

Campus Falke



Die Studierendenzeitung der Universität Stuttgart

UNI STUTTGART GOES GREEN

GREENTEAM - ELEKTRO
RENNWAGEN MADE IN STUTTGART

AUS ALT MACHT NEU
DIY: UPCYCLING VON MÖBELN

WAS DU TUN KANNST, WENN
DEINE PFLANZE STIRBT UND DU
NICHT WEIßT, WIESO

stuvus



Impressum:

Ausgabe: No. 26 - Feb. 2022
 ViSdP: Anna Fritz
 Redaktion: Anna Fritz
 Layout und Design: Nicole Bitter
 Korrektorat: Ronja Rippel

Auflage: 1000 Exemplare

E-Mail:
ak-zeitung@stuvus.uni-stuttgart.de

Homepage:
<https://stuvus.uni-stuttgart.de/arbeitskreise/zeitung-campus-falke/>

Instagram: @campusfalke

Herausgeber:

AK Zeitung bei der stuvus
 Haus der Studierenden
 Pfaffenwaldring 5C
 70569 Stuttgart

Erstellt mit Adobe InDesign CS6

Hinweis: Die in den Beiträgen veröffentlichten Aussagen und Meinungen sind die der jeweiligen Verfasser/-innen. Die Verfasser/-innen sind selbst für die Inhalte verantwortlich. Sie sind - sofern nicht anders angezeigt - keine Meinungsäußerung der Redaktion.

Liebe Studierende,

dass das Jahr 2021 für uns alle herausfordernd war ist nichts Neues. Ein weiteres Jahr im Home Office, ein weiteres Jahr durchhalten. Lasst uns 2022 zu einem tollen Jahr machen!

Auch für unsere Redaktion war das Jahr 2021 spannend. Im Sommersemester stand der Wechsel der Chefredaktion an und seit dem Wintersemester sind wir live im Radio zu hören. Wir freuen uns, Euch so noch aktuellere Themen rund um das Studierendenleben präsentieren zu dürfen.

Diese Ausgabe ist für uns außerdem eine echte Premiere: Der Campus Falke erscheint erstmalig auf recyceltem Papier. Passend dazu findet ihr das erste Mal das Ressort Nachhaltigkeit mit Tipps für den grünen Daumen und einem Interview mit David Kopp von Campus for Future ab Seite 07.

2021 war nicht nur das Jahr des Home Office. Auch NFTs sind bekannt geworden. So ziemlich alles kann als NFT verkauft werden – zu jedem Preis. Ob man damit wirklich Millionen verdienen kann und was es mit dem digitalen Hype auf sich hat erfahrt ihr auf Seite 40.

Wer seine Millionen mit NFTs bereits verdient hat, findet in der Buch- oder Podcastrezension und in den Serien-Tipps neue Inspirationen für die Freizeitgestaltung.

Im Studium kommt man ums Lernen nicht herum. Wer den immer gleichen Schreibtischplatz satt hat und dringend Abwechslung braucht, kann mit Rahmi die besten Studi-Cafés in Stuttgart unsicher machen oder mit ihren Tipps den heimischen Arbeitsplatz aufpeppen. Max nimmt Euch in dieser Ausgabe dann mit an seinen Schreibtisch und gibt Euch Geheimtipps für die perfekte wissenschaftliche Arbeit. Nicht unbedingt am Schreibtisch, aber immer bei uns befinden sich Miriams Tipps fürs Studium: Apps, die auf keinem Studierenden-Smartphone fehlen dürfen. Dass es nach dem Studium aber auch weiter geht, zeigt ein ganz besonderes Interview: Wir haben eine ehemalige Chefredakteurin des Campus Falken angefragt und freuen uns, dass Sandra noch einmal – wenn auch nur für ein Interview – zum Campus Falken zurückkehrt.



Bevor ich Euch zu viel verrate, lasse ich Euch jetzt selbst durch unsere Zeitung blättern. Wenn Euch unsere Ausgabe gefallen hat, Ihr Verbesserungsvorschläge habt oder Ihr Artikel vorschlagen möchtet: Schreibt uns! Wir freuen uns auf Eure Mails oder Nachrichten via Instagram. Auf Wunsch unserer Leser und Leserinnen haben wir in dieser Ausgabe sogar etwas Neues im Programm: Ihr habt euch noch ein Rätsel gewünscht. Zusätzlich zu unserem beliebten Kreuzworträtsel findet Ihr in dieser Ausgabe ein Wortsuchquiz. Wir wünschen Euch viel Spaß man rätseln.

Wir freuen uns immer über neue Redaktionsmitglieder. Uns ist egal, in welchem Semester Ihr seid oder ob Ihr bereits Erfahrung habt. Wenn du Lust hast, dich beim Schreiben, Fotografieren, in der Korrektur, im Layout oder der Radiomoderation auszuleben, freuen wir uns, wenn Du bei der nächsten Redaktionssitzung dabei bist. Schreib uns eine Mail (ak-zeitung@stuvus.uni-stuttgart.de) oder eine DM auf Instagram (@campusfalke). Falls Ihr Euch ein Bild davon machen möchtet, worüber man in unserer Studierendenzeitung so schreiben kann, dann blättert doch einfach mal die alten Ausgaben auf unserer Website durch!

Viel Freude beim Lesen und vielleicht findet der*die ein oder andere den Weg in unsere Redaktion. Bis dahin wünschen wir Euch einen guten Start ins Jahr (und Sommersemester) 2022.

Anna Fritz
 Chefredakteurin

Inhaltsverzeichnis

Aktuelles

- 06 Greenteam - Elektro Rennwagen made in Stuttgart
- 07 Uni Stuttgart goes Green
- 10 Super Bowl LVI
- 12 Interview: Sandra Bauer
- 15 Kostenlose Menstruationsprodukte an der Uni Stuttgart

Rund um die Uni

- 17 10 Dinge für einen langen Tag an der Uni
- 18 Helferapps, die das Studium und den Alltag erleichtern
- 20 How to Hausarbeit
- 22 Einmal Lernen To-Go bitte.

Fotostrecke

- 24 Mini-Fotostrecke Lieblingsbücher der Redaktion

Kultur

- 29 Rezension Playlist
- 30 Serienempfehlungen
- 32 Stimmen in meinem Kopf
- 34 Die größte Leinwand der Welt

Beziehungsweise

- 36 Pflanzenratgeber
- 38 Aus alt mach neu! DIY: Upcycling von Möbeln
- 40 NFTs - Wild-West-Investment mit eingebauter Weltrettung
- 44 Es ist okay, nicht okay zu sein
- 45 Weisser Ring e.V.
- 46 Praktikum beim SWR

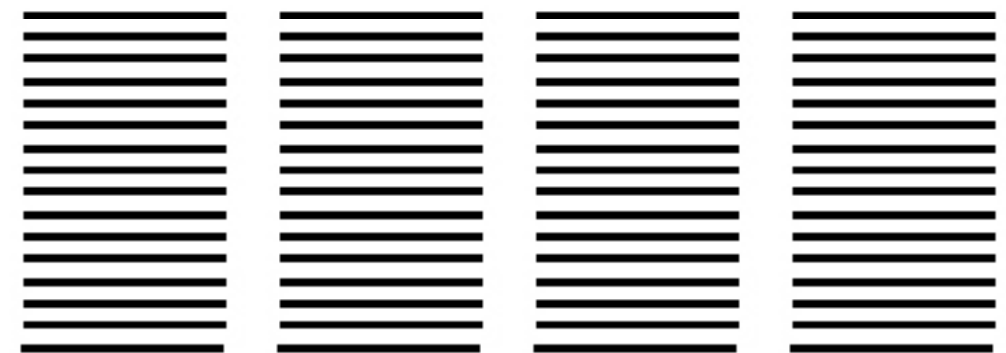
Rezepte

- 48 Zimtschnecken
- 49 Donauwelle

Sonstige

- 50 Rätsel
- 52 Verteilungsorte
- 53 Quellen
- 55 Redaktion

Aktuelles



Greenteam - Elektro Rennwagen made in Stuttgart

Uni Stuttgart goes Green

Super Bowl LVI

Interview: Sandra Bauer

Kostenlose Menstruationsprodukte an der Uni Stuttgart



© Laura Schorpp

GREENTEAM - ELEKTRO RENNWAGEN MADE IN STUTTGART

Während sich das Mercedes-EQ Formula E-Team Mitte August in Berlin den Sieg der Formel-E-Weltmeisterschaft 2020/21 sicherte, gewann ein Stuttgarter Team am Hockenheimring den Platz 1 der Formula Student Electric Germany. Das GreenTeam der Uni Stuttgart besteht aus ca. 70 Studierenden und entwickelt seit der Saison 2009/10 erfolgreich Elektrorennwagen. Mitglieder sind aus zeitlichen Gründen meistens nur für eine Saison beteiligt, weshalb jeden Sommer nach ehrgeizigen Studierenden gesucht wird.

Formula Student

Die Formula Student ist ein Wettbewerb, bei dem regelmäßig studentische Teams ihr Können in der Planung und im Bau eines Formelrennwagens messen. In Deutschland gibt es die Klassen Combustion und Electric, die Klasse Driverless wird es 2022 nicht mehr geben, stattdessen müssen die Fahrzeuge aus den anderen beiden Klassen autonom fahren können.

Geprüft wird in sogenannten statischen und dynamischen Disziplinen. In Letzteren wird die Performance des Rennwagens auf der Rennstrecke auf die Probe gestellt, während die Studierenden in den statischen Disziplinen ihr Wissen über die eigene Fahrzeugentwicklung, Fertigung sowie grundlegende Kenntnisse in BWL vor einer Jury unter Beweis stellen müssen. Die Studierenden sollen so wichtige Praxiserfahrungen in allen Kompetenzfeldern des Ingenieurwesens erlangen.

Saison

Die letzte Saison war äußerst erfolgreich. Das GreenTeam sicherte sich den ersten Platz bei der Formula Student Germany und Formula Student Alpe Adria, am Hungaroring in Ungarn holte man den zweiten Platz bei der Formula Student East.

Das autonome Auto landete sowohl in Deutschland als auch in Ungarn immer unter den Top 10. Das Team ist durchaus zufrieden mit den Ergebnissen, doch die Fusion der Klassen ab 2022 stellt die Truppe erneut vor große Herausforderungen.

Wen sucht das GreenTeam?

Obwohl ein Großteil der Arbeit in den Bereich des Ingenieurwesens fällt, werden auch Studierende aus dem Bereich Management gesucht, beispielsweise für Sponsoring, Event Management und Public Relations. Ingenieure können sich in den Bereichen Aerodynamik, Monocoque, Antriebsstrang, Fahrwerk, Elektrik, Regelung und Autonomes System und ihren jeweiligen Unterbereichen einbringen.

Für die Bewerbung gibt es eigentlich nur eine Mindestvoraussetzung: Man sollte alle Orientierungsprüfungen bestanden haben. Ein angefangenes Masterstudium und Vorkenntnisse sind zwar von Vorteil, doch in den seltensten Fällen wurde im Studium die nötige Praxis schon erlernt. Genau deswegen sollte man auch genug Interesse und vor allem Zeit mitbringen. Die Universität genehmigt hierfür auch Anträge auf Beurlaubung.

Das GreenTeam ist perfekt, wenn man zusätzlich zum Studium Praxiserfahrungen sammeln möchte und wettbewerbsfreudig ist. Die enge Zusammenarbeit mit Firmen sorgt dafür, dass man auf diversen Veranstaltungen mit Profis in Kontakt kommt und sich austauschen kann. Und als Fan von Motorsport ist man hier erst recht richtig aufgehoben.

Weitere Infos zum GreenTeam und ein Bewerbungsformular gibt es auf www.greenteam-stuttgart.de

Ole Meiforth

Uni Stuttgart goes Green

Campus for Future, eine Fahrradwerkstatt, ein Mitmach-Garten und, und, und. Wer sich an der Uni Stuttgart für Nachhaltigkeit einsetzen möchte, hat eine große Auswahl an Gruppen. Sie alle haben eine Sache gemeinsam: Studierende haben sie ins Leben gerufen, um die Hochschule nachhaltiger zu machen. Gleichzeitig ist es gar nicht so einfach, den Überblick zu behalten. Der Student David Kopp war an der Gründung einiger Initiativen beteiligt und ist immer noch aktiv dabei – und er weiß, was in Sachen Nachhaltigkeitsengagement an der Uni abgeht.

Redaktion: Hallo David, schön, dass wir dieses Interview mit dir führen dürfen! Bevor wir einsteigen: Könntest du dich kurz vorstellen? Was studierst du und wie bist du in Sachen Nachhaltigkeit tätig?

David: Ich studiere Softwaretechnik im Master und setze mich an der Uni Stuttgart für Nachhaltigkeit ein. Ich finde das wichtig, denn es geht letztendlich um unsere Zukunft. Und auch ich als Softwareentwickler muss und möchte mich damit beschäftigen. Deshalb habe ich mich zunächst in Hochschulgruppen eingebracht – damals bei Greening Stuttgart und bei der Grünen Hochschulgruppe. Von dort aus ging mein Weg weiter ins Studierendenparlament als Teil der Nachhaltigen und Sozialen Liste. Dort wurde ich vor zwei Jahren als Referent für Nachhaltigkeit bei der Studierendenvertretung gewählt und habe das Amt vier Semester lang innegehabt. Ich durfte einige Projekte begleiten und initiieren. Gerade bin ich aber dabei, meine Ämter abzugeben, weil ich im Januar ein Auslandssemester anfangen werde.

Redaktion: Wie du schon erwähnt hast, warst du bis vor kurzem Nachhaltigkeitsreferent bei der stuvus, also der Studierendenvertretung der Uni Stuttgart. Könntest du kurz darauf eingehen? Was ist die Aufgabe des Referats und welche Tätigkeitsbereiche gehören dazu?

David: Als Teil der Studierendenvertretung setzte ich und setzen wir uns dafür ein, dass die Anliegen der Studierenden gegenüber der Uni geäußert werden – in meinem Fall bezogen auf das Thema Nachhaltigkeit. Zum Referat gehören vielfältige Tätigkeiten. Einer der größten und wichtigsten Aspekte war die Initiierung eines Green Offices. Lange Zeit gab es niemanden an der Uni, der sich für Nachhaltigkeit eingesetzt hat; der es als seine Verantwortung gesehen hat, sich darum zu kümmern. Das haben wir mit der Etablierung eines Green Offices geschafft. Vor allem, dass die Uni nun auch selbst Personen hat, die die Nachhaltigkeit vorantreiben, freut mich sehr.



Redaktion: Auf das Green Office werden wir später noch genauer eingehen. Zunächst nochmal zurück zum Nachhaltigkeitsreferat: Diesem sind einige Arbeitskreise unterstellt, wie zum Beispiel der MitMachGarten, ein Gartenprojekt am Campus Vaihingen. Du bist vor allem bei der Green Canteen aktiv. Was ist das Ziel der Initiative und wie sieht die Umsetzung genau aus?

David: Den MitMachGarten gibt es schon sehr lange. Er ist ursprünglich als studentische Initiative gestartet und später ein Teil der stuvus geworden. Es ist ein Gemeinschaftsgarten direkt auf dem Campus. Man kann dort hingehen und selbst gärtnern oder ihn als Raum zum Entspannen und zum Lernen nutzen. Es geht darum, Räume zu schaffen, um Nachhaltigkeit erlebbar zu machen. Bei Green Canteen geht es darum, die Verpflegung auf dem Campus nachhaltiger zu gestalten.

Das Ganze teilt sich in zwei Aspekte auf: Zum einen wollen wir Studierende informieren, wie man sich nachhaltiger ernähren kann. Dazu gibt es beispielsweise Workshops. Der zweite Aspekt ist, für ein nachhaltiges Essensangebot zu sorgen. Das Studierendenwerk ist hier der relevante Player auf dem Campus, mit dem wir im regen Austausch sind – und auch schon einiges erreichen konnten.

Redaktion: Was habt ihr beim Studierendenwerk beispielsweise angestoßen? Was wurde bereits umgesetzt?

David: Es gibt inzwischen jeden Tag ein veganes Hauptgericht, das zugleich auch das günstigste ist. Uns war wichtig, dass es weniger kostet als das Fleischgericht, sodass sich alle jeden Tag günstig und nachhaltig ernähren können. Das ist die Grundvoraussetzung. Gleichzeitig ist aber auch das Thema der Sensibilisierung relevant. Das Angebot steht zwar zur Verfügung, trotzdem entscheiden sich viele noch für ein nicht nachhaltiges Gericht.

Seit dieser Woche gibt es eine Neuerung, die ich sehr gut finde: Man kann jetzt bei jedem Gericht sehen, für wie viele Treibhausgasemissionen es verantwortlich ist.

Wenn man in den Speiseplan schaut, sieht man, dass dieses eine Gericht beispielsweise für 200 Gramm CO₂-Äquivalente verantwortlich ist, ein anderes aber für 2.000. Also für das Zehnfache. Wir hoffen, dass sich die Studierenden dann für die nachhaltigere Option entscheiden.

Redaktion: Neben den Arbeitskreisen gibt es auch einige Hochschulgruppen, die sich für mehr Nachhaltigkeit einsetzen. Wie unterscheiden sich diese von den Arbeitskreisen, über die wir eben gesprochen haben? Welche Hochschulgruppen gibt es zum Beispiel?

