

Campus HD

0114

+++++ Björn Moschinski kocht beim zweiten Veggieday +++++ Die Wahre-Mediziner-
Faschingsparty +++++ Neues Jahr, neues BAföG? +++++ Boston 2013 – Ein
Novembermärchen +++++ Grünkohllessen für alle +++++



So erreichen Sie uns ...

INFORMATION & BERATUNG – ALLGEMEINE INFOS

InfoCenter Triplex-Mensa am Uniplatz
Mo - Do 9.00 - 17.00 Uhr, Fr 9.00 - 15.00 Uhr

InfoCafé International – ICI
Zentralmensa, Im Neuenheimer Feld 304
Mo - Do 10.00 - 17.00 Uhr, Fr 10.00 - 15.00 Uhr

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)
Gartenstraße 2
Tel: 06221.54 37 50
E-Mail: pbs@stw.uni-heidelberg.de

Anmeldung und Terminvereinbarung
Mo - Do 8.30 - 13.00 Uhr, 14.00 - 15.00 Uhr
Fr 8.30 - 12.30 Uhr

Offene Sprechstunde
(Anmeldung vor Ort zwischen 10.30 - 11.00 Uhr)
Mo - Do 11.00 - 12.00 Uhr

Internetbasierte Beratung (PBS)
Anmeldung unter www.pbsonline-heidelberg.de

Sozialberatung in der PBS
Sprechstunden ohne Voranmeldung:
Di 11.00 - 13.00 Uhr
Mi 11.00 - 13.00 Uhr

Tel: 06221.54 37 58
E-Mail: sozb@stw.uni-heidelberg.de
Persönliche Termine sind nach Vereinbarung möglich.

Rechtsberatung
Marshallhof 1, EG, Zi. 004
Di 14.30 - 16.00 Uhr

Kita-Verwaltung

Marshallhof 1, EG, Zi. 004
Tel: 06221.54 34 98
E-Mail: kitav@stw.uni-heidelberg.de
Sprechzeiten: Mo - Do 9.30 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

STUDENTISCHES WOHNEN

Marshallhof 1, 1. OG
Tel: 06221.54 27 06
E-Mail: wohnen@stw.uni-heidelberg.de
Mi 12.30 - 15.30 Uhr, Fr 9.00 - 12.00 Uhr

STUDIENFINANZIERUNG

Marshallhof 3 (Zugang neben Haupteingang zeughaus)

BAföG

Tel: 06221.54 54 04
Fax: 06221.54 35 24
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

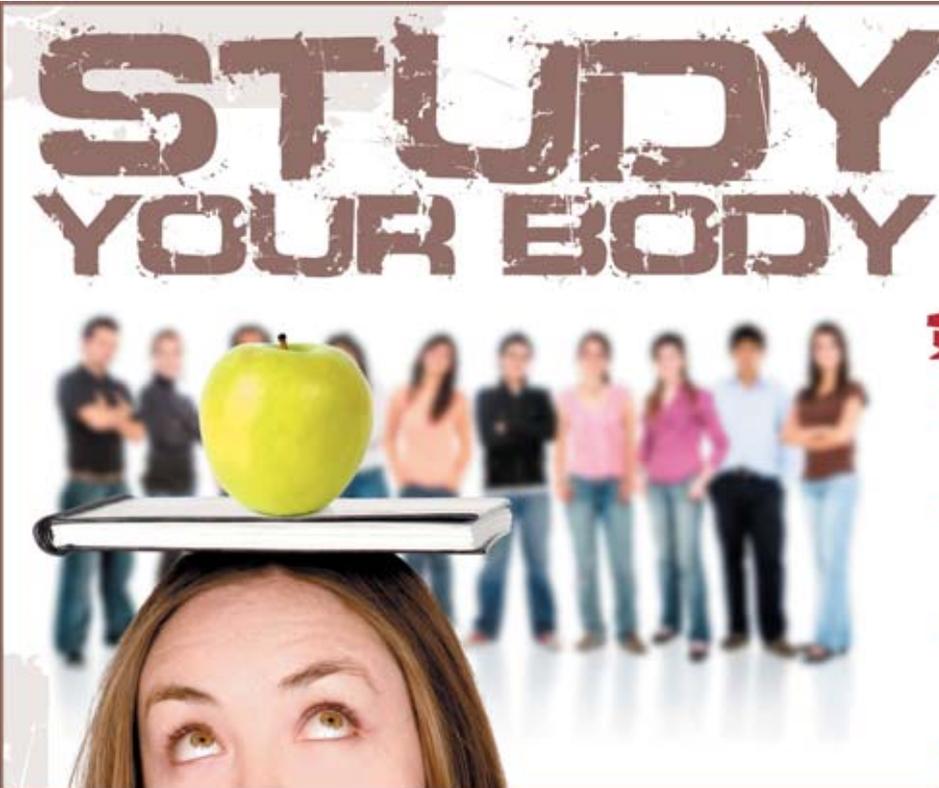
Ausführliche BAföG-Beratung im ICI
in der Zentralmensa (INF 304)
Mo 8.00 - 16.00 Uhr

Studienkredite

Tel: 06221.54 37 34
E-Mail: studienkredit@stw.uni-heidelberg.de
Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr

RAUMVERGABE STUDIHAUS & INF

Bianca Fasiello
Tel: 06221.54 26 57
E-Mail: pr@stw.uni-heidelberg.de



STUDY YOUR BODY

Preisvorteile für Studenten

FIT IN HEIDELBERG

- Mit einer Mitgliedschaft in allen Anlagen trainieren
- Über 1.000 Fitness-, Wellness- und Gesundheitskurse wöchentlich in allen Studios
- Faszinierende Wellnessanlagen mit Saunen, Sanarien, Dampfbädern und Freiluftbereichen

PFITZENMEIER
WELLNESS & FITNESS PARK

www.pfitzenmeier.de

Heidelberg City/Carré ▪ Poststraße 1 - 3 ▪ Telefon: 0 62 21 / 38 93 40
Weitere Wellness & Fitness Parks: Schwetzingen ▪ Ketsch ▪ Leimen ▪ Wiesloch ▪ Mannheim ▪ Viernheim ▪ Neustadt ▪ Speyer



„Liebe Studentinnen und Studenten, für das neue Jahr wünsche ich Ihnen einen gelungenen Start sowohl ins Studium als auch außerhalb des Studiums. Ich hoffe, Sie auch 2014 für die unterschiedlichen und zahlreichen Veranstaltungen des Studentenwerks begeistern zu können.

Selbstverständlich ist das Studentenwerk jedoch nicht nur mit kulturellen Veranstaltungen und leckeren Speisen in Mensen und Cafés für Sie da: Wie in den Jahren zuvor wird es auch 2014 nicht an unseren zahlreichen Beratungsangeboten fehlen. Bei Fragen und Problemen finden Sie bei uns stets einen Ansprechpartner.

Kommen Sie also gut in und durch das neue Jahr! – Das Studentenwerk begleitet Sie auch 2014.“

Ulrike Leiblein
Geschäftsführerin Studentenwerk Heidelberg

Inhalt

02/03_einstieg

So erreichen Sie uns
Editorial | Inhalt | Impressum

04/05_servicezeit

Campus HD trifft... Björn Moschinski
VeggieDay geht in die zweite Runde
Das neue Wohnheim „Römerstraße“
Neues Jahr, neues BAföG?

06/07_lesezeit

URRmEL – Radreparatur zum Selbermachen
Boston 2013 – Ein Novembermärchen
Buchtipps: Nick Hornby: A Long Way Down
Filmtipps der Redaktion

08/09/10/11_mahlzeit

Der Mensa-Speiseplan für Januar
Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen
Die kulinarische Sprechstunde
Schlemmer-Brunch am Sonntag
Grünkohllessen für alle | Öffnungszeiten

12/13_auszeit

Da simma dabei! Viva Wahre-Mediziner-Faschingsparty
Der ICI-Club im Januar | Auf Schatzsuche im Marstallhof
Die Live-Bühne startet ins neue Jahr
PianoCafé | Musik im Botanik – Kommt und jammt mit!
Der Veranstaltungskalender

14_redezeit

Die Kolumne: Guten Rutsch gehabt? Alle Jahre wieder...
Die Umfrage: Weg mit dem Winterspeck?!

Impressum Campus HD

Ausgabe 01/14, Auflage: 7.500

Herausgeber: Studentenwerk Heidelberg AöR, Ulrike Leiblein (Geschäftsführerin) Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, www.studentenwerk-heidelberg.de und campushd@stw.uni-heidelberg.de | **Redaktion:** Melanie Böttche (elm), Stefanie Bulirsch (stb), Nadine Hillenbrand (nah), Deborah Kram (kra), Angelika Mandzel (ika), Anja Riedel (ari), Mehtap Sahin (may), Jessica Walterscheid (jwa) | **Gesamtherstellung:** DER PLAN OHG, www.derplan-online.de | **Fotos und Abbildungen:** Studentenwerk Heidelberg (Titel, Seiten 3, 5, 12), Björn Moschinski (Seite 4), istockphoto.com (Seiten 5, 7), Anja Riedel (Seite 6), Jessica Walterscheid (jwa) (Seite 6), Melanie Böttche (Seite 10), © ExQuisine – Fotolia.com (Seite 10), © Doris Heinrichs – Fotolia.com (Seite 10), Stefanie Bulirsch (Seite 14) | **Campus HD** wird in den Mensen, Cafés, Wohnheimen und Verwaltungsabteilungen des Studentenwerks kostenlos verteilt.

Campus HD trifft... Björn Moschinski

Björn Moschinski ist wohl der bekannteste vegane Koch Deutschlands. In seinem veganen Restaurant MioMatto in Berlin kommen auch eingefleischte Fleischesser dank raffinierter veganer Rezepte auf ihre Kosten. Mit seinen Kochbüchern macht Moschinski die vegane Küche auch für den deutschen Durchschnittsbürger alltagstauglich. Im Rahmen des Veggieday in Kooperation mit der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt wird er am 23. Januar in der zeughaus-Mensa auch für die Heidelberger Studierenden kochen. Campus HD hat sich mit dem Ausnahmekoch getroffen.

