



# Pflanzen helfen beim

# Lernen

Ist der Prüfungsdruck am Höhepunkt, leiden viele Kinder und Jugendliche massiv unter Ängsten und Überforderung. Aus der Naturmedizin kommt sanfte Unterstützung: Pflanzen, die dem Stress entgegenwirken und die Gehirnaktivität verbessern!

Stress in der Schule schadet der Entwicklung, zerrüttet die Nerven und kann sogar nachhaltige körperliche Schäden verursachen. Viele Eltern sind genauso verzweifelt wie die Kinder und leiden mit. Dabei gibt es phantastische Naturmittel, die allen Menschen unter nervlicher Anspannung Erleichterung verschaffen, ohne

irgendwelche schädliche Nebenwirkungen. Man nennt sie „Adaptogene“, Natursubstanzen, die die Anpassung an den Stress erleichtern und gleichzeitig die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigern. Sie sind außerdem „Qi-Spender“ aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin, schenken Energie, die man unter Stress besonders benötigt.

## Anti-Stress-Mischung

Als Lern- und Anti-Stress-Hilfe steht eine Mischung aus Rhodiola, Cordyceps und Jiaogulan oder auch Jiaogulan allein zur Wahl. Kinder nehmen die halbe Erwachsenenosis. Eine Kapsel, die man auch aufmachen und das Pulver lose schlucken kann. Etwa auf Honig, denn Natursubstanzen sind oft bitter. Wofür entscheidet man sich?

Für die Rhodiola-Mischung spricht, wenn man leichter lernen möchte und die Stimmung verbessern will. Jiaogulan, das chinesische Kraut der Unsterblichkeit, wählt man als Einzelsubstanz dann, wenn man eher nur die Nerven stärken will, mit dem Lernen und der Stimmung aber kein Problem hat. In der Mischung ist Jiaogulan auch enthalten, nur eben weniger davon.

Jiaogulan wirkt sehr beruhigend auf überbeanspruchte und anregend auf schwache Nerven. Es macht gelassen, man wird nicht von Problemen überrollt, sondern kann klar denken und handeln, ohne allzu emotional zu werden. Immer dann, wenn man die Nerven bewahren muss - vor Prüfungen, wichtigen Terminen, in Lebenskrisen oder auch vor Wettkämpfen. In den siebziger Jahren war Rhodiola die „Geheimwaffe“ russischer Sportler und Kosmonauten, die damit ihre mentale und psychische Energie stärkten. Gleichzeitig erholt man sich nach der Anstrengung schneller. Der Blutdruck gleicht sich aus, man schläft besser, wenn Sorgen und Ängste plagen, wird aber nicht müde davon, wie es bei beruhigenden Pflanzen häufig der Fall ist. Ein Merkmal übrigens der Adaptogene: Stress lässt nach, die Nerven erholen sich, man

hat mehr Energie, schläft besser, ist aber körperlich und geistig völlig fit und ausgeruht.

Rhodiola ist eine richtige „Lernpflanze“. Zahlreiche Studien zeigten eine deutliche Verbesserung von Lernkapazität, Denkleistung, Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Dadurch merkt man sich Gelerntes leichter und man ist auch besser gelaunt. Grund dafür ist die verstärkte Ausschüttung der Botenstoffe des Gehirns Serotonin, Dopamin und Norepinephrin. Wohlfühlgefühl und Antrieb nehmen zu, die gesteigerte Gehirnaktivität macht lebendiger, optimistischer, kraftvoller und führt zu besserer Konzentration. Die antidepressive Wirkung wurde in einer Studie nachgewiesen. Mit der Depression ist bei zwei Drittel der Teilnehmer sowohl die tageszeitliche als auch die allgemeine Erschöpfung verschwunden. Allerdings wird man leicht zum workaholic mit dieser Mischung, so viel Energie schenkt sie. Man hat auch deutlich weniger Angst. Selbst über Trauer und Kummer kommt man besser hinweg.

## Treibstoff fürs Gehirn

Unterstützung beim Lernen bietet auch das Krillöl, die besonders gut aufnehmbare Omega 3 Fettsäure aus Mini-Garnelen der Antarktis. Krillöl wirkt wie Treibstoff fürs Gehirn und alle seine Funktionen. Unaufmerksame oder wenig interessierte, selbst hyperaktive Kinder können sich mit Krillöl besser konzentrieren und lernen leichter. Die Stimmung verbessert sich dabei ebenso, denn auch Krillöl wirkt, wie Rhodiola, fördernd auf die Botenstoffe des Gehirns. Vor allem Serotonin und Dopamin, zuständig für Wohlbefinden und Antrieb, werden mit Hilfe von Omega 3 Fettsäuren vermehrt gebildet. Eine Unterversorgung mit Botenstoffen kann übrigens aus einem Vitamin B 6 Mangel entstehen. Das sollte man bei Kindern mit Hyperaktivität oder Aufmerksamkeitsdefizit unbedingt bedenken. Falsche Ernährung mit viel Zucker oder gar die Stoffwechselstörung „Kryptopyrrolurie“ können Ursache dafür sein (Lesen Sie dazu auf den nächsten Seiten).

Schlechte Noten aufgrund von Konzentrationsmangel und Müdigkeit haben oft noch eine andere Ursache: Eisenmangel. Dadurch fehlt dem Körper die Fähigkeit genügend Sauerstoff aufzunehmen. Alle Lebensvorgänge werden verlangsamt, man ist erschöpft und nicht so aufnahmefähig. Wachstumsbedingt leidet fast jedes Kind zeitweise unter Eisenmangel.



### Info

Mehr zu den hier beschriebenen Natursubstanzen erfahren Sie unter:  
[www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at)

Das ist deutlich an bläulichen Verfärbungen rund um die Augen zu sehen. Zeigt sich Eisenmangel im Blutbefund, sollte man schnell reagieren – und herkömmliche Eisentabletten meiden! Sie haben vielfache negative Eigenschaften, werden schlecht vertragen, schwer aufgenommen, führen zu Übelkeit, Verstopfung und – da das Eisen leicht im Körper oxidiert - zur Bildung von Freien Radikalen.

Eisen-Chelat hingegen ist die derzeit beste bekannte nebenwirkungsfreie Eisenquelle. Es handelt sich dabei um Verbindungen des Metalls mit idealerweise zwei Aminosäuren. Die Darmwand besitzt einen speziellen Transportmechanismus, der solche Doppelaminosäuren bevorzugt aufnimmt. Chelate sind auch besser bioverfügbar als etwa Eisensalze. Studien zeigen hier eine bis zu viermal bessere Aufnahme. Erwachsene nehmen eine Kapsel täglich. Kinder jeden 2. Tag eine Kapsel oder bei sehr starkem Eisenmangel auch täglich eine Kapsel sechs Wochen lang. Dann erst macht es Sinn, einen Blutbefund machen zu lassen, da die roten Blutkörperchen Zeit zum Regenerieren brauchen. ✍