David: Als Arbeitskreis ist man Teil der stuvus. Hochschulgruppen werden zwar von der Studierendenvertretung anerkannt, sind aber komplett unabhängig in ihrem Handeln. Das ist der entscheidende Unterschied. Ich bin zum Beispiel in der Hochschulgruppe Campus for Future aktiv. Wir setzen uns dafür ein, dass die Fridays for Future Bewegung auch an die Campus kommt. Wir sind deswegen als Hochschulgruppe organisiert, weil es an der Uni Stuttgart eine sehr strikte Trennung gibt zwischen Hochschulpolitik und allgemeiner Politik. Wir als Campus for Future sind sehr offen, wir möchten als Teil der Gesellschaft das wichtige Thema der Klimagerechtigkeit auch an die Campus bringen.



Redaktion: Du hast vorhin das Green Office erwähnt. Dort laufen die verschiedenen Initiativen, die es an der Uni Stuttgart zum Thema Nachhaltigkeit gibt, gewissermaßen zusammen. Könntest du noch genauer darauf eingehen?

David: Ein Green Office ist zunächst einmal ein flexibles Modell, um Nachhaltigkeit in den Strukturen von Hochschulen zu verankern. Die ersten Green Offices haben sich vor ungefähr zehn Jahren etabliert – damals an mehreren Hochschulen in den Niederlanden. Wichtig bei diesem Modell ist, dass sowohl Angestellte der Hochschule als auch Studierende zusammenarbeiten, um gemeinsam Nachhaltigkeit voranzubringen – um also einen ganzheitlichen Ansatz hinzubekommen. Man sagt dazu auch „Whole Institution Approach“. Es geht darum, Nachhaltigkeit möglichst in allen Bereichen der Hochschule zu verankern.

Redaktion: Gibt es ein konkretes Beispiel, für die Dinge, die das Green Office anpackt? Was steht ganz oben auf der Prioritätenliste?

David: Die höchste Priorität hat das Ziel der Klimaneutralität. Das ist ein Bereich, bei dem man dringend handeln muss.

Momentan finden viele Diskussionen statt, auch Gespräche mit dem Rektorat. Letzte Woche gab es zum Beispiel ein Kamingespräch zum Thema klimaneutrale Mobilität. Vor einem Monat fand eine Diskussion zum Thema Gebäude statt, im Januar wird es ein weiteres Gespräch mit dem Rektor geben. Das zeigt: Hinter den Kulissen finden viele Diskussionen statt und jetzt fehlen noch die konkreten Maßnahmen. Diese versucht das Green Office gerade vorzubereiten.

© Instagram: www.instagram.com/greencanteen0711/
© Florian Beier von Marek & Beier Fotografen (www.marekbeier.de)



Redaktion: Wir haben bisher viel über studentische Initiativen geredet, die sich für eine nachhaltigere Uni einsetzen. Zeit für eine allgemeine Einschätzung: Wie ist die Uni Stuttgart in Sachen Nachhaltigkeit momentan aufgestellt? Was läuft gut, wo besteht noch Handlungsbedarf?

David: Zunächst einmal würde ich sagen, dass die Fortschritte, die momentan gemacht werden, sehr zu begrüßen sind. Die Uni hat in den letzten Monaten vieles aufgeholt. Gleichzeitig zeigt es auch, wie viel liegengeblieben ist. Das Green Office ist eigentlich total überlastet, weil so viel zu tun ist. Das veranschaulicht die Situation ganz gut: Es gibt Fortschritte, aber es gibt einfach so viel zutun, dass man kaum hinterherkommt.

Redaktion: Alle Initiativen, über die wir geredet haben, gibt es aufgrund studentischen Engagements. Du bist schon eine ganze Weile dabei. Was hat sich in der Zwischenzeit verändert? Welche Dinge konntet ihr in Gang bringen?

David: Es hat sich definitiv einiges getan, seit ich dazugestoßen bin. Deshalb kann ich jeden motivieren, selbst aktiv zu werden. Man kann die Hochschule als eigenen Handlungsraum nutzen und die Uni konkret verbessern. In meinem Fall war das vielseitig, gerade mit dem Green Office oder den Verbesserungen in den Mensen. Was ich noch gar nicht erwähnt habe, sind die Nachhaltigkeitswochen. Das war für mich bisher das zeitintensivste Projekt. Im vergangenen Mai hatten wir zwei Wochen mit 160 Einzelveranstaltungen rund um das Thema Nachhaltigkeit. Das ist etwas, was man immer machen kann: Einen Raum schaffen, um das Thema an die Studierenden zu bringen.

Redaktion: Bevor wir zum Ende kommen, würde mich noch interessieren: Du hast dich an den unterschiedlichsten Stellen engagiert. Was hat dir an deiner Arbeit am besten gefallen? Was wirst du am meisten vermissen, wenn du ins Ausland gehst?

David: Inzwischen gefällt es mir sehr, einen Teil zur nachhaltigen Lehre beizutragen. Gerade die Workshops, die ich im Rahmen der Nachhaltigkeitswochen oder als Teil von anderen Veranstaltungen geben konnte, machen mir Spaß. Ich war zum Beispiel an der Lehrveranstaltung „Nachhaltigkeit zwischen Wissenschaft und Alltag“ beteiligt, bei der ich die Bereiche Ernährung und Digitalisierung übernommen habe. Das werde ich sicher vermissen. Aber ich hoffe, dass das nun Andere weiterführen werden.

Redaktion: So, nun zum Abschluss: Mal angenommen, ich bin neu an der Uni Stuttgart. Ich möchte mich gerne einbringen, weiß aber noch nicht, welche der zahlreichen Gruppen die richtige für mich ist. Wo kann ich weitere Infos finden?

David: Wir haben inzwischen einige Webseiten, auf denen man einen guten Überblick über das Nachhaltigkeitsengagement an der Uni bekommt. Das hilft auf jeden Fall als Einstieg. Sie ist ganz einfach zu finden unter www.stuvus.de/nachhaltigkeit. Und ansonsten: Einfach mal bei Gruppen vorbeischaun, die Leute kennenlernen und dann merkt man schnell, ob das was für einen ist!

Vielen Dank für das Interview!

Isabell Erb



Super Bowl LVI Cincinnati Bengals vs. Los Angeles Rams

Am 13. Februar 2022 findet um 15:30 Uhr Ortszeit (0:30 Uhr deutsche Zeit) der 56. Super Bowl statt. Austragungsort ist das neue SoFi Stadium in Inglewood, Kalifornien – das neue Heimstadion der LA Rams und der Chargers.

Ursprünglich sollte das SoFi Stadium bereits im vergangenen Jahr Austragungsort des Super Bowls sein. Da sich die Fertigstellung verzögerte, wurde dieser jedoch in Tampa, Florida ausgetragen. Das SoFi Stadium ist Teil des teuersten Stadionkomplexes der Welt (ca. 5 Milliarden Dollar), welcher etwa doppelt so groß ist wie der Vatikan. Übertragen wird das Event des Jahres vom amerikanischen Sender NBC. Deutsche Fans können den Super Bowl im Free-TV auf ProSieben verfolgen. Wer nicht bis zum Kick Off warten will, kann auf ProSieben MAXX den Super Bowl Countdown mit vielen Infos rund um das Megaevent verfolgen.

Welche Mannschaften treffen im Super Bowl aufeinander?

Die Teilnehmer des Super Bowls werden nach der Regular Season in der Wild Card Round, den Divisionals und den Championship Games ermittelt. Die Wild Card Round kann als Achtelfinale, die Divisionals als das Viertel- und die Championship Games als das Halbfinale bezeichnet werden. Da der Wettbewerb der National Football League (NFL) auf der Trennung in zwei Conferences basiert, trifft im Super Bowl das beste Team der AFC (American Football Conference) auf das beste Team der NFC (National Football Conference). Beide Conferences tragen eigene Playoffs aus und treffen so erst beim großen Finale aufeinander. Nach der Regular Season hat das jeweils beste Team pro Conference in der Wild Card Round spielfrei und steigt somit erst wieder in den Divisionals in das Rennen um die Vince-Lombardy-Trophy ein.

© Unsplash: Bilder



Der Sieger des Super Bowls darf sich nicht nur über die Vince-Lombardy-Trophy freuen. Das Siegerteam erhält 150 mit Diamanten besetzten Ringe. Wert pro Ring? 5.000 Dollar.

Die besten Teams nach der Regular Season 2021 sind die Tennessee Titans und die Green Bay Packers. Beide Teams gelten somit als Favoriten für einen Einzug in den Super Bowl. Aber nicht so schnell: Schon in der Regular Season sind in diesem Jahr einige Überraschungen dabei. Einen Favoriten festmachen? In diesem Jahr fast unmöglich. Viele Fans und Wettbegeisterte setzen schon vor Beginn der Season auf die Teams des letzten Super Bowl: die Tampa Bay Buccaneers mit Star-Quarterback Tom Brady und die Kansas City Chiefs mit Quarterback Patrick Mahomes. Gegen eine Wiederholung der Super Bowl Paarung des letzten Jahres spricht sogar die Statistik: Ein solches (erneutes) Zusammentreffen gab es das letzte Mal in den Jahren 1993 und 1994. Neben den Packers, Chiefs, Bucs und Titans sollen auch die Buffalo Bills und Los Angeles Rams Chancen auf einen Einzug ins Finale haben.

**Anmerkung der Autorin: Die Finalisten stehen fest - Im Superbowl LVI treffen die Los Angeles Rams im eigenen Stadion auf die Cincinnati Bengals.*

Grund zur Freude bei allen Hip-Hop-Fans

Auch in diesem Jahr lohnt sich das Einschalten wieder für alle Football-Muffel, denn die Halftime-Show hat wieder einiges zu bieten: Dieses Jahr sind Dr. Dre, Eminem, Mary J. Blige, Kendrick Lamar und Snoop Dog am Start. Die Halftime-Show ist neben der Prominenz auch für außergewöhnliche und unterhaltsame Werbespots bekannt. Für einen 30-sekündigen Werbespot dürfen dann auch schon mal um die 5,6 Millionen Dollar hingeblickt werden.

Eine Summe, die es vielen wert ist, immerhin sitzen rund 800 Millionen Menschen weltweit vor dem Fernseher.

Anna Fritz

„Für mich war das einfach eine Institution, die ich erhalten wollte.“

Sandra Bauer, Chefredakteurin des Campus Falken von 2012 bis 2017, kommt zurück. Für ein Interview. Wir haben nachgefragt: Was macht eine ehemalige Chefredakteurin heute und welche Erinnerungen hat sie an die Zeit an der Uni Stuttgart?

Redaktion: Du hast an der Uni Stuttgart studiert. Wann hast du dein Studium begonnen und welche Fächer hast du studiert?

Sandra: Ich habe 2011 nach meiner Ausbildung zur Kauffrau für Versicherungen und Finanzen mit Zusatzqualifikation Finanzassistentin an der Universität Stuttgart angefangen. Berufspädagogik im Hauptfach und Geschichte im Nebenfach. Anschließend habe ich den Master Technikpädagogik gemacht und war dann Anfang 2018 fertig mit meinem Studium.

Redaktion: Was ist deine schönste Erinnerung an das Studium?

Sandra: Das kann ich gar nicht so richtig festmachen. Schön fand ich das studentische Leben und das Leben am Campus. Und die ganzen Möglichkeiten, die man neben dem Studium noch hat: Sprachkurse, Vorträge, die Mitarbeit in Arbeitskreisen, Fachschaften oder stuvus. Die Vielfalt an Angeboten war für mich das Tollste. Außerdem das Feeling und der Wissensdurst, der einem überall entgegenschlägt, zum Beispiel, wenn man das erste Mal in die Bibliothek läuft.

Man kann so viel Neues ausprobieren und einfach mal schauen, was dabei herauskommt. Im Studium hat man das Gefühl, dass man noch alles vor sich hat und einem alles offensteht. Das ist mir am meisten im Gedächtnis geblieben.

Redaktion: Du sagst, du hast die Angebote so schön in Erinnerung: Hast du auch etwas ausprobiert?

Sandra: Französisch und Spanisch habe ich mal ausprobiert, aber irgendwann aufgegeben (lacht). Außerdem habe ich mal einen Kurs für Achtsamkeit gemacht und mir überlegt, beim Arbeitskreis Fotografie mitzumachen. Dann hatte ich aber die Zeitung und dann gab es auch nicht mehr so viel Zeit. Ich habe aber auch ganz viel gemacht, was ich mir nicht anrechnen lassen habe, zum Beispiel einen Kurs für freies Schreiben. Einfach alles, was irgendwie zeitlich zwischen Studium, Arbeit und Zeitung gepasst hat.



Redaktion: Gibt es auch negative Erinnerungen?

Sandra: Ziemlich wenige. Vielleicht die stressige Prüfungszeit. Wir haben relativ viele Hausarbeiten geschrieben und weniger Klausuren. Die aber auch manchmal im Semester. Da wurde es dann aber oft stressig. Das Positive hat aber definitiv überwogen.

Redaktion: Wieso hast du dich für die Universität Stuttgart entschieden und war es rückblickend die richtige Wahl?

Sandra: Mein ganzer Lebensmittelpunkt war in Stuttgart. Ich habe meine Ausbildung in Stuttgart gemacht und dann war mein Arbeitgeber ganz in der Nähe. Es hat sich einfach angeboten an der Uni Stuttgart zu studieren und der Studiengang hat auch gepasst. Für mich war es definitiv die beste Wahl.

© Sandra Bauer
Quelle: Archiv



Redaktion: Mit welchem Ziel hast du das Studium begonnen?

Sandra: Ich wollte nach der Ausbildung noch ein bisschen mehr machen, mir hat das noch nicht gereicht. Ich habe auch überlegt, den Fach- oder Betriebswirt draufzusetzen oder den Bachelor of Insurance Management zu machen. Das hat aber alles zu spät begonnen und war in den Startlöchern. Ich hatte auch das Glück, dass ich einen Chef hatte, der Potenzial in mir gesehen und mich gefördert hat. Der hat mich dann auch zum Vollzeitstudium motiviert. Dann habe ich die Entscheidung getroffen, es noch mit einem Vollzeitstudium zu wagen. Selbst wenn es mit dem Direkteinstieg nicht klappt, kann einem das Studium niemand mehr nehmen.

Redaktion: Was machst du heute nach deinem Studium?

Sandra: Ich arbeite als stellvertretende Referatsleiterin bei der Allianz Versicherung. Nach dem Studium hat sich nicht direkt das ergeben, was ich mit dem Studium machen wollte. Eigentlich wollte ich in Richtung Personal oder Aus- und Weiterbildung. Wegen einer Umstrukturierung im Unternehmen war das damals nicht möglich. Dann war aber meine jetzige Stelle frei und die fand ich auch interessant. Als stellvertretende Referatsleitung hat man außerdem Perspektive, weiterzumachen und eventuell in die Führungsschiene zu gehen. Ich habe ein ganz tolles Team bekommen und bin sehr glücklich. Es ist wirklich spannend.

Redaktion: Wann hast du zum ersten Mal vom Campus Falken gehört und warum hast du dich dazu entschieden mitzumachen?

Sandra: Ich habe schon in meiner ersten Woche mitbekommen, dass es die Studierendenzzeitung gibt. Am Anfang musste ich mich aber erstmal orientieren. Was gibt es überhaupt alles, wo muss ich mich für was einschreiben – alles was man halt so als Ersti zu tun hat. Im zweiten Semester habe ich bei der Zeitung gestartet, damals hieß sie noch Studierendenzzeitung, nicht Campus Falke. Damals waren nicht viele Mitglieder dabei, mit mir vielleicht so fünf. Ein sehr kleines Team.

Redaktion: Bist du sofort als Chefredakteurin eingestiegen? Wenn nicht: Wie lange warst du Redaktionsmitglied, bevor du Chefredakteurin wurdest?

Sandra: Ein Jahr nachdem ich bei der Zeitung eingestiegen bin, haben alle aus verschiedenen Gründen die Zeitung verlassen. Ich bin übriggeblieben, wollte die Zeitung aber nicht aufgeben.

Ich hätte es einfach total schade gefunden, wenn eine Uni keine Studierendenzzeitung gehabt hätte. Für mich war das einfach eine Institution, die ich erhalten wollte. Ich habe die Zeitung alleine weitergeführt und saß dann auch ganz alleine an meinem Stand auf der „Avete Academici“ und habe versucht, neue Mitglieder zu bekommen. So habe ich mir ein kleines Team zusammengestellt. Irgendwann habe ich dann auch den Namen geändert, damit es irgendwas Griffigeres ist. Außerdem habe ich mich dafür eingesetzt, dass wir die Zeitung in Farbe drucken können und die Ressorts eingerichtet.

Redaktion: Von dir kommt also unser heutiger Name?

Sandra: Ja, genau (lacht). Das war 2013.

Redaktion: Wie bist du auf den Namen Campus Falke gekommen?

Sandra: Ich habe mir ein paar Sachen überlegt, den Falken fand ich sinnbildlich am besten. Der Falke schwebt über allem und schaut sich alles ein bisschen an. Deswegen fand ich dieses Symbol am besten. Das Logo habe ich dann erstellen lassen und eingekauft, der Schriftzug hat sich über die Zeit ja immer wieder verändert. Euren geschwungenen finde ich auch sehr schön.

Redaktion: Chefredakteurin plus Studium. War das viel Arbeit?

