

Studi@ SpaZz

ALLES FÜR **STUDIERENDE**
IN **ULM** UND **NEU-ULM**

HEFT 29 | SOMMERSEMESTER 2021

www.studispazz.de

LET THE SUN SHINE ...

Das Sommersemester kann kommen!

KSMVERLAG



DIE NEUEN ZAHLEN ZUM IMMOBILIENMARKT DER REGION SIND DA!



56 Seiten brandaktuelle Zahlen für den lokalen Immobilienmarkt

Interessant für Käufer, Verkäufer, Anleger und Mieter

einfach und übersichtlich dargestellt

Fordern Sie unseren druckfrischen und kostenlosen Wohnmarktbericht 2021 unter www.tentschert.de/marktbericht bei uns an.

Trend- und Preisentwicklungen für Kauf- und Mietpreise

Viele Tipps für Immobilienbesitzer und Vermieter

länderübergreifender Preisvergleich der Doppelstadt Ulm/Neu-Ulm



TENTSCHERT
Immobilien IVD · seit 1986

Frauenstraße 7 | 89073 Ulm | Tel. (07 31) 379 52 20
www.tentschert.de

Sie können ab sofort die neue, druckfrische und kostenlose Broschüre bei uns in der Frauenstraße abholen oder anfordern unter www.tentschert.de/marktbericht

Ihr Martin Tentschert



Statt Vorwort – eine Umfrage in der Studi@SpaZz-Redaktion



WO SIND EURE GLÜCKSORTE IN ULM ODER NEU-ULM?



VERNA FARID GAMIL, 22

Studiert Informatik an der Uni Ulm

Mein Glücksort in Ulm sind die Holzstufen an der Donau. Ich kann da locker zwei bis drei Stunden einfach dasitzen und die Donau beobachten. Es gibt auch immer einen sehr angenehmen frischen Wind, den ich vor allem im Sommer genieße, wenn es richtig heiß ist. Einfach der perfekte Ort zum Relaxen :)



DANIEL M. GRAFBERGER, 43

Redaktionsleiter KSM Verlag

Ich mag Aussichten auf die Stadt – also beispielsweise von der Wilhelmsburg oder dem Hochsträß. Von oben sieht vieles nochmals anders aus.



DR. RER. NAT. NICOLE KIRSTEN, 31

Ulm und Umgebung haben einige idyllische und grüne Oasen, die ich gerne besuche – am liebsten allerdings in netter Gesellschaft.



SOPHIA KÜMMERLE, 29

Copywriterin bei ecomBETZ

Mein Lieblingsplatz in Ulm ist dieser kleine Garten auf der Stadtmauer, Tast- und Riechgarten heißt der, soweit ich weiß. Ich liebe es, dass man von Grün umgeben ist und trotzdem vollkommen zentral – und mit Blick auf die Donau und das Münster.



CHRISTINE KULGART, 27

Copywriterin/freie Redakteurin

Meine Glücksorte in Ulm und Neu-Ulm sind das Kloster Wiblingen zusammen mit dem Lustgarten, wo ich im vergangenen Jahr im Museum ausgeholfen habe. Der Ulmer Tiergarten gehört auf jeden Fall auch dazu – bei jedem Besuch entdeckt man etwas Neues, was einen einfach glücklich macht. Gerade im Frühling und im Winter ist das Glacis in Neu-Ulm auch immer einen Besuch wert.



CHRISTIN SCHIELE, 26

Volontärin KSM Verlag

Ich mag die Donauinsel sehr gerne und verbinde auch viele schöne Erinnerungen mit dem Ort. Man kann schön im Grünen sitzen, riesige Bäume spenden Schatten im Sommer und im Frühling kann man bis abends die Sonne genießen. Außerdem: Wenn bei Festen im Sommer die Bühne und Bierbänke stehen, ist hier die beste Stimmung!



PHILIPP SCHNEIDER, 33

Redakteur KSM Verlag

Meine Glücksorte sind die Fahrradwege an der Donau entlang, auf beiden Seiten des Flusses.

INHALT

CAMPUS

Startinterview

Petra Bosch und Reiner Thumm 6

Studis mit Band

Serie 17 10

Ausländische Studenten

Serie 25: Thea 14

Was tut sich in der

Wissenschaftsstadt Ulm?

Innovationsplattform nanuuu.de 15

Wir über uns

Studi@SpaZz-Autoren 15

Know your Prof!

Prof. Dr. Hartmut Geiger 16

Beschäftigte an der HNU

Serie 6: BIZEPS 18

Praxisnahes Studium

IU Internationale Hochschule 19

Alumni-Rückblick

Serie 2 20

JOBS / FINANZEN

Heldinnen der Arbeit

Serie 7 22

Keine Kohle

wegen Corona?

Finanzhilfen 23

Neues von Enhance

Studis mit Studie 24

Bewerben 2021

Wie sticht man in Corona-

Zeiten raus? 26

Studenten-Jobs

... trotz Corona 28

WOHNEN / LEBEN

Der große Studi@SpaZz

Restaurant-Test

Lieferservices 30

2.000 Tastenanschläge

zum Glück

Glücksorte in Ulm

und Neu-Ulm 32

Rezepte

Norddeutsches

Drei-Gänge-Menü 35

Yoga

... der Alltagsretter 37

SZENE / KULTUR

Gegen die

Pandemiemüdigkeit

Online-Angebote aus der

Region 38

Die Studi@SpaZz

LifeHacks

Serie 12 40

Ulm inspiriert

Ulmer Autoren 42

Die In- und Out-Liste

Was ist angesagt

und was nicht? 44

Welches Gebäude

beherbergt

diese Fülle an Details?

Das Bilderrätsel 45

FREIZEIT

3 hours

Schlösser und Burgen 46

Home sweet Homeoffice?

Tipps 48

Vernas Story

Von Alexandria nach Ulm 49

Finis coronat opus

Die Witzeseite 50

IMPRESSUM

Redaktionsleiter, Chef vom Dienst:

Daniel M. Grafberger (dmg), Tel. 0731 3783294, grafberger@ksm-verlag.de

Redaktion:

Philipp Schneider (ps), Tel. 0731 3783295, schneider@ksm-verlag.de
Christin Schiele (cs), Tel. 0731 3783295, schiele@ksm-verlag.de

Autoren: Verna Farid Gamil (vfg), Nicole Kirsten (nk), Sophia Kümmerle (kid), Christine Kulgart (tine)

Lektorat: Carmen Unger

Layout/Gestaltung: Michael Stegmaier

Titelbild: pixabay.com, nastya_gepp

Verlagsleitung (V. i. S. d. P.):

Michael Köstner (mk), koestner@ksm-verlag.de
Tel. 0731 3783293

Verlag:

KSM Verlag Michael Köstner
Olgastraße 94, 89073 Ulm, Tel. 0731 3783293,
Fax 0731 3783299, info@ksm-verlag.de
www.ksm-verlag.de

Anzeigen:

Michael Köstner, Tel. 0731 3783293,
koestner@ksm-verlag.de

Druck:

Druckhaus Frank GmbH, 86650 Wemding
Bankverbindung: Sparkasse Neu-Ulm
IBAN: DE67 7305 0000 0441 7523 42, BIC: BYLA DE 31 NUL

Erscheinungsweise:

2 x jährlich, Sommer- und Wintersemester
Abonnement Einzelausgabe 4 € (frei Haus).
Jahresabo mit 2 Ausgaben frei Haus 7,50 €.
Jahresabo für Studierende 6 € (frei Haus).

WIR DANKEN UNSEREN PREMIUMPARTNERN



Der
Studi@SpaZz
ist ein Produkt des
Monatsmagazins
SpaZz

HIER WIRST DU EXPERTE UND FÜHRUNGSKRAFT.

Mach, was wirklich zählt:
ALS TEAMLEITUNG (M/W/D) KAMPFMITTELABWEHR

► Ausbildungsstützpunkt Kampfmittelabwehr, Stetten am kalten Markt



BUNDESWEHR

Gleich informieren
und beraten lassen:

0800 9800880
(bundesweit kostenfrei)

Karriereberatung Ulm
Westerlinger Straße 13/2

bundeswehrkarriere.de

CAMPUS



Gespensische Stille: So leer war der Speisesaal der Mensa an der Uni Ulm sonst nicht mal in den Semesterferien

NICHT EINMAL EIN ZEHNTTEL ...

... der üblichen Portionen verlässt im Moment die Mensaküche der Uni Ulm. Reiner Thumm ist seit 25 Jahren in dieser Küche tätig, die, zusätzlich zu den Einschränkungen durch die Pandemie, jetzt auch noch umgebaut wird. Wie die Mensa normalerweise funktioniert, wie sie sich durch die Corona-Zeit kämpft und welche Lösungen zur Überbrückung genutzt werden, erzählen er und die stellvertretende Abteilungsleiterin der Campusgastronomie Petra Bosch im Studi@SpaZz-Interview mit Christin Schiele

Studi@SpaZz: Herr Thumm, was war das ungewöhnlichste Gericht, das Sie hier je gekocht haben?

Reiner Thumm: Saure Kutteln! Einige Angestellte haben immer wieder darum gebeten, also haben wir das gemacht. Ich mag es auch, aber es ist etwas Spezielles und für Normalsterbliche eher nicht das Richtige. Es kamen dann etwa 50 Gäste extra dafür. Wir sind zwar nicht bei „Wünsch dir was“, aber wir machen, was möglich ist.

Welche Kategorien werden immer angeboten?

Thumm: Jeder Gast kann jeden Tag etwas Passendes finden. Es gibt die Menülinie Gut&Günstig, ein Fleischgericht für kleines Geld. Zusätzlich gibt es die Gourmet-Linie mit einem etwas höherwertigen Gericht, also in der Regel zwei Fleischgerichte. Dazu kommt der Schnelle Teller, plus zwei vegetarische Gerichte. Ganzjährig gibt es das Salatbuffet, im Winter machen wir noch einen Eintopf, mal ein Themenbuffet und viele andere Aktionen.



Reiner Thumm: Gibt seit 25 Jahren Vollgas in der Mensa-Küche

„ES TUT WEH, DAS ALLES SO LEER ZU SEHEN!“

25 Jahre lang hatte Reiner Thumm immer Trubel in der Mensa

Gibt es auch Bio oder eine nachhaltige Variante zur Auswahl?

Thumm: Wir hatten mal eine Bio-Schiene, aber das war sehr aufwändig. Man braucht eine strikte Trennung, wenn man Bio auslobt: Alles muss separat gelagert und extra zubereitet werden, es gibt eine getrennte Warennachnahme, eine extra Inventur und dann die Kontrollen. Es war spannend und hat Spaß gemacht, aber der Aufwand war unverhältnismäßig. Auch von den Kosten her: Wenn von Biogerichten etwas übrigbleibt, dann ist das ein sehr teurer Rest.

Petra Bosch: Studierende sind beim Preis sensibel. Die Beilagen Kartoffeln, Teigwaren und Reis bieten wir in Bio-Qualität an. Aber Fleisch oder Fisch in Bio-Qualität wird zu teuer. Deshalb haben wir entschieden, in Zukunft ein „Prima Klima-Gericht“ anzubieten: Das ist nicht unbedingt Bio, aber wir achten auf regionale Zutaten, kurze Transportwege, und kochen das größtenteils vegetarisch, oft vegan.

Immer wieder etwas Neues ...

Thumm: Ja, ich bin deutschlandweit auch ein bisschen rumgekommen und wir sind im Vergleich schon ganz gut. **Bosch:** Wir sind mit anderen Studierendenwerken gut vernetzt und machen sogenannte Tandems, das ist im-

Karriere im Handwerk: Betriebswirt werden

Fortbilden zum geprüften Betriebswirt (HwO)



Jetzt schnell anmelden!

Bildungsakademie Ulm

Informationen unter www.hwk-uhl.de

Handwerkskammer Ulm



Petra Bosch: Die stellvertretende Abteilungsleiterin der Campusgastronomie erarbeitet ständig neue Konzepte

mer toll! Dabei fahren wir an eine Hochschule in einem anderen Bundesland, kochen dort ein paar Tage schwäbisch und dann kochen die mal ein paar Tage hier.

Thumm: Genau, in Dresden, in Jena und in Frankfurt waren wir zum Beispiel schon. Dresden war sehr spannend, die haben unglaublich moderne Küchen. Der Austausch erweitert den Horizont, man knüpft Kontakte und arbeitet zusammen, das ist sehr wertvoll.

Welche Gerichte haben Sie mit hierhergebracht?

Thumm: Die Frankfurter Grüne Soße. Das ist eine Soße mit sieben verschiedenen Kräutern, gekochtem Ei, Mayonnaise und Joghurt, das haben die Frankfurter damals hier zum Schnitzel angeboten. Das mache ich heute noch.

Bosch: Bei den Thüringern kann ich mich noch an den „Bautzner Senf“ erinnern. Sie haben sich geweigert, ihre gegrillten Würstchen mit einem anderen Senf zu kredenzen, und jetzt haben wir nur noch den. Und auch andersherum wird viel übernommen: Ich weiß, dass in Hamburg die Kässpätzle eingebürgert wurden, die kommen heute noch sehr gut an.

Vom einen Tag auf den nächsten war die Uni wegen Corona zu. Wie war dieser Moment für Sie?

Bosch: Das war schlimm. Wir hatten für eine normale Woche geplant, und die Kühlhäuser und Lagerräume waren entsprechend voll.

Thumm: Normalerweise kochen wir 2.500 Portionen für die Studierenden und Beschäftigten hier, und noch

1.000 weitere, die in anderen campusgastronomischen Betrieben in Ulm ausgegeben werden. Jetzt

sind es noch 220! Wir haben ein Jahr lang Lagerbestände verwertet.

Bosch: Bei den Tiefkühlwaren war das kein Problem, schade war es um die Frischbestände. Damals haben wir die Tafelläden angerufen und gehofft, dass wir so noch Milchprodukte und Salate verschenken können.

Seither mussten Sie sich immer wieder anpassen ...

Bosch: Genau, im Mai konnten wir dann langsam wieder mit der Verpflegung beginnen und haben zuerst die Imbisswägen aufgemacht.

Thumm: Aus der Mensa gibt es im Moment nur ein Gericht. Wir versuchen zu mischen: ein bis zwei Mal vegetarisch oder vegan, mal Fleisch, mal Fisch, so dass für jeden etwas dabei ist.

Bosch: Kurz konnten wir mit „Book-a-Mensa“ wieder Gäste verpflegen. Aber es ist sehr aufwändig, den Verordnungen zu folgen, und gleichzeitig richten wir uns danach, wie die Universität das Semester plant: digital oder hybrid – das macht für uns einen großen Unterschied. Im März haben wir mit „Click & Collect“ begonnen. Jetzt kann jeder bis morgens um halb acht ein Mittagessen bestellen und es dann abholen kommen. So wissen wir genau, wie viel gebraucht wird, und müssen auch nichts wegwerfen.

„ICH WEISS, DASS IN HAMBURG DIE KÄSSPÄTZLE EINGEBÜRGERT WURDEN“

Nach dem „Mensa-Tandem“ werden regionale Besonderheiten auch mal übernommen, erklärt Petra Bosch.

Wie genau kann im Normalbetrieb kalkuliert werden?

Bosch: Wir produzieren in Chargen, bereiten also Bleche vor und machen die dann nach und nach fertig. Aber wir haben auch den Anspruch, dass bis zum Schluss noch die volle Auswahl da ist. Dabei lässt sich nicht vermeiden, dass etwas übrigbleibt. Im Schnitt hatten wir etwa 50 Portionen übrig, die haben wir dann in der sogenannten Happy Hour günstig abverkauft.

Thumm: Erst war ich skeptisch: Warum sollte jemand zum Mittagessen kommen, wenn er genau das Gleiche etwas später günstiger haben kann? Aber durch die Vorlesungszeiten konnte das nicht jeder wahrnehmen.

Bosch: Und es wurde auch klar kommuniziert, dass nichts mehr nachproduziert wird. Es gibt Tage, da ist nicht mehr viel da und nur noch wenig Auswahl. So gewinnen alle, die Studierenden konnten sparen und für uns war es schön, weil wir etwas für die Umwelt tun und Lebens-

mittelreste nicht wegwerfen mussten. Wir waren sogar für den Bundespreis für Nachhaltigkeit „Zu gut für die Tonne“ nominiert.

Im Moment wird zusätzlich noch die Mensa umgebaut...

Thumm: Genau, die Mensaküche wird erneuert, Essensausgabe und Speisesaal sind aber nicht eingeschränkt. Nur die Küche ist in die Küchencontainer gezogen und das hat gut funktioniert. Die Container wurden zügig aufgebaut und nach unseren Wünschen eingerichtet. Da kam uns der Shutdown wegen Corona sogar gelegen. Es wäre sonst ein Umzug von heute auf morgen im laufenden Betrieb gewesen.

Bosch (lacht): Ja, wir hatten schon richtig Bammel davor, das wären ganz andere Abläufe gewesen. Sobald wir den Speisesaal wieder öffnen dürfen, kommt das noch auf uns zu.

Thumm: Die Mensasanierung dauert mindestens bis 2023. Es ist ein altes Gebäude, die Küche ist Baujahr 1989. Aber ich bin jetzt schon seit 25 Jahren hier und hing auch an der alten Küche.

Ist die Mensa sonst jemals so leer?

Thumm: Nein, sonst ist hier immer etwas los, auch in den Semesterferien mit Prüfungen, Vorkursen und Kongressen. Nur der August war bisher ruhiger – zumindest bis wir die Verpflegung der Kinder der Ferienbetreuung angefangen haben. Dann sprangen hier 200 Kinder herum, das ist ein ganz anderer Trubel. Das geht jetzt natürlich nicht. Ich habe 25 Jahre mit Power für zufriedene Gäste gearbeitet und es tut weh, jetzt alles so leer zu sehen. ■

Ausbildung | Studium | Weiterführende Schule

Wir machen Berufsberatung. Für deine Zukunft.

Call | 0731 160-777

Write | ulm.berufsberatung@arbeitsagentur.de

Surf | www.arbeitsagentur.de/bildung



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Ulm

FETTE BEATS & FETTE BÄSSE

Dieses Mal wird eine etwas andere Band in der Rubrik „Studis mit Band“ vorgestellt. Die **Blech Beat Gugga** aus Oberelchingen sind vor allem in der fünften Jahreszeit unterwegs und begeistern das närrische Publikum mit brassigen Klängen



Über 50 Mitglieder, davon zahlreiche Studis:
Die Blech Beat Gugga aus Oberelchingen



Es ist ein kalter und trüber Freitagmittag, mitten im Februar. Kaum jemand wagt sich vor die Tür. Auf dem Parkplatz Napoleonshöhe in Elchingen herrscht jedoch reger Betrieb. Ein Reisebus wird von buntbekleideten, jungen Menschen beladen. Die ersten Kronkorken ploppen, hastig werden noch einige Zigaretten geraucht, bevor rund dreißig Jungs und Mädels in den Bus einsteigen. Für die Blech Beat Gugga geht es heute nach Laufenburg am Rhein. Rund fünf Stunden Busfahrt haben die Musiker vor sich. Nach einer viertel Stunde gibt es jedoch schon die erste Rast. An der Universität in Ulm werden noch zwei Kollegen eingeladen, die gerade direkt aus der Vorlesung kommen. In Tübingen wird ein weiterer Guggenmusiker abgeholt. Achim Junginger ist dort Doktorand und kommt ursprünglich aus der Region. „Für mich sind Ausflüge mit den Blech Beats etwas ganz Besonderes. Dabei kann ich einfach abschalten und den stressigen Uni-Alltag vergessen“, so Achim. In Laufenburg erwartet die junge Musikertruppe heute ein Event der Extraklasse. Auf drei Bühnen in der Stadt, die einen schweizerischen sowie einen deutschen Stadtteil ihr Eigen nennt, spielen das „Who is Who“ der internationalen Guggenmusikszene. Die Blech Beat Gugga dürfen auf der Hauptbühne um 0.30 Uhr vor tausenden Leuten den krönenden Abschluss geben. Die Hauptsaison beginnt für die Blech Beat Gugga an Dreikönig und endet am Aschermittwoch.

