

# CAMPUS SHA

SoSe 17

STUDERENDENWERK  
HEIDELBERG

## So erreichen Sie uns ...

### Studierendenwerk Heidelberg

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

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

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

### Telefonische Beratung zur Studienfinanzierung:

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

### BAföG-Sprechstunden:

Campus Schwäbisch Hall: 10.00 - 11.00 Uhr  
Raum: 201  
Mi, 15.03., 24.05.2017

Campus Künzelsau: 12.30 - 14.00 Uhr  
Raum: C118  
Mi, 15.03., 05.04., 03.05., 24.05.2017

Campus Heilbronn-Sontheim: 10.00 - 14.00 Uhr  
Raum A328  
Mi, 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03.2017  
Mi, 05.04., 12.04., 19.04., 26.04.2017  
Mi, 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05.2017  
Mi, 14.06., 21.06., 28.06.2017

### Studienkredite, Stipendien und andere Darlehen:

Campus Heilbronn-Sontheim: 10.00 - 14.00 Uhr  
Raum: A328  
Mi, 19.04.2017

### Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)

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

### Online-Beratung:

www.pbsonline-heidelberg.de

[www.studierendenwerk-heidelberg.de](http://www.studierendenwerk-heidelberg.de)

## Wir sind für Sie da ... Ihre AnsprechpartnerInnen:

### Studienfinanzierung



Manuel Renz

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

### Hochschulgastronomie



Arnold Neveling

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

### Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)



Diplom-Psychologin  
Verena Sander

v.sander@klinikum-weissenhof.de  
07134 755421

### Online-Beratung der PBS



Diplom-Psychologin  
Julia Aghotor

www.pbsonline-heidelberg.de



Liebe Studentinnen und Studenten,

die ersten Sonnenstrahlen locken für einen Spaziergang oder eine Fahrradtour nach draußen. Nachdem Sie sich in den Ferien hoffentlich ein bisschen vom Lernstress erholt haben, können Sie jetzt mit neuer Energie ins kommende Semester starten. Bei allen Fragen rund um den Hochschulalltag, sei es zur Studienfinanzierung oder zur Wohnungssuche, unterstützt Sie unser Serviceangebot. Auch bei seelischen Problemen steht Ihnen das Studierendenwerk Heidelberg mit seiner Psychosozialen Beratung für Studierende zur Seite.

Alle aktuellen Infos rund um die Angebote des Studierendenwerks Heidelberg bekommen Sie auch auf unserer Homepage oder über unsere App und Social-Media-Angebote.

Damit wünsche ich Ihnen allen ein erfolgreiches Sommersemester!

Ihre

Ulrike Leiblein

Geschäftsführerin des Studierendenwerks Heidelberg

## Inhalt

### 02/03/einstieg

Ihre AnsprechpartnerInnen  
Grußwort der Geschäftsführerin

### 04/05/servicezeit

Campus SHA trifft ... Dr. phil. Frank-Hagen Hofmann  
Neue Online-Aufladefunktion der CampusCard  
Neuer Abteilungsleiter der Studienfinanzierung  
Wohnen in Schwäbisch Hall

### 06/07/08/mahlzeit

Öffnungszeiten  
Der Speiseplan  
Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen  
Köstliches aus der Kantine

### 09/lesezeit

Buchtipps der Redaktion

### 10/netzzeit

Unsere Social-Media-Angebote  
Hochschulenhoch3  
Die StuV Schwäbisch Hall  
Wertvolle Vergünstigungen!

### 11/redezeit

Die Kolumne: Alles bio oder was?  
Die Umfrage: Alles bio?!

## Impressum Campus SHA

Sommersemester 2017, Auflage: 750

**Herausgeber:** Studierendenwerk Heidelberg AöR, Ulrike Leiblein (Geschäftsführerin) Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, [www.studierendenwerk-heidelberg.de](http://www.studierendenwerk-heidelberg.de) und [pr@stw.uni-heidelberg.de](mailto:pr@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) | **Druck:** Druckhaus Adame | **Fotos und Abbildungen:** Studierendenwerk Heidelberg (Titel, Seiten 2, 3, 4, 5, 8, 9), Antonioguilletm - Fotolia.com (Seite 4), istockphoto.com (Seite 7), Rachel Peters (rp) (Seite 11), Heike Wittneben (hwi) (Seite 11), Anja Riedel (ari) (Seite 11), Christina Hermann (chr) (Seite 11) | **Campus SHA wird an der Hochschule Heilbronn kostenlos verteilt.**

## Campus SHA trifft ... Dr. phil. Frank-Hagen Hofmann

Dr. Frank-Hagen Hofmann ist ab März 2017 leitender Psychologe in der Psychosozialen Beratung für Studierende, kurz PBS. Wir haben ihn getroffen und mit ihm über seinen Werdegang, seine Wünsche für die Zukunft der PBS und seine Leidenschaft für seinen Beruf gesprochen.



### Herr Dr. Hofmann, wie sieht Ihr Werdegang aus, und wie sind Sie zur PBS gekommen?

Ich habe in Heidelberg Psychologie studiert und 2007 mit der Promotion begonnen. Darüber bin ich auch mit Professor Holm-Hadulla in Kontakt gekommen, der mein Doktorvater wurde. Ich hatte dann die Möglichkeit, in der PBS ein begleitendes Praktikum zu machen und die Beratungstätigkeit kennenzulernen. Diese Arbeit hat mir so gut gefallen, dass ich mich 2008 auf eine

Dr. phil. Frank-Hagen Hofmann

Stelle bewarb und das Glück hatte, genommen zu werden. Ich habe dann zunächst als Berater gearbeitet, seit 2015 war ich dann stellvertretender Leiter der Beratungsstelle.

### Was schätzen Sie an der Arbeit in der PBS? Warum sind Sie Psychotherapeut geworden?

Die Arbeit mit den Studierenden ist sehr spannend und vielfältig. Es gibt eine Vielzahl von Gründen, weshalb Beratung in Anspruch genommen wird, gleichermaßen studienbezogene wie auch persönliche, familiäre oder Beziehungsprobleme. Die Studienzeit bringt ihrerseits viele Herausforderungen und Aufgaben mit sich, die es davor nicht gab und die manchmal zu psychischen Krisen führen. Die Studierenden, die sich an die PBS wenden, bringen aber auch viele Ressourcen mit, die sie zur Bewältigung der Krise nutzen können, das macht die Arbeit in der Beratungsstelle auch sehr dankbar. Es ist immer wieder beeindruckend zu sehen, wie sich Menschen entwickeln und Krisen hinter sich lassen; die gemeinsame Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten ist ein spannender und bereichernder Prozess.