► **Campus HD:** *Wie lange leben Sie schon vegetarisch und wann haben Sie sich auch für die vegane Lebensweise entschieden? Gab es ein bestimmtes „Schlüsselerlebnis“?*

Björn Moschinski: Vegan lebe ich jetzt schon seit fast 20 Jahren, Vegetarier bin ich schon ein Jahr länger. Als ich vierzehn Jahre alt war, habe ich in der Bravo einen Bericht über die Auswüchse der Massentierhaltung gelesen; dieser Artikel hat mich motiviert, auf Fleisch zu verzichten. Wenig später habe ich gemerkt, dass es damit aber nicht getan ist: Schließlich wird Massentierhaltung zur Gewinnung jeglicher tierischer Produkte betrieben.

► **Campus HD:** *Haben Sie in der Anfangszeit das Fleisch vermisst?*

Björn Moschinski: In meiner Anfangszeit als Vegetarier hatte ich massive Probleme. Das lag vor allem daran, dass ich mich einseitig ernährt habe. Ich habe einfach das Fleisch weggelassen und praktisch nur Beilagen gegessen. Als ich begonnen habe, mich vegan zu ernähren, hat sich das jedoch schlagartig geändert: Ich habe mich auf die Suche nach Fleischalternativen gemacht, die einen ähnlich hochwertigen Geschmack haben, und dabei herausgefunden: Auch als Veganer muss man nicht auf herzhaften Genuss beim Essen verzichten.

► **Campus HD:** *Vor zwanzig Jahren war man als Veganer wahrscheinlich eher Exot, würden Sie sagen, dass das heute noch genauso ist?*

Björn Moschinski: Ja, vor zwanzig Jahren hat man als Veganer oftmals ein negatives Feedback bekommen. Vorurteile gegen die vegane Lebensweise waren allgegenwärtig. Das hat sich jedoch gerade in den letzten fünf Jahren massiv gewandelt: Neue wissenschaftliche Studien belegen, dass ein Leben ohne tierische Produkte nicht schlecht, sondern vorteilhaft für die Gesundheit ist. Auch immer mehr Ärzte stehen einer veganen Lebensweise offen, wenn nicht sogar bejahend gegenüber. Ich habe manchmal sogar das Gefühl, dass sich inzwischen die Leute rechtfertigen, die noch Fleisch essen.

► **Campus HD:** *Ja, man kann die Hinwendung zur veganen oder vegetarischen Lebensweise fast als allgemeinen Trend in Deutschland betrachten. Schaut man aber in andere europäische Länder, etwa Frankreich, so zeichnet sich dort keine ähnliche Entwicklung ab; woran liegt das?*

Björn Moschinski: Frankreich hat eine ganz andere Esskultur; das Essen wird dort zelebriert. Dementsprechend ist das Kaufverhalten dort anders: Oftmals steht hier die Qualität des Essens im Mittelpunkt. In Deutschland achten die Käufer eher auf den Preis und die Menge. Das führt dann zu gesundheitlichen Problemen, die die Betroffenen zum Nachdenken und schließlich auch zum Umdenken anregen. Außerdem spielen für uns die Themen Nachhaltigkeit und Ökologie einfach eine sehr große Rolle; in Deutschland ist das Bewusstsein für die mit dem Fleischkonsum einhergehenden Probleme wie die Abholzung des Regenwalds oder die Verödung der Weidenflächen in der Bevölkerung sehr präsent.

► **Campus HD:** *Im Rahmen des Projektes „Coaching Cook“ touren Sie durch ganz Deutschland, um in Kooperation mit der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt Großküchen – wie die des Studentenwerks Heidelberg – im Bereich der veganen Küche zu coachen. Welches Ziel verfolgen Sie mit dem Projekt?*

Björn Moschinski: Studentenwerke bekommen den Wandel hin zu der vegetarischen und veganen Lebensweise oftmals hautnah mit, da viele Studentinnen und Studenten sich für diese Lebensweise entschieden haben. Allerdings haben die Köche selten Erfahrung mit der veganen Küche. Deswegen gebe ich einen zweitägigen Kurs, in dem ich versuche, meine Kollegen mit einer Kochweise ohne Tierprodukte vertraut zu machen. An dem ersten Tag – in Heidelberg am 22. Januar – geht es hauptsächlich um Theorie: Was versteht man unter veganer oder vegetarischer Lebensweise? Warum ist diese sinnvoll? Woran erkennt man, dass tierische Produkte in den einzelnen Zutaten sind? Dann versuche ich natürlich, die Rohstoffe für die vegetarische Küche und deren Verarbeitung näherzubringen. Meine Hauptaufgabe sehe ich aber darin, die Köche dauerhaft zu motivieren, vegetarisch oder vegan zu kochen. Und ich hoffe natürlich, dass sie auch die Studierenden für das vegetarische oder vegane Essen in der Mensa begeistern können.



Björn Moschinski am 23. Januar live in der zeughaus-Mensa.

Campus HD: *Vielen Dank für das Gespräch! (kra) ■*

Veggieday geht in die zweite Runde

Am 23. Januar in den Heidelberger Mensen

Nach dem Erfolg im letzten Semester findet auch dieses Semester wieder ein Veggieday statt: In den Heidelberger Mensen werden am 23. Januar vegetarische, teilweise auch vegane Speisen auf den Tisch gebracht und auch die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt wird erneut in den Heidelberger Mensen präsent sein, um über alle Fragen rund um die vegetarische Ernährung zu informieren. Anders als beim letzten Mal wird jedoch nur in den Mensen auf das Kochen mit Fleisch verzichtet. Die Cafés wie das eat & meet oder das Café Botanik bieten euch ihr reguläres Angebot. In der Zentralmensa und in der Triplex-Mensa bekommt ihr als Tagesgerichte ungarisches Soja-Gulasch mit Paprika und Vollkornnudeln, vegetarische Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut, Lauch, Schmand und Sonnenblumenkernen, Linsenbolognese mit Vollkornnudeln oder Kichererbsen-Gemüsepfanne mit Joghurt und Kreuzkümmel.

Auch beim zweiten Veggieday geht es darum herauszufinden, was die vegetarische Küche so alles in petto hat: Lasst euch von originellen Suppen wie Fenchelsuppe mit Mandarinen oder Curryrahmsuppe und schmackhaften Gerichten wie Kürbis-Hirtenkäse-Quiche oder indischem Auberginen-Tomaten-Masala überraschen. Außerdem gibt es eine Auswahl an veganen Gerichten, die zusammen mit Björn Moschinski in der zeughaus-Mensa gekocht werden. (kra) ■

Das neue Wohnheim „Römerstraße“

Campus HD berichtete bereits im letzten Jahr, dass dank der Kooperation mit der Bundesanstalt für Immobilienaufgaben (BImA) und der Zusage der Stadt Heidelberg zwei Gebäude auf den Konversionsflächen des Mark-Twain-Village, dem ehemaligen Wohnviertel der US-Armee, als zukünftige Studentenwohnheime gewonnen werden konnten.



Ulrike Leiblein, Geschäftsführerin begrüßt junge Studierende beim Einzug ins neue Studentenwohnheim „Römerstraße“ auf den Konversionsflächen Mark-Twain-Village.

Nachdem letzte Probleme, wie zum Beispiel bautechnische Fragen, geklärt werden konnten, waren die beiden Wohngebäude mit 136 Bettplätzen innerhalb von zweieinhalb Monaten hergerichtet worden. Bereits im November konnten die Zimmer an wohnungssuchende Studierende vermittelt werden.

Für die Studis war es höchste Zeit! Aufgrund des großen Mangels an Wohnraum für Studierende in Heidelberg wohnen viele der einziehenden Studis vorher in den Notquartieren des Studentenwerks. In der Römerstraße fanden nun auch sie endlich ein neues Zuhause. Am 15. November 2013 durften die ersten Umzugskartons in das neue Wohnheim geschleppt werden. Ulrike Leiblein, Geschäftsführerin des Studentenwerks Heidelberg, ist vorerst zufrieden: „Nun können sich die Studierenden voll und ganz auf ihr Studium konzentrieren.“ Aber sie merkt auch an: „Bedauerlich ist, dass uns die zwei Gebäude mit familiengerechter Raumaufteilung nicht bewilligt wurden. Es wäre mir ein Herzensanliegen gewesen, auch unseren studentischen Familien gerecht zu werden.“

Dennoch ist die Freude unter den studentischen Neubewohnern in der Römerstraße groß. Das Gelände des neuen Wohnheims ist begrünt und liegt zentral. Die nächsten Bahn- und Bushaltestellen liegen nur wenige Gehminuten entfernt. Ebenso gibt es gute Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe. Darüber hinaus wurden die Gebäude natürlich vor dem Bezug modernisiert. Das Wohnheim bietet Zweier-WGs mit gemeinsamen Bädern, aber auch Einzelzimmerappartements.

Alle Zimmer sind möbliert und mit einer Pantryküche ausgestattet, d.h. inklusive eines Kühlschranks und einer Kochgelegenheit. Für einen TV- und den für Studis besonders wichtigen Internet-Anschluss ist natürlich auch gesorgt. Darüber hinaus gibt es einen eigenen Fahrradstellplatz und einen eingerichteten Waschmaschinenraum. Für die Zimmer ist ein pauschaler Mietpreis zu zahlen. Alle Nebenkosten sind somit enthalten und schließen damit Nachzahlungen aus. Ein WG-Einzelzimmer ist bereits für 268 bis 280 Euro erhältlich. (stb) ■

Neues Jahr, neues BAföG?

Die Zahlen, die 2013 vom Statistischen Bundesamt zum BAföG vorgelegt wurden, bekräftigten die Forderung des Deutschen Studentenwerks (DSW) nach einer BAföG-Reform. Im Jahr 2012 erhielten 671.000 Studierende Leistungen nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz. Derzeit studieren ungefähr 2,5 Millionen junge Menschen an deutschen Hochschulen. Zwar ist damit die Anzahl der Studierenden, die 2012 BAföG erhalten haben, gegenüber 2011 um 4,3 % gestiegen, aber der Anstieg ist merklich langsamer als in den Vorjahren – trotz des verstärkten Zustroms Studierender an die Universitäten. Zudem ist der durchschnittliche Förderbetrag pro Studierendem zurückgegangen.