Insgesamt legen sie während ihrer Tour rund 3.500 Kilometer zurück und haben pro Wochenende im Schnitt drei Auftritte im In- und Ausland. Was fasziniert junge Menschen daran, an so einem Mammutprogramm mitzuwirken? „Es ist dieses ganz besondere Gemeinschaftsgefühl. Wenn junge Menschen so etwas auf die Beine stellen, schweißt das zusammen“, erklärt es Andreas Schneider, den alle nur Ändru nennen und der in Biberach studiert hat. Sebastian Gnann ist Vorstand der Truppe, und war bis vor zwei Jahren auch noch Student. Er erklärt, warum Studium und aktive Guggenmusik ideal korrelieren: „Durch die saisonale Geballtheit, mit der wir auf Tour gehen, lässt sich Studium und Hobby perfekt verbinden. Ab Spätsommer wird geprobt, und ab Januar geben wir uns für rund zwei Monate ganz der verkehrten Welt hin.“ In ihrem Repertoire hat die Guggenmusik jährlich um die 15 Songs, zwischen Evergreens und aktuellen Charthits – allesamt selbst arrangiert. Insgesamt haben die Blech Beat Gugga aktuell 56 Mitglieder, davon 15, die noch studieren oder studiert haben und zwischen Dreikönig und Aschermittwoch wahrscheinlich relativ wenig in der Uni oder Hochschule anzutreffen sind.

Philipp Schneider

INFORMATIONEN

www.blech-beat-gugga.de

Deloitte.

Bring dich
in die Pole-Position!



Die Deloitte innoWake GmbH ist Teil des Deloitte Application Modernization Studios. Wir machen Legacy-Anwendungslandschaften großer Unternehmen fit für die Zukunft und sind weltweit führend in Anwendungsmodernisierung. Unsere IT-Experten übernehmen komplexe Mainframesysteme z.B. in die Cloud. Wir arbeiten ständig mit den neuesten Technologien und setzen uns mit kniffligen Aufgaben auseinander.

Unsere erfolgreichen Teams sitzen in Senden (Bayern), Austin (Texas, USA) und Bangalore (Indien). Das Deloitte App Mod Studio verbindet auf einmalige Weise Leidenschaft und Flexibilität eines Start-ups mit den Möglichkeiten eines weltweit agierenden Unternehmens.

Java developers

Du

- hast ein abgeschlossenes Informatikstudium oder eine abgeschlossene IT-Ausbildung
- schreckst nicht vor anspruchsvollen Aufgaben zurück
- hast Herzblut für Java oder C#, Eclipse, Continuous Integration mit Jenkins, SonarQube, Angular und Cloud-Technologien
- möchtest Teil unseres dynamischen Teams werden

... dann melde dich!

Wir

- sind vorwiegend Informatiker, aber auch Quereinsteiger, Strategen, Macher und Nerds
- sind stark durch die Vielfalt unserer Kollegen
- nehmen dich auch ohne Krawatte in unsere HighTech-Schmiede auf
- bieten dir die Möglichkeit, international Karriere zu machen

Deloitte innoWake GmbH

www.appmod.de

Robert-Bosch-Straße 1
89250 Senden

Monika Hefe
mhefe@deloitte.com
07307 92 190 115



PFERDESTÄRKE MIT GENIE-CHARAKTER

Serie (15) – Wir haben uns auf die Suche nach interessanten Hochschulgruppen gemacht und stellen euch eine vor – heute: Der Verein Einstein Automotive e. V.

Der Verein Einstein Automotive e. V., welcher das Projekt Einstein Motorsport betreut, wurde im Jahr 2006 von einigen Studierenden der Hochschule Ulm gegründet, um verschiedene praxisbezogene Studienprojekte aus dem Automobilbereich verwirklichen zu können. Die Hauptinspiration kam damals durch die erstmalige Austragung des Formula Student Konstruktionswettbewerbs in Deutschland am Hockenheimring. Somit konnte einerseits ein Praxisbezug zu den theoretischen Inhalten der Studiengänge hergestellt werden und andererseits hatten die Studierenden die Möglichkeit, viele neue Personen und Mitstudierende aus aller Welt kennenzulernen. **Carolyn Seiter, Head of Marketing von Einstein Motorsport**, beantwortet im Gespräch mit **Studi@SpaZz-Autorin Christine Kulgart** Fragen rund um die motorisierte Gruppe.

INFORMATION

Auch als Nicht-Student darf man Mitglied des Vereins Einstein Automotive e. V. werden. Viele Fördermitglieder und Alumni bieten sich mit ihrem Know-how und Netzwerk den Studierenden im Projekt als Unterstützung an.

www.einstein-motorsport.com



In Aktion: Der Verein Einstein Automotive e. V.

Studi@SpaZz: Carolin, was steckt hinter dem Namen „Einstein Motorsport“?

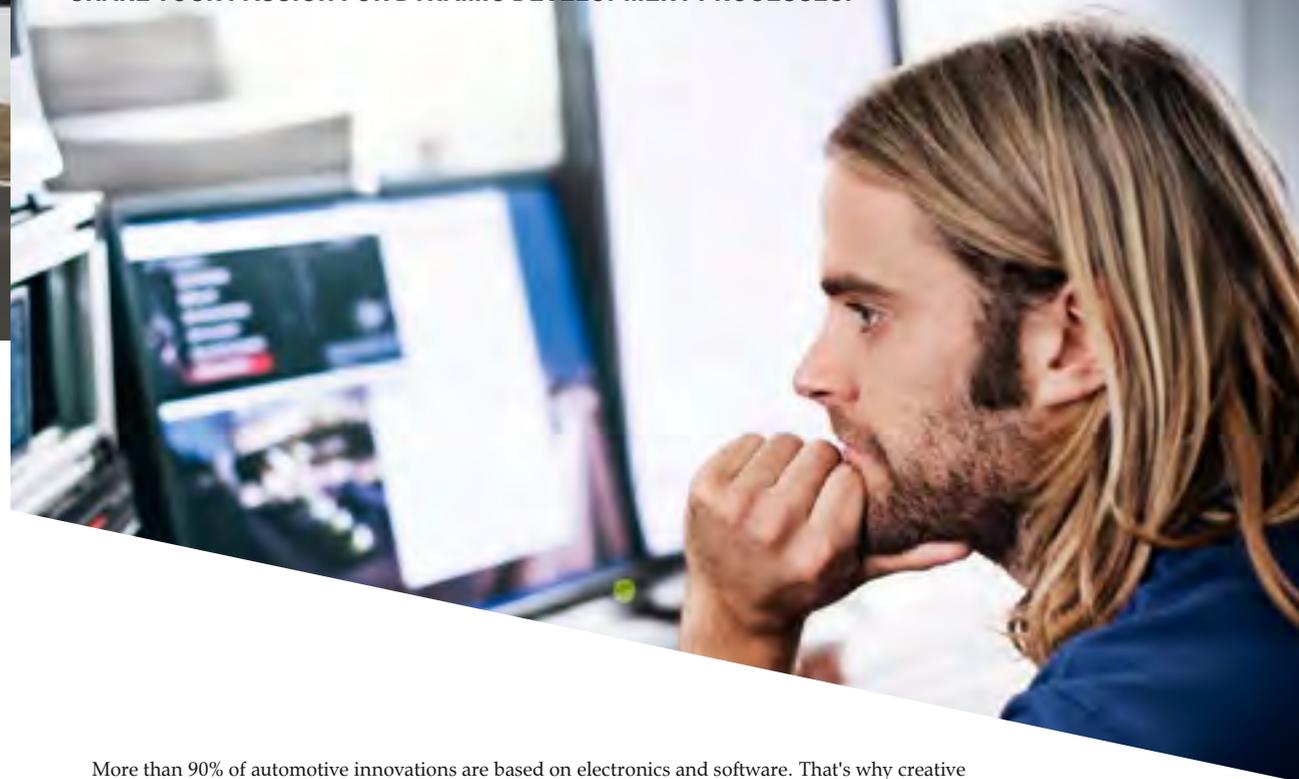
Carolyn Seiter: Der legendäre Albert Einstein, der selbst ein Ulmer Spatz ist, kam unseren Gründern als Namensvater des Vereins ganz gelegen. Der „Einstein Automotive e. V.“ arbeitet seit Anbeginn an vielen Innovationen und gibt ehrgeizigen Studenten die Möglichkeit, sich technisch und persönlich weiterzuentwickeln. Da kann man ja nur erfolgreich sein, wenn man einen berühmten heimischen Physiker als Inspiration hat!

Wer kann Mitglied von Einstein Motorsport werden?

Ganz einfach: jeder Ulmer Student. Dabei ist es egal, ob man von der Uni Ulm, der Technischen Hochschule Ulm oder der Hochschule Neu-Ulm kommt. Auch der Studiengang oder angestrebte Abschluss an sich ist irrelevant. Hauptsache, man ist immatrikuliert. Die zwei wichtigsten Sachen, die neue Mitglieder mitbringen müssen, sind etwas Zeit und die Motivation, Neues zu lernen. Wer mehr über unsere Tätigkeiten und die einzelnen Sub-Teams erfahren möchte, schaut einfach gerne auf unserer Homepage nach. Dort wird jedes Team mit seinem jeweiligen Aufgabenfeld vorgestellt.

NEW SOLUTIONS EMERGE WHEN THINKING ISN'T HARD-WIRED.

SHARE YOUR PASSION FOR DYNAMIC DEVELOPMENT PROCESSES.



More than 90% of automotive innovations are based on electronics and software. That's why creative freedom and lateral thinking are so important in the pursuit of truly new solutions. We at BMW Car IT GmbH are driving software innovations inside the BMW Group in various fields such as

- Advanced Driver Assistance Systems
- Autonomous Driving
- Navigation & Infotainment Systems
- Artificial Intelligence & Machine Learning
- Computer Vision
- Augmented & Virtual Reality
- Big Data and Data Analytics
- Knowledge Representation

Using technologies like C, C++, Java, Python, Objective C, Android, Linux, Autosar, Docker & more

We want to keep pushing the limits of what's possible, so our teams in Ulm is currently seeking highly motivated students who are eager to write the next chapter in automotive history with us. We offer bachelor/master thesis, internships and working student positions.

Contact: carit.students@bmw.de

You can find out more about us as an employer, our entry programmes and other job opportunities at <http://www.bmw-carit.de>

Italien „to go“

Ein Auslandssemester macht sich nicht nur im Lebenslauf gut, sondern ist auch eine wertvolle persönliche Erfahrung. Wie die aussieht, wenn die Welt in einer Pandemie steckt, berichtet **Thea Stroh aus Bologna**



FRAGEBOGEN

Bevanda preferita: Aperol Spritz!

Cibo preferito: Pizza!

Ristorante preferito: Pizza Casa! Das ist ein Pizza-Takeaway, der mich immer an die Kässpätzle aus dem Fenster vom Gerberhaus erinnert

Prossima destinazione vacanza: Venedig, sobald es die Farbgebung zulässt

Studi@SpaZz: Thea, wie ist die Lage in Italien?

Thea: Es ist sehr verwirrend! Die Beschränkungen sind hier durch farbige Zonen markiert: Weiß, Gelb, Orange und Rot. Seit ich hier bin, haben wir schon alle Farben durchlaufen. Als ich ankam, war die Region Emilia-Romagna noch eine gelbe Zone, also Läden, Gastronomie und Museen waren geöffnet. Im Moment ist es Rot, wir stecken im Lockdown: Einkaufen, Spazieren und Sport sind erlaubt, ansonsten heißt es: Daheim bleiben!

Also digital studieren, wie daheim?

Ja, aber wir hatten auch schon Präsenzveranstaltungen: Man konnte sich vorübergehend online für die Vorlesungen anmelden, ein Teil des Kurses konnte dann im Seminarraum sitzen und für die anderen wurde die Vorlesung gestreamt. Ganz wie daheim ist es aber nicht: Zwei Kurse habe ich schon beendet, das waren Blockseminare, die nur über sechs Wochen gingen, dafür aber mehrmals pro Woche stattfanden. Außerdem werden die Prüfungen hier nur mündlich abgelegt, das bin ich von Deutschland nicht gewöhnt, das wird noch spannend.

Konntest du so Kontakte knüpfen?

Ich hatte Glück, dass es am Anfang noch lockerer war. So konnte ich die Stadt und einige Studis kennenlernen, die Museen besuchen und in Restaurants essen. Unter Erasmus-Studenten knüpft man schnell Kontakte, das ist auch mit Maske nicht anders. Dass keine großen Partys stattfinden, macht die Freundschaft mit einigen wenigen umso enger! Der Kontakt zu den italienischen Studierenden ist allerdings umso schwieriger, viele sind gar nicht in der Stadt, sondern bei ihren Familien – das ist sehr schade.

Wie steht es um deine Ausflugspläne?

Ich hatte natürlich gehofft, mehr reisen zu können. Aber Rom konnte ich schon besuchen, als die Zahlen noch geringer waren. Da hat das digitale Studium einen Vorteil: Ich konnte länger bleiben, habe keine Vorlesung verpasst und musste nirgends anstehen! Aber das besondere Italiengefühl fehlt, die Menschen und das Leben auf den Straßen. Bis sich das wieder einstellt, genieße ich die italienische Pizza eben „to go“.

Das Gespräch führte Christin Schiele

Was tut sich in der Wissenschaftsstadt

Ulm?

Mini-Serie der Wirtschaftsförderung stellt Forschungsschwerpunkte vor

Woran wird auf dem Oberen Eselsberg eigentlich geforscht? In einer Reihe von informativen Filmclips greift die Wirtschaftsförderung der Stadt Ulm verschiedene Forschungsaktivitäten auf, um sie einem größeren Publikum zugänglich zu machen. Unterstützung bei der filmischen Umsetzung gab es von der Universität und weiteren Partnern aus der Bereich Forschung und Entwicklung.

Adressaten der Miniserie seien nicht Fachleute, betont Ulrike Sautter von der Wirtschaftsförderung der Stadt Ulm, sondern „jede und jeder, die oder der sich für die Ulmer Forschungsschwerpunkte interessiert, Studierende oder solche, die es werden wollen, sowie Unternehmen, die



sich über die hiesige Forschungslandschaft informieren möchten“. Anschaulich und ohne Fachchinesisch werden die Projekte von den beteiligten WissenschaftlerInnen in kurzen Clips vorgestellt und allgemeinverständlich erklärt.

dmg

INFORMATIONEN

Bisher sind die Themen „Wissenschaftsstadt – ein Überblick“, „Automatisiertes Fahren“, „Energie der Zukunft“ sowie „Quanten- und Medizinforschung“ online. Weitere Filme sind geplant.

Die Videos können auf [nanuuu.de](https://www.nanuuu.de), der Innovationsplattform der Städte Ulm und Neu-Ulm, angesehen werden.

WIR ÜBER UNS

STUDI@SPAZZ-AUTOREN INTERVIEWEN SICH GEGENSEITIG

In dieser Ausgabe hat **Christin** ihre **neue Autoren-Kollegin Verna** befragt.

Studi@SpaZz: Verna, drei Dinge, die man unbedingt über dich wissen muss?

Ich benutze leichte Sprache bei allen Sprachen, die ich spreche. Gemein kann ich einfach nie sein, auch wenn ich es wollte. Ich bin ein sehr empathischer Mensch und ein Menschenkenner. Und das Meer ist mein Lieblingssort.

Was gefällt dir besonders an Ulm/Neu-Ulm?

Es ist eine kleine, gemütliche Stadt, die sehr ruhig und doch nicht langweilig ist. Ich liebe das Münster. Ich gehe oft zum Münsterplatz, lege mich einfach mittendrin hin und gucke zum Münster rauf. Dann fühle ich mich extrem entspannt. An der Donau und am See bin ich auch sehr gerne.

Wie bist du zum Studi@SpaZz gekommen?

Ich bekomme die Ausgaben jedes Semester per Post und finde das Magazin sehr cool, interessant und hilfreich.

Wie vertreibst du Langeweile? Serien schauen, Tanzen, Yoga oder einfach entspannen.
Hast du deinen Bachelor in Ägypten gemacht? Wie unterscheidet sich der Studi-Alltag hier von dem in Ägypten?

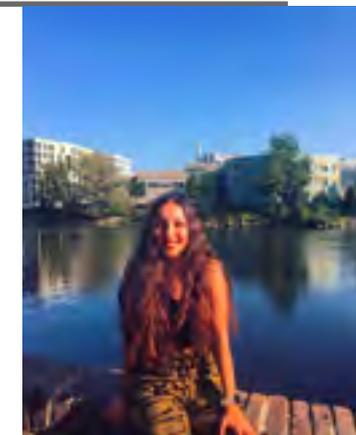
Nein, habe ich nicht. Aber in Ägypten lernt man in der Regel zwei bis drei Stunden vor der Klausur und das reicht. Der Rest des Jahres sind Ferien :D

Möchtest du nach dem Studium hierbleiben oder stehen weitere Reisen an?

Ich würde gerne eines Tages in Bali leben.

Dein Lieblingsgericht? Maccarona Bechamel (Nudelauflauf mit Hackfleisch)

Lieblingsfilm? Legally Blonde 1 & 2



STECKBRIEF

Name:

Verna Farid Gamil

Geburtsdatum:

16. Juli 1998

Heimatstadt:

Alexandria, Ägypten

Beruf/Studiengang:

Informatik



SERIE

KNOW YOUR PROF!

Bei Prof. Dr. Hartmut Geiger dreht sich alles um eines – beziehungsweise um einiges: Als Leiter des Instituts für Molekulare Medizin an der Universität Ulm beschäftigt er sich mit der **Stammzellen- und Alterungsforschung**. Also ein Profi für Anti-Aging? Im Interview mit **Studi@SpaZz-Autorin Christine Kulgart** spricht er über Substanzen, die den Alterungsprozess verlangsamten, und die Herausforderungen während der Pandemie

→ **Heute: Prof. Dr. Hartmut Geiger**

Studi@SpaZz: Herr Prof. Dr. Geiger, die molekulare Medizin ist ein breites Feld – worauf haben Sie sich spezialisiert?

Prof. Dr. Hartmut Geiger: Wir finden adulte Stammzellen toll und wollen verstehen, wie diese Stammzellen funktionieren. Wir wollen herausfinden, wie Stammzellen altern und ob die Alterung zu Erkrankungen des Alters beiträgt und ob wir die Alterung verlangsamen oder gar umkehren können. Wir wollen unser Wissen in die Tat umsetzen und möglicherweise Anwendungen unseres Wissens in der Klinik ermöglichen.

Werden Sie, wenn es um die Altersforschung geht, auch mit Fragen bezüglich Anti-Aging-Kosmetikprodukten konfrontiert und wie stehen Sie zu solchen Produkten?

