

CAMPUS SHA

WS 14/15



So erreichen Sie uns ...

Studierendenwerk Heidelberg

Marstallhof 1
69117 Heidelberg

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:

Tel.: 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)

BAföG-Sprechstunden:

Campus Schwäbisch Hall: 10.00 - 11.00 Uhr
Raum 201
Mi 08.10., 10.12.2014

Campus Künzelsau: 12.30 - 14.00 Uhr
Raum C118
Mi 08.10., 05.11., 10.12.2014
Mi 14.01.2015

Campus Heilbronn-Sontheim: 10.00 - 14.00 Uhr
Raum A328
Mi 17.09., 24.09.2014
Mi 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.2014
Mi 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.2014
Mi 03.12., 10.12., 17.12.2014
Mi 07.01., 14.01., 21.01.2015

Studienkredite, Stipendien und andere Darlehen:

Campus Schwäbisch Hall: 10.00 - 11.00 Uhr
Raum 201
Sprechstunde: 08.10.2014

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)

am Campus Künzelsau:
Verena Sander, Diplom-Psychologin
Tel.: 07131 504600
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



Arnold Neveling

hg@stw.uni-heidelberg.de

06221 54-4004

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)



Diplom-Psychologin
Verena Sander

v.sander@klinikum-weissenhof.de

07131 504600

Online-Beratung der PBS



Diplom-Psychologin
Julia Aghotor

www.pbsonline-heidelberg.de



Liebe Studentinnen und Studenten,

in dieser Ausgabe von Campus SHA stellen wir Ihnen die Serviceangebote des Studierendenwerks vor, damit Sie für das Studierendenleben gerüstet sind. Ob es um Wohnungssuche, finanzielle oder psychologische Unterstützung geht: Wir sind für sie da!

Bei allen Fragen zu Studienfinanzierung, studentischem Wohnen oder auch Studieren mit Kind wenden Sie sich gerne an die Expertinnen und Experten des Studierendenwerks. Oft hilft auch schon ein Blick in unseren Info-Kalender, der an Ihrer Hochschule kostenlos für Sie bereitliegt.

Alles Gute für das neue Semester wünscht
Ihre

Ulrike Leiblein
Geschäftsführerin des Studierendenwerks Heidelberg

Inhalt

02/03/einstieg

Ihre AnsprechpartnerInnen
Grußwort der Geschäftsführerin

04/05/servicezeit

Studentenwerk heißt jetzt Studierendenwerk Heidelberg

Wie finanziere ich mein Studium?

Campus SHA trifft ... Verena Sander

06/07/08/mahlzeit

Speisepläne

Die Mensaria

Die Betriebskantine für den großen Hunger

Zwei Monate vegan: Ein Selbstversuch

Öffnungszeiten

09/lesezeit

Buchtipps der Redaktion: The Shining Girls & Der Medicus

DVD-Tipps der Redaktion: Hobbit & The Wolf of Wall Street

10/netzzeit

hochschulenhoch³

Das Social-Media-Studierendenwerk

Die Fachschaft am Campus Schwäbisch Hall

Neue Homepage

11/redezeit

Die Kolumne: Die allmorgendliche Herausforderung

Die Umfrage: Zwischen Schäfchen-Zählen und Weckerklingeln

Impressum Campus SHA

Ausgabe Wintersemester 2014/15, Auflage: 750

Herausgeber: Studierendenwerk Heidelberg AöR, Ulrike Leiblein (Geschäftsführerin) Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, www.studierendenwerk-heidelberg.de und info@stw.uni-heidelberg.de | Melanie Böttche (elm), Paul Heeren (hee), Felicitas Lachmayr (fel), Angelika Mandzel (ika), Anja Riedel (ari), Mehtap Sahin (may), Jessica Walterscheid (jwa), Heike Wittneben (hwi) | **Druck:** NINO Druck GmbH, www.ninodruck.de | **Fotos und Abbildungen:** Studierendenwerk Heidelberg (Titel, Seiten 2, 3, 4, 5, 7, 8), istockphoto.com (Seiten 8, 9), hochschulenhoch³ (Seite 10), Melanie Böttche (elm) (Seite 8) Felicitas Lachmayr (fel) (Seite 11), Angelika Mandzel (ika) (Seite 11), Jessica Walterscheid (jwa) (Seite 11) | **Campus SHA wird an der Hochschule Heilbronn kostenlos verteilt.**

Studentenwerk heißt jetzt Studierendenwerk Heidelberg – sonst ändert sich nix!

In diesem Jahr müssen sich alle acht Studentenwerke in Baden-Württemberg in Studierendenwerke umbenennen – so sieht es nach dem Beschluss der Landesregierung das neue Landeshochschulgesetz vor. Seit mehr als zehn Jahren wird an den Hochschulen nicht mehr von Studenten, sondern von Studierenden gesprochen, weshalb man die Umbenennung nach unzähligen Genderdebatten für längst zwingend halten mag. Doch was genau bedeutet das für das umbenannte Studierendenwerk Heidelberg?

Die Geschäftsführerin des Studierendenwerks Heidelberg, Ulrike Leiblein, sieht das Gendern als wichtig an; es sei weniger ein Akt der Freundlichkeit, viel eher zeige es den Respekt für beide Geschlechter. „Die meisten verbinden mit der männlichen Form nur Männer, aber es gibt ebenso Arbeitgeberinnen, Chefinnen, Politikerinnen und Hausmeisterinnen“, erklärt Ulrike Leiblein. Die Sprache wirke sich auf Denken und Handeln aus, sodass sich durch die Nutzung grammatisch männlicher Formen Bilder einprägen, die nur Männer mit Berufspositionen assoziieren lassen. Die Geschäftsführerin zieht daher die Schlussfolgerung, eine Sprache zu wählen, die Männern und Frauen gerecht wird. Dabei sei aber noch viel wichtiger, dass eine Frau überhaupt die Position einer Geschäftsführerin oder Vorsitzenden innehaben könne.

Doch der Umbenennung in Studierendenwerk steht Ulrike Leiblein auch kritisch gegenüber, da dies die Änderung eines Unternehmensnamens bedeute: „Auf Knopfdruck einen Firmennamen zu ändern,



Geschäftsführerin Ulrike Leiblein im Gespräch mit der studentischen Redakteurin Angelika Mandzel.

geht nicht, da über lange Zeit eine Marke geschaffen wurde“, erläutert sie. Die Umgestaltung dauert zum einen Jahre, zum anderen generiert dies zusätzliche Kosten. Die Namensänderung ist für den Gesetzesgeber kostenneutral, doch die Ausgaben für die Umbenennung in Heidelberg werden sich auf schätzungsweise 50.000 bis 60.000 Euro belaufen. Von Stempel und Briefkopf über die Webseite bis hin zu Grundbucheinträgen und Schildern muss alles angepasst werden.