Das Deutsche Studentenwerk forderte bereits im Januar 2012, die Bedarfssätze und Freibeträge zu erhöhen und das BAföG zu reformieren. Schon seit Langem fordert das DSW, die Förderbeträge nach dem BAföG automatisch an die Preis- und Einkommensentwicklung anzupassen.

Doch auch wenn BAföG ein großes Thema im Wahlkampf und Gegenstand der Koalitionsverhandlungen von SPD und CDU war, wurde eine Reform des BAföG nicht in den Koalitionsvertrag aufgenommen. Aber die große Koalition plant, neun Milliarden Euro mehr in den nächsten vier Jahren für Forschung und Bildung auszugeben, und davon sollen rund fünf Milliarden Euro in Projekten für die allgemeine Bildung und die Hochschulen investiert werden. Dazu gehört laut der zuständigen Ministerin Johanna Wanka auch eine BAföG-Reform, die „Strukturen verbessern“ soll, zum Beispiel beim Übergang zwischen Bachelor und Master oder bei jungen Eltern, die in Teilzeit studieren.

Übrigens, schon gewusst? Das Studentenwerk Heidelberg ist für die Auslandsförderung in Spanien zuständig. Wer also ein Auslandssemester in Spanien plant und Förderung benötigt, kann sich hier auf kürzestem Wege informieren und den Antrag stellen. Bis zu zwei Auslandssemester können zusätzlich zur Inlandsförderung gefördert werden, gegebenenfalls sogar vollständige Studiengänge! Für das Ausland zählen höhere Förderungssätze, weswegen es sein kann, dass ihr eine Förderung erhaltet, auch wenn ihr im Inland wegen der Höhe des Einkommens eurer Eltern keine Förderung bekommt. Antrag stellen lohnt sich! (stb) ■



UNISHOP HEIDELBERG
 UniShop Studentenkarzer
 Augustinergasse 2
 D 69117 Heidelberg
 T. +49.6221.54 35 54
 aktuell unishop heidelberg
 www.unishop.uni-hd.de

Kurse zum
LATINUM + GRAECUM
 während der Semesterferien und semesterbegleitend
 • für Anfänger und Fortgeschrittene • kleine Arbeitsgruppen
 • soziale Beiträge + Lernmittelfreiheit • erfahrene Dozenten
HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM
 69120 Heidelberg, Schröderstr. 22a, Tel.: 45 68-0, Fax: 45 68-19
 www.heidelberg-paedagogium.de

Abgabe-Termine
 Euer zuverlässiger
Zeitplan-Optimierer
 in der Altstadt.
 Express vs. Studien-Stress
Copy-Quick
 Kopierladen GmbH
 Sandgasse 4a · 69117 Heidelberg
 Telefon 06221 183597
 E-Mail copy-quick@baier.de
 Öffnungszeiten:
 Montag – Freitag 8 – 18 Uhr
 Samstag 9 – 13 Uhr

URRmEL – Radreparatur zum Selbermachen

Das Fahrrad ist in Heidelberg das Fortbewegungsmittel schlechthin. Doch was tun, wenn der Drahtesel wieder einmal kaputt ist und eine teure Reparatur in der Werkstatt nicht in Frage kommt? Hilfe gibt es beim URRmEL, der Universitären Radreparatur mit Eigenleistung.

Was genau ist das URRmEL?

URRmEL ist eine Fahrradselbsthilfwerkstatt, bei der jeder vorbei kommen kann, um sein Rad selbst zu reparieren. Es gibt nichts, was man nicht reparieren kann, lautet das Motto. Durch die Selbstreparatur spart man Geld und ist nicht auf Technik angewiesen, da Werkzeuge vor Ort sind.

Wer ist URRmEL?

Die Mitarbeiter von URRmEL, die mit Rat und Tat zur Seite stehen, engagieren sich ehrenamtlich und helfen meist aus ideologischer Motivation und aus Liebe zum Fahrrad. Mit der Überzeugung, dass diese Werkstatt eine tolle Sache ist, und auch mit einem gewissen Spieltrieb basteln sie gerne an Rädern. Dennoch ist URRmEL auf Spenden angewiesen, um Werkzeuge ersetzen zu können.



Die Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt von Studis für Studis

war es noch eine mobile Werkstatt in einem Lagerfahrrad, dann gab es die erste Werkstatt in der Schröderstraße, bevor URRmEL 2004 an seinen heutigen Standort zog.

Wie funktioniert URRmEL?

Zuerst einmal muss man natürlich sein Fahrrad zur URRmEL-Werkstatt schaffen. Wer bereits Ahnung von der Radreparatur hat, findet in der Werkstatt alle Werkzeuge, die er benötigt. Auch gebrauchte Ersatzteile wie Pedale, Gepäckträger oder Kettenschutz oder Fahrradöl sind vorhanden. Verschleißteile, wie Lampe, Schlauch oder Radmantel sowie seltene Dinge wie einen Dynamo oder eine Klingel, sollte man jedoch besser selbst mitbringen. Und dann geht das Basteln los. Wer keine Ahnung hat, wie man einen Reifen wechselt oder eine Lampe anbringt, der bekommt von den Mitarbeitern vor Ort Tipps. Wichtig ist nur: Selbst anpacken ist angesagt; bei URRmEL gibt es keine Auftragsreparatur. Und am Ende kann man stolz sagen: Dieses Fahrrad habe ich selbst repariert.

Wie finde ich URRmEL?

Der Weg zur Werkstatt ist eigentlich ganz einfach. Jeden Dienstag und Donnerstag von 16.00 bis 20.00 Uhr ist die Werkstatt Im Neuenheimer Feld 161 offen. Einfach die Straße links hinter dem Parkhaus an der medizinischen Klinik rein – die gelbe Werkstatt ist nicht zu verfehlen. Und sonst findet ihr alle Infos und einen Lageplan auch auf www.rzuser.uni-heidelberg.de/~gp4. (jwa) ■

Seit wann und wieso gibt es URRmEL?

In den Nachwirren um das erste Semesterticket in Baden-Württemberg fand 1995 die erste Gründungsversammlung statt. Das Studentenwerk stellte Geld zur Verfügung, welches für Studis, die nicht die Öffentlichen Verkehrsmittel nutzen, gedacht war. Auf den Aufruf, was man mit diesem Geld machen könne, bildete sich die Kernmannschaft von sechs Leuten. Zu Beginn

Boston 2013 – Ein Novembermärchen

Es war ein weiter Weg vom unerfahrenen Team aus 13 Studierenden mit einer Idee und sieben engagierten Betreuern unter Professor Roland Eils im Frühjahr 2013, durch drei Monate harte Arbeit bei der Umsetzung, um mit den Ergebnissen im Oktober zum europäischen iGEM-Jamboree nach Lyon zu fahren. Das iGEM ist ein internationaler



Das „Weltmeister“-Team aus Heidelberg

Wettbewerb der synthetischen Biologie für Studierende, die Ideen nachgehen, wie diese Wissenschaft unser aller Leben verbessern kann. Von Medizin bis Umwelt, von neuen Methoden bis Softwareentwicklung gibt es eine breite Palette von „Tracks“, in denen ein Team antreten kann.

Wir, das Heidelberger Team, hatten die Idee, der synBio-Community eine nicht über die Ribosomen laufende Synthese von vielseitigen Proteinen in Bakterien zugänglich zu machen. Peptide, die auch die Natur so produziert, werden als Antibiotika, Pigmente oder sogar zum Ausfällen von Gold aus Lösungen eingesetzt.

Im Vorausscheid konnten wir uns damit für das Finale in Boston qualifizieren; die drei besten Teams der Undergrad-Division (alle Teammitglieder sind jünger als 23 Jahre) aus Dundee, München und vom Imperial-College in London waren starke Teams mit der Umwelt gewidmeten Projekten. Durch den BestPoster-Preis motiviert, folgten für uns zwei Wochen Endspurt – neben der Uni, doch Koffein half.

Für das Finale im November am MIT, Boston, kamen die besten Teams aus aller Welt zusammen. Es herrschte eine lockere Atmosphäre, denn die interessierten Studentinnen und Studenten waren aufgeschlossen und sprachen offen über ihre Projekte, Hoffnungen und Schwierigkeiten. Die Verkündung der Finalisten am letzten Tag war für uns die schönste Entlohnung. Wir waren dabei, wir duften noch einmal unsere Präsentation vor allen Teams und Judges halten und um die Plätze Eins bis Drei kämpfen.

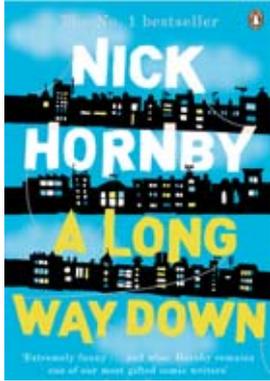
Danach ging alles sehr schnell. Team Heidelberg hat gewonnen und einen massiven, drei Kilo schweren Legostein aus Aluminium, den Wanderpokal, somit nach Heidelberg geholt. Unser Verfahren zur Detektion der synthetisierten Peptide wurde zum Patent angemeldet und Freunde, Familie, Uni (allen voran das Institut), DKFZ und sogar das Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg gratulierten uns.

iGEM war zweifellos für jeden eine intensive Zeit, jeder von uns ist an seine Grenzen gestoßen, aber letztendlich hat es sich für jeden von uns und auch für jedes andere iGEM-Team gelohnt. Einige werden wieder antreten, aber auch neue, junge Wissenschaftler werden sich der Herausforderung stellen, komplexe Probleme zu lösen, Menschen über die synthetische Biologie zu informieren und Spaß zu haben – und darum geht es. (ari) ■

Buchtipps der Redaktion

Nick Hornby : A Long Way Down

When it's cold, grey and rainy outside as it sometimes is in January – don't you feel like killing yourself, just a little? If you do but didn't commit to it yet, you are in the perfect position to perfectly relate to the four protagonists of this crazy, funny, and sometimes even wise piece of writing by Nick Hornby. But even if you're not feeling suicidal, the book's still a very enjoyable read.



Imagine this: New Year's Eve in London. The top of a very high building. Four strangers meet by chance, who couldn't be more different from one another. There's the frustrated, unaccomplished American wannabe rock star JJ, the disgraced TV presenter Martin nobody wants to know any more, the teenage girl Jess with dead big sister issues and the 50 year old single mum Maureen burdened with a severely disabled son she has had to care for 24/7.