Das Interesse an Psychotherapie war schon im Studium vorhanden, das Wissen aber sehr theoretisch. Mit den Einblicken in die Beratungsarbeit der PBS war dann auch schnell der Wunsch da, die praktische Seite der Psychotherapie fundiert zu erlernen, und ich entschloss mich, die Weiterbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten am Zentrum für Psychologische Psychotherapie Heidelberg zu absolvieren.

### Was soll sich mit Ihnen als leitendem Psychologen in der PBS ändern bzw. was möchten sie beibehalten? Was ist Ihr Wunsch für die Zukunft der PBS?

Professor Holm-Hadulla hat während seiner Zeit in der Psychosozialen Beratung für Studierende professionelle Standards etabliert und ein effektives Beratungskonzept entwickelt. Das gilt es, beizubehalten, kontinuierlich zu evaluieren und auch auszubauen. Auch in Zukunft wird die PBS ein niedrigschwelliges, zeitnah verfügbares,

vertrauliches und kostenloses Unterstützungsangebot bereithalten. Das Angebot der Beratungsstelle spricht für sich, daher sehe ich gar keine Notwendigkeit für grundsätzliche Veränderungen.

Auch wenn in den letzten Jahren die Stigmatisierung von Psychologie, Beratung und Psychotherapie schon deutlich abgenommen hat, so hoffe ich doch, dass die Hürde, bei Schwierigkeiten Beratung in Anspruch zu nehmen, weiter sinkt.

### Sehen Sie irgendwelche Herausforderungen für sich als leitenden Psychologen oder auch die PBS?

Die Nachfrage nach Beratung steigt kontinuierlich, was vor allem auch daran liegt, dass die Studierenden früher versuchen, Probleme anzugehen. Gleichzeitig lässt das Studium immer weniger Freiheiten und Raum für anderes, sodass es selten Zeit gibt, sich in Ruhe mit wichtigen Themen zu beschäftigen. Hier liegt die Herausforderung sicher darin, einerseits flexibel und punktuell darauf zu reagieren, andererseits aber auch deutlich zu machen, dass manchmal eine vertiefte Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten durchaus lohnend oder gar notwendig sein kann.

Natürlich gibt es immer auch aktuelle Themen, auf die die Beratungsstelle reagieren muss, sei es die mitunter problematische Nutzung elektronischer Medien oder auch der wieder zunehmende Konsum von Cannabis. Die zunehmende Internationalisierung der Hochschulen führt auch dazu, dass vermehrt Studierende aus dem Ausland die Beratungsstelle konsultieren. Neben der Sprache ist dabei die angemessene Berücksichtigung des kulturellen Hintergrunds eine Herausforderung, auch weil dieser unmittelbar die Vorstellung beeinflusst, womit jemandem geholfen werden kann.

Gleichzeitig sehe ich die PBS aber auch in einer guten Position zur Bewältigung zukünftiger Herausforderungen und habe das Glück, mit hochqualifizierten und engagierten Kolleginnen und Kollegen zusammenzuarbeiten.

### Haben Sie einen allgemeinen Rat für Studierende, sei es zum Studium oder zur Problembewältigung?

Die Studienzeit bietet vielfältige Möglichkeiten, sich kennenzulernen, auszuprobieren und auch weiterzuentwickeln. Das Studium ist wichtig, im selben Maße ist es aber auch eine ausgewogene Lebensgestaltung, die die Anforderungen der Hochschule mit anderen Lebensbereichen in ein gutes Verhältnis setzt. Für die Bewältigung dieser Anforderungen ist eine gewisse Frustrationstoleranz notwendig, man sollte sich aber auch nicht davor scheuen, existierende Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen, wenn man alleine nicht mehr weiter kommt. Manchmal hilft schon ein einziges Gespräch, um neue Ideen zu bekommen und ins Stocken geratene Prozesse wieder anzustoßen. (ika) ■

## Neue Online-Aufladefunktion der CampusCard



Schon bald könnt ihr das Guthaben eurer CampusCard bequem online von zu Hause aus aufladen. Die dahingehende Umstellung

ist für das Wochenende vom 17. bis 19. März 2017 geplant. Geht das Geld auf der Karte einmal zur Neige, genügt es von nun an, sich ganz einfach und unkompliziert über ein Portal anzumelden und den entsprechenden Betrag auszuwählen. Dieser wird im nächsten Schritt von Kreditkarte, Girokonto oder PayPal-Konto abgebucht und auf die CampusCard übertragen.

Da anfangs nur die PayPal-Variante angeboten wird, ist es zunächst notwendig, im Besitz eines PayPal-Accounts zu sein, um das Angebot nutzen zu können. Wer die Online-Aufwertung der CampusCard wahrnehmen möchte, muss sich zunächst registrieren und bekommt einen Zugangscode. Mit diesem kann man sich dann über das Portal anmelden.

Alle Infos zum Procedere erfahrt ihr auf unserer Website unter Essen & Trinken → CampusCard. (hwi) ■

## Neuer Abteilungsleiter der Studienfinanzierung

Die Studienfinanzierung des Studierendenwerks Heidelberg hat am 1. Januar 2017 einen neuen Abteilungsleiter bekommen: Manuel Renz. Wir haben ihn getroffen und ihm Fragen rund um seine Person, seine Ziele für den neuen Posten und allgemeine Tipps und Tricks für einen BAföG-Antrag gestellt. Eines steht fest – Manuel Renz wird sicherlich tatkräftig für studentische Belange eintreten.

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

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

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

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

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

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

### Wird es einen besonderen Arbeitsschwerpunkt geben?

Ich denke, ein weiterer großer Schwerpunkt meiner Tätigkeit wird auch die BAföG-Förderung von Geflüchteten werden. Momentan sind diese noch überwiegend in Deutschkursen. Für diesen Personenkreis ist eine finanzielle Förderung mit BAföG häufig die wichtigste Finanzierungsquelle.

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

Hier kann ich nur jeder oder jedem den Tipp geben, unsere umfangreichen Beratungsangebote zu nutzen, zum Beispiel telefonisch über unsere Info-Hotline 06221 54-5404 oder bei unseren persönlichen Sprechstunden. Viele Probleme lassen sich so vermeiden oder sind zumindest schneller zu lösen.