Wir haben ja über eine Substanz (CASIN) publiziert, welche die Alterung von blutbildenden Stammzellen aufhalten kann, und konnten neulich auch zeigen, dass diese Substanz die Lebenserwartung von Mäusen verlängern

ZUR PERSON:

PROF. DR. HARTMUT GEIGER

Beruf: Stammzell- und Alterungsforscher

Alter: 51 Jahre

Lieblingessen: Döner

Lieblingsgetränk: Wasser (manchmal auch Wein)

Lieblingsbuch: Life-Science-Geschichte und Themen dazu

Lieblingsmusikrichtung: Kraftwerk, Jarre und Klassik

Seit wann in Ulm: 2008

Heimatort: Malsch bei Karlsruhe

Berufstraum als Kind: Fragen stellen

Interessen:

(außerhalb von Forschung): Sport, Berge, Meer, Urlaub, Tiere

Studium – was und wo?

Chemie (Karlsruhe), Biochemie (Witten/Herdecke)

kann. Es könnte daher in der Tat möglich sein, dass die Substanz auch als Anti-Aging-Produkt wirkt. Generell erlaubt es die Biologie wohl, wirksame Anti-Aging-Substanzen zu finden. Ob die momentan auf dem Markt befindlichen Produkte in diese Kategorie fallen, wage ich jedoch zu bezweifeln. Manchmal sagen mir jedoch Bekannte, falls wir unsere Substanz dann endlich auch mal an Menschen testen können, wären sie gerne auch mit dabei.

Was fasziniert Sie an Ihrer Arbeit jeden Tag aufs Neue?

Ich darf mir interessante Dinge ausdenken, die sich vielleicht noch niemand so ausgedacht hat, und kann mir Experimente überlegen, um zu testen, ob meine Ideen denn so stimmen. Wir können des Weiteren mit unserer Arbeit einen kleinen Beitrag dazu leisten, Stammzellen und Alterung von Stammzellen und stammzellbasierte Krankheiten besser zu verstehen – jeden Tag ein Stück mehr. Das lässt einen doch sehr gerne positiv den Tag beginnen.

STUDIS AUFGEMERKT!

Habt ihr Lust, beim Studi@SpaZz mitzuschreiben? Meldet euch!

Zwei Mal im Jahr, immer zum Anfang des Semesters, erscheint der Studi@SpaZz. Unter dem Motto »von Studis für Studis« erarbeitet eine kreative Redaktion aus Studentinnen und Studenten

INFORMATION

Wenn du interessiert bist, schreib eine E-Mail mit ein paar Angaben zu dir an

Daniel M. Grafberger,

redaktion@studispazz.de

jedes Heft – von der Ideenfindung bei der Redaktionssitzung bis hin zum fertigen Artikel. Kreativität und Freude am Schreiben sind gefragt, die Arbeit wird natürlich honoriert.



WIR SUCHEN **VERSTÄRKUNG!**
HAST DU LUST, MITZUARBEITEN?
SCHREIB UNS!

ulm
NeuUlm

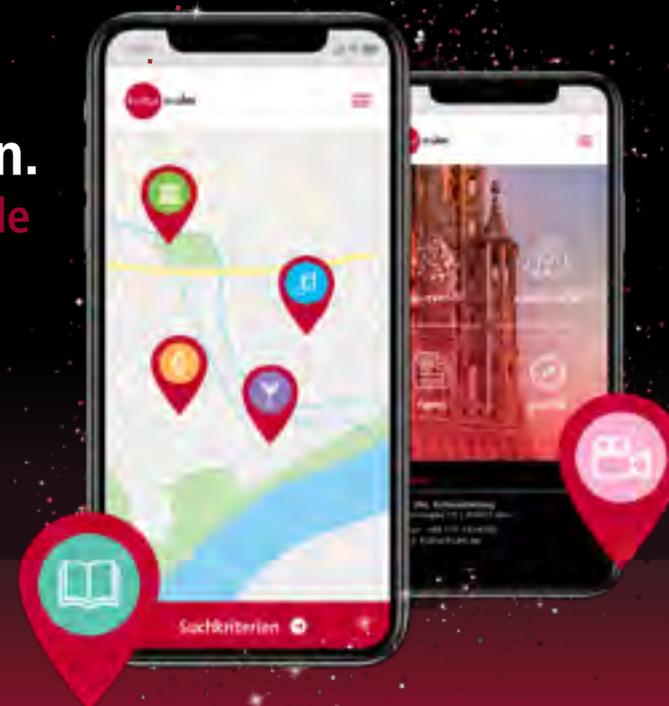
kultur in ulm

Kultur entdecken.

www.kultur-in-ulm.de

**Die Kultur-Website für
Ulm und Neu-Ulm.**

Folge uns auf



Serie 6: In jeder Ausgabe stellen wir euch Beschäftigte an der Uni oder den Hochschulen vor

Wer sorgt eigentlich dafür, dass unsere Universität oder Hochschule zu einem Ort wird, an dem Studierende nichts missen müssen (außer eventuell das gemütliche Bett zu Hause) und an dem sie um- und versorgt werden? Es sind nicht nur Studierende, Profs und Dozenten tagtäglich an der Universität unterwegs – nein, oft vergessen wir all jene Mitarbeiter, die uns das Leben als Studierende ein Stück weit leichter machen, die uns unterstützen, auch wenn wir sie nicht immer oder gar nie sehen. Deswegen diese Serie! **Studi@SpaZz-Autorin Christine Kulgart** stellt euch diesmal den **Leiter des Beratungs- und Informationszentrums für Eltern, Persönliches und Soziales (BIZEPS) an der Hochschule Neu-Ulm, Christoph Giebeler**, vor

BIZEPS: Emotionale Muskelkraft an der HNU

Um Hilfe zu bitten ist nicht immer einfach – aber gerade in Zeiten von Isolation und Pandemie häufen sich die Herausforderungen für Studierende und deren Umfeld. Ob digital oder von Angesicht zu Angesicht mit den entsprechenden Hygienekonzepten: **Christoph Giebeler steht allen Hochschulangehörigen mit Rat und Tat zur Seite.**



Christoph Giebeler: Leiter des Beratungs- und Informationszentrums für Eltern, Persönliches und Soziales (BIZEPS) an der Hochschule Neu-Ulm

Studi@SpaZz: Herr Giebeler, was macht eigentlich ein Gleichstellungsbeauftragter?

Christoph Giebeler: Als Gleichstellungsbeauftragter überwache und unterstütze ich die Hochschulleitung bei der Umsetzung des Bayerischen Gleichstellungsgesetzes (BayGlG). Es geht insbesondere darum, Führungskräfte und Beschäftigte für Gleichstellungs-

fragen zu sensibilisieren.

Haben sich Ihr Aufgabenspektrum oder die Probleme, mit denen Sie sich befassen, seit der Pandemie verändert?

Es sind neue Themen hinzugekommen, wie soziale Isolation, Einsamkeit im Homeoffice, Überforderung durch die digitale Lehre und generell das Thema Resonanz. Der Kontakt zu Gleichaltrigen, aber auch der Kontakt zwischen Studierenden und Lehrenden fehlt allen. Es ist für viele eine riesengroße Herausforderung, den ganzen Tag auf einen Bildschirm zu starren und einer Vorlesung zu folgen – genauso herausfordernd ist es aber auch für die Lehrenden, die sich den ganzen Tag „schwarzen Kacheln“ gegenüber sehen, von denen oft keinerlei Reaktion kommt. **Welche Probleme sind am häufigsten?**

Ich spreche eigentlich nicht von Problemen, sondern viel lieber von Fragen, die wichtig geworden sind und die im Moment nicht selbst gelöst werden können. Oder von Herausforderungen, die es zu meistern gilt und für deren Bewältigung eine Strategie entwickelt werden muss. Bei den Studierenden sind tatsächlich psychosoziale Fragestellungen am häufigsten. Leistungsdruck, eigene Erwartungen und Erwartungen des Elternhauses spielen eine große Rolle, aber auch die jeweiligen „sozialen Systeme“, in denen sich die Studierenden bewegen. Das Studium ist entwicklungspsychologisch betrachtet eine äußerst anspruchsvolle Zeit.

INFORMATIONEN

Beim BIZEPS lassen sich Termine in der Regel innerhalb weniger Tage vereinbaren. Ganz einfach unter: www.hnu.de/bizeps, Tel: 0731 9762-1444, christoph.giebeler@hnu.de

fragen zu sensibilisieren.

Was sind Ihre Aufgaben an der HNU?

Meine Hauptaufgaben an der HNU sind die Leitung des Beratungs- und Informationszentrums für Eltern, Persönliches und Soziales (kurz: BIZEPS). Darüber hinaus koordiniere ich die mittlerweile vierte Re-Auditierung der HNU zur familiengerechten Hochschule, bin verantwortlich für den Aufbau eines „Studentischen Gesundheitsmanagement-Systems (SGM)“, stelle die Schnittstelle von der von uns ins Leben gerufenen Kinderinsel dar und koordiniere unser Wahlpflichtfach „Kultur-Projekt“. Im Rahmen des BIZEPS berate ich alle Hochschulangehörigen in den verschiedensten Lebenslagen, natürlich auch, wenn sie Kinder erwarten – aber eben nicht nur. Häufig geht es bei den Studierenden um andere Themen, wie Prüfungsängste, Leistungsdruck, Selbstorganisationschwierigkeiten, aber auch um finanzielle Sorgen, Ärger in der Familie und vieles mehr. Außerdem organisiere ich Veranstaltungen, die im weitesten Sinn mit

Einfacher Jobeinstieg durch praxisnahes Studium



IU Internationale Hochschule eröffnet Campus für Duales Studium in Ulm

Praxis und Theorie im Studium perfekt miteinander kombinieren ist ab 2021 in Ulm möglich. Die IU Internationale Hochschule, mit über 70.000 Studierenden die größte Hochschule Deutschlands, sieht den wachsenden Bedarf des dualen Studiums und eröffnet einen neuen Standort in Ulm. Im Angebot stehen zunächst die Bachelor-Studiengänge Soziale Arbeit, Tourismusmanagement und Marketingmanagement sowie Mediendesign. Alle Studiengänge starten am 1. Oktober 2021, die Bewerbung ist ab sofort möglich. Um den Studierenden den Einstieg zu erleichtern, steht die IU Internationale Hochschule den Studieninteressenten bei der Wahl aus über 6.000 Praxispartnern tatkräftig zur Seite.

Duales Studium: Praxisnah und fundiert

Michael Kästner, Leiter des Dualen Studiums an der IU Internationalen Hochschule, erklärt das Wachstum: „Die IU sieht einen großen Bedarf am dualen Studium. Es bietet den Studierenden einen zukunftsorientierten Einstieg in das Berufsleben und unterstützt Unternehmen bei der Rekrutierung von qualifizierten Fachkräften. Wir freuen uns sehr, diese Möglichkeit bald auch in Ulm anbieten zu können.“

Die staatlich anerkannte IU Internationale Hochschule ermöglicht einen einzigartigen Zusammenschluss von Theorie und Praxis: Die Hälfte des siebensemestrigen Studiums im Bachelor absolvieren die Studierenden im

regelmäßigen Wechsel in einem Praxisbetrieb und können das erlernte Fachwissen gleich in die Praxis umsetzen. Um für seine Studierenden den passenden Praxispartner zu finden, greift das Team der Hochschule auf ein Netzwerk von über 6.000 Unternehmen aus unterschiedlichsten Branchen zurück und unterstützt Studieninteressierte individuell im Bewerbungsprozess. Unter anderem sind Kooperations-Unternehmen aus der Hotellerie, soziale Einrichtungen und Industrieunternehmen mit an Bord. Bei der Bewerbung steht nicht etwa der NC, sondern die Fähigkeiten und Persönlichkeit im Vordergrund. So wird für jeden Bewerber und jedes Unternehmen das passende Match gefunden.

Über die IU Internationale Hochschule

Die IU Internationale Hochschule gehört zu den besten Privathochschulen Deutschlands (laut FIBAA-Premiauszeichnungen) und vereint unter ihrem Dach vier unabhängige Hochschulbereiche mit über 70.000 Studierenden. Die Studierenden können von dualen Studienprogrammen, Fernstudiengängen sowie von berufs begleitenden Studiengängen profitieren. Die Studiengänge sind dabei auf vielfältige Bereiche wie Wirtschaft & Management, Gesundheit & Soziales, Tourismus & Event, etc. ausgelegt. Die Praxisnähe und die hohe Qualität der Lehre ermöglichen den Studierenden ausgezeichnete Karriereperspektiven.

dmg

INFORMATIONEN

Weitere Informationen unter

www.iu-dualesstudium.de/standorte/ulm



Vom Studium in den Event-Bereich

Wenn man im Studium mal keine Lust auf eine Vorlesung hat oder in der Prüfungsphase das Lernen nervt, fragt man sich manchmal, ob man den ganzen Kram später überhaupt mal braucht. In unserer neuen Alumni-Serie haben wir das diejenigen gefragt, die es wissen müssen: Absolventen von HNU, THU und Uni Ulm. Für die zweite Folge sprach **Studi@SpaZz-Autorin Sophia Kümmerle** mit **Sophia Di Latte (30), Absolventin der Hochschule Neu-Ulm, die heute bei DETAIL arbeitet**, einem internationalen Magazin für Architektur und Design aus dem Fachverlag DETAIL Business Information in München



ZUR PERSON: SOPHIA DI LATTE

2012 – 2016:

Hochschule Neu-Ulm, Bachelor Informationsmanagement und Unternehmenskommunikation

2016 – 2017:

Eventmanagement, genua GmbH

2018:

Event und Media Sales, DETAIL Business Information GmbH

Seit 2019:

Projektleitung, DETAIL Business Information GmbH

Studi@SpaZz: *Sophia, du hast 2016 an der Hochschule Neu-Ulm deinen Bachelor in Informationsmanagement und Unternehmenskommunikation (IMUK) gemacht. Denkst du noch oft daran zurück?*

Sophia Di Latte: Oft wäre übertrieben. Mit zwei Freundinnen aus dem Studium komme ich manchmal darauf, wie unterschiedlich die Bereiche sind, in denen wir jetzt arbeiten und wie schnell alles rückblickend vergangen ist. Besonders die Prüfungsphasen inklusive einer Menge Energy Drinks und Süßigkeiten sind uns in sehr guter Erinnerung geblieben.

Deine erste Station nach dem Studium war im Bereich Eventmanagement. Nicht unbedingt, worauf der Studiengang abzielt, oder?

Jein. Eventmanagement war schon damals nur ein Teil von meinem Job bei genua. Das ist eine IT-Firma in München und ich war dort neben Events auch für Kundenbefragungen und den internen Blog zuständig. Das war eine tolle Mischung – und in der Stellenbeschreibung stand: „genua heißt auch Ihre Hunde beim Arbeiten herzlich Willkommen“. Was gibt's Besseres?!

Seit 2019 arbeitest du als Projektleiterin beim Magazin DETAIL. Wie kann man sich deinen Job vorstellen?

In vielen Unternehmen sind die Bereiche Event-Organisation und Content-Erstellung getrennt. Bei mir nicht und ich bin echt froh drum. Ich konzipiere, plane und organisiere Fachveranstaltungen, zum Beispiel unseren jährlichen DETAIL Kongress mit gut 150 Gästen und vielen Fachvorträgen. Ich bin aber auch für die Vermarktung der Events zuständig, also das Erstellen von Texten für Landingpage, Social Media, Newsletter und manchmal auch noch einer Pressemitteilung. Mein Alltag ist also



Geplant von Sophia:

Der DETAIL Kongress 2019

ganz schön abwechslungsreich. Seit Corona sogar noch mehr: Da die Events durch die Pandemie natürlich alle online stattfinden, kümmere ich mich um das Streaming vor Ort und stelle die Inhalte anschließend online.

Der Studiengang „IMUK“ wirbt ja damit, Kenntnisse aus Technologie, Gestaltung und Content-Erstellung zu verbinden. Wie bist du da auf Eventmanagement gekommen?

Durch mein Praxissemester, das ich damals im Bereich Eventmarketing in der THERME Bad Wörishofen gemacht habe. Das hat mir sehr gut gefallen. Es war aber nie mein erklärtes Ziel, nach dem Studium in diesem Bereich zu arbeiten. Das hat sich einfach so ergeben. Entscheidend war, dass mein Job auch Content-Erstellung beinhaltet. Das hat mir im Studium schon gefallen und die Aufgaben sind nicht so viel anders. Nur haben damals circa fünf Studenten über ein Semester an einem Projekt gearbeitet und sich die Aufgaben aufgeteilt. Heute mache ich fast alles selbst und muss mehrere Projekte gleichzeitig im Griff haben. Aber das macht Spaß! Und durch die Betreuung der virtuellen Event-Plattform kommen mir neuerdings auch „Technologie“-Kenntnisse zugute.

Wenn du heute auf dein Studium an der HNU zurückblickst, wie würdest du es beurteilen? Gibt es etwas, was du dir rückblickend anders gewünscht hättest?

Auf Programmierertechnik hätte ich verzichten können. Das war für mich einfach nur Pain und ich muss ehrlich sagen, ich war immer froh, wenn ich die Prüfungen bestanden oder besser überstanden habe. Sonst fand ich das Studium super, weil man Einblicke in verschiedene Bereiche bekommt und merkt, was einem liegt. Für mich war das super, weil ich nach dem Abitur noch nicht wusste, was ich machen möchte.

Apropos machen wollen: Hast du je darüber nachgedacht, einen Master zu machen?

Ja, das habe ich. Vor allem zu Anfang des Lockdowns, als ich zu 50 Prozent in Kurzarbeit war und mir überlegt habe, was ich mit meiner freien Zeit anfangen soll. Schlussendlich standen für mich das Nutzen und der Aufwand aber in keinem Verhältnis. So habe ich mich dazu entschlossen, in meiner Freizeit doch lieber einmal mehr Joggen zu gehen. Aber: Sag niemals nie.

JOBS / FINANZEN

SERIE HELDINNEN DER ARBEIT Serie 7

„Mir war wichtig, viel draußen zu sein“

Anngritt Scheuter hat Forstwirtschaft studiert, ist heute als Försterin für Waldflächen verantwortlich und erzählt im Interview von ihrer Arbeit



Försterin Anngritt Scheuter:
Bereits ihr Vater war Förster

Studi@SpaZz: Frau Scheuter, woher der Wunsch, Försterin zu werden?

Anngritt Scheuter: Mein Vater ist auch Förster. Dass das auch etwas für mich ist, wurde mir aber erst nach dem Abitur richtig klar. Mir war vor allem wichtig, viel draußen zu sein. Schon im Forstwirtschaft-Studium waren wir fast jeden zweiten Tag auf einer Exkursion oder für Praxisübungen im Wald!

Was sind Ihre Aufgaben?

Die sind sehr vielfältig! Ein Teil meiner Arbeit dreht sich um Jagd und Holznutzung. In diesen Wäldern gibt es viele Rehe, die an den jungen Bäumchen die Triebe abknabern. Da Wölfe und Luchse hier höchstens mal durch-

wandern, müssen Rehe geschossen werden. Nur so kann der Wald sich verjüngen und nachwachsen. Wie viele das im Jahr sind, ist genau festgelegt, und die Jäger sind entsprechend angewiesen. Während des Studiums habe ich auch selbst den Jagdschein gemacht, damit ich weiß, worauf es ankommt.

