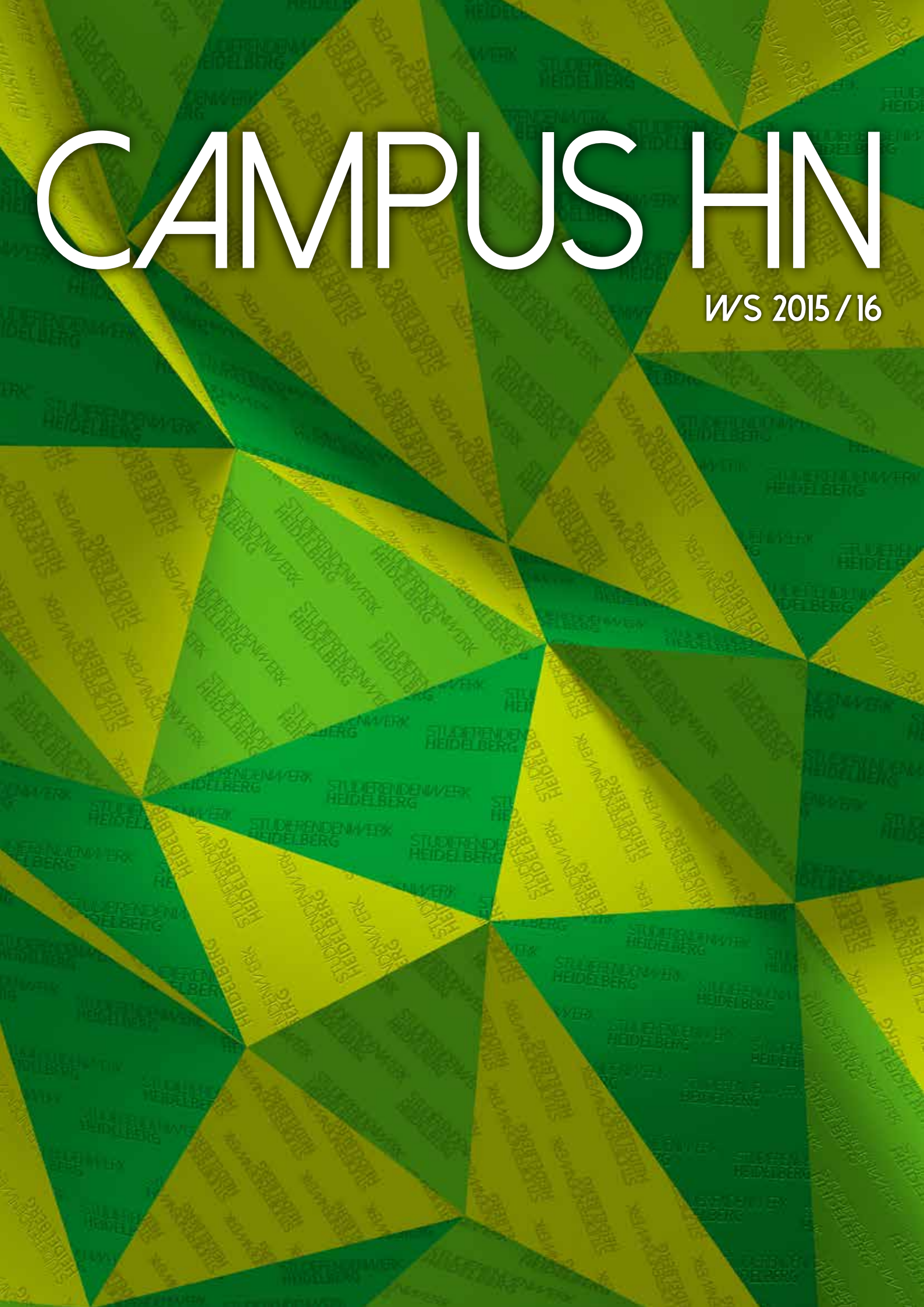


CAMPUS HN

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)
wohnen@stw.uni-heidelberg.de (Studentisches Wohnen)

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

- Wohnheim-Infos und Anträge
- Beratung
- Mietvertragsangelegenheiten
- Anträge für Freitische und für den Darlehensfonds des Studierendenwerks Heidelberg
- Vordrucke für Schadensmeldungen für die studentische Versicherung bei Diebstählen oder Unfällen
- Anträge für die Krabbelkiste