Sandra: Dadurch, dass ich noch in Teilzeit gearbeitet habe, war das schon ein Zeitaufwand. Teilweise war es echt stressig. Vor allem, wenn das Team nicht so groß ist und man viel alleine machen muss. Zum Beispiel zu den ganzen stuvus-Sitzungen zu gehen und die Ausgaben zu verteilen. Wenn man mit den schweren Paketen durch die Gegend läuft, spät abends nach der letzten Vorlesung, hat man manchmal auch keine Lust mehr.

Redaktion: Erinnerst du dich noch an einen Artikel, den du besonders gerne geschrieben oder gemocht hast?

Sandra: Ich frage mich echt, wo meine ganzen alten Ausgaben geblieben sind (lacht). Als ich mit der Chefredaktion angefangen habe, hat dann natürlich auch ein bisschen die Zeit gefehlt, Artikel zu schreiben. Ab und zu habe ich ein Interview geführt, vor allem habe ich es aber genossen, kreativ zu werden und die Fotostrecke zu füllen. Ansonsten fand ich persönlich das Gaming-Ressort sehr schön. Das hat ein bisschen aufgelockert und da gab es oft Neues, das man sonst nicht so sieht.

Redaktion: Was hat dir die Zeit beim Campus Falken aus heutiger Sicht gebracht?

Sandra: Ich glaube, es hat sehr viel zu meinem Organisationstalent beigetragen. Drei Dinge gleichzeitig handeln, Flexibilität und so weiter. Außerdem habe ich in ganz kleinem Stil das Thema Führung gelernt: wie delegiert man, wie beruft man Sitzungen ein, wie leitet man eine kleine Gruppe und wie trifft man verbindliche Zusagen. Auch das Recherchieren natürlich, wobei das in meinem Studium natürlich auch so dazugehört hat.

Redaktion: Welchen Tipp würdest du mir als momentane Chefredakteurin geben?

Sandra: Für dich habe ich den Tipp, dass du dir selbst nicht zu viel aufbürdest. Gerade wenn man merkt, dass sich niemand freiwillig meldet oder sich Leute aus der Verantwortung ziehen. Auch das Delegieren ist wichtig.

Anna Fritz



© Rahmi Köschker

Quelle: Archiv

Wenn die Aufgaben auf möglichst viele Schultern verteilt sind, hilft das allen. Außerdem wünsche ich dir eine Balance zwischen redaktioneller Freiheit und Verbindlichkeit zu finden. Feste Zusagen werden gemacht und wenn jemand einen Artikel schreibt, wird der auch zu einem bestimmten Datum geliefert. Der Druck wird nicht nach hinten verlegt, nur weil jemand trödelt. Also die Balance zwischen „Tobt euch aus“ und „Schluss mit Austoben“.

Redaktion: Hast du noch einen Tipp für die Studis?

Sandra: Nutzt jede Möglichkeit, um Erfahrungen zu sammeln! Das Studium ist eine ganz tolle Zeit. So eine große Vielfalt kommt später nicht mehr so wieder. Außerdem solltet ihr die Zeit einfach genießen: Das studentische Leben, die Kurse, so viel wie möglich ausprobieren und mitnehmen.

© Unsplash

Kostenlose Menstruationsprodukte an der Universität Stuttgart

Jede menstruierende Person kennt es nur zu gut - das Stechen im Unterleib wurde gekonnt ignoriert und plötzlich sitzt man in der Vorlesung und bemerkt das Eintreffen der Periode. Auf hektisches Wühlen in der Tasche folgt die unangenehme Erkenntnis – ich habe keine Hygieneartikel dabei. Was also tun? Peinliches Geflüster während dem Seminar? Der Weg zur nächsten Drogerie ist aber zu weit, um es unbeschadet zu schaffen und ein endgültiges Auslaufen zu verhindern. Es bleibt nur das kratzige Toilettenpapier zu einer Binde umzufunktionieren, bis man eine*n Retter*in mit Hygieneartikeln gefunden hat und die halbe Universität in Kenntnis gesetzt wurde, dass man menstruiert. Neben den ohnehin bestehenden Beschwerden der Periode ist das geschilderte Szenario oft Alltag für alle Betroffenen. Die Hälfte der deutschen Bevölkerung hat ihre Tage. Im Leben geben menstruierende Menschen im Schnitt 20.000 Euro für Menstruationsartikel aus. Mittel zur Linderung der Beschwerden sind dabei nicht eingerechnet. Ein teures Alltagsproblem für viele Menschen, die finanziell einfach nicht in der Lage sind, sich ausreichend mit den richtigen Produkten auszustatten. Die sogenannte PeriodPoverty ist auch in Europa ein großes Problem und bewog Schottland im Jahr 2020 dazu, Periodenprodukte allen kostenlos zur Verfügung zu stellen. In Deutschland fielen Artikel wie Tampons und Binden bis zum Jahr 2019 unter Luxusgüter und wurden mit 19% besteuert.

Die Problematik der Periodenarmut und die erschwerte Zugänglichkeit derartiger Artikel ist auch dem Referat für Gleichstellung, Diversity und Soziales der Universität Stuttgart bewusst. Sie haben diese Thematik nun in Angriff genommen. Ihre Idee ist es, Periodenprodukte kostenlos an der Universität zur Verfügung zu stellen und damit allen menstruierenden Studierenden den Zugang zu Hygieneartikeln zu verschaffen. Seit dem ersten November dieses Jahres sind diese noch in vorerst provisorischen Behältern auf den Toiletten der beiden Campusgelände zu finden. Zur Auswahl stehen Tampons und Binden, da sie die gängigsten Periodenprodukte sind. Nach beendender Pilotphase, die bis zum 31. Januar 2022 verlängert wurde, soll der tatsächliche Bedarf betrachtet werden. Danach sollen die Tampons und Binden in geeigneteren Behältern fest installiert werden, vorzugsweise neben den Waschbecken. Das besondere an der Aktion ist, dass das Referat außerhalb des binären Geschlechtersystems denkt und die Boxen auch in den Toiletten für Männer aufgestellt wurden, da die Produkte allen menstruierenden Menschen zur Verfügung stehen sollen. Wer Feedback zum Pilotprojekt geben will, kann dies auf <https://stuvus.uni-stuttgart.de/menstruationsprodukte/> tun und damit das Referat Gleichstellung, Diversity und Soziales unterstützen.

Rahmi Köschker



Campus Stadtmitte:

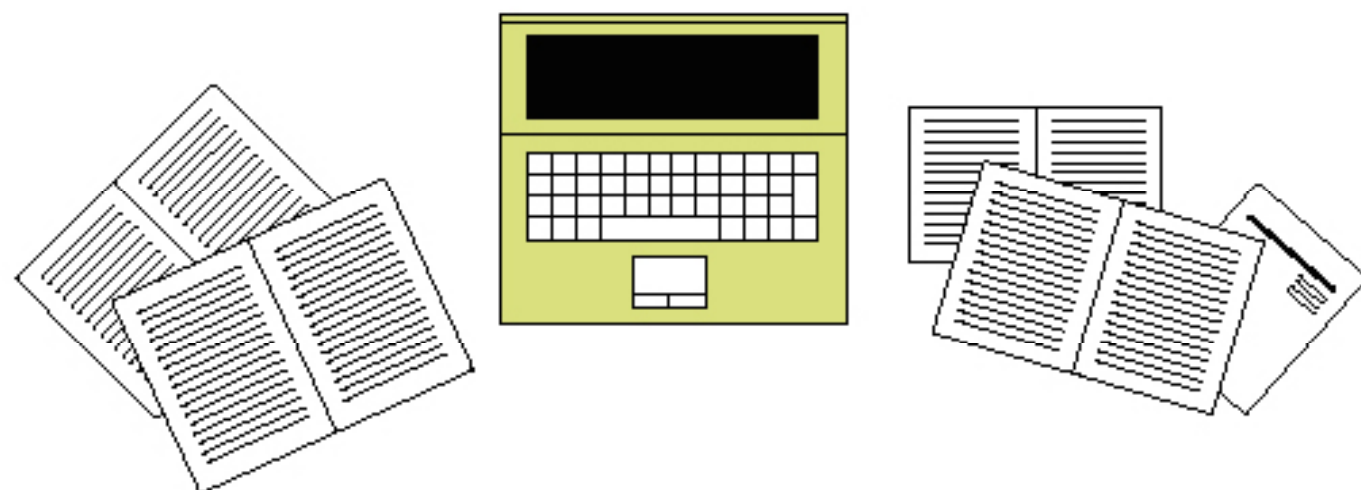
K1
K2 (unteres Foyer)
neben M17.02
Hörsaalprovisorium (auch auf der Herrentoilette)
Mensa Stadtmitte

Campus Vaihingen:

V9 (im Foyer)
V38
V47 (unteres Foyer)
V53 (Audimax, auch auf der Herrentoilette)
V57 (unter den Hörsälen)
Keltenschanze
Mensa Vaihingen



RUND UM DIE UNI



10 Dinge für einen langen Tag an der Uni

Helferapps, die das Studium und den Alltag erleichtern

Howto Hausarbeit

Einmal Lernen To-Go bitte. - Lernen im Cafe

10 Dinge für einen langen Tag an der Uni

Der Studiausweis

Wer liebt das „Check in“ und „Check out“ der cactUS-Automaten denn nicht?

10

Gute Gespräche

Vor allem in dieser schweren Pandemie ein sehr wichtiger Punkt.

8

Laptop

Er hat einfach das Blatt Papier und den Kugelschreiber in das Altersheim geschickt, wobei er aber auch vielseitiger ist.

6

Bier

Ein bisschen für das nächste Beer Pong Spiel trainieren - aber nicht zu viel.

4

Snacks

Es geht nichts über einen Mini PickUp, Duplo, Lebkuchen oder einen anderen Riegel in einer Lehrveranstaltung.

2

Kaffee

In der Vorlesung, in der Cafeteria, im Fachgruppenzimmer und auch sonst immer und überall.

1

9

Der Studikalender

Er ist besonders wichtig, um nicht den Überblick über wichtige Termine, wie Fristen und Klausuren, zu verlieren.

7

Spannende Seminare

In der Uni muss man auch lernen?!

5

Wasserflasche

Bitte nicht dehydrieren!

3

Freunde

„Der reichste Mann ist immer der, der die [besten] Freunde hat.“ ~ der Pate

Honorable mention: bei all der Elektronik ist auch hin und wieder ein Block mit einem Stift zu finden.



Max Sandler

HELPERAPPS, DIE DAS STUDIUM UND DEN ALLTAG ERLEICHTERN



Was schätzt Du, wie viele Apps hast Du auf Deinem Handy? Und wie viele davon nutzt Du eigentlich nie oder nur ganz selten? Im folgenden Artikel wollen wir euch ein paar wirklich nützliche Apps vorstellen, die euch den Uni-Alltag erleichtern und einen organisatorischen Überblick verschaffen sollen.

Notizen: Die meisten von Euch dürften schon von ‚Notion‘ gehört haben. ‚Notion‘ als Notiz-App zu bezeichnen wäre eine Untertreibung, obwohl die App auf den ersten Blick so aussehen mag. Ich würde ‚Notion‘ aber eher als Organisations-App bezeichnen. Grundlegend funktioniert ‚Notion‘ sehr leicht und intuitiv. Das vorgefertigte Design ist sehr unauffällig, kann aber beliebig geändert werden.

In ‚Notion‘ können nicht nur Notizlisten, sondern auch Tabellen, Kalender und MindMaps erstellt werden, zusätzlich können Bilder, Videos und Dateien eingebunden werden. Wer Spaß daran hat, sich in solche Apps einzuarbeiten, wird für den Aufwand definitiv belohnt. ‚Notion‘ ist für die private Nutzung auf einem Gerät kostenlos.

Wörterbuch: Egal wie gut die eigenen Englischkenntnisse sind, manche Texte bringen uns alle an unsere sprachliche Grenze. Natürlich geht es schnell, in diesem Falle das unbekannte Wort einfach in den Google Übersetzer zu tippen, aber eine verlässlichere Übersetzung bietet das ‚Leo Wörterbuch‘. Wer allerdings Probleme mit zu wenig Datenvolumen unterwegs hat: Die App ‚dict.cc Wörterbuch‘ bietet zwar ein etwas weniger umfangreiches Wörterbuch an, das jedoch offline abrufbar ist. Beide Apps sind kostenlos.

Sprachen lernen: Für alle, die kürzlich mit dem Studium angefangen haben und gemerkt haben, dass die Sprachkenntnisse seit dem Schulabschluss schlechter geworden sind, ist ‚Babbel‘ eine gute Lösung. Natürlich kann man auch Sprachkurse an der Uni belegen, aber wer sein Wissen nur etwas auffrischen will, sollte sich diese App einmal anschauen. In kurzen Lektionen mehrmals die Woche werden Vokabeln, Grammatik und Alltagssprache in Beispielen gezeigt und abgefragt. ‚Babbel‘ ist eine kostenpflichtige App, die genauen Preise variieren danach, wie lange ein Abo gebucht wird.

© Unsplash



Eine kostenfreie Alternative ist ‚Duolingo‘. Diese App hat einen geringeren Umfang als ‚Babbel‘, ist aber ebenfalls gut gemacht und für den Einstieg einen Versuch wert.

Karteikarten: Hast Du in der Schule vielleicht gerne mit Karteikarten gelernt? Klassischerweise lernt man mithilfe von Karteikarten Vokabeln in Englisch oder Französisch, aber diese kleinen Kärtchen halten für deutlich mehr her. Man kann damit eigentlich alles lernen, was strikt auswendig gelernt werden muss. Leider sind Karteikarten aber nur einmal verwendbar, es sei denn, man beschriftet sie mit Bleistift und radiert das Geschriebene wieder heraus... Ganz so sparsam muss man aber nicht sein, denn es gibt Karteikartenapps, die dieses Problem lösen. Apps wie ‚Anki‘ oder ‚KarteikastenTrainer‘ haben die klassischen Karteikarten digitalisiert. Man tippt Fragen und die dazu passenden Antworten ein und die App spielt die Karteikarten nacheinander aus. Bei jeder Frage musst Du selbst angeben, ob du die Antwort gut wusstest oder nicht. Die Fragen, die Du gut beantworten konntest, werden von der App immer seltener ausgespielt, sodass die Fragen, die Dir schwerfallen, immer öfter abgefragt werden. Die Apps sind beide kostenlos!

Studydrive: Zugegebenermaßen, ‚Studydrive‘ kennt mittlerweile vermutlich jeder und jede von euch. Trotzdem darf es in einer Liste nützlicher Apps fürs Studium nicht fehlen. ‚Studydrive‘ ist eine Plattform, auf die man seine eigenen Kursmitschriften hochladen kann und dementsprechend die Unterlagen von anderen herunterladen und nutzen kann.

© Unsplash

Das ist insofern sinnvoll, als dass Du Deine Uni und den Kurs auf ‚Studydrive‘ suchst und im besten Fall Mitschriften von Studierenden herunterladen kannst, die den gleichen Kurs bei demselben Dozenten oder derselben Dozentin wie Du belegt haben.

Natürlich gibt es noch jede Menge weitere hilfreiche Apps für Handy und PC, die die Organisation des Alltags und die Lernroutinen vereinfachen und verbessern können. Im Umgang mit diesen Apps muss aber jeder und jede für sich selbst einen sinnvollen Weg finden. Im Übrigen gibt es für Studierende auch bei sehr vielen anderen Apps und Firmen einen Student*innenrabatt. Bevor ihr also ein Abo abschließt, immer zuerst checken, ob es einen Student*innenrabatt gibt, den ihr nutzen könnt!

Miriam D’Orazio

HOW TO HAUSARBEIT



© Unsplash

Boah! Nicht schon wieder eine Prüfungsphase. Sobald sie vorbei ist, steht aber eine andere Aufgabe an. Eine Hausarbeit muss geschrieben werden. Das wars: Die Semesterferien sind gelaufen und das Chaos des Recherche- und Schreibprozesses beginnt von Neuem. Jedes Semester fängt das Ungetüm der Hausarbeit an und man muss sich, manchmal unter Zeitdruck, durchkämpfen. Bei mir lief das so schlecht, dass ich eine Übung dazu belegt habe. Der Professor hat direkt den Zeitplan für das Semester vorgestellt – mit Unmengen an Themen.

Aber die lassen sich hier auf das Wichtigste herunterbrechen. Let's go!

Themenfindung und Fragestellung

Am Anfang jeder größeren Schreibaufgabe muss das passende Thema gefunden werden. Wenn das Thema grob feststeht, kann man sich in die Materie einlesen. Um wissen zu können, muss man bereits Wissen besitzen. Das lässt sich aber mit Einführungs- und Übersichtswerken relativ schnell bewerkstelligen.

Literaturrecherche

Bei der Literaturrecherche greift man am besten auf die bewährten Bibliotheken, wie die Universitätsbibliothek (UB), die Württembergische Landesbibliothek (WLB) und die jeweilige Institutsbibliothek zurück. Aber macht nicht denselben Fehler wie ich: googlet den*die Autor*in bevor ihr das Werk benutzt.

Dabei kann sich nämlich herausstellen, dass der*die Autor*in gar nicht so auf dem Gebiet bewandert ist, wie man vielleicht dachte. Auch sollten die Finger von Seiten gelassen werden, auf denen bereits Hausarbeiten hochgeladen sind, die thematisch passen und angeblich Bestnoten erhalten haben. Wikipedia ist hoffentlich auch nicht auf der Literaturliste zu finden. Nichtsdestotrotz kann man Wikipedia dafür nutzen, um von den jeweiligen Beiträgen die Literaturliste einzusehen. Möglicherweise ist ein Werk dabei, das für deine Hausarbeit von Bedeutung sein könnte.

