

CAMPUS KÜN

WS 2015 / 16

So erreichen Sie uns ...

Studierendenwerk Heidelberg

Marstallhof 1
69117 Heidelberg
Tel.: 06221 54-5400 (Allgemeine Auskunft)

info@stw.uni-heidelberg.de (Allgemeines)
foe@stw.uni-heidelberg.de (Studienfinanzierung)

www.studierendenwerk-heidelberg.de
www.facebook.com/studierendenwerk.heidelberg

Telefonische Beratung zur Studienfinanzierung:

BAföG: 06221 54-5404 (Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr)
Studienkredite: 06221 54-3734 (Mo - Fr 9.30 - 11.30 Uhr,
Mi 12.30 - 15.30 Uhr)

Außenstelle in Heilbronn

Studierendenwohnheim Gustav-Berger-Haus
Max-Planck-Straße 31
74081 Heilbronn
Tel.: 07131 250315
E-Mail: elisabeth.cope@stw.uni-heidelberg.de

Sprechstunden:

Di 10.00 - 13.00 Uhr
Mi 14.00 - 17.00 Uhr

- Anträge für Freitische und für den Darlehensfonds des Studierendenwerks Heidelberg
- Vordrucke für Schadensmeldungen für die studentische Versicherung bei Diebstählen oder Unfällen

BAföG-Sprechstunden:

Campus Künzelsau: 12.30 - 14.00 Uhr
Raum: Auskunft bei Frau Feldhoffer
Mi 30.09., 28.10., 09.12.2015, 13.01.2016

Campus Heilbronn-Sontheim: 10.00 - 14.00 Uhr
Raum: A328
Mi, 16.09., 23.09., 30.09.2015
Mi 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.2015
Mi, 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.2015
Mi 02.12., 09.12., 16.12.2015
Mi 13.01., 20.01.2016

Campus Schwäbisch Hall: 10.00 - 11.00 Uhr
Raum: Auskunft bei Frau Reimer
Mi 30.09.2015, 13.01.2016

Studienkredite, Stipendien und andere Darlehen:

Campus Heilbronn-Sontheim: 10.00 - 14.00 Uhr
Raum: A328
Sprechstunde 28.10.2015

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS):

Verena Sander, Diplom-Psychologin
Tel.: 07134 755421
E-Mail: v.sander@klinikum-weissenhof.de
Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung

Online-Beratung:

www.pbsonline-heidelberg.de

www.studierendenwerk-heidelberg.de

Wir sind für Sie da ... Ihre AnsprechpartnerInnen:

Studienfinanzierung



Peter Helmcke

foe@stw.uni-heidelberg.de
06221 54-5404

Hochschulgastronomie



Volker Beck

mensa.kuenzelsau@stw.uni-heidelberg.de
07940 58631

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)



Diplom-Psychologin
Verena Sander

v.sander@klinikum-weissenhof.de
07134 755421

Online-Beratung der PBS



Diplom-Psychologin
Julia Aghotor

www.pbsonline-heidelberg.de



Liebe Studentinnen und Studenten,

wie stets freue ich mich, Sie wieder mit einer neuen Ausgabe von Campus KÜN begrüßen zu dürfen. Die vorlesungsfreien Wochen liegen hinter uns, und ich hoffe, dass Sie Zeit und Muße genug hatten, um neue Energie zu tanken, bevor Sie wieder ins Studium einsteigen. Womöglich sind Sie gerade erst aus dem Urlaub zurückgekehrt oder haben die Ferienzeit genutzt, um Freunde und Familie zu besuchen. Da fällt es nicht immer leicht, sich wieder im arbeitsreichen Studienalltag einzufinden und sich auf das Fach zu konzentrieren.

Um Ihnen die Rückkehr einfacher zu machen, stehen wir Ihnen mit einem umfassenden Serviceangebot zur Seite. Darunter fällt zunächst einmal die Versorgung in der Mensa, die mit leckeren Spezialangeboten Geschmack in die Pausen bringt. Darüber hinaus bieten wir Rat und Hilfe bei Fragen und Problemen, seien diese persönlicher oder allgemeiner Natur. Um die passenden Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner zu finden, empfiehlt sich ein Blick auf unsere Homepage, wo Kontaktdaten gelistet sind und weiterführende Informationen bereitgestellt werden. Dort finden Sie Tipps und Anregungen für studienfreie Stunden – denn eine Balance von Freizeit und Arbeit ist ja bekanntlich wichtig für den Erfolg.

Ich wünsche Ihnen Motivation und Kraft für die bevorstehenden Herausforderungen und Prüfungen sowie allem voran viel Spaß beim Studieren.

Es grüßt Sie herzlich Ihre

Ulrike Leiblein

Geschäftsführerin des Studierendenwerks Heidelberg

Inhalt

02/03/einstieg

Ihre AnsprechpartnerInnen
Grußwort der Geschäftsführerin

04/05/servicezeit

Campus KÜN trifft ... Professor Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla
„Studis suchen Zimmer!“

BAföG und andere Finanzierungsquellen
Wohnen in Künzelsau
Mensa for Kids

06/07/08/mahlzeit

Kulinarische Sprechstunde
Viva con Agua in allen Mensen des Studierendenwerks Heidelberg
Vegan Taste Week
Für den kleinen Hunger
Mensa-Specials im Wintersemester
Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen
Campus KÜN trifft ... Björn Moschinski
Öffnungszeiten

09/lesezeit

Buchtipps der Redaktion

10/netzzeit

Neue Portalmanagerin bei hochschulenhoch3
Der AstA e. V. Künzelsau
#allesvernetzt
Die Website – jetzt auch auf Englisch!

11/redezeit

Die Umfrage: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben?!
Die Kolumne: Prokrastination oder einfach: Aufschieberitis

Impressum Campus KÜN

Ausgabe Wintersemester 2015/16, Auflage: 1.000

Herausgeber: Studierendenwerk Heidelberg AöR, Ulrike Leiblein (Geschäftsführerin) Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, www.studierendenwerk-heidelberg.de und pr@stw.uni-heidelberg.de | **Redaktion:** Melanie Böttche (elm), Paul Heeren (hee), Christina Hermann (chr), Felicitas Lachmayr (fel), Angelika Mandzel (ika), Claire Müller (cfm), Rachel Peters (rp), Anja Riedel (ari), Jessica Walterscheid (jwa), Heike Wittneben (hwi) | **Druck:** NINO Druck GmbH | **Fotos und Abbildungen:** Studierendenwerk Heidelberg (Titel, Seiten 2, 3, 5, 6, 8), Dennis Reher (Seite 7), istockphoto.com (Seite 7, 9), Katharina Freundorfer (Seite 10), Claire Müller (cfm) (Seite 11), Jessica Walterscheid (jwa) (Seite 11), Paul Heeren (hee) (Seite 11), Heike Wittneben (hwi) (Seite 11) | **Campus KÜN wird an der Hochschule Heilbronn, Campus Künzelsau, kostenlos verteilt.**

Campus KÜN trifft ... Professor Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla



Professor Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla, Leiter der Psychosozialen Beratung für Studierende des Studierendenwerks Heidelberg, im Interview über seine neue Studie.

dulla ist ärztlicher Leiter der Psychosozialen Beratung für Studierende des Studierendenwerks Heidelbergs und Professor für Psychotherapeutische Medizin an der Universität Heidelberg. Unter seiner Leitung untersuchten Heidelberger DoktorandInnen die psychischen Probleme von Medizin- und Psychologiestudierenden und kamen zu einem überraschenden Ergebnis: Die seelischen Probleme bei Studierenden haben zwischen 1994 und 2012 deutlich abgenommen; waren es 1994 bei 344 Befragten noch 22 Prozent, die sich als klinisch beeinträchtigt einschätzten, sind es 2012 bei 293 Befragten nur noch 16 Prozent. Campus KÜN hat sich mit Prof. Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla getroffen, um mehr zu erfahren.