BAföG-Sprechstunden:

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 Heilbronn - Am Europaplatz: 10.00 - 14.00 Uhr
Raum W205
Mi 30.09., 28.10., 18.11., 16.12.2015, 20.01.2016

Studienkredite, Stipendien und andere Darlehen:

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

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS):

Robert-Bosch-Straße 3
74081 Heilbronn
Diplom-Psychologe Volker Kreß
Tel.: 07131 504600
E-Mail: pbs.hn@stw.uni-heidelberg.de
Sprechstunden:
Mo, Mi - Fr 8.00 - 12.00 Uhr

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

Stefan Göbel

mensa.heilbronn@stw.uni-heidelberg.de
07131 253046



Wohnen

Elisabeth Cope

elisabeth.cope@stw.uni-heidelberg.de
07131 250315



Kinderkrippe KraKi

Marion Meurer

Beratung & Verträge
kitav@stw.uni-heidelberg.de
06221 54-3498



Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)

Diplom-Psychologe
Volker Kreß

pbs.hn@stw.uni-heidelberg.de
07131 504600



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 HN 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 den Mensen, die mit leckeren Spezialangeboten Geschmack in die Pausen bringen. 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. Was Sie sonst noch wissen müssen, finden Sie auf den folgenden Seiten.

Für das kommende Semester wünsche ich 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

„Studis suchen Zimmer!“
BAföG und andere Finanzierungsquellen
Einzug, Auszug – richtig umziehen im Wohnheim
Campus HN trifft ... Professor Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla

06/lesezeit

Nick Hornby: Juliet, Naked
Dave Eggers: Der Circle

07/08/09/mahlzeit

Vegan Taste Week
Campus HN trifft ... Björn Moschinski
Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen
Aktionen in den Mensen Heilbronn-Sontheim
und der Mensa am Bildungscampus
Grillfest zu Semesterbeginn
Mensa for Kids
Viva con Agua in allen Mensen
des Studierendenwerks Heidelberg
Kulinarische Sprechstunde
Öffnungszeiten

10/netzzeit

Neue Portalmanagerin bei hochschulenhoch3
Die Verfasste Studierendenschaft
#allesvernetzt
Die Website – jetzt auch auf Englisch!

11/redezeit

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

Impressum Campus HN

Wintersemester 2015, Auflage: 1.500

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), fotolia.com (Seite 8), istock-photo.com (Seite 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 HN wird an der Hochschule Heilbronn kostenlos verteilt.**

„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 unterstützen, 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 studentischen 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 Wohnungsangebote erhaltet ihr entweder über die Zimmerdatenbank der Hochschule Heilbronn unter <https://stuzi.hs-heilbronn.de/index.php/studentische-services/zimmer-und-jobdatenbank> oder über das Portal hochschulenhoch3.de unter www.hochschulenhoch3.de/nc/studieren/im-studium/schwarzes-brett/kleinanzeigen-uebersicht.html. 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

Wöchentliche Sprechstunde am Campus Heilbronn-Sontheim

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. Diese Beratung gibt es immer mittwochs in Heilbronn-Sontheim oder an ausgewählten Terminen am Europaplatz jeweils von 10.00 bis 14.00 Uhr. Am 28. Oktober finden in Sontheim zudem Sprechstunden für Darlehen, Studienkredite und Stipendien statt. (ari) ■

Einzug, Auszug – richtig umziehen im Wohnheim

Zu Beginn und Ende des Semesters herrscht in den Wohnheimen in Heilbronn ein reges Kommen und Gehen. Die einen zieht es in die Ferne, während die ersten Neuen die nun freien Zimmer belegen. Aber wie läuft so ein Auszug oder Einzug eigentlich ab, und was muss man alles beachten?

Zum Auszug:

Wenn der Vertrag am Ende des Monats ausläuft und ihr auszieht, muss zuerst einmal ein Auszugstermin beim zuständigen Hausmeister vereinbart werden. Je früher man hier einen Termin festlegt, desto größer ist die Chance auf den Wunschtermin, ansonsten muss man mit den Restterminen vorliebnehmen. Am Wochenende und an Feiertagen sind keine Termine möglich, sondern nur während der Arbeitszeit des Hausmeisters.

Wenn der Termin steht, müsst ihr die leere Wohnung in sauberen und schadenfreien Zustand versetzen. Wenn es bei euch also noch kleine Reparaturen gibt, meldet das Ganze rechtzeitig, damit alles noch vor eurem Auszug in Stand gesetzt werden kann.

