

Lifestyle



Mit Kaffee am Tag fit

Forscher der University of Queensland haben herausgefunden, dass Tee und Kaffee helfen können, sportlich in Schwung zu kommen.

Lerntipps

«Hä ... ?»

Manchen Kindern fällt es schwer, sich auf die Stimme ihres Lehrers zu konzentrieren, sie lassen sich von vielen Geräuschen ablenken. Sie können sich trotz Intelligenz schlecht mehrere aufeinanderfolgende Arbeitsanweisungen merken und sind langsam in der Bearbeitung von Aufgaben. Der Ausruf: «Du hast ja eine lange Leitung!» bezeichnet somit häufig eine zugrundeliegende Schwäche in der Verarbeitung von Gehörtem. Oft haben diese Kinder keine Hörminderung, sondern Schwierigkeiten in der Verarbeitung! Sind die Ohren gesund, ist die zentrale Hörverarbeitung hingegen nicht optimal, so kann ein individualisiertes Hörtraining oft gut helfen. Die im Hörtraining verwendete Musik stimuliert das Gehirn mit abgestimmten Frequenzen. Unser Gehirn ist flexibel, anpassungsfähig und lernbereit bis ins hohe Alter. Ein Hörtraining nutzt diese Neuroplastizität. Aus meiner Erfahrung weiss ich, dass durch ein tägliches Hörtraining während neun bis zwölf Monaten, sich die Hörverarbeitung verbessern wird und es dem Kind gelingt, sich auf Höreindrücke leichter zu konzentrieren und diese effektiver und schneller zu bewältigen.



Angelika Seger,
www.einfachlernen.li

Check 2018

Von wegen die Tage werden immer kürzer und grauer – folgende Dinge musst du in den Wochen vor Jahresende unbedingt genussvoll auskosten!

SELINA BÄRTSCHI

Denn wie der amerikanische Schriftsteller Sinclair Lewis so schön ausdrückte: «Winter is not a season, it is an occupation.» Diese Aufgabe nehmen wir mit Vergnügen auf uns und arbeiten die folgende To-do-Liste fleissig ab.

Lauschen, träumen, Wohlfühl tanken

Die neu unter dem Namen «Black Sea Dahu» spielende Indie-Folk-Band muss man live erlebt haben! Ihre Konzerte sind nicht bloss Genuss für die Ohren, sondern genauso auch für die Seele. Die 6-köpfige Band arrangiert ihre Songs so wunderschön aufbauend – von ganz zart und leise bis hin zu einer mehrstimmigen Wucht, die Zuhörende einfach in Bann ziehen muss. Mit persönlichen Anekdoten gewährt Leaderin und Songwriterin Janine Einblick in all die Erfahrungen und Erinnerungen, die hinter den Lyrics stecken. Ein einzigartiges Wohl- und Zusammengehörigkeitsgefühl entsteht. Denn wie Sängerin Janine mit ihrer dunklen, warmen Stimme im Song «My Dear» feststellt: «Dear you have to learn that we all are sitting in the same boat. My dear you have to know that we all are feeling so alone like you.» Wem zurzeit also das eigene Leben völlig verkehrt und falsch vorkommt, sollte nicht zögern und sich bei einem Konzert die Seele so richtig warm tanken. Und wer sich be-

reits im Hoch befindet, dem kann ein Abend mit bester Musik und Gesellschaft ebenfalls nicht schaden. Die Tourdaten, die in der Schweiz bis in den März 2019 reichen, findet man unter www.blackseadahu.com.

Die Zukunft im Blick

«Muse» überzeugen seit jeher nicht nur mit bestem Rock, sondern bewähren sich auch immer wieder als Band am Puls der Zeit. Ihre Alben sind genauestens konzipiert und untermauern musikalisch gekonnt aktuelle Themen. So auch mit ihrem im November erschienenen Album «Simulation Theory» – Algorithmen, Künstliche Intelligenz und Simulationen sind bereits heute und vor allem auch zukünftig Teil unseres Lebens. Also: Kopfhörer auf und bei einem langen Spaziergang durch den herbstlichen Wald das neue «Muse»-Album geniessen und den eigenen Zukunftsvisionen Raum geben.

Hauptsache geröstet!

Egal was und wie knackig es auch werden soll ... beim Rösten kann man pflanzlichen Lebensmitteln, ganz ohne Zugabe von Fett oder anderen Flüssigkeiten, nicht nur eine hübsche Bräune verleihen, sondern die Aromen nach Belieben intensivieren. Ob Nüsse, Kerne oder Gemüse – den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Und als grosses Plus: Die ganze Wohnung riecht so lecker dabei! Ein kleiner Vorgeschmack auf das baldige Weihnachtsguetlibacken.

Über den eigenen Schatten springen

Sei es, alleine ein Konzert besuchen, ein neues, komplett ungewohntes Outfit wagen, ein Instrument oder neue Sportart ausprobieren ... So ist das Leben viel zu interessant und aufregend,

um dem Herbstblues zu len.

Ingwer a day keeps the doctor away

Ingwer ist nicht nur gesund, sondern erfreut sich auch als für Speisen und Getränke mender Beliebtheit. Wem ten Tagen Ingwer im Tee zu weilig ist, könnte sich doch nem Ingwerlikör probieren grosser Spassfaktor: Selbchen! Nicht nur für den e Genuss geeignet, sondern als Mitbringsel an den Fest mit willkommenem Neben Ingwer ist super für die V ung und daher ein optimal dauungsschnaps nach eine pigen Festessen. Ingwer u rone in dünne Streifen schr mit Zucker und Wasser k und danach Wodka k uschen. Über einige Wocher nem warmen Ort ziehen und ab und zu schütteln. C

An die Liebsten denken

So besinnlich die Adver auch sein müsste – der nachtsrummel lässt meist noch Zeit und Nerven für ve und liebevolle Gescher so am besten jetzt schon anfangen! Eine schöne lo den absoluten Liebling schen: Ein Adventskalender jedoch das ganze Jahr de bereitet! 12 Monate = schenke. Seien es Kleinig wie ein Paar kuschlige S für kalte Januartage. Ode grössere Freuden wie g sam ein Konzert besuche picknicken gehen. Was g Schöneres als ein neues Ja der Aussicht auf mon Überraschungen zu st Aber Achtung: Damit d schenk auch wirklich die te Freude bereitet, sind reitungszeit und viele Ü gungen nötig – nichts für tane Weihnachtselfen also