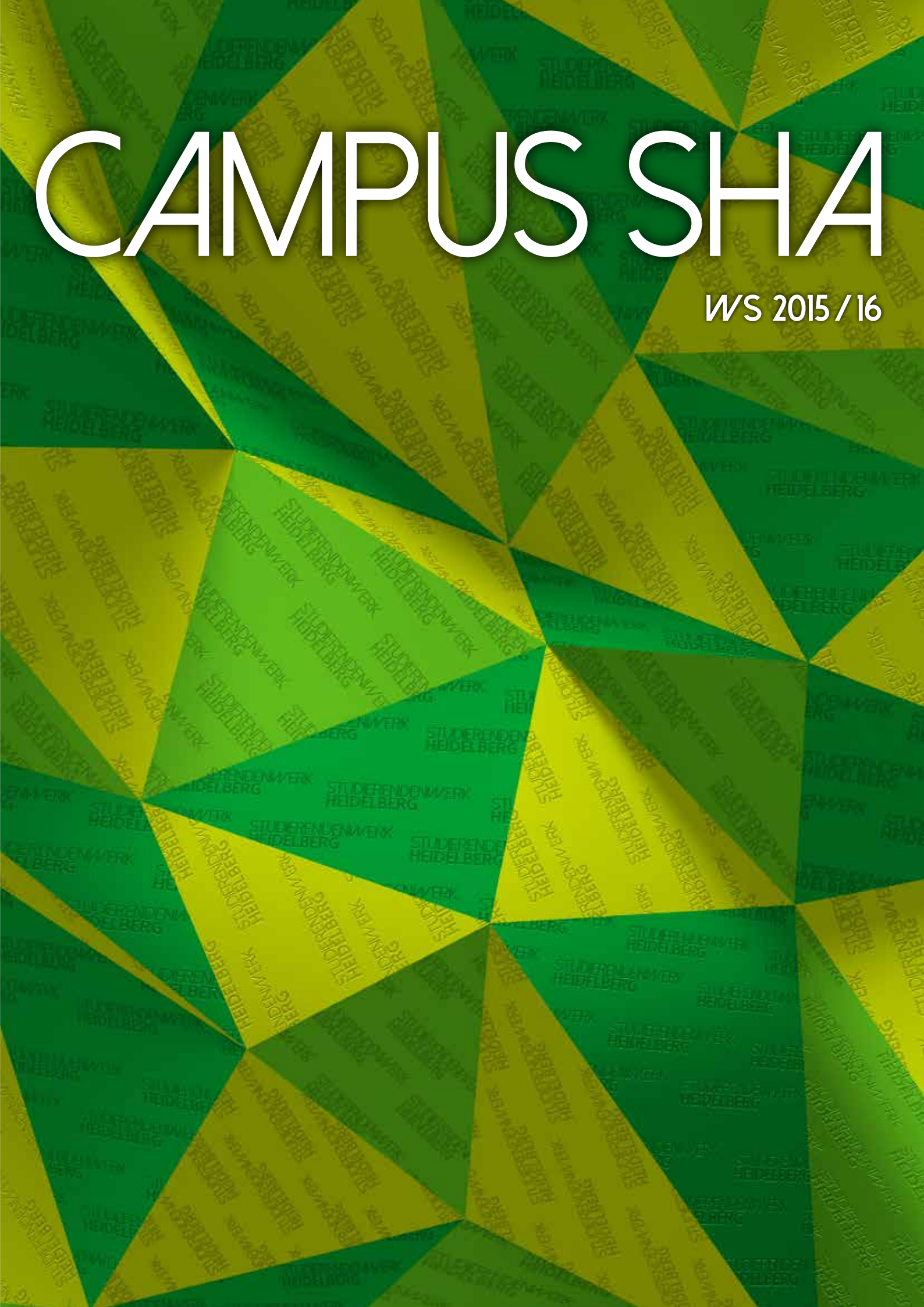


CAMPUS SHA

WS 2015 / 16



So erreichen Sie uns ...

