

# CAMPUS HD

01/17

DIE WAHRE  
MEDIZINER  
Fasching's  
PARTY

NEW KIDS  
ON THE  
BLOCK

27.01.2017

STUDIERENDENWERK  
HEIDELBERG



So erreichen Sie uns ...

**INFORMATION & BERATUNG**

**Allgemeine Auskunft**

Tel.: 06221 54-5400  
 Mo - Do 8.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr  
 Fr 8.00 - 13.00 Uhr  
 E-Mail: info@stw.uni-heidelberg.de

**ServiceCenter 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 54-3750  
 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: Mo - Do 11.00 - 12.00 Uhr  
 (Anmeldung vor Ort zwischen 10.30 - 11.00 Uhr)

**Online-Beratung (PBS)**

Anmeldung unter [www.pbsonline-heidelberg.de](http://www.pbsonline-heidelberg.de)

**Sozialberatung**

Sprechstunden ohne Voranmeldung:  
 Di 11.00 - 13.00 Uhr in der PBS  
 Mi 11.00 - 13.00 Uhr im ServiceCenter am Uniplatz  
 Tel.: 06221 54-3758  
 E-Mail: sozb@stw.uni-heidelberg.de

Persönliche Termine sind nach Vereinbarung möglich.

**Rechtsberatung**

ServiceCenter am Uniplatz  
 Di 14.30 - 16.00 Uhr

**Kita-Verwaltung**

ServiceCenter am Uniplatz  
 Tel.: 06221 54-3498  
 E-Mail: kitav@stw.uni-heidelberg.de  
 Sprechzeiten: Mo - Do 9.30 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

**STUDENTISCHES WOHNEN**

Marstallhof 1, 1. OG  
 Tel.: 06221 54-2706  
 E-Mail: wohnen@stw.uni-heidelberg.de  
 Mi 12.30 - 15.30 Uhr, Fr 9.00 - 12.00 Uhr

**STUDIENFINANZIERUNG**

Marstallhof 3 (Zugang neben Haupteingang zeughaus)

**BAföG**

Tel.: 06221 54-5404  
 Fax: 06221 54-3524  
 E-Mail: foe@stw.uni-heidelberg.de

Offene Sprechstunde im Foyer der Abteilung  
 Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr  
 Persönliche Sprechstunde  
 Mi 12.30 - 15.30 Uhr

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

**Studienkredit**

Tel.: 06221 54-3734  
 E-Mail: studienkredit@stw.uni-heidelberg.de  
 Mo - Fr 9.30 - 11.30 Uhr, Mi 12.30 - 15.30 Uhr

**RAUMVERGABE**

Bianca Fasiello  
 Tel.: 06221 54-2657  
 E-Mail: pr@stw.uni-heidelberg.de



GÜLTIG BIS 30.01.2017

# BOCK AUF PFITZENMEIER

*Spring in Dein Fitnessjahr 2017*

  
**200€\***  
**SPAREN**

- ✓ 4 Wochen beitragsfrei
- ✓ Keine Aufnahmegebühr
- ✓ Verkürzte Laufzeit

 **PFITZENMEIER**  
 Fitness since 1978

\* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft von 9 statt 24 Monaten, zzgl. StartUp Programm Ihrer Wahl.



Liebe Studentinnen und Studenten,

hoffentlich haben Sie schöne Feiertage im Kreise Ihrer Lieben verbracht und sind, ob mit Korkenknallen oder ganz gemütlich, gut ins neue Jahr gerutscht. Die guten Vorsätze, die sich viele von Ihnen zweifellos vorgenommen haben, gilt es nun zu verwirklichen, damit 2017 ein erfolgreiches Jahr wird. Im Studierendenwerk Heidelberg haben wir uns jedenfalls vorgenommen, unser Bestes zu geben, damit Sie weiterhin von Essens-, Freizeit-, Beratungs- und Serviceangeboten profitieren können, die Ihnen das Leben erleichtern und verschönern. Dazu zählen im Januar beispielsweise das große Grünkohlessen, Filmabende, Ausstellungen, das Pubquiz und zahlreiche musikalische Events wie die LiveBühne und das PianoCafé. Ich bin also sicher, dass 2017 vieles bringt, worauf man sich freuen kann.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie das neue Jahr mindestens so gut beginnen, wie das alte aufgehört hat, und dass es Sie persönlich ein Stückchen weiter Ihren Zielen und Wünschen nahebringt.

Ihre

Ulrike Leiblein

Geschäftsführerin des Studierendenwerks Heidelberg

## Inhalt

### 02/03/einstieg

So erreichen Sie uns ...

Editorial | Inhalt | Impressum

### 04/05/06/servicezeit

Neuer Abteilungsleiter der Studienfinanzierung

Einhorn – das neue studentische Eltern-Kind-Café

Das Archäologische Institut

Energiesparen in der kalten Jahreszeit

Von Dupré bis Bernstein

Starke Frauen im Iran | Amnesty-Afrika-Infoabend

### 07/lesezeit

Buchtipps: Trainspotting | KinoCafé im Januar

### 08/09/10/11/mahlzeit

Der Speiseplan für Januar

Die Mensa-Specials im neuen Jahr

Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen

Endlich wieder Grünkohl! | PianoCafé

Neujahrsbrunch | Öffnungszeiten

Die kulinarische Sprechstunde

### 12/13/auszeit

Die Wahre Mediziner-Faschingsparty

Die LiveBühne

„Yesterday's Gone“ im Café Botanik

Das Pubquiz

Sprachen sprechen | Jam-Session im Botanik

Veranstaltungskalender im Januar

### 14/redezeit

Die Umfrage: Fit in den Januar!

Die Kolumne: Alle Jahre wieder ... wollen wir fit in den Januar starten!

## Impressum Campus HD

Ausgabe 01/17, Auflage: 7.500

**Herausgeber:** Studierendenwerk Heidelberg AöR, Ulrike Leiblein (Geschäftsführerin) Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, [www.studierendenwerk-heidelberg.de](http://www.studierendenwerk-heidelberg.de) und [campushd@stw.uni-heidelberg.de](mailto:campushd@stw.uni-heidelberg.de) | **Redaktion:** Melanie Böttche (elm), Christina Hermann (chr), Felicitas Lachmayr (fel), Angelika Mandzel (ika), Claire Müller (cfm), Rauf Nasibov (nas), Rachel Peters (rp), Anja Riedel (ari), Jessica Walterscheid (jwa), Heike Wittneben (hwi) | **Gesamtherstellung:** DER PLAN OHG, [www.derplan-online.de](http://www.derplan-online.de) | **Fotos und Abbildungen:** Studierendenwerk Heidelberg (Titel, Seiten 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12), istockphoto.com (Seite 7, 9), juefraphoto - Fotolia.com (Seite 10), Max Jalea (Seite 12), Rauf Nasibov (Seite 14), Nicolas Zenzen (Seite 5) | **Campus HD** wird in den Mensen, Cafés, Wohnheimen und Verwaltungsabteilungen des Studierendenwerks Heidelberg kostenlos verteilt.

## Neuer Abteilungsleiter der Studienfinanzierung

Die Studienfinanzierung des Studierendenwerks Heidelberg hat am 1. Januar einen neuen Abteilungsleiter bekommen: Manuel Renz. Wir haben ihn getroffen und ihm Fragen rund um seine Person, seine Ziele für den neuen Posten und allgemeine Tipps und Tricks für einen BAföG-Antrag gestellt. Eines steht fest – Manuel Renz wird sicherlich tatkräftig für studentische Belange eintreten.

### Herr Renz, wie haben Sie ihre berufliche Zeit verbracht, bevor Sie Abteilungsleiter wurden?

Meine Ausbildung habe ich in Heidelberg absolviert und hier an der Uni Politikwissenschaften und Volkswirtschaftslehre studiert. 2011 habe ich mit dem Magister abgeschlossen. Bereits während des Studiums arbeitete ich seit 2008 beim Amt für Ausbildungsförderung als studentische Aushilfe und habe nach dem Abschluss als Sachbearbeiter begonnen, bevor ich 2013 eine Stelle in der Gruppenleitung angenommen habe. Somit konnte ich bereits Einblicke in sämtliche Facetten unserer Arbeit hier gewinnen und habe auch die studentische Perspektive kennen gelernt.

### Und was tun Sie, wenn Sie nicht mit BAföG-Anträgen beschäftigt sind?

In meiner Freizeit treibe ich sehr gerne Sport und engagiere mich auch im Vorstand eines neugegründeten Sportvereins hier in Heidelberg. Außerdem lese ich gerne und weiß ein gutes Buch zu schätzen oder einen spannenden Film. Einem leckeren Essen in geselliger Runde bin ich selten abgeneigt.

### Welche Erwartungen und Ziele haben Sie für den neuen Posten?

In erster Linie bin ich mir der großen Verantwortung bewusst, die mit der neuen Position einhergeht, und weiß das in mich gesetzte Vertrauen zu schätzen. Insgesamt möchte ich weiterhin an der positiven Außenwahrnehmung von uns arbeiten, den Servicegedanken weiterleben und die erfolgreiche Arbeit meines Vorgängers fortsetzen. Ich sehe uns ganz klar als Amt FÜR Ausbildungsförderung, dessen Auftrag es ist, auch in schwierigeren Fällen eine Fördermöglichkeit zu suchen und Menschen aus weniger privilegierten Verhältnissen zu einer gesicherten Studienfinanzierung zu verhelfen. Der Kern unserer Arbeit ist natürlich die Auszahlung von BAföG-Leistungen; hier gilt es, die Bearbeitungszeiten möglichst kurz zu halten und den Studierenden eine frühzeitige finanzielle Planungssicherheit zu bieten. Darauf wird natürlich ein Hauptaugenmerk meiner Arbeit liegen.