» **Herr Professor Holm-Hadulla, Ihre aktuelle Studie besagt, dass psychische Belastungen bei Studis zurückgehen, obwohl viele sagen, dass der Stress im Studium zunimmt. Welche möglichen Ursachen gibt es dafür?**

Bei uns in der Psychosozialen Beratung registrieren wir einen Anstieg von Ratsuchenden. Unsere Vermutung war zuerst, dass Ängste bei Studierenden zunehmen. Wir haben dann aber festgestellt, dass viele Studierende einfach früher zu uns kommen, wenn sie Probleme haben. Durch die Umstellung auf das Bachelor-Master-System ist man früher mit Prüfungen konfrontiert als im alten System. Das führt zu einer stärkeren Verschulung, aber auch zu mehr Struktur. Für viele, die in der Schule kein selbstständiges Lernen gelernt haben, ist diese Struktur wichtig und sinnvoll. Dadurch werden Prüfungsängste früher ernst genommen und die Betroffenen kommen auch zeitiger, um sich helfen zu lassen. Prüfungsängste und gefühlter Stress sind jedoch meist nicht mit einer klinisch relevanten psychischen Störung verbunden.

Die Rahmenbedingungen im Studium sind heute viel besser als vor zwanzig Jahren. Studierende haben Zugang zu gesundem Essen, Wohnraum, Sport und fühlen sich auch ökonomisch sicherer, sind allerdings auch anspruchsvoller. Des Weiteren ist die jetzige Generation weniger belastet als die vor zwanzig Jahren. Die Nachkriegsgeneration war lange durch den Schrecken des Krieges belastet, nicht nur die, die es miterlebt haben, sondern auch deren Kinder und Enkel. Mittlerweile haben sich diese Belastungen verringert. Und bei wenig äußerlicher Bedrohung rückt die innere in den Vordergrund, also so etwas wie Prüfungsängste. Leider scheint sich dies im Augenblick zu ändern, die objektiven Bedrohungen, zum Beispiel durch die Ukraine-Krise, werden verstärkt wahrgenommen.

» **Wie sieht es mit der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung aus?** Die Verdichtung der Arbeitsprozesse nimmt in vielen akademischen Berufen zu, und Frei- und Spielräume gehen verloren. In der Medizin beispielsweise ist alles so durchgetaktet, dass ein patientenorientiertes Arbeiten immer schwieriger wird. Überforderung – wir gebrauchen in Fachkreisen ungern den unspezifischen Burn-Out-Begriff, ist nicht nur ein quantitatives, sondern eher ein qualitatives Problem. Viele Studierende kommen nicht so weit, dass sie sich für etwas begeistern können. Sie fühlen sich dann von als uninteres-

sant erlebten Aufgaben überfordert. Der Spiel- und Freiraum, sich zum Beispiel einen schwierigen Text selbstständig zu erarbeiten, ist oft eine anstrengende Herausforderung. Die Anstrengung des selbstständigen Denkens ist aber elementar für die persönliche und akademische Bildung. Allerdings brauchen viele Studierende heute mehr Anleitung, und insofern ist die bessere Strukturierung durch die Bologna-Reform für viele Studentinnen und Studenten notwendig. Ich denke allerdings, dass man nach einer hektischen Anfangsphase nachjustieren und wieder mehr akademische Spielräume zulassen sollte.

» **Wie aussagekräftig ist Ihre Studie?**

Mit unserer Studie sind wir die Einzigen, die im Abstand von 20 Jahren mit denselben Methoden gearbeitet haben. In der jetzigen Studie wurden dasselbe Untersuchungsdesign und dieselben Methoden angewandt. Die UntersuchungsteilnehmerInnen waren etwa in Bezug auf Alter, Geschlecht und Studienphase vergleichbar. Wir untersuchten zwei Gruppen, Medizin- und Psychologiestudierende. Nur bei Letzteren kam es zur Umstellung auf einen Bachelor-Master-Studiengang. Unsere Studie widerspricht der Annahme, dass Depressionen bei Studierenden zunehmen. Der Anschein der Zunahme von depressiven Störungen hängt mit den folgenden Faktoren zusammen: Viele Patientinnen und Patienten mit depressiven Störungen suchen sich heute früher Hilfe als vor zwanzig oder dreißig Jahren. Sie fühlen sich weniger stigmatisiert und wissen, dass Psychotherapie hilft. Auch Antidepressiva sind populärer und nebenwirkungärmer geworden.

» **Würden Sie sagen, dass sich das Beratungsangebot verbessert hat?**

Das Bedürfnis nach psychosozialer Beratung hat deutlich zugenommen. Wir können darüber hinaus Kriseninterventionen und Gruppen bei verschiedenen Schwierigkeiten anbieten. Allerdings müssen wir unser Angebot verkürzen, um mehr Studierende beraten zu können. Durch unsere gute Vernetzung mit niedergelassenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie dem Psychosozialen Zentrum am Universitätsklinikum Heidelberg und dem Psychologischen Institut der Universität Heidelberg können wir Betroffenen in der Regel schnell helfen.

Allerdings gibt es immer Raum zur Verbesserung. Wir arbeiten weiter an der Akzeptanz für psychische Störungen. Psychische Krisen sind kein Stigma! Jede und jeder kann in eine Krise geraten, das gehört zur persönlichen Entwicklung. Und die Hilfe, die man erhält, ist effektiv. 80 bis 85 Prozent der uns aufsuchenden Studierenden erzielen eine deutliche oder sehr gute Verbesserung. Dafür sind qualifizierte Psychologinnen und Psychologen mit gesicherten Arbeitsverhältnissen wichtig. Und auch die wissenschaftliche Begleitforschung, wie sie bei uns stattfindet, ist elementar, da sie die Qualität sichert und weiterentwickelt.

» **Vielen Dank für das Gespräch.**

Wenn ihr Probleme habt und Hilfe benötigt, könnt ihr euch an die Psychosoziale Beratung für Studierende wenden. Diplom-Psychologin Verena Sander erreicht ihr per Mail an V.Sander@klinikum.weissenhof.de, oder ihr erhaltet auf Wunsch anonym unter www.pbsonline-heidelberg.de in der Online-Beratung Hilfe. (jwa) ■

„Studis suchen Zimmer!“ – Die Initiative zu Semesterbeginn



Wie jedes Jahr im Herbst strömen die Studis aus Nah und Fern an die Hochschulen. Das Problem, eine geeignete Unterkunft zu finden, stellt sich nach der Immatrikulation den meisten Neuankömmlingen. Wohnheimplätze sind begehrt, und auch auf dem freien Wohnungsmarkt ist es in Studienstädten angesichts der großen Nachfrage gar nicht so einfach, ein passendes Zimmer zu finden. Je näher der Vorlesungsbeginn rückt, desto angespannter wird die Lage.

Um euch bei der Wohnungssuche zu helfen, hat das Studierendenwerk Heidelberg mit Unterstützung des

Ministeriums für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg im August die Initiative „Studis suchen Zimmer“ ins Leben gerufen. Mit einer Hotline als Vermittlung zwischen VermieterInnen und studentische MieterInnen verfolgt die bis Ende Oktober laufende Kampagne das Ziel, möglichst viel privaten Wohnraum für euch zu akquirieren. Die Hotline ist für die Annahme von Wohnungsangeboten entweder telefonisch unter 06221 54-5400 oder per E-Mail über info@stw.uni-heidelberg.de erreichbar.