Welche Bäume werden gefällt?

Dabei gibt es viel zu beachten: Wir sehen unter anderem nach, ob es Höhlen oder Nester im Baum gibt. Totholz lassen wir gerne

stehen, sofern dadurch kein erhöhtes Risiko für Spaziergänger besteht. In der Regel kann man frühzeitig erkennen, welche Bäume bei der Konkurrenz um Licht überleben und welche nicht. Diese Entwicklung können wir vorwegnehmen und die vitalen Bäume fördern. An anderen Stellen entstehen Freiflächen zum Beispiel durch Stürme, die wieder aufgeforstet werden müssen, auch dabei bin ich involviert.

Über Umwelt und Nachhaltigkeit wird viel diskutiert ...

Ja und das ist super! Die Försterinnen und Förster in Deutschland machen einen guten Job und darüber müssen wir auch sprechen. Oft werde Flächenstilllegungen gefordert, dabei wird der Wald in Deutschland nachhaltig bewirtschaftet und ist durch Gesetze geschützt. Um den deutschen Verbrauch zu decken, wird jährlich doppelt so viel Holzäquivalent importiert wie produziert wird. Und das aus Ländern, in denen bei der Waldbewirtschaftung vor allem monetäre Faktoren eine Rolle spielen. Die Fragen sollten daher lauten: Muss das Schreibpapier ganz weiß sein, tut es auch Recycling-Toilettenpapier und kann ich nicht mit einem Stoffbeutel zum Bäcker gehen?

Umweltpädagogik ist Ihnen also ein besonderes Anliegen?

Ja, ich gehe mit Kindergartengruppen, Schulklassen und Interessierten durch den Wald, beantworte Fragen und erkläre. Es ist schön zu sehen, wie interessiert die Kinder sind, wie viel Spaß es ihnen macht, sich mit dem Wald zu beschäftigen, und wie gut es ihnen tut, rauszukommen.

Das Gespräch führte Christin Schiele

INFORMATION

Eine **digitale Waldführung** durch das Ulmer Maienwäldle, gibt es im Moment über die App „DigiWalk“: www.digiwalk.de/walks/winterwald

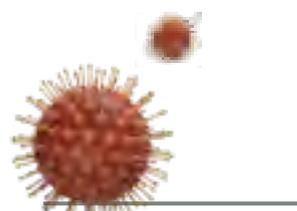
„Forstwirtschaft“ und „Forstwissenschaften“ können in Rottenburg am Neckar und in Freiburg im Breisgau studiert werden. Der Ausbildungsberuf „ForstwirtIn“ kann in rund 90 staatlichen, kommunalen und privaten Ausbildungsstätten in Baden-Württemberg erlernt werden. So auch bei ForstBW: www.forstbw.de

KEINE KOHLE WEGEN CORONA?

Die Pandemie hat auch Studierende hart getroffen: Regelmäßige Strukturen und soziale Kontakte fehlen, und oft war auch **der Nebenjob, der zur Studienfinanzierung diente**, plötzlich weg.

Bis zum Sommersemester 2021 gelten daher noch gesonderte Regeln. Zum Beispiel wird die **Regelstudienzeit für Studierende**, die im Sommersemester 2021 oder im Wintersemester 2020/2021 eingeschrieben sind, um ein Semester verlängert.

Das hat positive Auswirkungen auf den BAföG-Bezug, der sich damit auch um ein Semester erhöht. Für akute Notlagen oder andere Finanzierungsnöte gibt es noch weitere Möglichkeiten. **Studi@SpaZz-Autorin Christine Kulgart** hat einen **Überblick der aktuellen Finanzierungshilfen** zusammengestellt



INFORMATION

Mehr Informationen zu aktuellen Entscheidungen, Voraussetzungen und Finanzierungshilfen findet ihr unter www.bmbf.de

Überbrückungshilfe für Studierende in Notlagen

Von November 2020 bis zum Sommersemester 2021 erhalten Studierende in nachweislich akuten finanziellen Notlagen Zuschüsse vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), welche über die Studierendenwerke verteilt werden. Dabei wirkt sich die Inanspruchnahme von Darlehen, Stipendien und anderen Krediten nicht auf die Überbrückungshilfe aus. Die Höhe des Zuschusses richtet sich nach der Bedürftigkeit, d. h. der Kontostand vom Vortag der Online-Antragsstellung ist entscheidend. Wenn konstant 500 € oder mehr auf dem Konto vorhanden sind, besteht kein Anspruch auf einen Zuschuss. **Mehr Informationen und Antragsstellung unter www.ueberbrueckungshilfe-studierende.de.**

BAföG

Studierende, denen bislang kein BAföG gewährt wurde, können nun erneut einen Antrag stellen, wenn die Eltern beispielsweise durch Corona ihren Job verloren haben.

Bildungskredit

Das staatliche Bildungskreditprogramm ermöglicht einen zeitlich befristeten, zinsgünstigen Kredit zur Unterstützung von Studierenden sowie Schülerinnen und Schülern in fortgeschrittenen Ausbildungsphasen. Bis zu 24 Monatsraten in Höhe von 300 Euro können beantragt werden. Einmalig können bis zu sechs Raten neben der monatlichen Zahlung als Abschlag im Voraus ausgezahlt werden. Die Vergabe ist dabei unabhängig von der finanziellen Situation der Eltern.

Mehr Informationen: www.bva.bund.de

DSW-Härtefonds

Nachweislich bedürftigen Studierenden wird die Fortführung oder die Beendigung des Studiums durch Darlehen des Studierendenwerks ermöglicht, wenn diese kein BAföG mehr beziehen. Diese Darlehen gelten für maximal zwölf Monate und richten sich an Studierende, die unverschuldet in (finanzielle) Not geraten sind. **Individuelle Beratung dazu leistet das Studierendenwerk Ulm unter www.studierendenwerk-ulm.de**

KfW-Studienkredit

Die Abteilung für Studienfinanzierung als Vertriebspartner der KfW-Förderbank oder die eigene Bank vermittelt den KfW-Studienkredit. Die Anträge können über das Amt für Ausbildungsförderung bei der KfW eingereicht werden. Dieses Darlehen ist einkommensunabhängig und wird nur für ein Studienfach beantragt. Der Zinssatz beträgt 3,95 % pro Jahr. Die Darlehensschuld ist abhängig von der Auszahlungsrate. Studierende im Erststudium können zwischen 100 und 650 Euro monatlich beantragen. Auch eine Kombination mit dem BAföG oder einem Bildungskredit ist möglich. Zur finanziellen Unterstützung während der Pandemie ist der KfW-Studienkredit für ein Jahr zinslos.

Mehr Informationen: www.onlinekreditportal.kfw.de

NEUES VON ENHANCE: KONTROLLPERSONEN GESUCHT!

In der ersten Folge unserer neuen Serie haben wir das Projekt ENHANCE vorgestellt. **ENHANCE ist eine multizentrische und interdisziplinäre Studie, die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert wird.** Durch diese Studie sollen psychologische und biologische Mechanismen aufgedeckt werden, die hinter der Entstehung einer posttraumatischen Belastungsstörung nach Gewalt- und Missbrauchserfahrungen in der Kindheit stehen, um so letztendlich die Behandlung Betroffener zu verbessern. Umgesetzt wird die Traumatherapie an den Standorten Ulm, Berlin, Dresden, Mainz und Gießen unter der Verbundleitung von Professor Falk Leichsenring von der Justus-Liebig-Universität Gießen.



M.Sc.-Psych Melissa Hitzler: Projektkoordination Teilprojekt Biomolekulare Psychotraumatologie, Case Manager



M.Sc.-Psych Alisha-Lynn Winter: Traumadiagnostikerin, PhD Student

Im November 2020 startete die Studie und die ersten Patienten und Patientinnen konnten bereits ihre Traumatherapie aufnehmen. Das Angebot stößt auf große Resonanz – allerdings bestätigt dies auch, wie beträchtlich der Bedarf an traumafokussierter Psychotherapie ist und wie groß die Belastung der Betroffenen ist, die sie in der Regel seit Jahrzehnten ertragen müssen.

Gerade in Zeiten von COVID-19, in der wichtige soziale und anderweitige Ressourcen für alle wegfallen und in der ohnehin schon belastete Menschen noch stärker betroffen sind, möchte das Ulmer Team von ENHANCE das Therapieangebot der Studie aufrecht erhalten.

ERSTE ERKENNTNISSE

Erste Studien lassen vermuten, dass stress- und traumaassoziierte Veränderungen in den Stress-Antwort-Systemen des Körpers zu schlechteren Krankheitsverläufen und Therapieerfolgen beitragen können. Vor allem, wenn sie in einer sensiblen Entwicklungsphase wie Kindheit und Jugend erlebt wurden, in der sich sowohl die Psyche als auch die biologischen Systeme des Körpers ausbilden und entwickeln. Dennoch scheint es auch so, dass durch Psychotherapie stress- und traumaassoziierte biomolekulare Veränderungen wieder auf ein weitestgehend normales, altersgerechtes Niveau reduziert werden könnten. Aktuell ist es allerdings noch unklar, ob die beobachteten biomolekularen Veränderungen vorzeitige „Alterungseffekte“ sind, die irreversibel sind, oder tatsächlich nur die Folge eines erhöhten Belastungszustands des Organismus, der reversibel ist.

PATIENTINNEN UND PATIENTEN GESUCHT!

Nach wie vor werden Therapieplätze für Probandinnen und Probanden in Ulm mit Missbrauchserfahrungen in der Kindheit angeboten. Im Rahmen der Studienteilnahme wird eine sechsmonatige traumafokussierte, psychotherapeutische Behandlung angeboten. Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte per E-Mail unter der Adresse enhance-studie@uni-ulm.de oder telefonisch unter der Nummer 0731/50061949. Mehr Informationen zur Studie und zu den Teilnahmevoraussetzungen findet ihr unter www.enhance-traumatherapie.de.

GESUNDE KONTROLLPROBANDEN GESUCHT

Um die Effekte von Stressbelastung auf der einen und einer passenden Stressbewältigung auf der anderen Seite noch besser verstehen zu können, werden ab sofort gesunde Studieninteressenten und -interessentinnen, die keine Gewalt- und Missbrauchserfahrungen in der Kindheit und Jugend machen mussten, gesucht. Das Team um M.Sc.-Psych Melissa Hitzler und M.Sc.-Psych Alisha-Lynn Winter möchten deren Stress-Antwort-Systeme charakterisieren und mit dem von PTBS-Betroffenen vergleichen. Für die Teilnahme als gesunder Proband oder gesunde Probandin erhalten Sie als Dankeschön eine Aufwandsentschädigung und die Auswertung Ihres individuellen Blutbildes. Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte per E-Mail unter der Adresse enhance-bio@uni-ulm.de oder telefonisch unter der Nummer 0731/5026589.

Christine Kulgart

Duales Studium

STUDIERN.

AUF MEINE ART.

MACH KEINE HALBEN SACHEN – STUDIERE DUAL AN DER IU.

Bei uns kommst Du voran. Denn im dualen Studium der IU Internationale Hochschule Ulm wirst Du von Anfang an optimal betreut. Gemeinsam finden wir Deinen Praxispartner – gemeinsam arbeiten wir an Deinen Zielen. So wie mit über 10.000 anderen Studierenden in ganz Deutschland.

BEWIRB DICH JETZT AUF IU-DUALESSTUDIUM.DE

STARTE DURCH IN EINEM UNSERER BACHELORSTUDIENGÄNGE:

- Marketingmanagement (B.A.)
- Soziale Arbeit (B.A.)
- Mediendesign (B.A.)
- Tourismusmanagement (B.A.)

iu-dualesstudium.de

E-Mail: ulm-dualesstudium@iu.org

Telefon: +49 (0) 800 600 1606 8

WhatsApp: 0152 5 660 24 98



iu

INTERNATIONALE
HOCHSCHULE



Stefan Scheller und Oliver Fischer:
Von der Ulmer Werbeagentur Attacke

Sich zu bewerben ist nicht einfach, schließlich konkurriert man bei jedem Job mit vielen anderen Bewerbern. Da die Stellen während der Pandemie noch knapper sind, hat sich der Wettkampf nochmal verstärkt. **Studi@SpaZz-Autorin Sophia Kümmerle** hat mit **Oliver Fischer und Stefan Scheller** von der **Ulmer Werbeagentur Attacke** darüber gesprochen, wie man heraussticht

INFO ATTACKE

Gegründet: 2008

Mitarbeiter: 13

Kurzbeschreibung: Die Attacke Werbeagentur GmbH in Ulm entwickelt progressive Markenkommunikation, Corporate Design, Branding und Kampagnen. Die Agentur ist eine der großen Ulmer Werbe- und Designagenturen und betreut Kunden aus Industrie, Dienstleistung, Food sowie nationale Handelsunternehmen und -verbände in ganz Deutschland.

Kunden sind u. a.: Gold Ochsen, SWU, DING, VR-Bank Neu-Ulm, Bäckerei Betz, Geydan-Gnam, Ulmerleben

www.attacke-ulm.de

www.facebook.com/attackeulm

www.instagram.com/attackeulm

BEWERBEN 2021: WIE STICHT MAN IN CORONA-ZEITEN RAUS?

Studi@SpaZz: *Oliver, Stefan, als Werber kämpft ihr im Namen eurer Kunden ständig um Aufmerksamkeit. Wie mache ich das, wenn ich heutzutage ein Motivationsschreiben verfasse, kann ich mir was von euch abgucken?*

Oliver: Sei mutig! Das ist die oberste Prämisse, um aufzufallen und aus der Masse herauszustechen. Und vor allem gib deinem zukünftigen Arbeitgeber Gründe dich einzustellen. Warum gerade du? Was macht dich zu dem richtigen Bewerber? Da geht es ganz oft nicht nur um deine Ausbildung oder deinen Abschluss. Uns beispielsweise kommt es drauf an, ob jemand als Charakter positiv auffällt und ins Team passen könnte. Sag auch, was dich als Mensch ausmacht. Schreib in deinem eigenen Stil. Eine Agentur, die Attacke heißt, stellt niemals jemand an, der das nicht auch etwas verkörpern kann. Und zuletzt sei ehrlich! Hier ist es ganz ähnlich wie bei der Markenführung. Versprich niemals etwas, das du im Nachhinein nicht halten kannst – was nicht bedeutet, dass du nicht so mutig und selbstbewusst sein darfst ...

Beim Lebenslauf hingegen kann ich inhaltlich nicht viel ändern. Wie Sorge ich dafür, dass er trotzdem ansprechend ist?

Stefan: Ein Lebenslauf – das sind die Hardfacts. Auch sowas kann man unterhaltsam machen. Du kannst ja ein paar Dinge optisch abgegrenzt einfließen lassen, die dem Leser vielleicht ein Schmunzeln ins Gesicht zaubern. Wann hast du dein Seepferdchen gemacht? Das schützt vielleicht davor, bei viel Arbeit gleich abzusaufen ...

Welche Rolle spielt die Branche, in der ich mich bewerbe. Sind kreative Bewerbungen auch außerhalb der Werbung erwünscht?

Oliver: Mal ehrlich: Personaler zu sein ist schon nicht aufregend. Wie wäre es, wenn dann der Job plötzlich auch mal unterhaltsam wird? Gelangweilt werden will doch kein Mensch. Nach dem Studium als Betriebswirt ins Bestattungsunternehmen? Vielleicht geht's leichter mit Humor ... Auch hier gilt: Wenn du ein unterhaltsamer Mensch bist – dann sei es in der Bewerbung. Wenn du zurückhaltend bist – dann sei es. Jeder Arbeitgeber freut sich, wenn er weiß, was ihn erwartet.

Wie sollte eine Bewerbung optisch aussehen, um positiv aufzufallen? Wie Sorge ich dafür, dass die Gestaltung meiner Bewerbung nicht den Inhalt in den Schatten stellt?

Stefan: Bei uns in der Werbebranche ist es klar, dass Bewerbungen die gestalterische Messlatte sehr hoch hängen. Dazu hat natürlich nicht jeder die Mittel und das Händchen. Daher gilt: Mach das Ganze sauber und klar strukturiert. Wichtige Informationen sollten schnell dechiffrierbar sein und ins Auge springen. Es gilt, die Waage zu halten. Ein Teller bunte Knete sollte am Ende genauso wenig herauskommen, wie eine Textwüste.

Ihr betreut Kunden auch im Bereich Social Media. Kann ich die sozialen Medien irgendwie nutzen, um eine Bewerbung zu pushen?

Oliver: Wir denken, dass das ganz auf den Beruf ankommt, auf den du dich bewerben möchtest. Manche Branchen sind weniger Social-Media-affin, andere wiederum schon. In der IT-Branche oder Werbebranche zum Beispiel sollte man diese Möglichkeiten auf keinen Fall außer Acht lassen. Viele Arbeitgeber machen Hintergrundchecks auf deinen Social-Media-Accounts. Nutze deine Business-Profile, um zu zeigen, welche Erfahrungen du gesammelt hast, wie vielseitig du bist, oder welche Skills dich auszeichnen. Aber vor allem gilt bei den üblichen privaten Social-Media-Accounts: Achte auf deine Privatsphäre-Einstellungen. Die letzte Nacht, in der du betrunken auf der Parkbank eingeschlafen bist und bemalt wurdest, ist nur für Freunde lustig. Ein Arbeitgeber will wissen, dass sein zukünftiger Angestellter verlässlich genug ist, um sein Unternehmen unterstützen zu können.



Gemeinsam



Neue Ziele im Blick

Studienabbruch

Chance auf Veränderung

Sie studieren und zweifeln, ob das Studium das Richtige für Sie ist? Sie haben bereits Ihr Studium abgebrochen und wissen nicht weiter?

Dann sind Sie bei uns richtig. Die IHK Ulm informiert über neue Perspektiven und Karrieremöglichkeiten.

Kontakt

Sibel Elshof

☎ 0731 173-298

@ elshof@ulm.ihk.de

Mehr Infos:  [400chancen.de](https://www.400chancen.de)

**DIESE
5 BRANCHEN
BOOMEN IN DER
PANDEMIE.**

STUDENTEN-JOBS TROTZ CORONA

Kein Barkeeping, keine Praxissemester –

Corona hat es deutlich schwerer gemacht, einen Job als Student zu finden. Oft steht man im Zweifelsfall auch als Erster auf der Abschlusssliste, falls es Entlassungen gibt. Schließlich sei man nicht auf den Job angewiesen. Aber nicht in allen Branchen ist das so. **Studi@SpaZz-Autorin Sophia Kümmerle** hat Branchen zusammengetragen, die in der Pandemie boomen.

Bildungswesen:

Online-Nachhilfe

Nicht jeder kommt im Online-Unterricht mit 20+ Teilnehmern mit. Ob bei Schülern oder Studenten, der Bedarf an Nachhilfe-Unterricht steigt durch die Pandemie. Als Studenten seid ihr Experten in eurem Gebiet, warum also nicht eine Anzeige einstellen, in ebay-Kleinanzeigen, Facebook-Gruppen oder per Notizzettel im Supermarkt? Bei persönlichen Nachhilfterminen nur immer auf die aktuellen Bestimmungen bzgl. Treffen achten!