### Wird es im Jahr 2017 einen besonderen Arbeitsschwerpunkt geben?

Ich denke, ein weiterer großer Schwerpunkt meiner Tätigkeit wird auch die BAföG-Förderung von Geflüchteten werden. Momentan sind diese noch überwiegend in Deutschkursen an den Studienkollegs et cetera; wir

rechnen aber damit, dass 2017 der erste größere Andrang an den Universitäten ankommen wird. Für diesen Personenkreis ist eine finanzielle Förderung mit BAföG häufig die wichtigste Finanzierungsquelle.

### Haben Sie zum Abschluss noch Tipps und Tricks für Studierende, die sie bei einer Antragsstellung beachten sollten?

Hier kann ich nur jeder oder jedem den Tipp geben unsere umfangreichen Beratungsangebote zu nutzen, zum Beispiel telefonisch über unsere Info-Hotline 06221 54-5404 oder persönlich über unsere Infotheke täglich zwischen 8.00 und 18.00 Uhr. Nicht selten bietet sich auch die Gelegenheit, uns auf einer Veranstaltung direkt anzusprechen. Viele Probleme lassen sich so vermeiden oder sind zumindest schneller zu lösen.

Grundsätzlich kann ich stets empfehlen, sich frühzeitig mit uns in Verbindung zu setzen, sei es mit der rechtzeitigen Antragstellung des Weiterförderungsantrages zwei bis drei Monate vor Ende des laufenden Zeitraumes, bei einem (geplanten) Studienfachwechsel oder bei der Arbeitslosigkeit oder dem Renteneintritt eines Elternteils.

An dieser Stelle möchte ich auch nochmal auf die BAföG-Novelle und die seit dem Wintersemester 2016/2017 gestiegenen Einkommens- und Vermögensfreibeträge sowie Bedarfssätze hinweisen. Hierdurch kommen wieder mehr Studierende in die Förderung, und viele, die bisher keine Förderung erhalten haben, weil die Eltern beispielsweise zu viel verdient haben, haben nun unter Umständen wieder einen Anspruch auf Leistungen. Um dies möglichst unbürokratisch prüfen zu können, bietet sich auch unser Antrag auf unverbindliche Probeberechnung an.

Auch die Übergangsphase zwischen Bachelor und Master mit bisher regelmäßig auftretenden Förderungslücken wurde weitestgehend geschlossen, da nun eine längere Förderung des Bachelors bis zur Bekanntgabe des Prüfungsergebnisses möglich ist.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Renz! (ika) ■



Manuel Renz

## Einhorn – das neue studentische Eltern-Kind-Café

Ein Studium mit Nachwuchs ist kein Kinderspiel, und daher sorgt das Studierendenwerk Heidelberg für breitgefächerte Unterstützung für studentische Eltern. Neben dem bekannten und geschätzten Angebot „Mensa for Kids“ hat das Studierendenwerk Heidelberg nun ein studentisches Eltern-Kind-Café realisiert. Das neue Café Einhorn eröffnet am 17. Januar in der Triplex-Mensa am Universitätsplatz. Geschäftsführerin Ulrike Leiblein freut sich, dass ihre lang gehegte Idee realisiert werden konnte: „Aus eigener Erfahrung weiß ich um die vielfältigen Alltagsanforderungen an junge Familien und freue mich daher sehr, mit unserem neuen kindgerecht gestalteten Café studentischen Eltern und ihren Kindern einen geschützten und behaglichen Aufenthaltsort zu bieten“, bekundet sie.

Während die Kleinen miteinander spielen und sich mit dem bunten Angebot an Malbüchern, einer Kreidemaltafel und Motorikspielzeug beschäftigen können, bleibt für die Mamas und Papas Zeit zu verweilen,

aber auch auf andere Eltern zu treffen und sich mit ihnen auszutauschen. Das liebevoll eingerichtete Café mit einer großen Auswahl an Kinderbüchern lädt auch auf dem bequemen Sofa oder dem gemütlichen Lesesessel zum Träumen ein. Und sollten die

Eltern einen Termin im benachbarten ServiceCenter haben, so wird die Wartezeit im Café Einhorn leicht gemacht, denn an der Beratungstheke des ServiceCenters gibt es neuerdings einen Pager, den man mit an den Tisch nehmen kann und der einen per Tonsignal informiert, sobald man an der Reihe ist. Viele entspannte, schöne Stunden wünschen wir den Mamas, Papas und Kindern im Einhorn. (ika) ■



## Das Archäologische Institut Ausstellung zum 150. Jubiläum

Das Institut für Klassische Archäologie feiert dieses Jahr sein 150-jähriges Bestehen, weshalb das Universitätsmuseum im Erdgeschoss des Seminars für Klassische Archäologie im Oktober 2016 die Ausstellung „Objekte erzählen Geschichte(n) – 150 Jahre Institut für Klassische Archäologie“ eröffnet hat. Betrachtet werden können über 60 Exponate, die in ihrer Gesamtheit den Zuwachs und die Größe des Bestandes im Universitätsmuseum verkörpern. Zu sehen sind unter anderem Fragmente römischer Wandmalerei, griechische Tongefäße sowie antike Münzen und viele weitere Gegenstände.



Ziel ist es, vor allem die vielfältige Geschichte der Klassischen Archäologie und ihrer Objektssammlung in Heidelberg aufzuzeigen. Jedes Jahrzehnt der 150-jährigen Institutsgeschichte wird hierbei repräsentativ von spezifischen Objekten dargestellt. Angefangen bei lokalen Funden aus dem römischen Heidelberg, die die Entstehung der Archäologie selbst innerhalb ihrer ersten Jahre in der Universitätsstadt veranschaulichen, über Abgüsse von Exponaten aus dem Parthenon in Athen sowie Stücke aus den Grabungen Heinrich Schliemanns in Troja bis hin zu Fragmenten von Gefäßen und Siegeln der minoischen Kultur, die die ägäische Bronzezeit bezeugen, zeigt die Ausstellung viel Spannendes.

Das gesamte Konzept der Ausstellung hat Nicolas Zenzen, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Klassische Archäologie, zusammen mit KollegInnen und Studierenden ausgearbeitet und in die Wege geleitet. Die Ausstellung ermöglicht hat nicht nur die verlässliche Finanzierung, sondern auch die Etablierung des Institutes für Archäologie in seiner gesamten Bandbreite. Hierzu werden neben den Exponaten auch die bedeutenden Träger der Institutsgeschichte namentlich vorgestellt, wie beispielsweise Karl Bernhard Stark, auf dessen Initiative vor 150 Jahren im Oktober 1866 die Gründung eines eigenen Instituts der Klassischen Archäologie erfolgte.

Die Ausstellung „Objekte erzählen Geschichte(n) – 150 Jahre Institut für Klassische Archäologie“ könnt ihr noch bis zum 18. April 2017 im Universitätsmuseum in der Grabengasse 1 besuchen. Sie ist immer dienstags bis samstags von 10.00 bis 16.00 Uhr bei einem Eintrittspreis von 3 bzw. ermäßigt für 2,50 Euro geöffnet. Der Eintrittspreis bietet euch außerdem ein Kombiticket für den Studentenkarte sowie die Alte Aula. Wenn ihr die geschichtsträchtigen Exponate auch später noch bestaunen wollt, lohnt sich die Investition in den Begleitband der Ausstellung aus der Feder der OrganisatorInnen, den es im Seminar für Klassische Archäologie sowie im Buchhandel zu kaufen gibt. Er enthält Erklärungen zu den einzelnen Exponaten sowie sechs zusätzlich erläuternde Aufsätze über die Entwicklung der Institutsgeschichte. (chr) ■

## Energiesparen in der kalten Jahreszeit

Energiesparen ist ein wichtiges Thema, das jede und jeden betrifft. Den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu reduzieren, ist gerade in der kalten Jahreszeit schwer, wenn es draußen schnell dunkel wird und man im behaglich warmen Zimmer sitzt. Darum hier ein paar Tipps, wie man Energie sparen kann und es trotzdem angenehm warm hat:

Frische Luft ist auch im Winter wichtig, allerdings sollte man auf das richtige Lüften achten. So ist es besser, mehrfach am Tag stoßzulüften als das Fenster auf Kipp zu lassen. Fensterkippen sorgt nicht für den gewünschten Luftaustausch, sondern kühlt nur die Wände aus. Vor allem nach dem Baden oder Duschen sollte man lüften, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen. Und ganz wichtig: Heizung aus beim Lüften und Türen schließen!

Manchmal kann ein Grad einen enormen Unterschied machen. Bis zu 325 kg CO<sub>2</sub> können im Jahr vermieden werden, wenn man die Raumtemperatur um nur 1 Grad absenkt. Und günstiger ist es auch! Die optimale Raumtemperatur im Wohnbereich liegt bei 20 Grad Celsius und im Schlafzimmer bei 16 bis 18 Grad. Bei einem normalen Thermostatventil liegen zwischen jeder Stufe etwa 4 Grad Celsius, wer es auf der mittleren Stufe lässt, hat kuschelige 20 Grad. Und den Unterschied zwischen 20 und 21 Grad fühlt man kaum ... Der Geldbeutel und die Umwelt aber schon.

Mit diesen Tipps kommt ihr bewusst durch den Winter – ohne kalte Füße. Stets beim Lüften die Heizung ausschalten und lieber ein Grad runterschalten, dann freut sich auch die Umwelt. (jwa) ■

**UNISHOP  
HEIDELBERG**  
Augustinergasse 2  
Öffnungszeiten:  
Mo-Sa 10-16 Uhr  
[www.unishop.uni-hd.de](http://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**  
691 20 Heidelberg, Schröderstr. 22a, Tel.: 45 68-0, Fax: 45 68-19  
[www.heidelberger-paedagogium.de](http://www.heidelberger-paedagogium.de)

... heute schon  
gefrühstückt?

