

werkblatt 84

Campusmagazin des Studentenwerks Berlin

Juni/Juli
2016
14. Jahrgang

NACH HALTIG KEIT

LEBST DU NACHHALTIG?
DER NACHHALTIGE WARENKORB

DAS UMWELTEAM
DES STUDENTENWERKS
KAMPF DER BECHERFLUT





NACHHALTIG NACHHALTIG

Erfolgreich agierende Unternehmen und Einrichtungen werden heute nicht nur an ihrer wirtschaftlichen Leistung gemessen, sondern auch daran, wie sie ihre Verantwortung für Umwelt und Gesellschaft wahrnehmen.

Das Studentenwerk Berlin bemüht sich mit Erfolg, wirtschaftliche Notwendigkeiten mit ökologischen Erfordernissen in Einklang zu bringen. Dieser Prozess wird seit 2013/14 durch EMAS gestützt, einem freiwilligen Instrument der Europäischen Union zur Unterstützung von Unternehmen, ihre Umweltleistung kontinuierlich zu verbessern.

Im Studentenwerk hat das Auswirkungen auf Beschaffungsprozesse, Abläufe und Konzepte. So wird Meeresfisch nur noch aus nachhaltiger Gewinnung bezogen. Es werden nur noch umweltverträgliche Reinigungsmittel für die Mensen beschafft und Drucker- und Kopiererpapieren werden recycelt. Auf dem Dach der Mensa Hardenbergstraße befinden sich ein Windrad und Anlagen zur Gewinnung von Energie aus der Sonnenstrahlung. Nur einige Beispiele...

Freuen Sie sich mit mir auf dieses *werkblatt* zum Thema „Nachhaltigkeit“.

Ihre Petra Mai-Hartung
Geschäftsführerin des Studentenwerks Berlin



MELDUNGEN UND BERICHTE

Das Neueste vom Campus

4-6

DER GUTE RAT

Quo Vadis? Nach dem Bachelor der Master?

7



DIE EXPERTENMEINUNG

Steuertipps für Studierende – Das Studium klug absetzen

18-19



REPORTAGE

Kampf der Becherflut – Mehrweg statt Einweg

8-9

CAMPUS-TALK

In der heutigen Ausgabe: Viola Bethkenhagen, Umweltmanagementbeauftragte des Studentenwerks Berlin

10-11



HINGESCHAUT

Lebst du nachhaltig? Der nachhaltige Warenkorb



12-13

HONIG

... überraschende Information

14



MENSAKARTE

Speiseplan für Mai und Juni

15-17



KARRIERE – EIN TRAUMBERUF?

20



10 TIPPS

In Sachen Bewerbung

21

KULTURTIPPS

Summer in the City..



22-23

MUSIKINTERVIEW

Aurora Aksnes im *werkblatt*-Interview

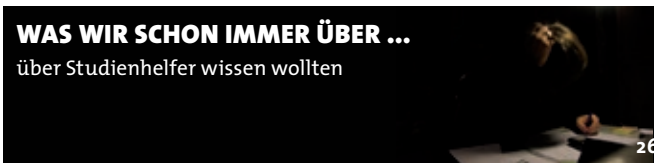
24-25



WAS WIR SCHON IMMER ÜBER ...

über Studienhelfer wissen wollten

26



**WOHNEN:
TAG DES WOHNENS 2016**



Foto: STW/Jana Judtsch

Diesen Termin sollten sich besonders wohnungssuchende Studienanfänger bereits jetzt vormerken: Unter der Schirmherrschaft des Regierenden Bürgermeisters Michael Müller findet am 2. September 2016 im Studentenwerk Berlin zum vierten Mal der *Tag des Wohnens* statt.

In Kurzvorträgen werden Möglichkeiten des Wohnens in Wohnungsunternehmen, Genossenschaften oder Wohngemeinschaften vorgestellt und Mietrechtsfragen beantwortet.

An Infoständen besteht die Möglichkeit, mit den vertretenen Organisationen und Wohnungsunternehmen Kontakt aufzunehmen. Vertreten sein werden unter anderem: der BBU Verband Berlin-Brandenburgischer Wohnungsunternehmen e. V., der Berliner Mieterverein, die degewo, die Gesobau, die Howoge, die Stadt und Land, der WBM, das Studentendorf Schlachtensee und das Studentenwerk Berlin. Angefragt ist auch das Webportal wg-suche.de.

**SOMMEREDITION:
PODIUMSENSA**



Foto: Tessa Theil

Unter den zahlreichen Einsendungen für Paris X Berlin waren so viele anspruchsvolle Arbeiten, dass sich das Kulturbüro spontan entschlossen hat, mindestens drei weiteren Künstlerinnen und Künstlern eigene Ausstellungen im Rahmen der Sommerauflage von podiumensa zu ermöglichen. Tessa Theil wird Fotoarbeiten in der Mensa HU Nord zeigen, Kaustav Majumdar seine Grafiken und Zeichnungen im Bafög-Amt und Yves Haltern seine Zeichnungen in der Cafeteria TU Hardenbergstraße. Am 28. April gab es dazu eine **Vernissage in der Cafeteria TU Hardenbergstraße**. Die Sommeredition von podiumensa wird übrigens die letzte Auflage dieser Ausstellungsreihe sein – aber keine Angst: Die bestehenden Ausstellungsorte bleiben erhalten, aber das Kulturbüro wird im Laufe des Sommersemesters eine Ausstellungsreihe für Bildende Kunst, Fotografie usw. konzipieren, die unter neuem Namen auch neue Orte für Sie in temporäre Kunstorte verwandeln wird.

**SANIERT:
BERLINER STUDENTEN-
WOHNHEIME**



Foto: STW

Der Umbau des „Hauses für urbane Gartenfreunde“ der Wohnanlage Siegmunds Hof durch das Studentenwerk wurde 2015 mit dem Deutschen Bauherrenpreis „als überzeugendes Beispiel für die zukunftsorientierte Umgestaltung eines Studentenwohnheims gewürdigt. Inzwischen hat in der gleichen Wohnanlage die umfassende Sanierung des Hauses 12 (Hochhaus) mit einem Gesamtbudget von 10,5 Mio. Euro begonnen. Die Fertigstellung ist zum Sommersemester 2018 geplant.

Die umfassende Sanierung des Hauses Goerzallee 135 mit einem Gesamtbudget von 1,8 Mio. Euro läuft seit Juli 2015 planmäßig. Sie soll nun im Juli 2016 abgeschlossen sein.

Im Wohnheim am Franz-Mehring-Platz wurden die vier Personenaufzüge einschließlich der 78 Aufzugsschachttüren nacheinander seit Mitte September 2015 bis April 2016 saniert. Daneben läuft die Planung des Umbaus von 32 Durchgangszimmern zu jeweils 2 Einzelzimmern planmäßig. Baubeginn war im ersten Bauabschnitt Mitte März 2016.

Die umfassende Sanierung der Wohnungen im 3. und 4. Obergeschoss im Quergebäude Neue Hochstraße, die im August 2015 begonnen hatte, ist abgeschlossen. Jede Wohnung umfasst jetzt 5 statt vorher 4 Wohnplätze. Die Wohnungen wurden bereits zum 1. März 2016 vermietet. Das Vorhaben wurde auf die inzwischen leer gewordenen Wohnungen im 1. und 2. Obergeschoss erweitert. Mit den Baumaßnahmen wurde bereits begonnen.

Im Wohnheim am Aristotelessteig wurde der Umbau der bislang gewerblich genutzten Räume zu Wohnraum Ende März 2016 abgeschlossen. Zum 1. April 2016 standen damit 8 zusätzliche Wohnplätze für die Vermietung zur Verfügung.

In der Gelfertstraße wurde mit der umfassenden Sanierung des Hauses 4 – mit einem Gesamtbudget von 720.000 Euro – im April 2016 begonnen. Die Fertigstellung ist für November 2016 geplant.

Mit all diesen Maßnahmen setzt das Studentenwerk konsequent auf die Sanierung und Modernisierung seines Wohnheimbestands und macht ihn damit fit für die nächsten Jahrzehnte.

ANERKANT: STUDIENDENAUSWEISE AUS POTSDDAM



Foto: Free Mockup

Mit Verabschiedung des neuen Studentenwerkesgesetzes wurde die rechtliche Grundlage für eine Kooperationsvereinbarung zur wechselseitigen Verpflegung von Studierenden zum Studierendenpreis mit dem Studentenwerk Potsdam geschaffen. Der Vertrag zwischen beiden Einrichtungen war bereits lange vereinbart worden, so konnte die Neuregelung nach Verabschiedung des neuen Studentenwerkesgesetzes zügig am 1. März 2016 wirksam werden. Nunmehr erhalten Studierende aus den Zuständigkeitsbereichen der Studentenwerke Potsdam und Berlin Menssaessen zum Studierendenpreis in beiden Städten.

Mit dem neuen Studentenwerkesgesetz vom 18. Februar 2016 bekommt das Studentenwerk den neuen Namen *Studierendenwerk Berlin*. Die Umsetzung soll bis zum Jahr 2022 erfolgen.

ZUM SEMESTERSTART: HEINZELMÄNNCHEN-JOBS ONLINE



Foto: Luise Wagener

Zum Start ins Sommersemester 2016 hat die studentische Arbeitsvermittlung „Heinzelmannchen“ des Studentenwerks Berlin ihren Service erheblich ausgeweitet. Neu ist die Möglichkeit, sich direkt online auf Jobs, die in der Datenbank der Arbeitsvermittlung verfügbar sind, zu bewerben. Daneben bietet das neue Tool auch die Möglichkeit, Jobangebote zu stornieren und sich in der Historie alle Jobs, die in der Vergangenheit erledigt wurden, anzeigen zu lassen. Erledigte Jobs können jetzt direkt abgerechnet werden. Der Zugang zum neuen Online-Vermittlungstool ist nur über eine gesicherte Internetverbindung möglich. Nach erfolgreichem Login sind auch Anwendungen wie Änderung des Passworts, Änderung der Stammdaten und Kontaktaufnahme zur Arbeitsvermittlung möglich.

<http://www.studentenwerk-berlin.de/hzlm>

FEIERN: LANGE NACHT DER WOHNHEIME



Foto: Der Schlauch

Auch 2016 startet in fünf Berliner Wohnheimclubs wieder die *Lange Nacht der Wohnheime*. Am Freitag, dem 27. Mai 2016, öffnen die Clubs *Schlauch* im Wohnheim Storkower Straße, *Keller* in der Allee der Kosmonauten, die *Aribar* im Wohnheim Aristotelessteig, die *Spelunke* in der Sewanstraße und *das Coppicabana* im Wohnheim Coppistraße wieder ihre Tore weit für partywütige Studentinnen und Studenten.

Traditionell startet der *Schlauch* um 18 Uhr mit der bekannten Grillparty; alle übrigen Clubs öffnen um 20 Uhr. Zwischen 21 und 6 Uhr gibt es einen kostenlosen Bus-Shuttle zwischen den Studentenclubs. Wie immer gibt's eine Medaille für den Besuch aller fünf Clubs

PARIS X BERLIN: BEKANT/UNBEKANT



Foto: Leo Andres, Crous de Paris

Der Wettbewerb Paris X Berlin erfuhr 2016 eine Neuausrichtung, die als erfolgreich zu bewerten ist. Paris X Berlin wendet sich nun an alle Studierende, die in irgendeiner Form künstlerisch tätig sind. Im Ergebnis können 64 Bewerbungen bearbeitet werden.

Eine kleine Jury, bestehend aus der Kuratorin Dr. Margit Schild, der studentischen Vertreterin aus dem Verwaltungsrat Nicole Haufe sowie dem Bereichsleiter Kultur Frank Thines, hat Anfang März die fünf Sieger ermittelt.

Das sind aus Berlin Aleftina Karasyova (Modedesign, Kunsthochschule Berlin Weißensee), Felix Römer (Musik, Universität der Künste Berlin/UdK), Claudio Campo-Garcia (Bildende Kunst, Universität der Künste/UdK), Mio Okido (Bildende Kunst, Kunsthochschule Berlin Weißensee) und Yolanda Leask (Textil- und Flächendesign, Kunsthochschule Berlin Weißensee).

Die erste Vernissage und der folgende Workshop in Paris fanden im April statt. Hier entstand auch unser Foto.

Vom 04. bis 10. Juni 2016 sind in Berlin weitere Vernissagen und ein Workshop geplant, der voraussichtlich im Atelierhaus Mengerzeile stattfinden wird. Das ist ein renommier-tes Atelierhaus in Alt-Treptow, in dem 43 Künstlerinnen und Künstler aus allen Bereichen der Bildenden Kunst, des Designs und der Medienkunst arbeiten.

**ZWISCHEN KARIBIK UND PAZIFIK:
FOOD + CULTURE**



Foto: STW

Diese Reihe wird am **03. Juni 2016** mit „Pura Vida zwischen Karibik und Pazifik“ fortgesetzt. Es gilt, die Küche und Kultur Zentralamerikas kennen zu lernen. Die Landbrücke zwischen Nord- und Südamerika, umspült vom Atlantik im Osten und Pazifik im Westen, besteht aus einer Reihe kleiner Staaten, die kulturell so vielseitig und abwechslungsreich sind wie ihre Landschaften und ihre Küche!

**BERLINER WOHNHEIME:
QUIZ-BATTLE**



Foto: flickr.com / Split the Kipper

Am **26. Mai 2016** findet zum ersten Mal ein ganz neuer Kampf der Giganten statt: Wohnheime entsenden Studierende in Teams in den „Freiraum im Studentenhaus“, wo sie in einer Quiz-Battle um Ruhm – und Preise! – für ihre Wohnheime streiten werden. Ganz wie bei einem Pub-Quiz steht aber doch der gemeinsame Spaß für alle sicher im Vordergrund. Anmeldungen zur Quiz-Battle erfolgen beim Kulturbüro.

**AUS DEM
KULTURBÜRO:
EIN AUSBLICK AUF
MAI UND JUNI**

**INTERNATIONAL STUDENTS:
JAMSESSION BERLIN**



Foto: Roberto Taddeo

Die Jamsession etabliert sich mehr und mehr im Kalender von musikbegeisterten Studierenden. Gemeinsam jamen und Musik hören, das fand zum ersten Mal im Sommersemester am 21.04.2016 im „Freiraum im Studentenhaus“ statt. Drei weitere Termine sind im Sommersemester geplant, jeweils einmal im Monat und immer donnerstags. Der erste Termin ist am **16. Juni 2016**. Wer nur zuhören möchte, ist übrigens auch willkommen!

Darüber hinaus plant das Kulturbüro noch weitere Veranstaltungen und Angebote – bitte einfach mal auf der Website des Studentenwerks unter Campus Kultur nachschauen!

**cultureTRIPS:
NEUE UND KREATIVE
CULTURETRIPS**



Foto: flickr.com / Andreas Levers

Das Kulturbüro des Studentenwerks Berlin organisiert während der Vorlesungszeit regelmäßig Trips und Touren für Studierende. Diese Aktivitäten sind eine schöne Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Studierenden Neues zu entdecken und dabei Kontakte zu knüpfen. Das Programm im Sommersemester 2016 startet am **07. Mai** mit einer geführten **Tour durch das „Afrikanische Viertel“ im Wedding** und somit durch ein Stück Kolonialgeschichte, denn dabei wird nicht nur die Architektur des Viertels thematisiert. Auch die kolonialgeschichtlichen Hintergründe zur Entstehung des Viertels und Benennung der Straßen werden beleuchtet.

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Kulturerlebnis liegt so nah? Wer sein Studium nicht beenden möchte, ohne jemals in Potsdam gewesen zu sein, kann an diesem **CultureTRIP Tagesausflug am 21. Mai nach Potsdam** teilnehmen. Stadtrundgang und Besuch von Sanssouci gehören selbstverständlich dazu!