Exzerpieren

Nachdem die richtige Literatur gefunden wurde, fängt man mit dem Exzerpieren an. Dabei werden die Texte zusammengefasst und auf die wichtigsten Punkte beschränkt, was überaus hilfreich für die Hausarbeit ist. Zeitlich gesehen ist dieser Abschnitt sehr intensiv, aber trotzdem besser als ein Stapel an Literatur, den man nicht vollständig lesen konnte.

Schreiben

Yeah! Jetzt geht es ans Eingemachte. Hier wendet man sein ganzes Wissen mithilfe der Literatur und seiner Exzerpte an. Dieses wird dann innerhalb der passenden Kapitel heruntergeschrieben, sodass ein stimmiges Konzept entsteht. Aber Achtung! Wie ihr schreibt, ist sehr wichtig. Es soll wissenschaftlich sein. Also wertfrei. Auf keinen Fall darf die Hausarbeit wie ein publizistisches Werk geschrieben werden, das als eine Kurzgeschichte oder Skript für einen Spielfilm endet.

© Unsplash

Das Ziel sollte sein, dass andere Wissenschaftler*innen deine Hausarbeit in ihre Bibliografie aufnehmen könnten. Zitieren ist dabei auch immens wichtig. Es kann sehr schnell passieren, dass falsch oder unzureichend zitiert wird. Damit entsteht auch ein Plagiat, was sich schlecht auf die Universitätslaufbahn auswirken könnte. Ein extremes Beispiel dafür ist der ehemalige Verteidigungsminister, dessen politische Karriere wegen einer solchen Tat ein jähes Ende gefunden hat. Deshalb am besten immer alles belegen und zitieren, damit solche Situationen gar nicht erst passieren können.

Kontrolle

Es ist geschafft. Die Hausarbeit ist geschrieben und in sich stimmig. Nun heißt es zurück zum Nullpunkt und die Hausarbeit lesen, als hätte man sie noch nie gesehen. Damit werden schon so einige Logik-, Inhalts- und Rechtschreibfehler ausgemerzt. Daraufhin sollte die Arbeit von einer anderen Person quergelesen werden. Sie hat die Arbeit tatsächlich noch nie gesehen und kann damit mögliche Schwachstellen aufdecken. Ein heißer Tipp: Einfach ältere Kommiliton*innen fragen, ob sie das machen könnten. Auch kann man der Fachgruppe des Instituts beitreten. Automatisch lernt man andere Kommiliton*innen desselben Faches kennen, die auch Tipps und Tricks bezüglich des Studiums im Allgemeinen geben können.

Nachdem nun die Freigabe von der querlesenden Person gegeben wurde, kann man die Hausarbeit abschließend noch einmal kritisch durchlesen und die formalen Vorgaben kontrollieren.

Abgabe

Fertig. Finito. Online abschicken. Dann ausdrucken, im Sekretariat abgeben und schon ist die Hausarbeit abgehakt. Aus dem Kopf, aus dem Sinn. Erst einmal muss der Kopf freigemacht werden. Sei es durch feuchtfröhliche Abende mit gleichgesinnten Kommiliton*innen, durch einen Kurzurlaub oder durch bloße Entspannung. Dennoch sollen früher oder später, auch vor dem Feedback des*der Dozierenden, eigene Schlüsse gezogen, Fehler entdeckt und auch Fortschritte aufgenommen werden, damit diese auch korrekt bei der nächsten Hausarbeit angewendet werden können.

Diese Anregungen können hoffentlich helfen, auf dem Weg zur guten Hausarbeit zu bleiben und sich dabei nicht zu verirren.

Aber wie immer gilt:

Für Rat und Hilfestellung lesen Sie die Richtlinien und fragen Sie Ihren Dozierenden oder Mitstudierende.

Max Sandler



Einmal Lernen To-Go bitte. Lernen im Café

Trübes Wetter trifft auf trübe Stimmung. Zu Hause liegt man unmotiviert im WG-Zimmer, während die Mitbewohner*innen bei allerlei Gewusel alles tun, nur nicht leise sein. Die Uni lädt gerade auch nicht zum Verweilen ein und die To-do-Liste wächst exponentiell. Motivation? Fehlanzeige. Es ist Zeit für einen Tapetenwechsel! Die Frage ist nur wohin. Mein heißer Tipp: Besucht doch eines der zahlreichen Cafés in Stuttgart und lasst euch verzaubern von Kaffeearomen in der Luft, tollem Wifi-Empfang, seichter Kaffeehausmusik und dem angenehmen, munteren Treiben in Stuttgarts Straßen. Main Character Vibes inklusive. Mit geeigneten Coworking-Partner*innen hat man auch noch die richtige Motivation das Haus zu verlassen. Wer hier beklagen will, es gibt zu viel Ablenkung, der hat Recht. Jedoch ist es genau die perfekte Mischung von Ablenkung und Arbeitsatmosphäre, die man auch in der Bibliothek sucht. Man wird nämlich nicht die einzige Person sein, die mit einem Laptop ausgestattet ist und produktiv sein will und das regt definitiv dazu an, ebenfalls in die Gänge zu kommen. Natürlich ist das Lernen und Arbeiten in Cafés nichts für zehnstündige Lernsessions, aber bei Tiefphasen sowie Motivationslosigkeit ist ein Besuch im Café einfach der perfekte Ort. Man erledigt definitiv einiges in ein, zwei Stunden, kommt ein bisschen aus dem Haus und danach kann man sich mit einer Kleinigkeit belohnen. Gleichzeitig bekommt man ein bisschen Abwechslung in den Homeoffice-Alltagstrott. Meine Empfehlung: Packt euch für alle Fälle eure Kopfhörer ein, falls das Treiben doch mal zu munter für euren Geschmack ist und vergesst eure Ladekabel nicht. Wenn es bei euch finanziell etwas eng ist: Ein Leitungswasser bekommt man eigentlich immer für Lau zu seiner Bestellung dazu, wenn man danach fragt. Greift am besten zu großen Getränken wie Schorlen, Tees, Milchkaffees oder Latte Macchiatos, denn dann habt ihr auch ein bisschen was für eure Lernsession. Naschgefahr herrscht natürlich, aber sind wir mal ehrlich – haben wir uns das nicht alle redlich verdient in dieser Zeit? Also probiert es doch mal aus. Natürlich ist das Café-Lernen nicht die Lösung all eurer Produktivitätsprobleme, aber man entflieht den eigenen vier Wänden für ein paar Stunden, in welchen Netflix, WG-Mitbewohner*innen oder tolle DIY-Projekte lauern und es ist eine kleine Abwechslung zur Uni oder Bibliothek mit Maskenpflicht. Der perfekte Kick-Start für zwischendurch.

Meine Top Cafés in Stuttgart:

Café Babel

Di. – Fr. 11.30 – 19.30 Uhr

Sa. 9.30 – 18.00 Uhr

FYI: Samstags ist bis 15 Uhr aber Brunch und der Laden rappellvoll
Uhlandstraße 26, 70182 Stuttgart

Mókuska

Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr

Samstag 8.00 – 18.00 Uhr

Johannesstraße 34, 70176 Stuttgart

Galerie Kernweine

Di. – Mi. 10.00 – 22.00 Uhr

Do. – Sa. 10.00 – Till Late

FYI: Abends wir das Café aber zur Bar
Cottastraße 4-6, 70178 Stuttgart

Café Gustav

Mi. – Fr. 8- 22 Uhr

Sa. & So. 9- 17 Uhr

Schwabstraße 48, 70197 Stuttgart

Natan

Mi. – Mo. 10Uhr – Till Late

Katharinenstraße 15

Raupe Immer satt

Mo. – Mi. 10-23 Uhr

Johannesstr.97,

70176 Stuttgart

© Unsplash

© Unsplash



Natürlich ist das inmitten einer Pandemie nicht ganz so einfach so viel ins Café zu gehen. Wie bekommt ihr also eine Lern-Café-Atmosphäre in euer Zuhause? Wer die Ruhe auch vor lauten Mitbewohner*innen sucht ist mit Kopfhörern sehr gut beraten. Spotify und YouTube geben euch die geeigneten Soundtracks, um das entsprechende Ambiente zu schaffen. Unter „Lofi-Girl Study Session“ findet ihr allerlei Videos, in denen ihr Hintergrundgeräusche mit Regen oder ohne haben könnt und mit dem mittlerweile kultigen Lofi-Girl gemeinsam lernen. Für die Potterheads: Unter „HogwartsstudyAmbience“ könnt ihr der Muggelwelt entfliehen und ein bisschen Magie in euren Lernalltag bringen. Beim Geräusch von Federkielen und knisterndem Feuer des Hufflepuff-Gemeinschaftsraums, kann die Abgabe nur gelingen. Auf Spotify werdet ihr aber auch fündig, diverse Playlisten bieten Café-Hintergrund-Geräusche. Zündet eine Duftkerze an, vielleicht sogar mit passendem Aroma und leert euren Arbeitsplatz so gut es geht, um keine Ablenkungen zu haben. Was nehmt ihr sonst mit zu einer Lernsession: Laptop, Block und vielleicht ein Mäppchen? Alles andere stellt ihr außer Sichtweite. Ein Heißgetränk darf bei der ganzen Sache auf keinen Fall fehlen. Also schnappt euch eure liebste Tasse und gebt euch richtig Mühe. Euren heißesten Wünschen sind dabei keine Grenzen gesetzt. Darf es die liebste Barista-Hafermilch sein oder etwas Karamellsirup oder gar eine Kanne Tee? Je mehr desto besser. Etwas zum Naschen muss natürlich auch sein. Versucht euch mal an den Knack-und-Back-Croissants aus dem Kühlregal.

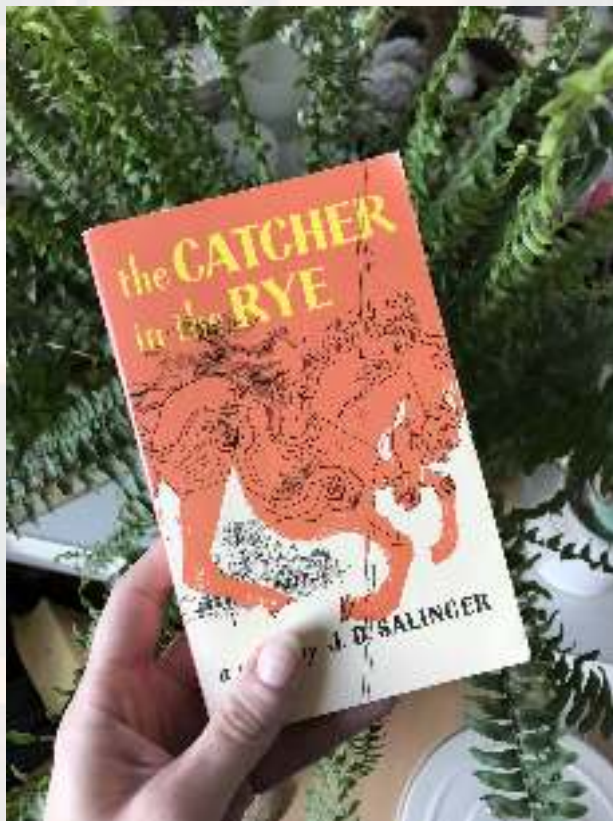
Günstig, lecker und der Duft zieht durch die gesamte Wohnung. Jetzt fehlt nur noch ein gemütliches Outfit, als würdet ihr tatsächlich ein Café besuchen. Fertig! Nun habt ihr euch eine wunderbare Lernatmosphäre geschaffen. Nur die nervigen Mitbewohner*innen kann man so leider nicht wegzaubern.

Rahmi Köschker

MINI FOTOSTRECKE

LIEBLINGSBÜCHER DER REDAKTION

THE CATCHER IN THE RYE



DER KLEINE PRINZ



CLASSIC - SCIENCE FICTION STORIES



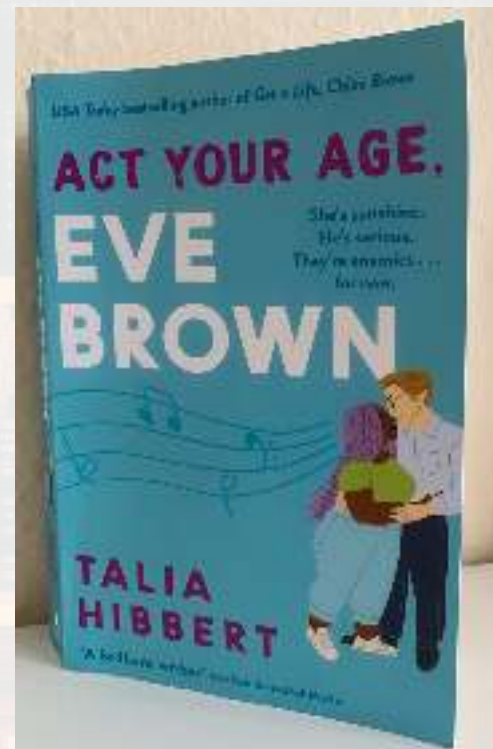
STOLZ UND VORURTEIL



DIE 13 1/2 LEBEN DES KÄPT'N BLAUBÄR



ACT YOUR AGE



1984



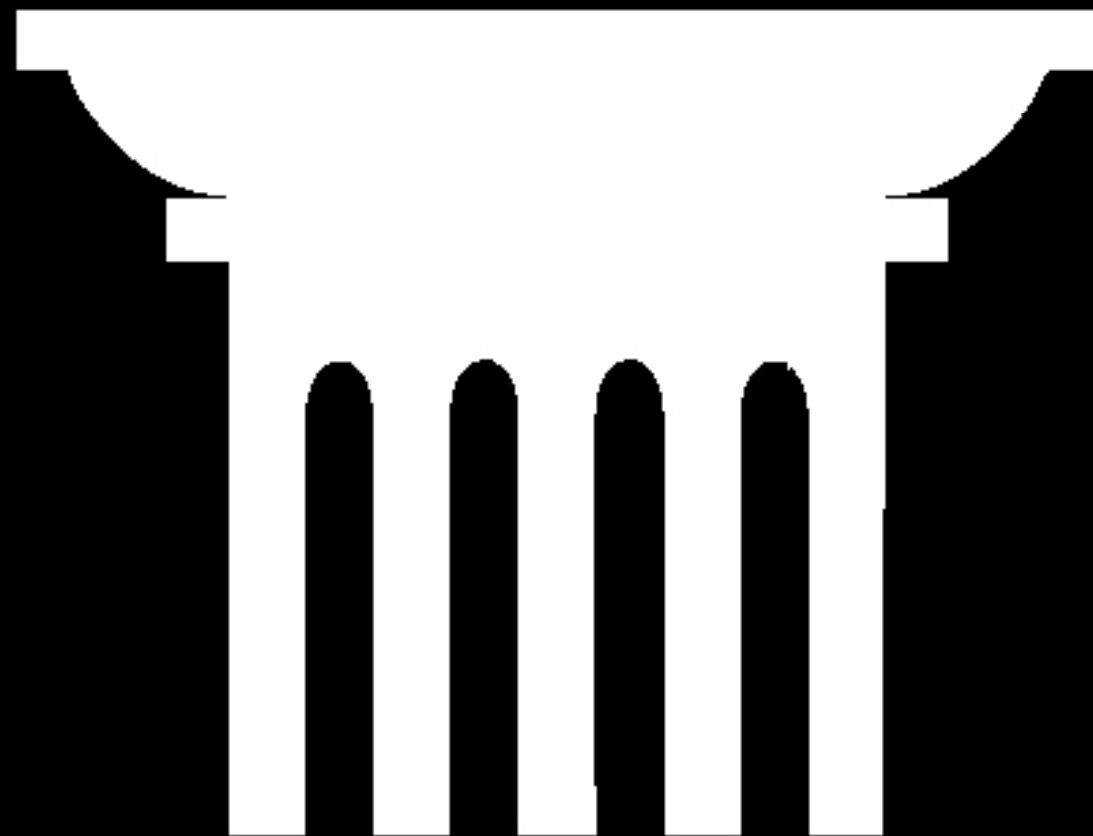
DIE THERAPIE



THRONE OF GLASS



KULTUR



Rezension – Playlist

Serienempfehlungen

Die Stimmen in meinem Kopf...

Die größte Leinwand der Welt

EIN MÄDCHEN VERSCHWINDET SPURLOS – ALLES WAS BLEIBT, SIND IHRE LIEDER.

Auf 383 Seiten versucht Thrillerautor Sebastian Fitzek wieder einmal, uns einen grandiosen Nervenkitzel zu liefern – doch ist ihm das auch diesmal wieder gelungen?

Die 15-jährige Feline Jagow verschwindet auf ihrem Weg zur Schule spurlos – es gibt keinen Hinweis auf irgendwelche Motive, geschweige denn einen Verdacht, wer für das Verschwinden der Jugendlichen verantwortlich sein könnte. Beauftragt von Felines Mutter, Emilia Jagow, entdeckt Privatermittler Alexander Zorbach einen Musikdienst im Internet, über den Feline ihre Lieblingssongs hörte. Was aber komisch an diesem Fund ist, dass sich die Playlist vor wenigen Tagen verändert hat. Sendet Feline durch die Playlist versteckte Hinweise? Entschlossen versucht Zorbach Felines Rätsel zu lösen. Dabei ist er dabei, in einen grauenhaften Albtraum zu stürzen...