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

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

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



Manuel Renz

## Zimmersuche leicht gemacht

Ihr seid neu in Schwäbisch Hall oder einfach so auf der Suche nach einer WG oder einer Wohnung? Vor allem zu Semesterbeginn kann dies eine echte Herausforderung sein, die gar nicht so einfach zu bewältigen ist. Schließlich will man sich in den neuen vier Wänden ja auch wohl fühlen. Doch zum Glück gibt es viele verschiedene Wohnungsbörsen, die immer wieder neue Angebote liefern und die Orientierung erleichtern.

Ganz in diesem Sinne ist die Zimmer- und Jobdatenbank der Hochschule Heilbronn auch für Studis aus Schwäbisch Hall immer eine lohnende Anlaufstelle. Hier findet ihr Wohnungsangebote, die private VermieterInnen der Region ganz ohne Vermittlungsprovision ausschreiben. Die Anzeigen können zudem nur von BewerberInnen

und Mitgliedern der beteiligten Hochschulen eingesehen werden. Ebenso leicht können wohnungssuchende Studierende auch auf dem Hochschulportal hochschulenhoch3 fündig werden. Auf dem Schwarzen Brett des Portals laden beispielsweise WGs, die auf der Suche nach neuen MitbewohnerInnen sind, immer wieder neue Anzeigen hoch.

Außerdem lohnt es sich natürlich auch immer, die Wohnungsangebote in Tageszeitungen wie dem „Haller Tagblatt“ oder der „Heilbronner Stimme“ ([www.immostimme.de](http://www.immostimme.de)) durchzuschauen. Genau so sind Websites wie [www.wg-gesucht.de](http://www.wg-gesucht.de), [www.studenten-wg.de](http://www.studenten-wg.de) oder [www.immowelt.de](http://www.immowelt.de) wichtige Quellen für Studis auf Wohnungssuche. (hwi) ■

## Unterwegs in Schwäbisch Hall

Schwäbisch Hall mag eine kleine Stadt sein – trotzdem ist hier einiges los, sodass Kultur- und Naturbegeisterte gleichsam auf ihre Kosten kommen. Wer gerne ins Kino geht, wird im KinoCenterHall garantiert einen passenden Film finden, denn hier werden neben Hollywood-Blockbustern beispielsweise auch Arthaus-Produktionen gezeigt. Zu den Schwäbisch Haller Museen gehören die Kunsthalle Würth und die Johanniterkirche mit der Kunstsammlung des Unternehmers Reinhold Würth. Der Sommer ist die Jahreszeit der Festivals und Freilichtspiele in Schwäbisch Hall. Dann

werden Theaterstücke sowohl im Haller Globe Theater als auch auf der Treppe der Michaelskirche aufgeführt.

Neben zahlreichen Freibädern und Seen bietet zum einen der Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald zahlreiche Gelegenheiten, sich beim Wandern oder Fahrradfahren unter freiem Himmel auszutoben. Hierzu laden auch der bekannte Jakobsweg und der Kocher-Jagst-Radweg ein. Das weitreichende Freizeitangebot von Stadt, Vereinen, und Studierenden der Hochschule schafft zudem noch viele weitere Möglichkeiten. (hwi) ■

## Speiseplan 13.03. bis 17.03.2017 | Betriebskantine der Bausparkasse

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Haupttheke, Veget. Theke	Köttbular mit Rahmsauce und Preiselbeeren; Cappelletti Pesto Rosso mit Tomaten-Gemüsesauce	Paniertes Putenschnitzel mit Zitrone und Natursauce; Grießbrei mit Kirschsauce	Ungarisches Saftgulasch; gebackener Hirtenkäse mit Joghurt-Tomaten-Dip	Grillschnecke mit Natursauce; Pasta mit Pilzragout	Maultasche in der Brühe; Hirse-Käse-Taler mit Gartenkräutersauce
Light-Essen	Putenfilet mit Kräuterjus auf Pilznudeln mit Broccoli 1 St. Obst	Pellkartoffeln mit Kräuterquark 1 St. Obst	Gefüllter Pfannkuchen mit Blattspinat und Lachs an Joghurt-Dillsauce 1 St. Obst	Kalbfleischbällchen mit Gemüsereis an Tomatensauce 1 St. Obst	Gedünstetes Tilapia-Filet auf Wokgemüse und Basmatireis 1 St. Obst
Wok/ Pastatheke	Thailändische Gemüse-Nudel-Pfanne	Wild-Safranreis mit Garnelen und Gemüse	Chinapfanne mit Mie-Nudeln, Quorn und Gemüse in Sojasauce	Hähnchen in Senfsauce mit Gemüsestreifen und grünen Nudeln	Pasta Orecchiette mit Toskana-Pesto und mediterranem Grillgemüse
Grilltheke	Zwiebelrostbraten an Kräuterjus	Schweinerückensteak vom Hohenloher Landschwein mit Pilzen und Käse überbacken an Natursauce	Geflügelspieß Feinschmecker-Art mit fruchtiger Currysauce	Gebratenes Seehechtfilet mit Grilltomate und Kräuterbutter	Barbecue-Spieß Gyros Art mit Tzaziki
Pizzatheke	Ofenfrischer Flammkuchen mit Lauch und Käse	Pizza Rodeo Lover's (Tomaten, Käse, Salami, Bacon, rote Zwiebeln)	Pizza Calzone (Tomaten, Käse, Schinken, Salami, Pilze)	Pizza Tomate Mozzarella (Tomaten, Käse, frische Tomaten, Mozzarella)	Pizza bolognese (Tomaten, Käse, Rinderhackfleisch)
Beilagen	Reis Spätzle Würfelkartoffeln House Wedges	Teigwaren Kartoffelsalat Pommes frites	Reis Nudeln Kroketten Salzkartoffeln	Kartoffelbrei Salzkartoffeln Sauerkraut Pommes frites	Kartoffelsalat Reis House Wedges