Die Zimmerangebote erhaltet ihr über die Zimmerdatenbank der Hochschule Heilbronn unter <https://stuzi.hs-heilbronn.de/index.php/studentische-services/zimmer-und-jobdatenbank>. Also zögert nicht und macht euch schnell auf die Suche nach einem geeigneten Zimmer – bestimmt ist auch für euch etwas dabei! (hwi) ■

BAföG und andere Finanzierungsquellen



Nicht das Glück gehabt, ein Stipendium zu erhalten, für das du deine religiösen oder politischen Einstellungen hättest ändern müssen? Immerhin ist nicht alles verloren, denn für solche Fälle gibt es BAföG. Das Prinzip BAföG ist denkbar einfach. Der Staat gesteht einem durch monatliche Überweisungen eine bestimmte Summe zu, abhängig von der persönlichen und elterlichen finanziellen Situation. Nach Abschluss des Studiums zahlt man die Hälfte dieser Summe zurück. Das ist bei einem

klassischen Kredit natürlich anders.

Ein paar Hindernisse bis zur Förderung müsst ihr aber überwinden, denn für jeden Antrag (den man im Übrigen einmal im Jahr zu stellen hat, also rechtzeitig den Antrag auf Weiterförderung einreichen) kommt erfahrungsgemäß ein ansehnlicher Stapel Papier zusammen. Hat man sich erfolgreich durch mehrere Formblätter, Zusatzblätter und Bescheinigungen gearbeitet, heißt es dann erst einmal eine Weile auf die Bearbeitung warten.

Zum Glück gibt es BAföG-Sprechstunden, die euch bei wichtigen Fragen und Problemen Auskunft geben können. Die Beratungsstelle findet ihr an vier Terminen im Semester von 12.30 bis 14.00 Uhr in der Reinhold-Würth-Hochschule, Gebäude C, im Zimmer 118. Für Beratungen über Darlehen, Stipendien und andere Formen der Ausbildungsförderungen gibt es einen Sondertermin am Campus Heilbronn-Sontheim am 28.10.2015, an dem ihr euch erkundigen könnt. (ari) ■

Wohnen in Künzelsau

Eine Wohnung zu finden, ist nicht immer einfach. Meistens muss man lange suchen, bis man etwas Passendes gefunden hat. Aber wo anfangen? Hilfreich ist da die Zimmer- und Jobdatenbank der Hochschule Heilbronn. Hier findet ihr Zimmerangebote privater VermieterInnen in Künzelsau für die keine Provision verlangt wird. Hierfür müsst ihr euch nur mit eurer studentischen Mail-Adresse anmelden, und schon könnt ihr losstöbern. Den Link dazu findet ihr unter www.hs-heilbronn.de/wohnen. Solltet ihr einmal Hilfe brauchen, könnt ihr euch stets ans AStA-Büro in Heilbronn wenden.

Außerdem habt ihr die Möglichkeit, im Studierendenwohnheim der Stadtverwaltung ein Zimmer zu mieten. Rund zehn Minuten von der Hochschule entfernt gibt es hier in sechs Wohngemeinschaften insgesamt 15 Zimmer. Die Zimmer in zwei unterschiedlichen Größen sind in Männer- und Frauen-WGs unterteilt und nicht möbliert. Ansprechpartnerin bei der Stadt Künzelsau ist Frau Hohmann.

Aber auch an den Schwarzen Brettern auf dem Campus oder per Mund-zu-Mund-Propaganda könnt ihr immer wieder auf freie Zimmer und Wohnungen stoßen. Bekannte Internetseiten wie www.wg-gesucht.de bieten immer einen guten Überblick über die derzeitigen Preise und haben oft auch das ein oder andere interessante Angebot. Bei so vielen Möglichkeiten bleibt nur eines zu sagen: Viel Erfolg bei der Wohnungssuche! (jwa) ■

Mensa for Kids

Kinder von Studis dürfen in den Mensen nicht bloß gemeinsam mit ihren Eltern zu günstigen Preisen speisen, sondern können bis zum Alter von zehn Jahren im Rahmen der Aktion „Mensa for Kids“ dort



kostenlos essen. Voraussetzung hierfür ist, dass euer Nachwuchs auch in Begleitung von euch zum Essen erscheint und ihr vorher den kostenlosen „Mensa for Kids“-Ausweis beantragt habt. Diesen bekommt ihr in Künzelsau bei Herrn Beck in der Mensa zu den regulären Öffnungszeiten. Um den Ausweis zu beantragen, benötigt ihr neben eurem Studierendenausweis eine Kopie der Geburtsurkunde eures Kindes oder das Familienstammbuch. Habt ihr den Ausweis, steht dem gemeinsamen Speisen in der Mensa nichts mehr im Wege. „Mensa for Kids“ ist eine Kooperation zwischen dem Land Baden-Württemberg und den Studierendenwerken, die Eltern im Studium unterstützt. Also – euch und euren Kleinen guten Appetit! (elm) ■

Campus KÜN trifft ... Björn Moschinski

Vortrag am 2. November um 17.00 Uhr in der Mensa Heilbronn-Sontheim

Bereits zum dritten Mal ist Björn Moschinski zu Gast beim Studierendenwerk Heidelberg. Er ist der wohl bekannteste vegane Koch Deutschlands, der mit seinen Kochbüchern nicht nur FleischesserInnen die vegane Küche näher bringt, sondern in Kooperation mit der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt auch Kochschulungen für Großküchen anbietet. Am 2. und 3. November ist er nun zu Gast in Heilbronn, um gemeinsam mit dem Mensa-Team rein pflanzlich zu kochen. Campus KÜN hat sich mit ihm über die vegane Lebensweise unterhalten.

» **Herr Moschinski, zu Beginn erst einmal die recht banale Frage: Aus welchen Gründen sind Sie Veganer?**

Aus rein ethischen Gründen. Ich realisierte vor über 20 Jahren, was der Konsum von Fleisch für die Tiere bedeutet.

» **Sehen Sie es als Luxus an, vegan zu essen beziehungsweise zu kochen?**

Nein absolut nicht. Für mich ist die vegane Ernährung die natürliche Ernährungsweise von uns Menschen. Bis vor wenigen Jahren war es eher kompliziert, sich vegan zu ernähren, da es kaum Bezugsquellen für vegane Rohstoffe gab. Dies hat sich aber extrem geändert, und eine vegane Ernährungsweise ist nun für jede und jeden realisierbar.

» **Ist es Ihrer Ansicht nach gesünder, vegan zu essen? Würden Sie sagen, dass es der körperlichen Fitness dient? Und welche Tipps hätten Sie speziell für vegane Sportlerinnen und Sportler?**

Im Vergleich zur Mischkost ist die vegane Ernährungsweise gesünder, da auf problematische Rohstoffe wie zum Beispiel Milch, Fleisch und Ei verzichtet wird. Aber sich vegan zu ernähren bedeutet nicht, dass es zwangsläufig gesund sein muss. Auch wird man nur durch die vegane Lebensweise nicht abnehmen. Gerade wenn man als Mischköstler eine einseitige Ernährung genossen hat, wird es mit dem Schritt zur veganen Ernährung schwierig werden, diese Gewohnheiten aufzubrechen. Es gibt auch vegane Chips, Cola, Süßigkeiten, Fastfood, Dosenfutter und vieles mehr, das in großen Mengen nicht gesund ist.