In Fitzeks Thriller „Playlist“ dürfen wir uns auf ein Wiedersehen mit Alexander Zorbach freuen, den viele vielleicht schon aus „Der Augensammler“ und „Der Augenjäger“ kennen. Begleitet wird er, wie sollte es anders sein, von Alina Gregoriev. Um der Handlung folgen zu können, muss man die beiden anderen Thriller nicht notwendigerweise gelesen haben.

Mit „Playlist“ hat sich Sebastian Fitzek an eine neue Idee gewagt: 15 Songs, die eigens für diesen Thriller geschrieben wurden. 15 Songs, mit denen Feline vermeintlich ein S.O.S schickt. Nur leider sind die Songtexte für das Lösen des Rätsels mehr oder weniger unbedeutend. Theoretisch hätte Fitzek einfach auf 15 bereits veröffentlichte Lieder zurückgreifen können, denn relevant für die Lösung des Rätsels sind lediglich die Songtitel.

Fitzek lässt sich viel Zeit, um die Geschichte in Fahrt zu bringen, die Figuren nochmals einzuführen und die Ereignisse aus „Augensammler“ und „Augenjäger“ nochmal zu rekonstruieren. Anschließend bekommt der Lesende immer wieder ein paar Puzzleteile, die aber noch nicht wirklich zusammenpassen, dafür aber zum Miträtseln einladen. Gerade aber die Playlist an sich ist wirklich schwer zu knacken.



Auf der Jagd nach den Lösungen ist der typische „Fitzek Thriller“ leider etwas auf der Strecke geblieben und stellt sich leider erst im letzten Drittel so richtig ein. Dort steigt die Spannungskurve dann aber steil an. Dieser Thriller kann von allen gelesen werden, die sich für dieses Genre begeistern. Fitzek-Fans werden leider nicht ganz auf ihre Kosten kommen, da er nicht ganz an Fitzeks richtig gute Thriller rankommt.

Theresa Egner

Jeder kennt es: Man ist auf der Suche nach einer neuen Serie auf Netflix und anderen Anbietern und wird nicht fündig. Es werden so viele unterschiedliche Serien angeboten und es kommen täglich mehr dazu. Da verliert man schnell den Überblick.



Fangen wir mit ein paar Serien vom Anbieter Netflix an.

Friends

Genre: Sitcom

Friends ist eine Serie, die in den 90er Jahren das erste Mal im Fernsehen zu sehen war und ganze zehn Staffeln zu bieten hat. Bis heute ist sie eine der erfolgreichsten Serien und bereitet selbst Generation Z Freude. In der Serie dreht sich alles rund um sechs Freunde, die in New York wohnen und zusammen das Leben bewältigen. Die Serie kann in jeder Stimmungslage angeschaut werden und verschafft immer gute Laune und kann immer wieder angeschaut werden.

Scream

Genre: Horror

Scream ist eine Neuerzählung der gleichnamigen Filmreihe und dreht sich um einen Serienmörder. Eine Gruppe Teenager wird von dem Serienmörder nach und nach umgebracht, indem er sie in einen Hinterhalt lockt. Diese Serie ist unvorhersehbar und mit einer Überraschung am ersten Staffelende. Für alle Horrorfans ein Muss.

Jane the Virgin

Genre: Dramedy

Drama-, Comedy- und Telenovela-Style. Hier ist alles dabei. Die Serie begleitet Jane, eine sehr religiöse Jungfrau durch eine versehentliche, künstliche Befruchtung.

Der folgende Guide soll eine mögliche Unterstützung sein, die ein oder andere Serieninspiration zu bekommen. Disclaimer: Das sind alles persönliche Empfehlungen von Serien und Streaming Anbietern.

Hier wird Drama in Großbuchstaben geschrieben, den davon gibt es hier genug. Wer jede Menge ‚Plot Twists‘ im Telenovela-Style und Dreiecksbeziehungen mag, ist hier an der richtigen Stelle.

Honorable mentions:

Netflix bietet auch Nostalgie an: So gibt es die Serie Avatar: Herr der Elemente hier zum Streamen. Für jeden, der gerne in die Kindheit zurückversetzt werden möchte, als man dachte, man könnte die Elemente bändigen. Weiter gibt es bei Netflix eine Auswahl für Superheld*innenliebhaber der DC- und Marvel-Welten. So kann man hier die Serien Arrow und Supergirl aus dem DC Universum, sowie Daredevil und Iron Fist aus dem MCU finden.

Kommen wir zum Streaming Anbieter Prime Video. Auch Prime Video hat nachgerückt mit seinem Angebot an Serienauswahl



Lucifer

Genre: Mystery

Lucifer Morningstar, Herrscher der Hölle mit unbeschreiblicher Macht, hat Langeweile in der Hölle. Er kommt auf die Erde und genießt das L.A. Nachtleben in seinem Club. Lucifer lernt Detective Chloe Decker vom Police Department kennen und zusammen lösen sie Fälle auf. Eine Serie mit unerwarteten Wendungen und einer großartigen Storyline.

The Bold Type

Genre: Dramedy

Drei Freundinnen arbeiten bei einem Modemagazin und bekommen in ihrem Leben Hindernisse in den Weg gestellt. Sie besprechen ihre Pläne im Ankleideraum des Magazins und durchleben alle Hürden zusammen. Egal was ihnen in den Weg gestellt wird, gemeinsam schaffen sie alles. Diese Serie zeigt, wie wichtig es ist, die richtigen Menschen in seinem Leben zu haben, denn dann fallen einem die Meilensteine um einiges leichter.

Türkisch für Anfänger

Genre: Comedy

Das Leben der Familie Schneider und Öztürk verändert sich, als sich die jeweiligen Single-Eltern entschließen, zusammen zu ziehen und eine große Familie zu gründen. Pures Chaos entsteht, als zwei komplett unterschiedliche Familien unter ein Dach gesteckt werden. Türkisch für Anfänger, die deutsche Serie, die man gesehen haben muss.

Honorable mentions:

Auch hier sind noch ein paar Serien, die unbedingt erwähnt werden müssen. Nostalgie gibt es nämlich auch hier mit X-Faktor: Das Unfassbare. Zusammen mit Jonathan Frakes nach Wahrheit und Lüge suchen. Außerdem können hier Serien wie The Big Bang Theory oder auch How I Met Your Mother gefunden werden für einen Serienmarathon während der Semesterferien. Auch Mystery Serie Supernatural ist auf Prime Video zu finden: Die Brüder Sam und Dean Winchester sind auf der Suche nach neuen übernatürlichen Fällen und beschützen die Menschen vor Monstern.

Gehen wir zum Streaming Anbieter Disney+. Disney+ ist seit 2020 in Deutschland verfügbar und hat nicht nur alte Disneyserien im Angebot.

Revenge

Genre: Drama, Mystery

Emily Thorne zieht in die Hamptons und freundet sich schnell mit ihren Nachbarn, den Graysons, an. Emily spielt die nette, hübsche Nachbarin, ist aber in Wirklichkeit eine andere Person.



Ihre Geschichte ist mit einer großen Tragödie verbunden. Hier ins kalte Wasser zu springen und nicht zu viel vorwegzulesen, ist die beste Variante. Wer Unerwartete, präzise Rachepläne und Drama mag, hat seine nächste Serie gefunden.

American Horror Stories

Genre: Horror

In dieser Serie hat jede Staffel eine andere Handlung und kann unabhängig voneinander gesehen werden. Horrorgeschichten in einem verfluchten Haus oder doch ein Horrorzirkus, jede Geschichte ist einzigartig und vielseitig. Wer gerne Geschichten mag, die unabhängig voneinander sind, wird mit dieser Serie definitiv seinen Spaß haben.

Honorable mentions:

Disney+ bietet eine breite Vielfalt an Serien an. So gibt es hier alle Serien des MCU und darüber hinaus. Weiter werden hier Serien aus den alten Disney Zeiten angeboten wie Hotel Zack&Cody und Die Zauberer vom Waverly Place. Durch die neue Erweiterung Star werden weitere Serien angeboten, wie Grey's Anatomy, die Ärzteserie, oder auch White Collar in der ein verurteilter Verbrecher mit überdurchschnittlicher Intelligenz dem FBI hilft, Fälle zu lösen.

Im Großen und Ganzen gibt es eine unendliche Auswahl an Serien und der Guide soll nur als Inspiration dienen, eine Neue oder vielleicht sogar die nächste Lieblingsserie zu finden. Ich hoffe, ihr findet hierdurch euren nächsten Zeitvertreib.

Ksenija Löchel

© Unsplash

© Unsplash

© Unsplash



Die Stimmen in meinem Kopf...

... begleiten mich, wenn ich morgens meine Zähne putze, zur Bahn laufe oder lange Auto fahre. Sie geben mir Informationen, bringen mich zum Lachen oder auch zum Nachdenken: Richtig, es geht um Podcasts. Offiziell definiert sind Podcasts eine Art von Radiosendungen, die auf den verschiedensten Plattformen online gestellt werden, beispielsweise Spotify, Apple oder Audible.

Schon als Kind war ich Verrückt nach Hörspielen „TKKG“ oder „Die drei ???“ waren stets meine abendlichen Begleiter. Doch je älter ich wurde, desto weniger blieben sie in meinem Leben. Aber die Sehnsucht nach dem Zuhören blieb und wurde durch Podcasts befriedigt. Mittlerweile höre ich jeden Tag einen Podcast. Manchmal sind es nur 5 Minuten, manchmal mehrere Stunden, die ich einer Stimme lausche.

Neben dem Suchtpotenzial haben Podcasts eine Vielzahl von Vorteilen: Sie sind gratis, informativ und können eine langweilige Tätigkeit enorm aufwerten. Natürlich gibt es, wie bei allem das zur Massenware wird, auch viel Triviales. Aber auch nicht jedes Buch ist ein Meisterwerk. Als auditiver Lerntyp sind Podcasts ein must-listen.

Von Nachrichten über spezielle Themen bis hin zu philosophischen Gesprächen ist es oft einfacher erst einmal „rein zuhören“, um einen ersten Eindruck zu gewinnen und zu entscheiden, ob und wie sehr man an einem Thema interessiert ist.

Seit heute Morgen habe ich offiziell über 40 Formate abonniert. Natürlich höre ich nicht alle gleich oft an. Viele nur einmal im Jahr, aber eine kunterbunte Auswahl zu haben, ist eine große Bereicherung: privat sowie beruflich. Seitdem ich studiere, hat sich mein Hörverhalten deutlich geändert. Ich habe keinen Lieblingspodcast mehr, sondern lausche oft gerne einer Stimme zum Entspannen. Der Inhalt wird dabei zweitrangig, damit der Kontrast zum Studium so groß wie möglich ist. Dabei wird eine sympathische Moderation immer wichtiger, wie zum Beispiel bei „Fest und Flauschig“ (Spotify-Podcast). Dieser Podcast ist wohl einer der Bekanntesten im deutschsprachigen Raum. Jan Böhmermann und Musiker Olli Schulz nehmen seit mehreren Jahren gemeinsam einen Podcast auf. Die Themenvielfalt ist überwältigend:

© Unsplash
© Unsplash

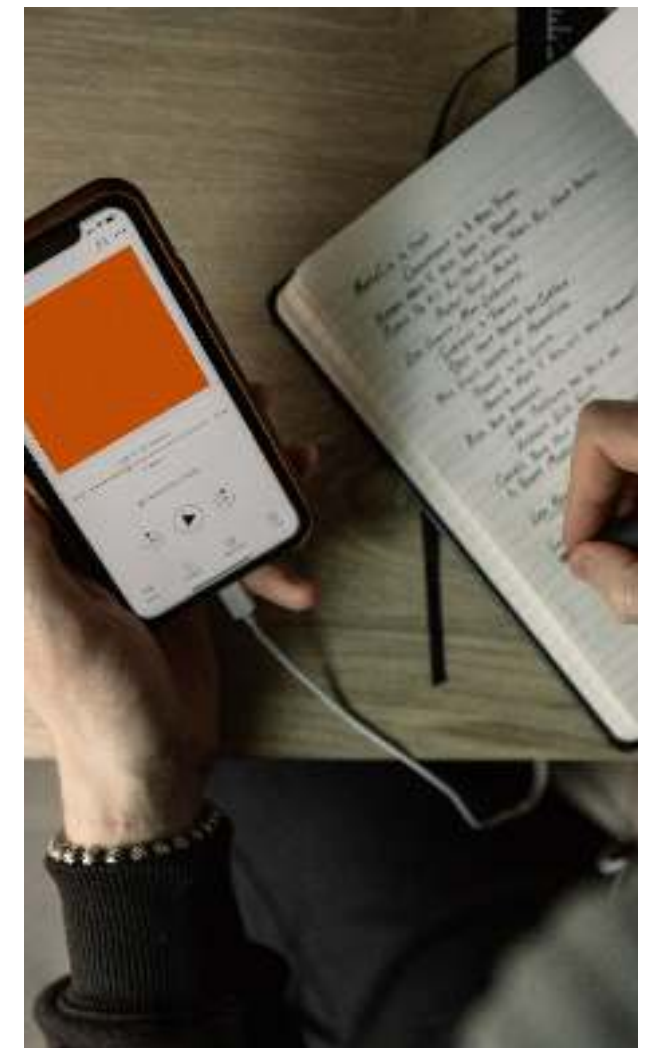
© Unsplash

Mal reden sie über die momentane Politik in Deutschland, um dann in sekundenschnelle das Thema zu wechseln und über die großen 5 Dinge, die man vergisst wegzuräumen, bevor man Besuch bekommt, zu sprechen. Zusammengefasst ist es ein Podcast, um sich eine Stunde mit seinen Homies Jan und Olli zu treffen, die dich eine Stunde berieseln.

Falls es doch was Anspruchsvolleres sein soll, möchte ich euch den neuen Podcast „Lanz und Precht“ (ZDF-Podcast) ans Herz legen. Seit zwei Monaten wird dieser Podcast produziert, in dem Talkshow-Moderator Markus Lanz, und Philosoph und Schriftsteller, Richard David Precht, über allerlei gesellschaftliche Themen reden. Gerade heutzutage, in einer polarisierten Gesellschaft, ist die Ansicht eines Philosophen, der die Welt mit etwas Abstand betrachtet, in Kombination mit Markus Lanz, der jedes Wort hinterfragt und auch eine Gegendarstellung bietet, sehr interessant. Besonders die Vergleiche zwischen aktuellen Themen und vergangenen Ereignissen, die Precht hinzuzieht, um die Zukunft zu analysieren, eröffnen neue Sichtweisen.

Zum Schluss noch ein paar Fakten: Laut Statistik (Stand 2021) hören 4 von 10 Deutschen gelegentlich einen Podcast, d. h. ca. 38 % der Bevölkerung haben gerne eine Stimme in ihrem Kopf. Seit 2016 hat sich die Zahl der Zuhörer mehr als verdoppelt. Am meisten werden Podcasts im Auto gehört. Zu welcher Gruppe gehörst du?

Michael Adeniyi Hoffmann



Die größte Leinwand der Welt

Seit Herbst 2021 präsentieren die Lochmann Filmtheaterbetriebe in Leonberg Filme auf der größten Kinoleinwand der Welt. 600 Gäste finden vor der 44 auf 23 großen Leinwand* Platz. Eine Leinwand so groß, dass man problemlos einen Blauwal in Originalgröße abbilden könnte.

Das Traumpalast Kino gibt es in Leonberg schon seit 2016 und erfreut sich großer Beliebtheit. Wo bei Eröffnung 2016 noch ein Schotterparkplatz war, befindet sich heute der Anbau des IMAX-Centers. Die 4K-Projektion und die 12-Kanal-Soundtechnik begeistern Besucher*innen jeden Alters. Eine Reservierung empfiehlt sich, viele Plätze sind schnell ausverkauft.



Lohnt sich der Besuch?

Der Besuch im IMAX in Leonberg ist ein Erlebnis. Die größte Kinoleinwand der Welt ist auf jeden Fall einen Besuch wert – schon allein, weil man dafür nicht nach New York, Sydney oder Shanghai muss, sondern eben nach Leonberg, Landkreis Böblingen. Je nach Sitzplatzkategorie toppt der Komfort problemlos das heimische Sofa. Happig für den Studierendengeldbeutel sind allerdings die Preise: bis zu 25 Euro kostet ein Kinobesuch im IMAX-Center.

Neben dem IMAX bestehen die Lochmann Filmtheaterbetriebe aus acht Traumpalast-Kinos in Schorndorf, Waiblingen, Backnang, Schwäbisch Gmünd, Leonberg, Esslingen, Nürtingen und Biberach sowie den Löwenlichtspielen Rudersberg und dem Passage Kino Hamburg.

*sichtbare Fläche: 38x22 Meter



„Das IMAX in Leonberg ist, trotz seiner überdurchschnittlich hohen Preise, einen Besuch wert. Der Neubau mit der aktuell größten Leinwand der Welt ist ein Erlebnis der besonderen Art.“
- Nils P.

„Spiderman auf der größten Leinwand der Welt zu sehen war mega. Die Deluxe Lounge mit den verstellbaren Sitzen hat mir besonders gut gefallen. Noch besser wäre es allerdings, wenn die teuren Plätze mittig platziert wären.“
- Marco D.

„Einen Besuch ist das IMAX auf jeden Fall wert. Ein Studierendenrabatt wäre aber noch cool.“
- Franzi B.

