

CAMPUS HD

07/15



STUDIERENDENWERK

HEIDELBERG

KINDERBETREUUNG KULTUR

INTERNATIONALES

PBS

HOCHSCHULE GASTRONOMIE

WOHNEN

BAFÖG

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

Online-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 54-3758

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

Persönliche Termine sind nach Vereinbarung möglich.

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

Kita-Verwaltung
Marstallhof 1, EG, Zi. 004
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 ICI
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

AKTION GÜLTIG BIS 30.07.2015

5 WOCHEN

59 €



- ✓ Keine Vertragsbindung
- ✓ Einmalig zum Testen
- ✓ Nutzung aller Wellness & Fitness Parks + MediFit

Limitiertes Angebot (Einmalig buchbar ab 16 J.)
www.pfitzenmeier.de
 BENSHEIM ■ HEIDELBERG ■ 2x MANNHEIM ■ NEUSTADT ■ SCHWETZINGEN ■ SCHWETZINGEN / MEDIFIT ■ SPEYER ■ WIESLOCH





Liebe Studentinnen und Studenten,

der Semesteranfang scheint noch gar nicht so weit zurückzuliegen, doch die Vorlesungszeit nähert sich schon wieder ihrem Ende. Bevor Sie die freien Tage oder die Realisierung Ihrer Urlaubspläne genießen können, werden die meisten von Ihnen allerdings noch Klausuren und Hausarbeiten zu schreiben haben. Alle BAföG-BezieherInnen sollten sich außerdem rechtzeitig um ihre Folgeanträge und alle damit einhergehenden Formalitäten kümmern.

Bei alledem lassen wir Sie natürlich nicht allein und bieten auch diesen Monat wieder ein breitgefächertes Programm zum Abschalten und Entspannen: Von musikalischen Highlights wie der LiveBühne, der Jam-Session oder dem PianoCafé über das KultKino bis zum Campus-Flohmarkt dürfte für jeden Geschmack etwas dabei sein. Zum Monatsende steht schließlich noch die Marstallparty an – ich wünsche Ihnen, dass Sie dort dann auch einiges zu feiern haben!

Alles Gute und sonnige Tage!

Ulrike Leiblein

Geschäftsführerin des Studierendenwerks Heidelberg

Inhalt

02/03/einstieg

So erreichen Sie uns ...

Editorial | Inhalt | Impressum

04/05/servicezeit

Campus HD trifft ...

Professor Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla

Einzug, Auszug – richtig umziehen im Wohnheim

BAföG jetzt!

06/07/lesezeit

Das Interdisziplinäre Forum Heidelberg

Eine Frage der Zeit – Lesung des Dichterkreises KAMINA

Cocktail-Workshop

„Studieren ohne Grenzen“ am 8. Juli im Marstallcafé

Buchtipp: Vom Inder, der auf dem Fahrrad bis nach Schweden fuhr, um dort seine große Liebe wiederzufinden

Filmtipps im Juli

08/09/10/11/mahlzeit

Speiseplan

Kulinarische Sprechstunde

Öffnungszeiten

Viva con Agua in allen Mensen des Studierendenwerks

Die Mensa-Specials im Juli

12/13/auszeit

KultKino | LiveBühne

Marstallparty | PianoCafé

Jam-Session | Internationales Sprachcafé

Flohmarkt | KrazyKaraoke | Der Veranstaltungskalender

14/redezeit

Die Umfrage: Aufgeschoben ist noch aufgehoben?!

Die Kolumne: Prokrastination

Impressum Campus HD

Ausgabe 07/15, Auflage: 7.500

Herausgeber: Studierendenwerk Heidelberg AöR, Ulrike Leiblein (Geschäftsführerin) Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, www.studierendenwerk-heidelberg.de und campushd@stw.uni-heidelberg.de | **Redaktion:** Melanie Böttche (elm), Paul Heeren (hee), Christina Hermann (chr), Felicitas Lachmayr (fel), Angelika Mandzel (ika), Rachel Peters (rp), Anja Riedel (ari), Jessica Walterscheid (jwa), Heike Wittneben (hwi) | **Gesamtherstellung:** DER PLAN OHG, www.derpla-n-online.de | **Fotos und Abbildungen:** Studierendenwerk Heidelberg (Titel, Seiten 3, 4, 6, 13), istockphoto.com (Seiten 5, 6, 7), IDH (Seite 6), Paul Heeren (hee) (Seite 14), Viva con Agua (Seite 10), Fotolia.com (Seite 10) | **Campus HD** wird in den Mensen, Cafés, Wohnheimen und Verwaltungsabteilungen des Studierendenwerks kostenlos verteilt.

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



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

Professor Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla ist ärztlicher Leiter der Psychosozialen Beratung für Studierende des Studierendenwerks Heidelberg und Professor für Psychotherapeutische Medizin an der Universität Heidelberg. Unter seiner Leitung untersuchten Heidelberger DoktorandInnen die psychischen Probleme bei Medizin- und Psychologiestudierenden und kamen zu einem überraschenden Ergebnis: Die psychischen Probleme bei Studierenden haben zwischen 1994 und 2012 deutlich abgenommen; waren es 1994 bei 344 Befragten noch 22 %, die sich als klinisch beeinträchtigt einschätzten, sind es 2012 bei 293 Befragten nur noch 16 %. Campus HD hat sich mit Professor Holm-Hadulla getroffen, um mehr zu erfahren.

Campus HD: Herr Professor Holm-Hadulla, Ihre aktuelle Studie besagt, dass psychische Belastungen bei Studis zurückgehen, obwohl viele sagen, dass der Stress für Studierende zunimmt. Welche möglichen Ursachen gibt es dafür?

Professor Holm-Hadulla: Bei uns in der Psychosozialen Beratung für Studierende wird ein Anstieg von Ratsuchenden registriert. Unsere Vermutung war zuerst, dass Ängste bei Studierenden zunehmen. Wir haben dann aber festgestellt, dass viele Studierende einfach früher zu uns kommen, wenn sie Probleme haben. Durch die Umstellung auf das Bachelor-Master-System ist man früher mit Prüfungen konfrontiert als im alten System. Das führt zu einer stärkeren Verschulung, aber auch zu mehr Struktur. Für viele, die in der Schule kein selbstständiges Lernen gelernt haben, ist diese Struktur wichtig und sinnvoll. Dadurch werden Prüfungsängste früher ernstgenommen und die Betroffenen kommen auch zeitiger, um sich helfen zu lassen. Prüfungsängste und gefühlter Stress sind jedoch meist nicht mit einer klinisch relevanten psychischen Störung verbunden.

Die Rahmenbedingungen des Studiums sind heute besser als vor zwanzig Jahren. Studierende finden Zugang zu gesundem Essen, Wohnraum, Sport und fühlen sich auch ökonomisch sicherer, sind allerdings auch anspruchsvoller. Des Weiteren ist die jetzige Generation weniger belastet als die vor zwanzig Jahren. Die Nachkriegsgeneration war lange durch den Schrecken des Krieges belastet, nicht nur die, die es miterlebt haben, sondern auch deren Kinder und Enkel. Mittlerweile haben sich diese Belastungen verringert. Und bei wenig äußerlicher Bedrohung rückt die innere in den Vordergrund, also so etwas wie Prüfungsängste. Leider scheint sich dies im Augenblick zu ändern, die objektiven Bedrohungen, zum Beispiel durch die Ukraine-Krise, werden verstärkt wahrgenommen.

Campus HD: Wie sieht es mit der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung aus?

Professor Holm-Hadulla: Die Verdichtung der Arbeitsprozesse nimmt in vielen akademischen Berufen zu, und Frei- und Spielräume gehen verloren. In der Medizin beispielsweise ist alles so durchgetaktet, dass ein patientenorientiertes Arbeiten immer schwieriger wird. Überforderung – wir gebrauchen in Fachkreisen ungern den unspezifischen

Burn-Out-Begriff – ist nicht nur ein quantitatives, sondern eher ein qualitatives Problem. Auch viele Studierende kommen nicht so weit, dass sie sich für etwas begeistern können. Sie fühlen sich dann von als uninteressant erlebten Aufgaben überfordert. Der Spiel- und Freiraum, sich zum Beispiel einen schwierigen Text selbstständig zu erarbeiten, ist einerseits oft eine anstrengende Herausforderung. Die Anstrengung des selbstständigen Denkens ist aber elementar für die persönliche und akademische Bildung. Allerdings brauchen viele Studierende heute mehr Anleitung, und insofern ist die bessere Strukturierung durch die Bologna-Reform für viele Studentinnen und Studenten notwendig. Ich denke allerdings, dass man nach einer hektischen Anfangsphase nachjustieren und wieder mehr akademische Spielräume zulassen sollte.