Wer schon immer gerne selbst ein Graffiti oder Tag sprühen wollte – sich aber nicht traute, weil es zum einen verboten ist und man zum anderen keine Ahnung hat, wie mans macht, der sollte zum **Street-Art-Workshop** kommen. Der Student Kai Döring wird als Workshopleiter am **04. Juni beim CultureTRIP Street-Art-Workshop** an total legalen Mauern in Prenzlauer Berg zeigen, wie es geht. Zwei eigene Sprühdosen sollten mitgebracht werden.

Die viele Kopfarbeit im Studium schreit spätestens zur Semestermitte nach körperlichem Ausgleich – warum nicht mal in den Kletterwald, wo man tatsächlich abschalten kann und einfach nur mal rumklettern darf – wie vielleicht zuletzt als Kind? Therapeutisches Klettern ... sozusagen.

Am **18. Juni 2016** zum **CultureTRIP Kletterwald!**

QUO VADIS?! NACH DEM BACHELOR DER MASTER?

Diese Frage stellen sich alle, die nach dem Bachelorabschluss noch einen Master anstreben. Schließlich gibt es vieles zu bedenken: Welcher Studiengang passt zu meinen Wünschen? Welche Voraussetzungen sind zu erfüllen? Studienberater wissen, worauf Studierende achten sollten.



Foto: www.shutterstock.com/iboo07

Andreas Raulfs, Studienberater an der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin, betont: „Bei der Entscheidung für einen bestimmten Masterstudiengang hat das fachliche und berufliche Interesse Priorität!“ So kennt der Studienberater Studierende, die sich ganz bewusst gegen eine inhaltliche Fortführung ihres Studiums entschieden haben. Denn sie merkten, dass ihnen ein solches Studium bei der Verwirklichung ihrer beruflichen Ziele nichts genützt hätte. Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn jemand mit einem Physik-Bachelor in die Politik gehen will.

Grundsätzlich haben Studierende zwei Wahlmöglichkeiten: „Entweder sie entscheiden sich für einen konsekutiven, also einen auf dem BA aufbauenden, oder für einen weiterbildenden Studiengang.“ An staatlichen Hochschulen ist ein konsekutiver Studiengang kostenlos, ein weiterbildendes Studium jedoch nicht!

Ein typischer Weiterbildungsstudiengang führt etwa zum Abschluss *Master of Business Administration*. „Er steht Akademikern mit ganz unterschiedlicher Vorbildung offen“, erklärt Raulfs.

„Ein kompletter Fachwechsel ist bei einem konsekutiven Master nicht möglich“, berichtet Anna Hahmann, Studienberaterin an der Freien Universität Berlin. „Wer allerdings zum Beispiel den Master *Biodiversität, Evolution und Ökologie* studieren will, kann die nötigen Leistungspunkte durch verschiedene Fächer erworben haben, wie etwa durch Geowissenschaften, Agrarwissenschaften oder auch Bioinformatik oder Biologie.“

Selbst wenn ein BA-Studiengang den gleichen Namen trägt wie ein MA-Studiengang, bedeutet das noch lange nicht, dass diese beiden kompatibel sind. „Wer zum Beispiel an der Hochschule für Technik und Wirtschaft Dresden einen BA in Wirtschaftsinformatik erworben hat, kann an der HTW Berlin nicht den Master in Wirtschaftsinformatik absolvieren. Denn in Dresden gibt es im Studium weniger BWL-Inhalte als bei uns gefordert“, berichtet Raulfs.

Bestimmte Masterstudiengänge können andererseits von BA-Absolventen mit unterschiedlichem Studium belegt werden – dank einer Öffnungsklausel. „Das ist zum Beispiel für jemanden möglich,

der an der FU Kunstgeschichte studiert hat und jetzt an der HTW den Master in *Museumsmanagement und -kommunikation* machen will.“

Um sicher zu gehen, ob jemand für ein bestimmtes Studium überhaupt infrage kommt, empfiehlt Raulfs den Studierenden, sich genau mit den Zugangsbedingungen zu beschäftigen und sich beraten zu lassen.

„Viele Studiengänge sind zudem zulassungsbeschränkt. So hat unser MA *Arbeits- und Personalmanagement* nur 40 Plätze. Im letzten Jahr waren aber knapp 300 Bewerber zulassungsfähig“, betont Raulfs. Deshalb sei es unbedingt notwendig, mit einem Studienberater durchzurechnen, wie realistisch die Chancen auf einen Studienplatz sind.

Auch Hahmann rät dazu, sich frühzeitig über die Zugangsvoraussetzungen beraten zu lassen. „Am besten machen Studierende das am Beginn des vierten Semesters. Denn dann können sie eventuell noch Module so belegen, dass sie damit die Zugangsbedingungen für den Master erfüllen.“ Außerdem ließen sich im verbleibenden Bachelorstudium noch erforderliche Sprachkenntnisse aneignen. „In diesem Semester wissen Studierende meistens schon, welche Fächer sie vertiefen wollen.“ Das seien schon wichtige Hinweise für die Wahl des Masterstudiums.

Unbedingt notwendig ist es, sich mit dem NC zu beschäftigen. Die FU veröffentlicht zum Beispiel die entsprechenden Angaben. Doch auch wenn ein Studiengang in einem Semester zulassungsfrei ist, sollte sich niemand darauf verlassen, dass dies auch in Zukunft so bleibt, betont Hahmann.

Aus diesem Grund empfiehlt die Studienberaterin, einen Plan B zu haben und sich am besten bei mehreren Hochschulen zu bewerben. „Niemand sollte sich darauf versteifen, unbedingt in Berlin weiterstudieren zu wollen. Denn woanders kann es vielleicht leichter sein, einen geeigneten und interessanten Masterstudienplatz zu bekommen.“

[Anja Schreiber]

AUF DEM WEG ZU MEHR MEHRWEG

Mit cleveren Ideen und Initiativen wollen die Mensen und Cafeterien des Studentenwerks den Anteil an Mehrwegbechern erhöhen.



Ob morgens vorm ersten Seminar oder zwischendurch zum Wachbleiben: Der Coffee to go ist bei Studierenden beliebt. Leider leidet oft die Umwelt unter dem schnellen Snack auf dem Campus. Denn der typische Einwegbecher mit Plastikdeckel hat einen sehr eingeschränkten Lebenszyklus. Üblicherweise landet die Pappverpackung nach durchschnittlich 15 Minuten im Müll. Dabei ist der Ressourcenverbrauch immens. Denn der normale Einwegbecher besteht aus einem Materialmix aus Papier und Kunststoff. In Deutschland werden jährlich 64 000 Tonnen Holz, 1,5 Milliarden Liter Wasser und 11 000 Tonnen Kunststoff für die Produktion der Wegwerfware benötigt. Zusätzlich entstehen eine CO₂-Belastung von rund 111 000 Tonnen für die Becher- und Deckelherstellung sowie ein Energieverbrauch von ca. 320 Mio. Kilowatt. Zum Vergleich: Mit dieser Strommenge könnten

gut 110 000 Haushalte ihren Jahresbedarf decken. Alle Daten ermittelte die Deutsche Umwelthilfe. Durch den komplexen Materialmix lassen sich die Einwegbecher am Ende auch noch schlecht recyceln, die Materialien lassen sich schwer trennen. Und außerdem mal ehrlich: Wer trennt bereits Deckel und Becher nach Benutzung und steckt beide sorgfältig in die jeweils richtige Tonne?

RUND JEDES DRITTE HEISSGETRÄNK AN DER UNI WIRD MITGENOMMEN

Eine repräsentative Umfrage von Emnid im Jahr 2015 ergab, dass Berliner, die To-go-Getränke konsumieren, fast 12 Mal im Monat zum Einwegbecher greifen. Ob wir

Studierenden überdurchschnittlich viel To-go-Getränke kaufen, ist bisher nicht erfasst. Fakt ist, rund ein Drittel der Heißgetränke in Mensen und Cafeterien wird aus Einwegbechern konsumiert, wobei der Anteil derzeit leicht rückläufig ist.

STEUERENDE PREISE UND KREATIVE IDEEN FÜR MEHR UMWELTFREUNDLICHKEIT

Das Studentenwerk bemüht sich aktiv um Müllvermeidung und nutzt dazu verschiedenste Maßnahmen. Seit einiger Zeit wird der Einsatz von (eigenem) Geschirr finanziell belohnt. Denn Heißgetränke im Pappbecher kosten 10 Cent Aufpreis, während das Mitbringen eines eigenen Bechers

mit einem Rabatt von 5 Cent belohnt wird – natürlich nur, wenn das Geschirr auch wiederverwertbar ist. Zweifler könnten jetzt einwenden, auch der Abwasch benötigt Wasser, Energie und Chemieeinsatz. Aber die CO₂-Gesamtbilanz spricht eindeutig fürs Geschirrspülen – zumal zusätzliche Transportwege für neue Einwegbecher vermieden werden.

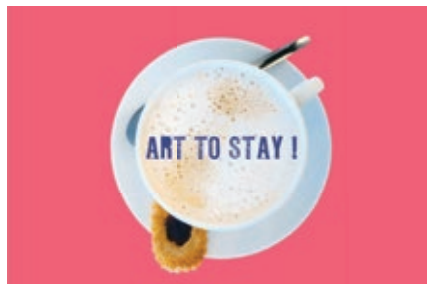


Der ökologische Ansatz beschränkt sich aber längst nicht aufs Preissystem. Studierende der Fachrichtung Design Thinking and Human Values der HTW Berlin entwickelten bereits 2011/12 einen cleveren Ersatz für Einwegbecher. Entstanden ist der CampusCup aus Porzellan, er besitzt einen praktischen, fest verschließbaren Deckel und lässt sich leicht reinigen. Dank Unterstützung von „Trennstadt Berlin“ und engagierten Beschäftigten der Speisebetriebe des Studentenwerks ist das Produkt inzwischen in Mensen und Cafeterien für nur vier Euro erhältlich. Neben dem guten Ökogewissen überzeugt der CampusCup durch sprichwörtlich handfeste Vorteile.



Denn heiße Getränke lassen sich aus dem robusten Becher deutlich entspannter genießen als aus den wenig formstabilen Einwegbechern. Und das Thema Müllvermeidung bleibt bei studentischen Gruppen weiterhin im Fokus.

SUSTAIN IT – MIT (FOTO-)KUNST GEGEN MÜLL



Ganz aktuell ist die Aktion „Einmal (wieder) Genießer*in sein!“ von Sustain it. Die Initiative für Nachhaltigkeit und Klimaschutz an der FU Berlin schuf Ende April im Foyer der Silberlaube eine bergförmige Installation aus rund 650 Einwegbechern. Die große Anzahl entspricht dem täglichen Becherverbrauch allein auf dem FU-Campus. Die meisten Plastikbecher sammelten die Protagonist*innen Karola Braun-Wanke, Lisia Mix, Ev Pommer und Luzia Schelling in den Tagen zuvor direkt vor Ort und machten so den Müllberg erfahrbar.



Doch Sustain it beließ es nicht bei der Visualisierung, sondern zeigte auch gleich Alternativen auf. Auf einer kleinen Bühne schuf die Gruppe eine Genießerecke. Dort konnten sich Studierende aus Tassen und Tischsets ihre individuelle Kaffeehaus Ecke schaffen. Die Fotografin Susanne Wehr porträtierte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihrem Foto gleich einen Titelslogan hinzufügen konnten. Das so entstandene „Bühnenbild“ wurde dann gleich zweimal reproduziert – als Abzug für die Mitmachenden und als Dokumentation für die schnell wachsende Fotowand. Ein spannendes Detail waren dabei die Wände des Bühnenbildes, denn diese bestanden ebenfalls aus Einwegbechern. Das Studentenwerk förderte die Kunstperformance mit zahlreichen Preisen wie dem CampusCup, Honig und Kochbüchern. Aus der Kunstaktion entsteht übrigens derzeit ein Fotoband. Nachhaltigkeit bleibt also ein wichtiger Aspekt bei den Speisebetrieben. Vielleicht nehmen wir uns alle einfach mal öfter fünf Minuten Zeit für einen Coffee to stay. Und lernen so nebenbei auch mal Mitstudierende aus anderen Fachbereichen kennen.

[Dirk M. Oberländer]

VIER FRAGEN – VIER ANTWORTEN

1. Gibt es bei Studierenden einen Trend zu To-go-Getränken?

„Die Zahl der Becher hat sich in den letzten Jahren deutlich erhöht und spiegelt die To-go-Kultur, die in der ganzen Stadt zu finden ist. In den letzten Jahren ist die Zahl drastisch gestiegen.“

2. Wie viele Getränke werden in den Mensen und Cafeterien „to go“ konsumiert, wie entwickeln sich die Zahlen langfristig?

„Im April 2015 wurden 184 183 Getränke to go konsumiert, im Januar 2016 waren es noch 179 253. Insgesamt wurden in diesen Monaten 490 540 bzw. 527 571 Getränke verkauft. Der Einweganteil betrug 37,55 bzw. 33,98 Prozent, ist also leicht gesunken.“

3. Warum ist die Verwendung von Pappbechern so unökologisch, das Geschirr muss doch auch gespült werden?

„Ja, dennoch spart die Wiederverwendung eines Mehrwegbechers im Vergleich zur Herstellung eines herkömmlichen Einwegbechers jedes Mal ca. 430 ml Wasser – trotz Spülen! Zusätzlich spart der Mehrwegbecher bei jedem Einsatz 21 Gramm CO₂-Emission. Das entspricht so viel CO₂ wie der Stromverbrauch für das Aufbrühen von zwei Tassen Kaffee. Die Entsorgung der Einwegbecher ist dabei noch gar nicht eingerechnet.“

4. Wie kam es zu der Zusammenarbeit mit den Design-Studierenden bei der Entwicklung des wiederverwendbaren CampusCups?

„Initiiert wurde das Projekt 2011/12 an der HTW Berlin durch Studierende des Ergänzungsfachs „Design Thinking and Human Values“. Die Studierenden diskutierten Lösungsansätze, die Einwegbecher durch wiederverwendbare Becher zu ersetzen. Gleichzeitig untersuchten Studierende des Studiengangs Betriebliche Umweltinformatik das Müllaufkommen der Einwegbecher. Die Idee wurde von einer Studiengruppengruppe weitergetragen. In Zusammenarbeit mit dem Studentenwerk Berlin gründete sich daraus die Initiative „INI CampusCup“, die das Projekt weiterführte. Es wurde durch die „Stiftung Naturschutz Berlin“ und aus Mitteln von „Trennstadt Berlin“ gefördert. Das Projekt belegte den dritten Platz beim Wettbewerb von Trennstadt. Grundsätzlich gilt, dass wir für Vorschläge der Studierenden sehr offen sind.“

Vielen Dank an Jürgen Morgenstern, Pressesprecher des Studentenwerks Berlin, für die Beantwortung unserer Fragen.



HEUTE MIT

VIOLA BETHKENHAGEN

NACH REDAKTIONSSCHLUSS:
EINRICHTUNGEN DES STUDENTENWERKS NACH EMAS RE-ZERTIFIZIERT!
GLÜCKWUNSCH AN DAS TEAM

In unserer regelmäßigen Reihe „Campus-Talk“ kommen wir mit Personen aus der Berliner Hochschullandschaft ins Gespräch. In der heutigen Ausgabe: Dr. Viola Bethkenhagen. Sie leitet als Umweltmanagementbeauftragte das Umweltteam im Studentenwerk Berlin.

Frau Dr. Bethkenhagen, bitte stellen Sie sich doch kurz vor und erzählen Sie uns, wie Sie zum Studentenwerk Berlin gekommen sind. Ich arbeite hier seit Ende 1992, ich habe mich auf eine damals ausgeschriebene Stelle als Umweltschutzingenieurin beworben. Zuvor war ich Physikerin, habe mich dann aber aus persönlichen Gründen dagegen entschieden, diesen Beruf weiter zu verfolgen. Ich hatte mich schon lange auf eine Tätigkeit im Umweltschutz vorbereitet – hauptsächlich, weil sich dies mit meinem persönlichen Engagement deckt. Tatsächlich war ich seinerzeit die erste, die hier überhaupt in diesem Bereich gearbeitet hat. Ich habe dieses Arbeitsfeld am Studentenwerk Berlin also weitgehend aufgebaut. Damit wurde im Studentenwerk Pionierarbeit geleistet.