Dann ist erst einmal Putzen angesagt: Fenster, Böden, Küche und Schränke müssen sauber und gewischt sein, die Wände frei von Tesa-filmresten und der Kühlschrank abgetaut und gereinigt – auch wenn die oder der MitbewohnerIn wohnen bleibt. Wenn nichts zu bean-

standen ist, bekommt ihr die Kautions ohne Abzüge auf euer Konto zurück.

Für Studierende aus dem Ausland besteht die Möglichkeit, die Kautions in bar im Marstallhof an der Kasse im ersten Stock abzuholen. Dafür müsst ihr nur die Kopie des Auszugprotokolls und eine Bestätigung eurer Bank mitbringen. Wenn die Wohnung jedoch nicht sauber ist, könnt ihr nachreinigen, oder – falls euch das nicht möglich ist – es wird eine Reinigungs-firma beauftragt, deren Kosten von eurer Kautions abgehen.

Zum Einzug:

Einziehen könnt ihr während der Sprechstunde eures Hausmeisters. Dafür müsst ihr den Mietvertrag und euren Ausweis mitbringen und erhaltet dann den Schlüssel und einen Durchschlag des Einzugprotokolls mit eurer Unterschrift, dass ihr diesen erhalten habt. Auf einem weiteren Protokoll könnt ihr außerdem übersehene Schäden notieren, die ihr nicht verursacht habt. Dieses gebt ihr dem Hausmeister ab, damit er bei einem späteren Auszug darauf zurückgreifen kann und ihr nicht für alte Schäden haftet.

Wenn ihr noch Rückfragen zu Ein- oder Auszug habt, könnt ihr die Hausmeister oder eure/n SachbearbeiterIn ansprechen, damit es keine Unklarheiten mehr gibt. Dann kann euer Start in eine neue Wohnung beginnen. (jwa) ■

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



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

Professor Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla ist ärztlicher Leiter der Psychosozialen Beratung für Studierende des Studienwerks 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 HN 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 Prüfungsjüngste früher ernst genommen und die Betroffenen kommen auch zeitiger, um sich helfen zu lassen. Prüfungsjüngste 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 Prüfungsjüngste. 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 uninteressant 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.

Wer von euch Probleme hat und Hilfe benötigt, kann sich an die Psychosoziale Beratung für Studierende wenden. Montags und mittwochs bis freitags kann man sich zwischen 8.00 und 12.00 Uhr zur Offenen Sprechstunde anmelden, oder ihr erhaltet auf Wunsch anonym unter www.pbsonline-heidelberg.de in der Online-Beratung Hilfe. Euer Ansprechpartner in Heilbronn ist Diplom-Psychologe Volker Kreß. Ihn erreicht ihr montags bis donnerstags unter der Nummer 07131 504600 telefonisch, oder ihr schreibt eine Mail an pbsonline@stwu.uni-heidelberg.de. (jwa) ■

Buchtipps der Redaktion

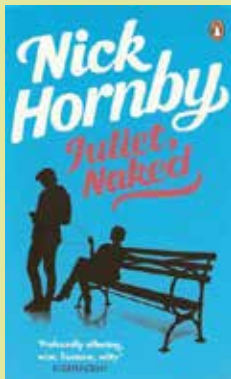
Nick Hornby: Juliet, Naked

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) ■



Vegan Taste Week in allen Mensen des Studierendenwerks

Björn Moschinski kocht am 3. November in der Mensa Heilbronn-Sontheim

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 7. November erwarten. In dieser Woche werden in der Mensa Sontheim und in der Mensa am Bildungscampus die vegetarischen Gerichte der Free-Flow-Theke sowie ein weiteres Hauptgericht vegan sein. 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 – einer 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 unser Kooperationspartner, die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt, mit Rezepten, Einkaufstipps und Hintergrundinfos – und das vollkommen gratis. Meldet euch gleich an www.vegan-taste-week.de/! (jwa) ■

Campus HN 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 HN 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 uninformatiert 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 auseinander gesetzt 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) ■



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 anbelangt, 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) ■

Die Mensa am Bildungscampus und das neue MensaMobil

In der Mensa am Bildungscampus erwarten die Studis auch dieses Semester wieder vielfältige kulinarische Aktionen. Vom 26. bis zum 30. Oktober wird es eine Wildwoche mit Reh und Hirsch geben, und im November folgt das traditionelle Gänse-Essen, natürlich am Martinstag, dem 11.