Campus HD: Wie aussagekräftig ist Ihre Studie?

Professor Holm-Hadulla: Mit unserer Studie sind wir die Einzigen, die im Abstand von 20 Jahren mit denselben Methoden gearbeitet haben. In der jetzigen Studie wurden dasselbe Untersuchungsdesign und dieselben Methoden angewandt. Die Untersuchungsteilnehmer waren etwa in Bezug auf Alter, Geschlecht und Studienphase vergleichbar. Wir untersuchten zwei Gruppen, Medizin- und Psychologiestudierende. Nur bei Letzteren kam es zur Umstellung auf einen Bachelor-Master-Studiengang. Unsere Studie widerspricht der Annahme, dass Depressionen bei Studierenden und wahrscheinlich auch der Allgemeinbevölkerung zunehmen. Der Anschein der Zunahme von depressiven Störungen hängt mit folgenden Faktoren zusammen: Viele Patientinnen und Patienten mit depressiven Störungen suchen sich heute früher Hilfe als vor zwanzig oder dreißig Jahren. Sie fühlen sich weniger stigmatisiert und wissen, dass Psychotherapie hilft. Auch Antidepressiva sind populärer und nebenwirkungsärmer geworden.

Campus HD: Würden Sie sagen, dass sich das Beratungsangebot verbessert hat?

Professor Holm-Hadulla: Das Bedürfnis nach psychosozialer Beratung hat deutlich zugenommen. Wir können darüber hinaus Kriseninterventionen und Gruppen bei verschiedenen Schwierigkeiten anbieten. Allerdings müssen wir unser Angebot verkürzen, um mehr Studierende beraten zu können. Durch unsere gute Vernetzung mit niedergelassenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie dem Psychosozialen Zentrum am Universitätsklinikum und dem Psychologischen Institut können wir Betroffenen in der Regel schnell helfen.

Allerdings gibt es immer Raum zur Verbesserung. Wir arbeiten weiter an der Akzeptanz für psychische Störungen. Psychische Krisen sind kein Stigma! Jeder kann in eine Krise geraten, das gehört zur persönlichen Entwicklung. Und die Hilfe, die man bei uns erhält, ist effektiv. 80 bis 85 % der uns aufsuchenden Studierenden erzielen eine deutliche oder sehr gute Verbesserung. Dafür sind qualifizierte Psychologinnen und Psychologen mit gesicherten Arbeitsverhältnissen wichtig. Und auch die wissenschaftliche Begleitforschung, wie sie bei uns stattfindet, ist elementar, da sie die Qualität sichert und weiterentwickelt.

Campus HD: Vielen Dank für das Gespräch.

Wer von euch Probleme hat und Hilfe benötigt, kann sich an die Psychosoziale Beratung für Studierende wenden. Montags bis donnerstags kann man sich ab 10.30 Uhr für die offene Sprechstunde anmelden, oder ihr erhaltet auf Wunsch anonym unter www.pbsonline-heidelberg.de in der Online-Beratung Hilfe. (jwa) ■

Einzug, Auszug – richtig umziehen im Wohnheim



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

Zum Auszug:

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

Wenn der Termin nun steht, müsst ihr die leere Wohnung in sauberem und schadenfreiem Zustand versetzen. Wenn es bei euch also noch kleine Reparaturen gibt, meldet sie rechtzeitig, damit alles noch vor eurem Auszug in Stand gesetzt werden kann. Dann ist erst einmal Putzen angesagt: Fenster, Böden, Küche und Schränke müssen sauber und gewischt sein, die Wände frei von Tesafilmresten und der Kühlschrank abgetaut und gereinigt – auch wenn die oder der MitbewohnerIn wohnen bleibt. Wenn nichts zu beanstanden ist, bekommt ihr die Kaution ohne Abzüge auf euer Konto zurück.

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

Zum Einzug:

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

Ein wichtiger Punkt ist zudem der Transport eurer Kartons. Je nach Wohnheimlage müsst ihr gewisse Dinge beachten:

In der Altstadt kann man mit einer Parkerlaubnis für Berechtigte bis 11.00 Uhr vor dem Wohnheim be- und entladen.

Die Wohnheime INF 129 bis 135 befinden sich auf dem Gelände des Uniklinikums, hier kann man daher nur kostenpflichtig auf den Parkplätzen parken.

Bei den Wohnheimen INF 660 bis 696 kann man das Auto im Parkhaus 699 abstellen; allerdings gibt es auch hier keine direkte Anfahrtsmöglichkeit. Ihr habt jedoch die Möglichkeit, einen Transportwagen vom Hausmeister auszuleihen und die Kisten damit zum Wohnheim zu transportieren.

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

BAföG jetzt!

Weiterförderungsantrag stellen!

Zunächst ein verbales Weckerklingeln: Wer den Juni auf der Neckarwiese oder über seinen Prüfungsunterlagen finanziell verschlafen hat, sollte sich jetzt dringend aufraffen und seinen Weiterförderungsantrag rechtzeitig stellen. Wer ihn nicht noch im Juli einreicht, muss damit rechnen, dass der Antrag nicht rechtzeitig bearbeitet werden kann und auf dem Konto im ggf. gähnende Leere herrschen könnte. Deswegen sammelt jetzt eure Unterlagen und reicht eure Anträge ein.

Auch sonst steht euch die Abteilung Studienfinanzierung bei Fragen natürlich montags bis freitags zur Verfügung. Was passiert zum Beispiel, wenn ich während meines laufenden Vertrages einen Nebenjob annehme? Muss ich einen neuen Antrag stellen, muss ich vorher nach Erlaubnis fragen? Nein, um Erlaubnis bitten müsst ihr natürlich nicht. Zunächst einmal reicht ihr eure Gehaltsabrechnungen beim Amt für Ausbildungsförderung ein, damit eure Einkünfte bekannt sind. Alles Weitere wird euch dann erklärt. Generell gilt: Wenn ihr euch bei Angaben in euren Anträgen unsicher seid, was auf euch zutrifft, fragt nach, denn eine falsche Angabe kann euch teuer zu stehen kommen. (ari) ■



Heidelberger Vollkornbäckerei

MAHLZAHN

www.mahlzahn.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

Das Interdisziplinäre Forum Heidelberg



Die Vortragsreihe des Interdisziplinären Forums Heidelberg ist bei den Studierenden sehr beliebt.

Das Interdisziplinäre Forum der Universität Heidelberg ist eine 1992 gegründete studentische Gruppe, deren Arbeit von der Studienstiftung des deutschen Volkes und der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg unterstützt wird. Im Herbst 2009 wurde das Interdisziplinäre Forum für sein herausragendes studentisches Engagement mit dem „Preis der Freunde“ ausgezeichnet. Die Mitglieder des Forums veranstalten jeweils zu einem bestimmten Thema öffentliche Vorträge von fächerübergreifender Relevanz. Dazu werden renommierte Persönlichkeiten aus dem akademischen und öffentlichen Bereich eingeladen, die das Thema unter einem spezifischen Aspekt aufgreifen. Eine oftmals sehr komplexe Fragestellung wird dabei auf hohem Niveau und zugleich allgemeinverständlich präsentiert.

Das Interdisziplinäre Forum Heidelberg richtet dieses Semester eine Vortragsreihe „Über die Entstehung von Anstand und Moral“ aus. Die Vorträge finden im Kirchhoff-Institut für Physik Im Neuenheimer Feld 227 im Hörsaal 2 statt und beginnen um 19.00 Uhr c.t. Am 4. Juli kann man den letzten Vortrag anhören, der das Thema aus einem philosophischen Blickwinkel beleuchtet wird. Willkommen sind sowohl sämtliche Angehörige der Universität als auch alle übrigen Interessierten, die über Tagespresse und Plakataushänge angesprochen werden. Vertiefende Informationen findet ihr unter www.idf-heidelberg.de. (chr) ■

Das Interdisziplinäre Forum der Universität Heidelberg ist eine 1992 gegründete studentische Gruppe, deren Arbeit von der Studienstiftung des deutschen Volkes und der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg unterstützt wird. Im Herbst 2009 wurde das Interdisziplinäre Forum für sein herausragendes studentisches Engagement mit dem „Preis der Freunde“ ausgezeichnet. Die Mitglieder

Eine Frage der Zeit – Lesung des Dichterkreises KAMINA



Elena Kisel vom Dichterkreis KAMINA.

