

LEICHTER LERNEN MIT PFLANZEN- KRAFT

Die Corona-Krise ist für manche zur Schulkrise geworden. Vor allem für diejenigen, die Zuhause wenig Unterstützung bekommen konnten oder noch nicht so gut selbstorganisiert sind. Je größer die Versäumnisse, desto größer der Stress, der jetzt zu Schulbeginn auf einige Kinder und Jugendliche zukommt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

DIE BESTEN LERNSUBSTANZEN

Einige Natursubstanzen können da enorm hilfreich sein, weil sie die chemischen Voraussetzungen fürs Lernen im Gehirn verbessern, diverse Mängel und Stress ausgleichen.

Alle im folgenden genannten Natursubstanzen verbessern auch noch Stimmung und Antrieb – also auch die Motivation zum und die Freude am Lernen – durch Anregung der dafür verantwortlichen Nervenbotenstoffe Serotonin und Dopamin.

ROSMARIN STÄRKT GEDÄCHTNIS

Schon die Schüler im antiken Griechenland trugen Rosmarinkränze, um ihre Gedächtnis- und Lernfähigkeit zu unterstützen. *Rosmarin Kapseln* sind preisgünstig und dennoch sehr wirkungsvoll. Sie verhelfen zu schnellerem Stressabbau, besserer Sauerstoffversorgung des Gehirns, leichterem Lernen und besserer Stimmung. *Rosmarin* ist für jedes Lebensalter geeignet, denn die Sauerstoffversorgung des Gehirns ist oft durch Bewegungsmangel beeinträchtigt. Gedächtnis und Konzentration lassen dann nach.

KRILLÖL BEI DESINTERESSE

Studien mit Omega-3-Fettsäuren haben gezeigt, wie wichtig diese Stoffgruppe bei desinteressierten Schülern mit größerem Hang zu Computerspielen als zu schulischen Leistungen ist. Das Gehirn braucht generell Omega-3-Fettsäuren, um optimal funktionieren zu können. Ein Mangel ist angesichts unserer Ernährungslage





> 6 TIPPS WIE MAN LEICHTER LERNT

- 1 Besser als Lernstoff häufig zu wiederholen ist es, ihn umzustrukturieren. Man stellt sich selbst Fragen dazu, schreibt Zusammenfassungen oder man lässt sich abfragen, wobei man den Inhalt selbst formulieren muss und so neu strukturiert.
- 2 Visuell Begabte machen sich ein mindmap – eine Skizze mit den Lernbegriffen.
- 3 Jede Eselsbrücke komprimiert das Wissen und unterstützt das Gedächtnis.
- 4 Möglichst viele Sinne mit dem Lernstoff zu verknüpfen, hilft dabei, ihn sich zu merken. Der Geruchssinn spielt etwa eine Rolle, speziell das ätherische Öl des Rosmarins. Während des Lernens an einem Rosmarinzwig riechen und vor der Schularbeit nochmals – dadurch werden die Lerninhalte leichter abrufbar.
- 5 Vorm Schlafengehen lernen, das fördert die Merkfähigkeit.
- 6 Für verschiedene Fächer nicht direkt hintereinander lernen. Man braucht eine Pause, sonst wird das zuerst gesammelte Wissen „überschrieben“. In der Pause schaltet man ab, geht spazieren, isst, entspannt oder schläft.

sehr wahrscheinlich und schlägt sich auf Konzentration, Lernvermögen (Gedächtnis) und Stimmung, die von gedämpft, lustlos, depressiv bis aggressiv reichen kann. Besonders wichtig können Omega-3-Fettsäuren bei Hyperaktivität (ADHS) und Aufmerksamkeitsdefizit (ADHS) sein. Betroffene haben häufig niedrige Omega-3-Fettsäure-Spiegel im Blut.

RHODIOLA MIX BEI ÄNGSTEN

An Prüfungsangst kann der gescheiteste Schüler scheitern. Für mehr Mut sorgt die *Rhodiola rosea*, die schon von den Wikingern für Tapferkeit in der Schlacht verwendet wurde. Sie steigert Lernvermögen, Gedächtnis und Leistung. Der ebenfalls im Mix enthaltene *Cordyceps Vitalpilz* lindert Stress durch Cortisol-Ausschüttung und reduziert Ängste.

KOLLOIDALES GOLD FÜR DEN SELBSTWERT

Wer schon einige Misserfolge in der Schule erlebt hat, ist oft verzagt und zweifelt an sich selbst. Da ist *kolloidales Gold* genau richtig.

Gold kann die Einstellung zu sich selbst maßgeblich verbessern, was auch bei Perfektionismus, Überarbeitung und daraus resultierender großer Anspannung in Bezug auf die Noten hilfreich sein kann. Denn auch zu viel selbst gemachter Erfolgsdruck kann Stress erzeugen.

BRAHMI BEI LEGASTHENIE

Brahmi ist das Lernkraut im Ayurveda. Für Hinduisten repräsentiert es Brahman, den höchsten Schöpfergott. *Brahmi* fördert alle geistigen Fähigkeiten einschließlich Konzentration, geistige Klarheit, Lernen, Gedächtnis und Intelligenz. Ganz besonders hilfreich ist es – dank seiner Fähigkeit die Gehirnteile zu vernetzen – bei Lernproblemen wie Legasthenie. ✎