

Die Lerntricks der Jungen

REGION Zur Not legt man die Lernblätter in der Nacht unters Kopfkissen und hofft. Erfolgversprechende Lernstrategien sehen aber anders aus und sind sehr individuell.

SANDRINE HEDINGER

Lehrabschlussprüfungen, Semesterprüfungen, Bachelor- und Masterprüfungen oder Endspurt vor den Sommer-

ferien: Juni und Juli ist Prüfungs- und damit Lernzeit. Da helfen weder Magie noch Gewalt. Wer sein Glück nicht dem Zufall überlassen will, muss in den allermeisten Fällen mit viel Zeitinvesti-

tion die prüfungsrelevante Materie erarbeiten. Die Strategien für erfolgreiche Lernergebnisse sind dabei so unterschiedlich wie die Personen selbst. Rahel Fankhauser aus Arth ist beispielsweise mitten in den Lehrabschlussprüfungen der kaufmännischen Berufsschule. Zur Vorbereitung hat sie sich während drei Wochen jeweils den Nachmittag vom Arbeiten freigenommen, um ins Langzeitgedächtnis zu lernen. «In dieser Zeit habe ich vor allem alte Prüfungen gelöst», erklärt sie. Um Ablenkungen vorzubeugen, «muss mein Handy während des Lernens dann unbedingt stumm sein und ausser Reichweite liegen».

lerntes erinnern könne. «Vielfach lerne ich relativ kurzfristig vor Prüfungen, dafür regelmässig und sehr intensiv.»

«Höre oft Musik dazu»

Lange Lernferien vor sich hat Livio Giacomini aus Seewen. Er studiert Maschineningenieur an der ETH Zürich und schreibt Ende August acht Prüfungen. «Ich habe mir einen Lernplan zusammengestellt, der genau festhält, an welchen Tagen ich für welches Fach lerne, welche Tage ich frei habe und welche als Puffer da sind», erklärt er seine Strategie. Die meiste Zeit werde er in der Bibliothek verbringen. «Dann

ist, werde ich ganz nervös», lacht Nicole Zehnder aus Brunnen. Sie hat soeben ihre Prüfungen des zweiten Semesters an der PH in Goldau abgelegt. «Ich höre deshalb oft Musik während des Lernens, AC/DC oder Jazz.» Für sie sei wichtig, sich während des Lernens von anderen beobachtet zu fühlen. «So meldet sich nämlich das schlechte Gewissen, wenn ich mich durch etwas abgelenkt fühle», ergänzt sie.

In der Regel lädt sich Nicole Zehnder Zusammenfassungen älterer Jahrgänge von einer Plattform der PH runter, welche sie während der Vorlesung mit eigenen Notizen ergänzt. «Diese Doku-



RAHEL FANKHAUSER, 20



LIVIO GIACOMINI, 21



NICOLE ZEHNDER, 20



RAPHAELA SCHMIDIG, 22
Bild: Selfies

mente sind dann mein Lernmaterial. Kurz vor den Prüfungen bespreche ich die Themen aber auch ganz gerne mit anderen. Über ein Thema zu sprechen, kann die Nervosität lindern.»

Auch Raphaela Schmidig aus Brunnen absolviert eine Lehre als kaufmännische Angestellte. Sie schreibe jeweils Zusammenfassungen, da sie sich durch das Aufschreiben am besten an Ge-

kann ich meinen Arbeitsplatz strikt von meinem Zuhause trennen. Zudem ist es ruhig, und es gibt nur wenig Ablenkung.»

Zu viel Ruhe am Arbeitsplatz ist nicht jedermanns Sache. «Wenn es zu ruhig

Markus Flückiger hat den Groove

INGENBOHL Bravorufe für Flückigers AlpeNordsite: Das rund 200-köpfige Publikum im Theri war begeistert.

SILVIA CAMENZIND

Markus Flückiger kam am Donnerstagabend mit seinem Ländlerorchester ins Theresianum. Ein seltenes Ereignis, denn wann haben zehn Profimusiker Zeit, zusammen zu musizieren? Und ebenso wichtig: Wer engagiert ein solch grosses Ensemble? Das Theri tat es im Rahmen einer Flückiger-Trilogie, und das wollten sich 200 Personen nicht entgehen lassen.



Komponist Markus Flückiger an der Handorgel verschwand inmitten seiner Mitmusiker fast hinter dem Notenständer.

