



STUDIERENDENWERK  
HEIDELBERG

ISSUE 11/16  
FREE - 0,00€

# CAMPUS HD

zeughaus

MEANWHILE, IN MARSTALL...



## So erreichen Sie uns ...

## INFORMATION &amp; 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

AKTION GÜLTIG AB 07.11.2016

# ENDSPURT 2016



*Dein Ziel erreichst Du mit uns!*

- ✓ **JETZT STARTEN – AB 2017 ZAHLEN**
- ✓ Bis zu 8 Wochen beitragsfrei trainieren
- ✓ Günstige Studententarife – individuelle Laufzeiten

 **PFITZENMEIER**  
 Fitness since 1978





Liebe Studentinnen und Studenten,

ich hoffe, Sie hatten einen gelungenen Start in das neue Semester! Damit Sie Ihren Studienalltag auch weiterhin gut meistern können, unterstützt Sie das Studierendenwerk Heidelberg mit zahlreichen Serviceangeboten. Zwar bleibt Ihnen der Lernstress nicht erspart, aber die Psychosoziale Beratung für Studierende hilft Ihnen dabei, mit Prüfungsängsten oder Leistungsdruck besser umzugehen. Wenn Sie in finanzielle Schwierigkeiten geraten, Fragen zur Sicherung des Lebensunterhalts haben oder nicht wissen, wie es im Falle einer Schwangerschaft weitergehen soll, hilft Ihnen die Sozialberatung. Außerdem unterstützt Sie das Studierendenwerk Heidelberg bei der Wohnungssuche und der Studienfinanzierung.

Daneben gibt es zahlreiche Angebote, die für Abwechslung und Entspannung im Studienalltag sorgen, etwa ein Kinoabend im Marstallcafé, der Nachtflohmart, der Poetry Slam oder das internationale Sprachcafé. Es ist für jede/n etwas dabei. Damit wünsche ich Ihnen weiterhin alles Gute, genießen Sie den Herbst in Heidelberg!

Es grüßt Sie herzlich  
Ihre

Ulrike Leiblein

Geschäftsführerin des Studierendenwerks Heidelberg

## Inhalt

### 02/03/einstieg

So erreichen Sie uns ...

Editorial | Inhalt | Impressum

### 04/05/06/servicezeit

Vegan Taste Week in allen Mensen

Mehr BAföG im Wintersemester!

Wohnen im Feld | Nachtflohmart

In der Weihnachtsbäckerei ...

Neuer Anstrich für das Wohnheim

URRmEL | Die neue Ausstellung „hiraeth“ im Marstallcafé  
Theatercampus

### 07/lesezeit

Buchtip: Die Stadt & die Stadt

KinoCafé im November

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

Der Speiseplan für November

Lieblingsrezept zum Nachkochen

Der Latin-Brunch | Kulinarische Sprechstunde

Die Mensa-Specials im November

Öffnungszeiten | Das Internationale Sprachcafé

### 12/13/auszeit

Lateinamerikanische Woche des  
Studierendenwerks Heidelberg

Poetry Slam | Die LiveBühne

Jam-Session und Pubquiz im Botanik

PianoCafé | KrazyKaraoke | KultKino im November

Veranstaltungen im November

### 14/redezeit

Die Umfrage: Was tun gegen den November-Blues?

Die Kolumne: Der Herbst-Blues und wie er zu besiegen ist

## Impressum Campus HD

Ausgabe 11/16, 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), Christina Hermann (chr), Felicitas Lachmayr (fel), Angelika Mandzel (ika), Claire Müller (cfm), Rachel Peters (rp), Anja Riedel (ari), Jessica Walterscheid (jwa), Heike Wittneben (hwi) | **Gesamtherstellung:** DER PLAN OHG, www.derplan-online.de | **Fotos und Abbildungen:** Studierendenwerk Heidelberg (Titel, Seiten 3, 4, 5, 6, 8, 12, 13), Rachel Peters (rp) (Seite 5), istockphoto.com (Seite 7), photocrew - Fotolia.com (Seite 8), Alma Latina (Seite 12), Simon Kempston (Seite 12), Anja Riedel (ari) (Seite 14) | **Campus HD** wird in den Mensen, Cafés, Wohnheimen und Verwaltungsabteilungen des Studierendenwerks Heidelberg kostenlos verteilt.

## Nachtflohmarkt

Am 26. November im Marstallhof



Das Wintersemester ist wieder in vollem Gang. Dies bedeutet, dass sich alle Studis und vor allem auch die Erstsemester im schönen Heidelberg eingefunden haben. Gerade zu Beginn der Studienzeit fehlen manchmal vielleicht noch die einen oder anderen Sachen im neuen Zuhause. Da bietet der beliebte Nachtflohmarkt die beste Gelegenheit, durch das Angebot der vielen Stände zu stöbern und vielleicht ein praktisches Haushaltsgerät, einen schönen Film, ein interessantes Buch für die kalten Tage oder ein neues Kleidungsstück zu finden. Das Besondere: Die Verkäuferinnen und Verkäufer sind Studierende, und man kann mit studiefreundlichen Preisen rechnen. Ganz nebenbei kommt dabei bisweilen ein nettes Gespräch mit den ehemaligen BesitzerInnen des Neuerworbenen auf, und man kann so neue nette Leute kennenlernen.

Am 26. November besteht die Gelegenheit zum nächtlichen Flohmarkt-Bummeln, und zwar auch bei Wind und Wetter im Marstallhof. Von 17.00 bis 22.00 Uhr kann man sich bei Kerzenschein durch die Flohmarktschätze wühlen.

Wer gerne selbst einen Verkaufsstand aufschlagen möchte, meldet sich unter [pr@stw.uni-heidelberg.de](mailto:pr@stw.uni-heidelberg.de) an und ist für eine Standgebühr von 3 Euro mit von der Partie. (chr) ■

## Wohnen im Feld

Neu: Musikraum und Fahrradanlage!

Der Keller der studentischen Wohnanlage Im Neuenheimer Feld 684 ist zu einem kleinen Paradies für studentische MusikerInnen geworden, denn hier finden sie den Musikraum des Studierendenwerks Heidelberg, der gerade erst renoviert wurde und nun in neuem Glanz erstrahlt. Und auch dank der engagierten studentischen Tutorinnen, die den Raum verwalten, ist der Musikraum definitiv optimal geeignet, um ungestört alleine zu üben oder mit der Band zu proben. Der Raum ist derzeit ausgestattet mit Klavier, Schlagzeug, Notenständern und Stühlen. Auch für die technische Ausrüstung ist gesorgt, da Verstärker, Mixer und diverse Kabel auf ihren Einsatz warten. Zusätzlich gibt es einen Spiegel, der besonders für StreicherInnen hilfreich ist, um ihre Haltung während des Spielens überprüfen zu können.

Die Nutzung des Musikraums ist exklusiv für die BewohnerInnen der studentischen Siedlung Im Neuenheimer Feld 660 bis 696. Zuvor muss man sich in den Plan eintragen, den die beiden Tutorinnen jeden Sonntag in der Facebook-Gruppe „Musikraum INF“ einstellen und per E-Mail verschicken. Montags bis sonntags ist der Musikraum immer von 8.00 bis 22.00 Uhr für euch geöffnet. Prinzipiell darf der Raum nach Eintragung in die Liste frei genutzt werden, nur für SchlagzeugerInnen gelten etwas limitierende Regeln, um dem Rest der Anwohnerschaft eine gute Nachtruhe zu gewährleisten: Das Schlagzeug darf nur bis 20.00 Uhr benutzt werden, und während der Mittagspause von 12.00 bis 13.00 Uhr muss es ebenfalls schweigen.

Nicht nur im Keller des INF 684, sondern auch an den Gebäuden INF 680 und 681 hat sich etwas getan: Dort wurden zwei Biker-Boxen montiert. Diese dienen dank ihrer robusten und feuerverzinkten Stahlblech-Konstruktion zum sicheren Abstellen von jeweils fünf (hochwertigen) Fahrrädern. Bei großer Nachfrage können die Boxen dank der modularen Bauweise erweitert werden. Zudem wird so auch ein schneller Austausch einzelner Teile bei Beschädigung möglich. Beste Voraussetzungen für komfortables Wohnen! (chr) ■

## Vegan Taste Week

Bis 5. November in allen Mensen



Vegane Salat-Bufferfs in unseren Mensen.

zum 5. November die Triplex- und die Zentralmensa sowie die Mensa der Alten PH und das Zeughaus auch vegane Gerichte und vegane Komponenten in den Tages- und Auswahlmenüs. Zusätzlich gibt es vegane Nachtische, wie Pflaumenkompott mit Zimtsahne und Crumble oder vegane Mousse au Chocolate. An den Buffets wird es täglich mindestens zwei vegane Hauptgerichte geben.

Neben den Mensen bieten auch die Cafés vegane Spezialitäten an wie Schweinsohren aus knusprigem Blätterteig, Quinoa- und Schoko-Croissants und Bio-Vital-Brezeln. Im Café Botanik und im eat & meet könnt ihr zudem vegane Lahmacuns probieren.