Wie gestaltete sich Ihre Arbeit in der ersten Zeit?

Anfangs war es vor allem projektbezogenes Arbeiten, angefangen bei der Asbestproblematik über die Mülltrennung bis hin zur Senkung von Wasser- und Energieverbrauch in den Mensen. Schnell hat sich dabei herausgestellt, dass diese Arbeit in engem Kontakt mit den Kollegen am besten funktioniert. Ich sage hier niemandem, er oder sie habe dieses oder jenes zu tun. Ich moderiere eher einen Prozess, der auch realisierbar ist. Ich hatte bis dahin ja keine Erfahrung im Management gesammelt und stellte fest, dass ich systematischer arbeiten musste. Anfang der 2000er-Jahre wurde dann ein Projekt namens Ökoprofit Berlin initiiert, mitgetragen von der IHK, einem Verein an der damaligen Fachhochschule für Wirtschaft, einem Ingenieurbüro und der Senatsverwaltung.

Worum ging es bei Ökoprofit Berlin?

Ziel des Projekts war es, Betrieben beim Einstieg ins Umweltmanagement zu helfen. Das Studentenwerk Berlin sollte sich erstmals selbst Ziele setzen in der Umweltpolitik, ein Umweltprogramm entwickeln, ein Umweltteam gründen und in einer Analyse herausfinden, welche Schwerpunkte zu setzen sind bei der Umsetzung ökologisch sinnvoller und gleichzeitig wirtschaftlicher Maßnahmen.

Das haben wir zweimal gemacht und es hat mir sehr geholfen, meinen Fokus klarer zu setzen. Ich konnte lernen, wie ich Prozesse systematischer gestalten kann. Die Frage in der Folge war dann: Wie kann ich diese Erkenntnisse stabilisieren und dauerhaft ins Management des Studentenwerks integrieren?

Zum Umweltteam gehören zahlreiche Beschäftigte aus allen Bereichen. Können Sie uns das Ganze ein wenig aufschlüsseln?

Ein Umweltteam hatten wir eigentlich schon nahezu von Anfang an. Es bestand damals ausschließlich aus Kollegen aus dem Einkauf, aus den Speisebetrieben und dem Bereich Studentisches Wohnen. Das hat sich dann im Lauf der Jahre gewandelt. Aktuell befassen wir uns vorrangig mit der Umsetzung von EMAS (s. u.). Wir arbeiten standortbezogen, konzentrieren uns ganz konkret auf sechs Mensastandorte im Bereich der Speisebetriebe. Dementsprechend haben wir das EMAS-Team zusammengestellt: Es besteht aus dem Projektverantwortlichen in der Abteilung Speisebetriebe, der Verantwortlichen für Kommunikation und Prozessent-

wicklung der Abteilung Speisebetriebe, den sechs Mensa-Leitern sowie Mitarbeitern aus den Bereichen Facility Management, Organisation und Einkauf – womit sowohl der Lebensmittel- als auch der technischer Einkauf gemeint sind – sowie einer Vertreterin des Wohnheims hier in der Hardenbergstraße, das aus strukturellen Gründen zum Projekt gehört.

Die Re-Zertifizierung des Studentenwerks Berlin nach der europäischen EMAS-Norm ist derzeit das zentrale Thema Ihrer Arbeit. Worum geht es dabei?

EMAS ist ein freiwilliges Instrument der Europäischen Union, das Unternehmen und Organisationen jeder Größe und Branche dabei unterstützt, ihre Umweltleistung kontinuierlich zu verbessern. Was ich in dem einen Jahr gelernt habe, in dem ich das Projekt jetzt leite: Der Schwerpunkt von EMAS liegt tatsächlich vor allem auf der Optimierung und Steuerung von Prozessen, wodurch sich auch die Umweltleistung kontinuierlich verbessern lässt. Ein anderer wichtiger Punkt von EMAS ist die Rechtskonformität – so wird sichergestellt, dass wir in Bereichen wie Arbeitssicherheit, Brandschutz und Hygiene die rechtlichen Grundlagen berücksichtigen und wir uns da noch besser aufstellen – obwohl wir schon gut dastehen. Wir können Vieles einfach noch besser koordinieren, Prozesse vereinfachen. Die Zusammenarbeit mit dem Bereich Organisation ist in diesem Fall besonders wichtig.

Wie läuft der Zertifizierungsprozess genau ab?

Ich benutze hier mal ein Zitat: „EMAS ist das weltweit anspruchsvollste System für nachhaltiges Umweltmanagement. EMAS-Teilnehmer verbessern kontinuierlich ihre Umweltleistung mithilfe eines standardisierten Management-Systems. Über ihre selbst gesteckten Ziele berichten sie in der jährlichen EMAS-Umwelterklärung. Diese ist öffentlich zugänglich und wird von einem staatlich beaufsichtigten unabhängigen Umweltgutachter validiert. Die Umweltgutachter kontrollieren auch, ob EMAS in der Praxis richtig umgesetzt wird und bestätigen, dass die EMAS-Teilnehmer alle Umweltvorschriften einhalten.“ (Zitat aus → www.emas.de, 18.03.2016)

Ein Schwerpunkt von EMAS bezieht sich auf die Kommunikation, sowohl intern als auch extern über die Umwelterklärung. Zudem müssen wir intern ein jährliches Audit vornehmen, eine Standortbestimmung, aus der in der Folge ein sogenanntes Management-Review für die Geschäftsführung erstellt wird.

Kommen wir zu einem anderen Thema: Können Sie einige Bereiche nennen, bei denen vielleicht nicht unmittelbar klar ist, dass hier das Umweltteam eingebunden ist?

Themen wie Abfall und Energie- und Wasserverbrauch in den Mensen sind relativ klar. Ein vielleicht weniger offensichtlicher Aspekt ist die Entwicklung des Essens in den Mensen, insbesondere des Klimaessens. Dieses basiert auf einer Studie, die untersucht hat, wie CO₂-verbrauchsintensiv bestimmte Lebensmittel sind. Das hat etwa zur Folge, dass im Klimaessen kein Reis verwendet wird, weil beim Anbau sehr viel Methan entsteht. Zudem werden nur frische Zutaten verwendet und zu guter Letzt ist das Klimaessen stets vegan. Jeden Tag steht ein Klimagericht auf den Speisekarten der Mensen. Ein anderes Thema, bei dem man uns vielleicht nicht sofort auf dem Schirm hat, betrifft die Verwendung von Reinigungsmitteln in den Großküchen. Wir bestehen schon seit Langem darauf, dass die Hersteller möglichst wenig umweltbelastende Mittel anbieten. Nun ist es uns gelungen, dass in den Mensen und Cafeterien in den allermeisten Bereichen Reinigungsmittel eingesetzt werden, die nach bestimmten ökologischen Richtlinien entwickelt worden sind, das heißt, die Umweltbelastung ist so gering, wie es irgend geht.

Man kann beim Umweltteam also durchaus gleich vom „Nachhaltigkeitsteam“ reden, oder?

Das kann man schon so sagen, ja. Die Frage ist ja, wie definiere ich diesen Begriff? Er hat eine soziale, eine ökologische und eine wirtschaftliche Ebene. Die ökologische Ebene steht ja außer Frage. Die soziale haben wir im Koordinierungsprozess abgedeckt – sowohl teamintern, in der Kommunikation mit den Mitarbeitern der sechs Standorte als auch etwa in der Kommunikation, die in den Mensen zwischen Mitarbeitern und Studierenden stattfindet. Nun ja, und was die wirtschaftliche Ebene angeht – natürlich gibt es da bisweilen Diskussionen, und so manche ökologisch sinnvollen Maßnahmen können aus wirtschaftlichen Gründen nicht weiterverfolgt werden.

Was wünschen Sie sich gegebenenfalls für die Zukunft des Umweltteams?

Es ist tatsächlich so, dass mein großer Wunsch die weitere Entwicklung der internen Kommunikation ist. Vieles lässt sich nicht von heute auf morgen ändern, der eingeschlagene Weg ist aber richtig und es ist mir sehr wichtig, dass bei aller unterschiedlicher Einschätzungen bestimmter Themen immer ein Konsens gefunden wird.

[Interview: Friedrich Reip]



Sorgfältig werden letzte Korrekturen in der Umwelterklärung 2016 vorgenommen, bevor sie dem Gutachter vorgelegt wird.



Die Einführung der Abfalltrennung – wie hier in der Cafeteria TU Hardenbergstraße – gehörte zu den ersten Zielen von Viola Bethkenhagen.

LEBST DU NACHHALTIG?

Nachhaltig konsumieren ist heute möglich. Warum sich nachhaltiger Konsum lohnt, was er bewirkt und was man im Studierendenalltag ändern kann, zeigt dieser Gastbeitrag von Yvonne Zwick

Illustration: 123rf.com/Notoffel

NACHHALTIG KONSUMIEREN: BEWUSSTER, ANDERS UND WENIGER

Klar ist, was definitiv nicht nachhaltig ist: Das Billigst-T-Shirt, das unter menschenunwürdigen Bedingungen hergestellt wird; Leder aus krankmachenden Gerbereien in Entwicklungsländern; Palmöl und Soja aus zerstörten Regenwäldern. Nachhaltige Lebensstile umfassen den Kauf der „richtigen“ Produkte, einen „anderen“ Konsum und den bewussten Nicht-Konsum. Unsere Konsummuster sind dann nachhaltig, wenn wir nachfolgenden Generationen die Chance geben, ihren Lebensstil frei zu wählen. Die Produkte selbst müssen nachhaltiger werden: weniger Ressourcen verbrauchen, weniger CO₂-Emissionen produzieren und unter sozial vertretbaren Bedingungen hergestellt sein. Wie wird die Jeans produziert? Welche Pestizide sind in der Wandfarbe? Wie viel CO₂ hat die Tomate im Supermarktregal auf dem Buckel? Fragen wie diese helfen uns die „richtigen“ Produkte zu finden.

CO₂-FUSSABDRUCK UND „VIRTUELLES“ WASSER ALS WÄHRUNGEN

CO₂-FUSSABDRUCK: Der ökologische Fußabdruck gibt an, wie viel Fläche notwendig ist, um den eigenen Lebensstil zu ermöglichen. Pro Kopf werden in Deutschland knapp über 9 Tonnen CO₂ im Jahr emittiert. Aber nur mit zwei Tonnen pro Jahr ließe sich – nach Ergebnissen der Wissenschaft – die globale Klimaerwär-

mung auf 2 °C begrenzen. Wie jeder seinen ökologischen Fußabdruck verringern kann? Besonders effektiv sind Änderungen in den Bereichen Wohnen, Mobilität und Ernährung. Im Kleinen heißt das: Der Kauf einer Tomate aus regionalem und saisonalem Anbau belastet das eigene CO₂-Konto viel weniger als die Tomate aus dem Treibhaus.

„VIRTUELLES“ WASSER:

Einen großen Teil der Umweltauswirkungen importieren wir sprichwörtlich mit den Dingen, die wir kaufen. Auch Wasser wird mit Produkten importiert, häufig aus Ländern, in denen Wasserknappheit und eine mangelnde Trinkwasserversorgung herrschen. Dieses wird als „virtuelles Wasser“ bezeichnet und bezieht sich auf die Wassermenge, die zur Erzeugung des Produktes aufgewandt wird. Der Pro-Kopf-Wasserverbrauch in Deutschland liegt bei rund 120 Liter am Tag. Hinzukommen täglich 3900 Liter virtuelles Wasser.

NACHHALTIG DURCH DEN STUDIERENDENALLTAG: 11 TIPPS FÜR NACHHALTIGEN KONSUM

1. MIT EINEM FAIREN KAFFEE IN DEN TAG STARTEN

Wenn wir Kaffee, Tee, Schokolade oder Zucker kaufen, sind von unseren Konsumentenscheidungen immer auch Menschen in anderen Ländern betroffen. Der faire Handel garantiert, dass Produkte unter gerechten Arbeitsbedingungen hergestellt wurden. Ob

ein Lebensmittel aus fairem Anbau stammt, lässt sich am Fairtrade-Siegel ablesen.

2. LEITUNGSWASSER EINPACKEN

Um gut zu funktionieren, braucht unser Gehirn Flüssigkeit. Wer Leitungswasser trinkt, spart Verpackungen, Transportwege und lästiges Kistenschleppen. Ein weiterer Pluspunkt: Leitungswasser ist günstig. Für 27 Cent bekommt man 121 Liter Leitungswasser, aber höchstens eine Flasche Mineralwasser. Leitungswasser ist das in Deutschland am strengsten kontrollierte Lebensmittel und muss hohe Qualitätsanforderungen erfüllen.

3. DEN LAPTOP MIT ÖKOSTROM LADEN

Mit dem Umstieg auf Ökostrom kann jeder seine persönliche Klimabilanz ganz schnell entscheidend verbessern. Strom aus erneuerbaren Energien ist in der Erzeugung nahezu CO₂-frei. Ein Durchschnittshaushalt spart so im Jahr rund 2800 kg CO₂ – so viel, wie ein Jahr Autofahren verursacht. Ökostromanbieter sind in vielen Regionen sogar günstiger als der Standard-Versorger.

4. IN DER MENSA (UND ZU HAUSE) WENIGER FLEISCH ESSEN

Ressourcenverbrauch, problematische Tierhaltung, Antibiotika-Behandlung – übermäßiger Fleischkonsum belastet Umwelt und Gesundheit. In der Mensa deshalb öfter mal das vegetarische Gericht wählen. Und wenn Fleisch, dann richtig: Empfohlen sind 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche,

ein Sechstel der Menge, die wir derzeit durchschnittlich zu uns nehmen. Wer den Fleischkonsum reduziert, spart Geld. Das lässt sich dann in hochwertiges Fleisch aus artgerechter Tierhaltung und ökologischer und regionaler Landwirtschaft investieren.

5. PAUSE STATT COFFEE TO GO

Stündlich werden in Deutschland 320 000 Einwegbecher verbraucht. Der Coffee-to-go-Becher überlebt nicht einmal die akademische Viertelstunde: Er landet schon nach 15 Minuten in der Tonne. Besser: eine echte Kaffeepause machen, den Kaffee in einer Tasse genießen und durchatmen. Und wenn wirklich keine Zeit da ist, gibt es noch eine Alternative: den Mehrwegbecher.

6. NEIN ZUM NEUEN SMARTPHONE

Für viele sind Smartphones unersetzliche Begleiter geworden, laufend kommen neue Geräte auf den Markt. Die Probleme entlang der gesamten Produktionskette sind bekannt: Rohstoffe aus Konfliktregionen, unzumutbare Arbeitsbedingungen bei der Produktion, hochgiftiger Schrott, der auf Müllbergen in Entwicklungsländern Mensch und Umwelt schadet. Deshalb gilt: Je länger ein Gerät genutzt wird, desto besser. Also reparieren statt wegwerfen, z. B. im Repair Café. Um die Lebensdauer des Akkus zu verlängern, können Smartphone-Nutzer die Energiesparfunktion ein- und ungenutzte Anwendungen abschalten.

7. KÜHLSCHRANK-CHECK UND EINKAUFLISTE GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Jede und jeder Deutsche wirft jährlich so viele Lebensmittel weg, wie in zwei vollgepackte Einkaufswagen passen. Vor allem landen Obst, Gemüse und Milchprodukte im Abfall. Wird nur das eingekauft, was tatsächlich gebraucht wird, lässt sich die Menge der Lebensmittelabfälle deutlich verringern. Wer regelmäßig zu viele Lebensmittel entsorgt, sollte gezielt zu kleineren Abpackungen greifen – auch wenn sie auf den ersten Blick teurer sind. Auf lange

Sicht rechnet es sich wieder. Durchschnittlich werfen Verbraucher Lebensmittel im Wert von 235 Euro pro Kopf und Jahr weg.

