

# CAMPUS MGH

WINTER 14/15

STUDIERENDENWERK  
HEIDELBERG



## So erreichen Sie uns ...

### Studierendenwerk Heidelberg

Marstallhof 1  
69117 Heidelberg

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

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

### STUDIENFINANZIERUNG

Marstallhof 1, 69117 Heidelberg

#### BAföG-Sprechstunde Heidelberg

Tel.: 06221 54-5404

Fax: 06221 54-3524

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

Offene Sprechstunde im Foyer der Abteilung

Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr

Persönliche Sprechstunde

Mi 12.30 - 15.30 Uhr

#### BAföG-Sprechstunde Heilbronn-Sontheim:

Hochschule Heilbronn

Max-Planck-Straße 39

74081 Heilbronn

Sprechzeiten von 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:

Marstallhof 3

69117 Heidelberg

Tel.: 06221 54-3734

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

Mo - Fr 9.30 - 11.30 Uhr, Mi 12.30 - 15.30 Uhr

#### WOHNEN:

Studierendenwerk Heidelberg

Marstallhof 1, 69117 Heidelberg

Tel.: 06221 54-2788

E-Mail: sybille.merz@stw.uni-heidelberg.de

#### Zimmervermittlung:

<http://www.dhbw-mosbach.de/campus-bad-mergentheim/studium-in-bad-mergentheim/wohnen.html>

#### Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS):

Dienstags, 16.30 Uhr

PTZ-Akademie, Löffelstelzerstr. 5, 2. OG

97980 Bad Mergentheim

Terminvereinbarung unter:

07931 53161302 (Mo - Fr, 8.00 - 16.00 Uhr) oder

E-Mail: pbs.dhbw-badmergentheim@stw.uni-heidelberg.de

#### Online-Beratung:

www.pbsonline-heidelberg.de

[www.studierendenwerk-heidelberg.de](http://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



### Wohnen

Sybille Merz

Allgemeine Informationen

sybille.merz@stw.uni-heidelberg.de

06221 54-2788



### Online-Beratung der PBS

Diplom-Psychologin

Julia Aghotor

www.pbsonline-heidelberg.de

Neu!

PSYCHOSOZIALE BERATUNG FÜR STUDIERENDE  
AM CAMPUS BAD MERGENTHEIM

Terminvereinbarung unter  
07931 53161302 (Mo - Fr, 8.00 - 16.00 Uhr) oder  
E-Mail: pbs.dhbw-badmergentheim@stw.uni-heidelberg.de



Liebe Studentinnen und Studenten,

in dieser Ausgabe von Campus MGH 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 Winterhalbjahr 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?

Wohnen in Bad Mergentheim  
Die Psychosoziale Beratung für Studierende  
Buchtipps der Redaktion: Shining Girls & Der Medicus

### 06/mahlzeit

Kulinarisches Angebot in Bad Mergentheim  
Zwei Monate vegan: Ein Selbstversuch

### 07/08/lesezeit

Die Kirchen-App  
Neue Angebote für Masterstudentinnen und -studenten  
Campus MGH trifft ... Professor Rainer Jochum  
Professorin Gabi Jeck-Schlottmann ist die neue Rektorin!

### 09/netzzeit

Die StuV Bad Mergentheim  
Neue Homepage  
Das Social-Media-Studierendenwerk  
hochschulenhoch<sup>3</sup>

### 10/redezeit

Die Kolumne: Die allmorgendliche Herausforderung  
Die Umfrage: Zwischen Schäfchen-Zählen und Weckerklingeln

## Impressum Campus MGH

Ausgabe Winter 2014/15, Auflage: 500

**Herausgeber:** Studierendenwerk Heidelberg AöR, Ulrike Leiblein (Geschäftsführerin) Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, [www.studierendenwerk-heidelberg.de](http://www.studierendenwerk-heidelberg.de) und [info@stw.uni-heidelberg.de](mailto:info@stw.uni-heidelberg.de) | **Redaktion:** 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](http://www.ninodruck.de) | **Fotos und Abbildungen:** Studierendenwerk Heidelberg (Titel, Seiten 2, 3, 4, 5), istockphoto.com (Seite 6), hochschulenhoch3 (Seite 9), DHBW Mosbach (Seite 7), Melanie Böttche (elm) (Seite 6), Jessica Walterscheid (jwa) (Seite 10), Angelika Mandzel (ika) (Seite 10), Felicitas Lachmayr (fel) (Seite 10), evang. Kirchengemeinde Creglingen (Seite 8) | **Campus MGH wird am Campus Bad Mergentheim der DHBW Mosbach 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 Proberechnung 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.

