

Lerntipps für Körper und Alltag – *Für mehr Energie im Studium*

1. **Füttere dein Gehirn** – Richtig ernähren

- ✓ Leichte Kost. Immer wieder Möhren und Gurken snacken.
- ✓ Nüsse, Fisch und Avocados mit Omega 3 Fettsäuren fördern das Denkvermögen.
- ✓ Das wirkt: Studentenfutter, im wahrsten Sinne des Wortes. Aber auch Müsli aller Art.
- ✗ Kein fettes und nährstoffarmes Essen. Das macht müde, träge und launisch.

2. **Gib dir viel Wasser** – Richtig trinken

- ✓ Kenne deinen Tagesbedarf, aber: Lieber zu viel als zu wenig trinken.
- ✓ Kaffee ist okay, Tee ist noch besser, ideal ist nur Wasser. Aber nicht zu kalt.
- ✓ Snacks wie Gurke, Melone oder Apfel sind eine ideale Ergänzung.
- ✗ Zu wenig Flüssigkeit führt zu Kopfschmerzen, Verspannung und Müdigkeit.

3. **Frische Luft und Bewegung** – Richtig Sport machen

- ✓ Fitnessstudio, Morgen-Jogging oder Home-Step-Aerobic: Hauptsache du bist aktiv!
- ✓ Weil es entspannt und aktiviert zugleich: 40 Minuten Power-Workout oder Yoga ist dafür ideal!
- ✓ Auch gut: Ab in den Wald und spazieren gehen. Frische Luft genießen so oft es geht.

4. **Positive Umgebung** – Richtig sozialisieren

- ✓ Lache und rede viel mit Gleichgesinnten. Lachen stärkt und motiviert.
- ✓ Gute Laune in der Gruppe schüttet Glückshormone aus und fördert die Lernlust.
- ✓ Wer positive Impulse bekommt, merkt sich mehr und ist schneller beim Erinnern.
- ✗ Aufgeregte und gestresste Menschen verstärken Panik und Missmut.

5. **Schlafe und Entspanne genug** – Richtig abschalten

- ✓ Neun Stunden Schlaf sind ideal. Besonders vor Prüfungen. Es gilt: Konstanter Schlafrhythmus.
- ✓ Ein ausgeruhtes Gehirn verarbeitet Daten viel besser, die gute Laune fördert den Willen!
- ✓ Power-Napping zwischen den Lerneinheiten fördern die Aufnahmefähigkeit.
- ✗ Wer trotz Müdigkeit lernt, stört den Biorhythmus und erzeugt mentale Trägheit.

6. **Plane deine Zeit** – Richtig den Tag strukturieren

- ✓ Egal ob Tabelle im PC oder Zettel am Notizboard: Strukturiere den Lernalltag.
- ✓ Aufschieben und zu früh zu viel Ehrgeiz sinnvoll einfangen: Zeitplan als Zimmerposter!
- ✓ Lernen in Wellenform: Mal mehr, mal weniger, aber immer regelmäßig das Pensum planen.
- ✓ Pausen einhalten. Anfangs- und Endzeiten geben den Rahmen vor.
- ✓ Lieber 10 Tage entspannt lesen, als 2 Tage im Stress, denn: Das hilft dem Gedächtnis enorm!

7. **Mit guten Songs geht alles leichter** – Richtig Musik hören

- ✓ Gute Musik stimuliert die Alphawellen im Gehirn und aktiviert Botenstoffe.
- ✓ Denkprozesse werden schneller, kreatives Kombinieren und das Lernen werden angeregt.
- ✓ Gute Musik = Gute Laune. Denkzentrum im Gehirn wird stimuliert.
- ✓ Was motiviert, aber nicht ablenkt: Finde deine Lernmusik, erstelle Playlists nach Zeitplan.

8. **Ein Ende finden** – Richtig Abschalten lernen

- ✓ Meilensteine festlegen und Schlusstriche einhalten. Lieber später wiederholen.
- ✓ Schlusstriche ernst nehmen und nach 6 Stunden Lernen Stift oder Maus fallen lassen.
- ✓ PC abschalten und wirklich etwas Anderes machen.
- ✗ Flüchtiges Nachschauen, unstetes Wiederholen fördert nur Stress und bringt: Nichts!

9. **Belohne dich** – Richtig selbst motivieren

- ✓ Was gemerkt, etwas verstanden, ein Thema beendet? Belohne dich!
- ✓ Schokolade, ein kurzes YouTube-Spaßvideo, ein kleiner Plausch: Alles erlaubt!
- ✓ Belohne deine Augen und schau einen Film. Untertitel halten dazu dein Gehirn auf Trab!
- ✓ Steht die Zusammenfassung oder das Schaubild? Plane die nächste Party oder den Urlaub!