Yet, they actually have one thing in common: they came up there to take a

leap from said building and end their life. But it's rather hard to jump when you've got an audience behind you waiting for their turn. Some swearwords and some pieces of greasy pizza later, these four strangers become allies. How and why? Not one of them really knows. Their goal? Trying to find enough reason to carry on living within the next six weeks until Valentine's Day or commit suicide eventually. Is the rest of the story worth reading? Definitely!

You're asking, why this review was written in English? Well, der!! This book is one of the few exceptions where a lot of the book's humour is based on the characteristic speech styles of its protagonists. Unfortunately, a lot of this is lost in translation. Also, from an educational point of view, there's no better or more entertaining way to learn a lot of fancy, typically British slang and swear words than reading this book in its original language, tosser. (stb) ■

Studentenbücherei des Studentenwerks

Triplex-Mensa, Grabengasse 14 (Universitätsplatz)

Montag - Donnerstag 11.00 - 17.00 Uhr

Freitag 11.00 - 14.00 Uhr

Filmtipps der Redaktion

Das neue Jahr beginnt mit den neusten Filmen

Die Filme der 90er Jahre beschrieben Zukunftsvisionen der Jahrhundertwende mit fliegenden Autos und Außerirdischen. Filme des neuen Jahrhunderts blicken fast 140 Jahre in die Zukunft. Der Science-Fiction-Film „Elysium“ von Neill Blomkamp spielt im Jahre 2154. Themenschwerpunkt sind nicht nur die Errungenschaften der Technik, auch wenn diese beeindruckend in Szene gesetzt werden, sondern die Kritik an der Zwei-Klassen-Gesellschaft. Elysium kommt aus dem griechischen und steht für „Insel der Seligen“, hier konkret für eine Raumstation. Es haben nur die Privilegierten und die Reichsten der Gesellschaft das Recht, dort zu leben, während die Erde überbevölkert ist und vor dem Abgrund steht. Neill Blomkamp ist bekannt für seine düsteren Visionen, wie er schon in „District 9“ bewies. In „Elysium“ sind Matt Damon als Erdenbewohner und Jodie Foster als Ministerin Delacourt der Raumstation direkte Konkurrenten; wer das Rennen macht, könnt ihr euch am 13. Januar ab 20.00 Uhr im Marstallcafé ansehen. Weiter machen am 20. Januar Mark Wahlberg und Dwayne Johnson in der Action-Komödie „Pain & Gain“, ebenfalls um 20.00 Uhr. Für unsere Animations-Liebhaber haben wir zu Beginn des Jahres ebenfalls einen Leckerbissen; ihr dürft euch am 27. Januar auf „Ich – Einfach unverbesserlich 2“ freuen.



Auch im neuen Jahr darf die Kult-Kino-Reihe des KinoCafés nicht fehlen; sie beginnt am 29. Januar unter dem Motto „Kaltblütiger Januar“ und was könnte dazu besser passen als die genialen Coen-Brüder mit ihrem Film „No Country for Old Men“? Für alle Fans von Ethan und Joel Coen, die sich ihrer Anziehungskraft mit ihrem Werk „Inside Llewyn Davis“ auch schon 2013 nicht entziehen konnten, möchte man an dieser Stelle den Kontrast zu ihrem Film von 2007 aufzeigen. „No Country for Old Men“ spielt Anfang der 80er Jahre und erzählt vom nun fast eskalierenden Drogenkonflikt an der mexikanisch-amerikanischen Grenze, während sich die Schicksale dreier Männer kreuzen. Kaltblütig, aber vor allem still setzen die Coen-Brüder diesen Film in Szene, Riesentalente, die ihr durch euren Besuch würdigen könnt. (may) ■

Dringend Plasma-Spender gesucht!



**Plasmazentrum
Heidelberg**

Plasma spenden lohnt sich

Für unser Spendezentrum suchen wir Blutplasmaspender. Wir bieten Ihnen: Modernste Ausstattung, einen kostenlosen Gesundheits-Check und eine attraktive Aufwandsentschädigung.

Anmeldung telefonisch unter **06221-8946696**. Mehr Informationen unter www.plasmazentrum-heidelberg.de. Es lohnt sich auch für Sie!
Auch Blutspender für Studien gesucht!

Plasmazentrum Heidelberg
Hans-Böckler-Straße 2a
69115 Heidelberg

Telefon 06221 - 8946696
Telefax 06221 - 8946697
Öffnungszeiten: Mo-Fr von 9-20 Uhr



Heute schon
gefrühstückt ?

**MAHL
ZAHN**

BioVollkornbäckerei

www.mahlzahn.de




Januar 2014 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
DI 07	Suppe, Hacksteak in Rahmsauce mit Champignons, dazu Spätzle, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Kartoffelsuppe mit Dampf-nudel, Pudding 2,15 3,25 5,40 	Pfannengyros mit Zaziki 2,00 3,00 5,00	10 Gemüse-Nuggets mit Petersiliensauce 2,00 3,00 5,00 	Suppe, Kräuselspätzle, Vanillepudding, Paprikareis, Frischobst, grünes Bohnengemüse, Feldsalat, Pommes Frites, Pusztasalat 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
MI 08	Suppe, paniertes Alaska-Seelachsfilet mit Sauce tartare und Petersilienkartoffeln, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, 5 Gemüsemaultaschen in Tomatensauce mit Parmesan, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Schweinekotelett mit Paprikasauce 1,80 2,70 4,50	Blätterteigtasche mit Blattspinat & Feta in Kräutersauce 1,80 2,70 4,50 	Suppe, Kräuselspätzle, Kräuterreis, Apfelrotkohl, Frischobst, Grießpudding mit Zimt & Zucker, Karottensalat, Kartoffelkroketten, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DO 09	Suppe, Kohlroulade mit Kartoffelpüree, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Käseknöpfe, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Puten-Piccata milanese mit Tomatensauce 1,60 2,40 4,00	Vegetarische Bolognese auf Spaghetti mit Parmesan 1,30 1,95 3,25 	Suppe, Kartoffelpüree, Spaghetti, Reis, Blumenkohl, Frischobst, Schokopudding, Feldsalat, Weißkrautsalat 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
FR 10	Suppe, Rigatonelli mit Schinken-Sahnesauce, Reibekäse, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Grießbrei mit Zimt & Zucker, Kompott, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Paniertes Schollenfilet mit Remouladensauce 1,50 2,25 3,75	2 Chiliberger mit Zigeunersauce 1,50 2,25 3,75 	Suppe, Birnenkompott, Erbsen und Karotten, Nudeln, Reis, Dillkartoffeln, Frischobst, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25

Zeughaus im Marstallhof, Triplex- & Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,80 | 0,86 | 1,45)

Zentralmensa und eat & meet: Suppen-Bar: 100 g (0,50 | 0,54 | 0,80)

Botanik und eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, belegte Brötchen, Kuchen uvm.

Kulinarische Sprechstunde

Lecker und gut soll es schmecken, aber was genau in einem Gericht drin ist, wissen nicht viele. Das soll nicht für Heidelberger Studis gelten: Ihr habt die Möglichkeit, bei der kulinarischen Sprechstunde mit Arnold Neveling über Mensa und Co. zu diskutieren. Der Abteilungsleiter der Hochschulgastronomie berät euch gerne auch bei Rezepten und hat den einen oder anderen Tipp parat. Alle wissenshungrigen Studis sind am Donnerstag, den 30. Januar, von 10.30 bis 11.00 Uhr herzlich ins Botanik eingeladen. (nah) ■

Januar 2014 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
MO 13	Erbseneintopf mit Bockwurst, Kaiserbrötchen, Pudding 2,15 3,25 5,40	Suppe, 1 Kartoffelknödel mit Waldpilzsauce, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Schweineschnitzel Wiener Art mit Zitrone 1,70 2,55 4,25	Pfäzler Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut 1,40 2,10 3,50 	Suppe, Erbsen, Hörnli, Müslijoghurt, Reis, Frischobst, Pommes frites, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DI 14	Suppe, Bandnudeln mit Lachsstreifen, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Ratatouille auf Nudeln mit Parmesan, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Rindfleischstreifen mit Chop-Suey-Gemüse 1,90 2,85 4,75	Zucchini im Backteig mit Joghurt-Dip 2,00 3,00 5,00 	Suppe, Nudeln, Curryreis, Frischobst, Karamellcreme, Mais, Feldsalat, Karottensalat, Kartoffelschnitze 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
MI 15	Suppe, Fleischkäse in Zwiebelsauce mit Pommes frites, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, 5 Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Geflügel-Zigeunerspieß 2,00 3,00 5,00	Balkan-Pfanne mit Feta und Reis 1,30 1,95 3,25 	Suppe, Erbsen und Karotten, Spirelli, Gemüseris, Berliner, Frischobst, Pommes frites, Salat der Saison, Weißkrautsalat 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DO 16	Suppe, Tortellini bolognese, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Sauerkraut-Knöpfe, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Texashacksteak mit Chilisauce 1,50 2,25 3,75	5 Gemüseknollen mit Petersiliensauce 1,40 2,10 3,50 	Suppe, Ananaskompott, Möhren, Nudeln, Reis, Frischobst, Kartoffeln, Feldsalat, Rotkrautsalat 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
FR 17	Mexikanischer Feuertopf mit Kaiserbrötchen, Pudding 2,15 3,25 5,40	Suppe, 1 Germknödel in Vanillesauce mit Pflaumenkompott, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Kabeljaufilet Gärtnerinart 1,70 2,55 4,25	2 Polentaschnitten mit Spinatfüllung und Tomatenconcassé 1,40 2,10 3,50 	Suppe, Nudeln, Schokopudding, Reis, Frischobst, Kaisergemüse, Schwenkkartoffeln, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25

Zeughaus im Marstallhof, Triplex- & Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,80 | 0,86 | 1,45)

Zentralmensa und eat & meet: Suppen-Bar: 100 g (0,50 | 0,54 | 0,80)

Botanik und eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, belegte Brötchen, Kuchen uvm.