Für einen Erstkontakt könnt ihr euch entweder telefonisch montags bis freitags zwischen 8.00 und 18.00 Uhr an die 06221 54-5404 wenden oder eine E-Mail an [foe@stw.uni-heidelberg.de](mailto:foe@stw.uni-heidelberg.de) oder an [studienkredit@stw.uni-heidelberg.de](mailto:studienkredit@stw.uni-heidelberg.de) schreiben. (hwi) ■



## Wohnen in Bad Mergentheim

Wer am Anfang seines Studiums steht, muss viele Hürden überwinden. Eine der größten ist die Wohnungssuche. Nicht immer findet man direkt auf Anhieb einen guten Platz für die nächsten Semester. Für viele bietet das Studierendenwerk eine Möglichkeit, da es einen Trakt der früheren Kurklinik in Bad Mergentheim in ein Wohnheim für Studierende der DHBW umgewandelt hat. 31 Zimmer auf zwei Stockwerken stehen den Studis mitten im idyllischen Schlosspark zur Verfügung.

Die Zimmer sind möbliert, mit eigener Dusche und WC sowie Telefonanschluss und Kabelfernsehen. Je nach Zimmergröße beträgt die Miete zwischen 150 und 215 Euro, worin alle Kosten abgesehen von den Telefonkosten enthalten sind. Durch das Rechenzentrum der DHBW ist auch Internet gewährleistet. Gekocht werden kann in der Küche, die auf jeder Etage gemeinschaftlich genutzt wird, und im Keller befinden sich Waschmaschine und Trockner. Es ist also für alles gesorgt.

Wer noch kein Zimmer hat, kann sich beim Studierendenwerk melden. Die Bewerbungsunterlagen und mehr Informationen gibt es auf der Homepage [www.studierendenwerk-heidelberg.de](http://www.studierendenwerk-heidelberg.de) unter dem Punkt „Wohnen in Bad Mergentheim“. Hier findet ihr auch alle Kontaktdaten. (jwa) ■

## Die Psychosoziale Beratung für Studierende

Es gibt Situationen, in denen man ins Straucheln kommt. Ob das Probleme mit dem Partner, dem Studium oder einem anderen Bereich des Lebens sind, ist dabei irrelevant, wenn die Situation auch andere Lebensbereiche negativ beeinflusst. Spätestens dann sollte man darüber nachdenken, sich professionelle Hilfe zu suchen. Diese Möglichkeit bietet die Psychosoziale Beratung für Studierende, kurz PBS. Ratsuchende Studentinnen und Studenten können hier Kontakt zu Diplom-PsychologInnen aufnehmen und kostenfreie individuelle Beratungstermine vereinbaren. Alles, was besprochen wird, unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht und dringt nicht nach außen. Nach einem ersten Beratungsgespräch können weitere folgen, oder es kann an geeignete Ärzte vermittelt werden.

Am Campus Bad Mergentheim steht seit dem 1. April 2014 immer dienstags die Diplom-Psychologin Susan Knecht in der PTZ-Akademie im 2. OG in der Löffelstelzerstraße 5 für ein streng vertrauliches Beratungsgespräch bereit. Über das Sekretariat des PTZ können Studierende vorab telefonisch montags bis freitags von 8.00 bis 16.00 Uhr unter 07931 5316-1302 oder per E-Mail an [pbs.dhbw-badmergentheim@stw.uni-heidelberg.de](mailto:pbs.dhbw-badmergentheim@stw.uni-heidelberg.de) einen Termin vereinbaren. (ari) ■

