



Du bist hier: Home » Magazin » Magazinarchiv » Absolutely Pukka

ABSOLUTELY PUKKA

Köstliche Teemischungen, qualitativ hochwertige Kräuter sowie eine soziale und ökologische Verantwortung – das alles zeichnet Pukka Herbs aus. Wir haben Sebastian Pole, Mitgründer und Chef-Tee-Entwickler bei Pukka, gefragt, wie wir uns die Heilkraft von Pflanzen zu Nutze machen können.



Herr Pole, wie wichtig sind Kräuter für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden?

Zu Beginn wollten wir „Kreise der Güte“ schaffen, so dass jeder, der mit **Pukka Herbs** in Berührung kommt, auch davon profitiert: Bauern, Lieferanten, Hersteller, Mitarbeiter und unsere Kunden. Doch die eigentliche Motivation für die Gründung von Pukka Herbs war, dass wir die Menschen dazu anregen wollten, sich mehr auf die Heilkraft der Kräuter und das alte Wissen unserer Vorfahren zu besinnen. Seit jeher spielen Pflanzen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eine zentrale Rolle. Mit so etwas Einfachem wie einer guten Tasse Kräutertee können wir uns mit der Natur als Ganzes verbinden. Und wer sich mit der Natur verbindet, tritt automatisch in Verbindung mit sich selbst.

Darüber hinaus ist es uns wichtig darauf hinzuweisen, dass unsere Gesundheit und die Gesundheit des Planeten eng miteinander verknüpft sind. So wie wir uns darüber bewusst sein sollten, was unser eigener Körper braucht, um gesund zu bleiben, sollten wir auch wissen, was unsere Umwelt für eine nachhaltige Entwicklung braucht.

Neben Ihrer Arbeit bei Pukka Herbs betreiben Sie in Bath (England) eine Praxis für Naturheilverfahren, in der Sie auch mit Ayurveda arbeiten. Wieviel Ayurveda steckt in den Teemischungen von Pukka?

Die Werte und Prinzipien des Ayurveda bilden das Herz von Pukka. Bei Ayurveda dreht sich alles um nachhaltige Gesundheit sowie um die Fähigkeit unser ganzes Potenzial auszuschöpfen – und genau darum geht es auch bei Pukka! Denn schließlich nutzt Ayurveda das Wissen der Kräuterheilkunde, zum Beispiel bei der Behandlung chronischer Krankheiten als auch bei speziellen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und Lebensweise, die vor Krankheiten schützen und unsere Vitalität steigern können.

Welche Kräuter empfehlen Sie unseren Leserinnen und Lesern zur Stärkung der inneren Schönheit?

Brennnessel beispielsweise ist gut für die Haare: Es ist reich an mineralischer Kieselsäure, die auf natürliche Weise das Keratin in Haaren und Nägeln stärkt und dabei hilft, mehr Fülle und Festigkeit zu erhalten.

Kurkuma ist ein wunderbares Mittel für die Haut: Für eine schöne und gesunde Haut brauchen wir vor allem eine funktionstüchtige, gesunde Leber. Denn sie wehrt schädliche Giftstoffe ab und schützt so gegen Pickel oder **unreine Haut**. Darüber hinaus ist das Geheimnis eines schönen strahlenden Teints, so viele **Antioxidantien** wie möglich zu sich zu nehmen. All diese Eigenschaften stecken in Kurkuma, weshalb das Gewürz in Indien auch als „Goldene Göttin“ bekannt ist.

Und zu guter Letzt: entspannende Kräuter für den Schönheitsschlaf. Denn ausreichend Schlaf ist einfach das beste Mittel gegen vorzeitige Alterung. Zu wenig Schlaf hinterlässt dunkle Augenringe oder einen fahlen, müde wirkenden Teint. Kräuter, wie Baldrian, Haferstroh oder **Kamille**, werden seit Jahrhunderten als natürliche Entspannungs- und Schlafhelfer eingesetzt. Vor allem Menschen, die abends mit Einschlaf- oder Durchschlafproblemen zu kämpfen haben, können von diesen Kräutern profitieren.