**MAHL  
ZAHN**

Heidelberger  
BioVollkornbäckerei  
4 x in Heidelberg

[www.mahlzahn.de](http://www.mahlzahn.de)

## Von Dupré bis Bernstein

### Das Semesterkonzert der Capella Carolina

**MARCEL DUPRÉ:**  
 DE PROFUNDIS  
**LEONARD BERNSTEIN:**  
 CHICHESTER PSALMS  
 Sonntag, 22. Januar 2017, 17 Uhr  
 Peterskirche Heidelberg  
 Ewa Stoszek, Sopran - Martin Steffan, Tenor  
 Thomas Herberich, Bass - Carsten Klomp, Orgel  
 Großer Chor der Capella Carolina  
 Leitung: Franz Wassermann  
 Karten zu 10 und 6 Euro (ermöglicht 10 und 6 €)  
 bei Zigarren Grimm, Sofienstr. 11, Tel.: 06221 / 20909,  
 ab 10 Uhr an der Abendkasse oder online unter:  
[www.capellacarolina.de](http://www.capellacarolina.de)  
 FLU Stadt Heidelberg, MICE

Der Große Chor der Capella Carolina der Universität Heidelberg lädt zu seinem Semesterkonzert am Sonntag, den 22. Januar, in der Peterskirche ein. Unter der Leitung von Professor Franz Wassermann stehen an diesem Abend ab 17.00 Uhr die Psalmvertonungen von Marcel Dupré und Leonard Bernstein auf dem Programm.

Mit der expressiven Vertonung des Klagesalms 130 „De profundis clamavi“ („Aus der Tiefe rufe ich zu Dir“) aus dem Jahr 1917 bringt der französische Komponist Marcel Dupré seine

Bestürzung über die Leiden und den Wahnsinn des Ersten Weltkrieges zum Ausdruck. Durch die Mischung von kirchentonartigen Elementen und spätromantischer Harmonik wird die Klage zum Klang. Gemeinsam mit dem Großen Chor der Capella Carolina sind sowohl SolistInnen als auch Carsten Klomp, Orgelprofessor der Heidelberger Hochschule für Kirchenmusik, an diesem Stück beteiligt.

Leonard Bernsteins Vertonung des in hebräischer Sprache verfassten Chichester Psalms bildet demgegenüber einen tröstlichen Kontrast. 1965 für ein Musikfestival im britischen Chichester entstanden, nimmt der Schlussteil des Werks auch auf die Klage Duprés Bezug. Präsentiert wird an diesem Abend die Fassung des Werks mit Harfe, Schlagzeug und Orgel.

Eintrittskarten erhaltet ihr entweder bei Zigarren-Grimm in der Sofienstraße 11, telefonisch unter 06221 20909, auf der Website des Chores ([www.capellacarolina.de](http://www.capellacarolina.de)) oder eine Stunde vor Beginn des Konzertes an der Abendkasse. Für Studierende beträgt der Eintrittspreis 10 oder 6 Euro. (hwi) ■

## Starke Frauen im Iran

### Filmabend mit Diskussion

Einen eindrucksvollen, zum Nachdenken anregenden Filmabend verspricht der 24. Januar, wenn „Women without Men“ um 20.00 Uhr im Marstallcafé gezeigt wird. Der erste Langfilm der iranischen Videokünstlerin Shirin Neshat, der 2009 bei den Filmfestspielen in Venedig gefeiert wurde, ist in vielerlei Hinsicht ein interessantes Werk. Basierend auf dem gleichnamigen Roman der Autorin Shahrnush Parsipur erzählt der Film die bewegende Geschichte von vier Frauen, die sich zur Zeit des 1953er Militärputsches im Iran sowohl in einem politisch zunehmend instabilen Land als auch gegen die soziale Vorherrschaft der Männer behaupten müssen. Auf ihrer Suche nach Freiheit kreuzen sich die Wege der sonst so unterschiedlichen Frauen. Die politischen und gesellschaftlichen Überlegungen kleidet „Women without Men“ in überwältigend schöne Bilder, die den Film nicht nur zu einem intellektuellen, sondern auch ästhetischen Genuss machen.



Der Film wird vom Autonomen Frauen\* und Non-Binary Referat der Verfassten Studierendenschaft der Universität Heidelberg vorgestellt, das auch für das Rahmenprogramm sorgt. Das FUN-Referat, das sich besonders für die Gleichbehandlung der Geschlechter im Hochschulalltag stark macht, möchte mit der Filmvorführung einerseits auf die feministischen Inhalte zu sprechen kommen, andererseits auf die erschwerten Produktionsbedingungen von kritischen Independent-Filmen aufmerksam machen, die von und mit Frauen gemacht werden. In einer Abschlussdiskussion erörtern die ReferentInnen den Film mit dem Publikum und stehen auch für Fragen zur Verfügung. (cfm) ■

## Amnesty-Afrika-Infoabend – „Schmutzige Schokolade“



Kaum jemand kann nein zu Schokolade sagen – sie ist immerhin ein Lebens- und Genussmittel! Schokolade gibt es in zahlreichen Variationen, Geschmacksrichtungen, Formen und Farben. Jede/r hat eine Liebessorte und kennt diesen Moment des Genusses. Aber wovon viele nichts wissen, ist der Ursprung der Schokolade – der größte Teil des Kakaos, der in unserer Schokolade steckt, stammt von Plantagen der Elfenbeinküste.

Am 11. Januar veranstaltet die Amnesty-International-Hochschulgruppe im Marstallcafé einen Filmabend. Der Dokumentarfilm „Schmutzige Schokolade“ von Miki Mistrati berichtet über die

ausbeuterischen Arbeitsbedingungen auf den Kakaoplantagen in der Elfenbeinküste. Der Weltladen Heidelberg wird anschließend einen Vortrag zum Thema des Films und Fairtrade geben. Nicht verpassen! Am 11. Januar ab 20.00 Uhr im Marstallcafé. (rp) ■

## KAMINA-Lesung und Dichter-Workshop

Literaturbegeisterte können sich im Januar auf gleich zwei Termine freuen: Der Studentische Dichterkreis KAMINA lädt ein. So findet am 25. Januar die KAMINA-Lesung im Marstallcafé statt. Ab 20.00 Uhr könnt ihr euch auf Poesie und Texte aus den Federn der Mitglieder von KAMINA freuen, die ihre Werke auf der Bühne präsentieren und performen, also schaut vorbei.

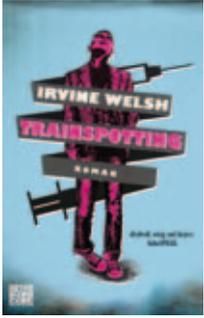


Nur zwei Tage später, am 27. Januar trifft sich KAMINA zum letzten Workshop in diesem Semester. Bei der offenen Lesung mit Diskussion kann jede/r TeilnehmerIn Texte mitbringen, die dann in der Gruppe vorgestellt und diskutiert werden können.

Auch wer lieber nur zuhören möchte, ist herzlich willkommen. Jedes Genre findet ein Publikum, Hauptsache, die Texte sind selbst geschrieben. KAMINA arbeitet interdisziplinär und international, ihr könnt also auch eure Texte mitbringen, die nicht auf Deutsch geschrieben sind. Schaut ab 19.00 Uhr einfach im Lesecafé vorbei und bringt euch ein. (jwa) ■

## Buchtipp der Redaktion

## Irvine Welsh: Trainspotting



Irvine Welshs Helden seines Kult-Romans „Trainspotting“ leben in Leith, einem Stadtteil von Edinburgh. Hier begegnet die Leserin bzw. der Leser vielen gebrochenen Charakteren, unter ihnen Renton, Spud, Begbie, Sick Boy und Diane. Drogen bestimmen den Alltag der meisten; und wenn es kein Heroin ist, dann ist es zumindest das Bier, das beispielsweise mit der Aggressivität Begbies nicht gerade harmoniert.

Der Roman ist keineswegs primär darauf angelegt, sich mit den Helden – vielmehr den Antihelden – zu identifizieren. Das grotesk anmutende

Leben in dieser Vororthölle schockiert bisweilen, an anderen Stellen amüsiert es. Dennoch kommt man nicht umhin, das Leiden einzelner Protagonisten nachzuempfinden. Es ist ein Schrecken, der sich durch die Zeilen und Seiten zieht, eine Verzweiflung und ein Protest gegen all jene, die als etabliert gelten. Doch der Protest, den viele der Figuren leben, ist ein zersetzender. Wie kann es gelingen, aus diesem Milieu zu entfliehen? Welche Wege kann es für ein von Drogen und Exzessen gezeichnetes Leben noch geben?

Welsh gelingt es mit seiner Erzählweise, die Leserschaft zu bannen und dafür zu sorgen, dass „Trainspotting“ zu jenen Werken gehört, die nach dem ersten Lesen nicht zu bloßen Staubfängern im Bücherregal mutieren, sondern wieder und wieder gelesen werden wollen. Und was liegt nun näher, da der Kinostart für den zweiten Teil von „Trainspotting“ in dieses Jahr fällt, jenen noch recht jungen Klassiker aus dem Jahre 1993 noch einmal in die Hände zu nehmen, um mit diesen schrägen Schotten eine Weile auf der Couch zu verbringen? (elm) ■

## Filmtipps der Redaktion

## Kinowinter

Das neue Jahr startet, wie sich das alte verabschiedet hat: Draußen ist es kalt und dunkel und meistens auch irgendwie feucht. Zum Glück kann man sich darüber hinweg trösten. Zum Beispiel mit unterhaltsamen Filmen. Auch in diesem Monat gibt es zahlreiche Filme, die ihr euch im Marstall auf Leinwand anschauen könnt. Direkt als Start zum neuen Jahr geht es am 9. Januar los. „Warcraft: The Beginning“ basiert auf dem Spieleklassiker „Warcraft: Orcs & Humans“ aus dem Jahr 1994 und ist ein actiongeladener Fantasystreifen aufgepeppt mit zahlreichen visuellen Effekten. Gerade für NostalgikerInnen, die „Warcraft“ noch aus dem eigenen Kinderzimmer kennen, verspricht der Film leicht verdauliche Unterhaltung.