Gastronomie:

Lieferdienste

Für die L'Osteria, den Sushi Palace oder Lieferando – durch die gestiegene Nachfrage an Essenslieferungen sind auf Xing immer wieder Lieferanten-Jobs ausgeschrieben. Unbedingt drauf achten, ob es um einen Job als Fahrradkurier geht oder ob bei Auto-Lieferungen ein Geschäftswagen gestellt wird. Einfach mal googeln, dann findet ihr die meisten Ergebnisse, ganz unabhängig von der Website, auf der die Ausschreibungen eingestellt sind.

Gesundheitswesen:

Corona-Testcenter

Im Bestreben, die Pandemie einzudämmen, wurden auch in Ulm/Neu-Ulm Corona-Testzentren eröffnet. Hier könnt ihr euch bewerben, entweder als Organi-

sator oder als Nasen- und Rachen-Abstrich-Nehmer. Zum Beispiel über www.medi-jobs.de.

Logistik:

Aushilfe im Lager

Supermärkte, Baumärkte, Getränkemärkte – der Waren-Umschlag ist durch Corona gestiegen und damit die Nachfrage nach Aushilfen im Lager. Das Verräumen von Waren ist zwar nicht die spannendste Aufgabe, dafür aber auch nicht sonderlich anspruchsvoll, und ihr könnt euch damit etwas dazuverdienen. Mehr will man manchmal gar nicht von einem Nebenjob. Fragt in der Filiale vor Ort nach oder schaut auch hier auf Google. Nicht immer werden die Jobs vom Unternehmen inseriert, daher lohnt sich eine allgemeinere Suche wie „Warenverräumung Ulm“.

Sicherheitsbranche:

Security-Mitarbeiter

Events finden aktuell zwar noch keine statt, aber Sicherheitsdienstleister werden trotzdem gebraucht. Sei es zur Bewachung von Krankenhäusern, Supermärkten oder Impfzentren. Um dort arbeiten zu dürfen, müsst ihr zwar eine Prüfung oder Schulung absolvieren. Ihr habt damit aber auch den coolsten Job, sobald der Eventbereich wieder zum Leben erwacht. Bewerben könnt ihr euch zum Beispiel beim Ulmer Betrieb SHS Sicherheit und Service: www.shs-security.de/job-sicherheitsdienst-covid19

INFORMATION

Auf diesen Websites findet ihr **Minijobs für Studenten:**

www.indeed.com
www.studentjob.de
www.medijobs.de
www.aushilfsjobs.info

Je nachdem, wie gut das eigene Profil bei LinkedIn oder Xing gepflegt ist, kann es sich auch lohnen, dort nach Jobs zu gucken. Vielleicht findet ihr ja auch etwas, was nicht nur Geld bringt, sondern auch die Möglichkeit, Erfahrungen in einem Bereich zu sammeln, der euch interessiert.

Ehrenamtliche Jobs

Ja, stimmt schon, die meisten ehrenamtlichen Jobs sind wohl unbezahlt. Wie wichtig sie sind, zeigen viele soziale Ehrenämter aktuell immer wieder. Daher ist jetzt vielleicht gerade der richtige Zeitpunkt, um einen Job anzufangen, der anderen wirklich hilft – und noch dazu gut im Lebenslauf aussieht.

Telefonseelsorge



Rund 7.500 Ehrenamtliche arbeiten laut Website bei der Telefonseelsorge, die von der evangelischen und katholischen Kirche getragen wird. Wer etwas auf dem Herzen hat, kann dort anrufen oder per Mail und Chat seine Sorgen loswerden. Mitarbeiter sind hier daher immer gerne gesehen. Ein Fragebogen auf der Website (siehe QR-Code) gibt erste Ausschlüsse darüber, ob der Job zu einem passen könnte. Mehr erfährt man dann bei der Bewerbung bei der lokalen Stelle. Bevor es losgeht, werdet ihr in einer 120 Stunden-Ausbildung darin geschult, mit Ängsten und Sorgen umzugehen, und lernt verschiedene Gesprächstechniken.

Corona-Hilfe Ulm/Neu-Ulm



Einkaufen gehen, zum Saugen vorbeikommen oder einfach nur reden – damit trotz der Pandemie niemand vereinsamt, haben Ulm und Neu-Ulm, wie viele andere Städte, Vermittlungsstellen für Corona-Hilfsangebote eingerichtet. Hier findet man eine Übersicht der vorhandenen Angebote und kann sich als Engagierter melden. Für Ulm siehe QR-Code.

wieland

„Ich Sorge für effiziente Wärmeübertragung.“

Potenziale freisetzen. Kupfer verbindet die Welt. In Technologien wie der E-Mobilität, der Energie- und Datenübertragung, der Kälte- und Klimatechnik, der Digitalisierung, dem Internet of Things. Überraschen Sie uns durch Ihr frisches Denken, mit neuen Impulsen und gestalten Sie die Welt von morgen.

Entdecken Sie bei uns zahlreiche Möglichkeiten: **Praktikum, Abschlussarbeit, Direkteinstieg, Werkstudententätigkeit**

Jetzt bewerben
wieland-karriere.de



8.000
MITARBEITER



76
STANDORTE



200 Jahre
ERFOLG



84%
LÄNGER ALS
5 JAHRE DABEI

WOHNEN / LEBEN

DER GROSSE STUDI@SPAZZ RESTAURANT-TEST

DER LIEFERSERVICE-CHECK

Online-Vorlesungen, geschlossene Mensen, Restaurants, Bars und Clubs – die Pandemie schlägt einem langsam aufs Gemüt. Aber will man das fiese Virus bekommen, das die Welt in Angst und Schrecken versetzt? Bestimmt nicht! Und schon gar keine Langzeitfolgen, die auch Jüngere treffen können. Deshalb heißt es weiterhin: Social Distancing. Auf leckeres Essen muss dennoch keiner verzichten – **Ein Hoch auf die Lieferservices.** Für euch haben wir getestet, welche Restaurants auch nach der Pandemie einen Besuch wert sind

GOHAN SUSHI AND ASIANFUSION



Japanische Ramen sind gerade total angesagt und mit dem ganzen Gemüse auch noch ein Vitaminbooster für euer Immunsystem. „Win-Win“ sagen wir da nur und freuen uns auf Ramen-Chicken mit Miso-Brühe und dicken Nudeln (12,50 €). Geliefert wird rasend schnell und in großzügigen Portionen. Die Nudeln sind tatsächlich unfassbar dick und machen die schmackhafte Miso-Brühe zu einer sättigenden Suppe. Das Gemüse ist knackig frisch und die Eier wurden authentisch in Sojasoße eingelegt. Auch das Toriteri (12,80 €) – eine zarte Hähnchenkeule mit Teriyaki-Soße, gebratenem Broccoli, Tomaten und Pak Choi auf Reis – ist definitiv eine Bestellung wert.

Info: Schwambergerstraße 35, 89073 Ulm, Tel. 0731 79083206



GERBERHAUS



Idyllisch an der Blau, im schönen Fischerviertel gelegen hat das Gerberhaus eine lange Geschichte und erfreut seine Gäste mit einer gutbürgerlichen Küche. Unsere Augen leuchten bei den großzügigen Portionen und unser Gaumen ist hocheifrig über den hervorragenden Geschmack. Die hausgemachten Linsen (14,50 €) kommen mit frischen Spätzle, krossem Speck und leckeren Saitenwürsten. Auch die Manufaktur-Maultaschen in Champignonrahm mit Bergkäse und Emmentaler überbacken (13,80 €) punkten auf ganzer Linie. Da freut sich nicht nur der schwäbische Gaumen.

Info: Weinhofberg 9, 89073 Ulm, Tel. 0731 1755771



Illustration: Flaticon.com

TAJ MAHAL



Da Fernreisen noch eine Weile nicht infrage kommen, holen wir uns doch ganz einfach etwas Exotik zu uns nach Hause. Mit deutlicher Verspätung nehmen wir das in Styropor und Plastik verpackte Tandoori Chicken Masala (13,90 €) entgegen. Eine typische Schärfe kitzelt unsere Münder. Dagegen schmeckt das Mango Chicken (13,90 €) in einer Mango-Safran-Cashewnuss-Soße fruchtiger. Dazu gibt es selbstverständlich Reis. Eine solide Geschichte.

Info: Frauenstraße 31, 89073 Ulm, Tel. 0731 64247



MAURITIUS



Urlaubsfeeling verspricht ein Besuch im Mauritius allemal. Doch taugt auch der Lieferservice? Die Mauri-Box kommt mit einer guten Ladung Süßkartoffelpommes, zwei Putenspießen mit Holzkohlenote und drei verschiedenen Dips für stolze 14,90 €. Hier sollte jeder für sich entscheiden, wie geil nicht mehr ganz heiße Pommes jeglicher Art schmecken. Simple Regel: Je weiter man vom Restaurant entfernt wohnt, desto schneller schwindet die krosse Hülle der Pommes. Wäre da nicht eine Bowl sinniger? Definitiv. Zum Beispiel die Mauri-Bowl (12,50 €), die für unser Empfinden nur etwas überschaubar ausfällt.

Info: Karlstraße 31-33, 89073 Ulm, Tel. 0731 14415475



HANS IM GLÜCK



Der Münsterplatz im Burger-Paradies. Angeboten werden hier pfliffige Burger-Varianten wie der Hornträger (9,50 €). Ein Walnussbratling mit Ziegenkäse und Feigenmus zwischen unserem gewählten Sauerteigbrot – ein wahrer Genuss. So macht Vegetarisches Spaß. Der Geißbock (9,50 €) kommt mit einem saftig gegrilltem Rindfleischpatty und freut die Fleischliebhaber. Als Beilage wurden Süßkartoffelpommes (6,60 €) gereicht, die in einer leider noch frostigen Avocado-creme nicht gebührend gedippt werden konnten.

Info: Münsterplatz 18, 89073 Ulm, Tel. 0731 96339292

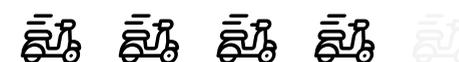


AYUMI – THE RAMEN FACTORY



Einmal probiert und schon verführt. Ramen ist die japanische Variante unserer allseits beliebten Gemüsebrühe. Bei Ayumi wird diese nach eigenen Angaben täglich frisch zubereitet. Dezent und gleichzeitig charakterstark verlieben wir uns in Akira (9,00 €). Eine Suppe, die man allerdings nicht unbedingt vor wichtigen Terminen essen sollte, da der potentiell später auftauchende Knoblauch-Geruch durch manche Menschen als sehr intensiv wahrgenommen werden kann. Sicherer fährt man daher mit der Nami Poke Bowl (9,50 €), die wir gerne mit etwas mehr Fruity-Curry-Soße gesehen hätten. Die Mochi Box (3,00 €) zum Abschluss ist ein „Must“.

Info: Pfauengasse 5, 89073 Ulm, Tel. 0170 4559895



2.000 Tastenanschläge zum Glück

Stefanie Rösch kommt viel herum – egal ob zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Zelt. Wer einen Blick auf ihren **Blog „Stefi's Welt“** wirft, merkt das schnell. **Vom Allgäu nach Nordamerika, und immer wieder Ulm und Umgebung.** 2018 bekam sie vom Droste Verlag das Angebot, ihre Glücksorte in Buchform zu veröffentlichen. Das Ergebnis „Glücksorte in und um Ulm“ ging Ende März bereits in die zweite Auflage. Im Videointerview mit **Studi@SpaZz-Autorin Christine Kulgart** sprach sie über das Glück und gute Orte zum Kraftschöpfen



Stefanie Rösch:

Kennt sich in der
Region hervorragend
aus

Studi@SpaZz: Stefanie, was macht einen Glücksort für dich aus?

Stefanie Rösch: Ein Glücksort hat für mich eine persönliche Geschichte, die ihn einzigartig oder wunderbar macht. Für mich ist ein Glücksort ein Ort, an den ich immer zurückkommen kann und an dem ich neue Energie schöpfe – ein Ort, an dem ich mich inspirieren lassen kann. Nach diesen Kriterien habe ich die Orte auch ausgesucht. Jeder Ort hat einen persönlichen Bezug, und das war mir sehr wichtig. Mit vielen Orten verbinde ich einfach etwas ganz Persönliches. Zum Beispiel habe ich auf dem Hochsträß meinen Mann kennen gelernt. Wir waren zusammen auf der Berufsschule und sind vor 17 Jahren immer dort spazieren gewesen.

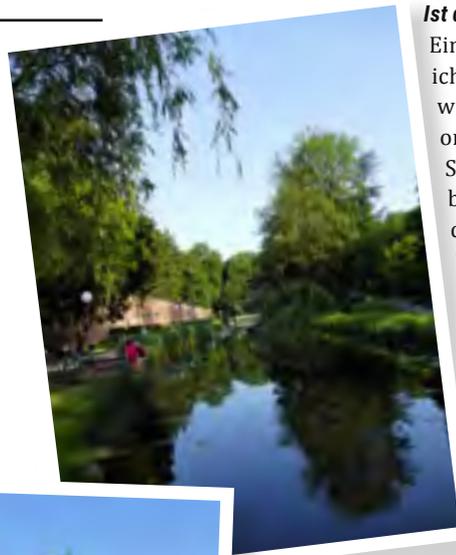
Ist das auch dein Lieblingsglücksort?

Einen richtigen Lieblingsglücksort habe ich nicht, denn jeder Glücksort hat etwas besonders und zu jedem Glücksort habe ich eine andere Beziehung. So auch zur Kirschblüte an der Augsburgener Straße. Das ist der Weg, auf dem ich vor meiner Elternzeit jeden Tag zur Arbeit gefahren bin. Ich habe mich jedes Mal daran erfreut, wenn ich die blühenden Kirschblütenbäume gesehen habe. Die Kühe in der Stadt gehören auch dazu, die liegen auch auf meinem Arbeitsweg. Ich finde es toll, wenn die Kinder um die Kühe herumsausen – besonders jetzt, nachdem ich selbst Mama bin. Ein weiterer Ort mit persönlicherem Bezug ist das

Schlössle in Offenhausen, das sind meine Nachbarn. Da habe ich Konfirmation gefeiert und meine Eltern ihre ganzen runden Geburtstage. Meine Oma hat dort gearbeitet und ich kenne das Schlössle mit der Brauerei schon, seit ich ein kleines Kind war.

Gehst du, seit du die „Glücksorte“ geschrieben hast, mit einem anderen Blick durch die Welt?

Ja, auf jeden Fall. Glück ist etwas Flüchtiges. Man sieht es auch durch die Corona-Krise: Glück und Gesundheit



INFORMATION

Glücksorte in und um Ulm. Fahr hin und werd glücklich.

von Stefanie Rösch
168 Seiten, Klappenbroschur,
Droste Verlag
ISBN 978-3-7700-2170-3

Mehr von Stefi:
www.stefiswelt.de



sind vergänglich.

Ich finde, man muss versuchen, das Glück festzuhalten, im Hier und Jetzt leben und den Moment genießen. Es gibt Glücksorte, die mich mein ganzes Leben lang begleiten und an denen ich auch wahnsinnig oft war, aber es gibt auch Orte, die ich neu entdeckte. Die Liste war auch ursprünglich länger als 80 Glücksorte. Ich habe dann überlegt, welche ich ins Büchlein nehme. Es ist mir wichtig, dass die Orte in mir ein Glücksgefühl erzeugen.

Welcher Ort hat so ein Gefühl zuletzt in dir ausgelöst?

Die Ruine Hohengundelfingen bei Münsingen im Lautertal, die auch in der zweiten Auflage zu finden ist. Wir haben die Wanderung gemacht, als ich bereits schwanger war und haben die Ruine besucht. Die Gesellschaft, die die Ruine restauriert hat, hat einen Bezug zu Neu-Ulm bzw. Hans Römer, der die Römer Villa am Glacis-Park gebaut hat. Das war für mich ein Hochgefühl, auf das Lautertal hinabzublicken. Ich bekomme jetzt noch eine Gänsehaut vom Erzählen. So ein Gefühl habe ich nicht auf jeder Ruine, die ich besuche.

Wie kam es zu der Idee, das Buch zu schreiben?

Mein Blog ist 2014 ursprünglich aus einem Reisetagebuch entstanden. Vor der Pandemie waren wir fleißige Radfahrer und Wanderer und machen gerne Camping-Urlaub. Die letzten paar Jahre waren wir immer einmal im Jahr in der USA oder in Kanada unterwegs mit Zelt und Mietwagen. Energieschöpfen in der Natur ist auch ein wichtiges Thema für meinen Mann. Ich habe schon immer Reisetagebuch geführt und habe daraus einen Blog gemacht. Diese Idee ist über die Jahre gewachsen und es sind immer mehr Artikel dazugekommen – auch aus der Region und aus Süddeutschland. Da waren auch schon Orte dabei, die jetzt im Buch zu finden sind. Der Verlag ist Ende 2018 auf mich zugekommen und hat mich gefragt, ob ich Glücks-

ort-Autorin sein möchte.

Ich habe sofort ja gesagt. Noch in der selben Nacht habe ich eine Excel-Tabelle angefangen und die Glücksorte gesammelt. Vor allem Geschichten und Geschichte von der Heimat sind mir dabei wichtig. Viele der Glücksorte sind eng mit der Geschichte von Ulm und Neu-Ulm verknüpft, wie zum Beispiel die Bundesfestung und der dazugehörige Festungsweg. Im Spätsommer 2019 ging das Buch in den Druck. Es ist ein Glück für mich, dass ich mich in einem Buch verwirklichen konnte, da der Verlag auf mich zugekommen ist und mir keinerlei Vorschriften gemacht hat – bis auf die Randbedingungen.

Ist das Schreiben für dich ein Ausgleich zu deinem Beruf?

Das Schreiben und Fotografieren haben einen anderen Fokus. Ich habe auch so ein „Fotoauge“, wenn ich unterwegs bin, und weiß, dass ich einen Blogartikel oder eine Seite für meine Glücksorte mache. Wie es eben mit der digitalen Fotografie so ist, landen viele Bilder nur bei mir auf dem Server im Archiv. Aber das ist eine kreative Geschichte und etwas anderes als mein eigentlicher Beruf. Was aber beides verbindet, ist das strukturierte Vorgehen. Ich bin hauptberuflich Informatikerin und da ist eine gewisse Struktur und Ordnung unumgänglich. Für das Schreiben braucht man auch einen Rahmen und eine Struktur.

Welche drei Orte in der Nähe würdest du Studierenden empfehlen, um Kraft sammeln zu können?

Auf jeden Fall unsere zwei großen Stadtparks, die Friedrichsau und das Glacis. Das sind zwei Orte, die viele Möglichkeiten bieten. Man hat dort Ruhe zum Lernen, aber man kann auch in der Friedrichsau Volleyball spielen, eine Slackline spannen oder fotografieren. Die Kulinarik kommt auch nicht zu kurz. Ich kann mich im Glacis im Barfuß-Biergarten stärken, und in der Friedrichsau in der Teutonia oder im Liederkranz. Trotz Pandemie kann man sich dort auch im Freien treffen. Dann natürlich der Kunstpfad oder der botanische Garten an der Uni. Im botanischen Garten kann man die Seele baumeln lassen. Der Kunstpfad ist wie eine Schnitzeljagd, da die Kunstwerke teilweise auch in den Gebäuden versteckt sind. Das sind gute Orte, wenn man nur zwei Stunden Zeit hat und nicht noch lange fahren möchte und eh schon vor Ort ist.



Smakelk Eten!