Januar 2014 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
MO 20	Suppe, Currywurst mit Pommes frites, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, 5 Gemüsemaultaschen in Tomatensauce, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Feuerspieß Budapest mit Chilisauce 1,70 2,55 4,25	2 Sesam-Karotten-Knuspersticks mit Joghurt-Dip 1,60 2,40 4,00	Suppe, Spirelli, Gemüserais, Balkangemüse, Berliner, Frischobst, Chinakohlsalat mit Lauchstreifen, Pommes frites, Weißkrautsalat 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DI 21	Suppe, Schweinekrustenbraten mit Kartoffelpüree und Apfelrotkohl 2,15 3,25 5,40	Suppe, 4 Gemüseknoketten mit Cocktailsauce auf Reis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Geflügel-Cordon-bleu 1,60 2,40 4,00	2 gebackene Fetakäse mit Cocktailsauce 1,90 2,85 4,75	Suppe, Bandnudeln, Kartoffelpüree, Erbsen-Reis, Apfelrotkohl, Frischobst, Schokopudding, Feldsalat 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
MI 22	Suppe, 2 Fischfilets im Backteig mit Tomatensauce auf Reis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, 3 Eierpfannkuchen mit Champignonsauce, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Kasselerbraten in Rotweinsauce 2,00 3,00 5,00	Knöpfele-Gemüse-Pfanne mit würziger Tomatensauce und Parmesan 1,70 2,55 4,25	Suppe, Erbsen und Karotten, Risotto, Frischobst, Milchreis mit Zimt & Zucker, schwäbische Knöpfele, Karottensalat, Kartoffelrösti, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DO 23	Suppe, ungarisches Sojagulasch mit Paprika und Nudeln 2,15 3,25 5,40	Suppe, vegetarische Schupfnudel-Pfanne mit Sauerkraut, Lauch, Schmand und Sonnenblumenkernen 2,15 3,25 5,40	Linsenbolognese mit Vollkornnudeln 1,70 2,55 4,25	Kichererbsen-Gemüsepfanne mit Joghurt und Kreuzkümmel 1,80 2,70 4,50	Suppe, Mais mit Tomatenwürfeln, Wirsing in Rahm, Salat der Saison, Apfelmus mit Sahne, Frischobst 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
FR 24	Suppe, Schinkenrührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln 2,15 3,25 5,40	Suppe, Ravioli in Tomatensauce mit Parmesan, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Lachsfilet in Weißweinsauce mit Champignons und Lauchstreifen 1,60 2,40 4,00	2 Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse und Joghurt-Dip 1,40 2,10 3,50	Suppe, Nudeln, Karotten, Vanillepudding, Kräuterreis, Dillkartoffeln, Frischobst, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25

Schlemmer-Brunch am Sonntag

Gemeinsam zu frühstücken ist doch am schönsten. Und wieso nicht mit guten Freunden in angenehmer Atmosphäre entspannt brunchen? Dazu lädt euch das Zeughaus am 19. Januar von 10.00 bis 14.00 Uhr ein. Frische Brötchen und Croissants, Rührei und Lachs zu Beginn sowie Gänsebrust mit Rosenkohl und vegetarische Gerichten wie Kichererbsenpfanne gegen Mittag erwarten euch. Und als besondere Köstlichkeit gibt es Belgische Waffeln mit Kirschen. Also, schnappt euch eure Freunde und kommt vorbei ins Schlaraffenland. (jwa) ■

Januar 2014 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
MO 27	Suppe, Geflügelfrikadelle mit Kräutersauce auf Reis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Kräuterbratling in Tomatenconçassé auf Reis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Putengeschnetzeltes, Curryrahmsauce 1,70 2,55 4,25	Gebackene Champignonköpfe in Knusperpanade mit Cocktailsauce 2,00 3,00 5,00	Suppe, Nudeln, Pfirsichkompott, reis, Brokkoli, Frischobst, Herzoginkartoffeln, Karottensalat, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DI 28	Suppe, Schinkenspaghetti in Tomatensauce mit Reibekäse, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Frühlingsrolle auf Reis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Wildgulasch mit Champignons und Preiselbeeren 2,00 3,00 5,00	Blumenkohl-Käse-Medailon mit Sauce hollandaise 1,30 1,95 3,25	Suppe, Kräuselspätzle, Reis, Berliner, Frischobst, Rosenkohl, Feldsalat, Kartoffelknoketten 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
MI 29	Suppe, Bauernbratwurst mit Senf und Pommes frites, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, 2 Semmelknödel mit Pilzragout, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Geflügelschnitzel im Knuspermantel 1,60 2,40 4,00	Südtiroler Knödelchen in Salbeibutter 1,60 2,40 4,00	Suppe, Spirelli, Gemüserais, 2 halbe Birnen, Frischobst, Ratatouille, Pommes frites, Salat der Saison, Weißkrautsalat 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DO 30	Suppe, Odenwälder Schupfnudelpfanne mit Speck, Sauerkraut, Zwiebeln und Kräutern, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Milchreis mit Zucker & Zimt, gemischtes Kompott, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Schweinegeschnetzeltes Jägerart 1,60 2,40 4,00	2 gebackene Camemberts mit Preiselbeeren 2,00 3,00 5,00	Suppe, Nudeln, Reis, Berliner, Frischobst, grünes Bohnengemüse, Feldsalat, Kartoffelschnitze 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
FR 31	Suppe, Linsengemüse auf Spätzle mit Bockwurst, Kaiserbrötchen 2,15 3,25 5,40	Suppe, Tortellini mit Käsefüllung in Kräutersauce, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Seelachsfilet in Cornflakespanade mit Cocktailsauce 1,80 2,70 4,50	2 Eierpfannkuchen mit frischem Gemüse und Champignonköpfen in Rahmsauce 1,60 2,40 4,00	Suppe, Ananaskompott, Erbsen, Nudeln, Reis, Frischobst, Petersilienkartoffeln, Karottensalat, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25

Zeughaus im Marstallhof, Triplex- & Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,80 | 0,86 | 1,45)

Zentralmensa und eat & meet: Suppen-Bar: 100 g (0,50 | 0,54 | 0,80)

Botanik und eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, belegte Brötchen, Kuchen uvm.

Sag der Grippe den Kampf an!

Vitaminreiche Specials den ganzen Januar über in den Heidelberger Mensen

Wer kennt das nicht: Mitten im Winter tropft die Nase, der Hals kratzt und hinter jeder Ecke lauert eine neue Erkältung. Sind die Temperaturen auf dem Nullpunkt angelangt und man hat das Glück, bis jetzt von Viren und Bakterien verschont worden zu sein, kann man nur mit einem fitten Immunsystem gegen in der Luft schwirrende Krankheitserreger ankommen. Es ist erwiesen, dass Menschen, die einen Vitamin-C-Mangel haben, leichter Opfer einer Erkältung werden. Wer also einer tropfenden Nase vorbeugen will, sollte Obst und Gemüse zu sich nehmen, das besonders viel Vitamin C enthält.

Aber auch beim Vertreiben der Erkältung spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle und kann die Krankheitszeit wesentlich verkürzen. Eine vitamin- und mineralstoffreiche Kost bringt außerdem einen von der Erkältung geschwächten Körper wieder in Schwung und gibt Kraft und Energie. So könnt ihr auch den gerade gegen Semesterende oft stressigen Uni-Alltag erfolgreich meistern.

Um euch gegen die Erkältung zu wappnen und eure Energietanks wieder aufzufüllen, gibt es den ganzen Januar über wahre Vitaminbomben wie etwa Mohrrüben-Erbsen-Eintopf, Salat mit Zitrusfrüchten und Meeressalaten, Ingwer-Karotten-Fischpfanne, Maronensuppe mit Sellerie und Lauch oder Hühnerbrühe und Risotto in den Heidelberger Mensen. Außerdem wird vermehrt mit vitaminhaltigen Zutaten wie etwa Linsen, Steckrüben, Roter Beete oder Kichererbsen gekocht. (kra) ■

Grünkohlessen für alle

Pinkel auf Grünkohl mit Kartoffeln – so sieht das klassische Grünkohlgericht aus dem deutschen Norden aus. Eine lange Tradition hat dieses Wintergemüse, das auch Braunkohl, Winterkohl oder Krauskohl genannt wird. Ein Gericht, das langsam aber sicher auch zu einer Tradition in den Heidelberger Mensen wird. Am Donnerstag, 16. Januar, lädt die Zeughaus-Mensa ab 17.00 Uhr zum klassischen Grünkohlessen ein. An diesem Tag erwarten euch verschiedene Grünkohlvariationen und vielfältige Beilagen. Dazu gibt es wieder Pils zum Aktionspreis für 1,50 Euro. Damit das winterliche Mahl auch gut verdaut werden kann, gibt es noch einen Schnaps dazu. Dieses Essen wärmt von Innen und eignet sich auch für die kältesten Schnee- und Regentage. Wer sich selbst einmal an diesem Gericht probieren möchte, sollte zu Kohl greifen, der erst nach dem ersten Frost geerntet wurde, denn durch die Kälte steigt der Zuckergehalt in dem Wintergemüse noch einmal an. Guten Appetit. (nah) ■



Die MitarbeiterInnen der Hochschulgastronomie des Studentenwerks Heidelberg präsentieren jeden Monat abwechselnd ihr Lieblingsrezept



Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen

Im Dezember 2009 verschlug es den ehemaligen Beikoch Turgay Konuk ins Studentenwerk. Dort begann er zunächst als Lagerist und kümmerte sich gemeinsam mit seinen Kollegen in der Warenannahme um einen reibungslosen Ablauf. Nach ca. zwei Jahren wechselte er als Sachbearbeiter in den Einkauf. Dort ist er noch heute anzutreffen und bemüht sich, auch im schlimmsten Chaos den Überblick zu behalten, sodass auch dann alle Bestellungen der Küchenleiter rechtzeitig abgeschickt werden können. Schließlich soll kein Studi hungrig aus der Mensa gehen. Doch da braucht ihr euch keine Sorgen machen, Turgay Konuk und seine Kollegen im Einkauf sorgen dafür, dass niemand mit knurrendem Magen von dannen ziehen muss.