Am 16. Januar geht es dann weiter mit „Suicide Squad“, wobei es sich um eine Verfilmung aus der DC-Reihe handelt. Die Logik des Films ist denkbar einfach: Wer kann Missionen durchführen, die wenig Aussicht auf Erfolg haben und die auch wenig Ruhm abwerfen? Richtig, die keiner vermisst. Also sollen Superschurken die Welt vor einer besessenen Archäologin retten, anstatt im Gefängnis rumzusitzen. Gewürzt wird das Ganze mit der ewig fragwürdigen Liebesbeziehung von Joker und Harley Quinn. Ein Film mit ansprechender Optik und der gewohnten Unterhaltbarkeit eines Superhelden-/Superschurken-Films.

Am 23. Januar flimmert ein Actionfilm mit Matt Damon über die Leinwand; ihr dürft euch auf den neuen „Jason Bourne“ freuen.

Ein wenig weniger ernst geht es am 30. Januar mit der 2016er Neuauflage von „Ghostbusters“ zu. Die Geschichte ist angelehnt an das ältere Original, die Hauptrollen wurden ausschließlich mit Frauen besetzt. Der Film ist definitiv unterhaltsam und für Leute mit dem speziellen „Ghostbusters“-Humor auch sehenswert.

Von daher: Popcornütten füllen und ab ins KinoCafé. (ari) ■

**AUCH DU  
BEKOMMST  
MEHR**

**BAföG**

**STUDIENDENWERK  
HEIDELBERG**

**PLUS 7 %**

Mehr BAföG für mehr  
Studierende ab Herbst  
2016: Stell **JETZT**  
Deinen BAföG-Antrag  
oder -Folgeantrag!

[www.stwhd.de](http://www.stwhd.de)



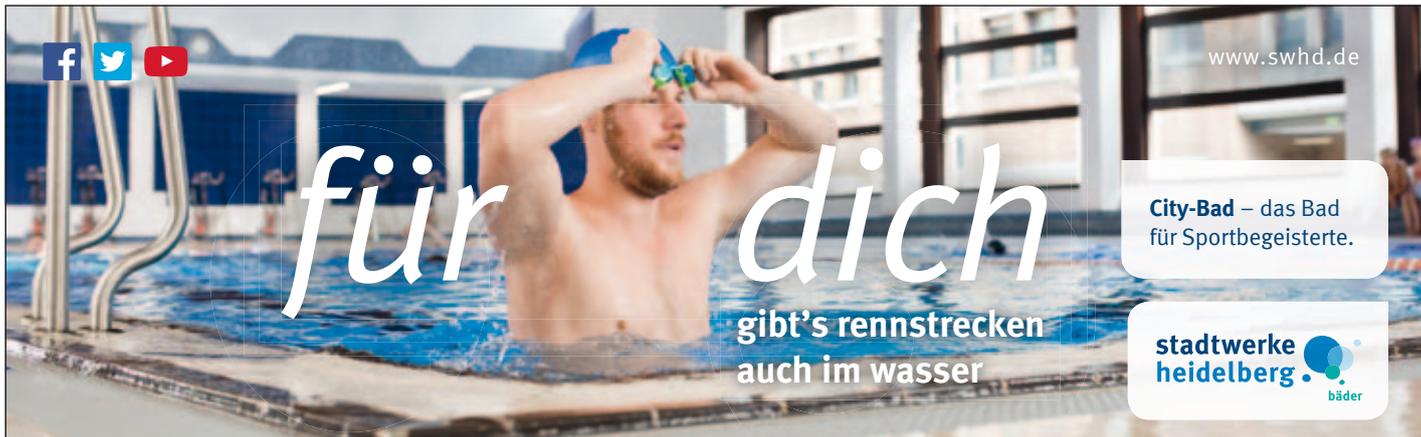
**für dich**

**gib's rennstrecken  
auch im wasser**

[www.swhd.de](http://www.swhd.de)

**City-Bad – das Bad  
für Sportbegeisterte.**

**stadtwerke  
heidelberg**  
bäder





## Januar 2017 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

|              | Tagesmenü 1   | Tagesmenü 2   | Auswahlen 1   | Auswahlen 2  | Suppe, Beilagen & Dessert  |
|--------------|---|---|---|--|--|
| <b>Mo 09</b> | Suppe, Spaghetti bolognese, Reibekäse, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40                   | Kartoffelsuppe, Dampfnudel, Salat der Saison, Pfirsichkompott<br>2,15   3,25   5,40 | Paniertes Schollenfilet mit Dillsauce<br>1,50   2,25   3,75 | Chili-Cheese-Nuggets mit Cocktailsauce<br>2,00   3,00   5,00                         | Suppe, Nudeln, Reis, Mais, Frischobst, Pfirsichkompott, Pommes frites, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40     |
| <b>Di 10</b> | Suppe, Fischstäbchen mit Kartoffelsalat, Remouladensauce, Schokoriegel<br>2,15   3,25   5,40    | Suppe, Balkan-Reispfanne, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40                    | Halbes Hähnchen mit Barbecuesauce<br>1,90   2,85   4,75     | Cannelloni mit Risotto-Spinat-Füllung, Tomatensauce, Reibekäse<br>1,50   2,25   3,75 | Suppe, Nudeln, Reis, Kartoffelsalat, Brechbohnen, Mascarponecreme, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40         |
| <b>Mi 11</b> | Suppe, Bauernbratwurst, Senf, Kartoffelpüree, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40            | Suppe, veganes Chili sin Carne, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40              | Hähnchengeschnetzeltes mit Jägersauce<br>1,60   2,40   4,00 | Brokkoli-Nuss-Ecke, Sauce hollandaise<br>1,70   2,55   4,25                          | Suppe, Erbsen, Nudeln, Reis, Kartoffelpüree, Schokopudding, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40                |
| <b>Do 12</b> | Suppe, Seelachsfilet Gärtnerinart mit Kräuterkartoffeln, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40 | Suppe, Eierpfannkuchen mit Gemüseragout, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40     | Schweinegulasch in Estragon-Sensauce<br>1,60   2,40   4,00  | Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce<br>1,50   2,25   3,75                             | Suppe, Nudeln, Salzkartoffeln, Reis, Apfel-Zimt-Quark, Leipziger Allerlei, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40 |
| <b>Fr 13</b> | Suppe Spaghetti mit Putenschinken in Sahnesauce, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40         | Suppe, Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40         | Geflügelsteak in Curry-Sahnesauce<br>1,60   2,40   4,00     | Hirse-Käse-Taler mit Joghurt-Dip<br>1,20   1,80   3,00                               | Suppe, Nudeln, Reis, Kartoffelkroketten, Fruchtjoghurt, Blumenkohl, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40        |

zeughaus im Marstallhof, Triplex- & Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,80 | 0,86 | 1,45)  
eat & meet: Suppen-Bar: 100 g (0,50 | 0,54 | 0,80)  
Botanik und eat & meet: Salat, Currywurst, Bratwurst, belegte Brötchen, Kuchen uvm.

## Januar 2017 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

|              | Tagesmenü 1  | Tagesmenü 2   | Auswahlen 1   | Auswahlen 2   | Suppe, Beilagen & Dessert   |
|--------------|--|---|---|---|---|
| <b>Mo 16</b> | Suppe, Hacksteak mit Chilisauce, Reis, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,00                                | Suppe Käsespätzle, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40                                     | Rabas Empanadas mit Aioli-Sauce<br>1,60   2,40   4,00               | Karotten-Kürbiskern-Rösti mit Quark-Kräuter-Dip<br>2,00   3,00   5,00                 | Suppe, Nudeln, Reis, Kartoffelwürfel, Brokkoli, Vanillepudding, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40             |
| <b>Di 17</b> | Suppe, Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch, Salat der Saison, Schokopudding<br>2,15   3,25   5,40          | Suppe, Kichererbsen-Couscous-Pfanne, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40                   | Schweinekotelett mit Sauce<br>1,80   2,70   4,50                    | Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen mit Kräutersauce<br>1,60   2,40   4,00                 | Suppe, Erbsen und Karotten, Nudeln, Reis, Bratkartoffel mit Speck, Joghurt, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40 |
| <b>Mi 18</b> | Suppe, Fischfilet im Backteig mit Remouladensauce, Kartoffelschnitze, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40 | Suppe, Grießbrei mit Zimt und Zucker, Pflaumenkompott, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40 | Puten-Köttbullar mit Rahmsauce, Preiselbeeren<br>1,60   2,40   4,00 | Polentaschnitte mit Tomatensauce<br>1,40   2,10   3,50                                | Suppe, Nudeln, Kartoffelscheiben, Reis, Blumenkohl, Pflaumenkompott, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40        |
| <b>Do 19</b> | Suppe, Geflügelsteak mit Tomatensauce, Makkaroni, Reibekäse, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40          | Suppe, mediterranes Gemüse auf Pasta, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40                  | Rindergeschnetzeltes Stroganoff<br>1,80   2,70   4,50               | Vegan gefüllte Paprikaschote mit Tomatensauce<br>1,60   2,40   4,00                   | Suppe, Nudeln, Reis, Herzoginkartoffeln, Möhren, Fruchtjoghurt, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40             |
| <b>Fr 20</b> | Suppe, Schweinebraten mit Paprikasauce, Nudeln, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40                       | Suppe, Frühlingsrolle mit süß-saurer Sauce, Reis, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40      | Paniertes Hokifilet mit Cocktailsauce<br>2,00   3,00   5,00         | Kartoffeltasche gefüllt mit Tomate-Mozzarella, dazu Joghurt-Dip<br>1,70   2,55   4,25 | Suppe, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Kaisergemüse, Sojadesertbecher, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40            |

zeughaus im Marstallhof, Triplex- & Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,80 | 0,86 | 1,45)  
eat & meet: Suppen-Bar: 100 g (0,50 | 0,54 | 0,80)  
Botanik und eat & meet: Salat, Currywurst, Bratwurst, belegte Brötchen, Kuchen uvm.