## Speiseplan 20.03. bis 24.03.2017 | Betriebskantine der Bausparkasse

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Haupttheke, Veget. Theke	Indisches Curryhuhn; Kartoffeltasche mit Tomaten-Mozzarellafüllung und Pestosauce	Spaghetti bolognese; Kartoffelspätzle mit Kartäuserkloß, dazu Sauce mit Vanillegeschmack	Spießbraten mit Natursauce; Schwaben-Pfanne mit Natursauce; Rigatoni mit andalusischer Tomaten-Gemüsesauce	Cevapcici auf Paprikagemüse; Kartoffel-Karotten-Rösti mit Schnittlauch-Joghurt-Dip	Paniertes Rotbarschfilet mit Zitronen-Dillsauce; Cannelloni Verdure mit Tomatensauce
Light-Essen	Hokifilet mit Zuckerschoten-Paprikagemüse, Würfelkartoffeln und Kräutersauce 1 St. Obst	Gemüsereis mit Tomatensauce 1 St. Obst	2 Ruccola-Süßkartoffelschnitten an Rohkostsalat 1 St. Obst	Gegrillte Hähnchenkeule mit Reis und Gemüse 1 St. Obst	Rindergeschnetzeltes mit Möhren und Lauchstreifen, dazu Vollkornpasta
Wok/ Pastatheke	Bami Goreng (Schweinefleisch, Nudeln, Champignons)	Tagliatelle mit Lachswürfel, Gemüse und Kräutersauce	Gebratene Putenstreifen mit Spargel, Pilzen und Kürbiskernen in Limettensauce, dazu Quinoa-Reis	Asiatische Gemüse-Nudel-Pfanne mit Pangang-Sauce	Feines Pfannengemüse mit Basmatireis
Grilltheke	Grillteller mit pikanter Sauce (Schweinesteak, Nürnberger, kl. Geflügelspieß)	Schaschlik-Spieß an feuriger Sauce	Gebratenes Zanderfilet an Kresse-Sauce	Gegrillte Maultasche mit Schinken, Tomaten und Käse überbacken an bunt gem. Salat mit Kräuterbaguette	Schweinemedaillon im Speckmantel an Cranberry-Cassis-Jus
Pizzatheke	Schinken-Champignon-Käsetoast (Speck, Zwiebeln)	Pizza Insieme (Tomaten, Käse, Seranoschinken, Ruccola)	Pizza Funghi (Tomaten, Käse, gemischte Pilze)	Pizza Schinken Pilze (Tomaten, Käse, Schinken, Pilze)	Pizza Quattro (Tomaten, Käse, Schinken, Salami, Paprika)
Beilagen	Reis House Wedges Kartoffelgratin	Pommes frites Reis Teigwaren	Kartoffelknödel Spätzle Kroketten Salzkartoffeln	Reis Pommes frites Teigwaren Kräuterkartoffeln	Kartoffelsalat Herzoginkartoffeln Nudeln

## Speiseplan 27.03. bis 31.03.2017 | Betriebskantine der Bausparkasse

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Haupttheke, Veget. Theke	Hacksteak mit Natursauce; Emmentaler-Schnitzel mit Preiselbeer-Birne	Hähnchenbrust in Kokos-Zitronen-Panade mit Currysauc; Frühlingssrolle mit Gemüsefüllung und Sweet-Chili-Dip	Siedfleisch mit Meerrettichsauc; Spaghetti mit Rahmspinat	Cordon-bleu vom Schwein mit Frischkäse, Bärlauch-Schinkenfüllung und Natursauc; Belgische Waffeln mit Pfirsichkompott	Hähnchen-Nudelpfanne Balkan-Art mit Tomatensauc; Penne mit einer vegetarischen Sojabolognese
Light-Essen	Hähnchenbrustfilet auf Curry-Couscous mit Zuckerschoten und Sprossensauc 1 St. Obst	Rinderhackbällchen mit buntem Bohnengemüse und Kartoffelpüree 1 St. Obst	Dinkel-Kräuterpfannkuchen mit Mangold-Tomaten-Hähnchen-Füllung 1 St. Obst	2 St. Couscous-Gemüse-Törtchen an fruchtig-orientalischer Würzsauc 1 St. Obst	Seelachsfiletröllchen auf Wildreismischung mit grünen Linsen an Senf-Dillsauc und Gemüsebündchen
Wok/ Pastatheke	Drelloni mit getrockneten Tomaten, Bärlauch, Hirtenkäse und Gartenkräutersauc	Glasnudeln mit Hackfleisch und Gemüse in Sojasauc	Frutti di Mare mit Zucchini, Tomatenwürfeln und Pasta	Rindfleisch-Wokpfanne vom Beuf de Hohenlohe mit Paprika, Zucchini und Shiitakepilzen, dazu Basmatireis	Asia-Nudeln mit Putenstreifen, Gemüse und Pangang-Sauc
Grilltheke	Berner Wurst mit pikanter Sauc	Gegrilltes Putenmedaillon an Frühlingssalat mit Mango-Dip	Gegrilltes Kalbfleischpflanzlerl auf Lauch-Karottengemüse und Kräuterjus	Aktiv-Burger (Körnerbrötchen, Putensteak, Kresse, Tomate, Gurke, Honig-Senf-Dip)	Beefsteak mit pikanter Sauc und Balkangemüse
Pizzatheke	Ciabatta Flammkuchen-Art	Frühlingsspizza (körniger Kräuterfrischkäse, Frühlingsszwiebeln, Kirschtomaten)	Pizza Barbecue (Barbecuesauc, Käse, Bacon, Rinderhackfleisch, rote Zwiebeln)	Pizza Venezia (Tomaten, Käse, Salami, Pilze, Artischocken)	Pizza Rustikale (Tomaten, Käse, Schinken, Zwiebeln, Oliven)
Beilagen	Pommes frites Spätzle Salzkartoffeln Reis	Reis Teigwaren Pommes frites	Bratkartoffeln Bärlauchschupfnudeln Salzkartoffeln House Wedges	Pommes frites Kartoffelsalat Nudeln Kartoffelgratin	House Wedges Reis Nudeln

## Öffnungszeiten Sommersemester 2017

**Betriebskantine der Bausparkasse**

Mo - Fr 12.45 - 13.30 Uhr

**Mensaria**

Mo - Do 7.00 - 16.00 Uhr

Fr 7.00 - 15.00 Uhr



## Lob, Kritik & Anregungen

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

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

**Abteilungsleiter Hochschulgastronomie**

Arnold Neveling

E-Mail: [pr@stw.uni-heidelberg.de](mailto:pr@stw.uni-heidelberg.de)

## März 2017 - September 2017 | Mensa-Speiseplan

Den aktuellen Speiseplan der Betriebskantine findet ihr hier:



Die MitarbeiterInnen der Hochschulgastronomie des Studierendenwerks Heidelberg präsentieren abwechselnd ihr Lieblingsrezept

## Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen

Benjamin Engelhardt studiert BWL-Food Management an der DHBW Heilbronn. Den praktischen Teil seines dualen Studiums absolviert er – immer im dreimonatigen Wechsel – beim Studierendenwerk Heidelberg. Hier lernt er derzeit die verschiedenen Arbeitsabläufe in der Hochschulgastronomie kennen, die sich je nach Bereich und Wochentag sehr facettenreich gestalten. Die Koordination und Umsetzung von Cateringaufträgen ist nur eines von vielen Beispielen. Bereits beim Abitur entschied sich Benjamin Engelhardt für ein ernährungswissenschaftliches Profil, das seinem Interesse für Lebensmittel und Ernährung gerecht wurde.