Bild Silvia Camenzind

Die urchigen Instrumente von der Handorgel über das Hackbrett bis zur Klarinette harmonierten bestens mit den Streichern und dem Flügel. Das einstündige Konzert nahm das Publikum von Beginn an gefangen. Dem Ländlerorchester zuzuhören, war schön. Markus Flückiger hat den Groove. Das Konzert war rhythmusbetont, überraschend, eigenwillig und jazzig und dem Publikum definitiv zu kurz.

Denn nach dem lüpfigen Schluss gab es derart viel Applaus und Bravorufe, dass das Ensemble noch eine lüpfige Zugabe gab. Nach diesem an der Stubete am See im Jahr 2012 erstmals gespielten Konzert endet die Flückiger-Trilogie im Theri im Dezember mit Max Lässer und dem kleinen Überlandorchester.



Silvan Kälin, Gemeindepäsident Morschach

«Die Gelder werden eintreffen»

Vor über 20 Jahren wurde das Vorzeigeprojekt Läntigen begonnen. Heute, zwei Jahre nach der Fertigstellung, wird die Anlage nicht genutzt. Der unterirdische Gesteinsabbau sei zu teuer, heisst es. Der unterirdische Hartsteinabbau sei teurer als der Abbau über Tage. Hinzu komme, dass das Material

NACHGEFRAGT

auch aus logistischen Gründen teurer werde. Ob die Anlage Läntigen jemals in Betrieb genommen wird, ist heute fraglich, die AG gibt sich «eine Denkpause».

Die Läntigen Stein AG hat nie mit dem Abbau von Stein auf dem Gemeindegebiet von Morschach begonnen. Wie schätzen Sie die Situation im südlichen Teil der Gemeinde Morschach ein?

Wir werden periodisch über die laufenden Projektschritte informiert und wissen, dass es noch etwas Geduld braucht, bis der Abbau startet.

Beobachten Sie die Situation vor Ort?

Die Konzession wurde durch den Kanton Schwyz erteilt. Der Kanton als Aufsichtsbehörde informiert uns über wichtige Schritte.

Was bedeutet dies für die Gemeinde Morschach?

Da es sich beim Steinbruch Läntigen um einen unterirdischen Abbau handelt, sind wir nicht direkt vom Abbaustand abhängig.

Hat man mit Konzessionsgeldern gerechnet?

Die Konzessionsgelder sind vertraglich festgelegt und werden früher oder später eintreffen. Sie sind aber nicht Bestandteil unseres Budgets.

ANDREAS SEEHOLZER

Wann macht das Vakuumieren von Lebensmitteln Sinn?

RATGEBER

Heute zum Thema:

- Gesundheit
- Stil
- Recht
- Beziehungen
- Geld

Daheim

- Erziehung

HALTBARMACHEN Ich habe eine Vakuumiermaschine geschenkt bekommen. Doch macht das Vakuumieren von Nahrungsmitteln überhaupt Sinn? Warum und in welchen Situationen? Gibt es Unterschiede bei der Behandlung verschiedener Nahrungsmittel?

R. S. in R.

Mikroorganismen in ihrem Wachstum gehemmt. Zudem wird der Inhalt vor neuen Schädlingen, Fremdgerüchen oder Feuchtigkeit geschützt. Dies alles kann die Haltbarkeit des Nahrungsmittels verlängern. Der hermetische Abschluss verhindert auch das Austreten von Gerüchen, Gasen oder von Flüssigkeit, die andere Lebensmittel negativ beeinflussen könnten.

Vakuumieren allein ist noch keine Konservierungsart, denn das Vakuumieren schützt nicht vor Keimen, die ohne Luftsauerstoff auskommen. Auch vakuumierte Lebensmittel müssen darum im

Kühlschrank oder in der Tiefkühltruhe aufbewahrt werden.

Nicht alle Geräte sind gleich gut

Es gibt unzählige Geräte auf dem Markt. Nicht jedes «Vakuumiergerät» verdient diesen Namen. Günstigere Maschinen sind eher Absaugvorrichtungen mit Schweißverschlussvorrichtung. Kammermaschinen, bei welchen die Beutel nicht angehängt, sondern in die Kammer eingelegt werden, verschliessen die Verpackung mit einer Restmenge an Sauerstoff von unter einem Prozent. Erst diese Beutel gewähren eine wesentlich längere Haltbarkeit. Sie sind entsprechend auch teurer. Ob sich eine Anschaffung überhaupt lohnt, muss gut überlegt sein.