Bei so vielen Gerichten ist für jeden etwas dabei, also schaut einfach vorbei und probiert aus. Wir wünschen einen guten Appetit! (jwa) ■

## Geld verschenken war gestern!

Mehr BAföG ab dem Wintersemester



Jetzt BAföG-Kurzantrag stellen!

Wer immer noch keinen BAföG-Antrag gestellt hat, für die oder den wird es allerhöchste Zeit. Studieren kostet ja bekanntlich Geld, das für das WG-Zimmer, die Telefonrechnung, Unimaterialien und den ein oder anderen Kaffee mit FreundInnen im Nu aufgebraucht ist. Die nötige Finanzspritze kann man am unkompliziertesten durch BAföG erhalten, denn immerhin ist hier

mindestens die Hälfte des Förderungsbetrages geschenkt und nur teilweise ein rückzahlungspflichtiges Darlehen – und auch letzteres zu unvergleichlich günstigen Konditionen. Saumselige BAföG-EmpfängerInnen sollten also flugs ihren Folgeantrag einreichen, damit trotz des verschenkten Oktober-Geldes der November noch geltend gemacht werden kann.

Doch auch für diejenigen, die bisher keinen Anspruch auf Förderung hatten (oder dies zumindest glaubten), gibt es Hoffnung: Zum diesjährigen Wintersemester ist das BAföG nochmals erhöht worden und auch der Freibetrag gestiegen. Es lohnt sich also, zumindest einen unbürokratischen Kurzantrag zu stellen, um sich rasch Auskunft über die Höhe der möglichen Unterstützung geben zu lassen. Selbst wenn nur ein relativ geringer monatlicher Zuschuss dabei herauskommt, macht sich dieser in anderer Hinsicht bezahlt: Von den leidigen Rundfunkgebühren zum Beispiel kann man sich als BAföG-EmpfängerInnen befreien lassen. Viele Gründe also, sich dieses Geld nicht durch die Lappen gehen zu lassen! (cfm) ■



## Neuer Anstrich für das Wohnheim in der Hauptstraße 236

Nicht nur den Bewohnerinnen und Bewohnern der Hauptstraße 236 dürfte der neue leuchtendgelbe Anstrich aufgefallen sein. In den vergangenen Monaten wurde das Wohnheim saniert, Grund dafür war der mittlerweile altersbedingt schlechte Zustand der Fassade und großer Teile der Schieferfläche auf dem Dach. Nach der Gerüststellung konnten die Fassade in der Hauptstraße gereinigt sowie Putzschäden ausgebessert und Schäden am Sandsteinelement repariert werden. Anschließend wurden die vormals weißen Wände einschließlich der Fenster innen und außen gestrichen. Nach der Fertigstellung der Fassade wurden auf dem Dach die Schieferdeckung sowie Gaubendächer und -wangen – das Dach um die hervorstehenden Dachfenster – an vier Gauben komplett und an zweien teilerneuert. Zudem konnte der Hauptgrat neu verschiefert werden.

All diese Arbeiten standen unter der besonderen Herausforderung der denkmalrechtlichen Auflagen, die es zu beachten galt. So musste für die Fassadenfarbgebung der Altbefund durch einen Restaurator festgestellt werden, und es durfte nur echter Schiefer für das Dach verwendet werden. Doch seit August sind die Arbeiten nun fertig, und auch das Gerüst verdeckt nicht mehr den neuen Glanz der Hauptstraße 236. (jwa) ■



## URRmEL – die Universitäre RadReparaturwerkstatt



Die von Studierenden verwaltete Werkstatt bietet euch Hilfe zur Selbsthilfe, denn hier könnt ihr euer Fahrrad selbst reparieren. Ihr findet hier ein umfangreiches Werkzeugsortiment einschließlich Spezialwerkzeugen und ein großzügiges Ersatzteillager aus gebrauchten Teilen, auf das ihr zugreifen könnt.

Dabei ist das URRmEL-Team stets mit Antworten auf eure Fragen zur Stelle und hilft mit seinen Kenntnissen bei der Reparatur.

Darüber hinaus verleiht es auf Anfrage an Studis von Uni und PH auch Fahrradanhänger und Lastenfahrräder, zum Beispiel für Umzüge, eine Sperrmülltour oder den Möbelkauf.

Das Ziel von URRmEL ist es, das Fahrrad als gute Alternative zum Autoverkehr zu fördern und allen die Möglichkeit zu geben, ihr Fahrrad kostengünstig zu warten bzw. zu reparieren. Allen soll die Scheu genommen werden, selbst am Fahrrad zu schrauben!

Die Öffnungszeiten sind in der Vorlesungszeit am Dienstag und Donnerstag von 16.00 bis 20.00 Uhr und in der vorlesungsfreien Zeit am Donnerstag von 14.00 bis 20.00 Uhr.

Mehr Infos unter: [www.urrmel.uni-hd.de](http://www.urrmel.uni-hd.de) (rp) ■

## In der Weihnachtsbäckerei des Studierendenwerks Heidelberg

Ist es nicht jedes Jahr so? Erst ist Weihnachten noch weit, weit weg. Ehe man sich's versieht, kommt es aber auch schon mit riesigen Schritten näher. Von jeglicher festlichen Stimmung ist man aber nach wie vor meilenweit entfernt.

Für all diejenigen, die an dem beliebten Plätzchenback-Workshop des Studierendenwerks teilnehmen, wird dieser Advent garantiert anders verlaufen. Denn wenn ihr entweder am 7. oder 8. Dezember in der Zentralmensa von 16.30 bis 20.30 Uhr für einen Teilnahmebeitrag von nur 9,50 Euro fleißig backen könnt, stellt sich die weihnachtliche Atmosphäre garantiert ein. Zu den Plätzchen 2016 gehören nicht nur die Klassiker Buttergebäck und Vanillekipferl, sondern zudem Schoko-Tupfer, Rote Nester, Kulleraugen und Lebkuchen. Dank Letzterem kommen auch VeganerInnen auf ihre Kosten. Bei weihnachtlicher Musik und Glühwein könnt ihr euch in der „Weihnachtsecke“ der Küche im ersten Obergeschoss der Zentralmensa außerdem auf Glühwein und alkoholfreien Punsch freuen.

Der Treffpunkt ist – wie auch in den vergangenen Jahren – vor der Ausgabe E in der Zentralmensa. Hier werden zunächst die Anmeldeformalitäten erledigt und die Nikolausmützen und Namensschilder verteilt. Zudem erhaltet ihr eine kurze Hygiene-Belehrung sowie genauere Informationen zu den Plätzchen selbst. Und dann darf auch schon nach Herzenslust gebacken werden. Bitte denkt außerdem daran, Dosen mitzubringen, damit ihr die Plätzchen anschließend mit nach Hause nehmen könnt. Also zögert nicht und meldet euch unter [pr@stw.uni-heidelberg.de](mailto:pr@stw.uni-heidelberg.de) für einen der beiden Termine an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und die Plätze wie die Plätzchen sind heiß begehrt! (hwi) ■



**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
- soziale Beiträge + Lernmittelfreiheit
- kleine Arbeitsgruppen
- 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)

museum of broken relationships

LOVERS  
DE AMOR

START 15. DEZ 2016  
14. FEB 2017

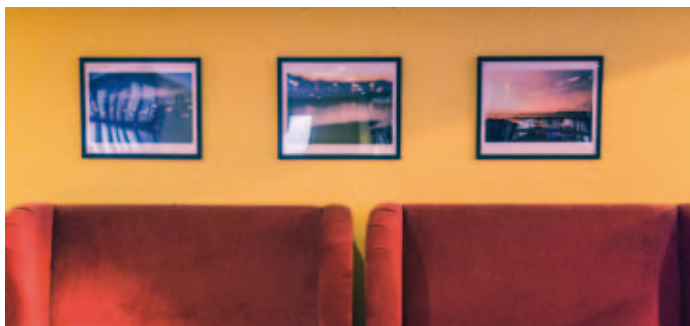
IM INTERKULTURELLEN ZENTRUM

Heidelberg INTERKULTURELLES ZENTRUM INTERCULTURAL CENTRE

## „Jede der drei Künstlerinnen erzählt ihre eigene Geschichte.“

### Die neue Ausstellung „Hiraeth“ im Marstallcafé

Der walisische Begriff „hiraeth“ beschreibt das Gefühl von nostalgischer Traurigkeit und Heimweh sowie die damit einhergehende Sehnsucht nach der Vergangenheit, der Zukunft oder allgemein dem Unbekannten. Genau dieses Gefühl von Sehnsucht bringen auch die Bilder zum Ausdruck, die noch bis zum 31. März im Zeughaus und im Marstallcafé ausgestellt sind.



Verbunden durch diese besondere Art der Sehnsucht, haben die drei Künstlerinnen Isabella-Diana Scherbahn, Oxana Nizhnik und Natalia Breiniger Momentaufnahmen von Situationen und Orten erschaffen. Das Motiv ist hierbei zweitrangig, da es in erster Linie auf die Atmosphäre ankommt. Sie ist es, die Hiraeth bei der Konfrontation von Traum und Wirklichkeit auslöst. Eine weitere Besonderheit dieses Gefühls ist, dass es sich verstärkt, je weiter die Vergangenheit, der Geburtsort, die Kultur und die Familie entfernt sind.

