

## **Mineralstoffe-Newsletter 2012-05**

### **Unterstützung beim Lernen – die Schüßler-Lernmischung**

Auch die schönsten Sommerferien gehen leider einmal zu Ende und schon geht wieder die Schulzeit los. In der Schule sind die Kinder sehr gefordert; Sie sollen ruhig sitzen, sich (stunden-)lang konzentrieren, sich viel merken und effizient lernen, um bei der nächsten Prüfung oder Schularbeit möglichst gut abzuschneiden.

Bei all diesen Tätigkeiten werden viele Mineralstoffe verbraucht, wodurch es leicht zu Mineralstoffmängeln und - daraus resultierend – zu Betriebsstörungen wie z.B. mangelnde Konzentrationsfähigkeit oder schnelles Ermüden kommt.

Um den Körper mit Schüßler-Salzen optimal beim Lernen zu unterstützen, gibt es die sogenannte „Lernmischung“. Sie besteht aus den Nr. 3, 5, 6, 8 und 10 und kann vorbeugend/längerfristig eingenommen werden (z.B. zu Schulbeginn für ein paar Wochen), um die Mineralstoffspeicher gut zu füllen. Ebenso möglich und sinnvoll ist es aber auch, die Lernmischung im „Akutfall“ (also z.B. vor wichtigen Prüfungen/Schularbeiten) zu nehmen oder einfach immer dann, wenn man das Gefühl hat, Probleme mit dem Konzentrieren oder generell Lernen zu haben.

Die Nr. 3 erhöht den Sauerstofftransport im Körper (auch im Gehirn, wodurch es zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit kommt).

Die Nr. 5 ist DAS Schüßler-Energiesalz und gerade Energie ist unbedingt notwendig zum Lernen.

Die Nr. 6 bringt den Sauerstoff in die Zellen, was auch zu einer verbesserten Lernleistung führt.

Die Nr. 8 ist für den Flüssigkeitshaushalt im Körper zuständig (auch sehr wichtig beim Lernen).

Die Nr. 10 gehört nicht im eigentlichen Sinn zur Lernmischung, sollte aber unbedingt dazu genommen werden (Nr. 6 sollte man nicht ohne Nr. 10 nehmen, weil es sonst zu einem Schadstoffstau im Körper kommen kann).

Zur Dosierung: Wie immer bei den Schüßler-Salzen gilt auch hier: Im Akutfall dosiert man höher, d.h. vor Prüfungen kann man ruhig 10 Stück pro Mineralstoff pro Tag nehmen. Wenn man die Lernmischung vorbeugend nimmt, genügt eine niedrigere Dosierung (ca. 5 Stück pro Mineralstoff pro Tag), dann sollte man die Lernmischung aber zumindest 4 – 6 Wochen nehmen.

Meist entwickelt man sehr schnell ein gutes Gefühl für die richtige Einnahmemenge, gerade bei Kindern fällt es immer wieder auf, wie gut sie selbst spüren, welche Dosierung für sie die richtige ist. Auf dieses Gefühl darf man sich ruhig verlassen und die Dosierung bzw. auch die Einnahmedauer danach anpassen. So erzielt man im Normalfall die besten Ergebnisse.

Es gibt unzählige positive Rückmeldungen, dass man bei Einnahme der Lernmischung eine spürbare Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Merkfähigkeit festgestellt

hat bzw. dass man sich beim Lernen um vieles leichter tut. Und das hat schon in vielen Fällen zu besseren Noten und zu mehr Motivation in der Schule geführt.

Die Lernmischung ist natürlich nicht nur für Kinder bestimmt; Auch bei Erwachsenen gibt es immer wieder Phasen, in denen sie angebracht ist, z. B. Zeiten mit viel beruflichem Stress, Fortbildungszeiten oder generell immer dann, wenn man seine Konzentrations- oder Lernfähigkeit verbessern will.

Mag. Sabine Drescher  
Kreuzbühelgasse 13  
A-2500 Baden