

Baldrian/Hopfen

„Wenn ich nicht einschlafen kann, dann bin ich gestresst!“

Wie ein Baldrian/Hopfen-Extrakt beim Einschlafen hilft

Lars Jahnke – Jutta Lumer

Inhalt

Materialbasierte Aufgaben

- Aufgabe 1: Struktur und Funktion von ATP
- Aufgabe 2: Warum Adenosin müde macht
- Aufgabe 3: Warum Koffein wach hält
- Aufgabe 4: Wie ein Baldrian/Hopfen-Extrakt beim Einschlafen hilft