„Ich komme auf jeden Fall wieder. Die Premium Lounge fand ich super, das Popcorn auch.“
- Julia S.



Anna Fritz

Bilder: Lochmann Filmtheaterbetriebe

BEZIEH UNGS WEISE

Praktikum beim SWR

Was du tun kannst, wenn
deine Pflanze stirbt und du
nicht weißt, wieso

Aus alt mach neu!
DIY: Upcycling von Möbeln

NFTs - Wild-West-
Investment mit eingebauter
Weltrettung

Es ist okay, nicht okay zu
sein

Weißer Ring e.V.

WAS DU TUN KANNST, WENN DEINE PFLANZE STIRBT UND DU NICHT WEIßT, WIESO

Inzwischen hat die Pflanzenpflege das Bananenbrot als neues Pandemie-Hobby abgelöst. Aber um eine Pflanze am Leben zu erhalten, gibt es leider kein allgemeingültiges Rezept. Pflanzen einkaufen? Das macht wirklich Spaß! Alle Blätter sind grün, knackig und sehen gesund aus. Aber nach ein paar Wochen in den eigenen vier Wänden überfällt die Pflanze eine Kinderkrankheit nach der nächsten: gelbe Blätter, schimmelnde Erde, Läuse, braune Ränder und so weiter. Dabei gießt man die Pflanze doch regelmäßig einmal in der Woche!

Doch da liegt schon der erste Fehler. Nicht jede Pflanze möchte einmal die Woche gegossen werden. Manche brauchen über die Woche verteilt mehrfach kleinere Mengen Wasser, andere Pflanzen werden nur sehr selten gegossen. Um die Übersicht zu behalten, könnt ihr euch einen Gießplan erstellen mit den verschiedenen Wasservorlieben eurer grünen Freunde.

Sollte eure Pflanze trotz optimaler Feuchtigkeitsverhältnisse absterben, könnt ihr den unteren Ratgeber anwenden. Der erste Schritt ist es immer, festzustellen, woran eure Pflanze genau leidet.



LÄUSE (und weitere Insekten)

Anzeichen: Kleine Insekten sammeln sich v. a. an der Gabelung des Pflanzenstängels oder an den frischen, jungen Trieben.

Erste Schritte: Um welche Läuseart handelt es sich genau (Blattlaus, Schildlaus, Wolllaus, Schmierlaus)? Die Bestimmung kann bei der Behandlung hilfreich sein. Stellt euch dabei folgende Fragen und checkt Google: Sind die Insekten weiß, gelb, grün, braun oder schwarz? Wie groß sind die Läuse? Ziehen sie Fäden? Wo genau sitzen die Tiere?

Behandlung: Die befallene Pflanze muss sofort in Quarantäne und von anderen Pflanzen isoliert werden. Bei leichtem Befall die Läuse abwischen bzw. absammeln, dann regelmäßig mit einer bestimmten Hausmittel-Lösung z. B. aus Wasser und Spülmittel einsprühen. Bei schwerem Befall hilft leider nur ein Spritzmittel gegen Schädlinge.

Vorbeugung: Pflanzen nicht zu dicht stellen und besonders neue Pflanzen anfangs isolieren. Blätter regelmäßig mit einem feuchten Tuch und einem Tropfen Spülmittel abreiben, dabei auf Rückstände achten.

Anmerkung: Das Vorgehen ist auch gegen Trauermücken oder Spinnmilben geeignet.

FÄULE

Anzeichen: Die Blätter hängen herunter, werden gelb, sind weicher und/oder die Pflanze hat einen strengen, fauligen Geruch. Auch Teile der Erde können von Schimmel betroffen sein.

Erste Schritte: Pflanze nicht weiter gießen! Das fördert die Fäulnis weiter.

Behandlung: Die befallene Pflanze muss sofort isoliert werden. Ist der Befall nur an wenigen Blättern sichtbar, werden diese mit einer desinfizierten Schere abgeschnitten und entsorgt. Sind mehr als 50% der Pflanze betroffen, muss die ganze Pflanze schnellstmöglich entsorgt werden. Ist nur die Erde vom Schimmel betroffen, kann es helfen, die Pflanze in frische Erde umzutopfen.

Vorbeugung: Achtet auf einen angemessenen Gießplan und ein gutes Entwässerungssystem. Die Pflanze muss eine Möglichkeit haben, überschüssiges Wasser abzulassen. Stellt deshalb nie eine Pflanze ohne Untertopf in einen Blumenkübel. Hebt die Pflanze regelmäßig an, um den Boden der Pflanze einzusehen und ggf. Wasser abzuschütten.

© Unsplash



BLATTFLECK

Anzeichen: Auf den Blättern finden sich kleine gelbe oder braune Punkte, die sich ausbreiten.

Behandlung: Vorsorge ist besser als Nachsorge, denn leider gibt es keine wirksame Behandlung, da Pilze, Bakterien oder Viren meist die Ursache sind. Betroffene Blätter können abgeschnitten werden, um gesunde Pflanzenteile zu schützen.

Vorbeugung: Achtet beim Gießen darauf, dass nur die Erde gegossen wird und kein Wasser auf das Blattwerk kommt. Stellt empfindliche Pflanzenarten nicht neben einen Diffuser.

VERGEILUNG

Anzeichen: Junge Triebe sind ungewöhnlich dünn, blass, lang und biegsam. Häufig bei Kakteen anzutreffen.

Behandlung: Die Pflanzen stehen zu sehr im Schatten und brauchen (viel) mehr Sonnenlicht.

Vorbeugung: Platziert Kakteen am besten direkt auf der Fensterbank.

© Unsplash

GELBE BLÄTTER

Anzeichen: Einzelne Blätter werden gelb, dann braun und vertrocknen schließlich.

Erste Schritte: Ändert nicht eure normale Gießroutine. Gelbe Blätter sind bei Pflanzen von Zeit zu Zeit normal, solange es vereinzelt auftritt und Fäule oder Vertrocknung ausgeschlossen werden kann. Die Pflanze braucht nicht unbedingt mehr oder weniger Wasser.

Behandlung: Gelbe Blätter können je nach Jahreszeit normal sein. Es kann jedoch sein, dass etwas die Pflanze stört. Informiert euch über die optimalen Lichtverhältnisse der Pflanzenart und passt den Standort ggf. an. Hilft das nicht, könnte Mineralienarmut/-überfluss im Leitungswasser der Grund sein. Gießt einige Wochen mit destilliertem Wasser und beobachtet weiter. Versucht weitere Krankheiten auszuschließen.

Vorbeugung: Verteilt eure Pflanzen nicht nach ästhetischen, sondern strategischen Ansprüchen wie Lichtverhältnissen.

ABER: Fühlt euch nicht schlecht, wenn ihr eine Pflanze trotz optimaler Pflege tötet. Das passiert den Besten und nicht immer ist die Ursache ersichtlich. Noch ein kleiner Tipp: Wenn ihr bei gesunden Pflanzen Stecklinge zieht, müsst ihr keine neue Pflanze kaufen!

Resistente Pflanzenarten für Anfänger: Drachenpalme, Kakteen, Ficus, Bonsai, Monstera, Efeu, Wachsbäume, Bogenhanf, Scheidenblatt.

Anspruchsvolle Pflanzenarten für den, Next Step: Calathea, Frauenhaarfarn, Mimose, Farn.

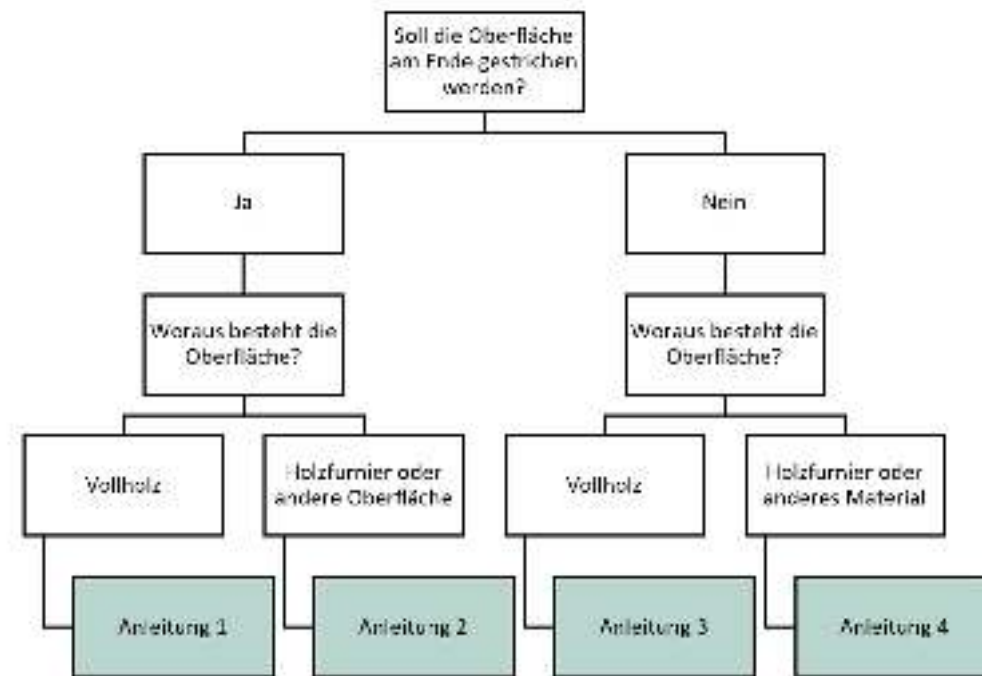
Sonni Dieterle

AUS ALT MACH NEU! DIY: UPCYCLING VON MÖBELN

Wir zeigen euch, wie ihr im Handumdrehen die alten Möbel eurer Großeltern zu einem eleganten Hingucker für euer Zuhause verwandelt. Und das Beste daran? Ihr spart Geld und seid nachhaltig.

Zuerst wird euer Fundstück gründlich mit Wasser und Seife gereinigt.

Überlegt euch dann, welche Stellen das meiste Potential haben und welche Dinge ihr ändern wollt. Ihr könnt mehr ändern, als ihr euch zunächst zutraut. Eine andere Farbe, neue Füße, Türen installieren, Griffe austauschen oder die alten Glasscheiben herauschlagen? Alles kein Problem. Also nur Mut und lasst der Kreativität freien Lauf!



Anleitung 1: Streichen

- 1 Kreidefarbe oder Holzlack verwenden. Vorstreichfarbe nur bei großem Farbunterschied nötig.
- 2 Oberfläche mit Schleifpapier nur anrauen und dann gründlich säubern.
- 3 Farbe zunächst mit Pinsel auftragen. Dann mit einer Schaumstoffrolle darüberfahren, um Pinselstriche zu verbergen.
- 4 Nach dem Trocknen, wenn gewünscht, die Ecken abfeilen, um einen Shabby Chic Look zu erzeugen.

Anleitung 2: Streichen

- 1 Acryllack und Vorstreichfarbe verwenden. Je nach Untergrund können mehrere Schichten nötig sein.
- 2 Siehe Arbeitsschritte 2 und 3 in Anleitung 1



© Sonni Dieterle

© Unsplash

© Unsplash
© Unsplash

Anleitung 3: Holz freilegen

- 1 Ofenreiniger großzügig auftragen und ein paar Minuten einwirken lassen. Mit einem Stahlschwamm kräftig bearbeiten. Vorgang 2-4 Mal wiederholen.
- 2 Oberfläche gründlich abschleifen, bis das hellere Holz darunter zu sehen ist. Ein Handschleifgerät ist hilfreich. Mit grobem Schleifpapier beginnen und zum Schluss feineres Papier verwenden. Oberfläche anschließend säubern.
- 3 Rohes Holz mit Wachs oder Lasur versiegeln und trocknen lassen.

Tipps: Nur für Vollholz geeignet. Besonders schön ist es, wenn die Oberfläche abgeschliffen wird, während der untere Teil des Möbelstücks neue Farbe bekommt.



Anleitung 4: Sprühfarbe

- 1 Den richtigen Sprühlack wählen: Wird die Oberfläche regelmäßig erhitzt, sollte ein hitzebeständiger Lack verwendet werden.
- 2 Zu besprühende Stellen mit einem Kreppband für klare Linien abkleben.
- 3 Wegen Geruch und Dämpfen sollte aus gesundheitlichen Gründen eine Maske und Handschuhe getragen und entweder draußen oder bei geöffnetem Fenster gearbeitet werden.
- 4 Kleinere Objekte in einen Karton legen. Größere Objekte auf Zeitungspapier legen.
- 5 Oberfläche nicht berühren, bis die Farbe 100 % trocken ist. Das dauert je nach Oberfläche 10-45 Min.

Tipps: Geeignet für kompliziertere Formen wie Griffe, Flaschen, Laternen. Gut geeignet für Oberflächen aus Metall, Keramik oder Hartplastik. Nicht geeignet für Holz- oder Glasflächen.

Achtung: Egal, ob ihr auf dem Dachboden eurer Verwandten, beim Flohmarkt oder im Internet fündig werdet: Überprüft euer Stück auf Holzwürmer.

Woran erkenne ich einen aktiven Holzwurmbefall?

- Kleine Löcher in der Oberfläche, die unterschiedliche Helligkeit aufweisen. Je heller ein Loch, desto frischer der Fraß.
- Befindet sich in den Schubladen Holzmehl? Hört ihr (v. a. nachts) Fraßgeräusche, wenn ihr das Ohr ans Holz legt?
- Seht ihr Larven oder Insekten am Holz?
- Stand das Möbelstück längere Zeit in einem feuchten, kalten Raum?

Sind noch Holzwürmer drin, wird es schwierig, sie loszuwerden. Helfen können hier nur extreme Hitze (Backofen, Sauna) oder extreme Kälte (Gefriertruhe, Frost), welche die Insekten abtöten. Sind die Holzwürmer längst draußen, könnt ihr die Löcher mit Holzpaste einreiben und gefrost darüberstreichen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Kreieren!

Sonni Dieterle



NON-FUNGIBLE TOKENS – WILD-WEST-INVESTMENT MIT EINGEBAUTER WELTRETTUNG

NFTs, Non-fungible Tokens, sind ein Technologie-Hype, bei dem man viel Geld verdienen und verlieren kann. Bei allen großartigen Pressemeldungen und Berichten dazu ist es nicht ganz einfach zu durchblicken, was NFTs sind – und was nicht. Die ersten Abschnitte erklären die Grundlagen,



klingen also für diejenigen, diejenigen sich schon einmal mit NFTs befasst haben, trivial bis albern.

Wie "Kryptowährungen" funktionieren

Kryptowährungen wie Bitcoin und Ether existieren seit einigen Jahren. Im Wesentlichen werden digitale Münzen ausgetauscht. Eine echte Münze existiert als solche nicht, wohl aber ein Smart Contract, der erklärt, wer sie besitzt und an wen sie verkauft wurde.

Jeder neue Vertrag, bei dem eine Münze den oder die Besizzenen wechselt, wird zu den bisher abgeschlossenen Verträgen aller Münzen angeheftet. Dieser unendliche Vertragsstapel ist die Blockchain.

Und das wird nicht lokal auf einem Computer abgewickelt, sondern der Vorgang wird dezentral zwischen allen Nutzern dieser Blockchain verteilt.

Wer den nächsten Vertrag, der bearbeitet werden soll, auswählt wird über den „Stake of Work“, den Nachweis geleisteter Rechenarbeit, entschieden: Wer zuerst eine (nach aktuellem Stand der Mathematik) aufwendige Rechenaufgabe löst, kann einen Block mit Verträgen anhängen – und erhält als Belohnung eine weitere Münze oder einen weiteren Münz-Anteil. Somit gibt es keine zentrale Instanz, der ich vertrauen muss – der Notar wechselt jede Runde – und alle können anschließend die Kasse prüfen – und gegebenenfalls den neuen Block ablehnen. Diese Möglichkeit, durch technische Vorgänge Vertrauen zwischen völlig Fremden zu schaffen, ist der zentrale Vorteil dieser dezentralen Systeme.

Der Stake of Work verhindert, dass einzelne den Verlauf der Blockchain diktieren können; könnte jedoch jemand über die Hälfte der Rechenleistung stellen, hält diese Annahme nicht mehr – und dank „demokratischer“ Mehrheit für die Kassenprüfung beispielsweise eine Münze mehrfach ausgeben („51-percent-attack“).

Apropos, wegen dieser Rechenaufgaben brauchen Kryptowährungen so viel Energie, dass laut Medienberichten im Iran das Stromnetz zusammenbricht und Kasachstan zusätzliche Kernkraftwerke baut – und China die Technologie vollständig verboten hat.

Wie es zu NFTs kam...

Jetzt machen wir einen technologisch winzigen Sprung – der vieles verändert. Die Münzen bekommen jetzt einen Namen, ein Bild und eine Seriennummer. Fertig sind Non-fungible Tokens, nicht austauschbare Münzen.

Und wenn ich ein Foto meiner Katze auf einem Token habe, will ich diese sicher nicht gegen ein Foto meines Porsches tauschen – und du den Token mit dem Foto meines Porsches auch nicht gegen meine Katzentoken. Nicht mal einen Euro würde irgendwer für meine Katzentoken zahlen.

© Unsplash

© Unsplash



Ist meine Katze aber GrumpyCat oder aus anderen Gründen im Internet zu Ruhm gekommen, könnte meine Münze richtig viel Geld wert sein. Die Münze ist dabei mehr ein virtuelles Souvenir, wirkliche Vorteile können enthalten sein, müssen es aber nicht.

