

Prüfungsangst

Die Natur hilft am besten

Immer wieder scheitern Schüler, Studenten und selbst Erwachsene, wenn es darauf ankommt, eine Prüfung zu bestehen. Der Druck des Lernens und die Angst davor zu versagen, lassen sie trotz intensiver Vorbereitung durchfallen. Das muss nicht sein, denn die Natur hat zwei Wirkstoffe bereit, die Nerven und Kopf beruhigen: Johanniskraut und Baldrian, zusammen ein perfektes Duo (z. B. in Sedariston, Apotheke) gegen Prüfungsangst. Wer ihre Hilfe in Anspruch nehmen möchte,

sollte eine Woche vor der Prüfung mit der Einnahme beginnen.

Wer unter innerer Unruhe und Einschlafstörungen durch Überlastung leidet, sollte allerdings eine Drei-Monats-Kur machen. Die Wirkung der natürlichen Substanzen zeigt sich bereits eine Woche nach Einnahmebeginn.