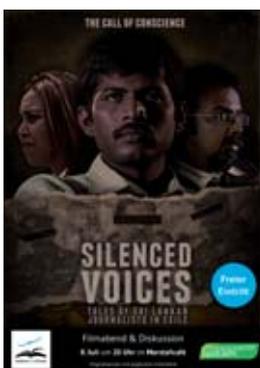
Am 7. Juli erwartet euch ein poetischer Abend der besonderen Art, denn dann treffen sich junge PoetInnen und kreative Köpfe des studentischen Dichterkreises KAMINA, um ihre Texte vor Publikum zu präsentieren. Und das einmal nicht in Form eines Poetry Slams, sondern in einer klassischen Lesung mit dem Thema „Zeitfragmente“.

Gegründet wurde der Kreis vor etwa fünf Jahren von Germanistikstudentin Elena Kisel und Doktorandin Katharina Dück. Sie suchten neben all den Hausarbeiten und Essays nach einer freieren Form des Schreibens. Daraus

entstand der Dichterkreis KAMINA, der sich mittlerweile zu einer beliebten Anlaufstelle für junge Heidelberger Dichterinnen und Dichter entwickelt hat. Für Vielfalt innerhalb des Kreises ist gesorgt, denn die Mitglieder kommen aus den unterschiedlichsten Nationen und Studienrichtungen und arbeiten in regelmäßigen Treffen gemeinsam an ihren Texten.

In der Lesung im Marstallcafé werden nun etwa zehn Dichter aus verschiedenen Ländern ihre besten Werke vortragen, darunter Gedichte, Erzählungen und Textfragmenten rund um das Thema Zeit. Also macht euch gefasst auf wohlformulierte Texte, eingängige Reime und jede Menge lyrischen Input, der zum Nachdenken anregt. Und damit es für euch nicht nur beim Zuhören bleibt, erwartet euch begleitend zu der Lesung auch eine abwechslungsreiche Performance. Los geht der literarische Abend ab 20.00 Uhr. Also kommt vorbei und lasst euch von dieser Reise in die Welt der Poesie inspirieren und begeistern. (fel) ■

Studieren ohne Grenzen



Am 8. Juli veranstaltet die Lokalgruppe Heidelberg von Studieren ohne Grenzen e. V. im Marstallcafé ab 20.00 Uhr einen Informationsabend in Kooperation mit dem Studierendenwerk Heidelberg. Es wird die Dokumentation „Silenced Voices“ gezeigt, um auf das gegenwärtige Stipendienprojekt in Sri Lanka aufmerksam zu machen, das die Lokalgruppe seit 2014 gemeinsam mit dem „Infinity Center for Higher Studies“ unterstützt.

Der investigative Film der norwegischen Regisseurin Beate Arnestad basiert auf persönlichen Begegnungen mit drei Exiljournalisten.

Mitten im Bürgerkrieg, der in Sri Lanka von 1983 bis 2009 herrschte, riskierten diese im Namen der Pressefreiheit unerschrocken ihr Leben, um die Wahrheit über Korruption, Massaker an der Zivilbevölkerung und andere Kriegsverbrechen ans Licht zu bringen, die nach ihrer Aussage vom Staat begangen worden waren. In ihrem Kampf gegen die massive Propaganda der sri-lankischen Regierung zwangen die gegen sie gerichteten Morddrohungen sie schließlich zur Flucht ins sichere westliche Exil. Die beiden sri-lankischen Journalisten Sonali und Bashana lassen sich von diesen Drohungen jedoch keineswegs unterkriegen, sondern setzen ihren gefährlichen Kampf aus dem Verborgenen fort.

Die Dokumentation „Silenced Voices“ stellt die prekäre Situation anschaulich dar, der sri-lankische Journalisten aufgrund der staatlichen Pressezensur unterworfen sind. Bereits Anfang Mai wurde sie daher bei der Kunstausstellung „Sri Lanka – Blick durch fremde Augen“ gezeigt, bei der auch Bashana Abeywardena als einer der drei Exiljournalisten der Dokumentation einen Vortrag gehalten hat. (hwi) ■

Cocktail-Workshop



Die Sonne scheint, es ist heiß, der Sommer hat uns endlich wieder. Was gibt es dann Schöneres, als ein kühles Eis zu schlecken, den Nachmittag unter einem Baum auf der Neckarwiese zu verbringen oder abends mit Freunden eine kleine Grill-Session zu starten. An solch einem lauen Sommerabend auf dem WG-Balkon darf natürlich auch das passende Getränk nicht fehlen. Wer es dabei nicht bei einer Limo oder einem kühlen Radler belassen will, sondern seine Gäste mit einem erfrischenden Cocktail überraschen möchte, ist beim Cocktail-Workshop am 16. Juli genau richtig. Hier erfahrt ihr alles über die bunten Mixgetränke und ihre Zubereitung. Dabei bekommt ihr nicht nur einen Einblick in die breite Vielfalt der verschiedenen Cocktails, sondern erfahrt auch alles rund um die passenden Zutaten, die richtigen Mischverhältnisse und Mixtechniken. Kursleiter Arne Bachmann liefert euch alle praktischen Tipps zur schnellen Zubereitung, denn wichtig ist nicht nur das Wissen um den Cocktail selbst, sondern auch die Verwendung des richtigen Zubehörs – Mix-Gerät oder einfacher Handmixer, automatischer Eis-Crusher oder Zerkleinern per Hand.

Wer also bei der nächsten Party seinen FreundInnen einen leckeren Himbeer-Mojito, Caipirinha oder Tequila Sunrise kredenzen möchte, kann sich bis 12. Juli unter pr@stw.uni-heidelberg.de für den Cocktail-Workshop anmelden und sich schon mal an der richtigen Mischung versuchen. Der Kurs beginnt um 19.30 Uhr im Chez Pierre (INF 304). Für 18 Euro (15 Euro für ICI-Clubmitglieder) inklusive Zutaten, Zubehör und einer Infomappe über die angesagtesten Drinks und deren Zubereitung seid ihr dabei und könnt euch und euren FreundInnen die heißen Sommertage mit spritzigen bunten Cocktails versüßen. (fel) ■

Buchtipps der Redaktion

Per J. Andersson: Vom Inder, der auf dem Fahrrad bis nach Schweden fuhr, um dort seine große Liebe wiederzufinden



Zwar könnte man aufgrund des Titels eine Liebesgeschichte erwarten, wie es viele gibt. Doch bevor sich diese erst gegen Ende des Buches entwickelt, handeln die vorherigen Seiten vielmehr vom Leben des Inders Pikay. Das Lesen ist wie eine Reise, durch die man eine andere Kultur, eine andere Welt und neue Lebensgewohnheiten kennenlernt.

Aus einem kleinen Dorf und aus ärmlichen Verhältnissen stammend, gehört Pikay zur Kaste der Unberührbaren. Die Auswirkungen der Kastenzugehörigkeit spürt er in seinem alltäglichen Leben. In der Schule darf er die anderen nicht berühren, muss außerhalb des

Klassenzimmers sitzen. Nach seinem Schulabschluss und der Aufnahme an einer Kunstschule kämpft er sich durch das Großstadtleben in Delhi. Das Leben hält für ihn aber viele Wendungen und Begegnungen bereit. Eine Begegnung, die ihn und seine Zukunft verändern soll, ist die mit der Schwedin Lotta, die mit Freunden in Indien ist. Sie verlieben sich, doch bleiben kann Lotta nicht und kehrt zurück nach Europa. Pikay vermisst sie sehr und unternimmt etwas dagegen: Er beschließt, nach Schweden zu fahren – mit dem Fahrrad durch Europa in Richtung Ungewissheit.

Per J. Andersson schildert mit dem Roman „Vom Inder, der mit dem Fahrrad bis nach Schweden fuhr, um dort seine große Liebe wiederzufinden“ eine Biografie, die sogar auf einer wahren Geschichte beruht – mit Happy End. Heute sind Lotta und Pikay schon über 35 Jahre verheiratet. Wer also selbst keine Zeit hat für eine Tour d' Europe hat, reist mit jeder Seite des Buches. (ika) ■

Studierendenbücherei des Studierendenwerks Heidelberg

Triplex-Mensa, Grabengasse 14 (Universitätsplatz)

Montag bis Donnerstag 11.00 - 17.00 Uhr

Freitag 11.00 - 14.00 Uhr

27.07.15 - 09.10.15:

Montag bis Donnerstag 12.00 - 15.00 Uhr

Freitag 12.00 - 14.00 Uhr

UNISHOP
HEIDELBERG

Augustinergasse 2
Öffnungszeiten:
Mo-Sa 10-16 Uhr www.unishop.uni-hd.de

Hole Dir Deine **easyStudiCard** und spare zwischen **10% bis zu 53%** (auf UVP, ausgenommen Bücher und rezeptpflichtige Arzneimittel)

easyApotheke
Heidelberg

Bahnhofstraße 36, 69115 Heidelberg, Tel.: 06221-9989270
Vorbestellungen unter www.easyapohd.de

Filmtipps der Redaktion

Action, Emotion und Lacher im Marstall-Kino im Juli

Auch im Juli können wir uns wieder auf großes Kino freuen: Am 6. Juli geht es los mit „Birdman“, einer US-amerikanischen schwarzen Komödie von Alejandro González Iñárritu. Der Film wurde bei den Internationalen Filmfestspielen von Venedig 2014 uraufgeführt und bei der Oscarverleihung 2015 als bester Film ausgezeichnet. An diesem Abend wird es außerdem einen Filmvortrag geben.