Was aber zu beobachten ist, ist die Tatsache, dass sich die veganen Menschen mehr und mehr mit ihren Lebensmitteln auseinandersetzen und beginnen, den Konsum zu überdenken. Dies hat auf jeden Fall positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Ich finde, Sport hilft der Fitness, und die vegane Lebensweise wirkt sehr positiv auf diesen Prozess ein.

» **Sie werden nun am 2. November in Heilbronn eine Schulung zum veganen Kochen für die MitarbeiterInnen der Hochschulgastronomie geben. Warum bringen Sie Großküchen das vegane Kochen bei?**

Der Grund ist ganz einfach: Großküchen müssen veganes Essen umsetzen, da immer mehr Studierende vegan leben. Aber leider werden sie oft von dem Angebot in den Großküchen enttäuscht. Ich kann diese Problematik verstehen, da die Köche in der Gemeinschaftsverpflegung immer die neusten Food Trends umsetzen müssen, heute mexikanisch, morgen asiatisch. Viele wissen aber nicht wie bzw. was sie vegan kochen sollen – und auch warum. Oft werden alle tierischen Produkte weggelassen, ohne zu schauen, was es an veganen Möglichkeiten bzw. Rohstoffen gibt.

Veganer wollen aber nicht auf den Geschmack, sondern nur auf den Inhalt tierischer Produkte verzichten. In meinen Schulungen versuche ich, Köche zu motivieren. Ich zeige ihnen, was es für eine Vielfalt in der veganen Küche gibt. Viele sind überrascht, was man alles vegan zubereiten kann. Meist muss man nur Vorurteile und alte Muster aufbrechen, und das geht nur mit guter Qualität und gutem Geschmack.

» **Haben Sie bereits in anderen Ländern gekocht? Wie ist dort die Reaktion auf die vegane Lebensweise?**

Ja, ich habe bereits in Europa gekocht, also in Luxemburg, Österreich und der Schweiz. Am Anfang war die Reaktion meist verhalten, aber

nach der Schulung sind viele Köche – und auch Konsumenten – positiv überrascht. Sie erwarten nicht den Geschmack und die Konsistenz, welche sie bis dato nur von tierischen Produkten kennen. Aber auch in anderen Ländern ist es kein Problem, vegan zu essen. Zum Beispiel in den asiatischen Ländern gibt es eine große pflanzliche Küche, man muss sich nur damit auseinandersetzen.

» **Viele behaupten, der Veganismus sei umweltfreundlich. Kritiker sagen jedoch, der starke Gebrauch von Sojaprodukten sei schlecht für die Umwelt beziehungsweise fördere die Abholzung des Regenwaldes. Was entgegnen Sie diesen Kritikern?**

Es ist erstaunlich, wie uninformiert manche sind. Nicht der Veganer ist schuld an der Regenwaldabholzung, sondern der Fleischesser. Im weltweiten Sojahandel gehen circa zwei Prozent in den direkten menschlichen Verzehr und circa drei Prozent in die Industrie. Der Rest wird für Tierfutter, auch in Deutschland, verwendet. Also keineswegs für Veganer. Veganismus ist sehr umweltschonend. Durch den Verzicht auf tierische Produkte produzieren wir kein Methan, kein Lachgas und kein CO₂. Außerdem nutzen wir kein Leder, also auch keine Gerbstoffe, die teilweise umweltschädlich sind.

» **Wo Sie gerade von Leder sprechen, wie ist es denn mit dem Einkauf von veganer Kleidung? Ist es überhaupt möglich, zu 100 Prozent vegan zu leben?**

Vegane Kleidung ist kein Problem. Natürlich trägt man keine hochwertigen Lederschuhe, aber es gibt bereits viele sehr gute vegane Schuhe. Generell ist die Herstellung veganer Produkte noch sehr jung und in vielen auf den ersten Blick veganen Produkten stecken noch tierische Inhaltsstoffe. Wir können daher nicht alles wissen auch nicht alles verhindern. Eine zu 100 Prozent vegane Lebensweise gibt es in unserer heutigen Gesellschaft nicht, aber wir können ohne größeren Aufwand bis zu 95 Prozent vegan leben. Das wird durch Label und Produkthinweise vereinfacht. Um auch die letzten fünf Prozent zu erreichen, müssten wir 90 Prozent unserer Zeit dafür verwenden, alles Tierische auszumachen, und das wäre dann für einen selber nicht mehr lebenswert. Ich möchte den Menschen nicht sagen, was sie essen sollen. Aber wenn es Produkte gibt, die genauso schmecken und aussehen wie das tierische Original, wieso müssen dann Tiere getötet werden? Und viele stellen mit der Zeit fest, dass die veganen Alternativen genauso gut schmecken. Ich bin mir daher sicher, dass der Veganismus das Fleisch der Zukunft ist, da immer mehr Menschen umdenken.

» **Denken Sie, Aktionen wie die Vegan Taste Week vom 2. bis zum 7. November fördern, dass sich mehr Menschen mit dem Veganismus beschäftigen?**

Ja, wobei nicht unbedingt beschäftigen. Ich denke eher, dass für diejenigen, die sich ohnehin schon mit dem Veganismus auseinandergesetzt haben, der Einstieg erleichtert wird. Denn die Vegan Taste Week zum Beispiel zeigt, wie unkompliziert vegane Küche ist. Viele denken bei Veganismus nur an den Verzicht, aber wenn man sich einmal umgestellt hat, ist es sehr einfach und lecker.

» **Vielen Dank für das Gespräch.**

Wenn ihr auch vegan kochen wollt, dann könnt ihr eines von zwei Kochbüchern von Björn Moschinski gewinnen. Beantwortet einfach die folgende Frage: In wie vielen Ländern hat Björn Moschinski bereits gekocht? Schickt eure Antwort bis zum 8. November 2015 an pr@stw.uni-heidelberg.de (jwa) ■



Kulinarische Sprechstunde in Künzelsau

Zur Kulinarischen Sprechstunde lädt euch die Hochschulgastronomie des Studierendenwerks Heidelberg auch im Wintersemester wieder ein. Täglich strömen hungrige Studierende in die Mensen, um ihren leeren Magen zwischen den vielen Vorlesungsstunden zu füllen und den Hunger zu stillen. Arnold Neveling, Abteilungsleiter der Hochschulgastronomie, wird euch am 17. November in der Mensa am Campus Künzelsau von 13.00 bis 14.00 Uhr rund um eure Fragen, was auf den Tellern landet und woher die Zutaten stammen, Rede und Antwort stehen. Kritik, Lob und Wünsche sind sehr willkommen! Selbst wenn ihr nur eine Frage zu einem eurer Lieblingsgerichte habt, kommt, um das Geheimnis der perfekten Zubereitung zu lüften. (ika) ■



Für den kleinen Hunger

Wenn Babys Magen knurrt, heißt es für Eltern in der Regel, möglichst schnell zu reagieren, um frühkindliche Dramen in Form eines Schreikonzerts zu vermeiden. Unterwegs kann dies manchmal ganz schön heikel werden, doch ab sofort kann euch in allen Mensen und Cafés des Studierendenwerks Heidelberg geholfen werden: Ihr findet mittlerweile überall Babykostwärmer. Euren Nachwuchs könnt ihr zukünftig also stets mit warmen Mahlzeiten versorgen und dabei selbst ein Tässchen Kaffee trinken oder die kulinarischen Köstlichkeiten der Mensa-Küche genießen. (elm) ■

Die Mensa-Specials im Wintersemester

Neben ihrem regulären Angebot hat die Mensa Künzelsau auch in diesem Wintersemester wieder zahlreiche Specials im Angebot. Am 9. Oktober geht es los: Beim Oktoberfest in Künzelsau könnt ihr euch auf typisch bayerische Spezialitäten wie Hax'n, Knödel und Hendl freuen. Ein weiteres Highlight folgt bereits zu Thanksgiving am 26. November. An diesem vierten Donnerstag im November erhaltet ihr in der Mensa Künzelsau – wie beim amerikanischen Erntedankfest üblich – Puter, Süßkartoffeln und Kürbisspezialitäten.