8. SHOPPEN? QUALITÄT STATT MASSE KAUFEN

Je länger ein Kleidungsstück getragen wird, desto besser fällt die Umweltbilanz aus. Allein bei der Herstellung einer Jeans werden beispielsweise 11 000 Liter Wasser verbraucht. Daher lieber weniger, dafür aber gut verarbeitete Kleidung kaufen. Beim Shoppen auf Bio- und Fairtrade-Siegel achten. Genauso wichtig für die Ökobilanz ist ein langlebiges Design: Möglichst nur Kleidung kaufen, die einem so gut gefällt, dass man sie häufig und über einen längeren Zeitraum trägt.

9. KLEIDUNG UMWELTBEWUSST WASCHEN

Wer Waschmittel sparsam verwendet und mit geringerer Temperatur wäscht, entlastet die Umwelt und den Geldbeutel. Energie spart auch, wer konsequent die Sparprogramme der Maschine nutzt. Einen Waschgang nur dann starten, wenn die Maschine voll beladen ist. Zu viel Waschmittel bringt übrigens kein besseres Waschergebnis, sondern nur höhere Kosten und Umweltbelastung. Die beste Ökobilanz haben superkompakte Waschmittel im Nachfüllpack und Baukastensysteme.

10. UND NACH DEM SEMESTER: NACHHALTIGE ERHOLUNG

Die weite Welt lockt. Aber kann man noch mit gutem Gewissen fliegen? Für Flugreisen gilt die Faustregel: mindestens zwei Wochen am Urlaubsort bleiben und die durch den Flug verursachten Klimagase ausgleichen – am besten durch eine Spende an zertifizierte Klimaschutzprojekte. Bei Reisen im eigenen Land und innerhalb Europas sollte man als Verkehrsmittel möglichst den Bus oder die Bahn nehmen. Denn jede Bahnfahrt erspart der Umwelt im Vergleich zur Fahrt mit dem Auto mehr als zwei Drittel des klimaschädlichen CO₂-Ausstoßes.

11. ONLINE EINKAUFEN MIT GUTEM GEWISSEN

200 Millionen Pakete schicken Kunden in Deutschland jedes Jahr zurück. Das verursacht einen enormen Transport- und Verpackungsaufwand. Wer gern online einkauft, kann mit zwei Faustregeln seine Umweltbilanz verbessern: Bestellen Sie nur, was Sie wirklich brauchen und behalten wollen. Und achten Sie darauf, dass Sie zu Hause sind, wenn das Paket angeliefert wird. Der letzte Kilometer ist für die Paketdienste der aufwändigste, verursacht hohe CO₂-Emissionen und quält die größtenteils unterbezahlten Paketfahrer.

Mehr Tipps, einen praktischen Saisonkalender für Obst und Gemüse sowie nachhaltige Siegel bietet der Nachhaltige Warenkorb kompakt auf einen Blick:

→ www.nachhaltiger-warenkorb.de

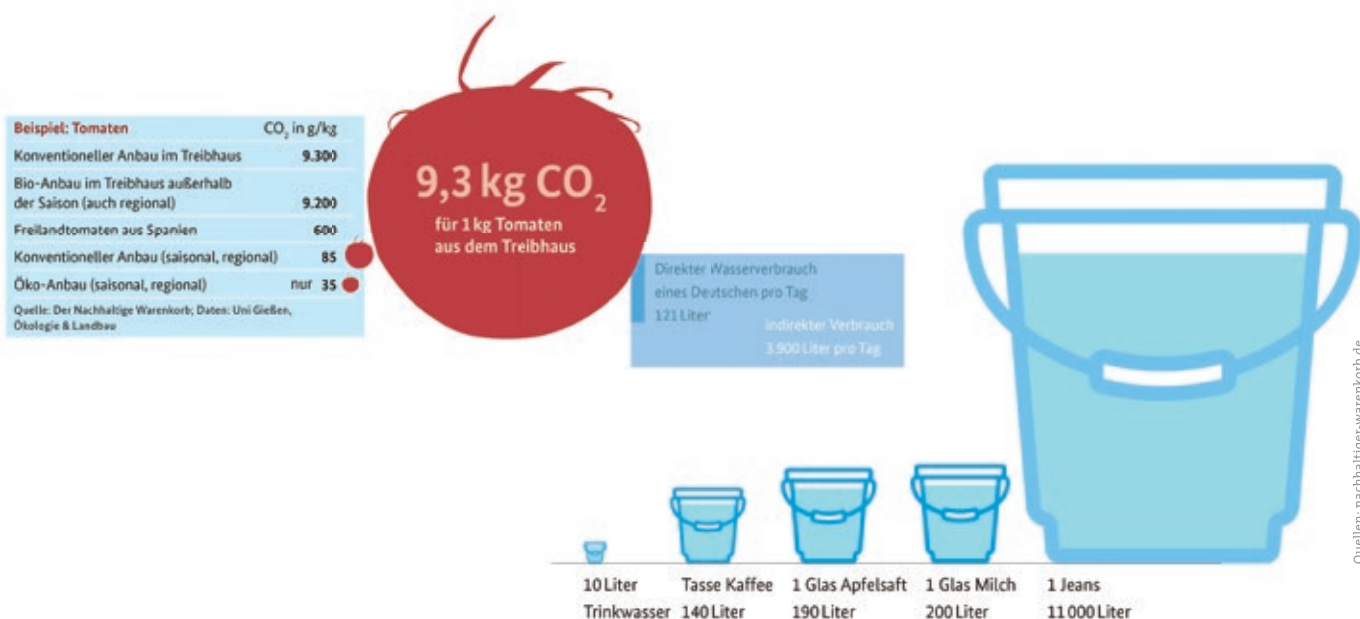
DIE EXPERTIN:

Yvonne Zwick betreut beim Rat für Nachhaltige Entwicklung den Einkaufsführer „Der Nachhaltige Warenkorb“.

Der Nachhaltige Warenkorb zeigt nachhaltige Konsumalternativen auf und liefert Faustregeln für konkrete Konsumentscheidungen – unter anderem in den Bereichen Haushalt und Elektronik, Wohnen und Bauen, Lebensmittel, Reisen und Mobilität, Mode und Kosmetik.

→ www.nachhaltiger-warenkorb.de

In unserer Welt ist es nicht immer leicht, nachhaltig zu leben. Neben dem neuen Smartphone locken die Abenteuerreise nach Indonesien, das schöne Shirt im Schaufenster und beim Einkauf der Ziegenkäse in der Käsetheke – auch wenn noch zwei andere Sorten im Kühlschrank liegen. Die gute Nachricht: Niemand muss sein Leben von jetzt auf gleich umkrempeln, um etwas für das Klima und eine nachhaltigere Welt zu tun.



HONIG SO VIEL MEHR ALS NUR EIN SÜSSER BROTAUFSTRICH

Wir alle kennen ihn: Honig. Viele lieben ihn wegen seiner goldgelben Färbung und wegen des fantastischen Geschmacks, der so unterschiedlich sein kann. Dass er gesund ist, ist auch bekannt, aber was macht Honig so einzigartig?

Unsere heimische Honigbiene fliegt ungefähr vier Millionen Blüten an, um aus deren Nektar ein Kilogramm Honig zu produzieren. In schlechten Jahren können es auch schon mal doppelt so viele sein. Eine Honigbiene macht natürlich die Arbeit nicht allein. Ganze Schwärme von Sammlerinnen saugen mit ihrem Rüssel den Nektar der Blüten auf, der in den Honigmägen der Sammlerinnen durch Enzyme in Frucht- und Traubenzucker aufgespalten wird.

Wieder im Stock angekommen, würgt die Sammlerin den Honig wieder aus, er ist jetzt mit ihren körpereigenen Stoffen angereichert und vermengt. Nun sind die Arbeiterinnen an der Reihe und der Vorgang des Aufsaugens und Anreicherns wiederholt sich mehrere Male. Das verdickt den Honig, verändert den Zuckergehalt und lässt Wirkstoffe entstehen, die das Wachstum von Keimen verhindern. Durch viele Flügelbewegungen der Bienen wird der Honig so lange belüftet, bis der Wassergehalt niedrig genug ist, die Wabenzelle zu verschließen. An dieser Stelle wird der Imker aktiv. Er befreit den Honig durch Schleudern aus den Waben und macht ihn somit für uns Menschen verzehrfähig – denn eigentlich dient er ja der Nahrungsversorgung der Bienen. Der so entstandene Honig ist reich an gesunden Inhaltsstoffen. Im Mittel verfügt er über 40 Prozent reinen Fruchtzucker und 30 Prozent Traubenzucker. Außerdem finden wir in ihm wichtige Mineralstoffe, viele Vitamine und Aminosäuren, aber auch Proteine und Enzyme. Hauptwirkstoff im Honig ist jedoch Wasserstoffperoxyd, das durch ein von den Bienen hinzugefügtes Enzym entsteht. Wasserstoffperoxyd hat eine antiseptische Wirkung und trägt dazu bei, Wundbakterien abzutöten.

Wir genießen ihn aber vor allem, weil er uns schmeckt, und zwar in ganz verschiedenen Geschmacksrichtungen. Der Geschmack hängt vom jeweiligen Blütennektar oder aber vom Honigtau ab, der ebenfalls von den Bienen aufgenommen und zu Honig verarbeitet wird. Honigtau findet sich dort, wo Rinden- oder Schildläuse beheimatet sind.

Ein ganz besonderer Honig ist der Manuka-Honig. Er wird aus dem Blütennektar des neuseeländischen Manuka-Strauches gewonnen, einem Verwandten des australischen Teebaums. Seine Heilkraft übertrifft die aller anderen Honigsorten um ein Vielfaches. Seit Jahrhunderten schon wird er von den Maori, den Ureinwohnern Neuseelands, sowohl innerlich als auch äußerlich als Medizin eingesetzt, vor allem bei Problemen im Magen-Darm-Bereich und bei Infektionen der Atemwege sowie in der Wundheilung.

Bei Erkältungen, Halsschmerzen, Husten und anderen Infektionen der Atemwege kann er dreimal am Tag in heißen Tee gerührt werden oder man lässt ihn pur langsam auf der Zunge zergehen. Er wirkt antimykotisch und schützt trotz seiner Süße und Klebrigkeit die Zähne vor Zahnbelag. Bei Schnupfen kann man ihn vor dem Schlafengehen direkt auf die Schleimhäute auftragen. Bei der Behandlung von Wunden, Verbrennungen und anderen Hautproblemen ist das Auftragen von Manuka-Honig eine wirksame natürliche Behandlung.

Diabetiker sollten mit der Einnahme von Manuka-Honig und von Honig allgemein vorsichtig sein, da in ihrem Blut bereits erhöhte MGO-Werte zu finden sind. Eine äußerliche Anwendung ist jedoch bedenkenlich.

Grundsätzlich müssen auch Pollenallergiker Vorsicht beim Honigverzehr walten lassen, denn dieser enthält sehr viele Blütenpollen. Babys dürfen bis zu ihrem ersten Lebensjahr gar keinen Honig zu sich nehmen!

[Beatrice Schmidt]



Foto: www.shutterstock.com/Dionisvera

Montag	02.05.2016
Suppen	
Rinderbrühe mit Champignons 1,27,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Maccaroni alla calabrese 1,8,30	1.35 2.30 2.95
Essen	
Farfalle mit frischem Mangold und Champignons 7,15,28,43,21a	1.75 3.00 3.85
Geflügelcurry mit Banane 7,23,30	1.45 2.45 3.20
Ein paniertes Schweine-kotelett mit Bratensauce 2,29,36,21a	1.55 2.65 3.40
Florentiner Reisauflauf mit Ei 1,18,23,30,8	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Kichererbsensalat 15	1.45 1.45 1.45
Shrimpsalat 13,22,23,29,21a	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Salzkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Makkaroni mit Kräutern 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Champignonreis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Kartoffel-Kräuterpiree 1,6,7,9,30,33	0.70 1.20 1.55
Bandnudeln mit Sesam 15,31,21a	0.55 0.95 1.20
Paprikareis 1,30	0.55 0.95 1.20

Dienstag	03.05.2016
Suppen	
Gemüsebrühe mit Grießklößchen 2,6,7,30,35	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Pfeffertopf Indischer Art 1,3,7,23,30,36,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Tofuragout mit Champignons Petersilienkartoffeln 6,7,15,28,43,21a	1.75 3.00 3.85
Quinoa Chili Medaillon Kurkuma- Ingwer- Sauce 1,8,23,30,36,21a	1.65 2.80 3.65
Ein paniertes Hähnchen-schnitzel mit Geflügeljus 7,36,21a	1.55 2.65 3.40
Zucchini-auflauf mit Kartoffeln 1,18,23,30,21a,B	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Raita mit Gemüsesticks 1,29,30	1.75 1.75 1.75
Toskanischer Brotsalat 1,6,7,8,10,23,30,32,36,21a	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Petersilienkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Spaghetti 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Tomatenreis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Kartoffelbällchen 1,21a	0.70 1.20 1.55
Gnocchi 1,21a	0.55 0.95 1.20
Mandelreis 1,30	0.55 0.95 1.20

Mittwoch	04.05.2016
Suppen	
Hühnerbrühe mit Erbsen 1,27,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Waldpilze in Kerbelrahm mit zwei Semmelknödel 1,30	1.35 2.30 2.95
Essen	
Vollkorn Nudeln mit frischen grünen Spargel 15,43,21a	1.75 3.00 3.85
Eine Bratwurst Thüringer Art mit Zwiebel-Senfauce 2,29,30	1.25 2.15 2.75
Seelachsfilet gedünstet auf Gemüsejullienne mit Senfsauce 2,4,7,29,30,38,21a	2.45 4.15 5.40
Spaghetti Bolognese Art 1,4,18,27,30,21a,B	2.35 4.00 5.15
Beilagen	
Salat von der Tomate mit Weichkäse und Oliven 1,10,30	1.45 1.45 1.45
Schinken- Brokkolisalat 2,6,7,9,29,35	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Thymiankartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Vollkornspiralnudeln 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Paprikareis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Pommes frites 15	0.70 1.20 1.55
Gabelspaghetti 15,21a	0.55 0.95 1.20

Freitag	06.05.2016
Suppen	
Rinderbrühe mit Eierstich 15,31	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Reis-Gemüsetopf mit Rinderhackfleisch 1,30,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Ingwer-Möhren mit Nudeln 15,31,43,21a	1.75 3.00 3.85
Eine geschmorte Paprikaschote und Bratensauce mit Paprikastreifen 2,7,12,14,23,27,29,30,36	1.25 2.15 2.75
MSC Seelachsfilet in Knusperpanade mit Joghurt-Apfeldip und Meerrettich 7,23,24,29,30,32,36,38,21a	1.75 3.00 3.85
Fünf Kartoffelpuffer Apfelmus 7,18,B	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Scharfer Nudelsalat mit Schinkenknacker und Paprika 2,6,7,23,27,29,30,35,36,21a	1.75 1.75 1.75
Pfälzer Eiersalat 1,23,27,29,21c	3.45 3.45 3.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Schwenkkartoffeln 1,18,30,B	0.70 1.20 1.55
Makkaroni 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30

Montag	09.05.2016
Suppen	
Gemüsebrühe mit Backerbsen 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Bunte Nudelpfanne mit Käse 1,8,30,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Bulqur-Gemüsepilaw mit Sesampaste 7,15,28,31,32,43,21a	1.75 3.00 3.85
Ein Omelette Natur mit Waldpilzsauce 1,23,30	1.25 2.15 2.75
Ein gebackenes Hähnchenbrustfilet Försterin mit Salbeirahmsauce 30,36,21a	1.55 2.65 3.40
Ein Gemüseschnitzel mit Petersiliensauce 1,18,23,30,36,21a,B	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Schinken- Brokkolisalat 2,6,7,9,29,35	2.45 2.45 2.45
Couscousalat mit Putenstreifen 6,7,9,21a	2.45 2.45 2.45
Stampfkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Spiralnudeln 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Risi Bisi 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Pommes frites 15	0.70 1.20 1.55
Penne 15,21a	0.55 0.95 1.20
Reis 15	0.55 0.95 1.20