Am 13. Juli wird das Drama „Der Richter – Recht oder Ehre“ ausgestrahlt. Uns erwartet ein spannender Film, in dem ein Anwalt, seinen des Mordes angeklagten Vater verteidigt und dabei mehr über seine Familie herausfindet, als ihm lieb ist.

Weiter geht's am 20. Juli mit „Sieben verdammt lange Tage“. In dieser sehr schönen Tragikomödie nach dem Bestseller von Jonathan Tropper versammelt sich eine Familie zur jüdischen Totenwache. Widerwillig treffen sich die vier erwachsenen, einander fremd gewordenen Kinder in ihrem Elternhaus wieder. Jeder hat im eigenen Leben mehr oder minder mit Problemen und Sehnsüchten zu kämpfen. Niemand kann sich verstecken – ganz im Gegenteil: Alte Konflikte kommen auf und die persönlichen Probleme wieder auf den Tisch!



Basierend auf einer wahren Geschichte erwartet uns am 27. Juli mit dem Film „Der große Trip – Wild“ eine äußere wie innere Reise. Nach Jahren voller Probleme und einem ziellosen Leben trifft Cheryl Strayed (Reese Witherspoon) eine wagemutige Entscheidung. Verfolgt von problematischen Erinnerungen und ohne jegliche Wandererfahrung begibt sie sich völlig allein auf einen Trip der Extreme: Drei Monate lang und fast zehntausend Kilometer weit kämpft sie sich durch die USA. Der Film zeigt beeindruckend die Gefahren, Schrecken und Freuden dieses kräftezehrenden Fußmarsches. „Der große Trip – Wild“ ist ein kraftvoller und berührender Film über das Überwinden von Grenzen – und über die Chance auf einen Neuanfang am Ende des Weges.

Alle Filme könnt ihr jeden Montag ab 20.00 Uhr für einen Euro Eintritt im Marstallcafé genießen. (rp) ■



Asthmatiker gesucht

Wir führen als Auftragsforschungsinstitut klinische Studien durch und sind am Standort Mannheim seit über 35 Jahren fest etabliert.

Wir planen ein Forschungsprojekt mit Asthmatikern. Wenn Sie Asthmatiker sind und Sie Interesse an einer Teilnahme haben, sollte die Medikation eine regelmäßige inhalative Therapie umfassen und stabil eingestellt sein.

Die Studie wird insgesamt etwa 5-6 Wochen dauern und umfasst 5 ambulante Termine. Für die Teilnahme erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung von 1.003 €, die am Ende der Studie auf Ihr Konto überwiesen wird.

Info/Registrierung via Internet www.probandeninfo.de oder

Mo – Fr 8-18 Uhr unter der kostenfreien Rufnummer 0800/100 69 71



Juli 2015 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
Mi 01	Suppe, Chili con Carne auf Reis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Salzkartoffeln mit Kräuterquark, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Paniertes Hokifilet mit Cocktailsauce 2,00 3,00 5,00	2 Polentaschnitten mit Spinatfüllung in Tomatensauce 1,40 2,10 3,50	Suppe, Nudeln, Reis, Brokkoli, Frischobst, Schokopudding, Kartoffelsalat, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Do 02	Suppe, 2 Wienerle mit Senf und Kartoffelsalat, Salat der Saison 2,15 3,25 5,00	Suppe, Ricotta-Tortellini mit Petersiliensauce und Reibekäse, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Schweineschnitzel Wiener Art mit Zitrone 1,70 2,55 4,25	2 gebackene Fetakäse mit Cocktailsauce 1,90 2,85 4,75	Suppe, Nudeln, Reis, Bananencreme, Blumenkohl, Frischobst, Pommes frites, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Fr 03	Suppe, Rinderhaschee mit Reibekäse, dazu Nudeln, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Balkan-Pfanne mit Feta und Reis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Geflügelsteak in Curry-Sahnesauce 1,60 2,40 4,00	Zucchini im Backteig mit Cocktailsauce 2,00 3,00 5,00	Suppe, Nudeln, Fruchtjoghurt, Reis, Blumenkohl, Frischobst, Herzoginkartoffeln, 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 u. v. m.

Kulinarische Sprechstunde

Am 16. Juli ist es wieder an der Zeit für eine besondere Art der Sprechstunde, nämlich die kulinarische mit Arnold Neveling, dem Abteilungsleiter der Hochschulgastronomie. Ihr seid herzlich eingeladen, ihm sowohl euer Lob als auch eure Kritik ab 10.30 Uhr im Café Botanik mitzuteilen. Wie bereits in der Vergangenheit wird die Hochschulgastronomie eure Anregungen nach Möglichkeit auch weiterhin in den alltäglichen Mensabetrieb aufnehmen. Scheut euch also nicht, vorbeizuschauen, um „Lob & Tadel“ einmal direkt an den Mann zu bringen bzw. um Antworten auf eure Fragen zur Hochschulgastronomie zu bekommen. (elm) ■

Juli 2015 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
Mo 06	Suppe, Maultaschen-Gemüse-Pfanne, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Makkaroni-Pfanne arrabiata mit Reibekäse, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Geflügelschnitzel im Knuspermantel 1,60 2,40 4,00	2 Gemüse-Knusperbagel, veganer Kräuter-Dip 1,60 2,40 4,00	Suppe, Möhren, Nudeln, Reis, Frischobst, Fruchtjoghurt, Pommes frites, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Di 07	Suppe, Geflügelfrikadelle in Rahmsauce mit Spätzle, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, 5 Gemüsemaultaschen in der Brühe, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Schweinegulasch in Estragon-Sensauce 1,60 2,40 4,00	Brokkoli-Nuss-Ecke mit Sauce hollandaise 1,70 2,55 4,25	Suppe, Erbsen, Kräuselspätzle, Reis, Frischobst, Salzkartoffeln, Vanillepudding, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Mi 08	Suppe, 2 Fischfilets im Backteig mit Remoulade auf Reis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Frühlingsrolle süßsauer mit Curryreis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Rindergeschnetzeltes Stroganoff 1,80 2,70 4,50	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sauce hollandaise 1,30 1,95 3,25	Suppe, Reis, Bananencreme, Frischobst, grünes Bohnengemüse, schwäbische Knöpfe, Herzoginkartoffeln, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Do 09	Suppe, Allgäuer Käse-Knöpfe mit Schinkenwürfeln, Röstzwiebeln und Kräutern, Salat der Saison 2,15 3,25 5,00	Suppe, veganes Geschnetzeltes Züricher Art mit Reis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Schaschlikspieß in Paprikasauce 1,70 2,55 4,25	2 Topfenpalatschinken mit Vanillesauce 2,00 3,00 5,00	Suppe, Nudeln, Reis, Frischobst, gemischtes Kompott, Mais, Kartoffeln, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Fr 10	Suppe, Fleischkäse in Zwiebelsauce mit Kartoffelpüree, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, 3 Zucchini-Möhren-Puffer mit Joghurt-Dip auf Reis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Calamares im Backteig mit Dillmayonnaise 1,50 2,25 3,75	Champignonsatze mit Petersiliensauce 1,60 2,40 4,00	Suppe, Nudeln, Schokopudding, Reis, Frischobst, Kaisergemüse, Pommes frites, 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 u. v. m.