*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) ■

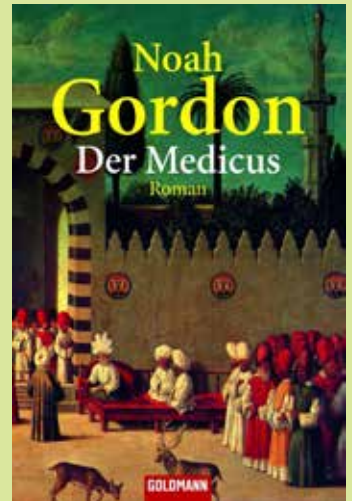
*Buchtipps der Redaktion*

### 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) ■



## Die kulinarische Besonderheit in Bad Mergentheim

Studis, die sich schon länger in Bad Mergentheim aufhalten, wissen um die Tatsache, dass es dort keine Mensa des Studierendenwerks gibt. Doch zur Beruhigung aller Neuankömmlinge sei gesagt: Ihr müsst deshalb natürlich nicht hungrig bleiben! In Bad Mergentheim gibt es statt einer Mensa einige Restaurants, die in Kooperation mit dem Studierendenwerk dafür sorgen, dass ihr stets leckere Speisen zu vertretbaren Preisen erhaltet. Hier folgt nun ein kleiner Überblick über die Restaurants, die für euch geöffnet haben.

### Schloßcafé

Das Schloßcafé ist täglich von 9.00 bis 18.00 Uhr geöffnet. Ihr findet es in der Altstadt vor dem Deutschordensschloss. Im Wintersemester werdet ihr wohl wetterbedingt nicht mehr allzu viel Gelegenheit haben, die Außensitzplätze zu genießen; dafür könnt ihr euch jedoch in den gemütlichen Innenraum zurückziehen und dort euren Durst und Hunger stillen.



„Schlosscafé“

Ob ihr nun zum Frühstücksangebot mit zahlreichen Extras vorbeischaud, oder ob ihr euch später am Tag aus den Vorspeisen, Salaten und Gerichten aus aller Welt bzw. aus den beiden täglich wechselnden Tagesgerichten das Passende herausucht, liegt bei euch.

Selbstverständlich wird das Schloßcafé seinem Namen gerecht und bietet auch eine umfangreiche Kuchenauswahl, Eiscreme und Desserts sowie unterschiedliche Kaffeespezialitäten. Aber auch Wein, Bier, kalte und heiße Erfrischungen werdet ihr im Schloßcafé serviert bekommen.



### delikat finecatering (Mittelstandszentrum)

Ein leckeres Mittagessen gibt es auch im Mittelstandszentrum in der Johann-Hammer-Straße 24 für euch. Hier könnt ihr täglich zwischen zwei Menüs wählen: Schmackhafte Suppen, frische Salate, abwechslungsreiche Hauptspeisen, und für diejenigen, die gerne dem Süßen frönen, gibt es natürlich auch ein Dessert. Und die Kaffeejunkies unter euch werden auch hier mit Kaffeespezialitäten versorgt, sodass das Mittagstief mit einem kleinen Koffeinschub schnell überwunden ist.

### Ristorante Pomodoro e Basilico

Für diejenigen, die die italienische Küche lieben, hat das Ristorante Pomodoro e Basilico geöffnet. Ihr findet das italienische Restaurant direkt am Bahnhof von Bad Mergentheim. Es bietet ausreichend Platz in angenehmer Atmosphäre für euch. Auch hier werdet ihr wohl, da sich die Sommermonate mit Beginn des winterlichen Halbjahres verabschiedet haben, auf den romantischen Biergarten verzichten müssen; aber das Gute am Winter ist ja, das auf ihn ein Sommer folgt und die Biergärten dann wieder öffnen.

Kulinarisch findet ihr eine reichhaltige Auswahl an Pasta, Pizza, Fisch- und Fleischgerichten; außerdem könnt ihr Pastasaucen nach Belieben mit den angebotenen Nudelsorten kombinieren und natürlich auch die Holzofenpizza auf Wunsch um eure Lieblingsbeläge ergänzen. Sicherlich findet hier jeder, der die italienische Küche mag, ein Gericht nach seinem Geschmack. (elm) ■

## 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) ■

## Campus MGH trifft ... Professor Rainer Jochum



Prof. Dr. Rainer Jochum im Interview.

In jedem Jahr findet zwischen der DHBW und der Nanyang Polytechnic in Singapur ein Studierendenaustausch statt, der dieses Jahr zusätzlich zu einem Professoren-Austausch wurde. Professor Rainer Jochum nahm diesen Sommer für drei Wochen daran teil, und im Gegenzug wird im September eine Dozentin aus Singapur an der DHBW unterrichten.