Seit dem 1. Oktober sind die Medien mit dem neuen Namen versehen; es wird auch eine neue, anwenderfreundlichere Webseite geben. Insgesamt gestalte sich der Prozess fließend. Die CampusCard mit dem alten Logo des Studentenwerks kann von 45.000 Studierenden und mehreren Tausend Hochschulangehörigen nicht auf einen Schlag umgetauscht werden, denn das würde etwa 200.000 Euro kosten. So werden erst die künftigen StudienanfängerInnen die CampusCard mit neuem Logo erhalten. Für die Studierenden ändert sich nichts, denn alle Karten bleiben weiterhin gültig. Bis die Studiausweise mit dem alten Logo komplett ausgewechselt sind, wird es noch fünf bis sechs Jahre dauern.

Ob Studierendenwerk oder Studentenwerk, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Studierendenwerks Heidelberg werden sich wie die Jahre zuvor engagiert um die Belange und die Betreuung der Studentinnen und Studenten kümmern, betont Geschäftsführerin Ulrike Leiblein. (ika) ■

Wie finanziere ich mein Studium?

BAföG und Bildungskredite als Wege der Studienfinanzierung

Ob Miete, Semesterticket oder Fahrradreparatur – ein Studium kostet viel Geld, und die Finanzierung will von Anfang an wohlgeplant sein. Die Möglichkeiten hierzu sind vielfältig. Deshalb ist es oft gar nicht so einfach, sich im Informationsdschungel zu orientieren. Die Förderung nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz, kurz BAföG, umfasst den größten Anteil der Studienfinanzierungsmöglichkeiten. Alternativ oder ergänzend lohnt es sich jedoch, auch über Studienkredite und Stipendien nachzudenken.

Ihr habt bisher keinen Antrag auf BAföG gestellt und seid euch unsicher, ob ihr überhaupt einen Anspruch habt? Zögert nicht, denn die Mühe zahlt sich in vielen Fällen aus! Der Kurzantrag des Studierendenwerkes zur unverbindlichen Proberrechnung erspart euch hierbei eine Menge Bürokratie. Vordrucke des Kurzantrages sind vorne in diesem Heft und auf der Internetseite des Studierendenwerks erhältlich.

Wenn ihr bereits BAföG-Zahlungen erhaltet, solltet ihr umgehend einen Weiterförderungsantrag für das Wintersemester 2014/15 stellen. Nur so könnt ihr längere Unterbrechungen bei den BAföG-Zahlungen umgehen. Falls euch noch Unterlagen fehlen, könnt ihr beim Studierendenwerk einen Kurzantrag oder auch nur einen formlosen Antrag zur Fristwahrung einreichen.

Ein zusätzlicher Hinweis, der vielleicht gerade während der Semesterferien von Interesse ist: Beim BAföG gibt es die Hinzuverdienstgrenze von 400 Euro. Diese erstreckt sich jedoch auf den gesamten Bewilligungszeitraum, meistens also auf zwölf Monate. Wenn ihr diese Grenze nun zum Beispiel wegen eines Ferienjobs zeitweise überschreitet, entstehen folglich keine Probleme, solange ihr normalerweise weniger oder gar nichts verdient.

Wer BAföG nicht oder nicht mehr erhält, kann zum Studienbeginn auf den KfW-Studienkredit, im Hauptstudium auf den Bildungskredit oder in der Abschlussphase auf das Examensdarlehen zurückgreifen. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich für ein Stipendium zu bewerben.

Egal, für welchen Weg der Studienfinanzierung ihr euch letzten Endes entscheidet, das Studierendenwerk unterstützt euch mit einem umfangreichen Beratungsangebot.

Am Campus Schwäbisch Hall findet die BAföG-Sprechstunde am Mittwoch, dem 8. Oktober und am 10. Dezember von 10.00 bis 11.00 Uhr statt. Am Mittwoch, dem 8. Oktober, bietet Frau Kokott zur gleichen Zeit eine zusätzliche Sprechstunde zu den übrigen Studienfinanzierungsmöglichkeiten, wie beispielsweise Studienkrediten, an. Weitere Informationen erhaltet ihr bei Frau Reimer. (hwi) ■

Campus SHA trifft ... Diplom-Psychologin Verena Sander



Diplom-Psychologin Verena Sander von der Psychosozialen Beratung für Studierende im Interview.

» **Frau Sander, Sie beraten als Diplom-Psychologin die Studierenden der Hochschule Heilbronn in Künzelsau. Wo liegen die Schwerpunkte bei der Arbeit mit den Studierenden? Was sind die typischen Probleme, mit denen Ihre Klienten zu Ihnen kommen? Worauf zielt ein Beratungsgespräch ab?**

Die typischen Probleme, mit denen Studierende in die Beratung kommen, sind Schwierigkeiten beim Lernen, mit der Motivation und Angst vor Prüfungen. Meist stecken dahinter noch ganz andere Dinge, wie am neuen Studienort anzukommen, Trennungen, eine Depression, Selbstunsicherheit, defizitäre Selbstfürsorge, familiäre und finanzielle Probleme. Manchmal ist es einfach Tatsache, dass es jemandem nicht gut geht und Gespräche mit Freunden oder der Familie nicht weiterhelfen. Dann gilt es herauszufinden, was dazu geführt hat.

Mit dem Beratungsgespräch will ich zunächst herausfinden, warum es sich eigentlich dreht. Dann geht es um die spezifische Beratung, was getan werden kann, welche Veränderungen nötig oder möglich sind. Wichtig ist auch, den unter Umständen notwendigen Kontakt zu anderen zuständigen Stellen wie einer Lernberatung, einem niedergelassenen Psychotherapeuten oder Psychiater sowie

einem Hausarzt herzustellen. Hinweise auf Selbsthilfeleratur, Broschüren oder Internetadressen können ebenfalls hilfreich sein.

» **Angenommen, eine Studentin oder ein Student kontaktiert Sie: Wie ist der übliche Ablauf vom ersten Kontakt bis zum Beratungsgespräch – und dann?**

Die Kontaktaufnahme erfolgt per E-Mail; darin beantworte ich erste Fragen und biete einen Termin in Künzelsau (Stadt) an und bitte um Terminbestätigung. Falls dieser nicht möglich ist, mache ich weitere Vorschläge. Meist sind es Nachmittags- oder Abendtermine, die lassen sich besser mit dem Studium und meiner Berufstätigkeit verbinden.

» **Was ist der Vorteil daran, sich zunächst an die PBS zu wenden, gegenüber dem „klassischen“ Besuch in einer Praxis?**

Ein Termin bei der PBS kann relativ zeitnah erfolgen, einen Termin in einer psychotherapeutischen Praxis zu erhalten, dauert meist etwas länger.