## Januar 2017 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

|              | Tagesmenü 1  | Tagesmenü 2  | Auswahlen 1  | Auswahlen 2  | Suppe, Beilagen & Dessert  |
|--------------|--|--|--|--|--|
| <b>Mo 23</b> | Suppe, Feuerwurst, Pommes frites, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,00   | Suppe, Gemüseaultaschen in der Brühe, gemischtes Kompott, Salat der Saison <br>2,15   3,25   5,40 | Schweineschnitzel Wiener Art<br>1,70   2,55   4,25       | Sesam-Karotten-Knusperstick, Quark-Kräuter-Dip<br>1,60   2,40   4,00  | Suppe, Kartoffelpüree, Nudeln, Karotten, Reis, Erdbeeryoghurt, Frischobst, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40 |
| <b>Di 24</b> | Suppe, Odenwälder Schupfnudelpfanne mit Speck, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40                                      | Suppe, Brokkoligemüse in Rahm auf Bandnudeln, Salat der Saison <br>2,15   3,25   5,40             | Chicken-Nuggets mit Cocktailsauce<br>1,60   2,40   4,00  | Kaiserschmarrn mit Vanillesauce<br>1,90   2,85   4,75                 | Suppe, Nudeln, Reis, Kartoffelspalten, Kohlrabi, Schokopudding, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40            |
| <b>Mi 25</b> | Suppe, Erbseneintopf mit Bockwurst, Schokopudding<br>2,15   3,25   5,40  | Suppe, Käsespätzle, Salat der Saison <br>2,15   3,25   5,40                                       | Ungarisches Rindergulasch<br>1,80   2,70   4,50          | American Pancakes mit Ahornsirup<br>1,90   2,85   4,75                | Suppe, Nudeln, Reis, Balkangemüse, Birnencreme, Kartoffelkroketten, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40        |
| <b>Do 26</b> | Suppe, paniertes Alaska-Seelachsfilet mit Dillmayonnaise und Petersilienkartoffeln, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40 | Suppe, Ricotta-Tortellini in Tomatensauce mit Reibekäse, Salat der Saison <br>2,15   3,25   5,40  | Puten-Gyros mit Zaziki<br>1,70   2,55   4,25             | Gemüse-Knusperbagel, veganer Kräuter-Dip<br>1,60   2,40   4,00        | Suppe, Erbsen, Nudeln, Reis, Grießpudding, Salat der Saison, Pommes frites<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40                  |
| <b>Fr 27</b> | Suppe, Fischstäbchen mit Kartoffelsalat, Remouladensauce, Schokopudding<br>2,15   3,25   5,40                              | Kartoffelsuppe mit Dampfknudel, Salat der Saison, Fruchtjoghurt <br>2,15   3,25   5,40            | Hähnchenfilet Kiew mit Bratensauce<br>1,70   2,55   4,25 | Camembert mit Preiselbeeren<br>2,00   3,00   5,00                     | Suppe, Spätzle, Kartoffelsalat, Reis, Brechbohnen, Schokopudding, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40          |

## Die Mensa-Specials im neuen Jahr

Auch im neuen Jahr hat die Hochschulgastronomie wieder viele tolle Mensa-Specials im Angebot. So steht die Woche vom 16. bis 20. Januar an den Buffets – genau wie bereits der Brunch am 15. Januar – ganz unter dem Motto „Vitaminreich“. So könnt ihr euch bereits am Montag auf Gerichte wie Paprikasalat mit Schafskäse, Gnocchi mit Spinat und Rindergeschnetzeltes mit Ananas freuen. Viele Vitamine gibt es auch am Dienstag bei Choricee mit Grapefruit-Salat, Zitronenhuhn mit Spinat sowie Gemüse-Nudeln. Am Mittwoch erhaltet ihr in allen Heidelberger Mensen Möhren-Apfel-Salat, Hähnchen-Curry mit Auberginen und Sauerkrautpfanne mit Schupfnudeln. Auf diese Gerichte folgen am Donnerstag Ratatouille, Puten-Saltimbocca mit Brokkoli und Weiße-Bohnen-Salat mit getrockneten Tomaten. Gegen Ende der Aktions-Woche bekommt ihr am Freitag neben Gemüse-Thunfisch-Salat zudem See-lachs auf dem Gemüsebett und Zucchini-Tomaten-Auflauf.

Bei „Der Donnerstag“ ab 17 Uhr in der zeughaus-Mensa gibt es am 12. Januar zunächst Burger XXL mit Pommes, auch in der veganen Variante, gefolgt von Wraps zum Selberfüllen am 19. Januar und dem Grünkohl-essen für alle am 26. Januar. (hwi) ■



## Januar 2017 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

|              | Tagesmenü 1  | Tagesmenü 2  | Auswahlen 1  | Auswahlen 2  | Suppe, Beilagen & Dessert  |
|--------------|--|--|--|--|--|
| <b>Mo 30</b> | Suppe, Fleischkäse mit Zwiebelsauce, Pommes frites, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,00 | Suppe, Makkaroni-Pfanne arrabiata, Reibekäse, Salat der Saison <br>2,15   3,25   5,40 | Geflügelschnitzel im Knuspermantel mit Bratensauce<br>1,60   2,40   4,00 | Arme Ritter mit Vanillesauce<br>1,60   2,40   4,00          | Suppe, Nudeln, Reis, Karotten, Fruchtjoghurt, Salat der Saison, Pommes frites<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40             |
| <b>Di 31</b> | Suppe, Spaghetti carbonara, Salat der Saison<br>2,15   3,25   5,40                         | Suppe, Rührei mit Rahmspinat, Salzkartoffeln <br>2,15   3,25   5,40                   | Speckpfannkuchen mit Pilz-Lauch-Sauce<br>1,40   2,10   3,50              | Vegane Frikadelle, veganer Curry-Dip<br>2,00   3,00   5,00  | Suppe, Nudeln, Reis, Salzkartoffeln, Schwarzwurzelgemüse, Kirschyoghurt, Salat der Saison<br>0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40 |

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

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

Botanik und eat & meet: Salat, Currywurst, Bratwurst, belegte Brötchen, Kuchen uvm.

Die MitarbeiterInnen des Studierendenwerks Heidelberg präsentieren jeden Monat abwechselnd ihr Lieblingsrezept



## Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen

Seit August 2016 leitet Boris Götschel die Küche der Zentralmensa. Dabei liegt ihm die kulinarische Vielfalt besonders am Herzen, denn für die Studierenden soll der Besuch der Mensa ein Erlebnis sein.

Seine Leidenschaft fürs Kochen hat der gebürtige Bremer schon als Jugendlicher entdeckt. Nach seiner Ausbildung zum Koch sammelte er Erfahrungen in verschiedenen Küchen im Rhein-Neckar-Kreis. Zuletzt war er als stellvertretender Küchenleiter in einer Privatklinik in Heidelberg tätig, wo er einiges in Sachen Teamführung lernte. Dabei ist es ihm besonders wichtig, über alle Schritte von der Zubereitung bis zum Anrichten der Speisen informiert zu sein. Denn nur so lassen sich die verschiedenen Arbeitsprozesse erweitern und verbessern.

Die Begeisterung für Teamarbeit spiegelt sich auch in seiner Freizeit wieder, denn er ist Jugendtrainer in einem Fußballverein. Uns hat er sein Lieblingsrezept verraten: Ungarische Gulaschsuppe. Von vielen seiner Freunde getestet und für absolut lecker befunden, passt sie wunderbar zur kalten Jahreszeit.

## Ungarische Gulaschsuppe

### Zutaten:

500 g Rindfleisch, 4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 50 g Öl, 40 g Tomatenmark, 1 Esslöffel Mehl, ¼ Liter Rotwein, ½ Liter Fleischbrühe, 1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß, ½ Teelöffel Paprikapulver rosenscharf, ½ Teelöffel Majoran, ½ Teelöffel Kümmel gemahlen, 2 Paprikaschoten, 300 g Kartoffeln, 5 Tomaten

### Zubereitung:

Das Rindfleisch in 1 cm kleine Würfel schneiden, Zwiebeln kleinschneiden und den Knoblauch pressen. Anschließend Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin etwa 10 Minuten anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und weiter braten. Das Ganze mit etwas Mehl bestäuben und durchschwitzen lassen. Danach mit Rotwein und Brühe ablöschen, die Gewürze hinzugeben und alles zugedeckt 40 bis 50 Minuten köcheln lassen.



Paprikaschoten und Kartoffeln putzen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Tomaten überbrühen, die Haut abziehen, entkernen und hacken. Alles zur Suppe hinzugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken und eventuell mit saurer Sahne servieren. Ein frisches Baguette dazu darf nicht fehlen. Guten Appetit! (fel) ■



## Neujahrsbrunch am 15. Januar: Fit ins neue Jahr

Auch im neuen Jahr 2017 könnt ihr euch auf den allseits beliebten Sonntagsbrunch im Marstall verlassen. Und wer glaubt, nach dem ganzen Festessen auf Leckereien verzichten zu müssen, kann dennoch guten Gewissens zum Marstallbrunch kommen, denn der macht den Auftakt zur Woche „Vitaminreich“.