Dienstag	10.05.2016
Suppen	
Klare Kartoffelsuppe 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Erbseneintopf mit einem Wiener Würstchen 1,23,30,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Gemüse-Kartoffelpfanne mit Bärlauch 15,43	1.75 3.00 3.85
Schweinegulasch mit grünen Bohnen und saurer Sahne 2,7,29,30	1.25 2.15 2.75
Auf der Haut gebratenes Lachsforetfilet an Zitronensauce mit Gemüsestreifen 8,24,27,30	2.45 4.15 5.40
Rinderschmorbraten mit Bratensauce 18,27,21a,B	2.75 4.70 6.05
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Tomate mit Mozzarella und frischem Basilikum 1,30	2.45 2.45 2.45
Humus 10,15,31	1.45 1.45 1.45
Dillkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Makkaroni 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Reis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Kartoffelbällchen 1,21a	0.70 1.20 1.55
Eierspätzle 1,23,21a	0.55 0.95 1.20
Butterreis 15,26a	0.55 0.95 1.20

Mittwoch	11.05.2016
Suppen	
Rinderbrühe mit Eierstich 1,30,26a	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Bunte Reispfanne mit Rinderhackfleisch 1,23,30,21a,26b	1.35 2.30 2.95
Essen	
Karotten- Blumenkohlpfanne mit Kokoscreme 15,43	1.75 3.00 3.85
Eine Brokkoli-Knuspercke mit Kokos-Karotten-Sauce 1,15,27,30,36,21a	1.25 2.15 2.75
Eine geschmorte Rinderroulade mit Speck mit Braten - Gemüsesauce 2,7,8,27,29,32	2.45 4.15 5.40
Rührei mit Rahmspinat Stampfkartoffeln 1,18,23,30,21a ,B	2.75 4.70 6.05
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Scharfer Nudelsalat mit Schinkenknacker und Paprika 2,6,7,23,27,29,30,35,36,21a	1.75 1.75 1.75
Geflügelalat mit Ananas und Porree 23,29,30,21a	2.45 2.45 2.45
Schnittlauchkartoffeln 15,18, B	0.70 1.20 1.55
Penne 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Sesamreis 15,18,31,B	0.60 1.00 1.30

Donnerstag	12.05.2016
Suppen	
Hühnerbrühe mit Grießklößchen 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Perlguppen mit frischen Gartengemüse und Pökelfleisch 1,30	1.35 2.30 2.95
Essen	
Vollkornspaghetti mit Sojabolognese 15,28,32,43,21a	1.75 3.00 3.85
Zwei Polenta-Spinat-Taschen mit Tomatensauce 2,13,27,30 ,36,21a	1.25 2.15 2.75
Eine Scheibe Lammkeule mit Rosmarinsauce 29	1.95 3.30 4.30
Rindergeschmaltetes mit Tomaten - Champignon-rahm 18,30,21a,B	3.25 5.55 7.15
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Indischer Krautsalat 1,23,29,21a	1.45 1.45 1.45
Schopska Salat 1,7,10,30,32	2.45 2.45 2.45
Petersilienkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Vollkornspaghetti 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Gemüserais 15,27,B	0.60 1.00 1.30
gebackene Kartoffeln 15	0.70 1.20 1.55
Kräuternudeln 15,21a	0.55 0.95 1.20
Paprikareis 15	0.55 0.95 1.20

Freitag	13.05.2016
Suppen	
Gemüsebrühe mit Gemüsestreifen 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Waldpilze in Kerbelrahm mit zwei Semmelknödel 1,6,30,36,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Gebratener Tofu mit Sonnenblumenkernen und Quinoa 7,15,28,43,21a	2.55 4.35 5.60
Ein gebackenes Seelachsfilet in Knusperpanade mit Joghurt-Apfeldip und Meerrettich 7,23,29,30,32,36,38,21a	1.25 2.15 2.75
Hähnchenbrust mit Brokkoli und Käse überbacken mit Salbeirahmsauce 30	1.75 3.00 3.85
Drei gebackene Kartoffel-taschen mit Frischkäsefüllung mit Quarkdip 1,7,18,30,B	2.35 4.00 5.15
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Salat von der grünen Zucchini mit roten Bohnen 1,30,26d	1.75 1.75 1.75
Kartoffel - Avocadosalat 15,29	2.45 2.45 2.45
Dampfkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Makkaroni mit Kräutern 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30

Dienstag	17.05.2016
Suppen	
Gemüsebrühe mit Grießklößchen 7,23,30,26a	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Spiralnudeln Gorgonzolasauce mit Chili 1,6,30,36,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Pilz-Blumenkohlpfanne mit Kartoffeln 7,15,28,43	1.95 3.30 4.30
Zwei gebackene Gemüse-Knusperriegel mit Brokkolisauce 15,27,36,21a	1.45 2.45 3.20
Ein Schweineschnitzel Cordon bleu mit Bratensauce 2,6,7,8,29,30,36,21a	1.55 2.65 3.40
Zwei Rinderhacksteaks mit Champignonsauce 14,18,23,30,36,21a,B	3.25 5.55 7.15
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Blumenkohl - Brokkolisalat 1,23,27,29,30,21a,21c	1.45 1.45 1.45
Brasilianischer Schinken-salat 2,6,7,9,23,29,30,32,35,21a	1.75 1.75 1.75
Bruschetta 1,9,30,36,21a	1.45 1.45 1.45
Dampfkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55

Mittwoch	18.05.2016
Suppen	
Tomatisierte Rinderbrühe 7,23,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Vegetarische Gemüselasagne 1,7,23,30,32,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Kichererbsenragout mit Kartoffeln, Spinat und Champignons 7,15,28,43	1.75 3.00 3.85
Putengulasch mit Champignons 7,23,30	1.25 2.15 2.75
Ein gebackenes Forellenschnitzel in Mandelpanade an Joghurt-Mangosauce 23,24,29,30,21a,26a	1.95 3.30 4.30
Zwei Tofutaler gefüllt mit Champignons mit Zucchini-Paprikasauce 1,18,28,36,21a,B	1.95 3.30 4.30
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Marinierte Champignons mit Quarkcreme 1,9,30,36, 21a	2.45 2.45 2.45
Geflügelalat mit Erbsen und Champignons 23,29,30,21a	1.45 1.45 1.45
Dillkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Makkaroni 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Reis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Grünkerreis 15	0.55 0.95 1.20

Donnerstag	19.05.2016
Suppen	
Fischbrühe mit Gemüse-streifen 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Petersilienrisotto mit Erdnüssen 1,8,30	1.35 2.30 2.95
Essen	
Gemüsepfanne mit grünen Spargel und asiatischen Gewürzen 15,28,31,43,21a	1.75 3.00 3.85
Zwei gebackene Kohlrabi-medallions an Estragonsauce 1,23,29,30,21a	1.25 2.15 2.75
Ein Rinderhacksteak Griechischer Art mit Tzatziki 14,23,30,36,21a	1.55 2.65 3.40
Spaghetti Bolognese Art 1,18 ,27,30,21a,B	2.35 4.00 5.15
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Eiersalat mit Schinken 2,6,7,9,13,23,27,29,35,21a, 21c	2.45 2.45 2.45
Tomate mit Mozzarella und frischem Basilikum 1,30	2.45 2.45 2.45
Emmentaler Käsesalat 1,7,30,32	2.45 2.45 2.45
Salzkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Spiralnudeln 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Tomatenreis 15,18,B	0.60 1.00 1.30

Freitag	20.05.2016
Suppen	
Hühnerbrühe mit Glasnudeln 2,6,7,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Auberginen - Tomatenauflauf 1,30,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Vollkornspiraln mit Bärlauch und Kohlrabi 7,15,28,43,21a	1.75 3.00 3.85
Putenbrustbraten mit Orangen-Pfeffersauce 1.45 2.45 3.20	1.45 2.45 3.20
Ein gebratenes Schollenfilet Finkenwerder Art an Kräuter-Joghurdtopf 6,7,23,30,35,38,21a	2.45 4.15 5.40
Blumenkohl mit Käsesauce Petersilienkartoffeln 1,18,30,21a,B	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Shrimpsalat 13,22,23,29,21a	2.45 2.45 2.45
Geräucherter Lachs mit Sahne Meerrettich 7,24,30,32	3.45 3.45 3.45
Gemüse-Nudel-Salat mit Rucola und frischen Kräutern 15,21a	1.45 1.45 1.45
Petersilienkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Makkaroni mit Kräutern 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30



Montag	
Suppen	
Gemüsebrühe mit Kräutern 8,22,24,27,30,21a	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Kartoffelintopf mit Speck 1,30,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Rote Linsen-Grünkern-Curry 7,15,28,43,21e	1.95 3.30 4.30
Eine Scheibe Fleischkäse mit Zwiebelsauce mit süßem Senf 2,6,7,9,13,29,35	1.25 2.15 2.75
Ein Putenspieß nach ungarischer Art mit Tomaten-Paprikasauce 7,8,30,32	1.75 3.00 3.85
Zwei gebackene Karotten-Vollkornröstchen mit Currysauce 1,18,23,30,21a,21b,21d,21e,B	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Glasnudelsalat mit Thai Koriander 6,24,28,34,21a	1.45 1.45 1.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Gefüllte Champignons 1,6,23,30	1.75 1.75 1.75
Salzkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Makkaroni 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Naturreis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Kartoffelbällchen 1,21a	0.70 1.20 1.55
Spiralnudeln 15,21a	0.55 0.95 1.20

Montag	
Suppen	
Hühnerbrühe mit Eierfloeken 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Arnheimer Käsepfanne 1,30,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Ebypilaw mit Gemüse und Spargel 7,15,28,43,21a	1.75 3.00 3.85
Zwei gebackene Spinat-Dinkel-Knuspermedaillons mit Käsesauce 1,23,27,30,21a,21e	1.65 2.80 3.65
Rinderhacksteak mit Pfeffer Kurkuma-Tomatensauce 14,23,27,36,21a	1.75 3.00 3.85
Rührei mit Champignon Stampfkartoffeln 1,18,23,30,B	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Matjeshappen in Honig-Senfsauce 23,29,30,38,21a	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Pikanter Schinken-Curry-Salat 2,6,7,9,23,29,30,35,21a	2.45 2.45 2.45
Petersilienkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Makkaroni 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Paprikareis 15,18,B	0.60 1.00 1.30

Montag	
Suppen	
Gemüsebrühe mit Gemüsestreifen 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Brühnudeln mit Hühnerfleisch 1,8,30	1.35 2.30 2.95
Essen	
Pilz-Blumenkohlpanne mit Kartoffeln 7,15,28,43	1.75 3.00 3.85
Vegetarische Paprikaschote Orientalische Art Kurkuma-Tomatensauce 1,23,27,28,21a	1.25 2.15 2.75
Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Kichererbsen-Kokos-Sauce 7,15,27,28,43,21a	1.75 3.00 3.85
Möhrencurry mit Reis 1,18,30,21a,B	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Shrimpscocktail mit Papaya, Ananas, Mango und Erbsen 22,23,29,30,21a	3.45 3.45 3.45
Scharfer Nudelsalat mit Schinkenknacker und Paprika 2,6,7,23,27,29,30,35,36,21a	1.75 1.75 1.75
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Petersilienkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55

Dienstag	
Suppen	
Rinderbrühe Carmen 1,30,21e	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Weizen-Gemüseauflauf 1,7,23,30,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Vollkornnudeln mit Champignon-Spargelsauce 7,15,28,43,21a	1.95 3.30 4.30
Gebackene Tintenfischringe mit Knoblauchmayonnaise 7,8,23,29,30,34,36,21a	1.25 2.15 2.75
Marinierte Hähnchenkeule mit Kichererbsen-Kokos-Sauce 7,15,27,28,43,21a	1.55 2.65 3.40
Schweinegulasch mit Paprika und Champignons 2,18,21a,B	2.75 4.70 6.05
Beilagen	
Emmentaler Käsesalat 1,7,30,32	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Puten-Apfel-Salat New York 2,45 2.45 2.45	2.45 2.45 2.45
Stampfkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Vollkornspiralnudeln 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Kürbiskernreis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Pommes frites 15	0.70 1.20 1.55
Gabelspaghetti 15,21a	0.55 0.95 1.20

Dienstag	
Suppen	
Fischbrühe mit Reis und Kräutern 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Reispfanne mit Sahnekraut 1,7,30	1.35 2.30 2.95
Essen	
Spaghetti Getreidebolognese 15,27,43,21a,21b,21d,21e	1.75 3.00 3.85
Eine Lammfrikadelle mit Rosmarinsauce 14,23,27,29,36,21a	1.65 2.80 3.65
Ein Hähnchenbrustfilet mit grünem Spargel überbacken mit Orangepfeffersauce 23,27,30	1.75 3.00 3.85
Tortellini Verdura mit Paprikasauce 1,18,27,30,36,21a,B	2.35 4.00 5.15
Beilagen	
Avocadosalat mit Kochschinken 2,6,7,9,30,35	3.45 3.45 3.45
Chinesischer Nudelsalat 1,6,28,21a	1.45 1.45 1.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Dampfkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Penne 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Champignonreis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Kartoffelkroketten 15,21a	0.70 1.20 1.55
Vollkornspiralnudeln 15,21a	0.55 0.95 1.20

Dienstag	
Suppen	
Rinderbrühe mit Eierfloeken 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Tessiner Pilzrisotto 1,30,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Chili sin Carne 15,28,43	1.75 3.00 3.85
Zwei Sesam-Kartoffelstreifen an Currysauce 7,15,27,28,43,21a	1.45 2.45 3.20
Eine Scheibe Rheinischer Sauerbraten 27,29,26a	1.75 3.00 3.85
Fünf Cevapcici mit scharfer Maissauce 18,30,21a,B	2.35 4.00 5.15
Beilagen	
Matjesfilet nach Hausfrauen Art 13,23,29,30,38,21a	1.45 1.45 1.45
Marokkanischer Couscousalat 1,30,21a	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Dillkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Makkaroni 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Zwiebelreis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Zwei Kartoffelklöße 15	0.70 1.20 1.55
Eierspätzle 1,23,21a	0.55 0.95 1.20
Gemüsereis 15	0.55 0.95 1.20

Mittwoch	
Suppen	
Hühnerbrühe mit Backerbsen 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Wurstnudeln mit Tomatensauce 1,30	1.35 2.30 2.95
Essen	
Möhreneintopf mit frischem Spinat und Sonnenblumenkernen 15,43	1.75 3.00 3.85
Bulgur Gemüse Medaillon Kräutersauce 1,8,23,30,36,21a	1.65 2.80 3.65
Rindergulasch nach Ungarischer Art 7	1.55 2.65 3.40
Spiralnudeln mit Rinderhackfleischragout überbacken 14,18,27,30,21a,B	2.35 4.00 5.15
Beilagen	
Bruschetta 1,9,30,36,21a	1.45 1.45 1.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Wachsbohnen Salat mit Putenbruststreifen 1,45 1.45 1.45	1.45 1.45 1.45
Petersilienkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Spiralnudeln 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Zwiebelreis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Kartoffel-Karottenpüree 1,6,7,9,30,33	0.70 1.20 1.55
Bandnudeln mit Sesam 15,31,21a	0.55 0.95 1.20
Wildreis 15	0.55 0.95 1.20

Mittwoch	
Suppen	
Rinderbrühe mit Backerbsen 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Beamtenstippe mit Bandnudeln und Gewürz gurke 1,30,36,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Schweinepfanne 7,15,28,43,21a	1.75 3.00 3.85
Schweinegeschnetzeltes Kerala 2,7,28,21a	1.25 2.15 2.75
Eine gedünstete Fischroulade mit Lachs und Parmesan mit Dillrahmsauce 7,24,27,30,32,21a	1.95 3.30 4.30
Zwei Polenta-Käseschnitten mit Spinatsauce 1,18,23,30,21a,B	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Chinakohlsalat mit Hähnchenbruststreifen 6,25,28,21a	2.45 2.45 2.45
Emmentaler Käsesalat 1,7,30,32	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Dillkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Vollkornspiralnudeln 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Reis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Kartoffel-Kräuterpüree 1,6,7,9,30,33	0.70 1.20 1.55

