

Ressort: Gesundheit

## Kräuter für klare Gedanken

### Konzentration fördern mit Kräutern

Norderstedt, 12.11.2016, 11:49 Uhr

**GDN** - In der dunklen Jahreszeit leiden viele Menschen unter dem sogenannten Winterblues, der sich mit Müdigkeit, Energie- und Lustlosigkeit, Schlafstörungen und vor allem mit Konzentrationsmangel ausdrückt. Konzentrationsfördernde Kräuter können helfen, die Stimmung zu verbessern.

Neben den Düften ätherischer Zitrusöle können auch Konzentrationskräuter, sogenannte "Lernkräuter", zur Stimmungsverbesserung bei Winter- oder Herbstdepressionen beitragen. Ebenso helfen sie bei Konzentrationsmangel während der Prüfungsvorbereitung. Viele Pflanzen bieten dafür den Menschen ihre Kräfte an, zum Beispiel Engelwurz, Johanniskraut, Löwenzahnwurzel, Salbei, Schachtelhalm, Basilikum, Fenchel und die Rose.

### Konzentrationsfördernder Tee für einen anstrengenden Tag

Wer einen anstrengenden Tag vor sich hat oder zur Prüfung muss, kann zum Frühstück einen Konzentrationstee trinken, der ihn aufmuntert und zugleich einen guten Blick für das Wesentliche gibt. Hierfür werden Schachtelhalm (auch bekannt unter dem Namen Zinnkraut), Rosenblütenblätter, Löwenzahnwurzel, Salbei, Basilikum und Eisenkraut zu gleichen Teilen gemischt. 1 Teelöffel davon reicht für eine Tasse aus. Mit heißem Wasser übergießen und für 5 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen. Wer mag, kann den Tee mit etwas Honig süßen, um den leicht bitteren Geschmack aufgrund der Löwenzahnwurzel zu harmonisieren.

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-80792/kraeuter-fuer-klare-gedanken.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Sylvia Haendschke

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Sylvia Haendschke

### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619