

# Kräuter, die das Lernen unterstützen

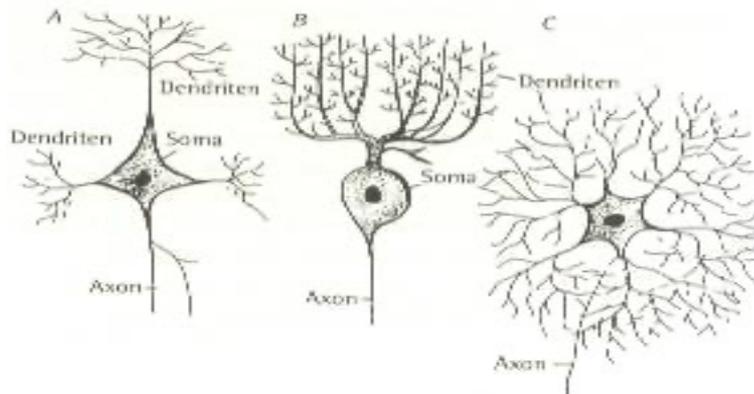
Ohne Angst und voll konzentriert beim Lernen  
mit Hilfe heimischer Kräuter





## Das menschliche Gehirn

- Wunderwerk Gehirn
- Neuronen
- Lernstress beeinflusst das Nervensystem: Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin (Kopfschmerz, Schlaf- Konzentrations- Gedächtnisstörungen, Nervosität, oder Bluthochdruck)





## Die Botenstoffe = Neurotransmitter

Es gibt ca. 50 Botenstoffe, die unsere Gefühle beeinflussen.

- Bei Aggressionen schütten wir **Noradrenalin** aus.
- Bei traurigen-depressiven Gefühlen ist es ein zu wenig an **Serotonin**.
- Bei **Angst** heißt der Stoff **Adrenalin (Kortisol)**: Einen Botenstoff, der unser Erinnerungsvermögen und unser Lernen sehr stark beeinflusst: dann können wir nicht mehr klar denken. Angst lähmt unsere Leistungsfähigkeit, wir erleben Stressfaktoren.
- **Freudvolle Gefühle** lösen den Botenstoff **Dopamin** aus: unser Denken und Erinnern optimiert wird, dass wir mit ganzer Aufmerksamkeit bei einer Sache sein können: Hippocampus.

# Wodurch wirken Heilpflanzen auf unser Gehirn und auf die Psyche

- **Baldrian: Wirkstoff Lignane** beeinflussen jene Bindungsstellen im Gehirn, die den Schlaf positiv beeinflussen. Besonders das Frontalhirn reagiert sensible, wenn ihm Schlaf entzogen wird. Im Schlaf werden Informationen vom Kurz- in den Langzeitspeicher befördert.
- **Brennnesseln:** Enthalten **Acetylcholin**, der Nervensignale auf die Muskeln überträgt und so für schnellere Muskelbewegungen verantwortlich ist und für schnellere Gedankenübertragungen im Gehirn (Gehirn = Muskel).
- **Johanniskraut:** Die Wirkstoffe (**Hypericon**) im Johanniskraut bewirken dass Neurotransmitter (Serotonin, Noradrenalin, Dopamin) länger im synaptischen Spalt bleiben und nicht allzu schnell in den Zellen aufgenommen werden, daher werden unsere Gedanken aufgeheitelt und wir wirken nicht mehr depressiv.

## Lern-Symptome und entsprechende Pflanzen

	Symptome	Welche Pflanze unterstützt?	Wie wirken sie?
<b>A</b>	Angstzustände beim Lernen, Sorgen, Schweißausbrüche, Nervosität	Herzgespann, Zitronenmelisse, grüner Hafer, Lindenblüten, Eisenkraut, Weißdorn, Klatschmohn, Rose, Lavendel, Rosmarin	beruhigend

**Entspannungsbad:** 100g Salz, 20g Lindenblüten, 5 Tr. äth. Lavendel(öl) und Rosen(öl): Lindenblüten pulverisieren und alles zusammenmischen, in ein Windeltuch geben, im Wasserstrahl in der Wanne ausziehen lassen

**Rosen-Salbei** Dose zum Riechen

P	Prüfungsangst	Baldrian	Beruhigend, gegen Nervosität, Schlafstörungen, Stress
S	Stress beim Lernen	Süßholz, grüner Hafer, Rose, Eisenkraut fördern die Entspannung, beruhigen den Geist, lindern Stresssymptome wie Herzrasen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen	Beruhigen das Nervensystem, angstlösend, krampflösend, schlaffördern, stimmungsaufhellend, ausgleichend, entgiftend

**Gute Laune Tee:** je 50g getr. Rosenblüten, Johanniskraut (bei Einnahme von Medikamenten mit den Arzt reden), Eisenkraut mischen, 1-2 TL auf 250ml kochendes Wasser, 15 Min. ziehen lassen.