Norddeutsches Drei-Gänge-Menü für 4 Personen

Für das Wattenmeer an der Nordsee, die Kreidefelsen in Rügen und den Hamburger Hafen mag Norddeutschland bekannt sein. Dieses Drei-Gänge-Menü von **Studi@SpaZz-Autorin Sophia Kümmerle** zeigt: **Auch geschmacklich lohnt es sich, über den Tellerrand zu blicken**



Vorspeise

VORSPEISE: VERLORENE EIER MIT SENFSOSSE UND BAGUETTE

Zutaten: 2 Eier pro Person, ca. 2 EL Essig (bestenfalls farblos, z. B. Weißweinessig), 1 Baguette, 4 EL Butter, 4 EL Mehl, 4 EL Senf, Salz, Pfeffer, optional: etwas Essig
Zubereitung: 1,5 bis 2 Liter Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Essig eingießen und die Hitze herunterdrehen, sodass das Wasser nur noch simmert. Dann die Eier im Wasser pochieren: Dazu ein Ei in eine Tasse aufschlagen. Das simmernde Wasser mit einem Löffel herumdrehen, sodass sich ein Strudel bildet. Darauf achten, dass sich das Wasser sehr sanft dreht. Dann das Ei hineinschütten. Die Tasse dazu möglichst dicht über das Wasser halten. Durch den Strudel wickelt sich das Eiweiß um das Eigelb und bildet eine schützende Hülle, die gart. Schon nach wenigen Minuten kann das pochierte Ei mit einem Schaumlöffel herausgenommen werden. Das Eigelb sollte noch flüssig sein; ggf. kann man das Ei mit dem Schaumlöffel auch erst einmal vorsichtig hochgeben und wenn nötig nochmal zurück ins Wasser geben. Nicht verzagen, nach ein paar Eiern hat man den Dreh raus – auf YouTube gibt's natürlich auch entsprechende Videos dazu. Für die Soße parallel eine Mehlschwitze aus 4 EL Butter und 4 EL Mehl herstellen. Mit Wasser ablöschen, sodass eine geschmeidige Soße entsteht. Dann 4 EL Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen, nach Wunsch kann auch etwas Essig hinzugegeben werden. Das Gericht kann bei Belieben auch mit Kartoffeln als Hauptspeise serviert werden. Hier wird es mit ein paar Scheiben Baguette zur leckeren Vorspeise.



Hauptspeise

HAUPTSPEISE: KÖNIGSBERGER KLOPSE MIT KARTOFFELN

Zutaten: 500 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei, 2 Zwiebeln, ca. 100 g Paniermehl, 1 Lorbeerblatt, 4 EL Mehl, 5 EL Butter, 40 g Kapern (1 Glas), 200 ml Sahne, 1–1,5 l Fleischbrühe, 1 Eigelb, 2–3 Kartoffeln pro Person, 1 TL Senf, etwas Zitronensaft, Muskat
Zubereitung: Eine Zwiebel fein hacken und mit dem Hackfleisch und dem Ei mischen. Salz und Pfeffer zugeben und so viel Paniermehl, das alles zu einer homogenen Masse verknetet werden kann. Aus dieser Masse dann 10 Bällchen formen. 1,5 Liter Fleischbrühe aufkochen. Ein Lorbeerblatt und etwas Pfeffer mit in die Brühe geben. Sobald die Brühe einmal aufgekocht ist, runterschalten, sodass es noch simmert und dann die Knödel hineingeben. 15 bis 20 Minuten köcheln. Währenddessen die Kartoffeln schälen und kochen. Die Klopse abgießen und die Brühe auffangen. Die Klopse warmhalten und dann die Soße zubereiten: Dazu aus 5 EL Butter und 4 EL Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit ca. 0,75 bis 1 Liter Brühe ablöschen und zu einer geschmeidigen Soße rühren. Eine gehackte Zwiebel hineingeben und 200 Milliliter Sahne einrühren. In einer kleinen Schüssel ein Eigelb mit 3 bis 4 EL Fleischbrühe mischen und unter die Soße rühren. Die Kapern zusammen mit 2 TL Kapernsaft dazugeben. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Senf, Zitronensaft und Muskatnuss würzen. Die Klopse in die Soße geben und zusammen mit den Kartoffeln servieren.



Nachspeise

NACHSPEISE: SCHWEDENEISBECHER

Zutaten: 700 g Sahne, 400 g Kondensmilch, 1 Vanilleschote, Eierlikör, 4 Äpfel, Zimt, Zitronensaft, optional: flüssiger Vanilleextrakt, gemahlene Nelken, Schokostreusel, Krokant, Eiswaffel
Zubereitung: Zur Herstellung des Vanilleeises 500 g Sahne schlagen und dann mit dem Mark der Vanilleschote und der Kondensmilch mischen. Für mind. 4 bis 5 Stunden einfrieren, am besten über Nacht. Am Anfang unbedingt alle 30 Minuten umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden und das Eis cremig wird. Für das Apfelmus die Äpfel schälen, vom Gehäuse befreien und würfeln. Zusammen mit 100 ml Wasser, etwas Zimt und Zitronensaft ca. 10 Minuten weich köcheln. Optional etwas gemahlene Nelke und flüssigen Vanilleextrakt hinzufügen. Sobald die Äpfel weich sind, sollten diese mit einem Pürierstab zu Apfelmus püriert werden. Das Apfelmus abkühlen lassen. Dann Eisbecher in der folgenden Reihenfolge anrichten: Zuerst Apfelmus, dann Eiskugeln daraufsetzen und mit Sahne und Eierlikör dekorieren. Optional Schokostreusel, Krokant und Eiswaffeln ergänzen.

Yoga – der Alltagsretter



Yoga ist ein Alltagsretter. Damit man nicht immer auf die wöchentliche Yoga-Stunden warten muss oder man keine Zeit hat, jeden Tag eine Stunde Yoga zu machen, gibt es hier ein paar Haltungen/Übungen, die man ein paar mal wiederholen sollte und fünf bis 20 Minuten täglich üben kann. Sie müssen nicht aufeinander folgen und können beliebig lange und in beliebiger Reihenfolge durchgeführt werden. Auch müssen nicht alle Übungen nacheinander gemacht werden, sondern können beliebig über den Tag verteilt werden.

Hier ist eine Sequenz, der du folgen kannst. Die einzelnen Asanas kannst du beliebig lange halten; am besten sind jedoch drei bis fünf lange Atemzüge. Je länger du eine Asana hältst, desto schwerer wird es und desto mehr Muskeln werden angesprochen. Wenn du dich also entspannen willst, kannst du die Asanas so lange halten, wie es für dich angenehm ist. Wenn du aber mehr Power möchtest und dich bei den Übungen mehr anstrengen möchtest, halte sie länger.

Asanas sind bestimmte Körperstellungen, aus denen ein Yoga-Flow besteht. Ein Yoga-Flow ist ein Wechselspiel zwischen aktivierenden und entspannenden Asanas. Jede Stellung wirkt sich anders auf deinen Körper aus. Um noch deinen Geist und dein mentales Wohlbefinden miteinzubeziehen, wird das Ein- und Ausatmen in Bezug zu den Stellungen mittrainiert. Mit der Harmonie in der Bewegung im Yoga-Flow wirst du, die Vorteile von Yoga in deinem Alltag spüren. Du wirst anfangen, negative Gedanken und schlechte Gewohnheiten zu erkennen, und lernst sie langsam loszuwerden. Mit der Bewegung durch den Körper fließen auch Energien und Kräfte im Körper und unsere Gedanken fangen an, sich zu ändern. Mithilfe von Yoga-Übungen kannst du anfangen zu lernen, wie du dein Bewusstsein besser beobachten und zum Positiveren ändern kannst.

Bei allen Übungen gilt: Wenn es schmerzt, sofort aus der Stellung rausgehen. Die Übungen sollen die Muskeln beanspruchen und es ist gut, ein wenig die Dehnung zu spüren. Schmerzen soll Yoga aber nie! Also mit leichteren Variationen weiter üben, bis man stark und flexibel genug ist für die korrekte Stellung. Alle Yogis haben langsam angefangen! Mit der Zeit wird man besser, keine Sorge!

Hier sind ein paar meiner Lieblings-Yogapositionen:

Dein Körper fühlt sich angespannt an? Du fühlst Schmerzen im Rücken (speziell im unteren Teil)? Du hörst bei manchen Bewegungen deine Hüfte knacken?

Das sind alles Anzeichen, dass dein Körper mehr Bewegung braucht. Yoga verbindet Bewegung mit Flexibilität und Stabilität. Yoga ist, wie man so schön sagt, ein Workout für Körper und Geist. Man trainiert nicht nur die Muskeln, seine Stabilität und die Flexibilität, sondern mit Atemübungen zwischendurch auch den Geist und die Konzentration. **Studi@SpaZz-Autorin Verna Farid Gamil** hat ein paar Tipps für euch!

WAS YOGA BRINGT ...

- Mehr Flexibilität, Beweglichkeit
- Bessere Balance
- Bessere Konzentration im Alltag
- Reduzierung von Stress
- Verbesserte Körperhaltung
- Besseres Schlaf



Prasarita Padottanasana
Vorwärtsbeuge (stehend)
im weiten Spreiz



Mit dieser Stellung wird der Rücken, der Beckenbereich und die Beinmuskulatur gedehnt. Die Bauchorgane werden dabei aktiviert, was für eine Verbesserung der Verdauungskraft sorgt, und die Atmung wird vertieft. Die Stellung hilft auch den Stress zu reduzieren und einfach loszulassen, was sehr viel Ruhe mit sich bringt. Man steht erst ganz gerade und öffnet die Arme. Dann die Beine ungefähr so weit wie die Arme öffnen. Das Gewicht auf die beiden Füße verteilen und langsam durch die Hüfte mit dem Oberkörper nach unten gehen. Der Rücken bleibt dabei lang und gerade. Du kannst dann den Kopf nach unten hängen lassen und dich entspannen. Um deinen Rücken noch ein bisschen mehr auszustrecken, kannst du seitlich die Arme öffnen und dabei den Oberkörper zur Seite drehen. Wenn die Position zu sehr in den Beinen wehtut, einfach die Knie ein wenig beugen.

Illustration: FlatIcon.com



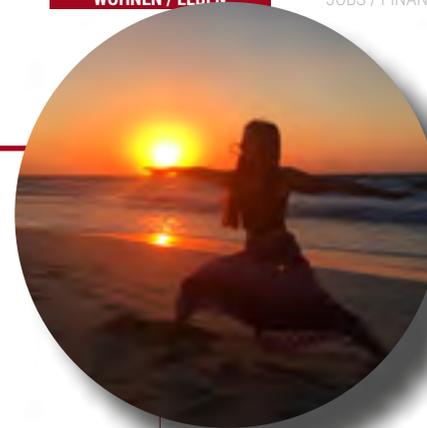
Ustrasana
Camel Pose

Das Kamel ist eine Rückbeuge, die den Brustkorb dehnt, damit die Atmung sich vertieft und das Herz sich öffnet. Sehr wichtig ist hier zu beachten: Der untere Rücken muss die ganze Zeit über lang bleiben und falls du auch nur einen sehr schwachen Schmerz empfindest, komm langsam und kontrolliert aus der Haltung heraus und wechsle in die Kind-Position. Gehe erst mal in den Kniestand und platziere die Hände am unteren Rücken, um die Rückbeuge zu testen. Wenn du noch ein Anfänger bist, bleib in dieser Position, bis deine Rückenbeuge mit der Zeit tiefer wird. Ansonsten langsam die Hände zu den Füßen bewegen. Du kannst dabei die Zehen strecken, dann ist es leichter. Du kannst auch Yoga-Blöcke oder ein Kissen benutzen, damit die Strecke nach hinten kürzer wird. Wenn es zu leicht für dich ist, kannst du noch den Arm auf einer Seite nach hinten strecken. Um dich danach von der Position zu entspannen, gehe in die Kind-Position – so lange, wie es sich gut anfühlt.



Adho Mukha Svanasana
Herabschauender Hund

Diese Position ist eine Ruhestellung. In Yoga-Stunden wird sie meistens zwischen schwierigeren Stellungen verwendet, damit man sich ausruhen kann. Allgemein wirkt die Position aber sehr aktivierend und streckt den ganzen Körper. Sie dehnt und stärkt Beine, Arme, Schultern und die Wirbelsäule. Die Position ist ein umgedrehtes „V“. Von der Liegestütz-Position die Hüfte nach oben bewegen und dabei langsam die Arme nach hinten bewegen. Der Rücken soll dabei immer gerade sein. Die Knie kann man beugen; Arme lang und gerade halten und Schultern aktiv strecken. Versuche, dein Gewicht auch auf die Finger aufzuteilen, damit deine Handgelenke später nicht überlastet sind. Die Füße können gerade auf dem Boden positioniert werden oder du kannst auf Zehenspitzen stehen.



Virabhadrasana II
Der Krieger 2

Ein Symbol für Helden. Beim Krieger II werden die Beine gestärkt und die Hüfte und der Brustkorb werden geöffnet. Das hilft, die Blutzirkulation im Körper zu verbessern und erhöht die Energie im ganzen Körper. Die Position hilft auch, das Gleichgewicht, die Konzentration und die Ausdauer zu steigern. Die Position sieht zwar einfach aus, aber wenn man die perfekte Form davon beherrscht, merkt man doch, dass sie viel schwieriger ist als sie aussieht; speziell, wenn man sie etwas länger halten möchte. Vom herabschauenden Hund kannst du das rechte Bein zwischen den Armen positionieren und dich nach oben bewegen. Der rechte Fuß zeigt nach vorne und der linke wird im 90-Grad-Winkel parallel zum kürzeren Mattende bewegt. Der Rücken ist gerade und genau in der Mitte zwischen den Beinen. Dann die Arme parallel zum Boden halten, Hüfte senken, Schultern entspannen und Brustbein heben. Geschafft!



Anjaneyasana
Tiefer Ausfallschritt

Das ist auch eine Rückbeuge, die die ganze Körpervorderseite dehnt. Hier werden das Gleichgewicht, die Atmung und die Halsöffnung trainiert. Sie dehnt dabei auch den Bauch und kräftigt Beine und Rücken. Einfach im Ausfallschritt nach vorne beginnen und dann das hintere Knie auf den Boden setzen. Danach das hintere Bein so lange nach hinten schieben, bis man eine Dehnung in der Hüfte und in den Beinen spürt. Das vordere Bein steht im 90-Grad-Winkel und die Arme werden entweder nach oben oder so weit wie möglich nach hinten gestreckt. Man kann hier auch Kissen oder Blöcke verwenden, um die Position angenehmer halten zu können.



SZENE / KULTUR

Gegen die Pandemie- müdigkeit

Online-Veranstaltungen in Ulm, um Ulm und um Ulm herum

Corona hat unser Leben stark eingeschränkt, das wissen wir alle. Und wir wissen, ihr könnt das Wort Pandemie bald nicht mehr hören.

Was wir aber auch wissen: **Trotzdem findet einiges statt.** In diesem Internet nämlich, in dem Anbieter in Ulm, um Ulm und um Ulm herum ganz schön was auf die Beine stellen.

Die **Studi@SpaZz-Autorinnen Christine Kulgart und Sophia Kümmerle** zeigen in dieser Übersicht einige Beispiele dafür.

IN ULM

ROXY LOCKDOWN BAR

Live-Musik, Gespräche und Cocktails zum Nachmischen? Immer samstags veranstaltet das Roxy Ulm die „Lockdown Bar“, der man auf kostenlos auf YouTube, Facebook oder über www.roxy.ulm.de beiwohnen kann. Um 20:30 Uhr geht es los, das Cocktailrezept gibt es ebenfalls auf der Website.

LERNEN MIT LYNDA

Die Universität Ulm stellt ihren Studierenden eine Lizenz für die Lernplattform www.lynda.com zur Verfügung, wo kostenlos Kurse in verschiedenen Bereichen wie z.B. Programmieren, Webdesign oder Management belegt werden können.

TANZABEND MIT DER TANZSCHULE HIP TWIST

Ihr wollt mal wieder das Tanzbein schwingen, bei klassischen Tänzen wie Rumba, Salsa und ChaChaCha? Dann ist die „Wohnzimmer Tanzparty“ von der Tanzschule Hip Twist wie für euch gemacht. Jeden Freitagabend ab 20:15 Uhr wird hier online gestreamt: www.tanzschule-ulm.de/veranstaltungen/Wohnzimmertanzparty.php

E-LEARNING MIT DER STADTBIBLIOTHEK ULM

Bildbearbeitung, Sprachen, oder Webdesign? Unter www.stadtbibliothek.ulm.de/online/e-learning finden Besitzer einer Bibliothekskarte der Stadtbibliothek mehr als 1.700 Kurse zur Weiterbildung, die jederzeit verfügbar sind.

KOMM' OOOOOHMLINE

Yoga Loft Ulm, Heidi Jelics Yoga und Therapie oder doch das Ashtanga Yoga Institute – viele Yogastudios bieten jetzt Onlinekurse an, damit ihr auch die aktuelle Situation ganz entspannt übersteht.

DIGITALE ANGEBOTE DER VH ULM

Yoga, Rückengymnastik, oder doch lieber Russisch? Die Ulmer Volkshochschule bietet noch bis zum 7. Juni 2021 viele Kurse in Hybrid- oder Online-Form an. Das gesamte Angebot findet ihr unter www.vh-ulm.de

UM ULM

ONLINE CLUBBING:

MUSIK VOM CLUB MEDUZA AUS DORNSTADT + COCKTAILS VOM WHITE RABBIT AUS ULM

Wem Clubbing fehlt, der kann tief durchatmen. Online gibt's zum Glück einige DJs und DJanes, die Clubatmosphäre ins heimische Wohnzimmer bringen. Der Club Meduza aus Dornstadt streamt zum Beispiel über Twitch: www.facebook.com/club.meduza. Um den Abend komplett zu machen, lasst euch Cocktails nach Hause liefern – zum Beispiel vom Ulmer Speakeasy White Rabbit: www.white-rabbit-bar.de. Nur für die passende Beleuchtung müsst ihr selbst sorgen.

PER VIRTUAL REALITY AN DIE OSTSEE

Lust auf einen Ausflug zur Ostsee? Unter dem Titel OstseeLIFE bietet der Naturschutzbund (NABU) die Möglichkeit, die Ostsee und ihre Bewohner näher kennenzulernen. Entweder mit VR-Brille (die ihr zum Beispiel über den NABU-Shop kaufen könnt) oder auch einfach nur in 360 Grad am Bildschirm. So oder so ein Erlebnis: www.nabu.de/landingpages/ostseelife.html

ONLINE AN DER EIGENEN STIMME ARBEITEN – MIT DEM ONLINECHOR

Georg Baumgärtner ist Chorleiter in Berlin. Zum ersten Lockdown hat er das Projekt Onlinechor gegründet: Zum aktuellen Lied kann man sich Übungsvideos für jede Stimme herunterladen. Ist man mit sich zufrieden, nimmt man sich auf. Baumgärtner schneidet am Ende alle Aufnahmen zusammen und stellt sie online zur Verfügung – und das kann sich durchaus sehen lassen: www.onlinechor.wordpress.com

SPORT-STUNDE MIT DEN ALBA BERLIN BASKETBALLERN

Die Videos vom Basketballverein Alba Berlin sind zwar bereits im ersten Lockdown entstanden, aber heute nicht weniger wertvoll. Auf dem YouTube-Channel zeigt der Verein neben Sportübungen für Kindergarten und Grundschule auch welche für Oberschüler, von denen man auch als Sportler im Studi-Alter noch einiges Lernen kann: www.albaberlin.de/sportstunde

UM ULM HERUM

PASTAKOCHKURS MIT SALTY SEATTLE

Pastakünstlerin Linda Miller Nicholson agiert online unter dem Namen Salty Seattle. Auf ihrer Website und in Social Media zeigt sie regelmäßig verrückte, farbenfrohe Nudeln, die sie übrigens auch schon für Stars wie Katy Perry und Matthew McConaughey gemacht hat. In Online-Workshops können Hobbyköche die Kreationen am eigenen Herd nachkochen: www.saltyseattle.com/virtual-pasta-workshops

ONLINE IN DIE GRÖSSTEN MUSEEN WELTWEIT

Ihr habt Lust, euch mal wieder Kunstwerke anzuschauen, euch inspirieren zu lassen? Das könnt ihr aktuell – per Klick in den größten Museen der Welt: Ob im **Tate Museum** in London (Online Galleries), im **Louvre** in Paris (Online Tours) oder im **MOMA** in New York (Virtual Views), schaut euch um.



