



Mag. pharm. Uli Walther

# APOTHEKEN INFO für KALSDORF

## Gute Gehirnleistung ist für alle wichtig!

**Sowohl Schüler, Studenten als auch berufstätige Erwachsene haben im Tagesablauf immer wieder Tiefpunkte, wo das Gefühl einen beschleicht, das Hirn setzt aus und fühlt sich leer an. Das muss nicht sein.**

**Nach den wohlverdienten Ferien im Sommer heißt es für viele von uns nun wieder:**

**„An die Arbeit“ oder „In die Schule“!**

Jetzt sind alle gefordert – auch wenn die eine oder andere Nervenzelle sich noch im „Ruhemodus“ befindet. Für diese nicht immer leichte Übergangsphase kann aber schnelle Abhilfe geschaffen werden. Mit den richtigen muntermachenden Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in Form von Säften und leicht einzunehmenden Kapseln.

Cholin, auch als Vitamin B4 bekannt, ist für die Konzentration und Aufmerksamkeit von großer Bedeutung. Im Körper wird es zu Acetylcholin – einem unverzichtbaren Botenstoff im Hirn – umgebaut, das für eine gute Gehirnleistung sorgt. Eisen und Zink wiederum sind essentiell für die Informationsverarbeitung (kognitive Fähigkeiten) und das Denkvermögen im Allgemeinen.

Die umfassend wirkenden B-Vitamine sind unerlässlich für das geistige Durchhaltevermögen und verringern Müdigkeit und zu früh einsetzende Ermüdung. In Kombination mit Magnesium – wichtig für eine normale Funktion des Nervensystems – sind B-Vitamine auch noch wichtig für Ruhe und Gelassenheit.

**Ein Tipp für alle, die jetzt Lernen müssen:**

In der richtigen Zusammensetzung bieten ätherische Öle als Lern- und Motivationshilfe zahlreiche Möglichkeiten. Sie steigern nicht nur die Lernleistung sondern die richtigen Düfte können auch die Konzentration sowie die Lernbereitschaft positiv beeinflussen. Am besten verwendet man eine Duftmischung, die als Raumspray in die Luft gesprüht wird. Wer es intensiver möchte, kann sich die Duftmischung auch auf das Handgelenk sprühen. Der Mechanismus ist erdenklich einfach: Liegt beim Büffeln ein bestimmter Duft in der Luft, speichert das Gehirn Gelerntes und den Duft gemeinsam ab. Liegt dann dieser Duft in der Luft, wird das Gelernte viel einfacher wieder abgerufen.

Schönen Herbst, Guten Schulstart und Viel Erfolg bei der Arbeit wünscht  
Mag. pharm. Uli Walther

APOTHEKE  
KALSDORF  
DIE MIT HERZ