Mittwoch	
Suppen	
Klare Kartoffelsuppe 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Kräuterquark mit Leinöl und Kartoffeln 1,7,23,30,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Gemüse-Kartoffelpfanne mit Bärlauch 15,43	1.75 3.00 3.85
Marinierte Hähnchenkeule mit scharfer Fruchtsauce 6,7,8,32	1.25 2.15 2.75
Gegrillte Forelle an Orangenhinnsauce mit grünen Pfeffer 24,27,30,21a	2.45 4.15 5.40
Eine Bratwurst mit Barbecuesauce 2,18,27,29,B	2.75 4.70 6.05
Beilagen	
Schinken - Käsesalat 2,6,7,9,30,32,35	3.45 3.45 3.45
Nizza Salat 10,23,24,30	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Schnittlauchkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Spiralnudeln 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Paprikareis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Bratkartoffeln 15	0.70 1.20 1.55

Donnerstag	
Suppen	
Rinderbrühe mit Grießklößchen 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Blumenkohlaufauf Holländischer Art 1,30,36,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Bulgur-Gemüsepfäl mit Sesampaste mit Sojama-yonnaise 7,15,27,28,29,31,32,43,21a,21c	1.75 3.00 3.85
Kasselerkamm aus dem Rohr mit Zwiebelsauce 2,6,27,29	1.25 2.15 2.75
Eine Hähnchenbrustfiletrollade mit Brokkoli-Füllung mit Salbeisauce mit Gemüsestreifen 7,8,14,27,30,32	2.45 4.15 5.40
Bio Brokkoli-Käse-Medaillon mit Tomaten-Kräuter-Sauce 1,18,30,21a,B	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Tomate mit Mozzarella und frischem Basilikum 1,30	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Rindfleischsalat mit Paprika 13,27,29,21a	3.45 3.45 3.45
Dampfkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Vollkornspaghetti 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30

Donnerstag	
Suppen	
Tomatisierte Gemüsebrühe mit Basilikum 7,23,30,26a	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Risotto mit Putenfleisch 1,23,25,30,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
frisches Marktgemüse mit Kerbel 7,15,28,43	1.95 3.30 4.30
Zwei Gemüséfrikadellen mit Kürbis-Sesam-Sauce 1,23,30,31,36,21a	1.25 2.15 2.75
Lammgulasch mit Sellerie, Bohnen und Karotten 7,27	1.55 2.65 3.40
Ein Schweinerückensteak mit Zwiebelsauce 2,18,29,B	2.35 4.00 5.15
Beilagen	
Salatherzen im Schinkenmantel 2,6,7,9,30,35	3.45 3.45 3.45
Radischensalat 15,25,29	1.45 1.45 1.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Salzkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Spaghetti 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Risi Bisi 15,18,B	0.60 1.00 1.30
Zwei Kartoffelklöße 15	0.70 1.20 1.55
Eierspätzle 1,23,21a	0.55 0.95 1.20
Dreikornrisotto 15	0.55 0.95 1.20

Donnerstag		09.06.2016
Suppen		
Gemüsebrühe mit Fadennudeln 1,30	0.55 0.95 1.20	
Tellergericht		
Spaghetti Krebsauce mit Gemüsestreifen 1,8,30,21a	1.35 2.30 2.95	
Essen		
Gebratener Tofu mit Sonnenblumenkernen und Quinoa 7,15,28,43,21a	2.55 4.35 5.60	
Zwei gebackene Kartoffel-taschen mit Frischkäsefüllung mit Quarkdip 1,30	1.25 2.15 2.75	
Braten vom Schweinerücken mit Apfel-Zwiebelsauce 2,7,29	1.55 2.65 3.40	
Truthahngulasch mit Paprika 18,30,21a,B	3.25 5.55 7.15	
Beilagen		
Retlich - Orangen - Weintraubensalat 15	1.45 1.45 1.45	
Schopska Salat 1,7,10,30,32	2.45 2.45 2.45	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45	
Rosmarinkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55	
Vollkornspiralnudeln 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30	
Sesamreis 15,18,31,B	0.60 1.00 1.30	

Freitag	
Suppen	
Gemüsebrühe mit Reis 24,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Kohlrabiintopf mit Hühnerfleisch 1,30,21a	1.35 2.30 2.95
Essen	
Gemüse-Kartoffelpfanne mit Bärlauch 15,43	1.75 3.00 3.85
Zwei gebratene Köfte mit Paprika-Maisdip 23,30,36,21a	1.45 2.45 3.20
Eine gebackene Seelachs-rollade mit Gemüsefüllung an Zitronensauce mit Gemüsestreifen 27,29,30,36,38,21a	1.95 3.30 4.30
Kräuterquark mit Salzkartoffeln 1,18,30,B	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Humus 10,15,31	1.45 1.45 1.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Türkischer Bauernsalat 1,7,10,30,32	1.75 1.75 1.75
Salat mit Tranchen von der gedämpften Hähnchenbrust 32	2.45 2.45 2.45
Schnittlauchkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55
Makkaroni mit Kräutern 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30
Tomatenreis 15,18,B	0.60 1.00 1.30
gebackene Kartoffeln 15	0.70 1.20 1.55

Freitag		03.06.2016
Suppen		
Hühnerbrühe mit Reis und Basilikum 1,30	0.55 0.95 1.20	
Tellergericht		
Kartoffel-Kohlrabipüree mit Waldpilzen 1,30,21a	1.35 2.30 2.95	
Essen		
Sojageschnetzeltes mit grünem Spargel und Champignons 7,15,28,43,26b	2.55 4.35 5.60	
Eine Scheibe Rinder-schmorbraten mit Creolischer Rosinen-Gemüsesauce 29,30	1.45 2.45 3.20	
Ein gebackenes Seelachs-filet in Kartoffelpfanne mit Remouladenpaste 13,23,24,27,29,30,38,21a,21c	1.75 3.00 3.85	
Beilagen		
Schwäbische Käsespätzle mit Zwiebelschmelze 1,18,23,30,21a,B	2.35 4.00 5.15	
Beilagen		
Salat von der Cocktailto-maten mit Mozarella-per-len 1,30	1.45 1.45 1.45	
Toskanischer Bohnensalat 7,15	1.45 1.45 1.45	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45	
Schnittlauchkartoffeln 15,18,B	0.70 1.20 1.55	
Spiralnudeln 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30	
Sesamreis 15,18,31,B	0.60 1.00 1.30	

Freitag		10.06.2016
Suppen		
Hühnerbrühe mit Spargel 1,30	0.55 0.95 1.20	
Tellergericht		
Kichererbsenpfanne mit Brokkoli und Blumenkohl 1,30,36,21a	1.35 2.30 2.95	
Essen		
Bulgur-Gemüsepfäl mit Sesampaste 7,15,28,31,32,43,21a	1.75 3.00 3.85	
Prager Schinken mit Westmorelandsauce 2,6,7,13,29	1.25 2.15 2.75	
Prager Schinken mit Westmorelandsauce 2,6,7,13,29	1.25 2.15 2.75	
Wildlachsfilet gebraten mit Limonen-Ingwersauce 1,18,30,36,21a,B	1.65 2.80 3.65	
Beilagen		
Bulgursalat mit Minze 10,15,21a	1.45 1.45 1.45	
Bunter Kartoffelsalat mit Hackfleischbällchen 13,14,23,29,30,36,21a	3.45 3.45 3.45	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45	
Stampfkartoffeln 1,18,30,B	0.70 1.20 1.55	
Spaghetti 15,18,21a,B	0.60 1.00 1.30	
Champignonreis 15,18,B	0.60 1.00 1.30	

Montag	13.06.2016
Suppen	
Rinderbrühe mit Champignons 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Maccaroni alla calabrese 1,8,30	1.35 2.30 2.95
Essen	
Buchweizenpfanne 7,15,28,43,21A	1.75 3.00 3.85
Geflügelragout Parsi Huhn mit Aprikosen 32	1.25 2.15 2.75
Ein paniertes Schweinekotelett mit Bratensauce 2,29,36,21A	1.55 2.65 3.40
Florentiner Reisauflauf mit Ei 1,18,23,30,8	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Kichererbensalat 15	1.45 1.45 1.45
Shrimpsalat 13,22,23,29,21A	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Salzkartoffeln 15,18,8	0.70 1.20 1.55
Makkaroni mit Kräutern 15,18,21A,8	0.60 1.00 1.30
Champignonreis 15,18,8	0.60 1.00 1.30
Kartoffel-Kräuterpüree 1,6,7,9,30,33	0.70 1.20 1.55
Bandnudeln mit Sesam 15,31,21A	0.55 0.95 1.20
Paprikareis 1,30	0.55 0.95 1.20

Montag	20.06.2016
Suppen	
Gemüsebrühe mit Backerbsen 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Bunte Nudelpfanne mit Käse 1,8,30,21A	1.35 2.30 2.95
Essen	
Karotten-Blumenkohlpfanne mit Kokoscreme 15,43	1.75 3.00 3.85
Ein Omelette Natur mit Champignonsauce 1,23,30	1.25 2.15 2.75
Ein Hähnchenbrustfilet Madras mit scharfer Fruchtsauce 6,7,8,30,32,36,21A	1.55 2.65 3.40
Ein Gemüseschnittzel mit Petersiliensauce 1,18,23,30,36,21A,8	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Schinken- Brokkolisalat 2,6,7,9,29,35	2.45 2.45 2.45
Matjessalat mit Äpfel und Gurken 38	1.45 1.45 1.45
Petersilienkartoffeln 15,18,8	0.70 1.20 1.55
Spiralnudeln 15,18,21A,8	0.60 1.00 1.30
Risi Bisi 15,18,8	0.60 1.00 1.30
Kartoffelbällchen 1,21A	0.70 1.20 1.55
Penne 15,21A	0.55 0.95 1.20
Reis 15	0.55 0.95 1.20

Montag	27.06.2016
Suppen	
Pilzkraftbrühe 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Portugiesischer Fischtopf 1,7,23,30,21A	1.35 2.30 2.95
Essen	
Sojastreifen mit Sesam,GlASNudeln,Porree,Ka rotten 15,28,31,43	1.75 3.00 3.85
Zwei gebackene Kartoffel-taschen mit Frischkäsefüllung mit Paprika-Maisdip 1,30	1.25 2.15 2.75
Ein gebackenes Hähnchenschnittzel Milano mit Geflügelrahmsauce 6,7,8,30,21A	1.75 3.00 3.85
Bio Schupfnudeln mit Champignons in Rahm 1,18,30,21A,8	1.95 3.30 4.30
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Glasnudelsalat mit frischer Minze 6,2,4,8,34,21A	1.45 1.45 1.45
Matjesfilet nach Hausfrauen Art 13,23,29,30,38,21A	1.45 1.45 1.45
Salzkartoffeln 15,18,8	0.70 1.20 1.55

KENNZEICHNUNGEN:

- 1 fleischlos
- 3 Alkohol
- 6 konserviert
- 7 Antioxidationsmittel
- 8 Farbstoff

Dienstag	14.06.2016
Suppen	
Gemüsebrühe mit Grießklößchen 8,15	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Reispfanne Spanischer Art mit Huhn und Meeresfrüchten 1,30,26d,26g	1.35 2.30 2.95
Essen	
Sojagyros Nudelreis Risone 15,28,31,43,21A	2.55 4.35 5.60
Ein Blumenkohl-Käsebratling mit Curry - Mangosauce 1,23,27,28,30,36,2 1A	1.25 2.15 2.75
Ein Putenschnittzel Wiener Art Preiselbeersauce 30,36,21A	1.75 3.00 3.85
Zucchini-aufauf mit Kartoffeln 1,18,23,30,21A,8	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Raita mit Gemüsesticks 1,29,30	1.75 1.75 1.75
Toskanischer Brotsalat 1,6,7,8,10,23,30 32,36,21A	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Petersilienkartoffeln 15,18,8	0.70 1.20 1.55
Spaghetti 15,18,21A,8	0.60 1.00 1.30
Tomatenreis 15,18,8	0.60 1.00 1.30
Kartoffelbällchen 1,21A	0.70 1.20 1.55
Gnocchi 1,21A	0.55 0.95 1.20
Mandelreis 1,30	0.55 0.95 1.20

Dienstag	21.06.2016
Suppen	
Pikante Hühnerbrühe mit Chili 1,7,13,23,30,32	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Sommerrisotto 1,23,30,21A	1.35 2.30 2.95
Essen	
Weißkohlaufauf mit Erbsen und Graupen 15,36,43,21A,21C	1.75 3.00 3.85
Ein Seelachsfilet mit Tomate und Oliven überbacken mit Rucola-sauce 24,27,30,38,21A	1.45 2.45 3.20
Eine geschmorte Rinderroulade mit Speck mit Braten - Gemüsesau- ce 2,7,8,27,29,32	2.45 4.15 5.40
Rührei mit Rahmspinat Stampfkartoffeln 1,18,23,30,21A,8	2.75 4.70 6.05
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Tomate mit Mozzarella und frischem Basilikum 1,30	2.45 2.45 2.45
Humus 10,15,31	1.45 1.45 1.45
Dillkartoffeln 15,18,8	0.70 1.20 1.55
Makkaroni 15,18,21A,8	0.60 1.00 1.30
Reis 15,18,8	0.60 1.00 1.30
Zwei Semmelknödel 1,23,27,36,21A	0.70 1.20 1.55

Dienstag	28.06.2016
Suppen	
Gemüsebrühe mit Grießklößchen 8,15	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Spiralnudeln Spinat-Käsesauce mit Pinienker- nen 1,6,30,36,21A	1.35 2.30 2.95
Essen	
Eintopf aus frischen Gartengemüse 15,43	2.55 4.35 5.60
Zwei gebackene Gemüse- Knusperringel mit Brokkolisauce 15,27,36,21A	1.45 2.45 3.20
Paniertes Schweine- schnitzel mit Majora- nsauce 2,29,36,21A	1.55 2.65 3.40
Rinderschmorbraten mit Bratensauce 1,8,27,21A,8	2.35 4.00 5.15
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Brasilianischer Schinken- salat 2,6,7,9,23,29,30,32,35,21A	1.75 1.75 1.75
Bruschetta 1,9,30,36,21A	1.45 1.45 1.45
Dampfkartoffeln 15,18,8	0.70 1.20 1.55
Vollkorngpaghetti 15,18,21A ,8	0.60 1.00 1.30
Champignonreis 15,18,8	0.60 1.00 1.30

- 10 geschwärtzt
- 11 Milcheiweiß
- 15 vegan
- 18 bio
- 21 glutenhlt. Getreide

Mittwoch	15.06.2016
Suppen	
Hühnerbrühe mit Erbsen 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Gemüse - Kartoffelauflauf mit Käse überbacken 1,8,30	1.35 2.30 2.95
Essen	
Chinakohl mit Erdnüssen und Cous cous 15,25,43,21A	1.75 3.00 3.85
Eine Bratwurst Thüringer Art mit Bratensauce 2,29,30	1.25 2.15 2.75
Ein gedünstetes Seelachs- filet mit Kokos-Mango- Sauce 24,27,30,38,21A	2.45 4.15 5.40
Spaghetti Bolognese Art 14,18,27,30,21A,8	2.35 4.00 5.15
Beilagen	
Salat von der Tomate mit Weichkäse und Oliven 1,10,30	1.45 1.45 1.45
Chinesischer Reisdudelsal- at mit Morcheln 6,15,28,21A	1.75 1.75 1.75
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Thymiankartoffeln 15,18,8	0.70 1.20 1.55
Vollkorngspiralnudeln 15,18,21A,8	0.60 1.00 1.30
Paprikareis 15,18,8	0.60 1.00 1.30
Pommes frites 15	0.70 1.20 1.55
Gabelspaghetti 15,21A	0.55 0.95 1.20
Grünkemreis 15	0.55 0.95 1.20