Zur Wahl von Hiraeth als übergeordnetem Thema der Ausstellung haben die drei Künstlerinnen zum einen ihre Begeisterung für die Fotografie bewogen. Ein weiterer Vorteil ist, dass ihnen das potenziell überlappende Themenfeld im Schaffensprozess genügend künstlerische Freiheiten verschafft hat. Obwohl Hiraeth alle drei Künstlerinnen auf



diese Weise in ihrem Schaffen verbindet, erzählt jede von ihnen zugleich jedoch auch ihre eigene Geschichte.

Die Ausstellung „hiraeth“ wurde mit der Vernissage am 27. Oktober feierlich eröffnet. Für die passende Atmosphäre sorgte die in Heidelberger Band „MFT Beats“. Da die Bandmitglieder sich mit Hiraeth als Gefühl ebenfalls gut identifizieren können, wurde es an diesem Abend auch auf der musikalischen Ebene zum Ausdruck gebracht. (hwi) ■



## Bühne frei beim Theatercampus vom 7. bis 11. November



Wie funktioniert eigentlich so ein Theaterbetrieb und wie entsteht ein Bühnenbild? Wer schon immer mal Theaterluft schnuppern wollte, darf die Aktionswoche Theatercampus des Theaters und Orchesters Heidelbergs in Kooperation mit der Ruprecht-Karls-Universität und der Pädagogischen Hochschule Heidelberg nicht verpassen. Vom 7. bis zum 11. November habt ihr die Möglichkeit, raus aus dem Hörsaal und rein in die Theaterwelt zu gelangen. Ob bei Backstage-Besuchen von Proben, Workshops, Vorstellungen oder stückbegleitende Seminare, ein

vielfältiges Programm ist geboten.

Studierende aller Heidelberger Hochschulen erhalten gegen Vorlage des Studierendenausweises eine Freikarte für alle Vorstellungen im Marguerre-Saal, im Alten Saal oder im Zwinger in dieser Woche. Allerdings nur, solange der Vorrat reicht. So könnt ihr zum Beispiel eine Karte für „Hexenjagd“, „Die Zauberflöte“, „Die Verwandlung“ oder „Peak White – Wirt sinkt das Volk“ ergattern. Und wenn ihr keine Freikarte mehr bekommt, keine Sorge. Während des Theatercampus kosten die Tickets nur 6,50 Euro.

Außerdem könnt ihr an einer der zahlreichen Podiumsdiskussionen und Publikumsgesprächen teilnehmen und mit DramaturgInnen, RegisseurInnen und DarstellerInnen diskutieren und Fragen rund um das Theater stellen.

Und wer schon immer hinter die Kulissen schauen wollte, kann sich für eines der Backstage-Specials anmelden. Ihr könnt bei einer Schauspiel-Probe dabei sein, bei einem Workshop mehr über die Profistimme erfahren oder „Die Zauberflöte“ von der Seitenbühne erleben, und das sind nur einige der Specials. Je nach Special können zwei bis 20 TeilnehmerInnen mitmachen, ihr müsst euch dafür nur unter theatercampus@heidelberg.de anmelden. Sowohl das Rahmenprogramm als auch die Backstage-Specials sind kostenlos; wenn ihr mehr erfahren wollt, findet ihr alles unter [www.theaterheidelberg.de](http://www.theaterheidelberg.de). (jwa) ■





## Buchtipps der Redaktion

## China Miéville: Die Stadt & die Stadt



Beszel und Ul Qoma sind Städte der ganz besonderen Art. Sie teilen sich ein und dasselbe Stadtgebiet, sind durch die an vielen Stellen verlaufenden Grenzen zugleich jedoch strikt voneinander getrennt. So können die BewohnerInnen der beiden Städte die jeweils andere Stadt durchaus wahrnehmen, haben jedoch von klein auf gelernt, sie mitsamt all ihrer Gebäude, Autos und BürgerInnen systematisch zu ignorieren. Geteilt wie sie sind, haben Beszel und Ul Qoma ihren Alltag – trotz manch komplizierter Wirrungen – weitestgehend aufeinander abgestimmt.

Trotzdem sind die BewohnerInnen beider Städte durchaus in der Lage, die Grenzen im Stadtgebiet zu überschreiten. Dies ist jedoch streng verboten und wird von der mysteriösen Macht Breach verfolgt und bestraft.

Als Tyador Borlú, der Inspektor der Kriminalpolizei von Beszel, zur Leiche der ermordeten amerikanischen Archäologie-Studentin Mahalia Geary gerufen wird, ahnt er noch nicht, dass es sich hier um kein gewöhnliches Verbrechen handelt. Stattdessen wird er schon bald nicht nur in die politischen Streitereien zwischen Beszel und Ul Qoma verwickelt, sondern auch mit dem Rätsel um die geheime dritte Stadt Orciny konfrontiert. Bei seinen Ermittlungen in Ul Qoma offenbart sich ihm schließlich der wahre Charakter von Breach als der Macht, die das gesamte Stadtgebiet überwacht, Grenzüberschreitungen bestraft und so die Trennung von Beszel und Ul Qoma aufrecht erhält.

China Miévilles Science-Fiction-Kriminalroman „Die Stadt & die Stadt“ wurde unter dem englischen Originaltitel „The City and the City“ erstmals im Mai 2009 in England und den USA veröffentlicht. Im Jahr 2010 wurde Miéville für den Roman nicht nur mit dem „World Fantasy Award“, sondern auch mit dem „British Science Fiction Association Award“ ausgezeichnet. (hwi) ■

### Studierendenbücherei des Studierendenwerks Heidelberg

Triplex-Mensa, Grabengasse 14 (Universitätsplatz)

Montag bis Donnerstag 11.00 - 17.00 Uhr

Freitag 11.00 - 14.00 Uhr

## Filmtipps der Redaktion

## Novemberkino

Spätestens wenn der Winter naht, ist es an der Zeit, sich dann und wann gemütliche Filmabende zu gönnen. Viermal im November könnt ihr dies ab 20.00 Uhr in netter Gesellschaft tun. Los geht es am 7. November mit „The Jungle Book“ aus dem Jahre 2016. Unter Regie von Jon Favreau könnt ihr den Zeichentrickklassiker von 1967 in einer Neuverfilmung als Realfilm erleben. Ben Kingsley verleiht im englischen Original Baghira seine Stimme, im Deutschen übernimmt Joachim Król diesen Part. Bill Murray hingegen spricht Balu, den Armin Rohde im Deutschen übernimmt.

Aus dem Dschungel in den Dschungel – oder zumindest nach Chile geht es im Rahmen der ICI-Club-Latin-Woche am 14. November mit „Colonia Dignidad“. In diesem spannenden Thriller aus dem Jahre 2015 mit Emma Watson und Daniel Brühl wird deren Flucht aus den Fängen des deutschen Sektenführers Paul Schäfer erzählt. Hier ist der Eintritt für ICI-Clubmitglieder frei.



Am 21. November folgt dann das filmische Drama „Spotlight“ unter der Regie von Tom McCarthy. Den Abschluss findet der vorletzte Kinomonat in diesem Jahr in „Der geilste Tag“. Hier führte Florian David Fitz sowohl die Drehbuchfeder als auch die Regie und lässt euch eine tragische Komödie mit Matthias Schweighöfer erleben. Viel Spaß! (elm) ■



### Studienteilnehmer/innen ab 18 Jahren gesucht

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

Wir suchen immer freiwillige Teilnehmer/innen. Für Ihren Aufwand erhalten Sie eine angemessene Entschädigung.

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

oder via Internet [www.probandeninfo.de](http://www.probandeninfo.de)







**feine Elisen-  
Lebkuchen**

Heidelberger  
BioVollkornbäckerei  
4 x in Heidelberg

**MAHL  
ZAHN**

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

## November 2016 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswählen 1	Auswählen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
<b>Mi</b> <b>02</b>	Suppe, 5 Cannelloni in Tomatensauce mit Reibekäse, Salat der Saison 2,15   3,25   5,00	3 vegane Maultaschen in der Gemüsebrühe, Salat der Saison, Schokoriegel 2,15   3,25   5,40 	Kohlroulade mit Bratenjus 1,50   2,25   3,75	1 vegane gelbe Paprikaschote mit Couscousfüllung an Tomatensauce 1,60   2,40   4,00 	Vegane Zwiebelsuppe, Nudeln, Reis, Brokkoli, Frischobst, Macaire-Kartoffeln, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Do</b> <b>03</b>	Suppe, Spaghetti bolognese mit Reibekäse, Salat der Saison 2,15   3,25   5,00	Suppe, veganes Züricher Geschnetzeltes auf Reis, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40 	Schweinebraten in Biersauce 1,80   2,70   4,50	Vegane Nuggets mit Cocktail-Dip 2,00   3,00   5,00 	Vegane Kartoffel-Linsen-Suppe, Nudeln, Reis, Bayrisch Kraut, Frischobst, Röstlingen, Salat der Saison, veganes Schoko-Soja-Dessert 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Fr</b> <b>04</b>	Suppe, Bockwurst mit Pommes frites, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Suppe, veganes ungarisches Paprikagulasch mit Nudeln und Salat 2,15   3,25   5,40 	Seelachsfilet in Cornflakespanade mit Remoulade 1,80   2,70   4,50	2 vegane Frikadellen mit veganem Curry-Dip 2,00   3,00   5,00 	Tagessuppe, Reis, Frischobst, Petersilienkartoffeln, Schwarzwurzelgemüse, Salat der Saison, veganes Sojadessert 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40

Änderungen vorbehalten!