Und welches Kraut gehört zu Ihren persönlichen Favoriten?

Am liebsten mag ich Kräuter, die zu den sogenannten **Adaptogenen** zählen. Adaptogene Kräuter haben eine normalisierende oder ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist, da sie negative Veränderungen, die durch Stress auftreten können, reduzieren. Untersuchungen haben gezeigt, dass Adaptogene helfen, unsere Energie zu steigern, Erschöpfung und Angst zu reduzieren und uns dabei unterstützen, positiver durchs Leben zu gehen sowie unsere Aufmerksamkeit und Konzentration zu erhöhen. Eines meiner Lieblings-Adaptogene ist die indische Pflanze Ashwagandha, auch als Winterkirsche oder Schlafbeere bekannt.

In einem Interview sagten Sie einmal, dass die Herstellung eines köstlichen und gesunden Tees vergleichbar sei mit der Zubereitung eines köstlichen Mahls. Wie finden Sie die perfekte Mischung?

Die perfekte Mischung ist des Kräuterschmieds Heiliger Gral. Die Kräuter stecken voller dynamischer Lebenskraft, die sich in ihrem Geruch, ihrem Geschmack, ihrer Farbenpracht und ihrer Haptik zeigt. Dazu müssen die **ätherischen Öle** und andere relevante Verbindungen in angemessener Menge vorliegen. Wir stellen sicher, dass unsere Zutaten den hohen pharmazeutischen Standards entsprechen. Daher verwenden wir nur nachhaltig gesammelte, biologisch angebaute und fair gehandelte Kräuter und Pflanzen für unsere Tees.



Der persönliche Kontakt mit den Farmern und Fairtrade ist Pukka Herbs wichtig

Und wie genau gehen Sie bei der Zusammensetzung der Tees vor?

Zunächst überlege ich mir, welchen Nutzen oder auch welches Wohlbefinden ich mit dem Tee weitergeben möchte und für wen der Tee bestimmt sein soll. Bevor ich mich also an eine Teemischung setze, nehme ich mir immer etwas Zeit und reflektiere darüber. Manchmal kann das etwas dauern, aber wenn ich schließlich die perfekte Mischung gefunden habe, spüre ich dies sehr genau.

Seit Anfang April sind in Deutschland auch Bio-Nahrungsergänzungsmittel von Pukka Herbs erhältlich. Auf welche Sorten dürfen wir uns freuen? Und was macht sie so besonders?

In Deutschland launchen wir gerade die Nahrungsergänzungsmittel unter anderem mit **Pukka Kurkuma Wholistic** und **Pukka Kurkuma Aktiv**. Beide bestehen zu einem großen Teil aus Curcuminoiden – feine Pigmente, die dem Super-Gewürz Kurkuma seine helle gelb-orange Farbe geben. Curcuminoiden zeigen eine besonders starke Aktivität von Antioxidantien, die wichtig ist, um Giftstoffe und freie Radikale abzuwehren und zu schneller Hautalterung entgegenzuwirken.

Das Besondere an unseren Nahrungsergänzungsmitteln ist der Bio-Extrakt aus der ganzen Pflanze, der durch die spezielle Wholistic™-Extraktion entsteht. Mit diesem einzigartigen dreistufigen Verfahren werden nicht nur Curcumin und andere ätherische Öle gewonnen, sondern auch das volle Spektrum der pflanzlichen Aktivstoffe.

Die Nahrungsergänzungsmittel von Pukka werden zusammen mit den Tees funktionalen „Familien“ zugeordnet. **Pukka Clean Greens**, **Clean Chlorella** und **Essential Spirulina** sind Mitglieder der „Cleansing-Familie“, zu „Relax“ gehören **Ashwagandha Wholistic™** und **Night Time**, „Digestif“ beinhaltet neben den Tee-Klassikern wie **Pukka After Dinner** nun das Nahrungsergänzungsmittel **Triphala Plus**.