Mittwoch	22.06.2016
Suppen	
Rinderbrühe mit Eierstich 1,30,26A	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Schweizer Wurstsalat Bratkartoffeln 1,23,30,21A,26b	1.35 2.30 2.95
Essen	
Vollkorngpaghetti mit Sojabolognese 15,28,32,43,21A	1.75 3.00 3.85
Zwei Polenta-Spinat- Taschen mit Tomatensau- ce 1,23,27,30,36,21A	1.25 2.15 2.75
Schweinegulasch mit grünen Bohnen und saurer Sahne 2,7,29,30	1.55 2.65 3.40
Zwei Rinderhacksteaks mit Champignonsauce 14,18,23,30,36,21A,8	3.25 5.55 7.15
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Scharfer Nudelsalat mit Schinkenknacker und Paprika 2,6,7,23,27,29,30,35,36,21 A	1.75 1.75 1.75
Geflügelsalat mit Ananas und Porree 23,29,30,21A	2.45 2.45 2.45
Schnittlauchkartoffeln 15,18,8	0.70 1.20 1.55
Penne 15,18,21A,8	0.60 1.00 1.30
Sesamreis 15,18,31,8	0.60 1.00 1.30
Kartoffelspalten 15	0.70 1.20 1.55

Mittwoch	29.06.2016
Suppen	
Tomatisierte Rinderbrühe 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Vegetarische Gemüselag- ne 1,8,30	1.35 2.30 2.95
Essen	
Buchweizen Gemü- sepfanne mit geräucher- ten Tofu 7,15,28,43,21A	1.95 3.30 4.30
Putengulasch mit Champignons 7,23,30	1.25 2.15 2.75
Ein gebackenes Forellenfi- let in Mandelpanade an Joghurt-Mangosauce 23,24,29,30,21A,26A	1.95 3.30 4.30
Zwei Tofutaler gefüllt mit Champignons mit Zucchini-Paprikasauce 1,18,28,36,21A,8	1.95 3.30 4.30
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Marinierte Champignons mit Quarkcreme 1,9,30,36,21A	2.45 2.4 2.45
Geflügelsalat mit Erbsen und Champignons 23,29,30,21A	1.45 1.45 1.45
Dillkartoffeln 15,18,8	0.70 1.20 1.55

- 23 Eier
- 24 Fisch
- 26 Schalenfrüchte
- 27 Sellerie
- 28 Soja

Donnerstag	16.06.2016
Suppen	
Fischbrühe mit Reis und Kräutern 15,27,36,21A	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Fränkische Bierkutscher- pfanne 1,23,30,21A	1.35 2.30 2.95
Essen	
Ingwer-Möhren mit Nudeln 15,31,43,21A	1.75 3.00 3.85
Gebackenes Dinkelme- daillon mediterran Kurkuma-Tomatensauce 1,8,23,30,36,21A,21E	1.65 2.80 3.65
Rindergeschnetzeltes mit Champignons 29,30	1.55 2.65 3.40
Schwäbische Käsespätzle mit Zwiebelschmelze 1,18,23,30,21A,8	2.75 4.70 6.05
Beilagen	
Geräucherter Lachs mit Sahnemeerretich 7,24,30,32	3.45 3.45 3.45
Couscoussalat mit Putenstreifen 6,7,9,21A	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Dampfkartoffeln 15,18,8	0.70 1.20 1.55
Vollkornpenne 15,18,21A,8	0.60 1.00 1.30
Risi Bisi 15,18,8	0.60 1.00 1.30
Backkartoffeln 15	0.70 1.20 1.55
Spiralnudeln 15,21A	0.55 0.95 1.20
Basmatireis 15	0.55 0.95 1.20

Donnerstag	23.06.2016
Suppen	
Hühnerbrühe mit Backerbsen 1,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Perlgraupeneintopf mit Schinkenknacker 1,23,25,30,21A	1.35 2.30 2.95
Essen	
Ingwer-Möhren mit Nudeln 15,31,43,21A	1.75 3.00 3.85
Eine Brokkoli- Knusperecke mit Kokos- Karotten-Sauce 1,15,27,30,36,21A	1.25 2.15 2.75
Eine Scheibe Lammkeule mit Rosmarinsauce 29	1.95 3.30 4.30
Bio Bunte Reispfanne mit Rinderhackfleisch 14,18,8	2.35 4.00 5.15
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Indischer Krautsalat 1,23,29,21A	1.45 1.45 1.45
Schopska Salat 1,7,10,30,32	2.45 2.45 2.45
Thymiankartoffeln 15,18,8	0.70 1.20 1.55
Vollkorngpaghetti 15,18,21A,8	0.60 1.00 1.30
Paprikareis 15,18,8	0.60 1.00 1.30
gebäckene Kartoffeln 15	0.70 1.20 1.55
Kräuternudeln 15,21A	0.55 0.95 1.20
Mandelreis 15	0.55 0.95 1.20

Donnerstag	30.06.2016
Suppen	
Fischbrühe mit Gemüse- streifen 7,23,30	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Petersilienrisotto mit Erdnüssen 1,23,25,30,21A	1.35 2.30 2.95
Essen	
Farfalle mit frischem Mangold und Champig- nons 7,15,28,43,21A	1.75 3.00 3.85
Zwei gebackene Kohlrabimedallions an Estragonsauce 1,23,29,30,21A	1.25 2.15 2.75
Ein Rinderhacksteak Griechischer Art mit Paprikasauce 14,23,29,30,36,21A	1.55 2.65 3.40
Kartoffel-Gemüseauflauf mit Tomaten-Paprikasauce 1,18,23,30,21A,8	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Eiersalat mit Schinken 2,6,7,9,13,23,27,29,35,21A, 21C	2.45 2.45 2.45
Emmentaler Käsesalat 1,7,30,32	2.45 2.45 2.45
Dampfkartoffeln 15,18,8	0.70 1.20 1.55
Spiralnudeln 15,18,21A,8	0.60 1.00 1.30

- 29 Senf
- 30 Milch
- 31 Sesamsemen
- 36 Hefe

Freitag	17.06.2016
Suppen	
Rinderbrühe mit Eierstich 1,7,29,30,32	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Reis-Gemüsetopf mit Rinderhackfleisch 1,30,21A	1.35 2.30 2.95
Essen	
frisches Marktgemüse mit Kerbel Kartoffeln 7,15,28,43	2.55 4.35 5.60
Eine geschmorte Paprikaschote mit Tomatensauce 2,7,12,14,23,27,29,30,36	1.25 2.15 2.75
Ein Matjes Doppelfilet Hausfrauen Art 1,7,23,29,30,38,21A	1.55 2.65 3.40
Vier Eierpannkuchen mit Apfelmus 1,7,18,23,30,21A,8	1.65 2.80 3.65
Beilagen	
Scharfer Nudelsalat mit Schinkenknacker und Paprika 2,6,7,23,27,29,30,35,36,21 A	1.75 1.75 1.75
Schinken- Brokkolisalat 2,6,7,9,29,35	2.45 2.45 2.45
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Schwenkkartoffeln 1,18,30,8	0.70 1.20 1.55
Makkaroni 15,18,21A,8	0.60 1.00 1.30
Natureis 15,18,8	0.60 1.00 1.30
Kartoffelsalat mit Joghurt 1,13,23,29,30,36,21A	0.70 1.20 1.55

Freitag	24.06.2016
Suppen	
Gemüsebrühe mit Gemüsestreifen 1,30,26A	0.55 0.95 1.20
Tellergericht	
Polenta mit Champig- nonsauce 1,6,30,36,21A	1.35 2.30 2.95
Essen	
Gebratener Tofu mit Sonnenblumenkernen und Quinoa 7,15 28,43,21A	2.55 4.35 5.60
Hähnchencurry mit Frischkäse 7,23,30	1.45 2.45 3.20
Eine gebäckene Seelachsroulade mit Gemüsefüllung mit Tiroler Sauce 13,23,27,29,30,36,38,21A, 21C	1.95 3.30 4.30
Drei gebäckene Kartoffel- taschen mit Frischkäsefüllung mit Quarkdip 1,7,18,30,8	2.35 4.00 5.15
Beilagen	
Anti pasti 10,15	3.45 3.45 3.45
Salat von der grünen Zucchini mit roten Bohnen 1,30,26d	1.45 1.45 1.45
Kartoffel - Avocadosalat 15,29	2.45 2.45



DAS STUDIUM KLUG ABSETZEN

Gesetzlich sind Studierende in den meisten Fällen nicht zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet. Dieser Artikel soll erläutern, warum es sich jedoch häufig lohnt, wenn sich auch Studierende mit dem lästigen Papierkram herumschlagen, um eine freiwillige Steuererklärung im Rahmen der Antragsveranlagung beim Finanzamt einzureichen. Nicht nur Studierende, die neben dem Studium arbeiten, können sich ihr Geld zumindest teilweise wieder zurückholen, sondern auch ohne ein aktuelles Einkommen besteht die Möglichkeit, sich eine spätere Steuererstattung frühzeitig zu sichern. Das kann je nach individueller Situation nicht nur für das Erst- und Zweitstudium, sondern sogar für Alumni ausgesprochen attraktiv sein. Der Autor Nikolai Torvelainen gibt hier einige hilfreiche Steuertipps und erläutert, was alles in einer freiwilligen Steuererklärung abgesetzt werden kann.

Die meisten Studierenden müssen grundsätzlich erst einmal keine Steuererklärung abgeben: Vorausgesetzt, sie haben im vorangegangenen Jahr weder auf Rechnung noch selbstständig gearbeitet und ihr zu versteuerndes Einkommens lag nicht über dem aktuellen Grundfreibetrag von derzeit 8.472 Euro. Andernfalls sind auch Studierende dazu verpflichtet, unaufgefordert eine Steuererklärung beim Finanzamt einzureichen. Wichtig: Das gilt auch für Studierende, die im Vorjahr Kapital- oder Mieteinkünfte über dem Freibetrag hatten. Für Mini- und Ferienjobber sowie für studentische Hilfskräfte besteht die Möglichkeit, eine freiwillige Steuererklärung einzureichen. Bei einer Minijob-Tätigkeit auf 450-Euro-Basis lohnt sich die Abgabe einer Steuererklärung kaum, da man in diesem Fall von der Lohnsteuer befreit ist und deshalb auch nicht mit Rückzahlungen rechnen

kann. Da jedoch im Rahmen des Studiums zahlreiche Ausgaben für beispielsweise Praktikum, Arbeitsmaterial und Fahrtkosten anfallen, kann eine freiwillige Steuererklärung häufig sinnvoll sein, damit Sie zu einem späteren Zeitpunkt davon profitieren können.

WELCHE KOSTEN SIND ABSETZBAR – EIN ÜBERBLICK

Es gilt der Grundsatz: Der, der zahlt, darf es auch bei der Steuer angeben. Neben Semesterbeiträgen sowie Studiengebühren können Studierende zahlreiche weitere finanzielle Aufwendungen im Zuge einer freiwilligen Steuererklärung beim Finanzamt absetzen. Hierbei steht im Vordergrund, dass die Gegenstände überwiegend im Rahmen des Studiums genutzt werden. Somit sind dann zum Beispiel Fachliteratur, ein neuer Computer, Drucker, Taschenrechner, Bastel-

materialien sowie Kosten für Studienreisen und Exkursionen denkbar. Darüber hinaus können Pendlerpauschalen für Fahrten zur Uni als erster Tätigkeitsstätte geltend gemacht werden. Für Studierende, die wegen ihres Studiums in eine andere Stadt gezogen sind, kann auch der Umzug steuerlich geltend gemacht werden. Entweder ist hier eine doppelte Haushaltsführung oder der Umzug an sich absetzbar. Bleibt der Lebensmittelpunkt sowie ein eigener Wohnbereich im Elternhaus vorhanden, können regelmäßige Heimfahrten, Miete und Fahrtkosten am Studienort abgesetzt werden.

STUDIUM KLUG ABSETZEN – WAS IST ZU TUN?

Soweit unmittelbar nach der Fachhochschulreife oder dem Abitur ein Studium aufgenommen wurde, zählt dieses steuerlich gesehen als Erststudium. Oft ist es sogar für Erststudierende sinnvoll, eine Steuererklärung beim Finanzamt einzureichen. Aller-

dings können in diesem Fall die Kosten für das eigene Studium nur als Sonderausgabe bis zu einer Höhe von 6.000 Euro pro Jahr abgezogen werden. Es ist jedoch nur sinnvoll, das Studium als Sonderausgabe anzusetzen, wenn in den betreffenden Kalenderjahren positive Einnahmen erzielt wurden, die über dem steuerlichen Grundfreibetrag liegen. Für alle anderen gilt: Die zweite Ausbildung kann man nur als Werbungskosten absetzen. Diese können Sie dann zu einem späteren Zeitpunkt, wenn Sie positive Einnahmen haben, mit ihren Steuern verrechnen, wie im nächsten Abschnitt erläutert wird.

MASTERSTUDIUM ALS WERBUNGSKOSTEN ABSETZBAR

Wesentlich lukrativer ist es, die im Rahmen des Studiums angefallenen Kosten als Werbungskosten anzugeben. Voraussetzung hierfür ist, dass es sich bei dem aktuellen Studium um eine zweite Ausbildung handelt, man also vor dem Studium eine Ausbildung oder das Bachelorstudium vor dem

Masterstudiengang abgeschlossen hat. Dies ist meistens auch bei einem Zweitstudium problemlos möglich. Dann zählen die mit dem Studium verbundenen Ausgaben nicht mehr zu den Sonderausgaben, sondern zu den sogenannten vorweggenommenen Werbungskosten. Anders als bei den Sonderausgaben werden sie über die Jahre als Verluste festgehalten, damit sie zu einem späteren Zeitpunkt steuersparend vom Finanzamt verrechnet werden können. Erfahrungsgemäß kann das beim späteren Berufseintritt sehr von Vorteil sein. Möchten Studierende eine nachträgliche Verlustfeststellung beantragen, verläuft das unkompliziert. Im Rahmen eines Zweitstudiums ist nämlich grundsätzlich unbestritten, dass einem Studierenden vorweggenommene Werbungskosten entstanden sind.

Der Autor dieses Artikels Diplom-Volkswirt Nikolai Torvelainen ist Finanzplaner und Ansprechpartner seiner Kunden in allen wirtschaftlichen Fragestellungen.



STEUERERKLÄRUNG, LOHNT SICH DOCH GAR NICHT? ES KOMMT DARAUF AN!

ONLINE SHOPPING
ONLINE BAFÖG
ONLINE BANKING
ONLINE BAFÖG
ONLINE DATING
ONLINE BAFÖG

Jetzt ganz einfach BAföG beantragen:
www.berlin-bafoeg.de





EIN TRAUM- BERUF?

Die Schriftstellerei ist für viele ein Traumberuf. Doch die Chancen, die eigenen Werke in einem renommierten Verlag veröffentlichen zu können, sind bescheiden. Das Selfpublishing von E-Books bietet seit einigen Jahren eine neue Möglichkeit, den Traum von der Autorenkarriere Wirklichkeit werden zu lassen. Dabei müssen die „Indie-Autoren“ keine Lektoren und Literaturagenten mehr überzeugen, sondern sie können mithilfe von Selfpublishing-Plattformen ihre Manuskripte selber im Internet publizieren.

Eine erfolgreiche Selfpublisherin im deutschen Sprachraum ist die 33-jährige Poppy J. Anderson. Im Netz wird sie sogar als „E-Book-Königin“ bezeichnet. 2012 begann sie damit, Liebesromane im *Kindle-Direct-Publishing-Programm* von Amazon zu veröffentlichen und seit dem läuft's.