Juli 2015 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
Mo 13	Suppe, 3 schwäbische Maultaschen mit Kartoffelsalat, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Salzkartoffeln mit Kräuterquark, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Hähnchenfilet Piccata florentine, gefüllt mit Spinat & Käse, in Tomatensauce 1,70 2,55 4,25	Gemüse-Krustie mit Curry-Sahnesauce 1,60 2,40 4,00 	Suppe, Nudeln, Reis, Brokkoli, Frischobst, Schokopudding, Kartoffelrösti, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Di 14	Suppe, Straßburger Wurstsalat 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 	Pfannengyros mit Zaziki 2,00 3,00 5,00	2 Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse 1,40 2,10 3,50 	Suppe, Nudeln, Reis, Balkangemüse, Erdbeeryoghurt, Frischobst, Pommes frites, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Mi 15	Suppe, Bandnudeln mit Lachsstreifen, dazu Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, vegetarische Bolognese auf Penne mit Reibekäse, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Rindergulasch mit Paprika und Zwiebeln 1,80 2,70 4,50	Kaiserschmarren mit Vanillesauce 1,90 2,85 4,75 	Suppe, Kartoffelpüree, Reis, Blumenkohl, Frischobst, gemischtes Kompott, schwäbische Knöpfe, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Do 16	Suppe, Spaghetti mit Putenschinken in Sahneseauce, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Käseknöpfe, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Geflügelspieß in Champignonsauce 2,00 3,00 5,00	10 Gemüse-Nuggets mit Joghurt-Dip 2,00 3,00 5,00 	Suppe, Nudeln, Reis, Frischobst, Leipziger Allerlei, Vanillecreme mit Müsli, Kartoffeln, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Fr 17	Suppe, Currywurst mit Pommes frites, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Gemüsebratling mit Joghurt-Dip auf Reis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Paniertes Schollenfilet mit Remouladensauce 1,50 2,25 3,75	2 gebackene Camemberts mit Preiselbeeren 2,00 3,00 5,00 	Suppe, Karotten, Nudeln, Fruchtjoghurt, Reis, Frischobst, Kartoffelsalat, 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 u. v. m.

Juli 2015 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
Mo 20	Suppe, 2 Wienerle mit Senf und Kartoffelsalat, Salat der Saison 2,15 3,25 5,00	Suppe, indonesische Lauchnudeln, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Hähnchen-Nuggets mit Cocktailsauce 1,60 2,40 4,00	4 Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung in Tomatensauce, dazu Reibekäse 1,50 2,25 3,75 	Suppe, Nudeln, Reis, Brokkoli, Frischobst, Kirschjoghurt, Pommes frites, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Di 21	Suppe, Putenschinkennudeln mit Ei, Reibekäse, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Ravioli in Tomatensauce, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Texanisches Hacksteak mit Chilisauce 1,50 2,25 3,75	Blätterteigtasche mit Blattspinat & Feta in Kräutersauce 1,80 2,70 4,50 	Suppe, Nudeln, Reis, Balkangemüse, Frischobst, Schokopudding, Kartoffeln, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Mi 22	Suppe, 5 Cannelloni in Tomatensauce mit Reibekäse, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Spinat-Spätzlepfanne mit Gärtneringemüse in Käsesauce, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Hähnchengeschnetzeltes Züricher Art 1,60 2,40 4,00	2 gebackene Fetakäse mit Cocktailsauce 1,90 2,85 4,75 	Suppe, Nudeln, Reis, Birnencreme, Frischobst, grünes Bohnengemüse, Kartoffelrösti, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Do 23	Suppe, Spaghetti bolognese mit Reibekäse, 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 	Schweinerückensteak mit Pfefferrahmsauce 1,70 2,55 4,25	3 Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Kräuter-Quark-Dip 1,70 2,55 4,25 	Suppe, Nudeln, Reis, Frischobst, Karamellcreme, Ratatouille, Kartoffelkroketten, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Fr 24	Suppe, Feuerwurst mit Senf, dazu Pommes frites, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, veganes ungarisches Paprikagulasch mit Nudeln, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Seelachsfilet in Cornflakespanade mit Dillmayonnaise 1,80 2,70 4,50	Überbackene gefüllte Zucchini mit Tomatensauce 1,50 2,25 3,75 	Suppe, Erbsen, Nudeln, Vanillepudding, Reis, Dillkartoffeln, Frischobst, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25

Änderungen vorbehalten!

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 u. v. m.

Juli 2015 | Triplex-Mensa

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
Mo 27	Suppe, Tortellini Carne mit Hackfleischsauce und Reibekäse, Salat der Saison 2,15 3,25 5,00	Suppe, Balkan-Reis-Pfanne mit Feta, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Hähnchengeschnetzeltes in süß-saurer Sauce 1,60 2,40 4,00	3 Karotten-Kürbiskern-Rösti mit Quark-Kräuter-Dip 2,00 3,00 5,00 	Suppe, Nudeln, Reis, Mais, Vanillepudding, Kartoffeln, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Di 28	Suppe, Chili con Carne auf Reis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Kichererbsen-Couscous-Pfanne, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Schweine-Cordon-bleu mit Rahmsauce 1,70 2,55 4,25	2 Spinat-Dinkel-Knuspierplätzchen mit Kräutersauce 1,60 2,40 4,00 	Suppe, Nudeln, Reis, Blumenkohl, Pflirsichquark, Kartoffelkroketten, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Mi 29	Suppe, Fish & Chips mit Aioli, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Grießbrei mit Zimt & Zucker, Kompott, Pflaumenkompott oder Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Puten-Köttbullar in Rahmsauce mit Preiselbeeren 1,60 2,40 4,00	2 Polentaschnitten mit Spinatfüllung in Tomatensauce 1,40 2,10 3,50 	Suppe, Kartoffelpüree, Nudeln, Reis, Erdbeeryoghurt, Kaisergemüse, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Do 30	Suppe, Bauernbratwurst mit Senf und Kartoffelsalat, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	Suppe, Frühlingsrolle süß-sauer mit Curryreis, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40 	Rindergeschnetzeltes Stroganoff 1,80 2,70 4,50	Vegane gelbe Paprikaschote mit Couscousfüllung mit Tomatensauce 1,60 2,40 4,00 	Suppe, Nudeln, Reis, Kirschanilcreme, Mischgemüse, Kartoffelschnitze, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
Fr 31	Suppe, Schweinebraten in Paprikasauce mit Nudeln, Salat der Saison 2,15 3,25 5,40	2 Kartoffeltaschen Tomate-Mozzarella mit Joghurt-Dip 2,15 3,25 5,40 	1 paniertes Hokifilet, Cocktailsauce 2,00 3,00 5,00	2 Kartoffeltaschen Tomate-Mozzarella mit Joghurt-Dip 1,70 2,55 4,25 	Suppe, Nudeln, Karotten, Reis, Milchreis mit Zimt & Zucker, Pommes frites, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25

Änderungen vorbehalten!

zeughaus im Marstallhof, 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 u. v. m.

Viva con Agua in allen Mensen



Ganz egal ob in der Dritten Welt oder in den Industrienationen – der Zugang zu sauberem Trinkwasser und sanitären Anlagen ist ein Grundbedürfnis und sollte überall und für alle vorhanden sein. Doch während sauberes Trinkwasser für uns eine Selbstverständlichkeit ist, zeigt sich in anderen Regionen der

Erde ein ganz anderes Bild. So müssen weltweit ungefähr 2,5 Milliarden Menschen ohne ausreichende sanitäre Anlagen und etwa 750 Millionen Menschen gar ohne Zugang zu sauberem Trinkwasser auskommen.

Genau dieser prekären Situation hat sich Viva con Agua (VcA) als sinnstiftende Gemeinschaft und Netzwerk von Menschen und Organisationen angenommen und verfolgt seither das Ziel, allen Menschen weltweit noch in dieser Generation einen Zugang zu sauberem Trinkwasser zu verschaffen. Hierbei kann jeder einen Beitrag leisten. Sei es durch die Unterstützung von Bildungsaktionen, der über die ganze Welt verteilten Wasserprojekte oder durch Spenden, die Möglichkeiten sind vielfältig. Auch wer sich beim Einkauf für das VcA-Quellwasser entscheidet, leistet einen wichtigen Beitrag, da 60 % des Gewinnes hieraus den Projekten von Viva con Agua zur Verfügung gestellt werden.

Auch das Studierendenwerk Heidelberg beteiligt sich an dieser Mission. So gibt es das Wasser von Viva con Agua bereits in der Zentralmensa, der zeughaus-Mensa, der Triplex-Mensa und der Mensa Alte PH. Genau so ist es im Café Botanik, dem Marstallcafé und dem Café „eat & meet“ fester Bestandteil des Getränkeangebots. (hwi) ■

Die Mensa-Specials im Juli

Im Juli wird es in kulinarischer Hinsicht sommerlich und international, denn diesmal finden unter anderem skandinavische Spezialitäten den Weg in die Mensen: Anlässlich des Midsommar-Festes werden auch im Juli ein paar schwedische Spezialitäten auf dem Speiseplan stehen, darunter das sogenannte „Beef à la Lindstrom“, ein Hacksteak an Rote-Beete-Kapernsoße mit Kräuterquarkdip und Kartoffelschnitzen.