So langsam neigt sich das Jahr stark dem Ende zu, und nur wenige Tage nach Thanksgiving weihnachtet es bereits sehr. So könnt ihr am 4. Dezember beim Weihnachtsmarkt in der Mensa Künzelsau nicht nur neue Besitztümer auf dem Flohmarkt erwerben, sondern auch bei Waffeln, Glühwein und Bratwurst in vorweihnachtliche Stimmung kommen. Auch VegetarierInnen kommen hier natürlich auf ihre Kosten. Zum Abschluss des Semesters gibt es je nach Witterung an einem der Freitage schließlich ein Wintergrillen am Fluss mit Steak und Wurst. Also kommt vorbei und lasst euch die Specials der Mensa Künzelsau nicht entgehen! (hwi) ■



Viva con Agua in den Mensen des Studierendenwerks



Ganz egal ob in der Dritten Welt oder in den Industrienationen – der Zugang zu sauberem Trinkwasser und sanitären Anlagen ist ein Grundbedürfnis und sollte überall und für alle vorhanden sein. Doch während sauberes

Trinkwasser für uns eine Selbstverständlichkeit ist, zeigt sich in anderen Regionen der Erde ein ganz anderes Bild. So müssen weltweit ungefähr 2,5 Milliarden Menschen ohne ausreichende sanitäre Anlagen und etwa 750 Millionen Menschen gar ohne Zugang zu sauberem Trinkwasser auskommen.

Genau dieser prekären Situation hat sich Viva con Agua (VcA) als sinnstiftende Gemeinschaft und Netzwerk von Menschen und Organisationen angenommen und verfolgt seither das Ziel, allen Menschen weltweit noch in dieser Generation einen Zugang zu sauberem Trinkwasser zu verschaffen. Hierbei kann jeder einen Beitrag leisten. Sei es durch die Unterstützung der Bildungsaktionen, der über die ganze Welt verteilten Wasserprojekte oder durch Spenden – die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer sich beim Einkauf für das VcA-Quellwasser entscheidet, leistet einen wichtigen Beitrag, da 60 Prozent des Gewinnes hieraus in die Projekte von Viva con Agua fließen. Auch das Studierendenwerk Heidelberg beteiligt sich an dieser Mission. So ist es nicht nur in der Mensa Künzelsau, sondern auch in allen anderen Mensen des Studierendenwerks bereits ein fester Bestandteil des Getränkeangebots. (hwi) ■

Vegan Taste Week in der Mensa Künzelsau

Paprikaschote mit Couscous-Füllung. Sojastreifen in Kokos-Curry-Sauce mit Kaffirblättern. Süßkartoffel-Curry mit Zitronengras. Das sind nur einige der Gerichte, die euch in der Vegan Taste Week in Kooperation mit der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt vom 2. bis 6. November erwarten. In dieser Woche werden in der Mensa in Künzelsau die vegetarischen Gerichte der Free-Flow-Theke sowie eines der Fleischgerichte vegan. Anlässlich des Weltvegantags am 1. November bringt euch das Studierendenwerk Heidelberg so die vegane Küche näher. Doch auch außerhalb der Vegan Taste Week könnt ihr bereits regelmäßig vegan essen. So gibt es bereits jetzt bei den Free-Flow-Essen immer ein veganes Gericht, wo ihr zum Beispiel das pflanzliche Geschnetzelte, Chili sin Carne oder die vegane Bolognese probieren könnt. Auch die Salatsaucen und alle Dips zu den veganen Gerichten werden ohne tierische Produkte hergestellt.

Stets im aktiven Austausch mit Björn Moschinski – einem der bekanntesten veganen Köche Deutschlands – probiert die Hochschulgastronomie eigenständig neue vegane Rezepte aus. So wird zurzeit zum Beispiel an pflanzlichen Desserts gearbeitet, damit auch da die Vielfalt über Obst hinausgeht. Die Hochschulgastronomie ist am Puls der veganen Zeit und folgt dem Trend bewusst als Alternative.

Eine Woche lang versorgt euch die Albert Schweitzer Stiftung mit Rezepten, Einkaufstipps und Hintergrundinfos – und das vollkommen gratis. Meldet euch gleich an www.vegan-taste-week.de/! (jwa) ■

Öffnungszeiten Wintersemester 2015/16

Mensa

Mo - Fr 11.15 - 14.00 Uhr

Café

Mo - Fr 8.00 - 16.00 Uhr



Lob, Kritik & Anregungen

Was finden Sie gut? Was gefällt Ihnen nicht? Was können wir besser machen? Um unser Angebot besser auf Ihre Wünsche auszurichten und unseren Service weiter zu verbessern, brauchen wir Ihr Feedback!

Am besten sprechen Sie das Mensa-Team vor Ort direkt an. Anregungen und Kritik können Sie uns auch per E-Mail schicken oder über das „Lob & Tadel“-Formular auf der Studierendenwerks-Webseite mitteilen. Apropos Lob: Lassen Sie uns auch wissen, was Ihnen gut gefällt und besonders schmeckt. Denn nicht nur Ihre Kritik, auch Ihr Lob macht uns besser!

Abteilungsleiter Hochschulgastronomie

Arnold Neveling

E-Mail: pr@stw.uni-heidelberg.de

Oktober 2015 - März 2016 | Mensa-Speiseplan

Den aktuellen Speiseplan der Mensa findet ihr hier:



Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen



Ursula Sembach

Ursula Sembach ist seit Januar 2015 Mitarbeiterin des Studierendenwerks Heidelberg. Als stellvertretende Abteilungsleiterin der Hochschulgastronomie hat sie ein besonderes Händchen für gutes Essen und leckere Rezepte. Die gebürtige Fränkin legt viel Wert auf Geschmack, Abwechslungsreichtum und gesunde Ernährung. Auch die regionale Herkunft der Zutaten spielt eine große Rolle in ihrer Küche, denn darüber freuen sich nicht nur ihre beiden Töchter, sondern auch die zahlreichen Besucher aus dem Ausland, die bei ihr zu Gast sind.

Bei spontanem Besuch zaubert sie köstliches Essen auf den Tisch, bei dem auch das Auge gerne mitisst. Als alleinerziehende berufstätige Mutter ist sie außerdem sehr flexibel, was das Kochen angeht, denn manchmal muss es einfach schnell gehen. Dafür ist ihre fränkische Lasagne genau das Richtige. Die lässt sich auch mit wenig Aufwand zum kleinen Preis zubereiten und mit unterschiedlichen Zutaten variieren. Also auch für Studis das optimale Rezept.