Neben den Klassikern wird es Melone mit Schinken, Hüttenkäse-Heidelbeer-Crème mit frischer Minze, frisch zubereitete Smoothies und eine Frischobsttheke geben. Egal ob Morgenmuffel, FrühstücksliebhaberIn oder PartykönigIn: Von 10.00 bis 14.00 Uhr am 15. Januar könnt ihr euch für das neue Jahr, die kommende Woche und die Umsetzung sämtlicher Neujahrsvorsätze stärken. Das Team der Hochschulgastronomie wünscht euch einen guten Appetit. (ika) ■

## Endlich wieder Grünkohl am 26. Januar!

Endlich ist wieder Grünkohl-Saison! Nicht nur in Norddeutschland ist es ein beliebtes traditionelles Essen, sondern auch in unserer Zeughaus-Mensa feiern wir jährlich diese herzhafteste Winter-Spezialität. Auch dieses Jahr wird es ein Buffet mit Grünkohl, Kassler, Pinkel-Wurst und Salzkartoffeln geben. Für die VegetarierInnen und VeganerInnen unter uns bereitet die Küche Grünkohlpfanne und Grünkohlaufauf zu. Dazu gibt es

außerdem Astra Pils 0,33l und Malteser-Schnaps zum Aktionspreis!

Verpasst unsere alljährliche Tradition am 26. Januar ab 17 Uhr in der Zeughaus-Mensa nicht, wenn die Hochschulgastronomie mit dieser besonderen Köstlichkeit aufwartet! (rp) ■



## Das PianoCafé – von Studis für Studis!

„Wo find' ich eine Blüte, wo find' ich grünes Gras? Die Blumen sind erstorben, der Rasen sieht so blass.“ Mit diesen Versen beschreibt Schubert in seiner Winterreise unter anderem die namensgebende Jahreszeit, und diese treffende Charakterisierung ist auch heute noch aktuell. Wenn es also draußen im schneebedeckten Heidelberg weiterhin winterlich und trüb ist, bietet das PianoCafé auch in diesem Monat an zwei Dienstagen wieder eine gemütliche Abwechslung. Mit einem warmen Tee oder Kaffee könnt ihr am 17. und 31. Januar ab 20.00 Uhr entspannt verschiedensten Klavierstücken im Marstallcafé lauschen.

Das Prinzip ist einfach: Studis spielen für Studis ihre selbst ausgewählten Stücke. Es steht den PianistInnen also frei, ein modernes Cover, eine Jazzvariation, Schuberts Winterreise oder ein anderes klassisches Werk auf dem Klavier erklingen lassen.

Eine kurze Anmeldung unter [pr@stw.uni-heidelberg.de](mailto:pr@stw.uni-heidelberg.de) hilft bei der Organisation. Spontane KlavierkünstlerInnen sind aber natürlich auch herzlich willkommen und dürfen das Publikum mit ihren Stücken erfreuen. Nach diesem Monat geht das PianoCafé vorläufig in die Pause, im Sommersemester geht es dann wieder weiter. (chr) ■

## Öffnungszeiten Januar 2017

### 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<br>Fr | 11.45 - 14.15 Uhr<br>11.45 - 13.45 Uhr |

### Cafés

|  |               |  |
|--|---------------|--|
| zeughaus-Bar im Marstall               | Mo - Sa       | 10.00 - 0.00 Uhr                       |
| Marstallcafé                           | Mo - Fr       | 9.00 - 23.00 Uhr                       |
| Fußball                                | Sa            | 14.30 - 20.30 Uhr                      |
| Fußball + Tatort                       | So            | 13.30 - 22.00 Uhr                      |
| Lesecafé                               | Mo - Fr       | 9.00 - 18.00 Uhr                       |
| „eat & meet“ am Uniplatz               | Mo - Do<br>Fr | 8.00 - 15.00 Uhr<br>8.00 - 14.00 Uhr   |
| InfoCafé International — ICI (INF 304) | Mo - Do<br>Fr | 10.00 - 17.00 Uhr<br>10.00 - 15.00 Uhr |
| Café PUR (Bergheimer Str. 58)          | Mo - Fr<br>Sa | 9.00 - 20.00 Uhr<br>11.00 - 18.00 Uhr  |
| Botanik (INF 304)                      | Mo - Do<br>Fr | 8.00 - 24.00 Uhr<br>8.00 - 23.00 Uhr   |
| Küche                                  | Mo - Do<br>Fr | 8.00 - 22.00 Uhr<br>8.00 - 21.00 Uhr   |
| Chez Pierre (INF 304)                  | Mo - Fr       | 11.30 - 14.30 Uhr                      |
| Keplers (Café Alte PH)                 | Mo - Do<br>Fr | 9.00 - 16.30 Uhr<br>9.00 - 15.00 Uhr   |
| Café BlauPause (PH-Café INF 561)       | Mo - Do<br>Fr | 8.30 - 16.30 Uhr<br>8.30 - 13.00 Uhr   |
| Café LEX (Juristisches Seminar)        | Mo - Do<br>Fr | 10.00 - 15.00 Uhr<br>10.00 - 13.00 Uhr |

Änderungen vorbehalten!

## Die Kulinarische Sprechstunde

Kommt am 12. Januar um 10.30 Uhr im Café Botanik vorbei, um Lob und Tadel persönlich zu überbringen! Klar freut sich das kulinarische Team insbesondere über ersteres, doch sollen Mensen und Cafés selbstverständlich für euch gestaltet werden. Deshalb sind Anregungen, Kritik und Vorschläge von eurer Seite immer willkommen und werden gerne gehört. Bringt eure kulinarischen Ideen und Wünsche ein; vielleicht kann das eine oder andere (oder auch vieles) kurz- oder langfristig realisiert werden, wodurch die Angebote von Mensen und Cafés für euch noch leckerer und spannender werden. In diesem Sinne: Guten Appetit und bis zur etwas anderen Sprechstunde für Studis! (elm) ■

Veranstaltungen für Studierende und Absolventen

### Angebote des Hochschulteams

#### 10.01.17 Beratungs- und Informationsangebote vom Hochschulteam

Neue Universität, HS4 18:00 Uhr

#### 11.01.17 Bewerbungsunterlagen-Check

Agentur für Arbeit HD. Es ist eine Anmeldung per E-Mail erforderlich.

#### 24.01.17 Workshop AC Training

mit Sebastian Winn, ASI Wirtschaftsberatung

Kaiserstr. 69-71, R733, 13:00 Uhr

Es ist eine Anmeldung per E-Mail erforderlich.

#### 26.01.17 Spurwechsel - Studium abbrechen oder?

institutionenübergreifende Information und Beratung

Neue Universität, HS 2+3, 16:30

#### 31.01.17 Ihre erfolgreiche Bewerbung in Deutschland

für internationale Studierende

Seminarzentrum Bergheimer Straße, 16 - 18:00 Uhr

#### Offene Sprechstunde

Dienstag 11:00 - 15:00 Uhr

Zentrale Studienberatung Universität Heidelberg

Seminarstraße 2, 1.OG und

1. Freitag/Monat 10:00 - 12:30 Uhr,

Servicestelle Zentralmensa, INF 304

#### Agentur für Arbeit Heidelberg

Kaiserstraße 69/71, 69115 Heidelberg

Telefon: 0800 4 5555 00 (kostenfrei)

E-Mail: Heidelberg.Hochschulteam@arbeitsagentur.de

www.arbeitsagentur.de



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Heidelberg

„Die TK ist meine Nr. 1: Denn sie hat tolle Extraleistungen, nur für uns Studenten.“

**Die TK unterstützt Sie auch im Studium:**

- **Betreuung vor Ort**  
Wir sind persönlich für Sie da
- **Gesunde Karriere**  
Professionelle Tipps für den Berufsstart
- **www.pointer.de**  
Infos für Studenten auf den Punkt gebracht  
Nur drei von mehr als 10.000 Leistungen. Ich berate Sie gern ausführlich.  
Jetzt online Mitglied werden!

**Heiko Hutzelmann**  
Tel. 040 - 460 65 10 72 08  
Mobil 01 51 - 14 53 49 56  
Heiko.Hutzelmann@tk.de  
www.tk.de

**„Von der TK lasse ich mich gern durchs Studium begleiten.“**  
Jana Rumpel, TK-Mitglied seit 2010

**TK**  
Techniker Krankenkasse

## Die Wahre Mediziner-Faschingsparty am 27. Januar

Präsentiert vom Studierendenwerk Heidelberg und bigFM

Sehnlichst erwartet und berühmt-berüchtigt – am 27. Januar ab 21.00 Uhr geht die legendärste Studi-Faschingsparty Heidelbergs in eine neue Runde. Auch in diesem Jahr verteilt sich das Geschehen in der Zentralmensa im Neuenheimer Feld auf drei verschiedene Floors: den DJ-Floor mit den DJs Chrool und Pendecho, den KrazyKaraoke-Floor und den Band-Floor mit der 90s-Coverband New Kids on the Plöck. Letztere begeistert seit ihrer Gründung im Jahr 2010 mit ihren beeindruckenden Liveshows und Musik aus verschiedenen Genres. Egal ob Eurodance, Rock, Pop, Hip-Hop – die New Kids bringen es auf die Bühne. Für Cocktails und sonstige Getränke zu studifreundlichen Preisen ist bei der Wahren Mediziner-Faschingsparty ebenfalls gesorgt.



Bei der Kostümwahl sind eurer Fantasie auch in diesem Jahr keine Grenzen gesetzt. Ganz im Gegenteil. Je einfallreicher eure Verkleidung, desto größer sind eure Chancen beim diesjährigen Kostümwettbewerb



auf der Bandbühne. Um 00.00 Uhr geht es los. Der Hauptpreis in Form eines Reisegutscheins von STA-Travel im Wert von 200 Euro wartet schon darauf, von dem/r glücklichen GewinnerIn eingelöst zu werden.