Erdbeerbecher im Café Botanik

Die kulinarische Vielfalt erstreckt sich außerdem von regionalen bis hin zu mediterranen Gerichten. Die Studis können sich neben vielen anderen Köstlichkeiten auf Lammspieße mit Rosmarinkartoffeln, gegrillten Seelachs auf buntem Sommergemüse, Gemüse-Moussaka mit Fetakäse, griechische Kartoffel-Hack-Pfanne mit Zucchini, Auberginen und Paprikawürfeln, gratinierten Fenchelauflauf und verschiedene Gerichte rund um die Tomate freuen. Somit steht der letzte Semestermonat unter dem Motto „Speisen statt Reisen“.

Darüber hinaus bietet das Café Botanik passend zu den warmen Temperaturen leckere Erdbeerbecher an. Speziell im zeughaus erwartet die Studis außerdem noch spanische Paella, außerdem verschiedene regionale Suppen. (chr) ■

Öffnungszeiten Juli 2015

Mensen

zeughaus-Mensa im Marstall	Mo - Sa	11.00 - 22.00 Uhr
Triplex-Mensa am Uniplatz geschlossen vom 27.07.15- 11.10.15	Mo - Fr	11.00 - 14.00 Uhr
Zentralmensa (INF 304)	Mo - Fr	11.15 - 14.00 Uhr
Mensa Alte PH Keplerstraße geschlossen vom 03.08.15- 18.10.15	Mo - Do Fr	11.45 - 14.15 Uhr 11.45 - 13.45 Uhr

Cafés

zeughaus-Bar im Marstall	Mo - Sa	10.00 - 0.00 Uhr
Marstallcafé Fußball Fußball + Tatort vom 27.07. - 04.10.15	Mo - Fr Sa So Mo Sa So	9.00 - 23.00 Uhr 14.30 - 20.30 Uhr 13.30 - 22.00 Uhr 19.30 - 23.00 Uhr 14.30 - 20.30 Uhr 13.30 - 22.00 Uhr
Lesecafé geschlossen vom 27.07.- 04.10.15	Mo - Fr	9.00 - 18.00 Uhr
„eat & meet“ am Uniplatz	Mo - Do Fr	8.00 - 15.00 Uhr 8.00 - 14.00 Uhr
InfoCafé International — ICI (INF 304)	Mo - Do Fr	10.00 - 17.00 Uhr 10.00 - 15.00 Uhr
Café PUR (Bergheimer Str. 58) 27.07.15 - 11.10.15	Mo - Fr Sa Mo - Fr	9.00 - 20.00 Uhr 11.00 - 18.00 Uhr 9.00 - 18.00 Uhr
Botanik (INF 304) Küche 27.07.15 - 11.10.15 Küche	Mo - Do Fr Mo - Do Fr Mo - Do Fr	8.00 - 24.00 Uhr 8.00 - 23.00 Uhr 8.00 - 22.00 Uhr 8.00 - 21.00 Uhr 8.00 - 23.00 Uhr 8.00 - 22.00 Uhr 8.00 - 22.00 Uhr 8.00 - 21.00 Uhr
Chez Pierre (INF 304) geschlossen vom 27.07.15- 11.10.15	Mo - Fr	11.30 - 14.30 Uhr
Keplers (Café Alte PH) geschlossen vom 02.08.15 - 13.09.15	Mo - Do Fr	9.00 - 16.30 Uhr 9.00 - 15.00 Uhr
Café BlauPause (PH-Cafeteria INF 561) geschlossen vom 27.07.15- 11.10.15	Mo - Do Fr	8.30 - 16.30 Uhr 8.30 - 13.00 Uhr
Café LEX (Juristisches Seminar)	Mo - Do Fr	10.00 - 15.00 Uhr 10.00 - 13.00 Uhr

Änderungen vorbehalten!

Tamara **LEDERWAREN**

Langbörse „Elegance“
echt Leder
18,5 x 9 x 3,5 cm
39,95 €

Rucksack „Ypsilon“
von Deuter
mit Laptopfach
46 x 32 x 22 cm
99,95 €

Grosse Markenvielfalt auf 200m²

Georgi-Marktplatz
Turmgasse 12-14
69181 Leimen
Tel.: 06224 9022045
info@tamara-lederwaren.de
www.tamara-lederwaren.de

Gutschein gilt nicht auf reduzierte Ware.

RABATTAKTION
10%

Hochschulteam im Juli:

- 07.07. (Bald) Fertig mit dem Studium?**
Neue Universität, HS 05, 18:00 Uhr - ohne Anmeldung!
- 15.07. Check der Bewerbungsunterlagen**
AA Heidelberg, Termine n.V.
Anmeldung per E-Mail erforderlich!

Offene Sprechstunde:
Dienstag 11-15 Uhr
Zentrale Studienberatung Uni HD
Seminarstraße 2, 1. OG

und

1. Freitag/Monat 10-12:30 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

KultKino am 22. Juli



Das beliebte KultKino findet wieder am 22. Juli statt.

Am 22. Juli kommt ab 20.00 Uhr die letzte Ausgabe des KultKinos im Sommersemester 2015 ins Marstallcafé. Anschauen könnt ihr euch „Aguirre, der Zorn Gottes“, ein Film von Werner Herzog aus dem Jahre 1972.

Nach der Eroberung des Inka-reiches leitet der spanische Konquistador Francisco Pizarro eine Expedition: die Suche nach dem

sagenhaften El Dorado, der Stadt aus purem Gold. Die Truppe kommt nur schwer im Urwaldgelände voran. Trotz der Erschöpfung nach einigen unvorhersehbaren Problemen mit Naturgewalten treibt die Gier nach dem Gold die Gruppe an. Ihr Größenwahn kennt keine Grenzen auf der Suche nach Reichtum und Macht. Die Natur und die Bewohner des Dschungels empfangen die Konquistadoren feindselig. Das Verderben kommt mit jedem Schritt, den die Expedition vordringt, immer näher.

Ein schönes Stück Filmgeschichte, in dem die zerstörerische und zugleich verstörende Kraft des Urwalds in Bilder übersetzt wird, mit dem mittlerweile kultigen Tandem Werner Herzog und Klaus Kinski.

Kommt und schaut euch das Standardwerk des Neuen Deutschen Films an. (ika) ■

LiveBühne im Juli

Musikalisch durch den Sommer: Die LiveBühne im Marstallcafé macht es möglich. Am 2. Juli spielt hier mit Robert Carl Blank ein echter Weltenbummler, der auf seinem neuen Album „Rooms for Giants“ – wieder einmal – von seinem Leben als Traveller, Lebenskünstler und Songpoet erzählt. Während es der begeisterte Fallschirmspringer gerne auch mal rocken lässt, darf man sich in der Woche darauf, am 9. Juli, auf eher poppigen Sound freuen: Dann präsentiert sich die letztes Jahr in Heidelberg gegründete Band „Dunkelrot“, die ihre Musik selbst als „verträumt und irgendwie zeitlos“ beschreibt.

Am 16. Juli ist mit Miriam Sprangler wieder eine echte Singer-Songwriterin zu Gast, deren Musik wohl am besten durch den Titel ihres zweiten Studioalbums „Striptease der Seele“ erklärt werden kann. Ihr Motto: Zwischen den Zeilen liest es sich immer noch am besten – vor allem textlich darf man hier also einiges erwarten!



Dunkelrot live am 9. Juli im Marstallcafé

Den Abschluss im Juli macht am 23. das Duo „Lifebeat“, bestehend aus Markus Krämer und Al Zanabili, die ausgehend vom Jazz verschiedenste andere Musikstile streifen und durch den gekonnten Einsatz von Loops akustisch auch immer wieder zu einem Trio oder Quartett anwachsen. Los geht es – wie immer – um 20.00 Uhr. (hee) ■

Semesterabschluss-Marstallparty am 25. Juli

Am 25. Juli seid ihr herzlich eingeladen, in ausgelassener Stimmung das Ende der Vorlesungszeit zu feiern. Sicherlich stehen euch allen auch in den Semesterferien einige Aufgaben bevor: Manch einer wird sich auf noch anstehende Prüfungen vorbereiten, andere werden Hausarbeiten zu verfassen haben, wieder andere werden in der vorlesungsfreien Zeit jobben oder einen ausgedehnten Heimaturlaub planen. Doch all das sei für einen Abend mal nebensächlich: Kommt ab



22.00 Uhr vorbei, und feiert wie üblich mit DJ Chrool und DJ Jan. Denn nach all den Seminaren, Vorlesungen und der ganzen Lernerei darf auch eine ordentliche Semesterabschlussparty nicht fehlen! (elm) ■

Flohmarkt im Marstallhof

Ihr seid auf der Suche nach einer spannenden Lektüre für den Sommer, braucht eine neue Teekanne für die WG-Küche, weil die alte ihre besten Tage hinter sich hat, oder wollt endlich mal wieder dem knisternden Klang einer schmissigen Schallplatte aus den Sechzigerjahren lauschen. Dann kommt am 25.