Fränkische Lasagne

Zutaten für vier Personen:

500 Gramm Sauerkraut, 1 große Zwiebel, 2 EL Schweineschmalz, 250 Gramm Speckwürfel, 1 EL Zucker, 1 EL Kümmel (besser, aber schmeckt nicht jedem), 2 TL Sauerkraut-Würzmischung oder 1 Lorbeerblatt und 5 Wacholderbeeren, ½ Liter Fleischbrühe, 1 TL Speisestärke, Pfeffer, Salz und Fett für die Auflaufform, 8 Lasagne-Blätter,

20 Nürnberger Rostbratwürstchen, 1 Becher Schmand, 1 Tütchen geriebener Gouda oder Gratin-Käse

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem großen Topf das Schmalz erhitzen, Zwiebeln und Speckwürfel anschwitzen und dann mit dem Zucker bestreuen. Sobald alles ein bisschen gebräunt ist, das Sauerkraut dazugeben und die Brühe angießen (im Fränkischen kann man fertig gekochtes Kraut einfach beim Metzger kaufen, hier am besten einfach Sauerkraut aus der Dose verwenden).

Mit Salz, Pfeffer, Sauerkraut-Würzmischung und eventuell Kümmel würzen und mindestens 40 Minuten bei Ober- und Unterhitze schmoren. Falls verwendet, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren entfernen. Übrige Flüssigkeit abgießen, den Rest mit angerührter Speisestärke binden. Noch einmal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bratwürste in einer großen Pfanne rundherum braten. Die Pfanne sollte richtig heiß sein und immer wieder geschüttelt werden, damit die Würstchen richtig schön ausbraten und wirklich rundherum braun werden.

Die Auflaufform leicht einfetten und die Lasagne in der Reihenfolge Sauerkraut, Lasagne-Blätter, Sauerkraut, Bratwürste, Lasagne-Blätter einschichten.

Den Schmand mit dem geriebenen Käse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Masse gleichmäßig auf die obere Schicht aus Lasagne-Blättern streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 35 Minuten backen. Eine tolle Abwandlung ist die Leberkäse-Spinat-Spiegelei-Lasagne. (fel) ■



Buchtipps der Redaktion

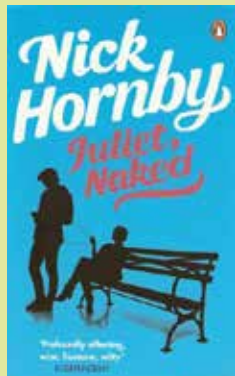
Nick Hornby: Juliet, Naked

Der englische Roman „Juliet, Naked“ von Nick Hornby dreht sich um Annie, ihren langjährigen Freund Duncan und einen ehemaligen Rockstar namens Tucker Crowe. Alle drei Personen lernen sich im Laufe der Handlung kennen und verändern dadurch jeweils das Leben des anderen.

Annie und Duncan führen seit 15 Jahren eine langweilige, kinder- und leidenschaftslose Beziehung in ihrer Wohnung in England. Duncan ist ein besessener Fan von Tucker Crowe. Eines Tages wachen Annie und Duncan aus ihrem trostlosen Alltag auf, als ein Päckchen den Weg in ihre Wohnung findet. Darin enthalten ist das Songalbum „Juliet, Naked“, ein nach 20 Jahren Pause veröffentlichtes Album des Rocksängers, das hauptsächlich aus Rohfassungen der Songs von seinem Album „Juliet“ besteht. Annie und Duncan urteilen sehr unterschiedlich über das neue Album. Während Duncan voller Euphorie online eine äußerst positive Rezension mit anderen Tucker-Crowe-Fans teilt, läßt Annie eine sehr kritische Bewertung im Internet hoch. Zu ihrem Erstaunen antwortet ihr Tucker persönlich, Duncan bekommt jedoch keine Aufmerksamkeit geschenkt. In der folgenden Zeit schreiben sich Annie und Tucker viele E-Mails und pflegen so Kontakt über den Atlantik.

Im weiteren Verlauf der Handlung versuchen die Charaktere, durch ihre gegenseitigen Begegnungen eine Balance in ihrem überwiegend öden Leben und den Grund für die Langeweile ihres Alltags zu finden. Die einzelnen Figuren wachsen dem Leser schnell ans Herz. Neben Annie, Duncan und Tucker gibt es noch weitere Personen, die die Lebenssituationen der Protagonisten bereichern oder verschlechtern.

Nick Hornby schreibt sehr amüsant und ironisch. Dadurch liest sich der Roman leicht und ist eine unterhaltsame Lektüre. In den einfach gehaltenen Dialogen spiegeln sich viele Alltagssituationen, die einem beim Lesen vielleicht sogar unangenehm vorkommen, weil sie teilweise fast schon zu real wirken. Insgesamt ist „Juliet, Naked“ ein empfehlenswerter Roman, der einmal mehr zeigt, wie ähnlich sich doch die verschiedensten Personen sein können. (chr) ■



Dave Eggers: Der Circle

„Teilen ist heilen“. „Alles Private ist Diebstahl“. „Geheimnisse sind Lügen“. So lauten die drei Mottos des Unternehmens Circle. Und die junge Mae Holland nimmt sie sich zu Herzen. Nachdem sie dank einer Freundin einen der begehrten Jobs beim Internetunternehmen Circle ergattert hat, ein Unternehmen, das Google, Facebook und Co. in sich vereint, stürzt sie sich euphorisch in ihre Arbeit. Zunächst von der fehlenden Privatsphäre überrascht, wird sie bald zur Mitläuferin und meldet sich freiwillig für das neueste Projekt: SeeChange. Die kleinen SeeChange-Kameras können überall verteilt werden, da sie kaum auffallen. Und Mae trägt nun eine rund um die Uhr um den Hals, um der Welt alles aus ihrem Leben zu zeigen. Dass einiges besser nicht dokumentiert werden sollte, wie das unabsichtliche Hereinplatzen ins elterliche Schlafzimmer bei gewissen Aktivitäten, ist unwichtig, denn: Alles Private ist Diebstahl. Nach und nach wird Mae zur Ideengeberin für den Vorstand, und immer mehr ziehen die SeeChange-Kameras an – auch Politiker – nichts ist mehr geheim, alles ist transparent. Keine Korruption, keine geheimen Verhandlungen, keine Geheimnisse. Nach und nach geht es sogar so weit, dass die Mitglieder des Circle darüber abstimmen, ob die USA eine Drohne zur Tötung eines Terroristen schicken sollen, und ob Mae Holland super ist.

Der Circle hat die Kontrolle über alles: Internet, Geld, Politik, Medien. Dave Eggers zeigt in seinem bitter-sarkastischen Bestseller die Gefahren des Internetzeitalters auf. Alles wird gepostet, getweeted und geliked. Vom täglichen Mittagessen bis zu den Partybildern. „Der Circle“ zeigt uns zum einen eine Dystopie, eine Welt ähnlich Orwells „1984“, wo alles transparent ist und die Öffentlichkeit von einer Organisation abhängig.