Studierendenwerk Heidelberg

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

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

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

Telefonische Beratung zur Studienfinanzierung:

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

BAföG-Sprechstunden:

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

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

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

Studienkredite, Stipendien und andere Darlehen:

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

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)

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

Online-Beratung:

www.pbsonline-heidelberg.de

www.studierendenwerk-heidelberg.de

Wir sind für Sie da ... Ihre AnsprechpartnerInnen:

Studienfinanzierung



Peter Helmcke

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

Hochschulgastronomie



Arnold Neveling

hg@stw.uni-heidelberg.de
06221 54-4004

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)



Diplom-Psychologin
Verena Sander

v.sander@klinikum-weissenhof.de
07134 755421

Online-Beratung der PBS



Diplom-Psychologin
Julia Aghotor

www.pbsonline-heidelberg.de



Liebe Studentinnen und Studenten,

wie stets freue ich mich, Sie wieder mit einer neuen Ausgabe von Campus SHA 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 und Sie während des Semesters zu begleiten, stehen wir Ihnen mit einem umfassenden Serviceangebot zur Seite. Darunter fällt zunächst einmal die Versorgung in der Mensaria und der Betriebskantine, die mit saisonalen 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 Kontaktdetails und weiterführende Informationen bereitgestellt werden. Dort finden Sie Tipps für studienfreie Stunden – denn eine Balance von Freizeit und Arbeit ist ja bekanntlich relevant für den Erfolg.

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

Campus SHA trifft ... Professor Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla
„Studis suchen Zimmer!“
BAföG für dich
Hilfe bei der Wohnungssuche

06/07/08/09/mahlzeit

Campus SHA trifft ... Björn Moschinski
Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen
Mensaria-Specials
Aktionen der Betriebskantine
Speisepläne
Öffnungszeiten

10/netzzeit

Neue Portalmanagerin bei hochschulenhoch3.de
Der AStA Schwäbisch Hall
#allesvernetzt
Die Website – jetzt auch auf Englisch!

11/redezeit

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

Impressum Campus SHA

Ausgabe Wintersemester 2015/16, Auflage: 750

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, 4, 7), istockphoto.com (Seite 7, 9), Katharina Freundorfer (Seite 10), Claire Müller (cfm) (Seite 11), Jessica Walterscheid (jwa) (Seite 11), Paul Heeren (hee) (Seite 11), Heike Wittneben (hwi) (Seite 11) | **Campus SHA wird an der Hochschule Heilbronn kostenlos verteilt.**

Campus SHA 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 Heidelberg 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 SHA 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.**

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

„Studis suchen Zimmer!“ – Die Initiative zu Semesterbeginn



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

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

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

BAföG für dich

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. Die Beratungsstelle findet ihr an zwei Terminen im Semester von 10.00 bis 11.00 Uhr im Ziegeleiweg 4. Bei Fragen über Darlehen, Stipendien und andere Formen der Ausbildungsförderung könnt ihr euch am 28.10. in Heilbronn-Sontheim beraten lassen. (ari) ■

Hilfe bei der Wohnungssuche

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

Aber auch an den Schwarzen Brettern auf dem Campus oder dem Schwarzen Brett des Hochschulportals www.hochschulenhoch3.de findet ihr immer wieder Wohnungsanzeigen, auf die ihr euch melden könnt. Mit einem Blick in die Heilbronner Stimme unter www.immостimme.de könnt ihr auf weitere Angebote stoßen. Bei so vielen Möglichkeiten bleibt nur eines zu sagen: Viel Erfolg bei der Wohnungssuche! (jwa) ■

Buchtipps der Redaktion

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) ■

Campus SHA 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. Campus SHA hat sich mit ihm über die vegane Lebensweise unterhalten.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ja, ich habe bereits in Europa gekocht, also in Luxemburg, Österreich und der Schweiz. Am Anfang war die Reaktion meist verhalten, aber nach der Schulung sind viele Köche – und auch Konsumenten – positiv überrascht. Sie erwarten nicht den Geschmack und die Konsistenz, welche sie bis dato nur von tierischen Produkten kennen. Aber auch in anderen Ländern ist es kein Problem, vegan zu essen. Zum Beispiel in den asiatischen Ländern gibt es eine große pflanzliche Küche, man muss sich nur damit auseinandersetzen.



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

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

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

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

» **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 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.



Ursula Sembach

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

Fränkische Lasagne

Zutaten für vier Personen:

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

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

Zubereitung:

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



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

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

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

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

Die Specials der Betriebskantine



Auch in diesem Wintersemester hat die Betriebskantine neben ihrem regulären Speiseplan wieder zahlreiche Specials für euch im Angebot. Los geht es pünktlich zu Semesterbeginn im Oktober mit den Wildwochen. Und das passend zur Jahreszeit – denn der Oktober gilt allgemein nicht nur als ein besonders stürmischer Monat, sondern liegt auch mitten in der Jagdsaison.