» **Was raten Sie Studierenden, die sich scheuen, ein persönliches Beratungsgespräch zu suchen? Etwa auch langfristig die Online-Beratung?**

Als Einstieg ist eine Online-Beratung sicher hilfreich, auf längere Sicht würde ich davon abraten. Der persönliche Kontakt und die Beziehung zum Therapeuten oder der Therapeutin spielen in der Psychotherapie eine wichtige Rolle und sind über Onlinekontakt nicht in einer vergleichbaren Weise herzustellen.

» **Studierende in Schwäbisch Hall haben die Möglichkeit, die Beratung in Künzelsau in Anspruch zu nehmen. Gibt es auch Angebote vor Ort?**

Die Beratungsstelle Künzelsau ist auch für die Studierende in Schwäbisch Hall zuständig; eine Beratungsmöglichkeit vor Ort gibt es bisher nicht. (ari) ■

Speiseplan 29.09. bis 03.10. 2014 | Betriebskantine der Bausparkasse

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Haupttheke, Veget. Theke	Gefüllte Paprika mit Tomatensauce; Apfelstrudel dazu Sauce mit Vanillegeschmack	Hähnchen Snacksies mit Curry-Ketchup Dip; Penne mit veganer Sojabolognese	Siedfleisch mit Meerrettichsauce; Rührei mit Blattspinat	Spanferkelbraten mit Natursauce; Zwiebel-Käsespätzle	Feiertag
Light Essen	Gemüse-Reispfanne mit Hirtenkäse und Oliven, 1 St. Obst	Pellkartoffeln mit Kräuterquark, 1 St. Obst	Gegrillte Hähnchenkeule mit Reis und Gemüse, 1 St. Obst	Pfannkuchen mit Rinderhack-Gemüse-Füllung, 1 St. Obst	Feiertag
Wok/Pastatheke	Murg Subzy: Hähnchen-Curry mit roten Linsen, Kichererbsen, Zucchini und Blüten-Duftreis	Chop Suey	Brasilianische Wok-Pfanne mit Schweinefleisch und Gemüse in Tomaten-Salsa, dazu Basmatireis	Tagliatelle mit Lachswürfeln, Gemüse und Kräutersauce	Feiertag
Grilltheke	Zwiebelrostbraten vom Hohenloher Weiderind an Kräuterjus	American Burger (Hamburger mit Tomaten, Mais, Zwiebeln, Essiggurken und Käse)	gebratenes Zanderfilet an Kressesauce	Döner-Teller mit Putenfleisch, Salat, Tomaten, Fladenbrot, und Joghurt-Dip	Feiertag
Pizzatheke	Ciabatta Flammkuchen-Art	Pizza Hawaii (Tomaten, Käse, Schinken, Ananas)	Pizza Funghi (Tomaten, Käse, gem. Pilze)	Pizza Schinken (Tomaten, Käse, Schinken, Pilze)	Feiertag
Beilagen	Reis, House Wedges, Spätzle, Risolée-Kartoffeln	Pommes frites, Kartoffelsalat, Teigwaren	Bratkartoffeln, Salzkartoffeln, Reis, Pommes frites	Kroketten, Kartoffelknödel, Teigwaren, Pommes frites	Feiertag

Speiseplan 06.10. bis 10.10. 2014 | Betriebskantine der Bausparkasse

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Haupttheke, Veget. Theke	Lasagne bolognese mit Basilikumsauce; Schupfnudeln mit Apfelmus	Pan. Schweinekotelette mit Natursauce, Zitrone; Cappelletti mit Pilzfüllung und Kräutersauce	Geröstete Maultaschen mit Ei und Natursauce; Emmentaler-Schnitzel mit Preiselbeer-Birne	Rinderschmorbraten in Pommery-Senfauce; Schwabenolette (Spätzle, Ei, Zwiebeln)	Pan. Schollenfilet mit Remoulade, Zitrone; 1 Grünkern-Gemüseküchle mit Kräutersauce
Light Essen	Pasta mit Gemüseragout, 1 St. Obst	Hokifilet mit Zuckerschoten-Paprikagemüse und Würfelkartoffeln, 1 St. Obst	Rinderhacksteak Texas mit Ajvar-Kartoffelpüree und Natursauce, 1 St. Obst	Kalbfleischbällchen mit Gemüseris an Tomatensauce, 1 St. Obst	Kassler mit Kräuterjus, Bohnen und Kartoffelpüree, 1 St. Obst
Wok/ Pastatheke	Feine Nudeln mit Shrimps in grüner Chilisauce, Bambussprossen, Champignons und Paprikastreifen	Indisches Gemüsecurry mit Basmatireis	Penne mit Gorgonzolasauce und Pesto mit Parmesan	Frutti di mare bolognese mit Zucchini, Tomatenwürfeln und Pasta	Hähnchen Lee Gone Chop mit buntem Gemüse in asiatischer Bratensauce, dazu Reis
Grilltheke	Kalbsschnitzel mit Rahmsauce	Crunchy Chicken Burger (Hähnchen im Flakes-Panade, Sesambrötchen, Salat, Gurke, Sweet-Chili Sauce)	Hirschgulasch mit Früchten des Waldes und Preiselbeer-Birne	Geflügelspieß Feinschmecker-Art mit fruchtiger Currysauce	Kalbsbratwurst mit Honig-Senf-Dip
Pizzatheke	Pizza Capricciosa (Tomaten, Käse, Schinken, Artischocken, Pilze)	Pizza milano (Tomaten, Käse, Schinken, Oliven)	Pizza Vegetaria (Tomaten, Käse, Paprika, Mais, Artischocken)	Pizza Tirol (Tomaten, Käse, Speck, Zwiebeln, Frühlingzwiebeln)	Pizza Tomate-Mozzarella (Tomaten, Käse, frische Tomaten, Mozzarella)
Beilagen	House Wedges, Teigwaren, Reis, Kartoffeln	Kartoffelsalat, Pommes frites, Bratkartoffeln, Nudeln	Semmelknödel, Knöpfe, Kroketten, Kartoffelsalat	Spätzle, Kartoffelknödel, Blaukraut, Reis, Herzoginkartoffeln	Kartoffelsalat, Kräuterkartoffeln, Pommes frites

