

# Überlebenstipps für Prüfer mündlicher Prüfungen?

**Beitrag von „Meike.“ vom 7. Juli 2006 22:06**

Hallo Kaddl,

Vitasprint ist mein absolutes jede-Lebenslage-Mittel: es sind kleine Fläschchen mit konzentrierten Vitamin B Komplex und Eiweiß (gibt's in Apotheken), für Leistungssportler oder Leute, die hohen Belastungen ausgesetzt sind. Ich habe es fürs Staatsexamen und alle Abiturdurchgäge eingesetzt. Den Tipp hatte ich von einer sehr netten Mutter eines meiner Schüler, die an der Sportuni arbeitete und dort Hochleistungssportler irgendwelchen Testreihen unterzogen hat: die kam zum Tag der offenen Tür in unserer Schule, da steckte ich gerade im Examensstress und habe Augenringe bis unter die Knie und sie hatte Mitleid.

Mir hilft's klasse, allerdings fange ich schon eine Woche vor der Belastungsphase damit an, es muss sich im Körper ansammeln.

Mein Mann nimmt's für Marathonvorbereitungen, und ich habe auch einige Schüler, die es vor dem Abi genommen haben - bisher habe ich keine Negativberichte gehört. Man muss aber - glaube ich - aufpassen, ob man gegen Vitamin B allergisch ist. Eine meiner Abiturientinnen arbeitet in der Vereinskneipe der Eintracht Frankfurt und die berichtete mir, dass die Spieler das auch ständig nehmen (und sind die nicht wieder aufgestiegen??  )

Gut für die Haut ist es auch noch.

Und Nüsse sind voll mit Kalium - das ist gut für die Nerven und die Konzentration und die vielen Kalorien in den Nüssen liefern Energie, ohne dass man sich vollgefressen fühlt und müde wird. Besser als Kaffee oder Traubenzucker - denn da geht die Energiekurve erst steil hoch und dann doppelt runter!

Wann geht's denn los bei dir?

Liebe Grüße

Meike