Wenn die Tage kürzer werden und der letzte Monat des Jahres anbricht, beginnt wieder die Grünkohl-Zeit, und so bietet das Team der Mensa am 10. Dezember Grünkohl mit Mettenden an. Kurz vor Heiligabend wird es endgültig winterlich, und damit steht den ruhigen, gemütlichen Tagen zu Hause kaum noch etwas im Wege. Auch die Mensa passt sich der Stimmung an und tischt vorweihnachtliche Bratäpfel mit Vanillesauce auf.

Eine andere Aktion, die das kulinarische Angebot erweitern wird, ist das neue MensaMobil am Europaplatz. Die sympathischen Kolleginnen Frau Feyerabend und Frau Kaiser betreiben den Imbisswagen werktags von 7.30 bis 15.00 Uhr. Zur Auswahl stehen belegte Brötchen am Morgen, Schnitzel, Brat- oder Currywurst zur Mittagszeit und Kuchen am Nachmittag.

Zuletzt noch zwei kulinarische Neuigkeiten in der Mensa: Neu im Sortiment sind Rindswürste für die Kundschaft, die auf Schweinefleisch verzichtet und außerdem „(Obst-) Salate to go“. Schöne Pause und guten Appetit! (chr) ■



Specials und Aktionen in der Sontheimer Mensa

Auch im Wintersemester öffnet die Mensa Heilbronn-Sontheim wieder ihre Tore für euch. Doch nicht nur die reguläre Versorgung mit Leckereien aller Art soll euch angesichts der kürzer werdenden Tage und des umgekehrt noch stärker anwachsenden Lernpensums das Leben erleichtern, auch die abwechslungsreichen Sonderaktionen in Sontheim sind inmitten des herbstlichen Hochschulalltags stets willkommene kulinarische Leckerbissen.

So könnt ihr euch schon am 23. September zum Ausklang des Sommers auf Bayerische Spezialitäten wie Haxen und Hendl freuen. Ein kulinarisches Highlight, auf das im Oktober gleich zwei weitere Thementage folgen: zum einen der Schwammerl-Tag mit Pilzgerichten am 13. Oktober und zum anderen der Heilbronn-Tag mit den lokalen Leibgerichten Maultaschen und Spätzle am 22. Oktober.

Als willkommene Lichtblicke an trüben Novembertagen könnt ihr euch außerdem den Martinstag mit Gänse-Essen am 11. November und Thanksgiving mit Pute, Süßkartoffeln und Kürbis am 26. November im Kalender anstreichen. Genau wie dieses amerikanische Fest macht auch die Adventszeit in der Sontheimer Mensa Station. „Wie bei Mutttern“ gibt es für euch hier in der Zeit vom 7. bis 12. Dezember Sauerbraten, Wildtopf, Spätzle und Co. Und dann steht ja auch schon bald Weihnachten vor der Tür. Bis es soweit ist, dürft ihr euch jedoch auf keinen Fall den „Wilden Weihnachtsschmaus“ mit Wildspezialitäten am 17. Dezember entgehen lassen! (hwi) ■

Öffnungszeiten Wintersemester 2015/16

Heilbronn-Sontheim:
Mensa: Mo - Fr 11.00 - 14.30 Uhr
Café: Mo - Fr 7.30 - 16.00 Uhr

Am Europaplatz:
MensaMobil:
Mo - Fr 7.30 - 15.00 Uhr

Bildungscampus:
Mensa:
Mo - Fr 11.00 - 14.30 Uhr
Sa 11.00 - 13.30 Uhr
Café:
Mo - Fr 8.00 - 15.00 Uhr
Sa 11.00 - 14.00 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 der Hochschulgastronomie

Arnold Neveling

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

Kulinarische Sprechstunde

Zur Kulinarischen Sprechstunde lädt euch die Hochschulgastronomie des Studierendenwerks Heidelberg auch im Winterhalbjahr wieder ein. Tagtäglich 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 16. November in der Mensa Heilbronn-Sontheim von 12.00 bis 13.00 Uhr und von 13.30 bis 14.00 Uhr in der Mensa am Bildungscampus 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) ■

