

## Modul A3 - Teste dich selbst:

1. Beschreibe grob die «körperlichen» Aufgaben der Zirbeldrüse.

2. Was kann die Wirkung der Zirbeldrüse beeinträchtigen?

3. Was kann die Wirkung der Zirbeldrüse positiv beeinflussen?

4. Was ist Melatonin und was kann es bewirken?

5. Zu welcher Tageszeit wird Melatonin produziert?

6. Warum reduziert sich die Melatoninproduktion und ab wann?

7. Was bewirkt Melatonin?

8. Was kann die Melatonin-Produktion verbessern?

9. Was sind freie Radikale?

10. Durch was und wo können freie Radikale entstehen?

11. Welche Auswirkungen haben Oxidantien im Körper?

12. Was sind Antioxidantien und nenne einige von ihnen?

13. Ist es sinnvoll nur einzelne Antioxidantien zu nehmen? Bitte begründe.

14. Was ist Kurkuma?

15. Was für Wirkungen hat Kurkuma?

16. Worauf ist bei Kurkuma besonders zu achten?

17. Beschreibe etwas die Wirkungen und Anwendungsgebiete von Ingwer.

18. Wie stellt man Ingwerwasser her?

DU HAST DAS KLASSE GEMACHT !!