Außerdem muss sich Turgay Konuk um etwaige Preisdifferenzen kümmern, Reklamationen bearbeiten und natürlich muss man im Einkauf auch den Informationsfluss aufrecht erhalten und vieles koordinieren. Denn wenn es keinen Spargel mehr bei den Lieferanten gibt, müssen die Küchenleiter das natürlich möglichst bald wissen. Schließlich will niemand Appetit auf eine Speise machen, die dann doch nicht serviert werden kann. Die Arbeit im Einkauf geht also niemals aus; zumindest nicht, solange es hungrige Studentinnen und Studenten gibt.

Turgay Konuk ist ein absoluter Fußballfan. Diese Begeisterung

geht sogar soweit, dass er aktiv in der Betriebsmannschaft des Studentenwerks kickt. Als Lieblingsrezept nennt er einen Klassiker:

Wiener Schnitzel

Zutaten:

4 Kalbschnitzel à 100 Gramm, 2 Eier, 2 TL (Butter-)Schmalz
ca. 100 Gramm glattes Mehl, Semmelbrösel, 1 EL geschlagene Sahne

Zubereitung:

Die Kalbsschnitzel passend schneiden lassen. An den Rändern sollten die Schnitzel leicht eingeschnitten werden. Die Schnitzel mit Klarsichtfolie bedecken und zart klopfen. Normalerweise werden sie auf ca. sechs Millimeter geplättet, das kann aber auf den individuellen Geschmack abgestimmt werden.



Die Eier mit einer Gabel leicht ver schlagen. Die Kalbsschnitzel im Mehl beidseitig wenden, durch die Eier ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden, wobei die Brösel nur zart angedrückt werden sollten. Anschließend die Schnitzel leicht abschütteln, sodass überschüssige Brösel abfallen.

Reichlich Schmalz in einer ca. zwei bis drei Zentimeter hohen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel werden erst in die Pfanne gelegt, wenn das Fett wirklich heiß ist. Unter wiederholtem Schwingen der Pfanne werden sie braun gebraten. Das vorsichtige Wenden nicht vergessen, schließlich soll das Schnitzel von beiden Seiten gebraten werden.

Anschließend die Schnitzel aus der Pfanne holen, abtropfen lassen und das überschüssige Fett mit einem Küchenpapier abtupfen.

Als Beilagen passen hierzu Salate, Kartoffeln oder einfach Pommes. Lasst es euch schmecken! (elm) ■

Öffnungszeiten Januar 2014

Mensen

zeughaus-Mensa im Marstall	Mo - Sa	11.00 - 22.00 Uhr
Triplex-Mensa am Uniplatz	Mo - Fr	11.00 - 14.00 Uhr
Zentralmensa (INF 304)	Mo - Fr	11.15 - 14.00 Uhr
Mensa Alte PH Keplerstraße	Mo - Do	11.45 - 14.15 Uhr

Cafés

zeughaus-Bar im Marstall	Mo - Sa	10.00 - 1.00 Uhr
Marstallcafé	Mo - Fr	9.00 - 23.00 Uhr
Fußball	Sa	14.30 - 20.30 Uhr
Fußball + Tatar	So	13.30 - 22.00 Uhr
Lesecafé	Mo - Fr	9.00 - 18.00 Uhr
„eat & meet“ am Uniplatz	Mo - Do	8.00 - 15.00 Uhr
	Fr	8.00 - 14.00 Uhr
InfoCafé International – ICI (INF 304)	Mo - Do	10.00 - 17.00 Uhr
	Fr	10.00 - 15.00 Uhr
Café PUR (Bergheimer Str. 58)	Mo - Fr	9.00 - 18.00 Uhr
	Sa	11.00 - 18.00 Uhr
Botanik (INF 304)	Mo - Do	8.00 - 24.00 Uhr
	Fr	8.00 - 23.00 Uhr
Chez Pierre (INF 304)	Mo - Fr	11.30 - 14.30 Uhr
Keplers (Café Alte PH)	Mo - Do	9.00 - 16.30 Uhr
	Fr	9.00 - 15.00 Uhr
Café BlauPause (PH-Cafeteria INF 561)	Mo - Do	8.30 - 16.30 Uhr
	Fr	8.30 - 13.00 Uhr
Café LEX (Juristisches Seminar)	Mo - Do	10.00 - 15.00 Uhr
	Fr	10.00 - 13.00 Uhr

Änderungen vorbehalten!

Literarisches Kaleidoskop: Junge Dichter lesen

Bewunderst auch du fantastische Werke großartiger Schriftsteller, die mit der Schönheit ihrer Sprache zum Nachdenken und Träumen anregen? Im studentischen Dichterkreis Heidelberg KAMINA sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Unter Gleichgesinnten kannst du Dichter sein, Literatur selbst schaffen – sei es Lyrik, Prosa oder Drama – und deine eigenen Werke vor anderen vortragen und dich mit ihnen austauschen.

Seit der von Katharina Dück und Elena Kisel initiierten Gründung 2011 treffen sich einmal im Monat die jungen Schriftsteller des Dichterkreises im Lesecafé und präsentieren einander ihre Texte. Egal ob Mediziner, Sportler oder Geisteswissenschaftler, Erstsemester oder Doktorand, Anfänger oder herangehender Bestsellerautor, gemeinsam ist man kreativ und wagt sich aus dem stillen Kämmerlein.

Unter dem Motto „Literarisches Kaleidoskop“ lesen die jungen Dichter am 24. Januar um 20.00 Uhr auf der Bühne des Marstallcafés. Dieses Mal erwarten euch neben deutschsprachigen Werken auch fremdsprachige Darstellungen sowie ein Gemeinschaftswerk. Der Eintritt ist frei! (ika) ■



Hochschulteam im Januar:

14.01. (Bald) Fertig mit dem Studium? Beratungs- und Informationsangebote des Hochschulteams
Petra Kuhn und Hans-Joachim Böhler, Hochschulteam der AA Heidelberg, Neue Uni, HS 04, 18:00 Uhr, ohne Anmeldung.

21.01. Personalauswahl - worauf achten Unternehmen?
Helene Vöhringer, Helene Vöhringer Coaching, Neue Uni, HS 04, 18:00 Uhr, ohne Anmeldung.

BU-Check am 15.01. - Anmeldung per E-Mail erforderlich!

Agentur für Arbeit
Kaiserstraße 69 / 71
69115 Heidelberg
E-Mail: Heidelberg.Hochschulteam@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de



Bundesagentur für Arbeit

„Die TK ist meine Nr. 1: Denn sie kümmert sich ganz persönlich um uns Studenten. Gleich hier an der Uni.“

Die TK für Studierende:

- ➔ **Betreuung vor Ort**
Wir sind persönlich für Sie da
- ➔ **Bei Anruf Hilfe**
TK-Mitarbeiter sind auch nach 24 Stunden erreichbar
- ➔ **Reiseimpfungen**
Kostenübernahme bei empfohlenen Impfungen

Nur drei von mehr als 10.000 Leistungen. Ich bereite Sie gern ausführlich.

Heiko Hutzelmann
Tel. 062 21 - 534-146
Mobil 01 51 - 14 53 49 56
Heiko.Hutzelmann@tk.de
www.tk.de/vt/Heiko.Hutzelmann

Jetzt wechseln und **80 Euro TK-Dividende** für 2014 sichern!

„Wie die TK mich durchs Studium begleitet: Respekt!“
Katharina Möhres, TK-versichert seit 2008

TK
Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Da simma dabei! Viva Wahre-Mediziner-Faschingsparty

Studentenwerk Heidelberg und bigFM präsentieren das Mensaevent des Jahres

Diesen Monat ist es wieder soweit, die fünfte Jahreszeit hat auch in Heidelberg Einzug gehalten und es heißt: „Drink doch ene met, stell disch net so an!“ Am 31. Januar ab 21.00 Uhr sind Karnevalsfans und Faschingsmuffel in die Zentralmensa im Neuenheimer Feld eingeladen.

Neben bekannten Schlagern wie „Mir lasse de Dom in Kölle“ (denn wir haben unser Schloss) legen im Obergeschoss die DJs Chrool und Pendecho auch die neusten Hits auf, damit ihr so richtig abdancen könnt. Dazu spielt die Live-Band 'nitted für euch aus ihrem Repertoire, unter anderem Songs von James Brown, Robbie Williams und vielen Weiteren. „Solang ma noch am leveve sin, am lache, drinke, tanze sin“ könnt ihr dabei sein und so richtig feiern.



Und es lohnt sich! Mit 8 Euro für Studis und 10 Euro für Gäste seid ihr dabei. Seid schnell, dann könnt ihr im Vorverkauf bis zum 10. Januar zwei Karten für nur 14 Euro ergattern. Die erhaltet ihr entweder im InfoCenter in der Triplex-Mensa oder im ICI in der Zentralmensa. Für die, die es zu beiden Plätzen nicht schaffen, gibt es jetzt erstmalig auch den Onlineverkauf auf der Seite des Studentenwerks gegen eine kleine Bearbeitungsgebühr.

Der ICI-Club im Januar

Für alle ICI-Clubmitglieder, die sich fragen, was ihre Clubkarte im neuen Jahr noch bietet, haben wir hier die Antwort. Am 14. Januar 2014 zeigt die internationale Initiative „Studieren ohne Grenzen“ in Kooperation mit dem Studentenwerk Heidelberg die Dokumentation „My Daughter the Terrorist“ im Marstallcafé ab 20.00 Uhr. Ihr erhaltet Einblicke in die Geschichte einer jungen Kämpferin im fast 30 Jahre währenden Bürgerkrieg zwischen den tamilischen Rebellen und der srilankischen Regierung.

Der Abend findet aufgrund eines neuen Bildungsprojekts im Nord-Osten Sri Lankas statt; im Anschluss dürft ihr euch an der Diskussionsrunde beteiligen. Für ICI-Clubmitglieder gibt es ein Überraschungsgeschenk, wenn ihr zwischen 19.30 und 20.00 Uhr eintrefft. Eingeladen sind natürlich alle Studierenden.