Speiseplan 13.10. bis 17.10. 2014 | Betriebskantine der Bausparkasse

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Haupttheke, Veget. Theke	Hähnchenbrust mit Blattspinat und Mozzarella überbacken dazu Kräutersauce; Griech-Käsetasche mit Spinatfüllung und Schnittlauchsauc	Pan. Schweineschnitzel mit Natursauce und Zitrone; Kartäuserkloß, dazu Sauce mit Vanillegeschmack; Reibekuchen mit Apfelmus	Schwäbisches Linsengemüse, 1 Paar Saiten; Zucchini Schiffchen mit Tomatensauce	Rinderroulade „Bürgerl. Art mit Rahmsauce; Kartoffelspätzle-Gemüsepfanne mit Kräutersauce	Gebratenes Kabeljaufilet mit Tomaten-Basilikum Marinade an roter Pestosauce; Veget. Chili sin carne
Light Essen	Tilapiafilet gedünstet auf Wokgemüse und Basmatireis, 1 St. Obst	Pfannkuchen mit Sprossen Gemüse-Füllung und Kräutersauce, 1 St. Obst	2 Rucola-Süßkartoffelschnitten an Rohkostsalat (vegan), 1 St. Obst	Hühnerfrikassee mit Champignons, Spargel und Wildreis, 1 St. Obst	Siedfleisch mit Wurzelgemüse und Apfelkren, 1 St. Obst
Wok/ Pastatheke	Tortellini Carne di Manzo mit Fetakäse, getr. Tomaten, Paprika in Frischkäsesauce	Red-Curry-Kokospfanne mit Garnelen und Jasminreis	Geflügel-Curry-Geschneitztes mit Kichererbsen, Weißkohl und Reis	Paella valencianische Art mit Reis, Gemüse, Meeresfrüchten und Hähnchenstreifen	Nudeln mit Steinpilzpesto, Gemüsestreifen und Kräutersauce
Grilltheke	Schweinerückensteak vom Hohenloher Landschwein auf Kürbis-Zucchini-Ragout	Gyros-Teller mit Salat, Tomaten, Gurken, Tzaziki und Fladenbrot	Rinderhüftsteak mit Orangen-Pfeffersauce	Wildschweinbraten an Waldpilzsauce mit Preiselbeerrotkohl	Tortillas gefüllt mit Rindfleisch, Gemüse und Kidneybohnen an Tomatensalsa dazu Salatmischung Rio
Pizzatheke	Ofenfrischer Flammkuchen	Pizza romana (Tomaten, Käse, Salami, Pepperoni)	Pizza Hawaii (Tomaten, Käse, Schinken, Ananas)	Pizza mediterrane (Tomaten, Käse, Zucchini, Paprika Auberginen, Zwiebeln)	Pizza Salami (Tomaten, Käse, Salami, Pilze)
Beilagen	House Wedges, Reis, Nudeln, Kartoffelgratin	Kartoffelsalat, Pommes, Teigwaren, Salzkartoffeln	Kroketten, Spätzle, Bratkartoffeln	Blaukraut, Kartoffelpüree, Teigwaren, Semmelknödel, Herzoginkartoffeln	Nudeln, House Wedges, Reis, Kräuterkartoffeln



Speiseplan 20.10. bis 24.10. 2014 | Betriebskantine der Bausparkasse

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Haupttheke, Veget. Theke	Rostbratwurst mit Natursauce; Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung und Schnittlauchsauce	Cevapcici auf Paprikagemüse; Kaiserschmarren mit Apfelmus	Gyrosrolle im Blätterteig mit Tzaziki; Spaghetti Primavera mit Ricottakäsesauce	Tzu-Li-Nudelpfanne (Nudeln, Glasnudeln, Putenfleisch, Erdnüsse Salatgurke); Camembert, gebacken, mit Preiselbeer-Birne	Seelachs im Backteig mit Tomatensauce; Tortellini Pomodoro mit Mozzarella & Tomaten an Mascarponesauce
Light Essen	Champignonrührei mit Salzkartoffeln, 1 St. Obst	Seelachs Loin im Nudelnest mit Tomaten-Basilikumragout, 1 St. Obst	Gemüsemautaschen auf Blattspinat, 1 St. Obst	2 Fleischklopse aus dem Sud mit Lauchgemüse, Reis, 1 St. Obst	Gegrillter Rücken v. Schwein mit Basilikumrisotto, Romanesco, 1 St. Obst
Wok/ Pastatheke	Glasnudeln mit Hackfleisch und Gemüse in Sojasauce	Bandnudeln mit Tomaten, Champignons, Rauke und Käsesauce	gebratene Entenfleischstreifen Süß-Sauer mit Chinagemüse und Jasminreis	Pasta Oreciette mit Toscana Pesto und mediterranem Grillgemüse	Buntes Wokgemüse mit Wantan-Ramennudeln in fruchtig süß-saurer Sauce
Grilltheke	Rindersteak vom Hohenloher Weiderind mit Kräuterbutter	Putensteak mit Früchten und Käse überbacken an Bratensauce	Tilapiafilet vom Grill auf buntem Gemüse mit fruchtiger Fischsauce	Gebratene Hähnchenbrust an Tomaten-Zitronenpfeffersauce u. Antipastigemüse	Gemischtes vom Grill mit Ajvar und Zwiebelringen (Cevapcici, Schweinesteak, Geflügelspieß)
Pizzatheke	Toast Hawaii	Herbstlicher Schinken Kürbis Flammkuchen mit Lauch und Zwiebel	Pizza Schinken (Tomaten, Käse, Pilze, Schinken)	Pizza romana (Tomaten, Käse, Salami Peperoni)	Pizza Speciale (Tomaten, Käse, Schinken, Salami, Pilze)
Beilagen	Sauerkraut, Pommes frites, Kartoffelpüree, Risolée-Kartoffeln, Nudeln	Pommes frites, Teigwaren, Reis	House Wedges, Reis, Salzkartoffeln	House Wedges, Teigwaren, Kartoffelgratin	Pommes frites, Reis, Nudeln

Speiseplan 27.10. bis 31.10. 2014 | Betriebskantine der Bausparkasse

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Haupttheke, Veget. Theke	Mautaschen in der Brühe; Frühlingsrolle mit Gemüsefüllung und Sweet-Chili-Dip	Porcini a la Grotto (Pasta mit Putenstreifen und Gemüse); Pfannkuchen mit Kirschfüllung, dazu Sauce mit Vanillegeschmack	Ungarische Spezialfleischpfanne; Maccaroni mit Tomatensauce	Hähnchenbrust in Kokos-Zitronenpanade mit Currysauce; Vegetarische Hirtenpfanne	paniertes Schellfischfilet mit Zitrone u. Remoulade; Panierte Gemüsefrikadelle mit Kräutersauce
Light Essen	Rindergeschnitzeltes mit Möhren, Lauchstreifen, dazu Vollkornpasta, 1 St. Obst	Saccotini mit Ricotta-Gartenkräuterfüllung auf Ratatouillegemüse, 1 St. Obst	Putenfilet mit Kräuterjus auf Pilznudeln mit Broccoli, 1 St. Obst	Pfannkuchen „Mexikanischer Art“, 1 St. Obst	Hühner-Gemüsetopf mit Brötchen, 1 St. Obst
Wok/ Pastatheke	Linguini-Pfanne mit Blattspinat, Cherrytomaten in cremiger Sauce	Gebratene Mie-Nudeln mit frischem Gemüse, Hühnerfleisch und Sojasauce Beijing	Chinesische Gemüsepfanne Suzie Wong mit Putenfleisch im Basmatireisrand	Farfalle mit Gemüse, Garnelen und Kräutersauce	Jerelli-Nudeln mit Schinkenstreifen, Lauch und Tomaten dazu Käsesauce
Grilltheke	Beefsteak mit Zigeuner-Dip und Balkangemüse	Schweinerückensteak vom Hohenloher Landschwein mit Pilzen und Käse überbacken, dazu Natursauce	Lachsfilet „Halloween“ mit Kürbis-Chili-Sauce	Kleines Wiener Schnitzel mit Natursauce	Schweinekrustenbraten mit Ribollita-Gemüse an Dunkelbiersauce
Pizzatheke	Pizza Salami Pilze (Tomaten, Käse, Salami, Pilze)	Pizza Primavera (Tomaten, Käse, Hirtenkäse, getr. Tomaten, Ruccola)	Pizza Döner (Tomaten, Käse, Putenfleisch, Zwiebeln)	Pizza Funghi (Tomaten, Käse, gemischte Pilze)	Pizza rusticale (Tomaten, Käse, Schinken, Pilze, Oliven, Zwiebeln)
Beilagen	Kartoffelsalat, Pommes frites, Basmatireis, Salzkartoffeln	Teigwaren, Kroketten, Risolée-Kartoffeln	Spätzle, Pommes frites, Reis, Salzkartoffeln	Nudeln, Bratkartoffeln, Pommes frites, Reis	Teigwaren, Kartoffelsalat, Salzkartoffeln, Herzoginkartoffeln