» **Herr Professor Jochum, wie kam es zu Ihrer Teilnahme an diesem Austausch?**

Die DHBW Mosbach hat bereits seit vielen Jahren eine sehr gute Kooperation mit der Nanyang Polytechnic in Singapur hinsichtlich des studentischen Austauschs. Mittlerweile nehmen jedes Jahr circa 40 bis 50 Studierende für jeweils ein Semester daran teil. Zur Stärkung und Weiterentwicklung der Kooperation wurde auch ein Austausch von Mitarbeitern initiiert. Ich bin langjähriger akademischer Partner unserer Kooperation mit Singapur. Da lag es nahe, auch selbst am Puls des Austauschs zu bleiben und vor Ort die speziellen Bedingungen zu erleben, Kontakte mit unseren Ansprechpartnern in Singapur persönlich zu pflegen, Erfahrungen auszutauschen und so weiter.

» **Wie haben Sie sich auf Ihren Aufenthalt vorbereitet?**

Für den Aufenthalt dort habe ich leichte Sommerkleidung und viel Sonnencreme für das tropische, heiß-feuchte Klima eingepackt, diese aber um Westen und Jacken für die stark klimatisierten Veranstaltungsräume ergänzt. Bei 35°C Außentemperatur hat es in den zentral klimatisierten Vorlesungsräumen teilweise unter 20°C, da kann man sich wegen der Temperaturunterschiede leicht einen Schnupfen holen.

Die Veranstaltungsinhalte für die Studierenden in Singapur passen gut zu meinem Vorlesungsspektrum an der DHBW. Ich war dort

in die Lehre in den Bereichen International Business und Entrepreneurship eingebunden. Darüber hinaus habe ich den Kollegen dort während einer Mitarbeiterveranstaltung die Besonderheiten des Studiums an der DHBW im Rahmen des deutschen Bildungssystems vorgestellt. Dieser Erfahrungsaustausch mit Diskussion war sehr interessant. Singapur ist eine der global wettbewerbsfähigsten Volkswirtschaften mit einem hervorragenden Bildungssystem. Dennoch wird das praxisintegrierte Studienmodell der DHBW von der Regierung von Singapur für vorbildlich gehalten, und man möchte dort verstehen, was die Erfolgsfaktoren unseres Systems sind.

» **Sie waren bereits dreimal in Singapur. Was war für Sie besonders und interessant?**

Etwas Besonderes sind sicher das kulturelle Leben und die Dynamik des Stadtstaates mit seinen aktuell über fünf Millionen Einwohnern auf einer Fläche, die etwas kleiner als die der Hansestadt Hamburg ist.

Die Kollegen in Singapur haben mir zwei der dort wesentlichen Freizeitaktivitäten nahegebracht bzw. gelegt: einerseits das vielfältige Essen, das durch chinesische, indische und eine Vielzahl anderer asiatische Einflüsse geprägt ist, aber auch arabische, europäische und amerikanische Prägungen hat. Aufgrund der begrenzten Fläche im Stadtstaat findet ein größerer Teil der wegen der hohen Leistungsorientiertheit knappen Freizeit der Bevölkerung in den vielen, zum Teil riesigen Einkaufsmalls statt. An dieser Stelle lässt sich auch die Dynamik im Stadtstaat beobachten: Seit meinem letzten Aufenthalt hat sich unter anderem der Stadtkern baulich merklich verändert, und es wurden etwa auch neue Malls in zentraler Innenstadtlage anstelle anderer Gebäude errichtet. Bemerkenswert sind für mich auch die starke Dienstleistungsorientierung und der hohe Organisationsgrad im öffentlichen Leben.

» **Gibt es etwas, dass Sie den Studierenden in Bad Mergentheim und Mosbach in Hinblick auf einen Auslandsaufenthalt mit auf den Weg geben möchten?**

Offen für neue Erfahrungen sein, auch mal über den eigenen Schatten springen, neben dem Studium möglichst viel unternehmen. Berücksichtigen, dass man beim Reden und Handeln im Ausland neben der eigenen Person auch immer als Vertreterin oder Vertreter des Heimatlandes wahrgenommen wird.