Juli zum Campus-Flohmarkt, dort werdet ihr bestimmt fündig. Hier wird alles verkauft, was das Herz begehrt. Neben brauchbaren Küchenutensilien stapeln sich Bücher der unterschiedlichsten Fachrichtungen und Genres, daneben liegen Klamotten aller Größen und Farben, an einem anderen Stand steht ein verstaubter Plattenspieler oder eine analoge Kamera zum Verkauf.

Von 10.00 bis 15.00 Uhr könnt ihr gemütlich über den Marstallhof flanieren, in unzähligen Kisten stöbern und euch durch das riesige Angebot an nützlichen Gebrauchsgegenständen und alten Raritäten wühlen. Schnäppchenjäger und Flohmarkt-Liebhaber kommen hier voll auf ihre Kosten. Wer sich selbst von der einstigen Lieblingsjeans oder der Kaffeemaschine, die seit Jahren im Küchenschrank vor sich hin vegetiert, trennen will, kann sich unter pr@stw.uni-heidelberg.de für einen eigenen Verkaufstisch anmelden. Die Anzahl ist allerdings begrenzt, also beeilt euch, denn die Nachfrage ist groß. Gegen eine Standgebühr von 2 Euro könnt ihr dann all das loswerden, was ihr selbst nicht mehr braucht, andere aber vielleicht dringend suchen. Das entlastet den Mülleimer und macht Spaß. (fel) ■

Das PianoCafé im Juli



Medizinstudentin Johanna Galaski freut sich auf euren Besuch.

Unter der Betreuung der Medizinstudentin und passionierten Pianistin Johanna Galaski geht das PianoCafé am 14. Juli in eine neue Runde. Wie immer kommen ab 20.00 Uhr im Marstallcafé Studis zusammen und genießen gemeinsam einen gemütlichen und vor allem musikalischen Abend. Talentierte KlavierspielerInnen können sich vorher unter pr@stw.uni-heidelberg.de anmelden und mit selbst ausgewählten Stücken ihr Können vor Publikum zeigen. Als Belohnung gibt es ein Freigetränk an der Bar. Ob Klassik, Pop- oder Filmmusik, zwei- oder vierhändig, vom Blatt oder improvisiert – gespielt werden kann

alles. Wer sich lieber passiv von den Klängen des Klaviers berauschen lassen will, kann dies natürlich auch gerne tun. (chr) ■

Karaoke im Café Botanik

Am 10. Juli können alle MusikliebhaberInnen, FreizeitmusikantInnen und begeisterten Sängerinnen und Sänger ihrer Stimme freien Lauf lassen, denn an diesem Abend findet ab 20.30 Uhr wieder einmal die kultige Karaoke im Café Botanik statt. Dabei geht es neben spontanem gemeinsamem Musizieren auch darum, neue Leute kennenzulernen und sich auszutauschen. Mit einer Auswahl aus über 20.000 Liedern, darunter aktuelle Hits und alte Klassiker, ist an diesem Abend musikalisch für jeden etwas dabei. Dann heißt es nur noch: Song auswählen, Stimme lockern und rauf auf die Bühne. Das Publikum unterstützt die mutigen Hobbysänger dann mit einem kräftigen Applaus. Für leckere Getränke ist selbstverständlich gesorgt. Also packt eure Freundinnen und Freunde und kommt vorbei zu einem garantiert lustigen Abend im Café Botanik. Der Eintritt ist frei. (fel) ■

Internationales Sprachcafé



Internationale Studierende beim Sprachcafé am 15. Juli im Marstallhof mit hausgemachter Bowle.

Wer vor der Sommerpause noch einmal in fremdsprachige Konversationen eintauchen will, der sollte zwei Daten im Kalender markieren: Am 1. und am 15. Juli findet nochmals das Internationale Sprachcafé statt, bevor es für Studis ebenso wie für das Sprachcafé in die wohlverdienten Semesterferien geht. Ihr habt also im Juli noch zweimal die Möglichkeit, eure Fremdsprachkenntnisse in entspannter Runde zu verfeinern. Schließlich „lernt“ es sich

in Gesellschaft immer besser. Das gilt insbesondere dann, wenn man eigentlich gar nicht lernt, sondern einfach drauflosquatschen kann. (elm) ■

Jam-Session am 17. Juli

Auch im Juli findet wieder die beliebte Jam-Session statt. Dabei verwandelt sich das Café Botanik am 17. Juli um 20.00 Uhr in einen kleinen Konzertraum. Studis können einfach ihr Musikinstrument ins Neuenheimer Feld mitnehmen und spontan auf der Bühne ihr Können zeigen. Ob als SolokünstlerIn oder in einer Band, mit Jazz, Klassik, Rock oder Pop – alles ist erlaubt. Wer kein Instrument spielt, ist natürlich genauso willkommen, denn schließlich wollen die jungen Musikerinnen und Musiker vor Publikum auftreten. Bei einem Getränk kann dann gemütlich den verschiedensten Musikrichtungen zugehört werden. Der Eintritt ist wie immer frei. (chr) ■

Veranstaltungen im Juli

- Mi, 01.07. | 20.00 | Lesecafé**
ICI-Club: Internationales Sprachcafé
- Do, 02.07. | 20.00 | Marstallcafé**
LiveBühne: Robert Carl Blank (Blues/Pop)
- So, 05.07. | 20.15 | Marstallcafé**
TATORT-Café: Luzern
- Mo, 06.07. | 20.00 | Marstallcafé**
KinoCafé: Birdman mit Filmvortrag
- Di, 07.07. | 20.00 | Marstallcafé**
Lesung des Dichterkreis KAMINA
- Mi, 08.07. | 20.00 | Marstallcafé**
„Studieren ohne Grenzen“-Filmabend
- Do, 09.07. | 20.00 | Marstallcafé**
LiveBühne: Dunkelrot (Pop/Folk)
- Fr, 10.07. | 20.30 | Botanik**
Krazy Karaoke
- So, 12.07. | 20.15 | Marstallcafé**
TATORT-Café: Köln
- Mo, 13.07. | 20.00 | Marstallcafé**
KinoCafé: Der Richter – Recht oder Ehre
- Di, 14.07. | 20.00 | Marstallcafé**
PianoCafé
- Mi, 15.07. | 20.00 | Lesecafé**
ICI-Club: Internationales Sprachcafé
- Do, 16.07. | 10.30 - 11.00 | Botanik**
Kulinarische Sprechstunde
- Do, 16.07. | 19.30 | Chez Pierre**
Cocktail-Workshop
- Do, 16.07. | 20.00 | Marstallcafé**
LiveBühne: Miriam Spranger (Singer-Songwriter)
- Fr, 17.07. | 20.00 | Botanik**
Jam-Session
- So, 19.07. | 20.15 | Marstallcafé**
TATORT-Café: Hamburg
- Mo, 20.07. | 20.00 | Marstallcafé**
KinoCafé: Sieben verdammt lange Tage
- Mi, 22.07. | 20.00 | Marstallcafé**
ICI-Club: KultKino: Aguirre, OmU
- Do, 23.07. | 20.00 | Marstallcafé**
LiveBühne: Lifebeat (Jazz)
- Fr, 24.07. | 19.00 | Lesecafé**
ICI-Club: KAMINA-Dichter-Workshop
- Sa, 25.07. | 10.00 - 15.00 | Marstallhof**
Campus-Flohmarkt
- Sa, 25.07. | 22.00 | Marstallcafé**
Semesterabschluss-Marstallparty
- So, 26.07. | 20.15 | Marstallcafé**
TATORT-Café
- Mo, 27.07. | 20.00 | Marstallcafé**
KinoCafé: Der große Trip – Wild

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

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben?!

Prokrastination oder auch Aufschieberitis wird von Wikipedia definiert als „das Verhalten, als notwendig, aber unangenehm empfundene Arbeiten immer wieder zu verschieben, anstatt sie zu erledigen“. Jeder Studi hatte wohl schon einmal seine Probleme mit einer solchen Lernblockade, und kurz vor der Prüfungsphase wollten wir von euren Erfahrungen hören.