Die Mensaria in Schwäbisch Hall

Wer vor oder nach der Vorlesung Lust auf einen Kaffee hat oder kleine Snacks zur Stärkung braucht, ist mit der Mensaria am Campus Schwäbisch Hall gut bedient. Die frühen Öffnungszeiten sind ideal für die fleißigen Studentinnen und Studenten.

Um zusätzliche Abwechslung in den studentischen Alltag zu bringen, bietet die Mensaria über das ganze Jahr hinweg saisonale Specials. In der Hoffnung auf einen goldenen Oktober wird ein kleines Grillfest geplant. Im Dezember kann man sich dann nicht nur auf die Weihnachtsfeiertage, sondern auch auf leckeren alkoholfreien Glühwein und Christstollen freuen.

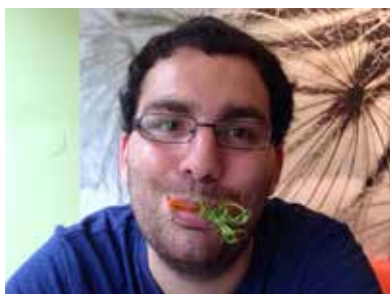
Kaum im neuen Jahr angekommen, geht auch die närrische Zeit los: Es darf gesündigt werden, und zwar mit Faschingskrapfen und allerlei Gebäck. Freut euch noch auf viele weitere Specials eurer Hochschulgastronomie. Da bleibt nur noch, guten Appetit zu wünschen! (may) ■

Die Betriebskantine für den großen Hunger

Die Betriebskantine am Campus Schwäbisch Hall ist ideal für alle Studierenden, die zur Mittagszeit eine warme Mahlzeit brauchen. Es gibt täglich eine große Auswahl an Speisen. Für diejenigen unter euch, denen es nicht schnell genug gehen kann, wird Pizza angeboten. Damit aber auch figurbewusste Gäste nicht zu kurz kommen, gibt es eigens eine Lightline. Außerdem darf man sich auf Gegrilltes und Wok-Speisen freuen.

Doch die Betriebskantine setzt noch einen drauf, denn zusätzlich zu diesem Mittagsangebot sind saisonale Speisen im Angebot, etwa die Wildwochen im Oktober. Im November stehen Pilze hoch im Kurs und werden zu einer leckeren Hauptspeise verarbeitet. Um das Heimweh im Dezember so gering wie möglich zu halten, wird ein Weihnachtsmenü serviert werden. Das neue Jahr bringt dann mit der Karnevalszeit im Februar Faschingskrapfen. Nur zwei Monate später startet auch schon die Spargelzeit, aufgetischt in allen Variationen. Guten Appetit! (may) ■

Zwei Monate vegan: Ein Selbstversuch



Steven Hawkes – Ein veganer Selbstversuch!

Steven Hawkes, einst Auszubildender im Studierendenwerk, ist mittlerweile selbst unter die Studierenden gegangen und befindet sich im fünften Semester des dualen Studienganges „Food Management“, wobei er für die praktische Phase weiterhin im Studierendenwerk aktiv ist. Sein Studium konfrontiert ihn ohnehin

mit Ernährungsfragen und -formen – auch vor seinem veganen Selbstversuch legte er Wert darauf zu achten, welche Lebensmittel er verzehrt. Nicht zuletzt ist sein veganes Experiment auch mit moralischen Fragen der Ernährung verbunden, doch zunächst war es die reine Neugier, die ihn in die vegane Sphäre vordringen ließ. Die spannende vegetarische Küche lernte Steven Hawkes bereits durch seine Freundin, die seit langer Zeit vegetarisch lebt, kennen.

Sein anfänglicher Vorsatz, auf Fleischersatzprodukte zu verzichten, musste jedoch seinem Appetit auf etwas Deftiges weichen: Daher verkostete er doch einige Fleischersatzprodukte, die dem „Original“ erstaunlich nahe kamen. Jedoch entdeckte er für sich eine

noch schmackhaftere Alternative: selbst hergestellten Seitan. So zählt auch der Seitan-Braten zu einem seiner Highlights.

Der vegane Selbstversuch bedeutete anfangs, sich intensiv mit veganer Ernährung zu beschäftigen; auch während des Versuchs war es wichtig, gut organisiert zu sein, denn einfach zum Bäcker zu gehen, ist schwierig: Eine Brezel scheint vegan zu sein, doch häufig wird hier Schweineschmalz verarbeitet, weshalb sie noch nicht einmal vegetarisch zu nennen ist. Steven Hawkes ist froh, beim Studierendenwerk zu arbeiten, denn wenn er mal sein „Pausenbrot“ vergessen hatte, bot ihm die zeughaus-Mensa in Heidelberg immer eine vegane Alternative; ein Angebot, das nicht bei jedem Arbeitgeber selbstverständlich ist.

Zu Beginn des Experiments dachte Steven Hawkes noch, er werde zum „Veganer auf Zeit“, doch nun, sagt er, dass er sich mit dieser Form der Ernährung sehr wohl fühle; er fühle sich gesünder und fitter und sei zudem fünf Kilo leichter. Auch das ärztliche Blutbild weist nach zwei Monaten auf keine Mangelerscheinungen hin. Sein Fazit ist daher, bei der veganen Ernährung zu bleiben; sich selbst würde er jedoch eher als Pudding-Veganer bezeichnen, da er auf sein Lieblingsbier, Guinness, nicht verzichten will, obwohl dies mit Fischgelatine geklärt wird. Allerdings hofft er darauf, dass – ähnlich wie bei so manchem Safthersteller – die Rezeptur geändert wird, sodass er auch sein Lieblingsbier vegan genießen kann. (elm) ■

Öffnungszeiten Wintersemester 2014/15

Betriebskantine der Bausparkasse

Mo - Fr 12.45 - 13.30 Uhr

Mensaria

Mo und Do 8.15 - 14.15 Uhr, Di und Mi 7.00 - 14.15 Uhr,
Fr 7.00 - 12.15 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

Buchtipps der Redaktion

Lauren Beukes: The Shining Girls



Krimis gibt es viele. Krimis, in denen ein Serienkiller Frauen ermordet, auch. Aber ein einziger Serienkiller, der in Chicago von 1930 bis 1990 mehrere Frauen brutal ermordet? Wie soll das gehen?

