

Mit nur drei Selfcare-Tipps durch den Alltag: kleine Routinen, große Wirkung



Zwischen Terminen, To-do-Listen und einer Flut an digitalen Reizen bleibt im Alltag oft wenig Raum für bewusste Pausen. Gleichzeitig kursieren in sozialen Medien immer komplexere Selfcare- und Wellness-Routinen, die leicht den Eindruck vermitteln, dass Wohlbefinden nur mit viel Zeit, Geld und Aufwand erreichbar ist. Dabei können bereits kleine, regelmäßige Gewohnheiten einen positiven Effekt haben. Diese drei unkomplizierten Tipps sind hilfreich, um Selfcare - den bewussten und fürsorglichen Umgang mit Körper, Geist und Seele - leichter in den Tagesablauf zu integrieren:

1.) Selfcare beginnt am Morgen - mit frischer Luft und Flüssigkeit

Der Morgen bietet die perfekte Gelegenheit, um bewusst in den Tag zu starten. Eine einfache Routine kann dabei helfen: Nach dem Aufstehen am geöffneten Fenster mehrere tiefe Atemzüge nehmen und die frische Morgenluft genießen. Um den Körper nach der Nacht wieder mit Flüssigkeit anzureichern und in Schwung zu bringen, kann ein Glas warmes Wasser oder Tee helfen. Hierfür eignet sich zum Beispiel der Pukka Bio-Tee „Zitrone & Ingwer mit feiner Manuka-Honignote“. Mit seiner Kombination aus feurigem Ingwer und spritziger Zitrone ist er der ideale Begleiter für einen belebenden Start in den Tag.

2.) Eine bewusste (Atem-)Pause gegen das Mittagstief

Viele Menschen kennen das typische Energietief nach dem Mittagessen. Statt sich mit Koffein oder Zucker durch den Nachmittag zu kämpfen, kann es helfen eine kurze Pause einzulegen. Eine einfache Atemübung - wie etwa die Box-Atmung, bei der man jeweils vier Sekunden einatmet, den Atem hält, ausatmet und erneut kurz pausiert - und einer Tasse Kräutertee können dabei helfen, den Nachmittag entspannter zu gestalten. Pukkas „Drei Minze“ ist mit seiner harmonischen Mischung aus Pfefferminze, Grüner Minze und Ackermanze der optimale Tee genuss nach einer schweren Mahlzeit.

3.) Abendruhe statt Bildschirmzeit: Digital-Detox für erholsame Nächte

Die Schlaf- und damit auch die Erholungsqualität wird unter anderem dadurch beeinflusst, wie wir unseren Abend verbringen. Auch hier können kleine Gewohnheiten bereits Großes bewirken: statt bis zum Schlafengehen am Handy oder vor dem Fernseher zu sitzen, ist es ratsam, den Tag mit einem entspannenden Buch, einer Tasse Tee und gedimmten Licht ausklingen lassen. Der Pukka Bio-Tee "Night Time" kombiniert Lavendel mit weiteren sorgsam ausgewählten Kräutern zu einer harmonischen Mischung für ruhige Momente.

Zurück zu einfachen Gewohnheiten

Die Bio-Teemärke Pukka knüpft mit dem Motto „Nothing Beats Nature“ - nichts geht über die Natur - an eine einfache Idee an: Für mehr Wohlbefinden braucht es oft keine aufwendigen Routinen. Kleine, natürliche Gewohnheiten im Alltag können bereits einen Unterschied machen - besonders dann, wenn sie regelmäßig und bewusst praktiziert werden.

Das Video zur Kampagne finden Sie unter: www.youtube.de.

Pukka hat sich der Herstellung köstlicher Bio-Tees verschrieben, die Menschen mit der außergewöhnlichen Kraft von Kräutern verbinden. Das Pukka Kräuterexperten-Team mischt die besten Bio-Zutaten unter Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse, traditioneller und ayurvedischer Weisheiten, um Teekompositionen zu kreieren, die mit jedem Schluck verwöhnen. Seit der Gründung im Jahr 2001 stellt Pukka sicher, dass seine Bio-Zutaten stets fair, ethisch und nachhaltig bezogen werden. Von recyclebaren Verpackungen bis hin zu kompostierbaren Teebeuteln - Pukka verfolgt leidenschaftlich die Mission, die eigenen Auswirkungen auf den Planeten zu minimieren. Pukka ist Teil von Lipton Teas and Infusions.

www.pukkaherbs.de