» **Vielen Dank für das Gespräch!** (jwa) ■

## Professorin Gabi Jeck-Schlottmann ist die neue Rektorin!



Prof. Dr. Gabi Jeck-Schlottmann, Rektorin der DHBW Mosbach

Im Mai begrüßte die DHBW Mosbach die neue Rektorin Prof. Dr. Gabi Jeck-Schlottmann, die den früheren Rektor Professor Dirk Saller ablöst. Professorin Jeck-Schlottmann, die derzeit die einzige Frau an der Spitze eines DHBW-

Standortes ist, gab in

ihrer Ansprache einen Ausblick auf die zukünftige strategische Ausrichtung der Hochschule. Ihr Ziel liege in der Qualitätssicherung des dualen Studienmo-

dells, um so einen nachhaltigen Erfolg der DHBW in Mosbach zu erhalten. Des Weiteren soll der Standort überregional sichtbar und attraktiv für zukünftige Studierende in Deutschland, Europa und der Welt sein.

Professorin Jeck-Schlottmann arbeitet, lehrt und forscht bereits seit 1987 an der DHBW Mosbach, der früheren Berufsakademie Mosbach, wo sie seit 2006 als stellvertretende Direktorin tätig war und die Studienbereichsleitung Wirtschaft innehatte. 2009 wurde sie Dekanin und Prorektorin der Fakultät Wirtschaft, wo ihre inhaltlichen Schwerpunkte bisher auf der Weiterentwicklung der betriebswirtschaftlichen Studiengänge in Hinblick auf Themensetzung, Qualität der Lehre, Internationalisierung, weiterbildende Masterprogramme, lebenslanges Lernen und familienfreundliche Hochschule lag. (jwa) ■



## Die Kirchen-App der Creglinger Herrgottskirche

### Ein System mit Zukunft – Smartphone-Scans beim Kirchenrundgang



Was haben QR-Codes und Smartphones in einer Kirche zu suchen? Neue Besucher der Creglinger Herrgottskirche könnten sich diese Frage im ersten Moment spontan stellen: Dank umfassender technischer Neuerungen haben Gäste der städtischen Herrgottskirche hier mittlerweile die Möglichkeit, mithilfe des Smartphone-Scans schnell, unkompliziert und zeitgemäß Informationen über die Kunstschätze der Kirche abzurufen. Einfach den QR-Code scannen, den Infoblock aufrufen, lesen, speichern, ein Foto

machen und möglichst an Familie und Freunde weitersenden oder in sozialen Netzwerken mit anderen teilen – die App soll vor allem junge Besucher ansprechen und für die Kunstschätze der Creglinger Herrgottskirche begeistern.

Trotz seiner vielen Vorteile ist das Konzept der Kirchen-App bisher nicht sehr weit verbreitet. Der Creglinger Stadtpfarrer Thomas Burk kennt keine andere derartig ausgestattete Kirche. Vorbild für

die Creglinger Installation ist die App einer Warschauer Kirche. Daniel Burk, der Sohn des Pfarrers, der inzwischen auch an der Dualen Hochschule Mosbach studiert, wurde dort auf das Konzept und die positive Resonanz darauf aufmerksam. Sein Vater war sofort begeistert und sprach Wolfgang Funk, Professor an der DHBW Mosbach, auf das Thema an. So wurde die App letzten Endes zum Studienarbeitsthema der beiden Sechstsemestler Sonja Bauer aus Partenstein und Michael Gugel aus Freiberg. Beide investierten jeweils 320 Arbeitsstunden in Softwareentwicklung und Systemgestaltung.

Obwohl zunächst nur einzelne Kunstschätze, für die die Creglinger Herrgottskirche bekannt ist, mit QR-Codes versehen sind, informiert die App ebenso zuverlässig wie präzise. Das System kann problemlos ausgebaut und um zusätzliche Infoblöcke erweitert werden. Der neue Spezial-Router des Pfarrers, der 30 bis 40 parallele Zugriffe zulässt, und vor allem die gute Zusammenarbeit mit der Dualen Hochschule machen es möglich.