Die MitarbeiterInnen des Studierendenwerks Heidelberg präsentieren jeden Monat abwechselnd ihr Lieblingsrezept



### Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen

Seit 1973 ist Peter Helmcke bei der damaligen Studentenhilfe e. V. und dem heutigen Studierendenwerk Heidelberg im Einsatz und zwar in der Abteilung Studienfinanzierung – auch BAföG-Amt genannt. Zunächst als Sachbearbeiter, dann als Gruppenleiter und stellvertretender Abteilungsleiter und nun als Abteilungsleiter kümmert er sich um die Anliegen der Studierenden. Das Schöne an der Tätigkeit im Amt für Ausbildungsförderung ist nach seiner Ansicht, dass man sich immer bewusst sein kann, mit der Arbeit vielen Studierenden finanzielle Sorgen zu nehmen.

In seiner Freizeit versorgt Peter Helmcke Haus und Garten. Er kocht auch sehr gerne und das am liebsten für viele Personen. Diese Leidenschaft hat auch einmal dazu geführt, dass er einige Jahre am Wochenende in einer Altstadtkeipe gekocht hat. Uns hat er eines

seiner Lieblingsrezepte verraten: Zwiebelsalat. Auch seine Freunde und Bekannten schwören darauf, obwohl so mancher sonst kein Zwiebfan ist!

#### Zwiebelsalat

##### Zutaten:

3 große Gemüsezwiebeln, 3 Granny-Smith-Äpfel, ½ Fleischwurst, 5 Esslöffel Öl, 5 Esslöffel Wasser, 5 Esslöffel Kräuteressig, 3 Esslöffel Zucker, 1 Glas leichte Salatmayonnaise

##### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Fleischwurst längs durchschneiden und in dünne Scheiben schneiden.

Öl, Wasser, Essig und Zucker miteinander verrühren, die Zwiebeln und die Äpfel hinzufügen und mehrere Stunden durchziehen lassen.

Vor dem Servieren die Fleischwurst und das Glas leichte Salatmayonnaise unterheben. Und fertig ist der Salat!

Auch wer keine Zwiebeln mag, wird feststellen, dass dieser Salat lecker ist und beim Grillen oder auf einem Buffet nicht fehlen darf! (ika) ■



## Heißes für die kalte Jahreszeit

Mittlerweile ist es draußen sehr ungemütlich, und die Zeit, in der man sich abends mit kaltem Getränk am Neckar tummelt, ist vorüber. Um dem Herbstblues den Kampf anzusagen, kann man beispielsweise mit FreundInnen ein spätes Frühstück einnehmen. Zum Beispiel am 13. November im Zeughaus, denn im Rahmen der Latin-Woche wird euch ordentlich eingeheizt. Mexikanische Klassiker wie Rührei mit Bohnen schmecken auch VegetarierInnen und lassen sich bestens mit gebratenen Chorizo aufpeppen. Natürlich dürfen auch Enchiladas nicht fehlen, und weil einfach alles besser wird, wenn man es mit Käse überbäckt, gibt es das Ganze als großartigen Auflauf. Und auch Maiskolben dürfen in diesem Kontext nicht fehlen.

Für diejenigen, die lieber süß frühstücken, wird es auch reichlich Auswahl geben. Vom knackigen Obstsalat mit Mango bis zum Pfannkuchen mit Zimtsauce ist alles dabei. Für Abwechslung sorgen erfrischende Caiji-Mousse und Rumtopf Früchte mit Zimtschaum. Wem jetzt berechtigter Weise das Wasser im Mund zusammenläuft, einfach das Datum mit ausreichend roter Farbe im Kalender anstreichen. (ari) ■

## Kulinarische Sprechstunde



Wurst in Bärenform, Äpfel vom anderen Ende der Welt, vorgeschältes Obst in Plastikbechern – bei diesem Irrsinn kann man schon mal vergessen, was ein Schnitzel mit einem Schwein gemeinsam hat oder wie eine Artischocke in ihrer Rohform aussieht.

Bei der Kulinarischen Sprechstunde am 17. November im Café Botanik könnt ihr all eure dank wohl sortierter Supermarktregale entstandenen Wissenslücken rund ums Essen schließen. Arnold Neveling, Abteilungsleiter der Hochschulgastronomie, erklärt euch, welche Zutaten in den Heidelberger Mensen verwendet werden und woher sie stammen. Daneben gibt er euch Tipps rund ums Kochen und die Möglichkeit, am Mensa-Speiseplan mitzuwirken. Denn für neue Ideen, Kritik oder ein Lob ist er immer offen. Also kommt vorbei und lasst euch ab 10.30 Uhr kulinarisch inspirieren! (fel) ■



## November 2016 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF











	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
<b>Mo 07</b>	Suppe, Chili con Carne auf Reis, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Suppe, Rührer mit Rahmspinat und Salzkartoffeln 2,15   3,25   5,40 	Geflügel-Cordon-bleu mit Rahmsauce 1,60   2,40   4,00	Blättereigtasche mit Blattspinat & Feta mit Kräutersauce 1,80   2,70   4,50 	Suppe, Nudeln, Reis, Frischobst, Leipziger Allerlei, Naturjoghurt, Kartoffelkroketten, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Di 08</b>	Suppe, Seelachsfilet Gärtnerinart mit Dillkartoffeln, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Suppe, Balkan-Reis-Pfanne mit Hirtenkäse, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40 	Lammgeschnetzeltes in Kräuter-Tomaten-Sauce 1,70   2,55   4,25	4 Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung in Tomatensauce, dazu Reibekäse 1,50   2,25   3,75 	Suppe, Nudeln, Reis, Dampfkartoffeln, Frischobst, Fruchtjoghurt, Ratatouille, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Mi 09</b>	Suppe, Bauernbratwurst mit Senf und Pommes frites, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Suppe, Brokkoli in Rahm auf Bandnudeln, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40 	Pfannengyros mit Zaziki 2,00   3,00   5,00	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Joghurt-Dip 1,30   1,95   3,25 	Suppe, Erbsen, Nudeln, Reis, Frischobst, Schokopudding, Pommes frites, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Do 10</b>	Suppe, ungarisches Kartoffelgulasch, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Suppe, 3 Eierpfannkuchen mit Gemüseragout, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40 	Schlemmerfilet Italiano mit Olivensauce 1,80   2,70   4,50	Überbackene gefüllte Zucchini mit Paprikasauce 1,50   2,25   3,75 	Suppe, Möhren, Nudeln, Reis, Apfel-Zimt-Quark, Frischobst, Kartoffelrösti, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Fr 11</b>	Suppe, Rinderhaschee mit Reibekäse, dazu Nudeln, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Suppe, 5 Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40 	Geflügelsteak in Curry-Sahnesauce 1,60   2,40   4,00	5 Chili-Cheese-Nuggets mit Cocktail-Dip 2,00   3,00   5,00 	Suppe, Fruchtjoghurt, Nudeln, Reis, Blumenkohl, Frischobst, Kartoffelwürfel, Salat der Saison 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)

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

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

## November 2016 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
<b>Mo 14</b>	Suppe, Tortellini Carne mit Hackfleischsauce und Reibekäse, Salat der Saison 2,15   3,25   5,00	Suppe, Grießbrei mit Zimt & Zucker, Kompott oder 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, Brokkoli, Frischobst, Milchreis, Kartoffeln, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Di 15</b>	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch, Kaiserbrötchen, Salat der Saison, Pudding 2,15   3,25   5,40	Suppe, Kichererbsen-Couscous-Pfanne, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40 	Schweinerückensteak in Pfefferrahmsauce 1,70   2,55   4,25	2 Spinatknödel in Waldpilzsauce 1,50   2,25   3,75 	Suppe, Erbsen & Karotten, Nudeln, Reis, Stracciatella-Creme, Frischobst, Kartoffelscheiben, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Mi 16</b>	Suppe, 2 Fischrikadellen mit Kartoffelpüree und Schnittlauchsauce, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Kartoffelsuppe mit Dampfnudel, Salat der Saison, Fruchtjoghurt 2,15   3,25   5,40 	Puten-Köttbullar in Rahmsauce mit Preiselbeeren 1,60   2,40   4,00	2 Polentaschnitten mit Spinatfüllung in Paprikasauce 1,40   2,10   3,50 	Suppe, Kartoffelpüree, Nudeln, Reis, Erdbeerjoghurt, Frischobst, Mais, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Do 17</b>	Suppe, Geflügelschnitzel in Tomatensauce mit Makkaroni und Reibekäse, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Suppe, mediterranes Gemüse auf Pasta, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40 	Rindergeschnetzeltes Stroganoff 1,80   2,70   4,50	2 Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen mit Kräutersauce 1,60   2,40   4,00 	Suppe, Nudeln, Reis, Buttermilch-Mango, Frischobst, grünes Bohnengemüse, Herzoginkartoffeln, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Fr 18</b>	Suppe, Schweinebraten in Paprikasauce mit Nudeln, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Suppe, Frühlingsrolle süß-sauer mit Reis, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40 	Rabas Empanadas mit Aioli-Sauce 1,60   2,40   4,00	2 Kartoffeltaschen Tomate-Mozzarella mit Joghurt-Dip 1,70   2,55   4,25 	Suppe, Fruchtjoghurt, Nudeln, Reis, Kaisergemüse, Pommes frites, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40

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 uvm.