Benjamin Engelhardt

Wenn sich ihm die Gelegenheit bietet, ausgiebig zu kochen, greift der gebürtige Enzberger gerade in der kälteren Jahreszeit gerne auf Rhöner Zwibbelsdätscher zurück. Der wird von seinen Gästen – in Kombination mit einem passenden Wein – gerne verpeist.

### Rhöner Zwibbelsdätscher



#### Zutaten für den Teig:

500 g gekochte Kartoffeln, 150 - 200 g Mehl, 1/2 Tüte Backpulver, 1 Prise Salz

#### Zubereitung des Teigs:

Pellkartoffeln kochen, schälen und durch die Presse drücken. Backpulver, die Prise Salz und das Mehl zugeben und zu einem Teig

verkneten. Dieser darf nicht kleben! Backblech mit Backpapier auslegen, Teigfladen formen und mit der Gabel mehrfach in den Teig stechen.

#### Zutaten für den Belag:

100 g Dörrfleisch, 250 g Zwiebeln, 1/2 Becher Schmand, 1 Esslöffel Öl.

#### Zubereitung des Belags:

Dörrfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, in Öl legen und 10 Minuten ziehen lassen. Schmand auf dem Teig verstreichen, Dörrfleisch und Zwiebeln darauf verteilen.

Backzeit: 45 bis 50 Minuten bei ca. 220° C.

Es ist empfehlenswert, den Dätscher 45 Minuten vor dem Verzehr zu backen, denn er schmeckt lauwarm am allerbesten. (hwi) ■

## Kulinarische Specials in der Mensaria



Der Winter ist endlich vorbei, die Sonne zeigt sich wieder, und ein neues Semester beginnt. Auch in der Mensaria erwarten euch daher neue leckere Aktionen, die euch das Studium versüßen.

Los geht es im April mit leckeren Spargelvariationen passend zur Spargelzeit. Ob als Suppe oder einfach gekocht, das weiße Edelm Gemüse wartet auf euch. Bei steigenden Temperaturen im Mai wird es Zeit für eine Abkühlung: Die Eissaison startet mit

vielen neuen Sorten.

Schleckermäuler können sich auf Juni und Juli freuen, denn dann ist Erdbeerzeit. Die süßen roten Früchte findet ihr in allen Variationen in der Mensaria. Zum Ende des Semesters steht dann noch das Grillfest auf der Agenda, bei dem ihr neben Fleischgerichten vom Grill auch leckere vegetarische und vegane Spezialitäten bekommt.

Bei so vielen Leckereien muss man sich also nicht den Kopf über das Kochen zerbrechen. Schaut einfach in der Mensaria vorbei, es ist für alle was dabei! (jwa) ■

## Köstliches aus der Kantine

In der Betriebskantine lässt es sich schon im regulären Tagesbetrieb gut speisen, wie knurrende Studi-Mägen zu berichten wissen. Damit auch garantiert niemandem das Essen fad wird, sind in den kommenden Monaten zusätzlich zum normalen Angebot diverse Spezial-Aktionen geplant, die der Mittagspause zusätzlichen Pfiff verleihen. Dabei stehen vor allem saisonale Zutaten im Vordergrund, weshalb passend zur Jahreszeit besondere Leckereien aufgetafelt werden.



Die Spargelzeit von April bis Mai etwa stimmt den Gaumen mit einer großen Palette an Kombinationen glücklich: Ob mit Sauce hollandaise oder Butter, mit Pfannkuchen oder Kartoffeln, mit Schnitzel oder Schinken, hier bleibt keine Gelegenheit aus, die Hochsaison der delikatsten Stangen vollends auszuschöpfen. Obendrein wird im Mai die Eis-Saison eröffnet, in der man zahlreiche neue Sorten ausprobieren und sich beim Löffeln auf einen heißen Sommer freuen kann.

Auf Erdbeeren in Hülle und Fülle darf man sich zwischen Juni und Juli stürzen, weil diese dann in allen Variationen zur Verfügung stehen – ob pur, im Kuchen oder im Dessert. Ebenfalls im Juli sind Grillspezialitäten eingeplant, die Lust auf mehr machen. Ein idealer Abschluss des Semesters!

Sogar über die Ferien hinaus sind bereits wieder Specials angedacht, zum Beispiel Wildwochen im Oktober, Pilzwochen im November und ein Weihnachtsmenü im Dezember. Es lohnt sich also rund ums Jahr, die Mittagspause hier zu verbringen. (cfm) ■



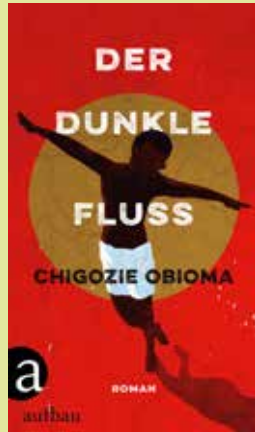
## Buchtipps der Redaktion

## Chigozie Obioma: Der dunkle Fluss

Als der strenge Vater seiner Arbeit wegen in eine andere Region Nigerias umziehen muss, tun sich für den neunjährigen Benjamin und seine drei älteren Brüder ungeahnte Möglichkeiten auf. Buchstäblich vom Haken gelassen, nutzen die Jungen die neugewonnene Freiheit, um verbote-nerweise am Omi-Ala, einem gefährlichen und legendenumwobenen Fluss, fischen zu gehen.

Doch ihre heimlichen Ausflüge dorthin bleiben nicht ohne Folgen: Als ein dorfbekannter Irrsinniger und angeblicher Prophet dem ältesten Bruder Ikenna weis-sagt, dass er bald durch die Hand eines Fischers sterben soll, fürchtet dieser, eines seiner Geschwister sei der zukünftige Mörder. Sein Misstrauen und seine Angst lösen eine Flut von Ereignissen aus, die in eine Katastrophe von beinahe mythischen Ausmaßen zu münden droht ...