Gab es auf eurem Schulhof Magic, Pokémon oder Yu-Gi-Oh? Hast du mitgefeibert oder den Kopf geschüttelt, auch bei NFTs gibt es diese beiden Gruppen.

Was kann ein Token sein?

Ein Token steht für ein beliebiges Objekt und wird durch einen Vertrag, welcher den Besitz des Objektes belegt, erschaffen. Objekte können digital, physisch oder nicht existent sein.

Typisch dafür sind (digitale) Bilder von Kunst, Videos oder digitale Sammlerstücke.

Und dann gibt es die Tierschutzorganisation WWF, die schwer greifbare Zertifikate für den Artenschutz verkauft. Einst gabes die „1 Quadratmeter Regenwald“-Spendenurkunden, die man in den 90ern zum Geburtstag verschenken konnte. Der Wert liegt nicht im Besitz, sondern in der guten Tat, für die er steht.

Es könnte in der Theorie auch ein Unternehmensanteil sein, der mir Stimmrechte, Gewinn oder rechtliche Verpflichtungen (Haftung) einbringen kann. Der deutsche (und jeder andere) Rechtsstaat ist anderer Ansicht:

diese Idee plant Börsen und Aktienhandel ersetzen – streng regulierte Bereiche.

Bonus-Funktion: Weil das alles Smart Contracts sind, kann im Vertrag auch stehen, dass der Urheber einen Anteil des Kaufpreises erhält – wie Tantiemen für KünstlerInnen.

All dies ist sicher protokolliert in der Blockchain, mit der man immer nachweisen kann, dass wem das Token gehört. Verknüpft ist das mit dem „Wallet“, wörtlich übersetzt Geldbeutel, aber tatsächlich eher mit einer Kontonummer gleichzusetzen.

Probleme der Echtheit

Tokens sind einmalig, sie haben einen Namen, ein Bild, eine Seriennummer und einen Urheber-ID. Nur können Name und Bild genauso einfach vervielfältigt werden wie alles im Internet. Beim Kauf sollte man also darauf achten, dass man das Original hat. Dafür gibt es die Seriennummer. Allerdings muss man die erstmal herausfinden – es bräuchte also eine vertrauenswürdige Instanz. Dann könnte ich aber auf alles komplexe, dezentrale Krypto-Tech verzichten und das ebay, der deutschen Bank, facebook, einem Notar überlassen.

Da die Seriennummer schwer nachzuverfolgen ist, prüfen wir lieber den Urheber. Die Urheber-ID ist einmalig, und leider ebenso nichtssagend wie die Seriennummer und nicht hilfreich, den Urheber sicher herauszufinden.



Smart Contracts selbst sind zusätzlich zu all diesen Problemen Software – und können Fehler enthalten. So wurde gezeigt, dass die Urheber-ID eines Tokens gefälscht werden kann („NFT theft“). Noch besser wird es, wenn man Online-Plattformen seinen Wallet anvertraut. Diese bringen Tokens teilweise erst in die Blockchain ein, wenn sie verkauft sind – das Ergebnis: Eine Fälschung kann älteren Datums sein als das Original, so dem Token „Woman with stick cat“ geschehen.

Die Technologie erlaubt es nun, Münzen mit Sammlerwert eindeutig einem Wallet zuzuordnen. Ob die Münzen echt sind, beantwortet die Technik nicht.

Diebstahl

Die Marken gehören dir – darauf zugreifen kannst du, solange du Zugriff auf deinen Wallet hast. Die zwei klassischen Probleme realer Geldbeutel haben wir auch hier:

Man packt ihn so gut weg, dass man ihn nicht mehr wieder finde oder jemand stiehlt ihn. Wegpacken meint entweder verschlüsseln oder ihn offline beispielsweise auf einem USB-Stick wegzuschließen. Diese Diebstähle sind selten – aber kommen vor. Der Unterschied z.B. zu Betrug bei Online-Banking ist folgender: Niemand haftet für NFTs. Keine zentrale Instanz heißt, niemand versichert dich gegen Betrug.

Noch unglücklicher: Ist eine Token weg, gibt es keine technische Möglichkeit, sie zurückzuerhalten. Auch ein Gerichtsurteil läuft ins Leere, weil keine Möglichkeit für eine solche zentrale Instanz vorgesehen ist. Der einzige Weg wäre, den aktuellen Eigentümer zu finden und den Token mit dessen Wallet zurückgeben.

Sicherlich könnte der Anspruch von Gerichten durchreguliert werden, nochmals aber der Hinweis, damit geht jeder Nutzen des dezentralen Systems verloren.

Sind NFTs ein Pyramidensystem?

Beispielsweise der Bitcoin schüttet zunehmend immer kleinere Münzanteile als Belohnung für geleistete Arbeit aus. Somit herrscht eine künstliche Knappheit und eine Deflation findet dauerhaft statt – der Wert steigt zugunsten der frühen Investoren. Endet irgendwann das Interesse am Bitcoin, führt der zunehmende Verkauf zu einem Kursabstieg – und ein kontinuierlicher Abstieg könnte einsetzen und den Wert der Währung vernichten.

Bei NFTs ist die Lage anders, denn es kommen beliebig neue Tokens hinzu. Dennoch stellt sich die Frage, ab welchem Zeitpunkt lohnt es sich nicht mehr in einen bereits wertvollen Token zu investieren?

© Unsplash
© Unsplash

Ein Risiko ist, dass die frühen Verkäufer reich werden und die verbleibenden Eigentümer ihre NFTs nur mit Verlust verkaufen können. Anders als bei realen Sammlerobjekten besteht zusätzlich die Gefahr, dass die erst zwei Jahre alte Technologie nur ein Hype ist, der abrupt enden könnte, auch wenn das durch das aktuell große Interesse derzeit unwahrscheinlich scheinen mag.

Möglich ist auch, dass nur einzelne wenige Blockchains langfristig bestehen bleiben und alle anderen zurückgelassen werden. Diese werden entweder mittels 51%-Angriff gekapert oder die Tokens verlieren an Wert.

Die Kryptowährung SQUID, welche den Hype um eine Netflix-Serie ausnutzte, erreichte einen Münz-Wert von 2.800 US-Dollar, bis die Ersteller ihre gesamten Münzen abgestoßen haben. Die unbekannten Ersteller gehen mit etwa 2.1 Millionen US-Dollar davon, während der Wert einer Münze auf 0 \$ implodierte. Vielleicht ist eine ganze Währung oder eine NFT-Blockchain nur ein Betrug.

Richtig investieren in NFTs

Dies sind keine Investitionsempfehlungen! NFTs sind so viel wert wie Panini-Sammelbildchen: entweder gar nichts oder so viel, wie jemand dafür bezahlen will. NFTs sind Spekulationsobjekte und potentiell eine Blase. Ob diese Blase dauerhaft wächst oder eines Tages platzt, ist unklar.

Eine Pokémon-Sammelkarte mit Rayquaza ist momentan bis zu 300 € wert. Ob die Karte echt ist, kann man in Onlineshops nur schwer überprüfen. Und Wert hat sie nur so viel, wie jemand bereit ist, den Preis zu bezahlen.

Reale Besitztümer über NFTs zu erwerben könnte vielleicht funktionieren, aber ob ein Gericht das anerkennt ist weltweit noch offen.

Anders sieht es aus, wenn Tickets für Veranstaltungen oder Parkplätze verkauft werden – eine einmalige Gegenleistung, die man in der Regel auch direkt in Anspruch nimmt. Genauso wenn man eigentlich nur einen Künstler, eine Künstlerin oder eine gemeinnützige Organisation unterstützen möchte – lieber einen NFT erhalten als gar nichts.

Egal was man im Internet kauft, es ist immer schwierig zu wissen, wer es verkauft und wie seriös das Angebot ist.



Einen echten NFT erkennt man nur an der Unique-ID (Seriennummer) oder der Owner-ID des Urhebers sofern man sie bereits vorher kennt, außer man vertraut einem NFT-Marktplatz.

Verlässlich reicher werden mit NFTs wird man nur, wenn man eigene erschafft und jemand diese kauft. Alles andere ist Glücksspiel.

Daher sind dies keine Investitionsempfehlungen, sondern eine Warnung. Bei Glücksspiel sollte man immer nur mit Summen spielen, die man bereit ist zu verlieren.

Paul Nehlich

ES IST OKAY, NICHT OKAY ZU SEIN ODER "HOW TO SURVIVE IN A "PERFECT" WORLD"

Es könnte doch so einfach sein. Ich wache auf – fühle mich kaputt, traurig und ausgelaugt, gehe zu meinem Hausarzt/meiner Hausärztin, er/sie verschreibt mir Tabletten und sobald die obligatorischen 20 Minuten nach der Einnahme vorbei sind, geht es mir wieder gut. Doch leider ist es nicht ganz so einfach.

Mental Health ist ein Fass ohne Boden. Wo fängt man an, wo hört man auf? Ich möchte mit euch die drei wichtigsten Dinge teilen, die ich über die Jahre gelernt habe:

1. ES IST OKAY, NICHT OKAY ZU SEIN.

Jedes Gefühl hat seine Daseinsberechtigung - darf und muss gefühlt werden. Egal ob es Freude, Trauer oder Wut ist. Wie sollen wir jemals wahre Freude spüren oder erkennen, wenn wir nicht wissen, wie es sich anfühlt traurig zu sein oder Kummer zu haben. 2015 hat Pixar das mit „Inside Out“ bzw. „Alles steht Kopf“ sehr gut verdeutlicht. Du bist keinem irgendeine Erklärung für deine Emotionen schuldig. Es ist okay, wenn du super glücklich bist. Es ist aber genauso okay, wenn du gerade kraftlos und niedergeschlagen bist und einfach im Bett bleiben möchtest.

Wichtig ist hierbei auch, dass du nicht alles in dich hineinfrisst, sondern, so schwer es einem manchmal auch fallen mag, mit anderen Personen darüber zu sprechen. Egal ob es deine Eltern, deine Großeltern, Freunde oder wer auch immer ist. Sprich mit vertrauten Personen – egal ob es dir super gut oder schlecht geht.

2. NIMM DIR ZEIT FÜR DICH SELBST.

Mit Freunden seine Zeit zu verbringen, macht total Spaß, aber alleine sein, sich Zeit für sich nehmen, ist nicht weniger wichtig. Dabei ist es komplett egal, ob du dir einen kompletten Tag nur für dich nimmst oder es nur 5 Minuten am Tag sind. Es muss sich für dich gut anfühlen – für niemanden sonst.

Vielleicht ist es dein Lieblingspodcast, den du auf dem Weg zur Uni hörst, eine große Tasse Tee, die du genießt oder ein heißes Bad. Zeit zur Ruhe zu kommen und einfach mal zu entspannen und um Kraft für das Studium zu sammeln.



3. DU BIST GENUG!

Selbstliebe. Ich kenne nicht einen, der kein Problem damit hat. Dabei ist es so wichtig. Sich selbst annehmen, mit sich selbst im Reinen zu sein. Genauso wie du bist, bist du gut. Gerade in der heutigen Zeit, Mitunter durch den Einfluss der sozialen Medien, bekommt man vermittelt, dass jeder um einen herum ein gigantisches Leben führt – als wäre alles perfekt. Vom Aussehen bis hin zur Arbeit passt alles zu 100%. Mit allem was du hast und bist, bist du gut genug.

Theresa Egner

Quelle: [instagram.com/elenaannamayr/](https://www.instagram.com/elenaannamayr/)
© Maria Peric

Foto: VIKTOR STRASSE / PHOTOGRAPHY

WEISSER RING E.V. EIN VEREIN, DER KRIMINALITÄTSOPFERN HILFT UND KRIMINALITÄTSPRÄVENTION VORANTREIBT

ASK FOR HELP

Was ist, wenn ich Opfer einer Straftat werde? An wen kann ich mich dann wenden, außer der Polizei? Wo kann ich Hilfe bekommen? Das sind alles Fragen, mit denen wir uns in unserem Alltag nicht beschäftigen, es sei denn, wir selbst befinden uns plötzlich in eben so einer Situation.

Die meisten von uns kennen den WEISSEN RING nicht und wissen somit auch nicht welche Hilfsangebote Opfern zur Verfügung stehen. Der WEISSE RING besteht aus einem deutschlandweiten Netzwerk, das über 400 Außenstellen verfügt und bei dem 2900 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen den Betroffenen helfen. Die Hilfsangebote des WEISSEN RINGS sind einerseits die Betreuung und der Beistand auf emotionaler Ebene nach einer Straftat, die Begleitung bei Behördengängen wie z. B. zur Polizei, zur Staatsanwaltschaft und als Prozessbegleitung vor Gericht. Zusätzlich kann der WEISSE RING die betroffene Person ebenfalls an andere Hilfsorganisationen vermitteln, falls es das Opfer möchte. Es besteht die Möglichkeit, als Opfer einen ‚Hilfscheck‘ zu erhalten, mit dem eine kostenlose juristische und psychologische Erstberatung in Anspruch genommen werden kann. Als finanzielle Unterstützung kann der Verein WEISSER RING z.B. die Kosten für einen Anwalt übernehmen, wenn gewisse Voraussetzungen gegeben sind.

Mir persönlich war der WEISSE RING zunächst nicht bekannt, nachdem ich aber darauf aufmerksam geworden bin, war ich sehr beeindruckt von den Hilfsangeboten.

Der WEISSE Ring hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Situation der Opfer zu verbessern. Und ich finde, das ist etwas, das deutlich stärker in den Fokus unserer Gesellschaft rücken sollte. Aus dem eigenen Umfeld habe ich das Feedback bekommen, dass insbesondere bei den „jüngeren“ Generationen, viele vom WEISSEN RING kaum bis gar nichts gehört haben. Falls ihr noch mehr Infos zu dem Thema haben wollt, dann könnt ihr auf der Homepage vom WEISSEN RING alles Weitere erfahren:
www.weisser-ring.de

Maria Peric





Praktikum beim SWR und das nicht im journalistischen Bereich, geht das überhaupt?

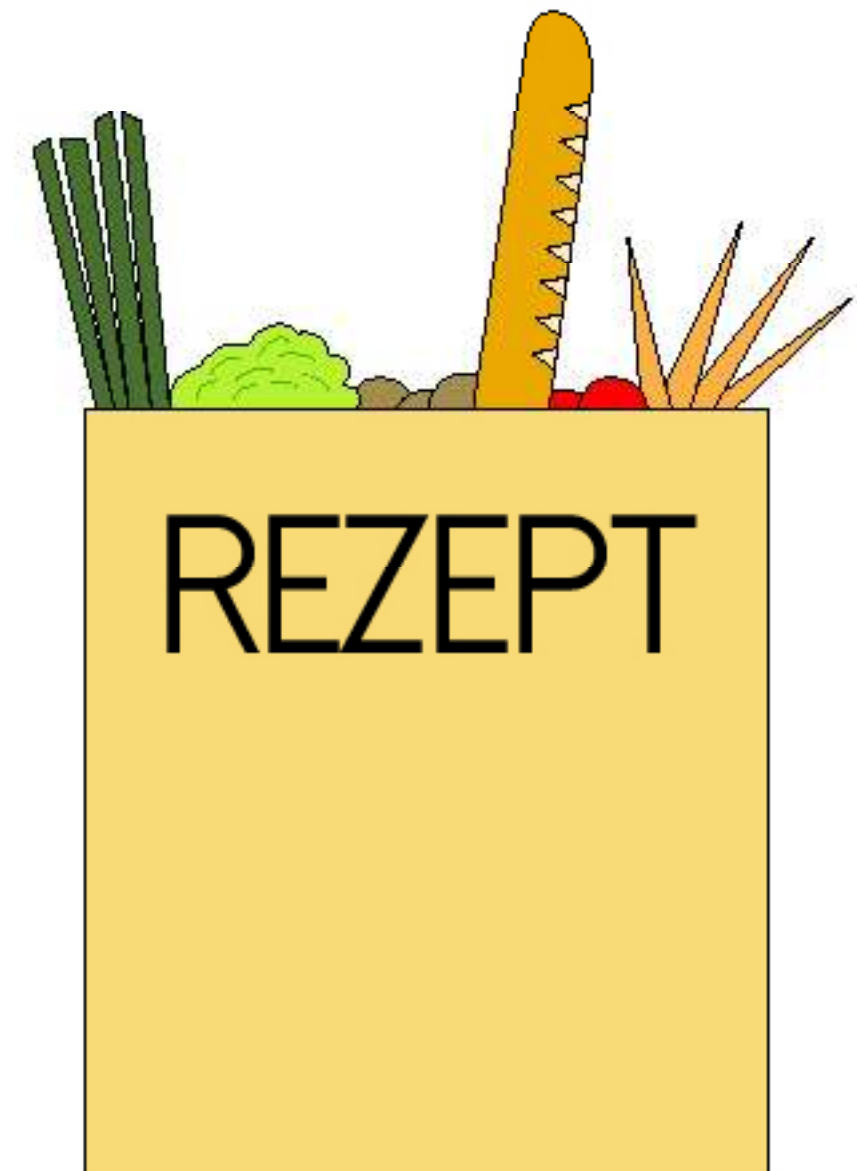
Ja, das geht. Und der SWR hat mehr zu bieten als nur Hörfunk, Fernsehen und irgendwas mit Medien...