Mit dem Novemberanfang werden die Wildwochen von den Pilzwochen abgelöst. Da Pilze in freier Wildbahn an dunklen, nasskalten und häufig trostlosen Herbsttagen ihre ganze Pracht entfalten, passt sich die Betriebskantine mit ihren Specials auch hier perfekt der herrschenden Jahreszeit an.

Diesem Konzept bleibt die Kantine auch im Dezember treu und serviert euch in der Adventszeit ein leckeres Weihnachtsmenü. So wird euch die Wartezeit auf die Weihnachtsferien und das Fest selbst auch inmitten des ganzen Lernstresses mit kulinarischen Köstlichkeiten verschönert.

Von den Specials einmal abgesehen erhaltet ihr im Betriebsrestaurant der Bausparkasse das ganze Jahr über verschiedene Pizzen aus dem Pizzaofen, könnt euch an der ständig geöffneten Grilltheke bedienen oder euch für ein schlankes Lightline-Menü entscheiden. (hwi) ■

Leckereien in der Mensaria

Genau wie die Betriebskantine punktet auch die Mensaria in diesem Wintersemester wieder mit zahlreichen Specials, und die starten schon im September. Um die neuen Studis willkommen zu heißen und ihnen die Eingewöhnung in die neue Vorlesungszeit zu erleichtern, hat die Mensaria zur Begrüßung Vitamincocktails und Cup-Cakes im Angebot. In entspannter Atmosphäre lässt es sich schließlich immer noch am besten ins Studium starten, und außerdem bietet sich hier auch die ideale Chance, um neue Freunde zu finden.



Das ist auch einer der Gründe, weshalb ihr euch das Grillfest im Oktober auf keinen Fall entgehen lassen dürft. Außerdem ist es – bevor es im Winter so richtig kalt wird – sicherlich eine der letzten Gelegenheiten, noch einmal beim Grillen zusammensitzen. Denn schon im Dezember bietet sich ein ganz anderes Bild. Bei alkoholfreiem Glühwein und Christstollen könnt ihr in der Mensaria dann auch schon die Adventszeit und die Vorfreude auf Weihnachten genießen. Also freut euch auf das neue Semester und lasst euch die Specials der Mensaria nicht entgehen! (hwi) ■

Speiseplan 05.10. bis 09.10.2015 | Betriebskantine der Bausparkasse

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Haupttheke, Veget. Theke	Mariniertes Schweinehalssteak mit Kräuterbutter oder Sauce hollandaise; Kartoffeltasche mit Frischkäsefüllung und Schnittlauchsauc	Cevapcici auf Paprikagemüse; grünes Linsen Gemüse-Chili mit Penne (vegan)	Porcini a la Grotto; rote Paprika gefüllt mit Soja, Paprika, Mais, dazu Tomatensauce	Kassler mit Pfefferrahmsauce; Pfannkuchen mit Apfelfüllung und Kirschsauce	Paniertes Schollenfilet mit Remoulade, Zitrone; Gemüse-Knödelpfanne mit Sauce hollandaise
Light-Essen	Putenfilet mit Kräuterjus auf Pilznudeln mit Brokkoli 1 St. Obst	Gedünstetes Rotbarschfilet auf Kartoffel-Gemüsepfanne an Kressesauce 1 St. Obst	Siedfleisch mit Wurzelgemüse und Apfelkren, 1 St. Obst	Vollkornspaghetti mit Grünkernbolognese 1 St. Obst	Hühner-Gemüsetopf mit Brötchen, 1 St. Obst
Wok/ Pastatheke	Farfalle mit Gemüse, Garnelen und Kräutersauce	Bambus-Ananas-Huhn Shangdong mit Basmatireis	Pasta Rustico mit Zucchini, Sesam, Tomatenwürfeln, Karotten und Broccoli	Hähnchen Lee Gone Chop mit buntem Gemüse in asiatischer Bratensauce mit Ramen-Nudeln	Asia-Nudeln mit Putenfleisch, Gemüse und Pang-Gang-Sauce
Grilltheke	Rinderhüftsteak mit Orangen-Pfeffersauce	Putensteak mit Früchten und Käse überbacken an Bratenjus	Ofenfrischer Fleischkäse vom Stück geschnitten mit Zwiebeln, Spiegelei und Kräuterjus	Gebratene Lachswürfel mit italienischem Nudelsalat	Grillteller (Schweinesteak, Hähnchenbrust, Frikadelle) Barbecue-Dip
Pizzatheke	Schinken-Champignon-Käsetoast (Speck, Zwiebeln)	Pizza Calzone (Tomaten, Käse, Schinken, Salami, Pilze)	Pizza Salami Pilze (Tomaten, Käse, Salami, Pilze)	Pizza bolognese (Tomaten, Käse Hackfleisch, rote Zwiebeln)	Pizza Venezia (Tomaten, Käse, Salami, Pilze, Artischocken)
Beilagen	House Wedges Teigwaren Schupfnudeln Salzkartoffeln	Reis Nudeln Pommes frites	Reis Bratkartoffeln Pommes frites Teigwaren	Kartoffelpüree Spätzle Salzkartoffeln Kroketten	Kartoffelsalat House Wedges Kartoffelgratin