Harper Curtis lebt im Chicago der 30er Jahre. Er hat keinen Job, kein Geld und keine Bleibe. Und er ist ein Zeitreisender. Seine Opfer sind keine gewöhnlichen Frauen. Es sind junge, hoffnungsvolle Frauen, die von innen heraus strahlen – seine „Shining Girls“. Und bei jedem Opfer hinterlässt er etwas, um eine Verbindung zum nächsten zu schaffen. Als jedoch sein Angriff

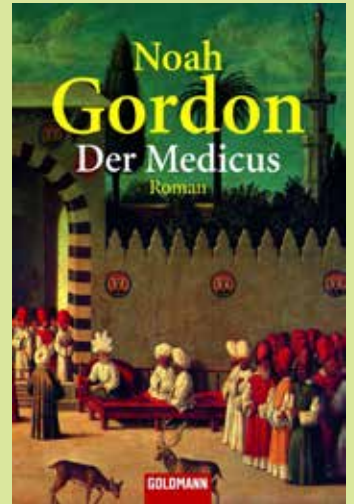
auf die junge Kirby 1989 misslingt, ahnt er nicht, was das für Folgen hat, denn Kirby ist ein Dickkopf und hat es sich in den Kopf gesetzt, Harper zu finden und zur Rechenschaft zu ziehen. Aber wie jemanden finden, der durch die Zeit reisen kann?

Der Krimi von Lauren Beukes enthält vieles; er ist eine grandiose Mischung aus Horror, Thriller und Fantasy. Die Autorin hat jede Epoche akribisch recherchiert, wodurch ein detailliertes Bild der Geschichte Chicagos entsteht – auch wenn sie es mit der Chronologie nicht so genau nimmt.

Das Buch ist nichts für schwache Nerven, denn die grausigen Details und die Gewalt, mit der die Mädchen ermordet werden, sind nicht immer leicht zu ertragen. Dem Leser wird klar gemacht, wie viel Angst ein Opfer empfindet, bevor es stirbt. Mit der richtigen Mischung aus Spannung, Action und Horror wird der Leser gepackt, und man kann das Buch kaum aus der Hand legen. Und am Ende? Das wollen wir euch natürlich nicht verraten, nur eines: Es wird spannend! (jwa) ■

Buchtipps der Redaktion

Noah Gordon: Der Medicus



England 1021: Der junge Rob Cole verliert erst die Mutter, dann den Vater. Er und seine Geschwister werden getrennt; als Ältester findet er bei einem Bader Schutz als dessen gelehriger Schüler. Schon bald stellt Rob fest: Er spürt es, wenn jemand dem Tode nahe ist. Nach dem Tod des Baders beschließt Rob, nach Persien zu gehen, um dort bei dem berühmtesten aller Ärzte, Ibu Sina, zu lernen. Im fernen Isfahan hat Ibu Sina, hier bekannt als Avicenna, eine berühmte Schule für Medizin aufgebaut, die Madrassa. Dort lehren und lernen die Besten der Besten.

Doch einfach ist dieser Weg für Rob nicht, denn nicht nur liegen mehrere tausend Meilen vor ihm, auch das Leben in Isfahan ist nicht immer leicht. Krankheit, Krieg und ein launischer Schah erwarten Rob. Kann sich sein Traum erfüllen?

Der Roman „Der Medicus“ ist spannend, packend und sehr unterhaltsam. Man kann das Buch kaum aus der Hand legen, muss immer weiterlesen, so süchtig macht es. Und nicht umsonst wurde „Der Medicus“ vor Kurzem verfilmt und lief in den deutschen Kinos. Die Geschichte um Rob ist voll von historischen Details, gespickt mit Humor, Spannung, Action und auch einer Prise Romantik. Er gehört nicht ohne Grund zu meinen Lieblingsromanen, um sich in die Sonne zu legen und den Lernstress zu vergessen. Und wer von Rob Cole und seiner Familie noch nicht genug hat: Es gibt zwei Folgeromane, die von seinen Nachfahren handeln. (jwa) ■

DVD-Tipps der Redaktion

Im Reich des Drachen

Mit dem ersten DVD-Tipp geht es auf die cineastische Reise nach Mittelmeer, und zwar mit „Smaugs Einöde“, dem zweiten Teil der „Hobbit“-Trilogie, die Peter Jackson nach der Verfilmung von „Herr der Ringe“ 2012 mit „Eine unerwartete Reise“ in die Kinos brachte. In „Smaugs Einöde“ orientiert sich der Regisseur recht frei an der literarischen Vorlage J. R. R. Tolkiens, wobei diese freie Umsetzung einerseits auch der filmischen Erzählweise geschuldet ist, andererseits jedoch dem Zuschauer Informationen bietet, die der Leser nicht dem „Hobbit“ entnehmen kann, jedoch der Lektüre des „Silmarillions“ oder den „Nachrichten aus Mittelmeer“. Peter Jackson zeigt somit eine eigene Interpretation

der literarischen Vorlage; dies mindert den Filmgenuss jedoch nicht: Smaugs Erscheinen auf der Leinwand ist beeindruckend; der Kampf zwischen dem Drachen und den Zwergen mag im Buch selbst zwar fehlen, ist auf der Leinwand dennoch ein sehenswertes Spektakel. (elm) ■



The Wolf of Wall Street

Der zweite DVD-Tipp basiert auf einer wahren Geschichte und erzählt „The Wolf of Wall Street“ von Jordan Belfort (Leonardo DiCaprio), einem zielstrebigem Aktienhändler in den 90er Jahren in New York. War er zuvor noch mittellos, steigt er mit einer cleveren Geschäftsidee zum Multimillionär auf und wird so zum Stern der New Yorker Börse. Geblendet von all der Aufmerksamkeit, dem Respekt und dem Geld werden Jordan und seine Mitarbeiter, die gleichzeitig seine engsten Freunde sind, immer gieriger. Sie bekommen den Hals nicht voll, nicht vom Geld, nicht von Drogen und vor allem nicht von Frauen. Außerdem verwickelt in illegale Geschäfte

wegen des Verkaufs von betrügerischen Aktien, sitzen ihnen die Justiz und ein FBI-Agent im Nacken. Folgt nach dem schnellen Aufstieg des Wolfs und seines Rudels ein genauso schneller Abstieg? Oder können sie sich doch retten und auf einer einsamen Insel ihre Millionen verpressen? (may) ■

Euer Portal hochschulenhoch³



Der Campuslauf³

Das Portal hochschulenhoch³ steht den Studierenden zu Diensten und versorgt euch mit allerlei Neuigkeiten vom Campus. Ihr seid auf der Suche nach einer Wohnung, einem WG-Zimmer oder einem neuen Job? Das Hochschulportal liefert ständig aktuelle Anzeigen auf der

Webseite, nach den jeweiligen Hochschulstandorten geordnet.