## November 2016 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
<b>Mo 21</b>	Suppe, Spaghetti mit Putenschinken, Sahnesauce, Salat der Saison 2,15   3,25   5,00	Suppe, 3 Zucchini-Möhren-Puffer, Joghurt-Dip auf Reis, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Gefüllte Paprikaschote mit Bratensauce 1,60   2,40   4,00	2 Sesam-Karotten-Knuspersticks mit Kräuter-Quark-Dip 1,60   2,40   4,00	Suppe, Nudeln, Reis, Fischobst, Kohlrabi, Pudding mit Sahne, Salat der Saison, pikante Kartoffeln 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Di 22</b>	Erbseneintopf mit Bockwurst, Kaiserbrötchen, Pudding 2,15   3,25   5,40	Suppe, veganes Chili sin Carne auf Reis, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Schweineschnitzel Wiener Art mit Zitrone 1,70   2,55   4,25	Kaiserschmarren in Vanillesauce 1,90   2,85   4,75	Suppe, Nudeln, Reis, Blumenkohl, Frischobst, Pudding, Röstkartoffeln, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Mi 23</b>	Suppe, 3 Maultaschen mit Zwiebelschmelze und Kartoffelsalat, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Suppe, Käsespätzle, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Rindergulasch mit Paprika und Zwiebeln 1,80   2,70   4,50	Kräuterpfannkuchen mit Schnittlauchsauce 1,20   1,80   3,00	Suppe, Nudeln, Reis, Frischobst, Kirschjoghurt, Schwarzwurzelgemüse mit Erbsen, Pommes frites, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Do 24</b>	Suppe, paniertes Alaska-Seelachsfilet mit Dillmayonnaise, Petersilienkartoffeln, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Suppe, Tortellini mit Ricotta in Tomatensauce mit Reibekäse, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Puten-Cevapcici mit Zaziki 1,80   2,70   4,50	2 Gemüse-Knusperbagel, veganer Kräuter-Dip 1,60   2,40   4,00	Suppe, Erbsen, Nudeln, Reis, Frischobst, gemischtes Kompott, Salat der Saison, Pommes frites 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Fr 25</b>	Mexikanischer Feuertopf mit Kaiserbrötchen, Fruchtojoghurt 2,15   3,25   5,40	Suppe, warmer Reis Trauttmansdorff, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Hähnchenfilet Kiew, gefüllt mit Champignons & Frischkäse in Bratensauce 1,70   2,55   4,25	2 gebackene Camemberts mit Preiselbeeren 2,00   3,00   5,00	Suppe, Fruchtojoghurt, Nudeln, Reis, Frischobst, Leipziger Allerlei, Kartoffelspalten, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40

### Von Chili bis Martinsgans – Die Mensa-Specials im November

Im November vollbringen Heidelbergs Mensen kulinarische Höchstleistungen. Nicht ohne Grund fiebern viele jedes Jahr dem Martinstag entgegen. Dass der Heilige Martin so liebenswürdig war, seinen Mantel zu teilen, hat nicht nur den frierenden Bettler damals erfreut, sondern auch Nachwirkungen für studentische Gourmets: Am 11. November kommt im zeughaus, der Zentral- und Triplexmensa saftige Gans auf den Tisch, dazu traditionelle Beilagen wie Rotkraut und Knödel. Mehr Geflügel mit gleichfalls historischem Hintergrund gibt es am 24. November zu Thanksgiving. Auch hier weicht das Menü nicht von der Tradition ab – und warum auch, wenn es so lecker ist? Truthahn, Süßkartoffelauflauf, Rosenkohl und Cranberry-Sauce erfüllen alle positiven Erwartungen.

Einen mittäglichen Hauch von Süden und Salsa bringt die Themenregion Lateinamerika ins Spiel. Zur Latin-Woche vom 13. bis 19. November legen sich alle Köche so richtig ins Zeug. Gleich zu Beginn wartet der Sonntagsbrunch unter anderem mit Tortilla de patatas, Chorizo-Rührei, Maiskolben, Mango-Obstsalat und Caipi-Mousse auf. Danach gibt es jeden Tag eine neue Geschmackssensation: Ob brasilianischer Feuertopf, Chili sin oder con Carne, Seelachs mit Limetten-Kokos-Suppe oder Auberginen-Kartoffel-Auflauf, diese Auswahl macht Lust auf mehr!

Wem dies noch nicht Abwechslung genug ist, der sollte donnerstags im zeughaus vorbeischaun, wo sich die Theke jede Woche neu erfindet. Am 3. November zum Beispiel sind vegane Leckereien angesagt, Spaghetti aus dem Parmesanlaib sind das Highlight beim italienischen Abend am 10. November und am 31. grüßt die Türkei mit allerlei Spezialitäten wie Köfte, Börek, Piyaz oder Baklava. (cfm) ■

## November 2016 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
<b>Mo 28</b>	Suppe, Fleischkäse in Zwiebelsauce mit Kartoffelpüree, 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 in Bratensauce 1,60   2,40   4,00	Apfelpfannkuchen mit Vanillesauce 1,30   1,95   3,25	Suppe, Karotten, Kartoffelpüree, Nudeln, Reis, Frischobst, Pudding, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Di 29</b>	Suppe, Geflügelfrikadelle in Rahmsauce mit Spätzle, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Suppe, Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Schweinegulasch in Estragon-Senf-Sauce 1,60   2,40   4,00	Brokkoli-Nuss-Ecke mit Sauce hollandaise 1,70   2,55   4,25	Suppe, Nudeln, Reis, Balkangemüse, Bananenjoghurt, Frischobst, Salzkartoffeln, Salat der Saison 0,25 - 0,55   0,40 - 0,85   0,65 - 1,40
<b>Mi 30</b>	Suppe, Penne mit Paprikastreifen, Zwiebeln und scharfer Salami, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Suppe, veganes Züricher Geschnetzeltes, Reis, Salat der Saison 2,15   3,25   5,40	Schaschlikspieß in Paprikasauce 1,70   2,55   4,25	2 vegane Frikadellen mit veganem Curry-Dip 2,00   3,00   5,00	Suppe, Nudeln, Reis, Apfel-Zimt-Quark, Frischobst, Mais, Röstinchen, Salat der Saison 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)

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

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



## Öffnungszeiten November 2016

### 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 Fr	11.45 - 14.15 Uhr 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 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)	Mo - Fr Sa	9.00 - 20.00 Uhr 11.00 - 18.00 Uhr
Botanik (INF 304)	Mo - Do Fr	8.00 - 24.00 Uhr 8.00 - 23.00 Uhr
Küche	Mo - Do Fr	8.00 - 22.00 Uhr 8.00 - 21.00 Uhr
Chez Pierre (INF 304)	Mo - Fr	11.30 - 14.30 Uhr
Keplers (Café Alte PH)	Mo - Do Fr	9.00 - 16.30 Uhr 9.00 - 15.00 Uhr
Café BlauPause (PH-Café INF 561)	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

## Das Internationale Sprachcafé

Bei unserem internationalen Sprachcafé findet ihr Raum, um euch unkompliziert in gemütlicher Atmosphäre und noch dazu in verschiedenen Sprachen näher kennenzulernen. Im Mittelpunkt stehen der Austausch und das Kennenlernen von Menschen und Kulturen verschiedener Regionen. Übt eure Sprachkenntnisse mit den MuttersprachlerInnen und tauscht euch im Gespräch aus! Deutsch – Englisch – Französisch – Italienisch – Polnisch – Russisch – Spanisch – Tschechisch sind unter anderem die Sprachen, die im Sprachcafé gesprochen werden.

Im November finden die Treffen mittwochs am 9. und am 22. immer ab 20.00 Uhr im Lesecafé im ersten Stock über dem Marstallcafé statt.

Vorbei schauen, sprechen und neue Leute kennenlernen! (rp) ■

Veranstaltungen für Studierende und Absolventen

### Das Hochschulteam informiert

#### 9.+10. November Jobunivation - Karrieremesse Rhein-Neckar

Kongresshaus Stadthalle Heidelberg  
Bewerbungsunterlagen Check am Stand der Agentur für Arbeit  
Beratung zu Perspektiven am Arbeitsmarkt

#### 16. November Studium und Arbeitsmarkt

Vortrag 9:00 -9:45 INF 230/231 im großen Hörsaal

#### 17. November Workshop Bewerbungstraining auf Englisch

Kaiserstr. 69-71, R214, 13:00 - 17:00 Uhr mit Andrew Cerniski  
Es ist eine Anmeldung per E-Mail erforderlich !