Bei aller Vorfreude solltet ihr auf jeden Fall daran denken, euch eure Tickets für die Party rechtzeitig zu sichern. Für Studis beträgt der Eintrittspreis 8 Euro und für Gäste 10 Euro. Im Vorverkauf erhaltet ihr die begehrten Karten nicht nur im ServiceCenter am Uniplatz und im ICI in der Zentralmensa, sondern auch als E-Ticket zuzüglich Vorverkaufsgebühren auf der Website des Studierendenwerks Heidelberg unter [www.studierendenwerk-heidelberg.de/tickets](http://www.studierendenwerk-heidelberg.de/tickets).

Mit Schnelligkeit und ein bisschen Glück könnt ihr eure Eintrittskarten aber auch gewinnen. Die ersten drei AnruferInnen, die am 11. Januar um 11.11 Uhr die Nummer 06221 54-2657 anrufen, erhalten zwei Karten umsonst. Da die Party in den letzten Jahren immer ausverkauft war, solltet ihr eure Tickets – wenn ihr nicht zu den glücklichen GewinnerInnen gehört – unbedingt im Vorverkauf kaufen. (hwi) ■

## Die LiveBühne im Januar



Sebastian Niklaus am 12. Januar auf der LiveBühne im Marstallcafé.

Für eine gesunde Mischung ist auch 2017 bei der LiveBühne gesorgt. Der mit seiner Single „In mir“ überregional bekannt gewordene Sänger Sebastian Niklaus stattet dem Marstallcafé am 12. Januar als Erster einen Besuch ab. Zur Musik fand der Elektroingenieur zwar recht spät, dann jedoch so erfolgreich, dass er inzwischen seinen soliden Job aufgegeben hat, um sich seiner Passion zu widmen. Nun ist er mit

Ukulele, Gitarre, viel Humor und charismatischem Auftreten auf vielen Festivals unterwegs, und seine poppigen, mit deutschen Texten versehenen Songs haben Presse und Publikum gleichermaßen überzeugt.

Band Nummer zwei, eine Woche später, sind „Artistic Vices“ aus der Heidelberger Umgebung, die seit 2014 zusammen klangvollen Acoustic-Indie-Pop kreieren. Das Trio tritt mit einer Melange aus eigenen Songs und geschickt gecoverten Werken auf und versetzt das Publikum in relaxte Stimmung. Die angenehme Stimme von Frontsängerin Ellen trägt entscheidend dazu bei, dass der Live-Auftritt ein Genuss wird.

Den Abschluss bildet diesmal „The Amazing PopOlga“ am 26. Januar. Die vier jungen Musiker aus Karlsruhe bezeichnen sich selbst als „Primzahlenrock“ und haben sich auf eigenwillige, aber immer tanzbare Musik spezialisiert, die sich gegen jede Kategorisierung sperrt. Ein bisschen Rock, ein bisschen Polka, eine Prise Jazz und vor allem sehr, sehr viel Spaß sind die Zutaten, die diesen Cocktail so explosiv machen – und den Anreiz groß, vorbeizuschauen. Wie immer ist der Eintritt frei. (cfm) ■

## „Yesterday's Gone“ im Botanik



Auf einen unvergesslichen Abend könnt ihr euch am 20. Januar im Café Botanik freuen. Ab 20.00 Uhr tritt hier die Band „Yesterday's Gone“ mit einer Mischung aus Rock-, Pop- und Soul-Covern für euch auf. Die vierköpfige Band wurde vor sechs Jahren gegründet und bietet ein breites Repertoire: Von Johnny Cash über Adele bis zu ACDC ist für jede/n etwas dabei!

Seit 2013 spielt „Yesterday's Gone“ in der jetzigen Besetzung bestehend aus Anna Backes als Sängerin und an der Gitarre, Sven Herberger an der E-Gitarre, Debora Würth am Bass und als Sängerin und Christian Monninger

am Schlagzeug. Das eingespielte Team setzt sich aus guten Freundinnen und Freunden zusammen, und die Musik ist für sie nicht nur Leidenschaft, sondern auch zum Beruf geworden. Für sie ist es dabei nicht entscheidend, vor wie vielen Leuten sie spielen, sondern dass die Chemie zwischen Band und Publikum stimmt. Dank ihrer jahrelangen Erfahrung verkörpert „Yesterday's Gone“ eine lockere Haltung, die sich positiv auf die Show auswirkt. Gute Laune und Stimmung sind bei dieser Band garantiert! Also schaut am 20. Januar ab 20.00 Uhr im Café Botanik vorbei, wenn die vier (teils ehemaligen) Studierenden der Pädagogischen Hochschule euch eine atemberaubende Show liefern. Der Eintritt ist frei, also lasst euch das nicht entgehen! (jwa) ■

## Campus-Flohmarkt im Marstallhof

Ihr wollt noch mal richtig ausmisten, bevor ihr entspannt in die Semesterferien startet? Dann seid ihr beim Campus-Flohmarkt genau richtig. Hier könnt ihr all das loswerden, was ihr selbst nicht mehr braucht, andere aber vielleicht dringend suchen. Egal, ob Toaster, Bügeleisen oder überschüssiges Geschirr aus der WG – an eurem eigenen Stand habt ihr am 11. Februar von 10.00 bis 15.00 Uhr Zeit zum Feilschen und Verscherbeln.



Der Campus-Flohmarkt findet bei jedem Wetter statt.

Meldet euch einfach an unter [pr@stw.uni-heidelberg.de](mailto:pr@stw.uni-heidelberg.de). Gegen eine Standgebühr von 3 Euro seid ihr dabei.

Wer lieber stöbert statt zu verkaufen, darf sich auf allerlei Kisten und Körbe freuen, die nur darauf warten, nach kleinen Schmuckstücken durchwühlt zu werden. Sicherlich werdet ihr in der ein oder anderen Bücher- oder Schallplattenkiste fündig. Der Flohmarkt findet bei jedem Wetter statt. Also kommt vorbei und begebt euch auf die Suche nach eurem neuen Lieblingsfund. (fel) ■

## Jam-Session im Botanik am 13. Januar

Das neue Jahr hat begonnen, und das muss begrüßt werden. Was eignet sich dafür besser als Musik? Alle MusikerInnen sind herzlich eingeladen, am 13. Januar bei der Jam-Session im Café Botanik das neue Jahr zu begrüßen. Ob Keyboard, Drums oder Saxophon, jedes Instrument ist willkommen. Ab 20.00 Uhr könnt ihr loslegen.



Und was wäre eine Jam-Session ohne das richtige Publikum? Auch alle, die lieber zuhören, als mitzumachen, sind willkommen. Schaut vorbei, hört zu, macht mit! (jwa) ■

## Sprachen sprechen



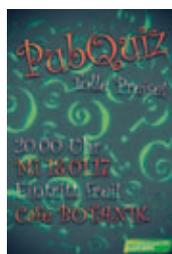
Jeder Studi kennt es: Die Sprachkurse sind voll, oder der Lieblingskurs findet zu Uhrzeiten statt, in denen man im Hörsaal oder im Praktikum mit Anwesenheit zu glänzen hat. Wer dann schon einmal probiert hat, sich autodidaktisch an einer Sprache zu versuchen, stößt relativ schnell an seine Grenzen, denn Sprache kommt nun einmal von Sprechen, und das muss am besten regelmäßig trainiert werden.

Zum Glück gibt es einen Ort, an dem Menschen, die sprechen wollen, zusammenkommen. Egal ob MuttersprachlerIn mit Heimweh und/oder auf der Suche nach einem Tandem oder Personen, die die Sprache gerade lernen wollen, jede/r ist willkommen. Das Sprachcafé findet im Januar an zwei Terminen statt: am 11. und am 25. jeweils ab 20.00 Uhr im Lesecafé des Marstalls. Also Termine, die man sich ruhig im Kalender eintragen kann. (ari) ■

## Das Pubquiz für die Sinne am 18. Januar

Auch das legendäre Pubquiz im Café Botanik darf im neuen Jahr natürlich nicht fehlen. Am 18. Januar ab 20.00 Uhr wird es hier bunt gemischt zugehen. Neben Fragen zum Allgemeinwissen sowie Hör- und Knobelaufgaben sind mit Geschmack und scharfen Augen auch viele verschiedene Sinne gefragt.

Kulinarisch kommt ihr hier dank der Pulled-Pork-Burger und der Cookies mit Vanilleeis natürlich ebenfalls auf eure Kosten. Also zögert nicht und erlebt gemeinsam mit euren Freundinnen und Freunden einen tollen Pubquiz-Abend im Café Botanik! (hwi) ■



## Veranstaltungen im Januar

**Mo, 09.01. | 20.00 | Marstallcafé**  
KinoCafé: Warcraft: The Beginning

**Di, 10.01. | 18.00 - 20.00 | Lesecafé**  
ICI-Club: Beginn Improtheater-Workshop (Fortgeschrittene)

**Mi, 11.01. | 18.00 - 20.00 | Lesecafé**  
Hello Knitty - Der Stricktreff

**Mi, 11.01. | 20.00 | Marstallcafé**  
ICI-Club: Amnesty-International-Infoabend: Schmutzige Schokolade

**Mi, 11.01. | 20.00 | Lesecafé**  
ICI-Club: Internationales Sprachcafé

**Do, 12.01. | 10.30 - 11.00 | Botanik**  
Kulinarische Sprechstunde

**Do, 12.01. | 20.00 | Marstallcafé**  
LiveBühne: Sebastian Niklaus

**Fr, 13.01. | 20.00 | Botanik**  
Botanik-Jam-Session

**So, 15.01. | 10.00 - 14.00 | zeughaus**  
Brunch

**So, 15.01. | 20.15 | Marstallcafé**  
TATORTCafé: Köln

**Mo, 16.01. | 20.00 | Marstallcafé**  
KinoCafé: Suicide Squad

**Di, 17.01. | 11.00 | Café Einhorn (Uniplatz)**  
Eröffnung des studentischen Eltern-Kind-Cafés

**Di, 17.01. | 20.00 | Marstallcafé**  
PianoCafé

**Mi, 18.01. | 18.00 - 20.00 | Lesecafé**  
Hello Knitty - Der Stricktreff

**Mi, 18.01. | 20.00 | Botanik**  
Pubquiz

**Do, 19.01. | 20.00 | Marstallcafé**  
LiveBühne: Artistic Vices

**Fr, 20.01. | 20.00 | Botanik**  
ICI-Club: Live-Band Yesterday's Gone

**Fr, 20.01. | 20.30 | Marstall**  
Bundesliga live

**Sa, 21.01. | 15.30 + 18.30 | Marstall**  
Bundesliga live

**So, 22.01. | 15.30 + 17.30 | Marstallcafé**  
Bundesliga live

**So, 22.01. | 20.15 | Marstallcafé**  
TATORTCafé: Wien

**Mo, 23.01. | 20.00 | Marstallcafé**  
KinoCafé: Jason Bourne

**Di, 24.01. | 20.00 Uhr | Marstallcafé**  
Infofilmabend: Women without men

**Mi, 25.01. | 18.00 - 20.00 | Lesecafé**  
Hello Knitty - Der Stricktreff

**Mi, 25.01. | 20.00 | Lesecafé**  
ICI-Club: Internationales Sprachcafé

**Mi, 25.01. | 20.00 | Marstallcafé**  
ICI-Club und Dichterkreis KAMINA präsentieren: Wer hat Angst vor Virginia Woolfs Wellen?