Das ist natürlich noch nicht alles: Für alle Neuzugezogenen gibt es ausführliche Informationen über das kulturelle Angebot und nicht zu vergessen auch über die besten Kneipen und Bars ganz in eurer Nähe. In aller Munde ist auch bereits die „Students' Tour“, die in jedem Semester für die Erstsemester angeboten wird. Anmelden könnt ihr euch direkt über das Portal unter studentstour.hochschulenhoch3.de.

Für alle Studierenden in der Region Heilbronn-Franken wurde in diesem Sommer erstmals der hoch³-Campuslauf organisiert. Falls ihr ihn verpasst habt oder unbedingt ein weiteres Mal teilnehmen möchtet, seid versichert, dass der Campuslauf in Heilbronn auch im kommenden Sommer stattfinden wird. Damit ihr euch eine Vorstellung davon machen könnt, dürfen wir zumindest verraten, dass es um einen „Farbenlauf“ geht. Ihr dürft euch auf einen bunten und fröhlichen Campuslauf freuen, bei dem es nicht um den Sieg, sondern um das Gemeinschaftsgefühl geht.

Unterstützt wird das Ganze von verschiedenen DJs, die an vier Stationen und am Ziel ihre Musik auflegen. Um dem Ereignis einen krönenden Abschluss zu geben, verwandelt sich der Farbenlauf in eine Feier auf einem Festgelände. Ihr dürft gespannt sein! (may) ■

Neue Homepage!

www.studierendenwerk-heidelberg.de



Zum Wintersemester 2014/15 ändert sich nicht nur der Name des Studentenwerks Heidelberg in Studierendenwerk Heidelberg, auch die Homepage unterzieht sich Anfang Oktober einer Rundumerneuerung. Das Ergebnis wird eine vollkommen neu gestaltete Homepage sein, die selbstverständlich nach wie vor alle Infos rund um den Service des Studierendenwerks enthält. Am neuen Design wurde lange gefeilt, und nun ist die Seite soweit, sich auch zu präsentieren. Für die einzelnen Standorte wird eine Filterfunktion eingebaut, sodass ihr den Service für Schwäbisch Hall schnell und übersichtlich ansteuern könnt. Schaut euch die neue Webseite des Studierendenwerks an und klickt herum – sicherlich werdet ihr auf die eine oder andere Info stoßen, die euch bis dato noch unbekannt war. (elm) ■

Voll vernetzt!

Das Social-Media-Studierendenwerk

Was steht heute in der Mensa auf dem Speiseplan? Wann ist noch mal die nächste BAföG-Sprechstunde? Wo findet eigentlich die nächste Party statt? Alle Fragen rund ums Campusleben beantwortet das Studierendenwerk nicht nur auf seiner Homepage, sondern auch auf den wichtigsten sozialen Plattformen Facebook und Twitter. Dort erhaltet ihr schnell und zuverlässig alle Informationen zu Mensa-Specials und aktuellen Beratungsangeboten. Wer nichts verpassen will, kann sich jederzeit unterwegs erkundigen – ganz direkt, schnell und praktisch auf dem eigenen Smartphone, denn seit 2011 gibt es die Studierendenwerk-Heidelberg-App für iOS, BlackBerry und Android mit regelmäßigen Updates, übrigens entwickelt in Kooperation mit einem Heilbronner Studenten.

Über die Facebook-Seite des Studierendenwerks, die seit 2013 online ist, könnt ihr Wünsche, Kommentare und Fragen aller Art loswerden. Das Studierendenwerk Heidelberg freut sich über eure Anregungen und natürlich auch über jedes „Like“. Unter www.facebook.com/studierendenwerk.heidelberg könnt ich euch informieren. Wer kein Facebook nutzt, kann auch bei Twitter reinschauen, denn da sind die Nachrichten für jeden sichtbar, auch für Nutzer ohne eigenen Account.

Interessant für alle internationalen Studierenden 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. (fel) ■

Die Fachschaft am Campus Schwäbisch Hall

Jeder Studi, der am Campus Schwäbisch Hall eingeschrieben ist, ist Mitglied der Fachschaft. Die fünf Fachschaftsräte sind zugleich die studentischen Fakultätsratsmitglieder. Sie wählen unter sich einen Fachschaftsvorsitzenden. Gleichzeitig haben alle Studentinnen und Studenten die Möglichkeit, im Fakultätsrat mitzuwirken.

Die Fachschaft setzt sich nicht nur für eure Interessen ein, sondern organisiert auch eine große Anzahl an Events. So erleichtert die von den Fachschaftsmitgliedern organisierte Erstsemesterfeier zusammen mit der Erstkneipentour neuen Studis den Start ins Studium. In studentischen Kochkursen werden Gerichte zu studifreundlichen Preisen zubereitet. Vor allem, wenn man gerade von zu Hause weggezogen ist, bieten die Kurse immer eine gute Gelegenheit, neue Freunde zu finden und ganz nebenbei die Angst vor dem Kochen zu verlieren. Außerdem veranstaltet die Fachschaft eine Feuerzangenbowlen-Party, bei der das selbstgemischte namensgebende Getränk und der entsprechende Film nicht fehlen dürfen. Alle zwei bis vier Wochen finden die Spätvorlesungen statt. Bei R&B-, Soul-, House- oder Launch-Musik könnt ihr in einer der lokalen Diskos viel Spaß haben.

Zu erreichen ist die Fachschaft jederzeit über ihre Facebook-Adresse und in der Vorlesungszeit per E-Mail unter fachschaft-mv@hs-heilbronn.de. Natürlich könnt ihr jederzeit persönlich vorbeikommen, wenn das Fachschaftsbüro (Raum 110) besetzt ist. (hwi) ■

Die allmorgendliche Herausforderung

Nun ist es also wieder soweit: Das neue Semester hat begonnen. In meinem Fall markierte dies den Anfang des Masterstudiums, und schon bei der Auswahl meiner Veranstaltungen wurde mir klar, dass nicht der Inhalt der Vorlesungen die größte Hürde darstellen würde – und das, obwohl ich Physik studiere. Sämtliche Anstrengungen der Quantendynamik und Relativitätstheorie verblassten geradezu angesichts der Tatsache, dass ich viermal die Woche bereits um 9.00 Uhr im Vorlesungssaal sitzen muss.

