

PRESSEINFORMATION

Lernen in der Hitze

Nachhilfeinstitut LernQuadrat gibt Tipps für erfolgreiches Lernen trotz Temperaturrekorden

Dieser Sommer versorgt uns gleich reihenweise mit Rekordwerten über 30 Grad Celsius. „Unter diesen Bedingungen sinken die Konzentrationsfähigkeit und die Motivation zu lernen“, weiß Konrad Zimmermann, Gründer des Nachhilfeinstitutes LernQuadrat. Laut Experten der Medizinischen Universität Wien ist bei hohen Temperaturen sogar ein Leistungsabfall von 30-70% erkennbar. Wie man trotz Hitzewelle in Sachen Lernen cool bleibt, verrät LernQuadrat – besonders wichtig für alle, die jetzt bei 35 Grad und mehr für den Nachzipf büffeln.

Mit Erfrischung zum Erfolg

„Gerade an extrem heißen Tagen lohnt es sich, die erträglichen frühen Morgenstunden zum Lernen zu nützen, oder auch den frühen Abend“, betont Zimmermann. Natürlich ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr gerade bei diesen Temperaturen besonders notwendig. Aber auch Früchte wie Melonen, Ananas und andere Südfrüchte helfen den Wasser- und Mineralienhaushalt so zu regulieren, dass die geistige Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.

Zusätzlich zur inneren Kühlung lässt sich die Körpertemperatur mit einem nassen T-Shirt, Kopf- oder Handtuch senken. Wer damit nicht direkt in Berührung kommen möchte, kann die Tücher auch auf einem Wäscheständer im Zimmer ausbreiten. Alternativ dazu ist mit einem Ventilator oder einer wassergefüllten Sprühflasche Erfrischung garantiert. Insbesondere das Gesicht, der Kopf, die Hände und Füße sollten regelmäßig besprüht werden. Optimal zur Abkühlung der Füße eignet sich eine Wärmeflasche, die mit kaltem Wasser gefüllt wird. Diese legt man zuerst rund zwei Stunden in den Kühlschrank, um sie dann bequem unter den Füßen zu platzieren.

Kleine Portionen

„Ist die Hitze besonders krass, sollte der Lernstoff in kleinere Portionen aufgeteilt werden als gewohnt“, empfiehlt Zimmermann. Liegt man gut im Zeitplan, kann auch mal ein hitzebedingter Ruhetag eingelegt werden, freilich ohne dass man das Lernziel aus den Augen verliert. Und natürlich hilft die Aussicht auf die eine oder andere Belohnung. Über Mathe-Formeln und Englisch-Vokabel kann schließlich auch bei einem großen Eis mit Schlag nachgedacht und diskutiert werden...

Wien, 11. August 2015

*Presseanfragen an: PR-Büro Halik, 02266 - 67 477, office@halik.at
LernQuadrat OG und Bildungsmanagement GmbH, Dipl.-Ing. Konrad Zimmermann,
0664 - 915 10 07, office@lernquadrat.at, www.lernquadrat.at*