#### 22. November Tipps für Ihre erfolgreiche Bewerbung

Neue Universität, HS 04, 18:00 Uhr

#### 06. Dezember Workshop Selfmarketing

mit Martina Hampel, Betriebspädagogin  
Kaiserstr. 69-71, R214, ganztags  
Es ist eine Anmeldung per E-Mail erforderlich !

#### Agentur für Arbeit Heidelberg

Kaiserstraße 69/71  
69115 Heidelberg  
Telefon: 0800 4 5555 00 (kostenfrei)  
E-Mail: Heidelberg.Hochschulteam@arbeitsagentur.de



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Heidelberg

## Daueranspannung?

## Ständig unter Strom?

## Kurz vor dem Burnout?

Wissenschaftlich basiert setzt die Neurofeedback-Methode da an, wo Dauerstress entsteht: Im Gehirn!

Beim Neurofeedback wird der Stresslevel gemessen (EEG) und visualisiert, unbewusst ablaufende Prozesse werden dadurch erkennbar und durch individuelles Training veränderbar.

Durch Neurofeedbacktraining übernehmen Sie wieder die Kontrolle und können lernen, gezielt in einen entspannten und erholsamen Zustand zu kommen.

Erfahren Sie mehr in einem kostenlosen Erstgespräch!



Poststr. 24-26 69115 Heidelberg  
06221/6725315

www.neurofeedback-kroessler.de  
neurofeedback@kroessler.de

Änderungen vorbehalten!

## Lateinamerikanische Woche des ICI-Clubs



Auch in diesem Wintersemester findet wieder die beliebte Lateinamerikanische Woche des Studierendenwerkes Heidelberg im Rahmen des ICI-Clubs statt. Diesmal werden die vielfältigen Veranstaltungen vom 11. bis 19. November zu sehen, zu hören und mitzuerleben sein. Wie üblich genießen ICI-Clubmitglieder bei allen Veranstaltungen Vergünstigungen.

Gleich zu Beginn am 11. November findet ab 19.30 Uhr ein lateinamerikanischer Kulturabend mit Poesie- und Tanzvorführungen im Chez Pierre (INF 304) statt, der ganz unter dem Motto „Lateinamerika – Grenzenlos“ steht. Der Abend ist in drei Teile eingeteilt. Allen ist gemeinsam, dass sie Lesungen lateinamerikanischer Gedichte bzw. Erzählungen enthalten – es war ein Herzenswunsch der Organisatorin Kriss Gamarra und des Organisations Miguel Adriano, mit freundlicher Unterstützung von Mathias Kostinek, auf die vielseitige lateinamerikanische Literatur aufmerksam zu machen und so Einblicke in die eher weniger bekannten Bereiche Lateinamerikas zu geben. Musikalisch ergänzt und gleichzeitig abgerundet wird jeder Teil mit einer Tanzaufführung der Heidelberger Folklore-Gruppe „Alma Latina“. Diese setzt sich aus Tänzerinnen und Tänzern aus verschiedenen Ländern zusammen, die die Liebe zur vielfältigen lateinamerikanischen Kultur vereinigt. Diese Leidenschaft vermitteln sie mit ihren Auftritten lateinamerikanischer Folklore-tänze ihrem Publikum.

Zusätzlich werden die ersten beiden Teile des Abends von einer Tanzchoreografie des chilenischen Tänzer Juan Pablo Corro bereichert. Er lebt seit mittlerweile fünf Jahren in Deutschland und arbeitet als Tanzpädagoge in Schulen und in der Musikschule im Bereich Kindertanz und bietet zudem regelmäßige Workshops in Afrotanz und Modern Dance an. Seine

eigenen Choreografien zeigt er bei Ausstellungen und Festivals. Seine letzte Arbeit war beispielsweise ein Theater-Tanz-Projekt mit Flüchtlingen in Sinsheim.

Neben den Lesungen und Tanzauftritten wird sich unter die Programmpunkte des Kulturabends auch das ein oder andere lateinamerikanische Lied mischen. Kulinarisch verfeinert wird der Abend durch Cocktails sowie selbstgemachten Empanadas.

Am 13. November wird es einen Latin-Brunch in der zeughaus-Mensa geben. Die lateinamerikanische Kulinarik hält in den Mensen auch sonst Einzug und ist vom 14. bis zum 19. November mit leckeren landestypischen Gerichten vertreten.

Auch das Marstallcafé passt sich dem Flair Lateinamerikas an: Hier könnt ihr am 14. November um 20.00 Uhr den Film „Colonia Dignidad“ sehen. Am 16. November gibt es hier um 20.00 Uhr bei freiem Eintritt einen Info-Filmabend, den die Hochschulgruppe Amnesty International organisiert hat. Der Film „Tranquilandia“ gibt Einblicke in den Kokainhandel in Kolumbien

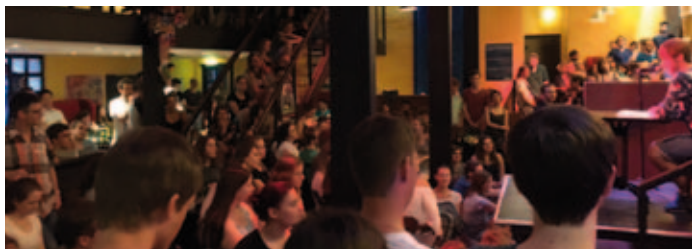
Die beliebte LiveBühne sorgt mit der Latin-Band „Buena Onda“ für lateinamerikanische Atmosphäre musikalischer Art. Zu sehen und zu hören ist die Band am 17. November ab 20.00 Uhr im Marstallcafé – auch hier zahlt man nichts für den Musikgenuss. Abgerundet wird die Latin-Woche von der Latin-Party. Los geht es am 19. November um 20.30 Uhr, wobei ein Salsa- und Merengue-Schnupperkurs von 21.00 bis 22.00 Uhr den Anfang macht. Im Anschluss sorgt DJ Marco aus Mexiko ab 22.00 Uhr für gute Musik mit lateinamerikanischer Note. Der Eintritt kostet 3 Euro, für ICI-Clubmitglieder nur 2 Euro. (chr) ■



„Alma Latina“ beim Lateinamerikanischen Kulturabend am 11. November im Chez Pierre.

## Poetry Slam am 29. November im Marstallcafé!

Der Poetry Slam geht im Wintersemester am 29. November in eine neue Runde. Ab 20.00 Uhr hat jede/r acht Minuten, um Gedanken freien Lauf zu lassen, mit Worten Luftschlösser zu erbauen, die Welt in 480 Sekunden zu bereisen oder von Träumen zu berichten. Ganz egal ob philosophisch, traurig, witzig oder provokant, ob Bestsellerautor, Bühnen-Potato oder AnfängerIn – alle sind zum Poetry Slam im Marstallcafé herzlich willkommen.



Am 29. November wird wieder im Marstallcafé geslammt!

Die Anmeldung über die offene Liste ist von 19.30 bis 20.00 Uhr möglich. Acht Minuten habt ihr Zeit, um die Zuhörerschaft zu überzeugen und für euch zu gewinnen, denn das Publikum und sein Applaus entscheiden am Ende, wer sich über den Hauptpreis, ein Überraschungspaket mit 6 Tickets für das Theater und Orchester Heidelberg, freuen kann. Der Eintritt ist für alle frei! Kommt vorbei, als TeilnehmerIn oder ZuhörerIn, und entflieht dem Alltag. (ika) ■

## Weltmusik im besten Sinne: LiveBühne im November

Musik aus aller Welt erklingt diesen Monat bei der LiveBühne im Marstallcafé.

Den Anfang macht Simon Kempston aus Edinburgh. Der festivalerprobte Singer-Songwriter, der bereits mit diversen Preisen ausgezeichnet wurde, ist ein Meister der Gitarre. Die Wurzeln seiner poetisch getexteten Musik liegen in Folk, Blues und keltischer Tradition. Dass britische Zeitungen Kempston als „einen der besten Songschreiber Schottlands“ loben, kommt nicht von ungefähr. Überzeugt euch selbst am 3. November!



Simon Kempston am 3. November im Marstallcafé.

Eine Woche später performt das Duo „Lifebeat“ eine Live-Show, die zum Mittanzn einlädt. Nicht nur klassischen Jazz und rockige Old-School-Musik integrieren die beiden in ihre Musik, sondern leihen sich auch Afro- und Latino-Beats, um eine fetzige, individuelle Mischung zu erzeugen.

Am 17. November, passend zur Latin-Woche, spielen „Buena Onda“ zum Tanz auf. Die Stimmung wird mit Sicherheit brodeln, denn an diesem Abend regieren die mitreißenden Klänge Lateinamerikas.

Das chronologische, keinesfalls jedoch qualitative Schlusslicht bildet am 24. November „My Dun Duggiez“. Der international gemischte Trupp präsentiert eine groovige Fusion aus funkigem Hiphop, die bereits bei Wettbewerben und natürlich beim Publikum voll eingeschlagen hat. Beste Unternehmung für einen spaßigen Abend mit Tanzpotential – und ein guter Grund, vorbeizuschauen. (cfm) ■



## Jam oder Pubquiz im Botanik

Die Tage werden dunkler und kälter und am liebsten wollen wir gar nicht mehr raus ... Aber im Café Botanik werden die Novembertage spannend und Spaßig!