In Benjamins bildhafter Sprache schildert Chigozie Obiomas De-bütroman eine Familientragödie, die eindrucksvoll zeigt, wie ein ein-ziger schicksalhafter Moment ein Leben verändern kann. Fantasi-evoll, emotional mitreißend und spannend wie ein Kriminalroman kontrastiert „Der dunkle Fluss“ die Macht der Bruderliebe mit der zerstö-erischen Kraft von Zwietracht und Gewalt. Auf subtile Weise knüpft Obioma dabei Bezüge zum politischen Schicksal Nigerias, sodass hier nicht nur eine familiäre Krise, sondern auch die eines ganzen Landes verhandelt wird. (cfm) ■



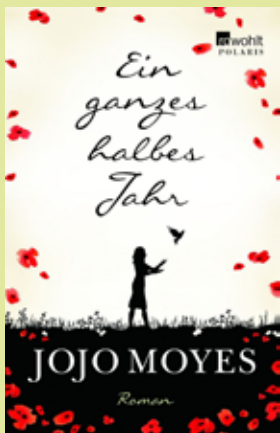
## China Miéville: Die Stadt & die Stadt

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 All-tag – trotz manch komplizierter Wirrungen – weitestgehend aufein-ander 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 Ma-halia 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 be-straft 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 Asso-ciation Award“ ausgezeichnet. (hwi) ■

## Jojo Moyes: Ein ganzes halbes Jahr



Die Geschichte von Louisa Clark und Will Traynor ist von ganz besonderer Art: Es ist keine typische Liebes-geschichte mit einem klassischen Happy End, bei dem die zwei Verliebten bis an ihr Lebensende glücklich sind, weil Will Traynor nicht leben will.

Jojo Moyes erzählt in ihrem Roman „Ein ganzes halbes Jahr“ die Geschichte eines jungen Mannes namens Will, des-sen Lebensqualität durch einen Unfall so stark beeinträchtigt wurde, dass er den Lebenswillen verliert. Seine Eltern veranlassen daraufhin, dass er eine Pflegekraft bekommt, die ihn täglich betreuen soll und im besten Fall auch noch in ihm einen neuen Le-benswillen entfacht. Louisa, kurz Lou, eine junge, schüchterne und mit Selbstzweifeln behaftete junge Frau, erhält den Pflegejob und lässt sich damit auf ein bis dahin ungeahntes Abenteuer ein. Sie hilft

nicht nur Will bei alltäglichen Routinen, sondern entwickelt sich zu mehr als nur einer Pflegekraft; sie wird zu seiner letzten Hoffnung und Freude am Leben.

Zugleich hilft aber auch Will der unschlüssigen Lou in ihrem ge-genwärtigen Lebensabschnitt und gibt ihr den nötigen Mut und die Hoffnung, die ihm eigentlich selbst fehlt. Sei es bei der Auswahl eines passenden Kleides für eine Abendveranstaltung oder bei der Wahl ihres Partners – Will unterstützt Lou, die Dinge klarer und einfacher zu sehen, und hilft ihr auf diese Weise, sich in ihrem Leben neu zu positionieren. Lou entwickelt sich zu einer reifen jungen Frau, die zugleich manchmal ihre jugendliche Naivität und besonders ihre Lieb-ingsstrumpfhose einfach nicht ablegen kann.

Sie wiederum verändert den anfangs so störrischen und trübse-ligen Will in einen selbstbestimmteren Mann, der für einen kurzen Augenblick wieder beginnt, zu genießen und zu leben. Clark, wie Will sie immer ironisch nennt, wird zu seiner geliebten Reisebegleiterin nicht nur für einen besonderen Urlaub, den er mit ihr erlebt, sondern vielmehr auch für seinen ganzen restlichen Lebensabschnitt, für ein ganzes halbes Jahr. (chr) ■

## Immer auf dem Laufenden!

### Unsere Social-Media-Angebote



Ihr wollt wissen, was auf eurem Campus los ist? Dann folgt uns auf Facebook, Instagram oder Twitter oder holt euch unsere App. Denn das Studierendenwerk Heidelberg beantwortet alle Fragen rund um das Leben am Campus nicht nur auf seiner Homepage, sondern auch auf den wichtigsten sozialen Plattformen. Dort erhaltet ihr schnell und zuverlässig alle Informationen zu neuen Mensa-Specials oder aktuellen Beratungsangeboten.



Über die Facebook-Seite des Studierendenwerks Heidelberg könnt ihr Wünsche, Kommentare und Fragen aller Art loswerden. Das Studierendenwerk freut sich auch über Anregungen, neue Ideen und natürlich ein kurzes „Gefällt mir“. Wer kein Facebook nutzt, kann bei Twitter reinschauen, denn da sind die Nachrichten für jede/n einsehbar, auch für NutzerInnen ohne eigenen Account. Interessant für alle internationalen Studierenden ist dabei außerdem, dass alle Neuigkeiten sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch zur Verfügung stehen. Unter [twitter.com/StwHD](https://twitter.com/StwHD) und [twitter.com/StwHD\\_english](https://twitter.com/StwHD_english) findet ihr alle wichtigen Meldungen des Studierendenwerks Heidelberg. Seit Februar sind wir auch über Instagram erreichbar. Abonniert unsere Infos unter [www.instagram.com/studierendenwerkheidelberg](https://www.instagram.com/studierendenwerkheidelberg).



Wer nichts verpassen will, kann sich auch jederzeit unterwegs schnell und einfach über das eigene Smartphone erkundigen. Denn mit der App des Studierendenwerks Heidelberg seid ihr immer auf dem Laufenden. Egal, ob iOS, Blackberry oder Android – die App ist mit allen gängigen Betriebssystemen kompatibel, regelmäßige Updates inklusive. Entwickelt wurde sie übrigens in Kooperation mit einem Heilbronner Studenten. Also schaut vorbei auf Twitter, Instagram oder Facebook oder holt euch unsere App! Dann seid ihr die ersten, die bei einem leckeren Mensa-Special am Buffet stehen. (fel) ■



## Wertvolle Vergünstigungen

### Hier könnt ihr Geld sparen

Egal ob wegen der Miete, der Bücher oder des Essens – das Studium kann manchmal ziemlich teuer sein. Gleichzeitig können gerade bedürftige Studis jedoch von vielen Vergünstigungen profitieren.

