung von Ama, sogenannten Stoffwechselrückständen, führt. Ingwer fördert das Agni, das innere Verdauungsfeuer, reduziert Ama und wirkt durch seinen wärmenden Effekt dem Kälteempfinden entgegen.“ Mit den Bio-Tees „Kurkuma, Ingwer & Orange“, „Zitrone & Ingwer mit feiner Manuka-Honignote“ sowie „Drei Ingwer“ greift Pukka dieses jahrtausendealte Wissen auf und macht es in einer modernen, alltagstauglichen Form erlebbar – für bewusste Genussmomente in der kalten Jahreszeit.



Von der Seidenstraße bis zur Hausapotheke: Die Geschichte des Ingwers

In der ayurvedischen Medizin Indiens wird Ingwer bereits seit über 5.000 Jahren verwendet. Er gilt als Wärmespender, der das Verdauungssystem stärkt und entzündungshemmend wirkt. Traditionell wird Ingwer unter anderem bei Erkältungen und grippalen Infekten, aber auch bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt.

Ingwer zählt zudem zu den ältesten bekannten globalen Handelsgütern. Vor über 2.000 Jahren wurde er entlang der alten Gewürz- und Seidenstraßen gehandelt. In antiken Kulturen galt Ingwer als wertvolles Gut – nicht nur wegen seines Aromas, sondern auch aufgrund seiner Bedeutung in traditionellen Heilkundesystemen wie Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Mehr als eine Wurzel: Die Kraft des Ingwer-Rhizoms

Ingwer ist botanisch gesehen übrigens keine Wurzel, sondern ein sogenanntes Rhizom – ein unterirdischer Spross der Pflanze. Dieses Rhizom speichert Nährstoffe, ermöglicht ein rasches Wachstum und enthält die ätherischen Öle, die dem Ingwer seinen charakteristischen Duft und seine wohltuende Schärfe verleihen. Für die Pukka Teekreationen wird ausschließlich Bio-Ingwer bester Güteklasse verwendet.



Rezeptidee mit Pukka „Kurkuma, Ingwer & Orange“: Der konzentrierte Sirup aus der beliebten Bio-Teekreation kann mit kaltem oder warmem Wasser aufgegossen werden und ist der ideale Begleiter in der Erkältungszeit.

Kurkuma, Ingwer & Orangen-Sirup

Zutaten:

3 Teebeutel „Kurkuma, Ingwer & Orange“

1 Tasse Wasser

1 Tasse brauner Zucker

Schale von einer Orange

1 Zimtstange

Eine Handvoll Nelken



Zubereitung:

1. Brühe die drei Teebeutel „Kurkuma, Ingwer & Orange“ auf.
2. Gib den braunen Zucker, die Orangenschale, die Zimtstange und die Nelken dazu.
3. Umrühren und 10–15 Minuten köcheln lassen.
4. Durch ein Sieb gießen und in eine ausgekochte Glasflasche füllen.

Die Pukka Tees sind erhältlich in Drogeriemärkten, Bio-Fachgeschäften sowie in vielen Supermärkten und Online-Shops, z. B. auf [amazon.de](https://www.amazon.de).

Über Pukka Herbs

Pukka hat sich der Herstellung köstlicher Bio-Tees verschrieben, die Menschen mit der außergewöhnlichen Kraft von Kräutern verbinden. Unser Team von Kräuterexperten mischt die besten Bio-Zutaten unter Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse, traditioneller und ayurvedischer Weisheiten, um eine Reihe von Kräutersymphonien zu kreieren, die mit jedem köstlichen Schluck verwöhnen.

Seit der Gründung im Jahr 2001 stellt Pukka sicher, dass seine Bio-Zutaten stets fair, ethisch und nachhaltig aus aller Welt bezogen werden. Dies wird durch die Zertifizierungen Fair for Life und FairWild garantiert. Zwei der fairsten, gerechtesten und transparentesten Fair-Trade-Systeme der Welt. Von recyclebaren Verpackungen bis hin zu kompostierbaren Teebeuteln – wir verfolgen leidenschaftlich unsere Mission, Dinge anders zu machen, um unsere Auswirkungen auf den Planeten zu minimieren.

Über Lipton Teas and Infusions

Lipton Teas and Infusions ist das weltweit führende Teeunternehmen mit einem Portfolio beliebter Marken, die täglich von Millionen von Verbrauchern genossen werden. Mit einer über 130-jährigen Tradition hat sich Lipton dazu verpflichtet, Tee zu einer Quelle der Freude, Verbundenheit und des Wohlbefindens zu machen. Das Unternehmen ist leidenschaftlich daran interessiert, hochwertige, nachhaltige und innovative Teelerlebnisse zu schaffen, die den sich wandelnden Bedürfnissen der heutigen Verbraucher gerecht werden.

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

Pressestelle DACH:

Pukka Herbs c/o modem conclusa gmbh, Dachauer Straße 38, 80335 München www.modemconclusa.de
Jessica Will, T. 089 746308-33, will@modemconclusa.de
Uti Johne, T. 089 746308-39, johne@modemconclusa.de

www.instagram.com/pukkaherbs.dach/