Auf der anderen Seite erinnert uns der Roman aber auch an die – erschreckenden – Möglichkeiten des Internets, in Zeiten von NSA, Kommerzialisierung der Netzwerke und Datenspeicherung. Was ist noch möglich, und wollen wir das wirklich? Dave Eggers Roman regt zum Nachdenken an über die Macht des Internets und den eigenen Gebrauch von Social Networks. Und ob die Dystopie zur Realität wird, wer weiß? (jwa) ■



George R. R. Martin: Die Herren von Winterfell

„Der Winter naht“ ist der Wappenspruch des Hauses Stark von Winterfell, den Wächtern des Nordens und einer der ältesten Familien von Westeros. In einem Land, wo ein Sommer Jahre dauert und ein Winter eine Lebenszeit, leben die Starks in der harschen Umgebung des Nordens, wo sie gemeinsam mit den Männern der Nachtwache das Land beschützen. Aber als der König von Westeros Eddard „Ned“ Stark, den Lord von Winterfell, zu seiner neuen rechten Hand ernannt, ändert sich alles. Die Familie wird getrennt. Während Eddard mit seinen beiden Töchtern in Richtung Hauptstadt zieht, bangt seine Frau um das Leben ihres zweitgeborenen Sohnes, den jemand aus einem Turm gestoßen hat. Und Eddards unehelicher Sohn Jon Schnee ist weit oben im Norden an der Mauer, wo er der Nachtwache beitrifft. In der Hauptstadt stellt Eddard fest, dass sich sein alter Freund der König verändert hat und die Krone hoch verschuldet ist. Und dann stößt er auch noch auf ein gefährliches Geheimnis, das nicht nur ihn sein Leben, sondern auch das vieler anderer kosten kann. Weit weg im Westen verbindet sich die Drachenprinzessin mit dem Lord der Pferde. Und dann ist da auch noch die vergessene Gefahr weit, weit oben im Norden ...

„Die Herren von Winterfell“ ist das erste Buch der Reihe „Das Lied von Eis und Feuer“ von George R. R. Martin. Bereits 1996 geschrieben, erhielt das Buch durch die Serienadaption „Game of Thrones“ neuen Aufschwung.

Die Geschichte spielt in einer mittelalterlichen Welt voller Ritter und Könige, Lords und Ladys, Soldaten und Attentätern. Aber auch voller Magie mit Eisriesen, Feuerzauber und schrecklichen Drachen. Das Buch zieht einen in seinen Bann, man fühlt mit den verschiedenen Charakteren, die sehr authentisch wirken. Anders als bei den meisten Romanen kann man nie sicher sein, ob der Lieblingscharakter die nächsten Seiten überlebt. Man wird in eine Geschichte voller Verschwörungen und Gegenverschwörungen, Liebe und Verrat, Sieg und Tod, Verbündeter und Feinde, Macht und Lust hineingezogen. Die Motive der Figuren sind mannigfaltig und realitätsnah. So fängt man sogar an, die verhasste Figur zu verstehen, auch wenn man das eigentlich nicht will. „Die Herren von Winterfell“ fängt einen ein und lässt einen erst dann gehen, wenn man die letzte Seite umgeblättert hat. (jwa) ■

#allesvernetzt

Das Social-Media-Studierendenwerk



Ihr wollt künftig nichts verpassen und immer wissen, was heute in der Mensa auf dem Speiseplan steht, wann die nächste Party stattfindet oder einfach die Uhrzeiten der Sprechstunden prüfen? Antworten auf diese Fragen findet ihr nicht nur auf der Homepage des Studierendenwerks Heidelberg, sondern auch auf den Plattformen Facebook und Twitter.

Immer aktuell, schnell und zuverlässig werdet ihr auf dem Laufen gehalten über das Studileben mit allen Informationen, aktuellen Beratungsangeboten oder Mensa-Specials. Jederzeit und überall könnt ihr euch ganz direkt, praktisch und schnell über euer Smartphone erkundigen, was passiert. Dafür gibt es außerdem die Studierendenwerk-Heidelberg-App für iOS, BlackBerry und Android mit regelmäßigen Updates.

Wünsche, Kommentare, Tipps und Fragen aller Art könnt ihr über die Facebook-Seite des Studierendenwerk Heidelbergs loswerden. Das Studierendenwerk Heidelberg freut sich über eure Anregungen und natürlich auch über jedes Like. Unter www.facebook.com/studierendenwerk.heidelberg könnt ihr euch informieren. Aber auch wenn ihr Facebook nicht nutzt, könnt ihr die Nachrichten einsehen, nämlich über Twitter, wo die Neuigkeiten auch für Nutzer ohne eigenen Account verfügbar sind. Interessant für internationale Studierende ist dabei außerdem, dass alle Neuigkeiten sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch zur Verfügung stehen. Unter twitter.com/StwHD bzw. twitter.com/StwHD_english findet ihr alle Meldungen des Studierendenwerks Heidelberg. Bleibt also dran, und ihr wisst immer, was geschieht! (ika) ■

Der AStA e. V. Künzelsau: Für euch im Einsatz

Alte Hasen wissen es längst, Neulinge im Studium vielleicht noch nicht: Die Abkürzung AStA steht für den Allgemeinen Studierenden-ausschuss am Campus Künzelsau. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des AStA arbeiten ehrenamtlich und freiwillig neben ihrem Studium. Der AStA vertritt die bildungspolitischen, sozialen und kulturpolitischen Interessen der Studierenden.

Konkret bietet er unter anderem abgegebene Seminararbeiten und Übungsklausuren, einen Kopierservice, die Erstellung des internationalen Studienausweises und außerdem den Verkauf von Lehrmitteln. Er übernimmt somit also nicht nur repräsentative Funktionen, sondern ist auch ständiger Ansprechpartner für euch.

Der AStA hat verschiedene Referate, die ein breites Spektrum an Interessen und Hobbys der Studierenden abdecken. Darunter fallen unter anderem ein Kultur-, Sport-, und Internetreferat, bei denen die Studierenden in ihrer Freizeit ihrer Lieblingsbeschäftigung nachgehen können. Beispielsweise findet immer dienstags von 20.00 - 22.00 Uhr in der Sporthalle der Georg-Wagner-Realschule Volleyballtraining statt.

Außerdem organisiert der AStA auch studentische Veranstaltungen wie die Erstsemesterkneipentour, die RWH-Fete oder den Sportnachmittag. Zusätzlich stellt er zusammen mit seinem Partner MLP verschiedene Seminare zum Thema Karriere auf die Beine, die ihr dann besuchen werden könnt. Es lohnt sich immer, auf der Facebook-Seite des AStA KÜN vorbeizuschauen, um sich über bevorstehende Aktionen zu informieren. (chr) ■

Neue Portalmanagerin bei hochschulenhoch3.de

Sie ist für das Hochschulportal verantwortlich – Katharina Freundorfer. Die 28-Jährige ist seit Anfang 2015 die neue Portalmanagerin. Vorher studierte sie in Tübingen und machte ihren Bachelor in Geschichte und Politik und danach den Master in Geschichte. Seit 2013 ist sie wieder zurück in der Region und arbeitet im Medienunternehmen Heilbronner Stimme.



Katharina Freundorfer

„An meiner Arbeit gefällt mir am besten, dass ich ständig viele unterschiedliche Menschen kennenlerne. Studierende aller Fachrichtungen, Professoren oder auch internationale Austauschstudenten sind meine Interviewpartner.“ Katharina Freundorfer hat ein Gespür und die Erfahrung dafür, was die HochschülerInnen in ihrem Alltag bewegt. Der Austausch mit den Studierenden und was sie abseits des Hörsaals beschäftigt, sei ihr sehr wichtig, sagt sie.

Zu ihren Aufgaben zählt zum einen die journalistische Berichterstattung in Print und Online über die Hochschulen in der Region Heilbronn-Franken. Zum anderen ist das Hochschulportal dazu da, eine Gemeinschaft der Studierenden zu schaffen mithilfe von Students' Tours, kulturellen Veranstaltungen und dem Austausch über die gemeinsame Infoplattform hochschulenhoch3.de. Katharina Freundorfer hält die Berichterstattung für die Hochschulen vielseitig und informiert abwechselnd über Wissenschaft, Kultur und auch über das Sozialleben der Studentinnen und Studenten. Für die Zukunft möchte sie unter anderem weitere Kooperationen mit Kulturschaffenden der Region aufbauen, um so das studentische Freizeitangebot für euch auszubauen. (rp) ■

Unsere Website – jetzt auch auf Englisch!