Auf jeden Fall ist die Kirchen-App der Creglinger Herrgottskirche ein System mit Zukunft, davon ist Pfarrer Burk überzeugt. Das Kaufen eines Kirchenführers ist schließlich viel aufwendiger als das Scannen eines QR-Codes. Somit ist es sicherlich nur noch eine Frage der Zeit, bis sich niemand mehr wundert, wenn es beim Kirchenbesuch plötzlich heißt: „Smartphones bitte anschalten!“ (hwi) ■

## Neue Angebote an der DHBW Mosbach für zukünftige Masterstudentinnen und -studenten

Bachelor – und dann? Mit dieser Frage sehen sich viele Studierende konfrontiert, die gerade ihren ersten Hochschulabschluss in der Tasche haben. Den direkten Einstieg in den Berufsalltag wagen oder doch noch weiter studieren? Für diejenigen, die sich nach ihrem Bachelor für ein Masterstudium entscheiden, hat die Duale Hochschule Baden-Württemberg (DHBW) nun neue Möglichkeiten der akademischen Weiterbildung geschaffen und das Angebot an dualen Masterstudiengängen erheblich erweitert. Mit etwa 34.000 Studierenden und 9.000 Partnerunternehmen ist die DHBW eine der größten dualen Hochschulen Deutschlands und strebt daher eine Vorreiterfunktion auf dem Gebiet berufsintegrierender Masterstudiengänge an. Um die neu anlaufenden Masterprogramme durchzuführen, öffnet ab Oktober eine zentrale Organisationseinheit mit Sitz in Heilbronn: das Center for Advanced Studies (CAS).

Es wurde gegründet, um der hohen Nachfrage nach Masterstudiengängen von Seiten der Studentinnen und Studenten und zahlreichen Partnerunternehmen der DHBW entgegenzukommen, denn die akademische Weiterqualifizierung birgt nicht nur für die Studis Vorteile. Auch die Unternehmen profitieren von hochqualifizierten Studienabsolventen, die ihre Kompetenzen in den Betrieb einbringen. Besonders mittelständische Betriebe, die mit der DHBW kooperieren, haben sich für einen Ausbau des Masterprogramms eingesetzt. So soll die akademische Weiterbildung beispielsweise mit einem Studienmodell gefördert werden, das Bachelorabsolventen

die Möglichkeit bietet, parallel zu ihrem Berufseinstieg Studienleistungen zu erbringen, die später gegebenenfalls auf ein Masterstudium angerechnet werden können.

Die angebotenen Masterstudiengänge der DHBW sind wie im Bachelor praxisorientiert und berufsbegleitend. Im Zentrum stehen die wissenschaftliche Qualifizierung sowie der gezielte Aufbau von persönlicher Handlungskompetenz. So können Masterstudierende im Rahmen von Forschungs- und Projektarbeiten, die in Zusammenarbeit mit den dualen Partnerunternehmen stattfinden, ihr neu erworbenes Wissen direkt praktisch anwenden.

Insgesamt gliedert sich das Studium in Präsenzzeiten und Selbststudium. Dabei finden Lehrveranstaltungen meist in Blöcken und an Wochenenden statt. Angeboten werden Studiengänge aus den Fachbereichen Wirtschaft, Technik und Sozialwesen.

Um sich für ein Masterstudium an der DHBW zu bewerben, sollten Studierende neben einem abgeschlossenen Hochschulstudium einjährige Berufserfahrung und ein bestehendes Beschäftigungsverhältnis nachweisen können. Die Masterstudiengänge sind alle kostenpflichtig. Da das Studium aber berufsbegleitend ist, erhält man finanzielle Unterstützung von den jeweiligen Partnerunternehmen und bleibt finanziell relativ unabhängig. Zusätzlich gibt es wie im Bachelor verschiedene Fördermöglichkeiten und Stipendien. Weitere Informationen zum CAS und den neuen Masterstudiengängen bietet die Homepage der DHBW unter [www.dhbw.de/mastercas](http://www.dhbw.de/mastercas) an. (fel) ■



## Die StuV Bad Mergentheim

Die Studierendenvertretung (StuV) ist die vermittelnde Instanz zwischen Verwaltung und Studentinnen und Studenten. Ihre Mitglieder vertreten eure Interessen bei Schwierigkeiten, die grundlegende Angelegenheiten der Hochschule betreffen, aber auch bei Konflikten mit Dozenten oder anderen Studierenden. Auch wenn ihr Vorschläge habt, wie man das Kultur-, Sport- und Freizeitangebot oder die Infrastruktur der Hochschule verbessern könnte, seid ihr hier an der richtigen Adresse.