Einige Hinweise für das Vakuumieren:

- Gebrauchsanweisung des Gerätes befolgen und geeignetes Verpackungsmaterial verwenden.
- Damit die Haltbarkeit wirklich verlängert wird, ist einwandfreies, sauberes Arbeiten Voraussetzung. Achten Sie neben der persönlichen Hygiene auch darauf, dass die Stelle, wo die Schweißnaht sein wird, absolut sauber bleibt.
- Nahrungsmittel gekühlt verpacken; ideal sind 5 °C. Dies gilt etwa auch für Hartkäse, der bei Zimmertemperatur

wegen des «Schwitzens» eine feuchte Oberfläche hat.

- Alle Gas bildenden Gemüse- und Obstsorten wie Blumenkohl, Broccoli, Bohnen oder Spargel müssen vor dem Verpacken blanchiert werden – wodurch auch eine unschöne Farbveränderung verhindert werden kann.
- Flüssigkeiten vor dem Vakuumieren in einem Behälter zu einem Block einfrieren.
- Fleisch zuvor trocken tupfen.
- Vakuumieren ist sehr gut für das Tiefgefrieren von Fleisch geeignet; nicht nur, weil die flachen Pakete Platz sparen, sondern weil durch den Luftabschluss «Gefrierbrand» verhindert wird. Dieser bildet sich dort, wo Luft an das Gefriergut gelangt – die betroffenen Stellen trocknen aus, das Lebensmittel verliert das frische Aussehen und an Geschmack.
- Bei trockenen Lebensmitteln (Gewürzen, Schwarztee) schützt Vakuumieren das Produkt vor Aromaverlust. Zudem wird das Lagervolumen verringert.
- Für grosse Einladungen können beispielsweise Zwiebeln, Kartoffeln, Rüebli im Voraus gerüstet und vakuumiert werden. Durch den Luftabschluss bleibt die Farbe erhalten.
- Speisereste rasch abkühlen, vakuumieren und kühl lagern.



MONIKA NEIDHART, GOLDAU
Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH ratgeber@luzernerzeitung.ch

Kurzantwort

Nahrungsmittel können faulen, gären oder Schimmel ansetzen. Vakuumieren kann eine Lösung sein, um diese Prozesse zu verlangsamen. Wichtig ist aber, dass dem Vakuumierbeutel praktisch aller Sauerstoff entzogen und der Beutel luftdicht versiegelt wird. Die so verpackten Lebensmittel müssen aber dennoch im Kühlschrank aufbewahrt werden.

ANZEIGE

Die Laserpraxis für Ihr Hautanliegen

Thema heute: **TATTOO- / PM-up-ENTFERNUNG**
Der Erfolg jeder Tattoo-Entfernung ist abhängig von verschiedenen Faktoren.

Die Haut, Träger der Farbpigmente, ist unterschiedlicher genetischer Beschaffenheit und Resistenz, welche bei der Laserbehandlung berücksichtigt werden muss. Auch liegen die Farben in unterschiedlichen Hautschichten, erkannt, können die Pigmente gezielt angesteuert und aufgelöst werden. Wir garantieren Ihnen eine fachgerechte, narbenfreie Tattoo- oder Permanent-Make-up-Entfernung, wenn Ihre Haut nicht schon durch laienhafte oder unprofessionelle Entfernungsversuche vernarbt oder übermässig strapaziert wurde.

Ebenso erfüllen wir alle anderen kosmetischen Wünsche nachhaltig, hautschonend, schnell und schmerzlos.

Ohne chirurgischen Eingriff entfernen, verbessern oder ebenen wir narben- und nebenwirkungsfrei Ihr Hautanliegen.

Wir entfernen:

- HAUTFLECKEN
- TÄTOWIERUNGEN
- COUPEROSE
- PERMANENT MAKE-UP
- MUTTERMALE

Wir behandeln:

- POREN
- FALTEN
- NARBEN

Qualitätsnachweis

- EU-Abschl. Biomed. Optik, Uni Lübeck (D)
- Praktikum Dermatologie Klinikum München (D)
- Zert. für Laser-Technol., Laserzentr. Lübeck (D)
- Laserschutzbeauftragter für med. Lasersysteme gem. BVG B2.



Cuno Stöckli
Geschäftsführer

MEDICAL LASER TREATMENT
St.-Leodegar-Strasse 2
CH-6006 Luzern
041 412 02 11
www.medicallaser-treatment.ch