DIE STUDI@SPAZZ LIFEHACKS

SERIE ¹²

Studi@SpaZz-Autorin **Christine Kulgart** zeigt Tricks und Tipps, die das Leben einfacher machen.

Reine Physik



WENDEN

Habt ihr euch auch schon einmal gewundert, warum die Alufolie eine matte und eine glänzende Seite hat? Das liegt an der zweilagigen Walzung, die zu unterschiedlichen Oberflächen führt. Die matte Seite wird aber nützlich, wenn man sie auf Aufläufen und anderen Gerichten verwendet. Wenn der geschmolzene Käse bereits dunkel wird, das Gericht aber noch nicht gar ist, kann man eine Lage Alufolie darauf platzieren. Faltet man die matte Seite nach oben, reflektiert die Hitze nicht, sondern gelangt weiterhin in die Auflaufwarm – ohne, dass der Käse verbrennt.

Da ist (mehr) Saft drin



ROLLEN

Zitronen hat man eigentlich immer in der Küche. Egal ob zum Kochen, zum Backen oder zum Trinken – sie sind echte Alleskönner. Im Kühlschrank aufbewahrt halten sie übrigens viel länger. Aber nun zum eigentlichen Tipp: Vor dem Auspressen die Zitrone auf einem glatten Untergrund mehrmals hin und her rollen, damit sich das Fruchtfleisch von der Schale löst. So kommt beim Pressen viel mehr Saft heraus und ihr verschwendet nichts.

Wie Origami, nur praktischer



DREHEN

Das letzte Stück Geschenkpapier reicht nicht mehr für das Geschenk, das ihr einpacken wolltet? Kein Problem. Bei rechteckigen Geschenken wie DVDs, Brettspielen oder Büchern einfach das Papier so drehen, dass nicht die Seiten, sondern die Ecken einander gegenüber liegen. So reicht auch das letzte Stück noch aus, um das Geschenk ordentlich und ohne unschöne Zwischenräume zu verpacken.

Nicht so viel Staub aufwirbeln

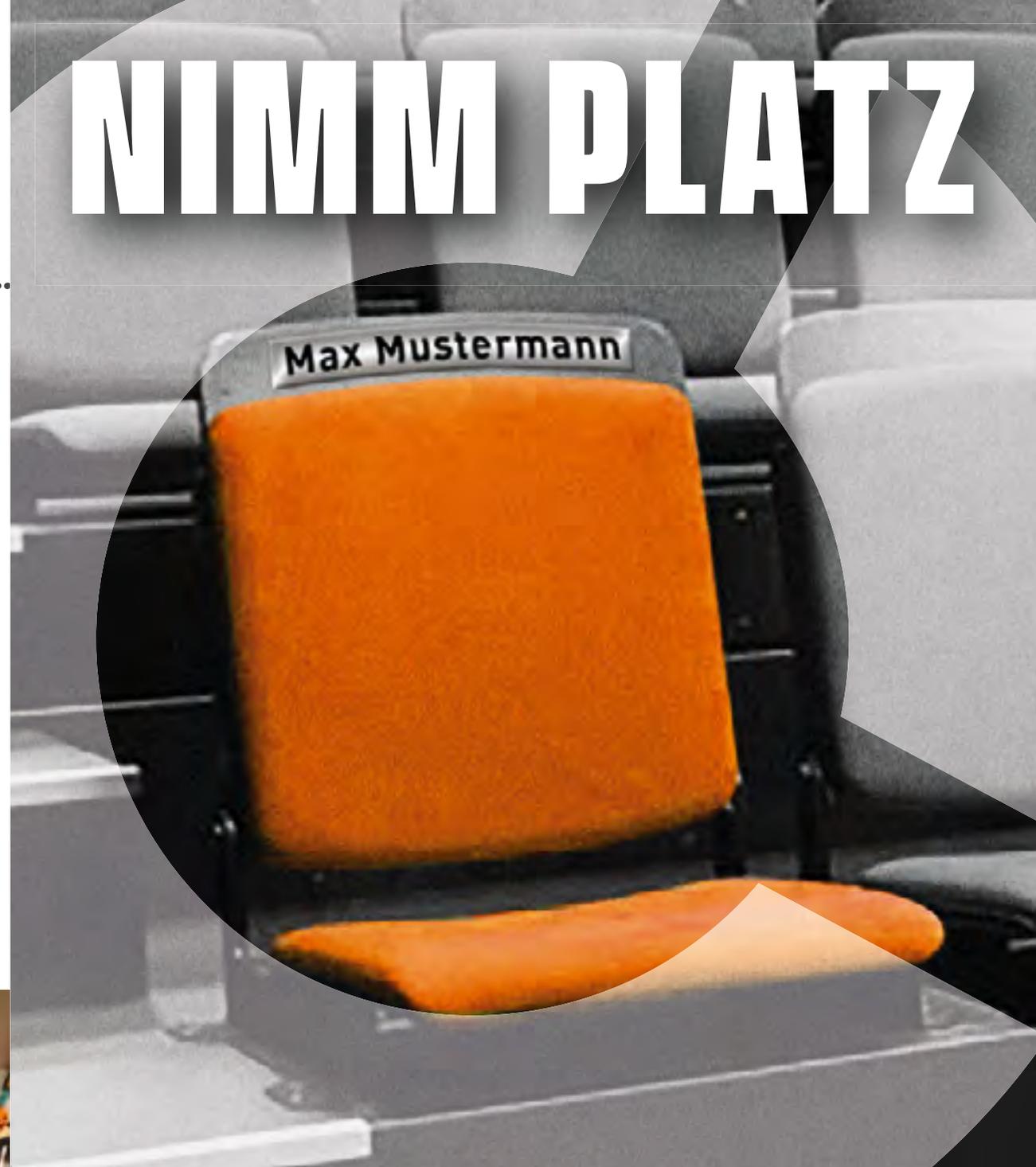
Wer viele Bücher hat, kennt das Problem: Die Wälzer ziehen Staub an wie ein Magnet und müssen immer wieder abgestaubt werden. Damit man nicht noch mehr



SAUGEN

Schmutz verursacht, kann man die Bücher auch einfach vorsichtig absaugen – noch besser geht das mit dem Rohr statt mit dem Fußaufsatz des Staubsaugers. So wird kein Staub aufgewirbelt, und die Bücher – und Regalbretter – sind wieder sauber.

NIMM PLATZ



ORANGE
CAMPUS

Spenden Sie und unterstützen Sie damit die Uuulmer Jugend: Suchen Sie sich einen Sitzplatz aus und verewigen Sie sich mit Ihrem Namen im OrangeCampus.

Mehr Infos unter bbu01.com/unterstuetzen/nimm-platz



Geschichten aus der Donaubaustion

Lesungen, Teilnahmen an Preisausschreiben und Wettbewerben, die Weihnachtsgeschichte „Billy, mein Billy“, die bei literaturcafé.de veröffentlicht wurde, und noch viele andere große und kleine Projekte: **Die Ulmer Autorin Adi Hübel (81)** wurde auch durch Pandemie und Lockdown nicht ausgebremst – und sie hat noch viel mehr zu schreiben. Im Gespräch mit **Christine Kulgart** erzählt sie von Ulm als Autorenstadt und ihrem ganz eigenen „Textmarathon“

Studi@SpaZz: Frau Hübel, wie kamen Sie zum Schreiben?

Adi Hübel: Zunächst waren da Gedichte in der Jugend, dann Referate beim Studium, dann Theaterstücke für Erwachsene und Kinder und als ich mein kleines Theater in Ulm aufgab, schrieb ich immerfort, dies und das.

Ist Ulm eine gute Stadt für Autoren?

Ja, ich denke schon. Es gibt hier seit vierzig Jahren einen Autoren-Verein: Die Ulmer Autoren e. V. Hier trifft man sich regelmäßig, liest vor, diskutiert, veranstaltet Lesungen und vieles mehr. Das Kulturamt unterstützt den Verein, die Presse ist wohlwollend, unsere Stadtbibliothek hat immer ein offenes Ohr und wir haben noch einige schöne Buchhandlungen. Literatur hat einen kleinen, aber feinen Platz in der Stadt. Allerdings könnte es schon etwas mehr sein. Zum Beispiel könnte es die Stelle einer Stadtschreiberin geben, oder Literaturtage.

Viele Kriminalromane spielen mittlerweile in Ulm – Ihre eigenen auch. Warum glauben Sie, dass Ulm so viele Krimis inspiriert?

Ich denke, dass Ulms Geschichte hier eine große Rolle spielt. Einige meiner Kollegen schreiben historische Kriminalromane, die in Ulm spielen. Meine beiden Ulm-Krimis sind in der Jetztzeit angesiedelt. Vor allem „Tod in Ulm“ zeigt der neu hier zugezogenen Kriminalassistentin Kiki Wunder, was es in Ulm so alles zu entdecken gibt.

INFORMATION

Mörderische Schwestern e. V.

Die „Mörderischen Schwestern“ sind ein Netzwerk von Frauen, deren Ziel die Förderung der von Frauen geschriebenen, deutschsprachigen Kriminalliteratur ist. Das geschieht durch Mentoring, Stipendien und durch Weitergabe ihres Expertenwissens.

www.moerderische-schwesteren.eu

www.adihuebel.de

Welche Plätze in Ulm inspirieren Sie und wo schreiben Sie am liebsten?

Die Ulmer Autoren suchen sich immer wieder interessante Plätze, um dort zu schreiben. Für mich persönlich ist der Münsterplatz ein ganz besonderer Ort. Vor allem wenn ich in einer Sommernacht auf dem Platz sitze und zur Spitze hinaufschau und

um mich sind nur noch die leisen Geräusche der Stadt. Ich finde, das regt alle Sinne und Gedanken an. Darüber hinaus habe ich ein großes Glück, ich verfasse meine Texte überwiegend an einem ganz besonderen Schreibtisch, es ist mein Schreibturm in der Oberen Donaubaustion. Hier bin ich völlig ungestört und es entsteht all das, was ich bisher veröffentlicht habe, und noch viel mehr. Hier sind allerdings auch Gäste herzlich willkommen.

Hat die Zeit der Pandemie sich auf Ihr Schaffen ausgewirkt?

Ja, hat sie. Jetzt in Coronazeiten habe ich zunächst einen „Dutsch“ gekriegt, wie eine meiner Autoren-Freundinnen mir schrieb. Mein Roman „Rose, die Brandstifterin“ blieb unvollendet liegen. Die Lust zum Schreiben war hinter all meinen Masken und den mit der großen Coronaschere abgeschnittenen sozialen Kontakten verloren gegangen. Meinen neuen Roman: „Hannah. Die Geschichte der Frau, die ihren Mann mit der Armbrust erschoss“ konnte ich nicht wie geplant vorstellen. Das wirkte sich auch auf die Bekanntheit des Romans aus. Aber es war bald „ausgedutsch“. So konnte es nicht weitergehen. Ich bin nicht nur eine mörderische Schwester, sondern bin auch Mitglied beim Verband deutscher Schriftsteller*innen. Was blieb also übrig? Das Schreiben! Ich denke, dass es ein großes Glück ist, wenn man in solchen Zeiten kreativ tätig sein kann.

Was ist Ihr aktuelles Werk, und welche Pläne haben Sie für die Zukunft?

Aktuell arbeite ich an einem tollen Projekt mit meinem Schreibkollegen Dietmar Herzog. Wir geben uns zweimal die Woche einen Begriff vor und schreiben dazu eine Kurzgeschichte. Wir treffen uns dann auf Abstand und lesen und diskutieren die Ergebnisse. Bis heute sind so 28 Kurzgeschichten entstanden, mit bunt gemischten Themen. Eine spannende Arbeit! In der nächsten Zeit werde ich diesen „Textmarathon“, so nennen wir es, weiterführen und eventuell ein Buch daraus gestalten. Außerdem ruft meine „Rose, die Brandstifterin“ nach mir. Die kann ich nicht einfach so liegen lassen.

DIE BESTE MORNINGSHOW IM RADIO



EINFACH GUTE MUSIK.

www.donau3fm.de

DIE STUDI@SPAZZ IN- UND OUT-LISTE

Hot or not? Was bereitet uns im Sommersemester 2021 Kopfschmerzen und worüber freuen wir uns? **Studi@SpaZz-Autorin Christine Kulgart** hat sich auf die Suche nach den neuesten Trends und Flops gemacht.

IN



SUPPORT SMALL BUSINESSES

Viele haben die zusätzliche Zeit, die dank Kontaktbeschränkungen und Online-Unterricht entstand, genutzt, um sich ihren Hobbys zu widmen. Das Ergebnis? Viele neue kleine Shops auf Etsy, Redbubble und Co. Egal ob Sticker, Kunstdrucke, Kerzen, Makramé-Stücke oder anderes „Selbstgemachtes“, der Markt der „Small Businesses“ boomt. Wer auf der Suche nach ausgefallenen Geburtstagsgeschenken oder einfach einem kleinen „Treat yourself“-Moment ist, wird dort sicher fündig.

ZIELE ERREICHEN

Deutschland erreicht dank Corona das Klimaziel, und ihr vielleicht euren Bachelor- oder Masterabschluss? Den Fortbildungskurs, den man schon immer machen wollte? Den Führerschein? Endlich schwimmen lernen? Ziele zu erreichen – egal wie klein sie sind – steht in diesem Jahr hoch im Kurs. Ob nun das Studium abgeschlossen oder endlich die Wäsche der letzten Woche gewaschen wird. Jeder abgehakte Punkt auf der To-Do-Liste gibt uns ein kleines Hochgefühl.

LABELS ÜBERALL

Normalerweise stecken wir uns nicht gerne in Schubladen – unsere Nahrungsmittel aber schon. Dank Nutri-Guide, Herkunftslabel oder anderen Kennzeichnungen wird der nächste Einkauf garantiert einfacher. Allergene können gemieden und der Einkauf ganz nach dem eigenen Ernährungsverhalten angepasst werden. Rewe macht's vor, und viele ziehen nach.

GRÜNE POST

Online-Shopping hat in den harten Zeiten des Lockdowns noch einmal eine ganz neue Bedeutung gewonnen – und wer wartet nicht gerne sehnsüchtig auf den Postboten, der mit der meist viereckigen Serotonin-Quelle an der Tür klingelt. Vorbildlich dabei: Viele Shops verzichten mittlerweile auf unnötiges Verpackungsmaterial und nutzen recycelbare Materialien, in denen die Ware verpackt wird. Da fühlen wir uns gleich weniger schlecht, wenn mal wieder fünf Pakete auf einmal ankommen ...



OUT

EINER IST KEINER

Netflix, Amazon Prime, Hulu, Disney+ – gefühlt jedes Jahr schießt ein neuer Streamingdienst mit verlockenden Angeboten aus dem Boden. Aber welchen nehmen? Bei Prime hagelt es Extrakosten für viele Filme, Netflix ändert ständig das Programm, und lohnt sich Disney+ wirklich? Eigentlich sollte man alle auf einmal haben, eben ein Dienst für jede Lage. Ob man da irgendwann noch durchblickt?

OUERDENKER

Dagegen sein ist im Allgemeinen nichts Schlimmes – gegen ein Virus zu protestieren dagegen schon. Ob Masken-, Impf- oder Coronagegner, auch nach mehr als einem Jahr Pandemie zeigt sich bei vielen Menschen noch ein gewisser Mangel an Hirnzellen und an der Bereitschaft, anderen gegenüber Rücksicht zu nehmen. Wer heute noch maskenlos demonstriert oder die Maske zum Husten herunternimmt, dem ist wohl nicht mehr zu helfen.

VERSANDCHAOS DANK BREXIT

So schön das Online-Shopping auch ist, so nervig sind die erhöhten Versand- und vor allem Zollkosten, die nun bei vielen Bestellungen aus dem Vereinigten Königreich zu entrichten sind. Lange Versandzeiten kommen dann nach oben drauf, und so wartet man praktisch darauf, noch einmal etwas mehr zu bezahlen. Der Brexit ging wohl auch an uns nicht ganz so spurlos vorbei.

UNFREIWILLIGE BESCHALLUNG

Die 90s-Kids kennen noch den Ghetto-Blaster, die neue Generation ist mit dem wesentlich handlicheren Bluetooth-Lautsprecher bewaffnet. Beim Picknick im Park, im Garten, oder auch bei jeder anderen kleineren Versammlung sind diese Lautsprecher auch gern gesehen und praktisch. Aber muss der Deuschrap denn auch im Supermarkt oder im Bus alle Menschen in einem Umkreis von 20 Metern beschallen? Und wo wir schon dabei sind, können Bluetooth-Lautsprecher nur Deuschrap abspielen!?

WELCHES GEBÄUDE BEHERBERGT DIESE FÜLLE AN DETAILS?



Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare von **„Glücksorte in und um Ulm: Fahr hin und werd glücklich“** von Stefanie Rösch

Es ist **erstaunlich**, zu welch Meisterwerken der Astronomie die Ulmer schon vor vielen Jahrhunderten im Stande waren. Sonne, Mond und Sterne sind hier die Protagonisten und liefern Antworten, die ein Laie nicht zu lesen vermag. So folgt man dem Sonnenseiger und wird direkt in die Sonne blinzeln. Auch komplexere Gestirnskonstellationen werden hier angezeigt: Wann wird aus Tag plötzlich Nacht? Magie? Bei weitem nicht. Käpsele gab es auch schon vor Jahrhunderten in unserem Ulm und nur weil es nicht für jeden verständlich war und ist, sollte man nicht den Schöpfer in Frage stellen, sondern die Unwissenden. Oder dreht sich doch die Sonne um uns?



Verlosung

Du willst gewinnen?

Schreibe einfach eine **E-Mail** bis zum **15. Juli 2021** mit der korrekten Antwort an verlosung@studispazz.de.

Vergiss nicht, deine **vollständige Adresse** anzugeben.

Viel Spaß beim Rätseln!

Schule, fertig, los?



spkulm.de/ausbildung

Hier bist du richtig.

Jetzt bewerben:
Bankkaufmann/-frau
Finanzassistent/-in*
Bachelor of Arts (B.A.)*

* Voraussetzung hierfür ist Fachhochschulreife oder Abitur

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Ulm

FREIZEIT

Habt ihr Tipps, Reiseideen,
Ausflugsempfehlungen?