Am 18. November werden die kalten Abendstunden ab 20.00 Uhr mit einer Jam-Session aufgeheizt! Es wird Cookies und Vanilleeis zu warmem Kakao geben! Lasst den Freitagabend gemütlich mit den süßen Snacks oder einem Bier ausklingen ... oder ihr packt selbst eure Instrumente ein und jammt mit!



Unter dem Motto „In 30 Fragen um die Welt“ wird es am Mittwoch, den 30. November, ab 20.00 Uhr beim Pubquiz spannend. Bringt eure Freundinnen und Freunde mit und testet euer Allgemeinwissen – es wird vielseitig, interaktiv und unterhaltsam! Damit die Gehirnzellen auch aktiv mitmachen, wird es nicht nur Bier, sondern auch wieder eine kulinarische Besonderheit geben: Pulled Pork und als Nachtisch oder süßen Snack leckere Cookies und Vanilleeis.

Der November ist nicht so trist, wie wir alle zunächst denken – nehmt eure Freundinnen und Freunde mit und lasst eure Abende im Botanik gemütlich und unterhaltsam ausklingen! (rp) ■

## PianoCafé im Marstallcafé



Nach seiner Sommerpause findet das beliebte PianoCafé ab dem 8. November wieder regelmäßig im Marstallcafé jeweils ab 20.00 Uhr statt. Musikalisch geht es am 13. Dezember und am 17. und 31. Januar weiter.

Weiterhin gilt das bewährte Prinzip: Studis greifen für Studis in die Tasten, und das bei freiem Eintritt. Neu an Bord ist Daniel Wiens – der 21-jährige Musikstudent mit pfälzischen Wurzeln ist euer Ansprechpartner bei allen Fragen und Anregungen rund um das PianoCafé. Mit Einsätzen als Pianist auf Hochzeiten und bei Bar-Piano-Abenden bringt er die Kompetenz mit, um euch bei allen musikalischen und organisatorischen Fragen zur Seite zu stehen. Neben dem Klavierspiel ist das Tanzen seine Leidenschaft.

Das PianoCafé ist nach wie vor offen für alle Musikrichtungen und TastenvirtuosInnen – kommt vorbei! (chr) ■

## Krazy Karaoke im Herbst

Draußen wird's langsam frischer, doch bevor die Stimme schon heiser wird, sollte sie zum kultigen Krazy Karoke heiß gesungen werden. Egal ob du Chartstürmer unter der Dusche oder Star im Auto bist – auf der Krazy-Karaoke-Bühne am 25. November bist du herzlich willkommen. Auch wenn es zu keiner Weltkarriere kommt oder reicht, so habt ihr ab 20.00 Uhr im Marstallcafé die Wahl zwischen 20.000 Songs. Für jedes Talent, jede/n Schlager- oder PopsängerIn ist etwas dabei! Und für den Durst zwischendurch ist auch gesorgt. Happy singing! (ika) ■

## KultKino im November

Am 8. November ist es um 20.00 Uhr wieder Zeit für das KultKino. Gezeigt wird dieses Mal „Full Metal Jacket“ von Stanley Kubrick. In Kubricks Werk geht es einmal mehr sowohl um die physische als auch um die psychische Gewalt, zu der Menschen bereit sind. Jenes Gewaltpotential zeigt sich bereits im ersten Teil des Filmes. Hier wird dem Publikum die militärische Ausbildung der Rekruten vorgeführt, und bereits zu diesem Zeitpunkt erlebt die/der ZuschauerIn eine Art Vorkrieg aufgrund der Brutalität des Trainings. Schikanen und Gewalt sind hier an der Tagesordnung. Die Rekruten werden an ihre Grenzen getrieben, sie überschreiten sie sogar, was fatale Folgen mit sich bringt.

Der tatsächliche Krieg ereilt den Zuschauer dann im zweiten Teil des Films, und zwar in Vietnam. Im Mittelpunkt steht hier der Rekrut Joker, der mittlerweile als Militärjournalist über das Leben der Soldaten berichtet. Der Ausbruch der Tet-Offensive führt diesen direkt an die Front; dort trifft er auf die einstigen Rekruten und erlebt deren Konflikte hautnah mit.

Kubrick beschäftigt sich in Full Metal Jacket mit den Traumata, die Tod und Gewalt folgen, er setzt sich mit der Verrohung der Menschlichkeit, Grausamkeit und Überschwang auseinander und offenbart dem Publikum ein Zerrbild der Männlichkeit.

Wie immer seid ihr zum KultKino herzlich eingeladen, um Film samt Vortrag gemeinsam mit anderen Studis zu erleben. Kommt vorbei! (elm) ■

## Veranstaltungen im November

- 31.10. - 05.11.2016 | Alle Menses  
Vegan taste week
- Mi, 02.11. | 18.00 - 20.00 | Lesecafé  
Hello Knitty - Der Stricktreff
- Mi, 02.11. | 20.30 | Marstall und im Botanik  
Champions League live
- Do, 03.11. | 20.00 | Marstallcafé  
LiveBühne: Simon Kempston (Folk/Blues)
- Do, 03.11. | 19.00 + 21.00 | zeughaus u. im Botanik  
Europa League live
- Fr, 04.11. | 20.30 | Marstall  
Bundesliga live
- Sa, 05.11. | 15.30 + 18.30 | Marstall  
Bundesliga live
- So, 06.11. | 15.30 + 17.30 | Marstallcafé  
Bundesliga live
- So, 06.11. | 20.15 | Marstallcafé  
TATORT-Café: Kiel
- Mo, 07.11. | 20.00 | Marstallcafé  
KinoCafé: The Jungle Book
- Di, 08.11. | 20.00 | Marstallcafé  
PianoCafé
- Mi, 09.11. | 18.00 - 20.00 | Lesecafé  
Hello Knitty - Der Stricktreff
- Mi, 09.11. | 20.00 | Marstallcafé  
ICI-Club: KultKino: Full Metal Jacket, OmU mit  
Filmvortrag
- Mi, 09.11. | 20.00 | Lesecafé  
ICI-Club: Internationales Sprachcafé
- Do, 10.11. | 20.00 | Marstallcafé  
LiveBühne: Lifebeat (Jazz-Rock)
- Fr, 11.11. | 20.00 | Marstall und im Botanik  
Länderspiel: San Marino - Deutschland
- 11.11. - 19.11.2016  
Lateinamerikanische Woche
- Fr, 11.11. | 19.30 | Chez Pierre  
ICI-Club: Lateinamerikanischer Kulturabend
- So, 13.11. | 10.00 - 14.00 | zeughaus  
Latin-Brunch
- So, 13.11. | 20.15 | Marstallcafé  
TATORT-Café: Hannover
- Mo, 14.11. | 20.00 | Marstallcafé  
ICI-Club: Latin-KinoCafé: Colonia Dignidad
- Di, 15.11. | 20.00 | Marstall und im Botanik  
Länderspiel: Italien - Deutschland
- Mi, 16.11. | 18.00 - 20.00 | Lesecafé  
Hello Knitty - Der Stricktreff
- Mi, 16.11. | 20.00 | Marstallcafé  
ICI-Club: Amnesty-International-Infofilmabend
- Do, 17.11. | 10.30 | Botanik  
Kulinarische Sprechstunde
- Do, 17.11. | 20.00 | Marstallcafé  
ICI-Club: LiveBühne: Buena Onda (Latin)
- Fr, 18.11. | 20.00 | Botanik  
Jam-Session
- Fr, 18.11. | 20.30 | Marstall  
Bundesliga live
- Sa, 19.11. | 15.30 + 18.30 | Marstall  
Bundesliga live
- Sa, 19.11. | 20.30 | Marstallcafé  
ICI-Club: Abschlussfest der Lateinamerikanischen Woche mit Tanzkurs und Party -  
2 Euro Eintritt für ICI-Clubmitglieder
- So, 20.11. | 15.30 + 17.30 | Marstallcafé  
Bundesliga live
- So, 20.11. | 20.15 | Marstallcafé  
TATORT-Café: Wiesbaden
- Mo, 21.11. | 20.00 | Marstallcafé  
KinoCafé: Spotlight
- Di, 22.11. | 20.00 | Marstall und im Botanik  
Champions League live
- Mi, 23.11. | 18.00 - 20.00 | Lesecafé  
Hello Knitty - Der Stricktreff
- Mi, 23.11. | 20.00 | Lesecafé  
ICI-Club: Internationales Sprachcafé
- Mi, 23.11. | 20.30 | Marstall und im Botanik  
Champions League live
- Do, 24.11. | 20.00 | Marstallcafé  
LiveBühne: My Dun Duggiez (Rock/Funk)
- Do, 24.11. | 19.00 + 21.00 | Marstall u. im Botanik  
Europa League live
- Fr, 25.11. | 19.00 | Marstallcafé, Dachgeschoss  
Dichter-Workshop
- Fr, 25.11. | 20.00 | Botanik  
Bundesliga live
- Fr, 25.11. | 20.00 | Marstallcafé  
KrazyKaraoke
- Sa, 26.11. | 15.30 + 18.30 | Marstall  
Bundesliga live
- Sa, 26.11. | 17.00 - 22.00 | Marstall  
Nachtflohmarkt
- So, 27.11. | 15.30 + 17.30 | Marstallcafé  
Bundesliga live
- So, 27.11. | 20.15 | Marstallcafé  
TATORT-Café
- Mo, 28.11. | 20.00 | Marstallcafé  
KinoCafé: Der geilste Tag
- Di, 29.11. | 19.30 | Marstallcafé  
Poetry Slam
- Mi, 30.11. | 20.00 | Botanik  
ICI-Club: Botanik-Pubquiz

- 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

## Was tun gegen den November-Blues? Campus HD hat nachgefragt.

Jetzt ist das Wetter in Heidelberg nass und kalt. Gerade nach den warmen Sommermonaten kann das aufs Gemüt schlagen. Wir haben euch gefragt, was ihr tut, wenn sich bei euch der Herbst-Blues einstellt.