Ganz egal, ob es um das Mittagessen in der Mensa, das Zimmer in einem Wohnheim, die Finanzierung des Studiums oder die vielen Beratungsangebote geht – die Angebote des Studierendenwerks Heidelberg sind aus dem studentischen

Leben nicht wegzudenken. Dies gilt sowohl für die regulären Studis als auch für die zahlreichen internationalen Studierenden an den verschiedenen Hochschulen.

Da die deutsche Sprache ja bekanntlich eine schwierige Sprache ist, sind viele von ihnen jedoch – zumindest am Anfang ihres Aufenthalts – darauf angewiesen, sich auf Englisch zu verständigen. Inmitten des ganzen Bürokratie-Dschungels aus zumeist deutschen Erklärungen ist es daher häufig gar nicht so einfach, sich an den ersten Tagen an einer noch fremden Hochschule und in einer neuen Stadt zurechtzufinden. Dies ist jedoch absolut kein Grund zu verzweifeln!

Um den ausländischen Studis aus aller Welt, den Einstieg so weit wie möglich zu erleichtern, gibt es die in vielen Lebenslagen so hilfreiche Studierendenwerks-Website ab jetzt auch auf Englisch. Also einfach auf der Website rechts oben auf den „en“-Button klicken, und schon erscheint die englische Version! Sogar die Speisepläne sind übersetzt. So give it a try and inform yourself about Studierendenwerk's most important concerns such as the student union canteens, student residences and the possibilities of financing your studies! (hwi) ■

Prokrastination oder einfach: Aufschieberitis

Dienstagabend, 22.00 Uhr. Bis morgen müssen diese Kolumne und mein Referat fertig sein. Hätte ich doch bloß früher angefangen!

Leider habe ich diesen Gedanken häufiger. „Hätte ich doch bloß früher angefangen!“ „Oh nein, dies und das muss morgen fertig sein!“ „Immer auf den letzten Drücker!“ Im Fachjargon nennt man das „Prokrastination“ oder einfach: „Aufschieberitis“. Das Verhalten, notwendige, aber als unangenehm empfundene Arbeiten immer weiter nach hinten zu schieben, bis man sie auf den letzten Drücker machen muss. Und welcher Studi kennt das nicht? Ob die Hausarbeit, deren Abgabe nächste Woche ist, oder die Klausur, die in zwei Tagen ansteht. Alles andere ist wichtiger. Als ich an meiner Bachelorarbeit saß, habe ich das stark festgestellt. Nie war meine Wohnung so aufgeräumt und glänzend. Da wurden lieber Fenster geputzt als Bücher gewälzt. Und kaum hatte ich mich wieder zusammengerissen und saß diszipliniert am Schreibtisch, da musste ich mir eben was zu essen machen, oder ich bekam eine Nachricht auf Facebook (das natürlich immer im Hintergrund offen ist), oder ich musste was nachschlagen, oder, oder, oder. Und immer die gleichen Floskeln: „Ohne Stress kann ich nicht gut arbeiten.“ Und während ich jetzt hier vor mich hin schreibe, tickt die Uhr weiter und mein Referat ist immer noch nicht fertig. Oh, ich sehe gerade, meine Blumen brauchen Wasser. Und ich sollte mir auch was zu trinken holen.

Die Frage ist: Warum prokrastinieren wir? Ist uns die Aufgabe so unangenehm, dass wir uns einfach nicht überwinden können? Auf meine Hausarbeiten würde das zutreffen. Experten raten einem immer wieder eines: In kleinen Schritten arbeiten und Ziele setzen. Eine Uhr neben den Laptop stellen und konsequent eine Stunde arbeiten. Dabei Internet aus (oder sollte das nicht gehen, Facebook und andere Seiten blockieren), Handy aus und alles andere sein lassen. Und wenn einem doch etwas einfällt, einfach auf einen Zettel schreiben und nach der einen Stunde machen. Wenn man das konsequent durchzieht, kann man die Arbeitszeit ausdehnen. Statt einer Stunde zwei Stunden. Ab morgen werde ich das auch ausprobieren. Jetzt ist erstmal Reinklotzen angesagt, damit das Referat morgen fertig ist. Und ab morgen gelobe ich Besserung, was meine Aufschieberitis angeht. Oder vielleicht erst ab übermorgen. Morgen muss ich auch noch so viel fertig machen, was ich bisher vor mir hergeschoben habe ...

Jessica Walterscheid

Die Campus-Autorinnen und -Autoren erzählen jedes Semester abwechselnd aus ihrem Leben.

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben?!

Prokrastination oder auch Aufschieberitis wird von Wikipedia definiert als „das Verhalten, als notwendig, aber unangenehm empfundene Arbeiten immer wieder zu verschieben, anstatt sie zu erledigen“. Jeder Studi hatte wohl schon einmal seine Probleme mit einer solchen Lernblockade. Unsere Campus-Redakteurinnen und -Redakteure erzählen von Ihren Erfahrungen.

Claire Müller

Ich arbeite besonders gut unter Druck, was im Umkehrschluss auch bedeutet, dass ich Dinge oft erst auf den letzten Drücker erledige. Dass man sich manchmal verschätzt, wie viel Aufwand betrieben werden muss (uuups!), brauche ich kaum zu erwähnen. Tränenreiche Daseinskrisen in der Nacht vor Deadlines, Hyperventilieren inklusive, bleiben dabei leider nicht aus. Ein winziger Lichtschimmer am Horizont: Trotz steiler Karriere als Aufschiebe-Queen verlief meine Masterarbeitsphase ganz entspannt und, oh Wunder, ich war sogar früher fertig. Vielleicht werde ich doch älter und weiser ...?



Paul Heeren

Von dem Begriff „Prokrastination“ hörte ich das erste Mal zu Schulzeiten, damals war dieses Wort noch relativ unbekannt. Ich fand mich sofort darin wieder, schließlich schiebe ich auch viele unliebsame Arbeiten auf, bis der Zeitdruck zur alles bestimmenden Motivation wird. Allerdings sehe ich das nicht unbedingt negativ, ich glaube ich lebe gesünder und glücklicher als Aufschieber statt als Workaholic.

Heike Wittneben

Prokrastination ist für mich kein allzu großes Problem. Meistens schiebe ich das Lernen für eine Klausur oder das Schreiben einer Hausarbeit unnötig auf, wenn mich das jeweilige Seminar oder die Vorlesung überhaupt nicht interessiert hat. Aber selbst dann – wenn man es nicht übertreibt, kann Prokrastination eigentlich sogar hilfreich sein, denn mit einem gewissen Druck lernt und schreibt es sich häufig schneller und effektiver.



Christina Hermann

Ich merke immer wieder, dass man am Anfang eines Semesters viel zu motiviert in die Veranstaltungen hineingeht. Im Laufe der Wochen nimmt dieser anfängliche Ehrgeiz deutlich ab. In dieser Zeit setzt bei mir oftmals Prokrastination ein. Ich sitze dann am Schreibtisch, versuche mich zu konzentrieren, aber denke immer wieder, dass die Klausuren doch noch in ferner Zukunft liegen und ich mich jetzt noch nicht verausgaben sollte. Dann sind auch plötzlich andere Aktivitäten viel interessanter: Sport machen, rausgehen, kochen oder einfach nur YouTube-Videos anschauen sind meine persönlichen Lieblingsablenkungen.