Bitte kontaktiert uns:
redaktion@spazz-magazin.de

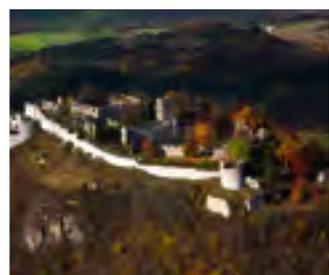
3 hours[©]

Die Region erleben – in drei Stunden am Ziel

SCHLÖSSER UND BURGEN

Deutschland, das Land der Dichter, Denker und der Märchen – kein Wunder, bei der Auswahl an Schlössern und Burgen, die das Land zu bieten hat. Studi@SpaZz-Autorin Christine Kulgart kennt die schönsten Ausflugsziele, die innerhalb von weniger als drei Stunden erreicht werden können.

Festungsrueine Hohentwiel

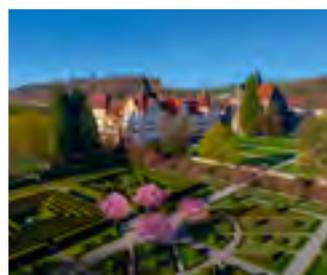


Weitläufige neun Hektar groß ist die Festungsanlage, die der markante Berggipfel über Singen trägt. Die Festungsrueine Hohentwiel gilt als eine der größten Festungsrueinen Deutschlands: Ihre Verteidigungsmauern und Kasemat-

ten, ihre mächtigen Turmstümpfe und die großen Häuserruinen geben heute noch einen guten Eindruck davon, wie dieses Bollwerk noch im 18. Jahrhundert gewirkt haben muss. Die Ruinen lassen die große Geschichte ahnen: ein Ort von verwunschener Grandezza. Und für Kinder sind die geheimnisvollen Mauern, Schlupfwinkel und Treppen ein absolutes Paradies! Der Hohentwiel selbst, ein ehemaliger Vulkan, steht unter Naturschutz: Flora und Fauna des Berges weisen viele besondere Arten auf. Und wer an einem schönen Tag bei einem Ausflug den Berg erklimmen hat, wird mit einem imposanten Ausblick über den Hegau bis hin zum Bodensee und den Alpen belohnt.

Informationen: www.festungsrueine-hohentwiel.de

Kloster und Schloss Salem



Salem wurde 1134 als Zisterzienserkloster gegründet und ist heute eines der bedeutendsten Kulturdenkmäler der Bodenseeregion. Mit der Säkularisation 1802 wurde Salem Schloss der Markgrafen von Baden. Seit 2009 ge-

hört es zu den Staatlichen Schlössern und Gärten Baden-Württemberg. An diesem Ort treffen eine malerische Landschaft, großzügige Gartenanlagen und geschichtsträchtige Gebäude unterschiedlicher Epochen aufeinander und versprechen einen erlebnisreichen Besuch: Die Gärten mit den Labyrinth, die weitläufige Anlage mit den Wirtschaftsgebäuden, das gotische Münster mit seiner außergewöhnlichen frühklassizistischen Alabasterausstattung, die Prälatur mit dem prachtvollem Kaisersaal und der Bibliothek sowie der Speisesaal der Mönche („Betsaal“). Weitere Highlights sind das Klostermuseum „Meisterwerke der Reichsabtei“ und das Salemer Feuerwehrmuseum.

Informationen: www.salem.de

Verlosung

Der **Studi@SpaZz** und die **Festungsrueine Hohentwiel** verlosen **2 x 2 Eintrittskarten**.
Betreff: „Hohentwiel“

Verlosung

Der **Studi@SpaZz** und das **Kloster und Schloss Salem** verlosen **2 x 2 Eintrittskarten**.
Betreff: „Salem“

Foto: Staatliche Schlösser und Gärten Baden-Württemberg, Kloster und Schloss Salem, Foto: A. Mendel



Neues Schloss Meersburg

Die Welt des barocken Hoflebens und seine Pracht erleben – das verspricht ein Besuch im Residenzschloss der Fürstbischöfe von Konstanz. Das beeindruckende Treppenhaus mit seinen Statuen und dem prächtigen Deckengemälde führt direkt zur Beletage mit den Privaträumen, den Staatsappartements und dem Spiegelsaal. Zu sehen sind zudem Exponate zur Jagd, Musik, zur Festkultur und ein Naturalienkabinett, das bereits im 18. Jahrhundert berühmt war. Einen perfekten Ausklang des Schlossbesuches bietet die Terrasse mit der barocken Gartenanlage, einem eleganten Lustpavillon und dem beeindruckenden Panoramablick weit über den Bodensee bis hin zu den Alpen. Vom 28. Juli bis zum 7. November 2021 wird die dreiteilige Kooperationsausstellung „Das zweite Gesicht“ im Neuen Schloss Meersburg, im Vineum Bodensee und im Roten Haus zu sehen sein: Sie setzt sich mit dem Phänomen von Stars, Kult- und Kunstfiguren im 20. und 21. Jahrhundert auseinander.

Informationen: www.neues-schloss-meersburg.de

Verlosung

Der **Studi@SpaZz** und das **Neue Schloss Meersburg** verlosen **2 x 2 Eintrittskarten**.
Betreff: „Meersburg“



Burg Wäscherschloss

Im Herzen des Stauferlandes gelegen, präsentiert sich Burg Wäscherschloss als markantes Beispiel einer Ministerialenburg aus der Blütezeit der Staufer. In der Region, die als „Wiege der Staufer“ bekannt ist, liegt die Burg Wäscherschloss unweit des Hohenstaufen im Stammland des berühmten Geschlechts mittelalterlicher Herzöge, Könige und Kaiser. Von den zahlreichen Ministerialen- oder Dienstmännernburgen, die sich einst in einem Kranz um den staufischen Stammsitz legten, ist Burg Wäscherschloss am vollständigsten erhalten. Die Burg entstand in der ersten Hälfte des 13. Jahrhunderts. Nicht nur die zahlreichen staufischen Bauzeugnisse, sondern auch die traumhafte Landschaft mit den drei Kaiserbergen Hohenstaufen, Rechberg und Stufen laden zu ausgedehnten Erkundungstouren durch die Region ein. Der Besuch auf Burg Wäscherschloss lässt sich mit einem Abstecher zum Kloster Lorch mit seiner bedeutenden staufischen Grablege oder auf den Hohenstaufen verbinden. Von der Burg Wäscherschloss hat man einen eindrucksvollen Blick auf den Hohenstaufen, den Stammsitz der Staufer.

Informationen: www.burg-waescherschloss.de

Verlosung

Der **Studi@SpaZz** und die **Burg Wäscherschloss** verlosen **2 x 2 Eintrittskarten**.
Betreff: „Wäscherschloss“

Foto: Staatliche Schlösser und Gärten Baden-Württemberg, Achim Mendel

DU WILLST BEI EINER VERLOSUNG AUF DIESER DOPPELSEITE GEWINNEN?

Dann schicke **bis 10. Juli 2021** eine E-Mail mit deinem Namen, der vollständigen Adresse und dem entsprechenden Betreff an verlosung@studispazz.de

HOME SWEET HOME OFFICE?



Digitale Vorlesungen, Erstsemesterparty via Zoom, und sogar die Besprechung der Bachelor- oder Masterarbeit erfolgt oft via Skype, Teams und anderen digitalen Kommunikationsmitteln. Seit mehr als einem Jahr hat sich auch der Alltag von Studierenden durch die Pandemie verändert. Der Studien- und Arbeitsalltag verlagerte sich immer mehr in die eigenen vier Wände, wo einem **schnell mal die Decke auf den Kopf fällt.** **Studi@SpaZz-Autorin Christine Kulgart** hat ein paar Tipps und Tricks zusammengetragen, **wie Homeschooling und Homeoffice ein wenig angenehmer werden.**

Der Arbeitsplatz

Auf dem Sofa vor dem Fernseher oder doch im Bett, zwischen leeren Red Bull-Dosen und mit Chips auf der Tastatur? Das geht besser!

- Wenn möglich, suche dir einen **festen Arbeitsplatz**, an dem du nur arbeitest. Egal ob Schreibtisch oder einfach nur ein anderer Raum – die Trennung von Arbeitsplatz und Freizeitaktivitäten hilft dir dabei, dich zu konzentrieren. Dabei kannst du auch besser abschalten, sobald du mit der Arbeit fertig bist.
- Aufräumen! Zwischen Stapeln von Papier und den Instant Nudeln von letzter Woche lässt sich schwer arbeiten. **Halte deinen Arbeitsplatz aufgeräumt**, dann bist du gleich motivierter.
- **Mach's dir schön:** Eine Pinnwand mit Stundenplänen und motivierenden Zitaten, ein neuer Bildschirmhintergrund für den Laptop oder auch einfach nur ein paar schöne Stifte und Notizblöcke. Mit neuem Arbeitsmaterial arbeitet es sich leichter – und mit mehr Elan!

Self Care – auch im Homeoffice

- Ständig Kopfschmerzen vom Starren auf den Bildschirm? **Eine Brille, die Blaulicht filtert**, kann dabei schon Abhilfe schaffen und liegt dabei auch im Rahmen der meisten Studierendenbudgets. Einfach kurz im Internet recherchieren und ihr werdet fündig.
- Trinken, trinken, trinken: Bitte nicht den Wein vor der ersten Vorlesung, sondern **viel Wasser**. Gut sichtbar platziert oder mit einer Flasche, die die Tagesfortschritte anhand von Markierungen zeigt, hat Dehydrierung keine Chance mehr.
- Die Work-Life-Balance ist wichtig – vor allem, wenn es mal hektisch wird. Gönn euch **kleine Belohnungen** nach stressigen Tagen und nehmt euch Auszeiten (zum Beispiel an Sonntagen, wenn der Aufwand es zulässt), um euch zu erholen.
- **Pause!** Ob während der Arbeit oder an der Uni, ihr seid nie stundenlang am Stück produktiv. Man holt

sich einen Kaffee, quatscht auf dem Gang oder geht eine Runde spazieren. Genau das solltet ihr auch zu Hause tun. Etwas Bewegung zwischen den Vorlesungen, ein Spaziergang, um den Kopf freizubekommen, oder einfach eine Stunde lang einem Hobby nachgehen bewirkt oft Wunder.

Tapetenwechsel

- Keine Lust mehr auf das WG-Zimmer oder das Büro? Laptop, Tablet und Co. machen den Tapetenwechsel ganz einfach. **Ob im Garten, auf der Terrasse, oder in einem Park:** Hier könnt ihr im Freien und ganz kontaktlos arbeiten. Aber Achtung: Sonnenschutz nicht vergessen. Inspirationen zum Arbeiten draußen oder zum Erholen findet ihr auch bei den Glücksorten auf Seite 32.

Kleine digitale Helfer

Meditation, Zeit-Tracking, Konzentration: Diese Apps können helfen und sind – zumindest in der Grundfunktion – kostenlos!

- **Meditation:**
 - 7mind
 - Calm
 - Headspace
- **Zeit-Management:**
 - Clockify
 - TrackingTime
 - TSheets
 - Hubstaff
 - Harvest
 - Toggl
- **Konzentration:**
 - TomatoTimer
 - Lumosity
 - Pocket
 - Focus to-do
- **To-do Listen:**
 - Todoist
 - Wunderlist

VERNAS STORY

Wie kommt man von Alexandria nach Ulm?

Unsere neue **Studi@SpaZz-Autorin Verna Farid Gamil** beschreibt ihren Weg nach Deutschland



Verna Farid Gamil:

Von Alexandria nach Ulm

Ich war auf einer deutschen Schule in Alexandria. Damals gab es nur drei deutsche Schulen in Ägypten, jetzt sind es mehr. Es war damals bekannt, dass die AbsolventInnen der deutschen Schule immer sehr anständig, sehr gut erzogen und fleißig waren. So wollten auch meine Eltern, dass ich so werde, und deshalb schickten sie mich auf die deutsche Schule. Ich habe alles auf Deutsch gelernt, alle Fächer inklusive Fremdsprachen. Wir hatten auch immer deutsche Lehrer und ein paar deutsche Mitschüler. Ab der 7. Klasse fingen auch die Austauschprogramme an und man konnte zu einer Familie nach Deutschland und dort einige Zeit verbringen und zusammen mit den Schülern eine Schule in Deutschland besuchen. In der 10. Klasse war es dann so weit: Die Schnupperstudium-Reise nach Deutschland. Wir hatten die Wahl zwischen Lübeck und Ulm. Wir hatten vorher schon Besuch von der Universität Ulm, wo Mitarbeiter aus dem International Office und der Beratungsabteilung der Uni Ulm gekommen sind, um uns über das Studium in Ulm zu informieren – das habe ich mittlerweile auch an meiner Schule gemacht. Wir hatten sehr oft Besuche von vielen anderen Universitäten in Deutschland, aber Ulm fand ich immer am interessantesten. Als es dann so weit war, die Stadt für die Schnupperstudium-Reise zu wählen, habe ich mich sofort für Ulm entschieden. Insgesamt haben sich sechs für Ulm und 22 für Lübeck entschieden.

Fun Fact: Von denjenigen, die Ulm besucht haben, sind fünf zum Studium wiedergekommen und kein einziger der 22 ist nach Lübeck zum Studieren gegangen! Im Sommer 2015 waren wir dann in Ulm. Wir haben unsere Koffer und alles in der Jugendherberge gelassen und sind gleich zur Stadtmitte gefahren. Damals gab es sehr viele auf dem Münsterplatz, die zu Musik getanzt haben. Alle sahen sehr glücklich und freundlich aus. Es dauerte keine zwei Minuten, bis wir auch mitgetanzt haben. Wir haben auch Vorlesungen besucht, waren im Legoland, haben in den schönen Restaurants in Ulm gegessen und natürlich viel Zeit an der Donau verbracht. Nach dieser Woche war mir klar: Ich werde nochmals nach Ulm kommen; in welcher Form, also zum Studieren oder einfach zu Besuch, wusste ich nicht. Ich wusste nur, dass ich eines Tages nochmal kommen möchte. Die letzten zwei Schuljahre vergingen und ich musste mich langsam an Universitäten bewerben. Tatsächlich habe ich mich ausschließlich an der Uni Ulm beworben. Obwohl wir uns an mehreren Universitäten bewerben sollten, wollte ich nicht anderswo studieren – nur Ulm kam damals für mich infrage. Ich habe die Stadt einfach geliebt und alle, die ich dort getroffen habe, waren sehr freundlich und hilfsbereit. Die Stadt ist zudem sehr klein, gemütlich und meistens ruhig – perfekt, um dort zu studieren. Nach kurzer Zeit bekam ich auch meine Zulassung für Informatik. Jetzt bin ich seit fast fünf Jahren hier, studiere Informatik und bin Yoga-Lehrerin an der Uni. Anders würde ich es nicht wollen!

SUPER-JÄNSI IMPFT SIE ALLE!



*Wir werden in ein paar Monaten
wahrscheinlich viel einander
verzeihen müssen!* 21.04.2020

Was darf Satire? Zitate von Politikern und Menschen rund um die Coronapandemie. Wir lassen das Ganze einfach mal so stehen, mehr Unterhaltung und Realsatire geht nicht.

„Ich glaube fest daran, dass wir diese Aufgabe bestehen.“
(Angela Merkel, Bundeskanzlerin, 18. März 2020)

„Wir wollen mit Wumms aus der Krise kommen.“
(Olaf Scholz, Bundesfinanzminister, am 3. Juni 2020 bei der Vorstellung des 130-Milliarden-Konjunkturpakets)

„Das Virus ist der Spielverderber, nicht ich.“
(Jens Spahn, Bundesgesundheitsminister, 4. September 2020)

„Wir sind ja nicht mehr ein Land von 82 oder 83 Millionen Bundestrainern, sondern jetzt ein Land von 82 oder 83 Millionen Virologen.“
(Joachim Stamp, NRW-Familienminister, 24. September 2020)

„Ich habe gesagt, die App ist ein Rockstar, als wir sie verkündet haben. Wir haben mittlerweile genauso viele Follower wie die Rolling Stones (...). Nichtsdestotrotz haben die Rockstars natürlich auch noch Schwächen.“
(Tim Höttges, Telekom-Chef, 23. September 2020, über die Corona-Warn-App)

„Die Corona-Helden wollen von uns keine Orden, sie wollen einfach ein ordentliches Gehalt.“
(Olaf Scholz, Bundesfinanzminister, 29. September 2020 bei einer Haushaltsdebatte im Bundestag)

„Wir sind eine Solidaritätsgesellschaft und kein EgoLand.“
(Markus Söder, Ministerpräsident Bayern, 28. Oktober 2020, nach Beratungen von Bund und Ländern über das weitere Vorgehen in der Corona-Krise)

„I like this stuff, I really get it. People are really surprised I understand it. Every one of these doctors said, „How do you know so much about this?“. Maybe I have a natural ability. Maybe I should have done that instead of running for president.“
(Donald Trump, 6. März 2020)

„Das Virus kommt mit dem Auto nach Österreich.“
(Sebastian Kurz, Bundeskanzler Österreich, 16. August 2020)

„Ja, hallo – oh – ich bin Jana aus Kassel und ich fühle mich wie Siph-, Siph-, Sophie Scholl, da ich seit Monaten aktiv im Widerstand bin.“
(Jana aus Kassel, 21. November 2020, Bei einer Kundgebung bei einer „Querdenken“-Demo)



Schickt uns eure Studi-Witze an witze@studispazz.de.
Jeder veröffentlichte Witz wird vom Xinedome mit **zwei Freikarten** belohnt.

nanuuu
IF IT'S NEW

ulm Neu|Ulm
Der Wirtschaftsstandort
Kooperationspartner
Blaustein Dornstadt Nersingen Echingen



DER WISSENS-COCKTAIL DER REGION FÜR FORSCHUNG UND ENTWICKLUNG!

Die Web-Plattform »nanuuu« hat sich am regionalen Markt für Wissenschaft und Forschung etabliert. »nanuuu« kann aber mehr als nur Internet. nanuuu« ist die übergreifende Standortförderung und Vernetzung von innovativen Einzelpersonen, Start-Ups und etablierten Unternehmen in der Innovationsregion Ulm/Neu-Ulm.

EINE IDEE IST NUR WIRKLICH GUT, WENN SIE NANUUU IST!

Bei Fragen wenden Sie sich an den Stadtentwicklungsverband Ulm/Neu-Ulm. Wir beantworten Ihnen gerne Ihre Fragen!
Ulrike Sautter, u.sautter@ulm.de

www.nanuuu.de

VORSCHAU

DIE NÄCHSTE AUSGABE DES **Studi@SpaZz** ERSCHEINT IM OKTOBER 2021



ausbildung
www.innovationsregion-ulm.de/
REGION FINDEST DU AUF
INFOS ZUM STUDIUM IN UNSERER



innovationsregion Ulm
Olgastraße 101, D - 89073 Ulm
Tel.: 0731/173-121
info@innovationsregion-ulm.de



NELE, 21
STUDIERT UMWELTECHNIK AN DER THU UND MACHT IN ZWEI
JAHREN IHREN BACHELOR OF ENGINEERING. WEIL WIR BEIM THEMA
KLIMASCHUTZ SCHNELL KREATIVE LÖSUNGEN BRAUCHEN.

AB IN DIE INNOVATIONSREGION



www.innovationsregion-ulm.de

Studi@ren

INNOVATIONSREGION ULM.
DIE CLEVERE ALTERNATIVE.