**Lea C., Kunstgeschichte**

Gegen Herbst-Blues hilft es mir immer, eine leckere Suppe oder einen Eintopf zu machen. Dazu dann ein schauriger Gruselfilm, und alles ist perfekt.

**Anna Maria S., Germanistik & VWL**

Herbst-Blues ist für mich überhaupt kein Problem, ich mag das Wetter sehr gerne. Aber Laufen gehen und im Anschluss mit warmen Socken und einer Tasse Tee ein gutes Buch lesen macht immer gute Laune!



**Lennart S., Evangelische Theologie**

Frisches Obst ist nicht nur gesund, sondern macht auch einfach gute Laune. Man kann das Wetter auch nutzen, um mit Freunden gemütlich Kaffee zu trinken. Lesen und Musik hören passen auch gut zum Wetter. Ändern kann man das Wetter nicht, also muss man sich damit abfinden.



**Anna H., Kunstgeschichte**

Ich mache es mir mit Kaffee und einem guten Buch gemütlich. Außerdem treffe ich mich mit Freunden, so komme ich gut durch die kalte Jahreszeit.



**Christian K., Geschichte, Politik und Latein auf Lehramt**

Ich lasse mich vom Wetter nicht stören. Ich lese viel und höre Musik. Das macht mir bei jedem Wetter gute Laune. (ari) ■



## Der Herbst-Blues und wie er zu besiegen ist

Die Tage werden kürzer, es wird immer kälter, manchmal geht die Sonne inmitten des ganzen Nebels gar nicht mehr auf. Obwohl sie doch erst einige Wochen zurückliegen, erscheinen die Erinnerungen an warme Sommertage in weiter Ferne. Es ist November. Die Hochsaison des Herbst-Blues ist angebrochen. Als eher hitzeempfindlicher Mensch bin ich für diese leicht depressive Stimmung, die manche Menschen in dieser Zeit befällt, nicht überragend anfällig. Wenn der Novemberwind aber mal wieder besonders kalt durch die Straßen pfeift, muss allerdings selbst ich zugeben, dass das Jahr – klimatisch gesehen – auch angenehmere Monate im Angebot hat.

Bleibt die Frage, wie man damit umgehen will. Am besten wäre es natürlich, dem dunklen, kalten November einfach aus dem Weg zu gehen – zu verreisen. Immerhin liegt die Durchschnittstemperatur in Teneriffa oder Madeira gerade bei angenehmen 22 Grad. Für Studis ist diese Option jetzt – mitten im Semester – leider jedoch nur schwer umzusetzen. Somit bleibt nur eine Lösung. Statt vor der melancholischen Stimmung zu fliehen, heißt es, sich ihr zu stellen, die Konfrontation zu suchen.

Anfangen bei einer ausgewogenen Ernährung bis hin zu Haarkuren und Cremepackungen für Hände und Füße – wohin man schaut, häufen sich die Tipps und Tricks, mit deren Hilfe dem Herbst-Blues der Kampf ansagt werden soll. Und tatsächlich ist es wirklich nicht nötig, allzu schwarz zu sehen. Es gibt schließlich so viele Dinge, die erst richtig Spaß machen, wenn es draußen kalt und ungemütlich ist. So ist es im Sommer, während das Freibad lockt, ja wirklich nur halb so schön, sich zu Hause einzugeln und zu lesen. Auch Filmabende mit Freunden sind eine gute Möglichkeit, sich von der allgemeinen Trostlosigkeit abzulenken.

Und meistens gibt es im November ja auch ein paar schönere Tage. Diese kann man gut nutzen, um draußen spazieren zu gehen oder Sport zu treiben. Denn egal ob Joggen, Fahrradfahren oder Volleyball, bei sportlichen Aktivitäten unter freiem Himmel – und möglichst gemeinsam mit Gleichgesinnten – ist der Herbst-Blues ganz schnell verschwunden. Da viele Laubbäume gerade jetzt in ihrer ganzen Pracht erstrahlen, lohnt sich auch ein Ausflug in den Wald in jedem Fall.

Noch viel praktischer ist es, im Kampf gegen die herbstliche Niedergeschlagenheit mehrere der vielen weitverbreiteten Ratschläge zu verbinden. So ist es beispielsweise ein todsicheres Mittel gegen depressive Stimmungen jeder Art, seiner Wohnung gemeinsam mit Freunden einen neuen – möglichst bunten – Anstrich zu verpassen. Wer nicht ganz so weit gehen will, dem hilft auch eine Fahrt zum nächstbesten schwedischen Möbelhaus. Hier kann man sich bei einer lustigen gemeinschaftlichen Shopping-Aktion eine neue, farbenfrohe Einrichtung zulegen. Da bleibt dem Herbst-Blues keine Chance.

Heike Wittneben

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.

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**



Jetzt **50,- Euro Startguthaben<sup>1)</sup>** sichern!

**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!

BB  **Bank**

BBBank eG  
Bismarckstraße 17, 69115 Heidelberg

So muss meine Bank sein.

**DAS SINFONIEORCHESTER DER METROPOLREGION**

**DI : 22. NOV 2016 : 19:30 Uhr**  
Heidelberg Stadthalle

**1. MEISTERKONZERT**  
**SABINE MEYER**

Karl-Heinz Steffens, Dirigent  
Sabine Meyer, Klarinette

W. A. Mozart Konzert für Klarinette und Orchester A-Dur, KV 622  
W. A. Mozart Konzert-Arien (arr. für Sabine Meyer)  
P. I. Tschaikowsky Sinfonie Nr. 1 g-Moll, op. 13 „Winterträume“

**U27**  
Das 7-Euro-Ticket  
Besucher unter 27 Jahren erhalten ihre Tickets zum speziellen U27-Preis von nur 7 Euro für alle Plätze.

 **ORCHESTER DES JAHRES**

 **TICKETS 0621 - 3367333**  
[www.reservix.de](http://www.reservix.de)  
[www.staatsphilharmonie.de](http://www.staatsphilharmonie.de)

DEUTSCHE STAATSPHILHARMONIE RHEINLAND-PFALZ 

**3 Groschen Oper** Thalia Theater Hamburg

SA, 05.11.16, 19:30 Uhr SO, 06.11.16, 19:30 Uhr

**Text Bertolt Brecht**

**Musik Kurt Weill**



[WWW.THEATER-IM-PFALZBAU.DE](http://WWW.THEATER-IM-PFALZBAU.DE)  
KARTENTELEFON (0621) 504 25 58

 **Ludwigshafen**  
Stadt am Rhein



**ICI-Club**  
Lateinamerikanischer Kultur- & Literaturabend

# Lateinamerika – Grenzenlos

Freitag  
11.11.16

mit  
Poesie,  
Performance,  
Tanz u.v.m.

19.30 Uhr  
Chez Pierre  
EINTRITT: 2€  
FREIER EINTRITT  
FÜR ICI-CLUBMITGLIEDER



STUDIENDENWERK  
HEIDELBERG

# LATIN PARTY

ABSCHLUSSFEST DER LATEINAMERIKANISCHEN WOCHE!

**SAMSTAG 19.11.2016**  
BEGINN: 20:30 UHR

EINTRITT: 3,- €  
ICI-CLUBMITGLIEDER: 2,- €

21:00 UHR:  
SALSA & MERENGUE TANZKURS

22:00 UHR:  
LATINPARTY MIT DJ MARCO (DJBOSS)

Cocktailbar!



STUDIENDENWERK  
HEIDELBERG

# Nikolaus Marstall Party



Sa 03.12. 22.00 Uhr  
Marstallcafé

3€ mit Studiausweis | 5€ ohne Studiausweis

STUDIENDENWERK  
HEIDELBERG

In der Weihnachtsbäckerei

## Plätzchen Backen

Backen mit den Profis der Heidelberger Mensen

Weihnachtsplätzchen  
zum Selbstbacken  
und Mitnehmen

9,50€ (inkl. Glühwein, Stollen und allen Backzutaten)  
Eine Anmeldung ist erforderlich unter [pr@stw.uni-heidelberg.de](mailto:pr@stw.uni-heidelberg.de)

Mi 07.12. Zentralmensa  
Do 08.12. (Küche 1. OG)  
16.30 - 20.30 Uhr

STUDIENDENWERK  
HEIDELBERG