Speiseplan 12.10. bis 16.10.2015 | Betriebskantine der Bausparkasse

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Haupttheke, Veget. Theke	Fleischkäse mit Zwiebelsauce; Gemüselasagne mit Kräutersauce	Schwäbisches Linsengemüse 1 Paar Saiten; Gemüse-Falafel-Bratling mit Tomaten-Aivar-Sauce	Tzu-Li-Nudelpfanne; Dampfnudeln, dazu Sauce mit Vanillegeschmack	Grillschnecke mit Naturesauce; Maultasche mit Spinatfüllung und Tomatensauce	Maultaschen-Gemüsepfanne mit Kräutersauce; Tomaten-Kräuter-Gnocchi mit Käsesauce
Light-Essen	Kassler auf Romanbohnen mit Kräuterkartoffeln 1 St. Obst	Champignonrührei mit Salzkartoffeln 1 St. Obst	2 Spinatknödel auf mediterranem Gemüseragout 1 St. Obst	Gegrillte Hähnchenkeule mit Reis und Gemüse 1 St. Obst	Gedünstetes Hokifilet auf Blattspinat mit Kräuterkartoffeln 1 St. Obst
Wok/ Pastatheke	Indisches Nudelcurry mit roten Linsen und Gemüse	Tagliatelle mit Lachswürfeln, Gemüse und Kräutersauce	Mexikanisches Reisfleisch mit Mais und Bohnen	Bandnudeln mit Shrimps in grüner Chilisauce, Bambussprossen Champignons, bunte Paprikastreifen	Chinesische Gemüsepfanne Suzy Wong mit Putenstreifen im Reisrand
Grilltheke	3 kleine Hähnchenbrustspieße mit Ananas und Mango-Currysauce	Berner Wurst mit Paprika-Dip	Gebratenes Zanderfilet an Kresse-Sauce	Ehren-Burger (Rustico-Brötchen, Pulled Pork, Cole-slaw-Salat)	Schweinemedallion an Basilikum-Zwiebel
Pizzatheke	Ciabatta mit Tomaten-Mozzarella überbacken	Pizza Insieme (Tomaten, Käse, Serano Schinken, Rucola)	Pizza Speciale (Tomaten, Käse, Schinken, Salami, Pilze)	Pizza Tomate Mozzarella (Tomaten, Käse, frische Tomaten Mozzarella)	Pizza Mexican Salsa (Salsa, Putenfleisch, Pepperoni, Eisbergsalat, Sour Cream)
Beilagen	Teigwaren Pommes frites Schupfnudeln Reis	Spätzle Kräuterkartoffeln Pommes frites	Salzkartoffeln House Wedges Kartoffelgratin	Kartoffelpüree Sauerkraut Pommes frites Teigwaren	Kroketten Nudeln