Studis, die BAföG erhalten und nicht bei ihren Eltern leben, können sich zudem vom Rundfunkbeitrag in Höhe von gegenwärtig 17,50 Euro pro Monat befreien lassen. Dieser muss grundsätzlich einmal pro Wohnung bezahlt werden und kann innerhalb einer WG somit geteilt werden. Genauere Infos erhaltet ihr online unter [www.rundfunkbeitrag.de](http://www.rundfunkbeitrag.de).

Auch was die Telefonrechnung betrifft, gibt es Möglichkeiten, diese gering zu halten: Wer BAföG erhält, kann bei der Telekom den sogenannten „Sozialtarif“ beantragen. Hier erhalten Studis ein monatliches Gesprächsguthaben von 6,94 Euro für das Festnetz der Telekom. Der Telekom-Sozialtarif kann entweder direkt beim T-Punkt unter Vorlage des BAföG-Bescheides oder online unter [www.telekom.de](http://www.telekom.de) beantragt werden.

Weitere Informationen hierzu findet ihr zusammen mit anderen nützliche Tipps und Vergünstigungen auf der Website des Studierendenwerks Heidelberg unter [www.stw.uni-heidelberg.de/verguenstigungen](http://www.stw.uni-heidelberg.de/verguenstigungen). (hwi) ■

## Die Studierendenvertretung Schwäbisch Hall



Studentische Interessen werden am besten direkt vor Ort von einer Studierendenvertretung verfolgt. Darum gibt es auch in Schwäbisch Hall eine von euch gewählte StuV. Neben dem ständigen Austausch mit den jeweiligen Fachschaften, den studentischen Vereinen und der Hochschule selbst: plant die StuV beispielsweise allerlei Veranstaltungen für Schwäbisch Hall. Außerdem geht es um die Ausarbeitung von Beschlüssen des Studierendenparlaments sowie um den Entwurf des Hochschulsportprogramms.

Es geht also konkret um eure Belange, um das Gestalten einer Hochschule für und mit euch. Wenn ihr herbei selbst mitwirken wollt, dann wendet euch einfach an euren Fachschaftsrat. Dort erfahrt ihr, wie ihr euch für eure Fachschaft aufstellen lassen könnt. Wenn ihr euch zunächst einmal informieren wollt, um ein genaueres Bild der StuV zu erhalten, schreibt eine Mail an euren StuV-Vorsitz ([hall-vs@hs-heilbronn.de](mailto:hall-vs@hs-heilbronn.de)) und lernt der StuV kennen. Weitere Infos findet ihr auch unter [www.hs-heilbronn.de/7211361/stuv-schwaebisch-hall](http://www.hs-heilbronn.de/7211361/stuv-schwaebisch-hall). Werdet aktiv, seid dabei, gestaltet eure Hochschule mit! (elm) ■

## Hochschulenhoch3

Hochschulehoch3, kurz hoch3, ist der Name einer digitalen Hochschulplattform, die sowohl die German Graduate School of Management and Law, die Hochschule Heilbronn (HHN) sowie die Dualen Hochschulen Baden-Württemberg Mosbach und Heilbronn vereint. Auf diese Weise will das Portal die Region Heilbronn-Franken abdecken und Themen aus den Hochschulen, der Forschung und Lehre sowie der Praxis für alle Beteiligten und Interessierten zugänglich machen.

Auf der Website [www.hochschulenhoch3.de](http://www.hochschulenhoch3.de) findet sich beispielsweise ein Schwarzes Brett. Hier finden Studierende unter anderem Anzeigen rund um das Thema Wohnen, wie zum Beispiel neue Wohnungsangebote oder Möbel-Kleinanzeigen, sie können aber auch selbst eine Annonce aufgeben, um beispielsweise eine Lerngruppe zu finden oder zu gründen. Alle Anzeigen sind von und für Studierende aus der Region konzipiert. Weiterhin finden sich auf der Homepage Informationen rund um das Thema Studium. Darunter werden mögliche Stiftungsträger von Stipendien aufgelistet, Informationen zu einem Auslandsstudium gegeben, Kurse des Hochschulsports an den Hochschulen ausgeschrieben und Tipps zum Ausgehen und Feiern weitergegeben.

Neu in diesem Jahr ist die Serie „Kneipen des Monats“, die ab April erscheinen wird. Darin stellt sich im zweiwöchentlichen Rhythmus das Team einer Bar oder einer Kneipe vor und erzählt, warum Studis unbedingt dort vorbeikommen sollten. Außerdem gibt es während dieses Zeitraums jeweils ein spezielles Studierendenangebot. Ebenfalls ab April wird eine Stadtkarte von Heilbronn herausgegeben, auf der alle Geschäfte, Bars, Kneipen etc. aufgelistet sind, die Rabatte für Studierende anbieten. Die Karte wird auch an allen Hochschulen ausgelegt. Außerdem wird sich das Internetportal digital weitervernetzen und ab April auch auf Instagram anzutreffen sein.

Neben den Informationen auf der Homepage liegt ab dem 9. März auch das Hochschulmagazin „DREI“ an allen Hochschul-Campus in Heilbronn-Franken aus. In dieser Ausgabe sind erstmals Gutscheincoupons für Kneipen aus Heilbronn und Mosbach enthalten. Außerdem wird es eine Leserumfrage darüber geben, zu welchen Themen Studierende auf hoch3 gerne mehr lesen möchten. Generell sind eure Wünsche und die Themen, die euch Studis interessieren, immer willkommen und können bei der verantwortlichen Portalmanagerin Sarah Arweiler geäußert werden. (chr) ■

## Alles bio oder was?

Angenommen, ich wäre eine Kuh oder eine eierlegende Henne – ich denke, ich wäre eine glücklichere Kuh oder eine besser eierlegende Henne, wenn ich mehr Platz hätte. Mehr Freiheit und mehr Raum, ohne auf engstem Raum mit anderen meiner Art in Miniquadratmeter gequetscht zu sein.

Als ich einmal Augusttage in der ukrainischen grünen Pampa verbrachte, hörte ich nach meiner Ankunft bei einer kleinen Führung „Schau mal, da läuft dein Abendessen!“. Dort lief also das Essen, also eigentlich liefen da eher Tiere in Freiheit oder gefangener Freiheit, denn es war klar, sie landeten früher oder später irgendwie auf dem Teller. „Hier ist alles bio“ wurde noch hinzugefügt. Das Bio-Siegel fehlte, und neben dem Hühnerstall, da grunzten die Schweine, ein paar Pferde grasten. Aber mir wurde klar, dass ich tatsächlich nachvollziehen konnte, woher Kartoffeln und Fleisch auf meinem Teller stammten, und dass ich dieses Wissen über mein Essen nicht oft habe, wenn ich in meiner Küche koche oder auswärts essen gehe.