Warum haben Sie den Namen „pukka“ gewählt?



Die Visionäre und Pukka-Gründer Sebastian Pole und Tim Westwell

„Pukka“ kommt aus dem Hindi und bedeutet auf Deutsch so viel wie „authentisch“ oder „echt“. Genau die Art von Teemanufaktur, die mein Kollege Tim Westwell und ich vor über 15 Jahren gründeten wollten. Darüber hinaus ist „pukka“ ein britisches Slang-Wort, das so viel wie „großartige Qualität“ bedeutet. Hier zwei Beispiele: „It's absolutely pukka mate“ oder „I've had some pukka food there“. Für uns war Pukka Herbs somit der ideale Firmenname!

Vielen Dank für das Interview!

Weitere Informationen über Pukka Herbs, Sebastian Pole, sowie interessante Artikel und Videos zu den Themen Ayurveda und Kräuterkunde findet ihr [hier](#). Wer immer auf dem Laufenden bleiben will, kann **Pukka Herbs Deutschland** auch bei Facebook liken.

ALLE KATEGORIEN

- Beautynotes (51)
- Store-Check (2)
- We Love (49)
- Blog (132)
- Blogarchiv (132)
- Brands (5)
- Markenportraits (5)
- Fakten (84)
- Du kommst hier nicht rein (34)
- Inhaltsstoffe von A-Z (2)
- Naturkosmetik (38)
- Qualitätssiegel (10)
- Magazin (333)
- Buchtipp (27)
- Magazinarchiv (306)

ALLE BEITRÄGE DIESER KATEGORIE

- Juli 2018 (1)
- Juni 2018 (3)
- Mai 2018 (3)
- April 2018 (3)
- März 2018 (4)
- Februar 2018 (4)
- Januar 2018 (4)
- Dezember 2017 (3)
- November 2017 (5)
- Oktober 2017 (5)
- September 2017 (4)
- August 2017 (3)
- Juli 2017 (4)
- Juni 2017 (6)
- Mai 2017 (5)
- April 2017 (7)
- März 2017 (10)
- Februar 2017 (4)
- Januar 2017 (6)
- Dezember 2016 (8)
- November 2016 (8)
- Oktober 2016 (5)
- September 2016 (8)
- August 2016 (7)
- Juli 2016 (6)
- Juni 2016 (3)
- Mai 2016 (5)
- April 2016 (5)
- März 2016 (7)
- Februar 2016 (3)
- Januar 2016 (3)
- Dezember 2015 (5)
- November 2015 (2)
- September 2015 (3)
- August 2015 (3)
- Juli 2015 (4)
- Juni 2015 (4)
- Mai 2015 (1)
- April 2015 (4)
- März 2015 (2)
- Februar 2015 (2)
- Januar 2015 (3)
- Dezember 2014 (9)
- November 2014 (3)
- Oktober 2014 (5)
- September 2014 (6)
- August 2014 (5)
- Juli 2014 (11)
- Juni 2014 (4)
- Mai 2014 (5)
- April 2014 (7)
- März 2014 (6)
- Februar 2014 (5)
- Januar 2014 (4)
- Dezember 2013 (4)
- November 2013 (3)
- Oktober 2013 (5)
- September 2013 (6)
- August 2013 (7)
- Juli 2013 (4)
- Juni 2013 (2)
- April 2013 (4)
- März 2013 (3)
- November 2012 (1)
- August 2012 (1)
- Juli 2012 (1)
- Mai 2012 (1)
- Februar 2012 (2)
- Januar 2012 (2)
- November 2011 (1)
- September 2011 (1)
- August 2011 (1)
- Juni 2011 (1)
- April 2011 (1)