

Keine Panik vor Prüfungen

Lehrabschlussprüfung. Viele Lehrlinge leiden unter Prüfungsangst. Zum Glück gibt es gute Mittel und Wege, zur Ruhe zu finden, um entspannt, angstfrei, aber konzentriert durch Vorbereitung und Prüfung zu kommen. Aber man muss früh genug damit beginnen. TEXT: CAROLINE DOKA

Vor grossen Prüfungen sucht die Prüfungsangst so manchen Schüler, Studenten oder Lehrling heim. Wenn Druck und Stress zu gross werden, leidet die Vorbereitung und an der Prüfung kann es zu Konzentrationsschwäche bis hin zum Black-out kommen. Zum Glück kann man Prüfungsangst wirkungsvoll begegnen. Wichtig ist, sich rechtzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen. Am Tag vor der Prüfung ist es zu spät.

Einerseits gibt eine solide Prüfungsvorbereitung Sicherheit. Wichtig sind gute Lernstrategien und Prüfungstest-Angebote zum Beispiel aus dem Internet zeigen mögliche

Defizite auf, die noch ausgeglichen werden müssen. Wenn der Stoff sitzt, kann der Prüfung ruhiger entgegengesehen werden.

Bewegung und Ernährung

Auch genügend Bewegung ist ein wertvoller Begleiter auf dem Weg zum Prüfungstag. Sportarten wie Joggen oder Velofahren wirken ausgleichend zum kopflastigen Lernen, bauen Stress ab und verhelfen zu klarem Denken. Die ausgeschütteten Endorphine, bekannt als Glückshormone, machen entspannt und zufrieden. Einen ähnlichen Effekt bringt gesunde Ernährung, gewisse Lebensmittel kann man nämlich gezielt einsetzen: Vollkornprodukte sind Kraftfutter für die



Dein Ginseng, welcher Ginseng ist das?

...es gibt Ginseng und Ginseng!



Ginsana®
First Quality
Ginseng
G115
www.ginsana.ch



Ginsana® erhalten Sie rezeptfrei in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Ars Vitae AG, 4452 Itingen

Nerven, Pistazien und Mandeln hervorragende Stresskiller, Lachs und Hering schützen das Herz und wirken positiv auf den Stresshormonspiegel. Aber: Nicht jeder Stress muss beseitigt werden. Positiver Stress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die Leistungsfähigkeit. Negativer Stress dagegen führt zu erhöhter Anspannung und zu geringerer Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit.

JOHANNISKRAUT UND GINSENG TUN BEI NERVENFLATTERN GUTE DIENSTE.

Frühzeitig testen

Trotzdem kann das Gespenst «Angst vor der Lehrabschlussprüfung» weiter sein Unwesen treiben. Es gibt zum Glück bewährte Methoden, diesen Ängsten zu begegnen. Autogenes Training, Atemübungen, Meditationen, Yoga und Hypnose können zu Entspannung und Ruhe verhelfen. Auch die Kinesiologie kennt Übungen und Tipps zu Stressabbau, Konzentrationssteigerung, für die optimale Prüfungsvorbereitung und um in der Prüfungssituation klarzukommen. Zudem kann die Leistungs- und Merkfähigkeit mit Vitaminen, Nahrungsergänzungs- oder Kräftigungsmitteln gesteigert werden.

Aus dem Medizinschrank der Natur

Entspannungstechniken helfen, mit mehr Ruhe und Sicherheit in die Prüfung zu gehen. Trotzdem wünscht man sich als Prüfling Hilfsmittel, die im Notfall während der Prüfung angewendet werden können, diskret und schnell. Darum sind auch Naturheilmit-

tel praktisch gegen Prüfungsangst. Wichtig ist, das individuell passende Mittel zu finden, das die Angst nimmt, aber nicht müde macht.

Besonders wirkungsvoll haben sich Pestwurz sowie Baldrian, Hopfen, Passionsblume zur Entspannung und für den Schlaf erwiesen. Auch Johanniskraut und Ginseng tun bei Nervenflattern gute Dienste. Ideal und einfach einzunehmen sind die Wirkstoffe dieser

IMPULS

tipp

Klarer Kopf trotz Prüfungsangst

Prüfungsangst ist eine Belastung, die zu nahezu jeder Prüfung gehört. Symptome wie feuchte Hände, Nervosität oder gar krampfartige Magen-Darm-Beschwerden führen zu Konzentrationsmangel. Zeller Entspannung Filmtabletten dienen zur Unterstützung der Erholungsphase vor Prüfungen. Das Präparat enthält die entspannenden Wirkstoffe aus Baldrian, Passionsblume und Melisse sowie aus Pestwurz, die zudem krampflösend wirkt.



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn.

- **Gedächtnis**
- **Konzentration**
- **Lernvermögen**



IQ-Energy[®]
Der Schlüssel zu mehr Hirnleistung!



Erhältlich in Ihrer IMPULS Drogerie/Apotheke
www.alpinamed.ch



Bild: fotolia

pflanzlichen Helfer in Form von Dragées. Bewährt haben sich auch Bachblüten: Eine individuelle Mischung oder aber die sogenannten Notfall- oder Rescue-Tropfen. Die gebündelte Energie von verschiedenen Blüten kann regulierend auf die Psyche wirken, Blockaden lösen und die Energie wieder fließen lassen.

Die Einnahme von Schüssler-Salzen kann im Zusammenhang mit Prüfungsangst ebenfalls hilfreich sein. Diese Präparate der Alternativmedizin enthalten biochemische Mineralstoffe, die das Gleichgewicht in den Zellen fördern. Zum Beispiel nennt man das Schüssler-Salz Nr. 5 Kalium phosphoricum das Schüssler-Salz für Nerven und Psyche und das Schüssler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum gilt ebenfalls als Nervenmittel.

Bei Entspannungsmethoden wie auch bei den Naturheilmitteln ist es wichtig, rund vier Wochen vor der Prüfung damit zu beginnen.

Nur so kann die Massnahme greifen. Lassen Sie sich darum frühzeitig in Ihrer IMPULS Drogerie/Apotheke beraten, bevor der Stress richtig beginnt. ◀

IMPULS empfiehlt

Dynamisan forte: Die biologische Wirkung von Dynamisan forte führt zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit, des allgemeinen Wohlbefindens sowie des Gedächtnisses und der Merkfähigkeit. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Rescue-Tropfen: Dr. Bach hat für Notfälle und belastende Situationen fünf Bachblüten-Essenzen kombiniert: Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose und Star of Bethlehem. Direkt in den Mund geträufelt wirken sie harmonisierend und ausgleichend auf den emotionalen Zustand.