Speiseplan 19.10. bis 23.10.2015 | Betriebskantine der Bausparkasse

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Haupttheke, Veget. Theke	Zürcher Sahnegeschnetzeltes; Cappelletti Pesto Rosso auf Tomaten Gemüseragout	Paniertes Schweineschnitzel Hellas mit Natursauce; Hirse-Käse-Schnitte an Kräutersauce Toscana	Siedfleisch mit Meerrettichsauce; Spaghetti mit Basilikumpesto und Ricotta-Käsesauce	Hähnchenbrustfilet „Gourmet“ mit Rahmsauce; Apfelstrudel, dazu Sauce mit Vanillegesmack	Paniertes Rotbarschfilet mit Zitronen-Dillsauce; Bergkäse-Nocke an Tomaten- sauce
Light-Essen	Pellkartoffeln mit Kräuterquark 1 St.Obst	Gedämpftes Huhn auf Chi- nagemüse mit Glasnudeln 1 St. Obst	3 Lachsmaultaschen auf Blattspinat 1 St. Obst	2 Couscous-Gemüsetörtchen an fruchtig orientali- scher Würzsauce 1 St. Obst	Hackfleischbällchen auf feiner Kartoffel-Gemüse- Mischung 1 St. Obst
Wok/ Pastatheke	Glasnudeln mit Hack- fleisch und Gemüse in Sojasauce	Drelloni mit getrockne- ten Tomaten, Rauke und Hirtenkäse	Indisches Gemüsecurry mit Basmatireis	Rindergeschnetzeltes „Kantoneseische Art“ mit Chinanudeln	Thailändische Gemüse- Nudelpfanne
Grilltheke	Kalbsbratwurst mit Honig-Senf-Dip	Gebratenes Lachssteak mit Preiselbeer-Sahne	Aktiv-Burger (Körnerbrötchen, Putensteak, Kresse, Tomate, Gurke, Honig-Senf-Dip)	Schweinerückensteak vom Höhenloher Landschwein mit Pilzen und Käse überbacken, Natursauce	Hähnchenbrustspieß in Cocospanade mit Curry-Ingwer-Sauce
Pizzatheke	Toast Hawaii	Pizza Funghi (Tomaten, Käse, gem. Pilze)	Pizza Döner (Tomaten, Käse, Putenfleisch, Zwiebeln)	Pizza Schinken Pilze (Tomaten, Käse, Schinken, Pilze)	Pizza Romana (Tomaten, Käse, Salami, Pepperoni)
Belegen	Reis Teigwaren Kroketten	Pommes frites Kartoffelgratin Nudeln Salzkartoffeln	Kartoffeln Pommes frites Bratkartoffeln	Spätzle House Wedges Kartoffelgratin	Kartoffelsalat Pommes frites Reis Salzkartoffeln

Oktober 2015 - März 2016 | Mensa-Speiseplan

Den aktuellen Speiseplan der Betriebskantine findet ihr hier:



Öffnungszeiten Wintersemester 2015/16

Betriebskantine der Bausparkasse
Mo - Fr 12.45 - 13.30 Uhr

Mensaria
Mo - Fr 7.00 - 16.00 Uhr



Lob, Kritik & Anregungen

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

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

Abteilungsleiter Hochschulgastronomie
Arnold Neveling
E-Mail: pr@stw.uni-heidelberg.de

Der AStA: Für euch am Campus SHA im Einsatz

Alte Hasen wissen es längst, Neulinge im Studium vielleicht noch nicht: Die Abkürzung AStA steht für den Allgemeinen Studierenden-ausschuss am Campus in Schwäbisch Hall. Alle Mitglieder des AStA setzen sich ehrenamtlich und freiwillig neben ihrem Studium für euch ein. Das Angebot des Vereins ist vielfältig und deckt ein breites Spektrum verschiedener Bereiche des studentischen Lebens ab und vertritt die bildungspolitischen, sozialen und kulturpolitischen Interessen der Studierenden.

Die Organisation von Veranstaltungen gehört zu den wichtigen Aufgaben des Ausschusses, und so stellt er immer eine große Party im Semester für euch auf die Beine, verkauft Büroartikel und Getränke im AStA-Büro während der Sprechzeiten und ist euer Ansprechpartner bei Problemen im Studium. Außerdem gehört auch ein großes Sportprogramm zu den tollen Aktionen, die der AStA für euch auf die Beine stellt: Immer dienstags könnt ihr euch beim Fußballtraining verausgaben oder mittwochs immer abwechselnd beim Volleyball- bzw. Basketballtraining.

Derya Celik, Alisa Brückel und Thomas Riess sind die drei, die derzeit den Vorstand des AStA stellen. Wenn ihr die Mitglieder persönlich sprechen möchtet, habt ihr jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag von 13.00 bis 14.00 Uhr im Raum A001 im Ziegeleiweg Gelegenheit dazu. (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, Wohnheimen 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! 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.

**Alle Infos auch unter
www.studierendenwerk-heidelberg.de
oder info@stw.uni-heidelberg.de**



**STUDIERENDENWERK
HEIDELBERG**