Ich war vier Jahre lang Vegetarierin, doch auf unterschiedlichen Reisen, ob in die Ukraine, in den Iran oder bei Wüstenübernachtungen in Jordanien, war es oftmals einfacher und bequemer, nicht immer sehr wählerisch zu sein. Ganz zu schweigen von den Besuchen bei Oma mit Gulasch und Co., da wird ja sowieso gegessen, was auf den Tisch kommt. Ich habe das Gefühl, dass der Bezug zum Essen verloren gegangen ist. Egal ob Penny, Alnatura, Rewe, Edeka, Aldi oder Lidl, egal ob Sommer, Herbst oder Winter – meist bekomme ich von morgens bis abends, wonach sich mein Appetit und mein Hunger sehnen, und habe von Reissorten über Nudeln und Linsen von „GUT&GÜNSTIG“, über „ja“, „Rapunzel“ und von Chiquita-Bananen über Bio-Kartoffeln aus Ägypten und Erdbeeren von Sommer bis Winter eine vielfältige Auswahl. Wenn ich Milch und Eier kaufe, dann achte ich darauf, dass die Produkte aus der Region kommen, und beispielsweise ist für mich die Freilandhaltung auch ein Kriterium.

Doch ist Bio gesünder und besser für die Umwelt, heimtun und von glücklichen Tieren? Und ist man ein besserer Mensch mit Bio-Produkten im Kühlschrank? Es gibt so viele Bio-Siegel und Fairtrade-Produkte, und ich muss zugeben: Ich habe einfach keine Ahnung. Ist alles aus kontrolliertem Anbau, ohne chemischen Pflanzenschutz und aus artgerechter Haltung? Ich weiß es nicht, und es ist bei jedem Produkt sicher auch anders zu beurteilen. Wenn ich im Supermarkt stehe, ist es für mich jedenfalls unerklärlich, wieso die Bio-Zitronen noch extra mit Plastikunterlage und Folie verpackt sind – genug Plastik in den Meeren gibt es ja schon. Oder wenn ich im Winter die Möglichkeit habe, Bio-Erdbeeren zu kaufen, dann kommen diese bestimmt nicht von den Feldern um die Ecke im sonnig-warmen Deutschland. Ich habe schon viel gelesen, viel gehört und gesehen, aber einen Durchblick habe ich dennoch nicht. Das würde ich gerne ändern. Jedenfalls bewusste, gesunde, günstige, saisonale Ernährung – einfach ist das Ganze nicht. Und wenn man schon an Bio-Essen denkt, wie steht es um die Kleidung?

Angelika Mandzel

Die Campus-Autorinnen und -Autoren erzählen jedes Semester abwechselnd aus ihrem Leben.

## Alles bio?!

Das Wochenangebot auf dem Markt, das Sonderangebot beim Laden um die Ecke oder doch alles regional und biologisch? Campus SHA hat sich mal umgehört, womit die RedakteurInnen ihre Kühlschränke füllen, und ob der Preis über die Qualität geht.

### Christina Hermann

In meinem Kühlschrank finden sich sowohl Bio- als auch Nicht-Bio-Produkte. Ich finde, es hängt immer stark von dem jeweiligen Produkt an sich ab. Beispielsweise kaufe ich bei Obst und Gemüse eher nicht die Bio-Varianten, da diese nicht unbedingt besser schmecken und ich daher keinen großen Unterschied merke. Allerdings bestehe ich bei Brot schon sehr oft auf Bio-Ware, da gut verarbeitete Korn- und andere Getreidemischungen allgemein sehr gesund und auch sättigender sind als normale Massenware aus dem Supermarkt. Daher leiste ich mir ab und zu auch mal ein Brot, das vielleicht zwei oder drei Euro mehr kostet, das dann aber ergiebiger und meiner Meinung nach daher auch seinen Preis wert ist.



### Rachel Peters



Also mir sind vor allem Gemüse und Obst wichtig, ohne kann ich nicht leben! Am liebsten würde ich auch immer Bioqualität und alles regional kaufen ... Wenn das nur ginge. Dafür habe ich dann leider doch nicht immer das Geld. Wenn es gute regionale Angebote gibt, dann greife ich natürlich zu. Nur leider gibt's nicht zu jeder Jahreszeit eine große Auswahl an Obst und Gemüse, wie Erdbeeren oder Spargel im Sommer, und da muss ich dann doch auf die importierten Waren zurückgreifen. Gemüse und Obst sind mir in Biosupermärkten leider zu teuer, und daher versuche ich, die Bio-Produkte beim Discounter zu kaufen. Qualität ist mir schon sehr wichtig, aber es geht finanziell als Studentin nicht immer. Ich kaufe aber immerhin alles frisch und nie tiefgekühlt, das kann ich nämlich überhaupt nicht ab. Frisch schmeckt alles einfach viel besser!

### Heike Wittneben

Wenn ich die Wahl habe zwischen einem Bio- und einem Nicht-Bio-Produkt, entscheide ich mich eher für Bio. Allerdings nicht um jeden Preis. Viele Bio-Produkte sind ziemlich überteuert und ich sehe es nicht ein, das zu unterstützen. Bei Obst und Gemüse ist es mir vor allem wichtig, dass es nicht schon um die halbe Welt geflogen ist. Das ist unnötig und kann dann ja auch gar nicht mehr frisch sein.



### Anja Riedel



Tatsächlich esse ich unter der Woche praktisch immer in der Mensa, sodass ich hauptsächlich am Wochenende selbst koche. Wenn ich einkaufe, dann versuche ich möglichst saisonal einzukaufen, weil Obst und Gemüse dann besser schmecken. Aber Sonderangebote lassen mich auch nicht kalt, besonders bei den eigentlich etwas teureren Obstsorten greife ich dann gerne mal zu. Für alles andere bevorzuge ich regionale oder zumindest europäische Produkte, sofern sie bezahlbar sind. Fleisch kaufe ich praktisch nie ein, nicht weil ich generell Vegetarierin bin, sondern weil ich selten Lust darauf habe und mir dann lieber ein guten Käse gönne.

**AUCH DU  
BEKOMMST  
MEHR**

**BAföG**

**PLUS 7%**

Mehr BAföG für mehr  
Studierende!

**Stell JETZT  
Deinen BAföG-Antrag  
oder -Folgeantrag!**

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

**STUDIERENDENWERK  
HEIDELBERG**