Hochschulübergreifend könnt ihr euch an Gremien wie das StuPa (Studierendenparlament) und den AstA (Allgemeiner Studierendenausschuss) wenden. Die Studierendenvertretungen von Bad Mergentheim und Mosbach gehören und arbeiten eng zusammen. Aufgrund der räumlichen Distanz sind beide Standorte jedoch auch relativ eigenständig.

Mit Campus-Rundgängen, Ersti-Party und Stadtrallye verschafft die StuV Bad Mergentheim nicht nur Erstis einen guten Start ins Studium. Für all diejenigen, die vom Praxissemester zurück an die Duale Hochschule kommen, gibt es jedes Semester eine Welcome-back-Party. Außerdem machen die Mitglieder der StuV ausländische Studis mit den deutschen Studierenden bekannt, um sie zu vernetzen. Weitere Projekte sind das Gutscheineheft, an dem sich eine große Anzahl von Geschäften beteiligt, und die Students-Tour – Brauereibesichtigung mit anschließender Verkostung inbegriffen. Auch bei der Organisation von Veranstaltungen setzt sich die StuV für euch ein. Aktuelle Themen und Informationen findet ihr jederzeit auf der Facebook-Seite der StuV Bad Mergentheim unter [www.facebook.com/stuvmgh!](http://www.facebook.com/stuvmgh!) (hwi) ■

## 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](http://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](https://twitter.com/StwHD) bzw. [twitter.com/StwHD\\_english](https://twitter.com/StwHD_english) findet ihr alle Meldungen des Studierendenwerks. (fel) ■

## Neue Homepage!

[www.studierendenwerk-heidelberg.de](http://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, so dass ihr den Service für Bad Mergentheim 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) ■

## Euer Portal hochschulenhoch<sup>3</sup>



Der Campuslauf<sup>3</sup>

Das Portal hochschulenhoch<sup>3</sup> 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, natürlich nach den jeweiligen Hochschulstandorten geordnet.

Das ist 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 bereits die „Students´ Tour“, die jedes Studienhalbjahr für Erstis in Bad Mergentheim angeboten wird. Dabei besuchen die Teilnehmer eine Brauerei und mehrere Kneipen. Anmelden könnt ihr euch direkt über das Portal unter [studentstour.hochschulenhoch3.de](http://studentstour.hochschulenhoch3.de).

Für alle Studierenden in der Region Heilbronn-Franken wurde in diesem Sommer erstmals der hoch<sup>3</sup>-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) ■

## 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 wegdrämmerte. 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 nach Kaffee und 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.





# Bücher entdecken...



>>> **Bücher** bestellen wir für Sie in der Regel über Nacht. Bestellungen bis 17.30 Uhr können am folgenden Tag ab 9.00 Uhr abgeholt werden. >>> Genauso schnell bestellen Sie über unseren **Webshop: [www.moritz-lux.de](http://www.moritz-lux.de)**. Wir liefern portofrei oder Sie holen Ihre Bücher direkt bei uns ab. >>> Unsere Buchhandlung soll **Treffpunkt** sein. Genießen Sie die **Atmosphäre** in unserem Lichthof. >>> Wir haben **Zeit** für Sie und beraten Sie gerne. >>> Lassen Sie ihr Buch-Geschenk von uns **verpacken** - der Trick mit dem Knick! >>> Rund um die Uhr geöffnet: **[www.moritz-lux.de](http://www.moritz-lux.de)** >>> Unbürokratischer **Umtausch**

**Moritz** und  
**Lux**  
**Bücher und mehr**

**Gänsmarkt 3**  
**Bad Mergentheim**  
**Tel.: 07931/51088**

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr: 9.00 bis 18.30 Uhr,  
Sa: 9.00 bis 16.00 Uhr



Alle Infos auch unter  
[www.studierendenwerk-heidelberg.de](http://www.studierendenwerk-heidelberg.de)  
oder [info@stw.uni-heidelberg.de](mailto:info@stw.uni-heidelberg.de)