Für den 21. Januar hat Amnesty International Heidelberg einen Informationsabend, ebenfalls im Marstallcafé ab 19.30 Uhr, geplant, um ein Zeichen gegen Homophobie zu setzen. Hauptsächlich geht es um Homophobie in Afrika, da die Diskriminierung der LGBT (lesbian, gay, bisexual, transgender) dort besonders schlimm ist und heutzutage noch strafrechtlich verfolgt wird. In 38 afrikanischen Ländern stehen gleichgeschlechtliche sexuelle Handlungen bzw. Beziehungen unter Strafe. In Mauretanien, dem Sudan, Nordnigeria und Südsomalia droht Homosexuellen sogar die Todesstrafe. Bezogen auf das Thema wird der Film „Call me Kuchu“ gezeigt. Der Eintritt ist für alle frei.

Am 28. Januar bietet der ICI-Club von 15.00 bis 17.00 Uhr außerdem wieder eine Heidelberger Stadtführung an. Alle, die mehr über ihre neue Uni-Stadt erfahren möchten, sollten dies auf keinen Fall verpassen. Anmelden könnt ihr euch unter: pr@stw.uni-heidelberg.de. Der Beitrag ist mehr als fair, ICI-Clubmitglieder haben aber mit einem Beitrag von 2 statt 3 Euro die Nase vorn. Viel Spaß bei einer spannenden Entdeckungstour. (may) ■

Aber vielleicht gehört ihr ja im Jahr 2014 zu den Glückspilzen und Fortuna ist euch hold. Dann habt ihr die Chance, fünfmal zwei Freikarten zu gewinnen. Einfach am 9. Januar um 9.09 Uhr unter 06221. 54 26 57 anrufen und gewinnen.



Und was wäre eine Faschingsparty ohne Kostüm? Genau... langweilig und eine ganz normale Party. Also schmeißt euch in Schale, denn beim Kostümwettbewerb um 23.00 Uhr wird das beste Kostüm mit einem 200-Euro-STA-Travel-Reisegutschein geehrt.

Ihr braucht Ideen? Wie wäre es mit einfachen Do-it-yourself-Kostümen? Schnappt euch Verbände und geht als Mumie, ein weißes Bettlaken und ihr seid Julius Cäsar oder Kleopatra. Malt euch grün an und geht als Hulk oder wie wäre es mit einem Geschlechtertausch?

Oder schnappt euch eure Freunde und überlegt euch ein Gruppenmotto. „Echte Fründe ston zesamme, so wie ene Jott und Pott.“ Geht als die Avengers, Disneys Prinzessinnen oder als Piratencrew und genießt gemeinsam den Abend.

Aber auch ohne Kostüm lohnt sich das Kommen, denn der ein oder andere Superheld oder Traumprinz ist bestimmt dabei... (jwa) ■

Auf Schatzsuche im Marstallhof Der nächste Campusflohmarkt am 8. Februar

Der vom Studentenwerk organisierte Campusflohmarkt ist eine beliebte Attraktion. Jedes Mal gehen die Verkaufstische weg wie warme Semmeln und die Besucher kommen in Scharen. Dann heißt es wieder in schönster Marstallhofatmosphäre von Stand zu Stand



Der Campus-Flohmarkt findet bei jedem Wetter statt!

schlendern und kostbare Schätze für sich entdecken oder einfach seinen gut erhaltenen Krempel loswerden.

Am 8. Februar habt ihr die letzte Chance für dieses Semester, die großartigsten Dinge zu studifreundlichen Preisen zu erwerben. Von 10.00 bis 15.00 Uhr findet der Flohmarkt wie immer im Marstallhof statt. Wer sich von seinem lieb gewonnenen Krimskrams passend zu Vorlesungsende verabschieden möchte, meldet sich mit einer Mail bei pr@stw.uni-heidelberg.de an. So könnt ihr euch für den 8. Februar gegen eine Kaution von 10 Euro einen Standplatz sichern. Vergesst bitte nicht, eure Studentenausweise mitzubringen, schließlich kann ein Flohmarktstandplatz nur von Studis gemietet werden. Viel Spaß beim Feilschen und Verhandeln wünscht das Campus-Team. (nah) ■

Die Live-Bühne startet ins neue Jahr

Die Live-Bühne startet vielseitig ins neue Jahr 2014! Verschiedene Künstler zeigen ihr Können und ihre Hingabe an die Musik auf der Bühne. Den Anfang macht am 9. Januar die „Gesprächsrunde“, die aus Ai Minh, Florian und Maureen besteht. Das Akustiktrio präsentiert Songs aus der Pop- und Rockgeschichte auf ihre ganz individuelle Art und Weise. Ein internationaler Gast nimmt dann am 16. Januar die Bühne in Beschlag. Akustik-Singer und Songwriter Jake Rathburn aus Cincinnati, Ohio, kommt nach Heidelberg und verzaubert mit seiner souligen Stimme. Irocco rockt am 23. Januar. Die Jungs sind auf der Bühne fast schon zu Hause, denn seit Jahren sind sie mit neuem deutschen Postrock klassisch-neu, absolut leidenschaftlich und tief sinnig-authentisch unterwegs. Für jeden ist etwas dabei! (ika) ■



Gesprächsrunde am 9. Januar live im Marstallcafé

PianoCafé im Marstall

Das beliebte PianoCafé findet am 15. Januar zum ersten Mal in diesem Jahr und am 5. Februar noch ein letztes Mal vor dem Semesterwechsel statt. Hier haben talentierte Klavierspieler die Gelegenheit, ihr musikalisches Können vor Publikum zu präsentieren. Die Pianisten haben dabei freie Gestaltungsmöglichkeit. Gespielt werden kann vom Blatt oder frei aus dem Kopf, wie Beethoven oder Ray Charles. Die gespielten Stücke variieren daher auch von klassischen Musikstücken bis hin zur Jazz-Improvisation. Wenn du gerne mal selbst im PianoCafé am Klavier sitzen möchtest, dann schreib einfach eine E-Mail an pr@stw.uni-heidelberg.de. Der Eintritt ist frei. (ika) ■

Noch einmal den Mund auf machen

Das Wintersemester hat nun langsam, aber sicher seinen Zenit überschritten und demzufolge macht auch das reichhaltige Freizeitangebot des Studentenwerks Heidelberg eine kleine Winterpause. Zeit, den Mund aufzumachen! Am besten geht das ganz international und -kulturell im Sprachcafé zu den zwei allerletzten Terminen in diesem Semester: Am 15. und am 29. Januar wird noch einmal dem Bedürfnis nach Verständigung gefrönt. Aber keine Sorge! Denn nach einer erholsamen Pause dürft ihr am 23. April wiederkommen und von euren Ferien erzählen – wie immer in allen Sprachen, in denen euch jemand versteht. Also vergesst nicht, vor diesem Entzug noch vorbei zu schauen – dann könnt ihr vielleicht weiter üben, indem ihr eine Postkarte schreibt. (ari) ■

Musik im Botanik – Kommt und jammt mit!

Die Prüfungsphase nähert sich langsam und über die Weihnachtszeit ist doch so einiges an Arbeit liegen geblieben. Kurz: Man sehnt sich zurück nach der Entspannung der Ferien. Wie wäre es da mit einem gemütlichen Musikabend, wo man auch noch selber sein Können zeigen kann? Ins Café Botanik im Neuenheimer Feld kann man daher in netter Atmosphäre am 17. Januar ab 20.00 Uhr zur Botanik-Jam-Session kommen. Jeder, der ein Instrument spielt, kann hier „mitjammen“ und zeigen, was er oder sie so drauf hat. Schnappt euch euer Instrument und spielt mit oder kommt einfach vorbei und genießt das harmonische Zusammenspiel der unterschiedlichsten Instrumente. (jwa) ■



Veranstaltungen im Januar

Mi, 08.01. | 18.00 - 20.00 | Lesecafé

Hello Knitty – Der Stricktreff

Do, 09.01. | 20.00 | Marstallcafé

LiveBühne: Gesprächsrunde

So, 12.01. | 20.15 | Marstallcafé

TATORT-Café: Polizeiruf 110

Mo, 13.01. | 20.00 | Marstallcafé

KinoCafé: Elysium

Di, 14.01. | 19.30 Uhr | Marstallcafé

„Studieren ohne Grenzen“ Infoabend

Mi, 15.01. | 18.00 - 20.00 | Lesecafé

Hello Knitty – Der Stricktreff

Mi, 15.01. | 20.00 - 22.00 | Marstallcafé

PianoCafé

Mi, 15.01. | 20.00 | Lesecafé

ICI-Club: Internationales Sprachcafé

Do, 16.01. | 17.00 | zeughaus-Mensa

Grünkohlessen für alle

Do, 16.01. | 20.00 | Marstallcafé

LiveBühne: Jake Rathburn

Fr, 17.01. | 20.00 | Botanik

Botanik-Jam-Session

So, 19.01. | 10.00 - 14.00 | zeughaus

Brunch

So, 19.01. | 20.15 | Marstallcafé

TATORT-Café: Konstanz

Mo, 20.01. | 20.00 | Marstallcafé

KinoCafé: Pain & Gain

Di, 21.01. | 19.30 Uhr | Marstallcafé

Amnesty-International-Info-Abend

Mi, 22.01. | 18.00 - 20.00 | Lesecafé

Hello Knitty – Der Stricktreff

Do, 23.01. | ab 11.00 | Heidelberger Mensen

2. Veggieday

Do, 23.01. | ab 11.00 | zeughaus-Mensa

Björn Moschinski kocht mit!

Do, 23.01. | 20.00 | Marstallcafé

LiveBühne: Irocco

Fr, 24.01. | 20.00 | Marstallcafé

ICI-Club und der Dichterkreis KAMINA präsentieren: Literarisches Kaleidoskop

Fr, 24.01. | 20.30 | Marstall und im Feld

Bundesliga live

Sa, 25.01. | 15.30 + 18.30 | Marstallcafé

Bundesliga live

So, 26.01. | 15.30 + 17.30 | Marstallcafé

Bundesliga live

So, 26.01. | 20.15 | Marstallcafé

TATORT-Café: Saarbrücken

Mo, 27.01. | 20.00 | Marstallcafé

KinoCafé: Ich – Einfach unverbesserlich 2

Di, 28.01. | 15.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Marstallcafé

ICI-Club: Stadtführung

Mi, 29.01. | 18.00 - 20.00 | Lesecafé

Hello Knitty – Der Stricktreff

Mi, 29.01. | 20.00 | Marstallcafé

ICI-Club: KultKino

Mi, 29.01. | 20.00 | Lesecafé

ICI-Club: Internationales Sprachcafé

Mi, 29.01. | 20.00 | zeughaus-Mensa & Botanik

VfB Stuttgart - Bayern München live

Do, 30.01. | 10.30 - 11.00 | Botanik

Kulinarische Sprechstunde

Do, 30.01. | 20.00 | Marstallcafé

LiveBühne

Fr, 31.01. | 20.30 | Lesecafé

ICI-Club: Kamina-Dichter-Workshop

Fr, 31.01. | 20.30 | Marstall

Bundesliga live

Fr, 31.01. | 21.00 | Zentralmensa, INF 304

Die Wahre-Mediziner-Faschingsparty

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Guten Rutsch gehabt? Alle Jahre wieder...