Sicher, zu meinen Schulzeiten hätte das sogar eine Stunde zusätzlichen Schlummerns bedeutet. Aber wie bei vielen anderen Studierenden auch hat sich mein Schlafrhythmus über die Jahre weiter in den Tag hinein verschoben – schließlich lebt man die studentische Freiheit lieber spätabends als frühmorgens aus. Nun stellte sich also die Frage: Wie der neuen Herausforderung Herr werden?

Ich startete mit dem guten Vorsatz, das Übel bei der Wurzel zu packen und also einfach früher als gewohnt ins Bett zu gehen. Nach einfacher Rechnung sollte dies ja zu gleichem Schlafpensum und somit zur Lösung des Problems, sprich, einem wachen nächsten Tag, führen. Am Sonntagabend also igelte ich mich zuhause ein und kochte mir Tee, ja, ich schaute sogar den Tatort. Ich weiß nicht mehr, was genau passierte, aber irgendjemand war tot und die ermittelnden Beamten waren mehr mit ihrem Liebesleben als der Fahndung nach dem Täter beschäftigt. Derart eingelullt und in geradezu meditativer Ruhe griff ich anschließend noch auf den uralten Trick des Schäfchen-Zählens zurück – bis mich Nummer 42.048 schließlich überzeugte, dass meine Herde nun zu groß war und der eigene Schlafrhythmus wohl doch nicht so leicht zu überlisten ist.

Ich weiß nicht, wann ich in dieser Nacht endlich weg-dämmerte. Aber während des Weckerklingelns (das mich von der Jagd nach fliehenden Schafen befreite) wurde mir klar, dass der ursprüngliche Plan gescheitert war und es nun um Schadensbegrenzung ging. Unter der sehr, sehr kalten Dusche kam mein Gehirn langsam wieder in Gang und stellte mir zunächst die Frage, wer sich das mit dem Schäfchen-Zählen ausgedacht hätte. Da ich keine Antwort darauf wusste, verlangte es mich nach Kaffee, und ich verbrachte die nächste halbe Stunde damit, eine Theorie über Schlaflosigkeit unter Hirten und deren problematische Folgen zu entwickeln.

Erst als ich mich aufs Fahrrad schwang und all die anderen Menschen sah, die so früh bereits unterwegs waren, durchströmte mich voll Trotz eine ungeahnte Energie: Die machen diese Tortur jeden Morgen durch? Dann schaffe ich das auch! Ob mit Schäfchen oder ohne.

Paul Heeren

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

Zwischen Schäfchen-Zählen und Weckerklingeln

Ein früher Arzttermin steht an, die wichtigste Klausur des Semesters wurde auf 9.00 Uhr morgens gelegt, oder man möchte doch einfach mal die spannenden Beiträge im Frühstücksfernsehen verfolgen. Doch wie kommt man abends zeitig ins Bett, um dann frisch und ausgeschlafen in den Tag starten zu können? Drei Campus-Redakteurinnen erzählen von ihren Einschlaf-Tipps.

Jessica Walterscheid

An sich sind bei mir Hopfen und Malz verloren; ich verschlafe jeden Morgen und muss mich beeilen. Aber wenn ich wirklich gar nicht einschlafen kann, dann hilft es, eine Tasse heiße Milch zu trinken, außerdem ein kühles Zimmer und ruhige Musik. Am besten etwas Instrumentales. Allerdings hilft das bei mir auch nicht immer. Meistens lese ich einfach so lange, bis mir die Augen zufallen. Um dann am nächsten Morgen wieder zu verschlafen ...



Angelika Mandzel

Für mich ist die richtige Schlafenszeit immer dann, wenn ich müde bin. Da ich eine Nachteule bin, ist dies meist relativ spät – das leider auch dann, wenn ich am nächsten Morgen eigentlich früh raus muss. Ich denke, dass richtige Raumtemperatur und Lichtverhältnisse sehr wichtig sind für das Einschlafen. Ebenso wichtig ist es, sich die richtigen Gedanken im Bett zu machen und nicht an Probleme und Sorgen zu denken, denn das bereitet schlaflose Nächte. Und auf jeden Fall das Handy weglegen! Angenehme Gedanken, das Lesen eines guten Buches oder das Anhören eines langweiligen Hörbuchs oder Podcasts erleichtern mir das Einschlafen, oder man hat das Telefon doch am Ohr, aber nur wenn jemand eine Gute-Nacht-Geschichte erzählt. Als Nachteule Sorge ich aber auch immer schon vor, damit ich am nächsten Tag wenigstens aus dem Bett komme. Daher klingelt der Wecker sicher zehnmal, und ein Frühaufsteher aus dem Freundeskreis, der einen morgens anruft und sanft weckt, findet sich auch immer.



Felicitas Lachmayr

Das beste Einschlafmittel ist für mich ein gutes Buch – nicht so spannend, dass man plötzlich erschrocken auf die Uhr schaut, weil die Vögel schon zwitschern, aber auch nicht so langweilig, dass man nach drei Seiten weiß, was passiert und man sich damit das Lesen gleich sparen kann. Ansonsten den Computer vielleicht einfach mal ausschalten und stattdessen ein bisschen Musik hören. Am Ende bleibt das bei mir trotzdem so eine Sache mit dem Frühaufstehen. Da rettet dann meistens nur noch die Snooze-Funktion oder eine große Tasse Kaffee den Start in den Tag.





BEGEISTERUNG IST UNVERKÄUFLICH.

Schade eigentlich, davon haben wir reichlich.

Begeisterung für das, was wir tun, ist die Grundlage unseres Erfolgs. Das menschliche Miteinander und gegenseitige Unterstützung spielen beim Familienunternehmen Würth eine große Rolle. Neben der gemeinsamen Arbeit wird unsere Unternehmenskultur auch geprägt von kulturellem Engagement, einem umfangreichen Gesundheitsprogramm sowie einer großen Leidenschaft für Kunst und Sport.

Mit deutschlandweit rund 6.000 Mitarbeitern, davon über 2.500 im Außendienst, und rund 400 Verkaufsniederlassungen in ganz Deutschland ist Würth immer da, wo das Handwerk aktiv ist. Damit ist die Adolf Würth GmbH & Co. KG einer der führenden Zulieferer des deutschen Handwerks. Und auch für die Zukunft stehen die Zeichen weiterhin auf Wachstum.

Du willst mit uns wachsen und richtig was anpacken? Egal, ob du noch mittendrin bist, oder schon auf der Zielgeraden deines Studiums: Begeistere uns mit deiner Bewerbung als ...

- Trainee in unserer Firmenzentrale (m/w)
- Trainee Führungskraft Niederlassung (m/w)
- Praktikant/Bachelorand (m/w)

Wir freuen uns auf deine Bewerbung auf www.wuerth.de/karriere