Sobald ich erzähle, dass ich mein Pflichtpraktikum beim SWR mache, denken die Leute an das journalistische Volontariat oder Hörfunk. Deshalb sind sie umso mehr überrascht, wenn ich ihnen erzähle, dass ich in der Personalentwicklung mein Praktikum mache. Wenn ich ehrlich bin, dann kann ich die erste Reaktion sogar ganz gut verstehen, denn mir ging es anfangs auch so. Doch was genau mache ich in der Personalentwicklung beim SWR? Innerhalb der PE (Personalentwicklung) gibt es verschiedene Bereiche, wie z. B. das journalistische Volontariat, die Fort- und Weiterbildung, die kaufmännische Ausbildung und die Führungskräfteentwicklung. Während meiner Praktikumszeit unterstütze ich das Team der kaufmännischen Ausbildung. Zu meinen unterstützenden Aufgaben gehört die Umstrukturierung des Einsatzplans der Azubis, die Planung des Onboardings für die neuen dualen Studierenden sowie die Konzeptionierung des Leitfadens für die Ausbildungsbeauftragten. Zwischendrin war ich am Standort in Baden-Baden und habe dort die Abläufe und Aufgaben der PE kennengelernt. Um einen Einblick zu erhalten, mit welchen Themen sich die Ausbilder im SWR beschäftigen, durfte ich mit zu der IHK-Veranstaltung in Karlsruhe.

Die Top-Themen waren die Rekrutierung sowie die Weiterbeschäftigung der neuen Auszubildendengeneration. Ich hatte das Glück, dass die ersten zweieinhalb Monate meines Praktikums in Präsenz im Funkhaus in Stuttgart stattfinden konnte, so hatte ich die Möglichkeit, viele Kontakte zu anderen Praktikant*innen, Azubis und Kolleg*innen der PE zu knüpfen. Neben meinen Aufgaben im kaufmännischen Bereich bin ich bei 'SWR Backstage' mit anderen Azubis, Studierenden, Volos und Praktikant*innen aktiv. Für den Instagram-Kanal 'SWR Backstage' produzieren wir verschiedenen Content, wie z.B. Bewerbungsaufrufe oder zeigen Einblicke in unseren Arbeitsalltag. Alles in allem kann ich sagen, dass ich selbst sehr überrascht war, was der SWR alles zu bieten hat und das nicht nur in Sachen Medien...

Maria Peric

© Maria Peric



Zimtschnecken
Donauwelle

Zimtschnecken (ohne Hefe) ...für 10 Stück

Teig:

300 Gramm Mehl
(funktioniert mit Dinkel- und Weizenmehl)

3/4 Päckchen Backpulver

2 EL Kokosblütenzucker

60 Gramm Butter oder Margarine

160 Milliliter Milch

Füllung:

1 EL Zimt

3 EL Zucker

40 Gramm flüssige Butter
oder Margarine

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten vermischen, anschließend die Butter, danach die Milch langsam hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

Für die Füllung verteilt ihr die warme Butter auf dem ausgerollten Teig und gebt die Zimt-Zucker-Mischung darüber.

Anschließend wird der Teig von der Längsseite aufgerollt und die Teigrolle in 10 Stücke geschnitten.

Die Zimtschnecken könnt ihr in einer Auflaufform, auf einem Backpapier oder in Muffinförmchen für ca. 25 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze backen.

Anna Fritz



© Unsplash
© Sonni Dieterle

© Unsplash

Donauwelle

Zutaten:

Kuchen

250g Butter (weich)
250g Zucker
6 Eier
350g Mehl
2-3 TL Backpulver
3 EL Kakaopulver

Buttercreme

4 Eigelb
100g Zucker
3 Pk Vanillezucker
2 Pk Vanillepudding
3 Prisen Salz

2 Gläser Sauerkirschen

500g Butter (weich)
200g Puderzucker



Zubereitung:

1 Für den Teig Butter, Zucker und Eier verrühren. Mehl und Backpulver dazugeben. Die Hälfte des Teigs auf ein Backblech streichen (ca. 1 cm hoch). Die andere Hälfte des Teigs mit Kakao einfärben und auf den hellen Teig geben. Den Teig mit Kirschen belegen und diese leicht eindrücken.

2 Kuchen bei 180 Grad für 30 Min backen und anschließend auskühlen lassen.

3 Für die Buttercreme den ersten Teil der Zutaten zusammenrühren, anschließend in einen Topf geben und wie einen Pudding unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

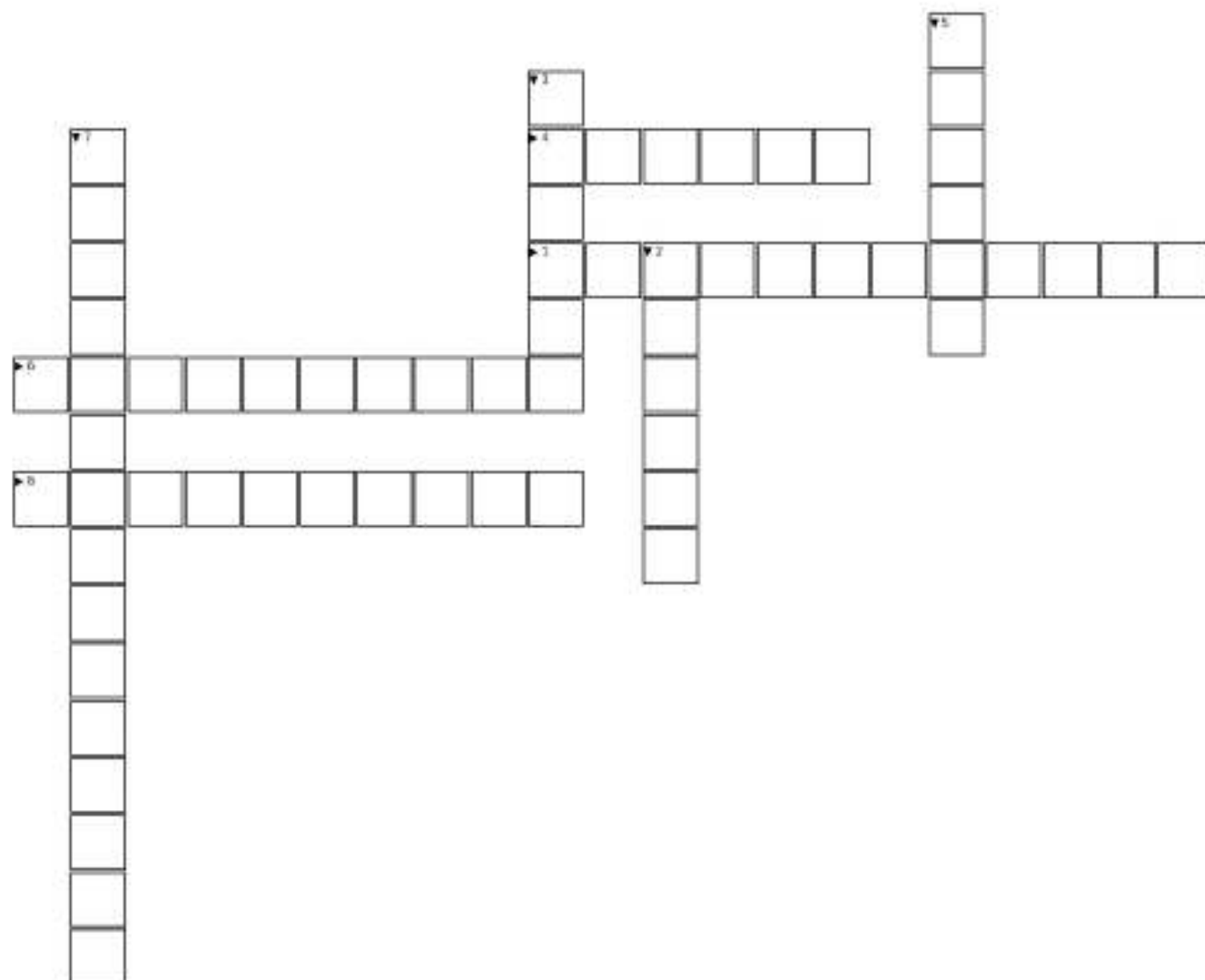
Die Puddingmasse im Wasserbad und unter häufigem Umrühren auf Zimmertemperatur abkühlen. Butter und Puderzucker verrühren und die Puddingmasse löffelweise unterrühren.

4 Kuchen mit der Buttercreme bestreichen und mind. 1 h kaltstellen. Anschließend die geschmolzene Schokoladenglasur auf die Donauwelle gießen und aushärten lassen.

Sonni Dieterle

Arbeitszeit: ca 1h

Kreuzworträtsel



Lösungshinweise:

Horizontal ▶

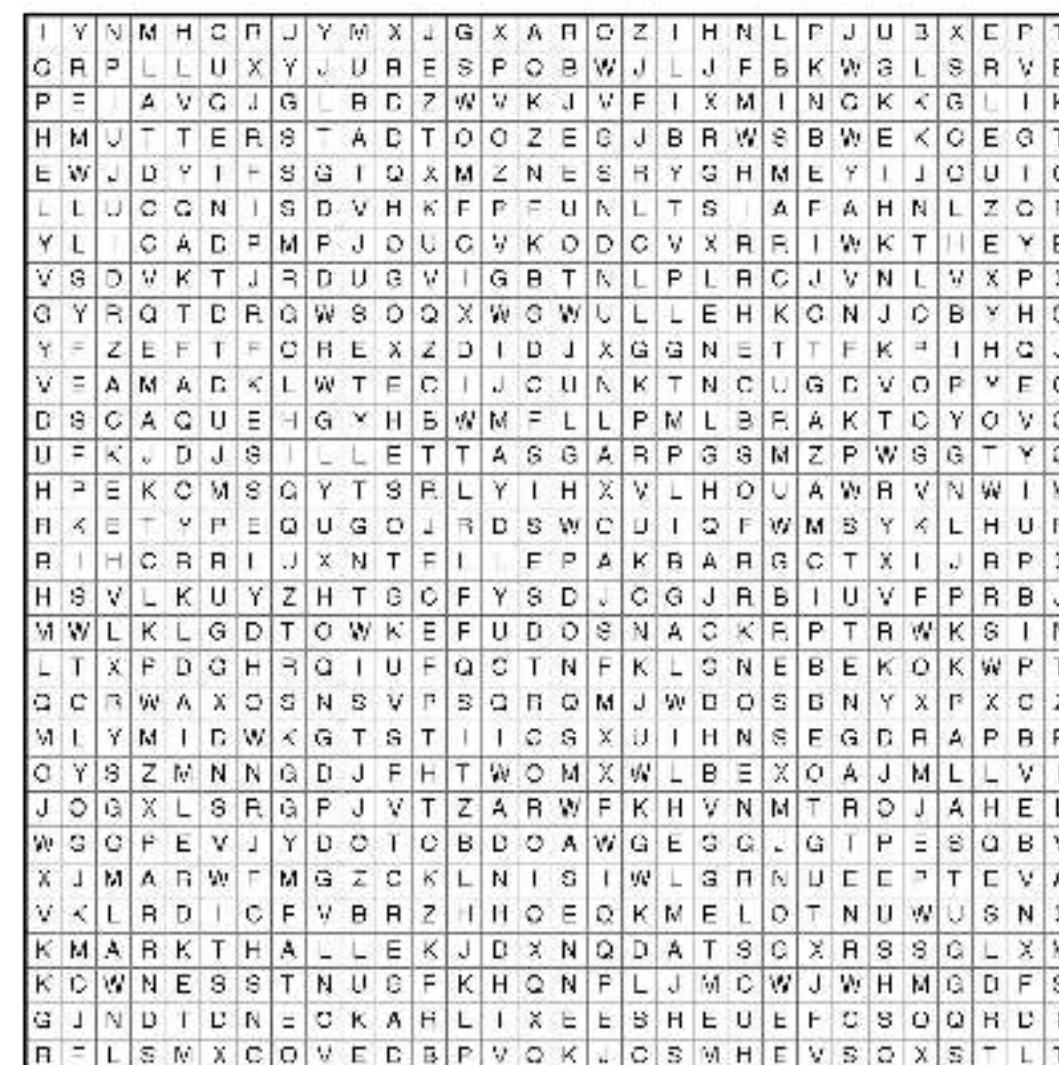
- (1) Was studierte Gottlieb Daimler an der Universität Stuttgart?
 (4) Hochschulradio (Abkürzung)
 (6) ein Campus der Universität Stuttgart
 (8) Bücherei

Vertikal ▼

- (2) Studierendenvertretung (Abkürzung)
 (3) Fakultät 3
 (5) Bundesausbildungsförderungsgesetz (Kurzwort)
 (7) Einschreibung

STUTTGARTER WORTSUCHE

Finde alle 18 Wörter und schicke uns die Lösung per Mail (ak-zeitung@stuvus.uni-stuttgart.de) oder Instagram (@campusfalke) und zeig uns, wie gut du Stuttgart kennst. Die Lösung gibts in der nächsten Ausgabe oder auf Anfrage per Mail/Instagram.



Finde diese Wörter:

- | | | |
|----------------|---------------|--------------|
| 1 Stutengarten | 2 Kessel | 3 Pragsattel |
| 4 Wasen | 5 Daimler | 8 Bopser |
| 7 Bismarckturm | 8 Grabkapelle | 9 Feuersee |
| 10 Neckar | 11 Palast | 12 UdoSnack |
| 13 Mutterstadt | 14 Wilhelma | 15 Leuze |
| 16 Markthalle | 17 Zacke | 18 Wulle |

Verteilungsorte

Euch hat unsere Ausgabe gefallen und ihr möchtet gerne mehr von uns lesen? Unsere aktuelle Ausgabe findet ihr an verschiedenen Standorten der Uni auf dem Campus Stadtmitte und Vaihingen.

Derzeit ist natürlich alles etwas anders, doch wir bemühen uns, euch an so vielen der folgenden Orten Exemplare zur Verfügung zu stellen.

Stadtmitte

- Regale im Erdgeschoss von K1 und K2
- Im Vorraum der Unibibliothek
- Regale beim ZFB (K2, Stockwerk 2a)

Vaihingen

- Foyer im Haus der Studierenden
- Aufsteller in der Cafeteria, im 57er Gebäude und 38er Gebäude
- Regale im 9er Gebäude neben der Mach&Co
- Im Vorraum der Unibibliothek
- 47er Gebäude im Untergeschoss
- UniThekle

Besucht uns doch gern auch auf Instagram!

Wir freuen uns über jede*n Besucher*in! Folgt uns, um keinen Post mehr zu verpassen.

Die digitale Ausgabe des Falken und folgend auch einen coolen Blog findet ihr auf unserer Homepage:

<https://stuvus.uni-stuttgart.de/arbeitskreise/campus-falke/>

Wir freuen uns über jede*n Leser*in und hoffen, Euch gefällt unsere Ausgabe! Bei Anregungen, Wünschen oder wenn Ihr Lust habt, mal bei uns mitzuarbeiten, meldet Euch gerne unter

ak-zeitung@stuvus.uni-stuttgart.de



© Unsplash

Quellen

Titelbild

Unsplash.com

SuperBowl LVI S. 10

ran.de

zdf.de

statista.de

Die größte Leinwand der Welt S. 34

Quelle Bilder: Lochmann Filmtheaterbetriebe (Presseportal)

Quellen Text: leonberg.traumpalast.de/index.php/PID/11385.html

Weisser Ring e.V. S. 45

www.weisser-ring.de





Kreuzworträtsel

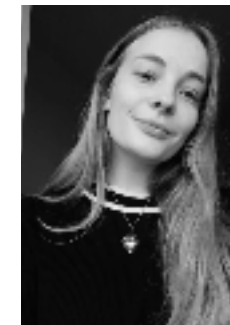
Lösungen:

1 Maschinenbau, 2 Stuvus. 3 Chemie, 4 Horads, 5 Bafoeg, 6 Stadtmitte, 7 Immatrikulation, 8 Bibliothek

REDAKTION



Anna Fritz



Ronja Rippel



Sonni Dieterle



Rahmi Köschker



Nicole Bitter



Miriam D'Orazio



Ole Meiforth



Paul Nehlich



Amelie Heldmaier



Max Sandler



Heinrich Knödler



Maria Peric



Ksenija Löchel



Isabell Erb



Michael Adeniyi Hoffmann



Theresa Egner

Strukturieren Inhalt Mindmap Schreiben
Lesen Durchstreichen Korrigieren Pause
Überlegen Schreiben Rückmeldung Korrigieren
Weiterschreiben Nachdenken Betiteln Illustrieren
Hochladen Herunterladen Lesen Korrigieren
Rücksprache Schreiben Konzipieren Planen
Fotografieren Entwickeln Grübeln Aussuchen
Löschen Auswählen Bearbeiten Speichern Verfassen
Verwerfen Brainstorming Schreiben Umsetzen
Durchstreichen Weiterschreiben Absprechen
Meeting Planen Besprechen Reflektieren Limitieren
Treffen Herunterladen Korrigieren Hochladen
Sammeln Sichten Zusammenfassen Einfügen
Layouten Designen Konzipieren Verwerfen
Neukonzept Erstellen Kreation Illustrieren
Zurechtrücken Importieren Exportieren Hochladen
Absprechen Verbessern Senden Drucken

Du willst ein Teil davon sein?

Schreib uns eine Nachricht an ak-zeitung@stuvus.uni-stuttgart.de
oder über unser Instagram-Profil und mach mit!