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 das Wasser nicht nur in der Mensa am Bildungscampus und am Campus Sontheim, sondern auch in allen anderen Mensen des Studierendenwerks bereits ein fester Bestandteil des Getränkeangebots. (hwi) ■

Ein Grillfest pünktlich zum Semesteranfang

Die vorlesungsfreie Zeit ist zu Ende, die letzten Hausarbeiten sind geschrieben und die meist stressigen Semestervorbereitungen erledigt. Der Campus füllt sich wieder und die neuen Vorlesungen stehen vor der Tür. Damit der Start in die neue Vorlesungszeit nicht zu trocken wird und einfach nur übergangslos in das Wintersemester mündet, veranstaltet das Studierendenwerk Heidelberg am 28. September ab 16.00 ein Grillfest für euch am Campus Sontheim. In lockerer, spätsommerlicher Atmosphäre kann man den Urlaubsgeschichten der KommilitonInnen lauschen, von seinen eigenen Erfahrungen berichten oder einfach nur in Gesellschaft entspannt den Abend verbringen.

Neben klassischen Grillspezialitäten wie Steak und Bratwurst gibt es für diejenigen unter euch, die auf tierische Produkte verzichten, natürlich auch wieder viele vegetarische Gerichte und Salate angeboten. So findet ihr alle etwas nach eurem Geschmack.

Das Studierendenwerk Heidelberg freut sich auf einen schönen Grillabend und wünscht euch einen angenehmen Semesterstart und natürlich ein erfolgreiches Semester. (chr) ■

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“ kostenlos dort 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 Heilbronn bei der Küchenleitung 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) ■

Die Verfasste Studierendenschaft Heilbronn

2012 war ein wichtiges Datum für die Hochschulpolitik, denn seit diesem Jahr sind die Verfassten Studierendenschaften in Baden-Württemberg wieder im Gesetz verankert. Mit dieser gesetzlichen Legitimation ist die Studierendenschaft zu einer Verfassten Studierendenschaft, kurz VS, geworden und ist der Zusammenschluss aller Studierenden der Hochschule Heilbronn. Sie ist eine eigenständige Körperschaft der Hochschule und durch gewählte studentische Vertreterinnen und Vertreter gleichzeitig die Stimme der Studierenden. Die VS ist demokratisch organisiert und besteht aus drei Hauptorganen, dem Studierendenparlament (StuPa) als Legislative, dem Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA) als Exekutive und die Schlichtungskommission (SchliKo) als Judikative. Zusätzlich gibt es noch die Fachschaften sowie das Präsidentenamt.

Der AStA vertritt die Studierenden beispielsweise in Gesprächen mit dem Rektorat, dem Studierendenwerk Heidelberg oder der landesweiten Konferenz aller Studierendenschaften, damit die internen Beschlüsse des StuPa in der Hochschule auch umgesetzt werden. Somit steckt das StuPa den Handlungsrahmen für den AStA ab. Die SchliKo, wie die Schlichtungskommission genannt wird, wird bei Uneinigkeiten zwischen Legislative und Exekutive aktiv.

Die zentrale Aufgabe der VS ist, als studentische Stimme hochschulinterne Angelegenheiten zu diskutieren und dabei eure Interessen zu vertreten, um so eine lebendige Hochschule zu schaffen. So engagiert sich die VS zum Beispiel bei der Veranstaltungsorganisation und stellt das Hochschulsportprogramm auf die Beine. Die VS will zusätzlich zu ihren Tätigkeiten nun auch eine Rechtsberatung für euch organisieren; die näheren Infos wird es im Laufe des Semesters geben. (chr) ■

#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) ■

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.



Jetzt Termin vereinbaren!



campus+ – Das Plus für Studenten und Absolventen.

Zuverlässige Beratung seit 5 Jahren

Unsere Studentenberater wissen was Sache ist, wenn es um spezielle Belange von Studenten und Absolventen geht. Ob MasterCard für das bargeldlose Bezahlen, das Girokonto mit der praktischen App fürs Smartphone, die Auslandskrankenversicherung fürs Auslandssemester oder der Studienkredit um keine finanzielle Sorgen während dem Studium zu haben: Unser Angebotspaket campus+ macht Studenten das Leben leichter!

Jetzt Termin vereinbaren unter Tel. 07131 638-10300 oder studentenberatung@ksk-hn.de



Wenn's um Geld geht

Kreissparkasse
Heilbronn