**Do, 26.01. | 17.00 | zeughaus-Mensa**  
Grünkohlessen für alle

**Do, 26.01. | 20.00 | Marstallcafé**  
LiveBühne: The Amazing PopOlga

**Fr, 27.01. | 20.30 | Marstall**  
Bundesliga live

**Fr, 27.01. | 19.00 | Lesecafé**  
ICI-Club: Kamina-Dichter-Workshop

**Fr, 27.01. | 21.00 | Zentrals Mensa, INF 304**  
Die Wahre-Mediziner-Faschingsparty

**Sa, 28.01. | 15.30 + 18.30 | Marstall**  
Bundesliga live

**So, 29.01. | 15.30 + 17.30 | Marstallcafé**  
Bundesliga live

**So, 29.01. | 20.15 | Marstallcafé**  
TATORTCafé: Saarbrücken

**Mo, 30.01. | 20.00 | Marstallcafé**  
KinoCafé: Ghostbusters

**Di, 31.01. | 20.00 | Marstallcafé**  
PianoCafé

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

## Fit in den Januar!

Nach den ganzen Leckereien im Dezember versuchen viele, fit in den Januar zu starten. Wir haben Heidelberger Studis gefragt, was sie dafür im neuen Jahr tun.

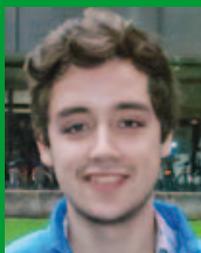


### Marie K., Geschichte und Deutsch auf Lehramt

Ich bin an zuckerhaltigen Nahrungsmitteln überfressen, ich esse also eher gesünder nach Weihnachten und gehe meinem üblichen Bedürfnis nach Sport und Workout nach. Der Januar als finanziell belastender Monat zehrt auch an den Nerven, demnach ist der Weihnachtsspeck auch schnell wieder von den Rippen.

### Ricardo A., Wirtschaft

I will spend Christmas in Heidelberg, visiting the Christmas Market and practicing some winter sports in France until New Year. I'm going to Spain with some friends in January.



### Florian J., Sport, Physik und Musik auf Lehramt

Ich werde mich auf keinen Fall zurückhalten, da ich dieses Semester meine Prüfungen in Schwimmen und Turnen habe. Deshalb werde ich mich nach den Feiertagen auf das Training konzentrieren. Zum Beispiel zweis bis dreimal ins Schwimmbad und in die Turnhalle gehen. Eine Begleitung oder Unterstützung beim Sport ist für mich die Motivation.

### Schervan S., Deutschkurs

Nach den Feiertagen brauche ich unbedingt viel Schlaf, damit ich wieder zu Kräften komme. Ich werde auch mehr Gemüse essen, das hilft mir, um fit in den Januar zu starten.



### Niklas J., Rechtswissenschaft

Am besten wäre, schon im Dezember gute Voraussetzungen zu schaffen, zum Beispiel damit, die Leckereien auf den Zeitraum 24. Dezember fortfolgende zu beschränken. Befolgt man diesen Rat nicht, so sollte man dringend den Hochschulsport aufsuchen. (nas) ■

## Alle Jahre wieder ... wollen wir fit in den Januar starten!

Jede/r von uns kennt es – es war immer jeweils der Montag, für den wir uns vorgenommen hatten, etwas Neues zu starten, und spätestens im November war es dann der Januar.

Gerade nach all den Leckereien und dem deftigen Weihnachtessen nehmen sich die meisten vor, ab dem neuen Jahr richtig sportlich loszulegen! Ja, auch ich habe dieses „Problem“ ... Ich kann einfach über Weihnachten nicht widerstehen! Wie denn auch, wenn es überall nach Keksen und warmem, süßem Glühwein riecht, da hilft dann auch das Gym mehrmals die Woche nicht! Für mich sind Weihnachten und Silvester sogenannte „Schummeltage“, und da will ich mir den Genuss nicht verbieten!

Daher habe ich auch schon Vorsätze/Pläne für das neue Jahr gemacht: Sport, Sport und nochmals Sport – den Weihnachtsspeck loswerden und Hauptsache wieder vital und fit sein! Dabei darf aber die Uni nicht vernachlässigt werden ... Und ja, da ist auch noch die Arbeit, ach, und die eine Hausarbeit muss ich dann auch noch abgeben. Also mein Januar ist schon verplant.

Aber mal ganz ehrlich, Leute: Für mich ist Sport ein wichtiger Bestandteil meines Lebens so wie auch Essen! Ich habe nicht gerade den super Sport-Body, und das ist auch nicht mein hauptsächliches Ziel. Ich mache Sport, weil ich mich danach immer gut fühle – ausgelastet! Er hilft mir, meine Energie auszubalancieren, manchen Stress für kurze Zeit zu vergessen und wieder einen klaren Kopf zu bekommen. In den vergangenen Jahren habe ich bemerkt, dass ich mich bloß nicht quälen darf, wenn ich wirklich „fit“ sein will (was für viele dann auch gleichzeitig „abnehmen“ bedeutet). Ich habe oft den Fehler gemacht, mir Sachen zu verbieten, und so wurde das Fitwerden zur Qual. Mir hilft es vielmehr, wenn ich Sport als DIE Belohnung sehe. Es hat lange gebraucht, ja, mehrere Jahre, um es zu erkennen/kapieren. Ich arbeite viel effizienter und mit mehr Freude, wenn ich weiß, dass ich mir am Ende des Tages Zeit für MICH beim Sport nehmen werde.

Was ich damit sagen will, bzw. was ich euch raten möchte – wenn ihr als neuen Vorsatz 2017 abnehmen, fit, sportlich usw. sein wollt, dann macht es mit Leidenschaft! Macht es mit einer positiven Einstellung, denn damit fällt alles im Leben eh leichter!

Rachel Peters

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

Im Neuenheimer Feld 583  
- Technologiepark -



## 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.

#### Spendezeit:

|            |                  |                   |
|------------|------------------|-------------------|
| 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 |

Mehr auch unter:

[www.iktz-hd.de](http://www.iktz-hd.de)

oder ☎ **650 510**



0,- Euro Girokonto<sup>2)</sup>  
der „Besten Bank“

<sup>1)</sup> Voraussetzung: Eröffnung Gehalts-/Bezügekonto vom 18.04.2016 bis 30.12.2016, Genossenschaftsanteil von 15,- Euro/Mitglied sowie Abschluss Online-Kontowechselservice und 2 Mindestgeldgänge je 500,- Euro in 2 aufeinanderfolgenden Monaten innerhalb von 6 Monaten nach der Kontoeröffnung.  
<sup>2)</sup> Voraussetzung: Gehalts-/Bezügekonto; Genossenschaftsanteil von 15,- Euro/Mitglied.  
<sup>3)</sup> Kunden-werben-Kunden Prämie

- ✓ Attraktive Vorteile für den öffentlichen Dienst
- ✓ Einfacher Online-Kontowechselservice
- ✓ 25,- Euro Dankeschön für jede Empfehlung<sup>3)</sup>

Mehr Informationen? Gerne!

BBBank eG  
Bismarckstraße 17, 69115 Heidelberg

**BB** Bank

So muss meine Bank sein.

# FEEL THE ACTION:



Jetzt im  
**KINOPOLIS Rhein-Neckar!**

## **D-BOX** Der Kinossessel, der bewegt!

KINOPOLIS Rhein-Neckar  
Rhein-Neckar Zentrum  
68519 Viernheim  
Tickets: (06204) 987986

**KINOPOLIS**  
Rhein-Neckar

Mehr Infos im Kino und unter [www.kinopolis.de](http://www.kinopolis.de)

Studierendenwerk Heidelberg und **big<sup>FM</sup>** präsentieren:

# DIE WAHRE MEDIZINER Faschings PARTY

Live:

**NEW KIDS  
ON THE  
PLOCK**

Back to the 90s

Karaoke  
&  
Disco



00.00 Uhr:  
Kostüm-  
wettbewerb  
Hauptgewinn:  
200 € Reisegutschein  
von

**sto** TRAVEL

**Freitag, 27. Januar 2017  
21 Uhr - Mensa INF 304**

Vorverkauf: Ab 1. Dezember im ServiceCenter am Uniplatz,  
im ICI (Mensa INF 304) und auf  
[www.studierendenwerk-heidelberg.de](http://www.studierendenwerk-heidelberg.de)

Eintritt: Studierende 8€ / Gäste 10€

STUDIERENDENWERK  
HEIDELBERG