**Zunder Lerngetränk:** Süßholz, rote Rüben, Zunderpilz reiben, zusammenmischen, 1 TL in 250ml Wasser

	Symptome	Welche Pflanze unterstützt?	Wie wirken sie?
A	Aufmerksamkeitsdefizit  Gegen übertriebenen Perfektionismus	Lavendel	Gelassenheit, hilft die Anforderungen an sich selbst nicht zu hoch zu schrauben.
	Augenschmerzen und -brennen	Ringelblume	Beruhigt, befeuchtet, lindert geschwollene, gerötete, juckende Augen (PC)

**Lavendelsirup:** 1 kg Zucker, 1 Zitrone, 40g frische Lavendelblüten. Den Zucker mit 1,5l Wasser aufkochen, abkühlen lassen. Zitrone auspressen und Lavendel dazugeben, 4 Tage kühl stellen, filtern. Den Sirup auf 80 Grad erhitzen und sofort in sterilisierte Flaschen geben, 5 Monate haltbar, wenn er kühl gelagert wird, tägl. 1 EL Sirup einnehmen.

**Ringelblumen-Augenkompressen:** 1 EL getr. Ringelblumen, 125ml Wasser, Wattepad. Ringelblumen mit heißem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen, den Aufguss filtern, etwas abkühlen lassen, Wattepad tränken, auf die Augen auflegen, 15 Min. wirken lassen.

	Symptome	Welche Pflanze unterstützt?	Wie wirken sie?
A	Antriebslosigkeit Hier auch die Schilddrüse (Unterfunktion) untersuchen lassen	Brennnesselsamen, Süßholz, Rosmarin	Bringen wieder ins Gleichgewicht, Kräuter stärken das Nervensystem und heben das Energieniveau an.

**Brennnessel-Energiekugeln:** 20g frische Brennnesselsamen, 1 Handvoll Brennnessel getr. oder frisch, 175g Datteln, 70g blanchierte Mandeln, 50g Kürbiskerne, 20ml Kokosöl, 20g Kakaopulver, Kakao zum Wälzen. Alle Zutaten, außer Kakao mit einem Mixer verrühren, aus der Masse Kugel formen, in Kakao wälzen, luftdicht verschließen, 1-2 Kugel tägl. essen, 2 Wochen haltbar im Kühlschrank.

	Symptome	Welche Pflanze unterstützt?	Wie wirken sie?
<b>G</b>	Geistige Erschöpfung,  Prüfungsangst	Minze,  Lindenblüten, Eisenkraut, Kamille	Beruhigt, vermittelt Geborgenheit

**Glückstee:** je zwei Prisen Minze, Lindenblüten, Eisenkraut, Kamille. Die Kräuter mit 1 L kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, filtern. Den Tag über trinken.

**Haselnuss Mus:** 80g gemahlene Haselnüsse, 80g Kokosöl, 40g Datteln. Dattel klein schneiden, Kokosöl erwärmen, Nüsse und Datteln dazu mischen, event 1 EL Kakao: dieser Brotaufstrich **spendet Energie.**

	Symptome	Welche Pflanze unterstützt?	Wie wirken sie?
K	Kopfschmerz beim Lernen	Mutterkraut, Mädesüß, Weidenrinde, Schafgarbe, Kamille, Lindenblüten, Klatschmohn, Lavendel, Pfefferminz, Basilikum	Stress, Verspannung, überangestrenzte Augen, Durchblutungs-Verdauungsstörungen

## Ätherisches Lavendelöl oder Pfefferminzöl in der Duftlampe

### Lavendelsackerl

**Rosen-Raumspray:** 1 Handvoll Rosenblüten, Waldmeister, Melisse, Lavendel, Rosmarin als Tee aufkochen, 15 Min. köcheln lassen, 12 Stunden ziehen, filtern, mit 100ml Rosenwasser mischen, 5 Tropfen äth. Lavendelöl dazu, in Sprühflaschen füllen: Haltbarkeit 3 Monate im Kühlschrank, Räume damit besprühen: **hebt die Stimmung.**

	Symptome	Welche Pflanze unterstützt?	Wie wirken sie?
N	Nervosität  Schlafstörungen vor Prüfung Prüfungsangst Schulangst	Baldrian Hopfen	Beruhigt, stärkt die Nerven, fördert das Einschlafen. Vor der Prüfung bereits ausprobieren, denn Baldrian kann beim erstmaligen Trinken die gegengesetzte Wirkung haben. Baldrian erdet den Schüler, bringt den schwebenden Geist, der nicht abschalten kann, nach unten. Hopfen, der nach oben wächst, gibt die Leichtigkeit und Unbeschwertheit zurück, die man bei Prüfungen oft vergessen hat.

**Baldrian Schlafkissen:** Getr. Blüten vom Baldrian, Melisse, Lavendel, Hopfen in einen kleinen Kissenbezug füllen. Das Kissen mit ins Bett nehmen und den Kopf darauf legen, durch die Körperwärme werden die Inhaltstoffe der Kräuter frei. Hopfen und Baldrian ergänzen sich optimal.

**Getrocknetes Rosenpulver:** Rosen im Mixer zu Pulver reiben, etwas Honig dazugeben, bis eine Paste entsteht: **vertreibt Melancholie, Traurigkeit, Schock, Niedergeschlagenheit.**

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

Besuchen Sie mich am **Bücherstand**

**Silvia Luger-Linke**