Das neue Jahr hat kaum begonnen und schon wieder geht es überall um nichts anderes als um die guten Vorsätze fürs neue Jahr. Die Frage, die alle Jahre gestellt wird: „Und was hast du dir fürs neue Jahr vorgenommen?“

Ich fühle mich dadurch geradezu gedrängt, mir etwas einfallen zu lassen, aber muss ich das wirklich? Allein der Gedanke daran stresst mich ungemein, denn es gäbe so einige Dinge, die ich an mir bessern könnte, aber zurzeit und vor allem bei einem Jahreswechsel nicht im Stande bin, durchzuziehen. Eine leidige Eigenschaft meinerseits ist das Einkaufen! Obwohl mein Kleiderschrank kurz vorm Zusammenbrechen ist und ich mir dessen bewusst bin, kann ich es trotzdem nicht lassen. Dabei wäre ich gerne sparsamer, ohne mein Geld für das x-te Kleid auszugeben, das ich letztlich doch nicht tragen werde, aber im Einkaufsrausch schaltet man diese Gedanken gerne ab.

Doch nehme ich mir fürs neue Jahr vor, verantwortungsvoller mit Geld umzugehen, kann ich es letztendlich doch nicht einhalten. Wieso kann man sich die guten Vorsätze dann nicht einfach mal sparen und Freunde und Bekannte nicht mit solchen Fragen quälen? Genau aus diesem Grund habe ich dieses Jahr die Absicht, mir einfach mal nichts vorzunehmen! Man muss nicht zwangsweise zu einem Jahreswechsel mit dem Rauchen aufhören oder weniger Alkohol trinken (nachdem man sich nicht mehr genau an die Silvesternacht erinnert). Gewisse Dinge, Einstellungen oder Ziele kann man nicht in die Wege leiten, nur weil ein neues Jahr ansteht; manches sollte man angehen, wenn der Zeitpunkt reif dafür ist und man sich bereit fühlt.

Ich denke, das ist manchmal wie mit einem Kleidungsstück, das im Schrank hängt und schon seit gefühlt zehn Jahren nicht getragen wurde, aber man immer Gründe findet, sich nicht davon zu trennen, denn es könnte ja doch der geeignete Zeitpunkt, der geeignete Anlass, genau für dieses und jenes Kleid. Doch seien wir realistisch, das wird es nicht (mehr)! Aber auch das hat keine Eile, von Ballast im Kleiderschrank bis hin zu negativen Eigenschaften, wie Zigaretten, Alkohol oder auch den zu vielen Kilos muss man sich nicht zum neuen Jahr trennen; lasst euch stattdessen Zeit, damit die Enttäuschung am Ende nicht allzu groß ist und man nicht schon zu Beginn des neuen Jahres wieder frustriert ist. Den Winter, die Kälte, den Gedanken, dass der Sommer noch einige Monate auf sich warten lässt, finde ich schon deprimierend genug, deshalb nehme ich mir auch nichts vor, was mich runterziehen könnte.

Trotz all meiner nicht vorgenommenen Vorsätze möchte ich, ohne jeglichen Druck auf euch wälzen zu wollen wie manch andere, wenigstens ein frohes neues Jahr wünschen!

Mehtap Sahin

Die Campus-HD-Autoren erzählen jeden Monat abwechselnd aus ihrem Leben.

Weg mit dem Winterspeck?!

Woher kommt der Winterspeck? Warum bekommt man ihn? Ist Winterspeck etwas Schlimmes? Wie wird man das Fett am besten wieder los? Diese und noch mehr Fragen zum Thema hätte das Campus-HD-Team euch gerne gestellt – hat aber dabei die Brisanz des Themas für Menschen unterschätzt. Stattdessen befragten wir studentische Haustiere am Heidelberger Campus, was sie von Winterspeck halten.

Sonea, Schmusenomics und Kratzographie

Mein Frauchen bekommt jeden Winter Panik, dass ich zu dick werde und dann an Adipositas sterben muss. Dabei krieg ich nur Winterfell! Ich sehe dann eben sehr rund und schnuckelig aus und nicht superschlank und graziös. Aber im Gegensatz zu meinem Sommerfell ist mein Fell im Winter umso flauschiger und weicher. Ein wenig mehr Kuscheligkeit stört doch niemanden.



Max, M.Sc. Biologische Resteverwertung

Natürlich wäre ich gerne das ganze Jahr über schlank und sportlich. Aber ich fresse einfach so gerne, dass ich ein paar kleine Speckkröllchen dafür gerne in Kauf nehme. Zum Glück haben meine guten Gene bisher Schlimmeres verhindert. Man kann jedoch niemanden dafür verurteilen, dass er manchmal ein paar Kilo zulegt, auch mein Herrchen und Frauchen nicht.



Sammy, B.A. humane Kommunikationsstudien und Mausonomie

Winterspeck ist eine Sache der Disziplin. Man muss die Kalorien – die kleinen Tiere, die nachts die Kleidung enger nähen – anständig trainieren und ihnen beibringen, dass sie auf der Hüfte und am Bauch nichts verloren haben.

Elvis, Körnerlehre und Flatterwissenschaften

Ich brauche zwar keinen Winterspeck, weil ich genug Fett in meinem Gefieder habe – aber allen anderen Tieren empfehle ich, sich über den Winter ordentlich Speck anzufuttern. Gerade über die Weihnachtszeit kann man die tollsten Leckereien abstauben!



Wuschelpuschel, Knabberkunde und Nussologie

Ich bin definitiv pro Winterspeck. Wie soll ich denn sonst meine Winterruhe überleben? Es gibt doch nichts Schöneres im Leben als in seinem kleinen Häuschen zu sitzen und leckere Nüsse und feinste Mehlwürmer zu verspeisen bis die kalten Tage vorüber sind. Warum regen sich die Menschen so über ihren Speck auf? Nach drei bis vier Monaten Schlaf ist das Fett doch wieder weg.

Im Neuenheimer Feld 583
- Technologiepark -

IKTZ 
Fürs Leben gerne Blutspenden

Blutspendezentrale Heidelberg

Fürs Leben gerne Blutspenden

Jetzt auch Plasmaspende!

Spenden Sie zum ersten Mal bei uns?
Kommen Sie bitte mit einem gültigen Ausweis bis spätestens eine Stunde vor Spendenschluss, damit wir Sie umfassend und in Ruhe informieren können.

Spendenzeiten:

Montag	8:00 - 12:00 Uhr	13:00 - 16:00 Uhr
Dienstag	-	13:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	8:00 - 12:00 Uhr	13:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag	-	14:00 - 19:00 Uhr
Freitag	8:00 - 12:00 Uhr	13:00 - 16:00 Uhr
Samstag	(immer am 2. Samstag des jeweiligen Monats) 09:00 - 13:00 Uhr	

Mehr auch unter:
www.iktz-hd.de
oder  **650 510**

3x IN HEIDELBERG



FITNESS | KURSE | WELLNESS

PREMIUM PRO WOCHE AB
8,95 €

VeniceBeach
Premium Fitness
Eppelheimer Str. 21
69115 Heidelberg
Tel. 06 22 1 - 16 26 00

*gilt für einen VeniceBeach Premium Studententarif bei einer Laufzeit von 12 Monaten.

LIFESTYLE PLUS PRO WOCHE AB
6,95 €

VeniceBeach
Lifestyle Fitness Plus
Kurfalzring 120
69123 Heidelberg
Tel. 06 22 1 - 73 91 10

*gilt für einen VeniceBeach Lifestyle Plus Studententarif bei einer Laufzeit von 12 Monaten.

LIFESTYLE PRO WOCHE AB
5,95 €

VeniceBeach
Lifestyle Fitness
Speyerer Str. 4+6
69115 Heidelberg
Tel. 06 22 1 - 65 19 20

*gilt für einen VeniceBeach Lifestyle Studententarif bei einer Laufzeit von 12 Monaten.

 **VeniceBeach**
fitness and workout

www.venicebeach-fitness.de

Typisch BW-Bank Kunden:
Profitieren vom BW Starthilfepaket
für Existenzgründer.



Praxis
Sprechzeiten: Mo - Fr 8.00 - 12.00
Mo, Di, Do 16.00 - 18.00
und nach Vereinbarung

Inklusive kostenloses Praxiskonto BW medicus.

Baden-Württembergische Bank

Profitieren Sie vom branchenspezifischen Know-how der BW-Bank durch unsere VermögensManager für Heilberufe. Gut 20% der niedergelassenen Ärzte und Zahnärzte im Land schätzen uns als erfahrenen und kompetenten Partner. Mehr Informationen erhalten Sie im Private Banking Center Rhein-Neckar (Heilberufe), Poststr. 4, 69115 Heidelberg, Telefon 06221 918-200 oder im Internet.

www.bw-bank.de

BW | Bank

Studentenwerk Heidelberg und **big^{FM}** präsentieren:

DIE WAHRE MEDIZINER Faschings PARTY

Live:
[nittid]
funk. rock.

&
Karaoke
~ ~ ~
Disco

**Kostüm-
Wettbewerb**

~ ~ ~
Um 23.00:
Hauptgewinn 200€
Reiseutschein von **stn**

Freitag, 31. Januar 2014
21 Uhr - Mensa INF 304



Vorverkauf: Ab 2. Dezember im InfoCenter (Mensa am Uniplatz),
im ICI (Mensa INF 304) und auf www.studentenwerk-heidelberg.de

Eintritt: Studierende 8€ / Gäste 10€