Jasmin B., Grundschullehramt Sport & Deutsch an der PH

Das kenne ich gut, es geht mir auch oft so, dass ich mir denke: Ist ja noch Zeit, aber auf einmal ist der Prüfungstag schon da. Zuhause tritt Prokrastination eher auf als in der Uni, weil ich dort zum Beispiel durch Telefon und Computer leichter abgelenkt werde. Mir hilft es, wenn ich den Lernstoff ständig wiederhole, da muss man sich dann einfach mal aufraffen und andere Dinge links liegen lassen.

Philipp W., Astrophysik

Ich habe aufgehört Prokrastination als Problem wahrzunehmen. Die Einstellung „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ halte ich für feige. Vielleicht sollte man die eigene Prokrastination einfach akzeptieren und weniger dagegen ankämpfen. Für mich war das immer effizienter, als mir einzureden, Dinge für morgen tun zu müssen.



Kathrin S., Chemie

Diese Lernblockade tritt bei mir relativ selten auf, aber es kommt vor; ich denke auch, dass das wohl jeder mal hat. Vor allem gegen Ende von Klausurphasen werde ich regelrecht lernmüde und denke mir schnell „dann mach ich jetzt mal was anderes“. Um mich zu motivieren, erinnere ich mich daran, dass durchzufallen schlimmer ist als ein paar



Stunden zu lernen, oder verspreche mir kleine Belohnungen wie einen abendlichen Kinobesuch.

Lisa R., Physik

Ich kenne das Problem der Prokrastination sehr gut. Mir fällt meistens beim Lernen direkt ein, dass meine Küche ganz unglaublich dreckig ist und ich sie unbedingt putzen muss, was keinerlei Aufschub mehr gewährt. Meistens putze ich dann tatsächlich die Küche, lasse meine Aufgaben links liegen und mache sie erst im letzten Moment – unter Druck kann ich sowieso viel besser arbeiten. (hee) ■



Prokrastination oder einfach: Aufschieberitis

Dienstagabend, 22.00 Uhr. Bis morgen müssen diese Kolumne und mein Referat fertig sein. Hätte ich doch bloß früher angefangen!

Leider habe ich diesen Gedanken häufiger. „Hätte ich doch bloß früher angefangen!“ „Oh nein, dies und das muss morgen fertig sein!“ „Immer auf den letzten Drücker!“ Im Fachjargon nennt man das „Prokrastination“ oder einfach: „Aufschieberitis“. Das Verhalten, notwendige, aber als unangenehm empfundene Arbeiten immer weiter nach hinten zu schieben, bis man sie auf den letzten Drücker machen muss. Und welcher Studi kennt das nicht? Ob die Hausarbeit, deren Abgabe nächste Woche ist, oder die Klausur, die in zwei Tagen ansteht. Alles andere ist wichtiger. Als ich an meiner Bachelorarbeit saß, habe ich das stark festgestellt. Nie war meine Wohnung so aufgeräumt und glänzend. Da wurden lieber Fenster geputzt als Bücher gewälzt. Und kaum hatte ich mich wieder zusammengerissen und saß diszipliniert am Schreibtisch, da musste ich mir eben was zu essen machen, oder ich bekam eine Nachricht auf Facebook (das natürlich immer im Hintergrund offen ist), oder ich musste was nachschlagen, oder, oder, oder. Und immer die gleichen Floskeln: „Ohne Stress kann ich nicht gut arbeiten.“ Und während ich jetzt hier vor mich hin schreibe, tickt die Uhr weiter und mein Referat ist immer noch nicht fertig. Oh, ich sehe gerade, meine Blumen brauchen Wasser. Und ich sollte mir auch was zu trinken holen.

Die Frage ist: Warum prokrastinieren wir? Ist uns die Aufgabe so unangenehm, dass wir uns einfach nicht überwinden können? Auf meine Hausarbeiten würde das zutreffen. Experten raten einem immer wieder eines: In kleinen Schritten arbeiten und Ziele setzen. Eine Uhr neben den Laptop stellen und konsequent eine Stunde arbeiten. Dabei Internet aus (oder sollte das nicht gehen, Facebook und andere Seiten blockieren), Handy aus und alles andere sein lassen. Und wenn einem doch etwas einfällt, einfach auf einen Zettel schreiben und nach der einen Stunde machen. Wenn man das konsequent durchzieht, kann man die Arbeitszeit ausdehnen. Statt einer Stunde zwei Stunden. Ab morgen werde ich das auch ausprobieren. Jetzt ist erstmal Reinklotzen angesagt, damit das Referat morgen fertig ist. Und ab morgen gelobe ich Besserung, was meine Aufschieberitis angeht. Oder vielleicht erst ab übermorgen. Morgen muss ich auch noch so viel fertig machen, was ich bisher vor mir hergeschoben habe ...

Jessica Walterscheid

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

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**

BBBank-Studienkredit



Der Kick-off für Ihr Studium

Dies und mehr steckt im BBBank-Studienkredit¹⁾

0,- Euro Girokonto inklusive BankCard¹⁾

- Kostenfreie Kontoführung und BankCard¹⁾
- Alle Buchungen frei
- BBBank-Umzugsservice für Ihr Konto
- Kostenfreie Bargeldversorgung an allen Geldautomaten der BBBank sowie an über 2.900 Geldautomaten unserer CashPool-Partner.

KfW-Studienkredit¹⁾: Sie studieren – wir finanzieren

- Monatliche Auszahlung bis zu 650,- Euro
- Unabhängig vom Einkommen/Vermögen der Eltern
- Niedriger Sollzinssatz
- Flexible Rückzahlung über max. 25 Jahre

BBBank-Filialen in Heidelberg

- Bismarckstr. 17, 69115 Heidelberg
Telefon 0 62 21/53 72-0
- Dossenheimer Landstr. 36, 69121 Heidelberg
Telefon 0 62 21/45 63-0

BB Bank

Mehr Infos zum KfW-Studienkredit¹⁾ in Ihrer Filiale oder unter www.bbbank.de

So muss meine Bank sein.



FIT FOR Campus

Bis zu 20% Studentenrabatt

3X **EPPELHEIMER STRASSE 21**
PREMIUM FITNESS

AUCH IN **SPEYERER STRASSE 4+6**
LIFESTYLE FITNESS

DEINER NÄHE **KURPFALZRING 120**
LIFESTYLE FITNESS



VeniceBeach
fitness and workout

www.venicebeach-fitness.de

LIVEBÜHNE

Jeden Donnerstag
20.00 Uhr // Eintritt frei
Marstallcafé

2.07. ROBERT CARL BLANK BLUES POP	9.07. DUNKELROT POP/FOLK
16.07. MIRIAM SPRANGER SINGER-SONGWRITER	23.07. LIFE BEAT JAZZ

Marstall

STUDIENDENWERK
HEIDELBERG

COCKTAIL WORKSHOP



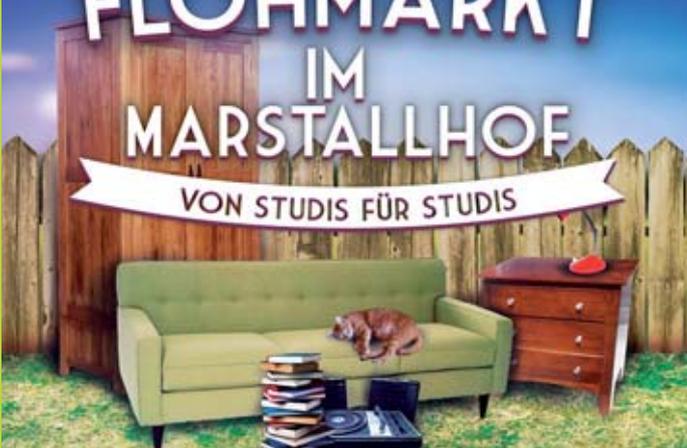
Infos rund um Cocktails
Anmeldung bis 09.07.2015
unter:
pr@stw.uni-heidelberg.de
Kostenbeitrag: 18 €
ICI-Clubmitglieder: 15 €

Datum und Ort:
Donnerstag
16.07.2015
19:30 Uhr
Chez Pierre
INF 304

STUDIENDENWERK
HEIDELBERG

CAMPUS- FLOHMARKT IM MARSTALLHOF

VON STUDIS FÜR STUDIS



SA 25.07.15

10.00 - 15.00 UHR

ANMELDUNG FÜR EINEN STAND:
PR@STW.UNI-HEIDELBERG.DE

STUDIENDENWERK
HEIDELBERG



Sa 25.07. 22.00 Uhr

Marstallcafé | 3€

STUDIENDENWERK
HEIDELBERG