„Schon als junges Mädchen war es mein Traum, Schriftstellerin zu werden. Aber ich rechnete mir keine großen Chancen aus“, berichtet die Essenerin, deren Name ein Pseudonym ist. So schrieb sie in ihrer Freizeit Liebesromane, ohne ernsthaft an ein Leben als Romanautorin zu glauben. Sie studierte Geschichte und Germanistik und ging anschließend für drei Jahre in den Schuldienst. „Danach startete ich mit einer Promotion über die deutsch-israelische Sicherheitspolitik“, erklärt Poppy J. Anderson.

2012 kam sie auf die Idee, ein E-Book herauszubringen: „Durch Zufall hörte ich das magische Wort *Selfpublishing*. Ich fand die Idee witzig und lud eines meiner Manuskripte bei Amazon hoch. Geld verdienen wollte ich damit nicht.“ Ihr einziger Wunsch war es, einen ihrer Romane der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. „Ich bin damals total unprofessionell an die Sache herangegangen. Ich hatte weder eine eigene Website noch eine Facebookseite und auch keinen Twitter-account.“

Und dennoch hatte sie gleich mit ihrem Debütroman Erfolg. Verschiedene Bücherblogs schrieben Rezensionen und das E-Book wurde schnell mehrere tausendmal downgeloadet. „Inzwischen habe ich über 20 Bücher veröffentlicht und bin seit März 2015 die erste deutsche Selfpublisherin, die mehr als eine Million E-Books verkauft hat.“ Im November 2014 erschien ihr erstes Buch beim renommierten Rowohlt Verlag.

Heute kann die Autorin von ihrer Schriftstellerei leben. Einfach verdientes Geld ist das aber nicht: „Als Selfpublisherin brauche ich viel Disziplin. Alle vier Monate veröffentliche ich ein neues Buch.“ Auch um Marketing und Social Media kümmert sich Poppy J. Anderson

selbst. „Oft stehe ich morgens um sechs Uhr auf. Manchmal sitze ich noch bis nachts um zwei Uhr am Computer und schreibe.“

Der Journalist und Selfpublisher Matthias Matting gibt in seinem Internetblog „Self-Publisher-Bibel“ nicht nur Einsteigern Tipps, sondern informiert auch die Indie-Autoren-Szene über die neuesten Entwicklungen: „Noch vor einigen Jahren waren Selbstverleger für die Leser kaum sichtbar. Das ist heute durch die E-Books ganz anders geworden.“ Doch auch wenn jeder Autor sein Manuskript auf den verschiedenen Selfpublishing-Plattformen hochladen könne, bedeute das nicht automatisch finanziellen Erfolg.

„Etwa hundert Autoren können in Deutschland allein von ihren Amazon-Verkäufen leben“, betont Matting. Für viele andere sei das Selfpublishing ein interessanter Nebenverdienst wie zum Beispiel für Journalisten.

Die wichtigsten Voraussetzungen für den Erfolg sind Geduld und Fleiß, erklärt Matting. „Natürlich sollte man auch ein Händchen für Sprache haben. Doch das allein reicht nicht. Denn von einem E-Book-Autor erwarten seine Fans, dass er alle drei bis vier Monate ein neues Buch veröffentlicht.“ Schon im Studium lässt sich herausfinden, ob einem die Schriftstellerei liegt: „Wer in der Lage ist, jeden Abend zwei bis drei Stunden zu schreiben, schafft es relativ schnell, ganze Bücher zu verfassen.“ Außerdem sei das ein Zeichen für genügend Durchhaltevermögen. Wem aber dazu die Motivation fehle, solle seinen Wunsch, von der Schriftstellerei zu leben, lieber aufgeben.

„Am Selfpublishing Interessierte müssen sich zudem klarmachen, dass das Bücherschreiben nur ein Teil ihrer Arbeit ist“, so Matting. Sie sind auch für die technische Erstellung des E-Books zuständig. Entweder machen sie das alles selbst oder sie delegieren diese Aufgaben und engagieren zum Beispiel einen Lektor oder einen Grafiker für das Cover.

[Anja Schreiber]

Die „Self-Publisher-Bibel“ unter: → www.selfpublisherbibel.de

DIE 10 TIPPS

IN SACHEN BEWERBUNG

Wer bei einer Bewerbung erfolgreich sein will, braucht nicht nur die passenden Qualifikationen und Studienleistungen. Auch die Qualität der Unterlagen und des Netzauftritts sollte stimmen. Diese zehn Faktoren entscheiden mit über deine Chancen.

1. INDIVIDUELLE BEWERBUNG

Viele Bewerber verschicken immer noch Standardunterlagen. Doch das ist ein großer Fehler. Denn Personaler erkennen schnell, ob es sich um ein individuell an das Unternehmen gerichtetes Anschreiben handelt oder nicht. Statt Allgemeinplätze von sich zu geben, solltest du konkret auf die Firma und die jeweilige Stelle, um die es geht, Bezug nehmen. Auch ein tätigkeitsbezogener Lebenslauf wird heute erwartet.

2. FLÜCHTIGKEITSFEHLER

Gerade beim Ausfüllen von Online-Masken und dem Verfassen von E-Mail-Bewerbungen sind Flüchtigkeitsfehler schnell passiert. Deshalb ist es ganz entscheidend, hierbei besonders große Sorgfalt an den Tag zu legen und das Ganze nicht vorschnell abzuschicken. Auch beim Anschreiben solltest du neben Orthografie und Grammatik auf formale Fehler wie zum Beispiel falsche Anreden oder vertauschte Personen- und Firmennamen achten. Solche Fehler geschehen wirklich häufig.

3. PASSGENAUIGKEIT

Immer wieder bewerben sich Leute um Jobs, die gar nicht zu ihren Fähigkeiten und Qualifikationen passen. Das ist zumeist verschwendete Zeit. Denn die Passgenauigkeit zwischen ausgeschriebener Stelle und dem Kandidaten ist das A und O einer erfolgreichen Bewerbung. Deshalb formuliere dein Anschreiben so, dass deine Kompetenzen dem Job entsprechen. Das gilt auch für Initiativbewerbungen. Diese sollten sich deutlich an einem bereits im Unternehmen vorhandenen Jobprofil orientieren.

4. LAYOUT

Auch beim Layout liegt der Teufel im Detail. Bewerbungsunterlagen sollten ansprechend gestaltet sein und zum Adressaten passen. Für Schrifttypen und -größen, aber auch für kursive oder fette Schriften gilt: Weniger ist oft mehr.

5. E-MAILS

Mails können ebenfalls zur Fehlerfalle werden: Eine unprofessionelle Mailadresse wie ‚Marius92@...‘ kommt bei Firmen in der Regel nicht so gut an. Seriöser ist eine Mailadresse mit Vor- und Nachnamen. Ein No-Go sind auch E-Mail-Bewerbungen mit unzähligen Dokumenten im Anhang. Ein einziges PDF-Dokument, in dem alle Inhalte wie Anschreiben, Lebenslauf und Zeugnisse enthalten sind, ist dagegen sinnvoll.

6. MASSENVERSAND

Keine gute Idee ist es, möglichst viele Bewerbungen in kurzer Zeit zu verschicken. Damit erhöhst du nur unnötig deine Fehlerquote. Wer seine Unterlagen mit zeitlichem Abstand versendet, hat die Chance, diese zu perfektionieren. Erst im Laufe der Zeit wird ein Jobsuchender zum Profi-Bewerber.

7. FORMALITÄTEN

Entscheidend ist auch, dass sich Kandidaten an die vom Unternehmen vorgegebenen Regeln halten. Deshalb ist es unter anderem ein No-Go, den Termin für das Online-Assessment-Center zu verpassen. Den vorgeschriebenen Bewerbungsweg solltest du unbedingt einhalten. Bewerbe dich also nicht per Post,

wenn die Firma die Nutzung des Bewerber-Managementsystems vorsieht. Achte darauf, welche speziellen Regeln bei Deinen nächsten Bewerbung gelten.

8. SOCIAL MEDIA

Social Media kann ebenfalls zum Fallstrick werden: Wer in sozialen Netzwerken mit fragwürdigen Postings präsent ist, kann damit mögliche Arbeitgeber abschrecken. Deshalb solltest du vor dem Bewerbungsprozess deine Privatsphäre-Einstellungen checken, indem du dir anzeigen lässt, welche Postings fremde Leute sehen können. Ein Profil bei Karriere-netzwerken ist inzwischen oft selbstverständlich. Sorge aber auch dafür, dass dort deine Angaben auf dem neuesten Stand sind.

9. TELEFONKONTAKT

Viele Firmen schreiben Info-Telefonnummern in die Stellenanzeigen. Nutze diese Gelegenheit, um persönliche Fragen zu stellen und schon einmal in direkten Kontakt mit dem Betrieb zu treten. Natürlich solltest du dir die Fragen gut überlegen. Denn ein peinlicher Auftritt ist auch am Telefon kontraproduktiv.

10. ERREICHBARKEIT

Hat ein Unternehmen Interesse an dir, musst du natürlich erreichbar sein. Denn wer auf Mails oder Anrufe in Zeiten von Smartphones und Co. nicht antwortet, hat schlechte Chancen. Sorge deshalb dafür, dass deine Handynummer und deine E-Mail-Adresse keine Schreibfehler enthalten. Außerdem ist es sehr ungünstig, wenn du nach dem Versand der Unterlagen wochenlang auf Weltreise bist.

[Anja Schreiber]

OHNE UMLAUTE

Manchmal macht weniger mehr Sinn. Das dachten sich vielleicht auch die Musiker der Post-Punk-Combo **KMPFSPRT**, sie ließen die Vokale des Bandnamens weg, weil der ihnen zu martialisch klang. Aber keine Angst, bei den deutschsprachigen Texten ist das gesamte Alphabet am Start. Das musikalische Quartett, bestehend aus Richard Meyer (Gitarre, Gesang), David Schumann (Gitarre), Dennis Müller (Bass) und Nico van Hamme (Drums), gibt es seit 2012. Und da dürfen die Texte dann neben der persönlichen Arbeits- und Lebenswelt auch mal das Älterwerden beschreiben – mit Zeilen wie „Ich könnte Makler sein, scheiß auf die schönen Scheine.“ Das tun wir auch und investieren rund 16 Euro ins Ticket fürs Konzi am 07.05. um 20 Uhr im Musik & Frieden. Den Iro gerichtet und los.

Musik & Frieden, Falckensteinstr. 48, 10997 Berlin
 → kmpfsprt.tumblr.com



Foto: Peer Schorn

MIT BUCHSTABEN



Foto: Ingo Pertramer

Nein, diesmal geht es nicht um Musik, auch wenn der Name **Thees Uhlmann** das nahelegt. Denn auch ganz ohne Instrumente traut sich der Hamburger Tausendsassa auf die Bühne. Dafür hat er seinen Debütroman mit dem schönen Titel „Sophia, der Tod und ich“ mit im Gepäck. Darin geht's um eine irrwitzige Reise mit der Exfreundin und dem personifizierten Tod, der an die Haustür klopft und den Ich-Erzähler eigentlich mitnehmen will, sich dann aber doch überreden lässt, eine (vielleicht letzte) Reise im Diesseits anzutreten. Was die drei recht persönlich miteinander verwobenen Protagonisten auf diesem Roadtrip erleben, erfahrt ihr bei der Lesung am 20.05. um 20 Uhr im Columbia Theater. Billets machen 22 Euro.

Columbia Theater, Columbiadamm 9-11, 10965 Berlin
 → www.theesuhlmann.de

MIT HALTUNG

Der Bundeswettbewerb zum Theatertreffen der Jugend zeichnet jedes Jahr Inszenierungen junger Theatermacher/-innen aus. Dabei geht es nicht nur um die rein schauspielerischen Leistungen, sondern auch um die Persönlichkeit und Haltung der Gruppen. Die acht ausgezeichneten Produktionen werden dann an die Spree geladen, um hier im Rahmen des Theatertreffens der Jugend zu gastieren. Dazu gesellt sich ein umfangreiches Rahmenprogramm aus Workshops, Diskussionen und Fachgesprächen. Wer sich für packendes Theater der Gegenwart interessiert, sollte sich die Tage vom 03. bis 11.06. schon einmal im Kalender blocken. Tickets sind ab Mai erhältlich.

Theatertreffen der Jugend 2016, Haus der Berliner Festspiele, Schaperstraße 24, 10719 Berlin,
 → www.kurzlink.de/theatertreffen



Foto: photocase.de / Nanduu

OHNE SKRUPPEL

Konkurrenzdenken, Neid und moralische Flexibilität sind die Erfolgsfaktoren von heute. Wer dann noch brav seinen BA in Opportunismus macht, kann sich getrost das Qualitätslogo „Made in Germany“ auf die Stirn pappen. Noch mehr gute Karrieretipps gibt der Kabarettist und Poetry-Slammer **Till Reiners** in seinem aktuellen Programm „**Auktion Mensch**“. Der Wahlberliner und studierte Politikwissenschaftler braucht weder Requisiten noch lächerliche Kostüme, um seine Botschaften unters geneigte Publikum zu bringen. Er unterscheidet sich auch sonst wohltuend vom oft moralinsauren Politikabarett im öffentlich-rechtlichen TV. Wortwitz und Hinterlist verstecken manch harten Gag, der einem das Lachen erst Sekunden später im Rachen erstickt – doch da ist es schon zu spät. Live zu erleben am 02., 03. und 04.06. jeweils um 20:30 Uhr im Kookaburra, der Eintritt beträgt 12 Euro (ermäßigt).

Kookaburra, Schönhauser Allee 184, 10119 Berlin
 → www.tillreiners.de



Foto: Julia Günther



Foto: Stiftung Naturschutz Berlin

Raus aus der Betonburg Berlin und rein in die Natur – und das mitten in der Metropole. O. k., genug der Alliterationen, unser letzter Tipp gilt dem **Langen Tag der Stadtnatur 2016**. Während der 26-stündigen Veranstaltung verraten über 200 Expertinnen und Experten, welche Tiere und Pflanzen sich in und um Berlin mit der Stadt arrangiert haben. Außerdem heißt es, selbst aktiv werden. Denn es gilt Naturräume zu entdecken. Das Programm ist extrem vielfältig vom Vortrag über Landschaftsarchitektur bis zur Kanutour und verteilt sich über rund 130 Orte in und um Berlin. Bei vielen Aktionen sind die Plätze begrenzt. Deshalb lohnt es sich, bei der Anmeldung im Netz früh dabei zu sein. Also am 18. und 19.06. ab in die Wanderstiefel und 5 Euro ins Onlineticket (ermäßigt) investieren.

Langer Tag der Stadtnatur 2016
 → 2016.langertagderstadtnatur.de



Illustration: Ulrich Scheel



Das definitiv Beste am Livespielen ist, dass du so viele Gefühle durchlebst

Aurora Aksnes im *werkblatt*-Interview

Es ist selten, dass man bei Konzerten eine Stecknadel fallen hören kann und diese Stimmung über mehrere Songs hintereinander anhält. Das kleine Wunder, ein Clubpublikum mit sphärischen Klängen in den Bann zu ziehen, gelingt der erst 18-jährigen Norwegerin Aurora Aksnes. Bereits im zarten Alter von neun beginnt Aurora, erste Songs zu schreiben, und behält ihre Leidenschaft fünf Jahre als kleines Geheimnis für sich. Mit 14 tritt sie das erste Mal vor Freunden und Familie auf. Danach geht alles ganz schnell. Ein Musiklabel wird auf die außergewöhnliche Autodidaktin aufmerksam und bietet Aurora die Chance, in Ruhe an der ersten EP zu feilen. Ein Festivalauftritt und begeisterte Reaktionen von Besuchern wie Journalisten sind das Ergebnis. Inzwischen hat die Frau mit der markanten Stimme und beeindruckenden Ausstrahlung ihr erstes Album fertiggestellt. Sie lässt sich im Interview praktisch bei der Arbeit über die Schulter sehen. Also Luft anhalten, nicht stören und leise weiterlesen ...

Wie hat dein Interesse für Musik begonnen?

Meine Eltern sind selbst keine Musiker. Aber sie teilen meine Liebe zur Musik und haben mir eine Menge von ihrer Begeisterung mitgegeben. Ich spiele Klavier, seit ich sechs Jahre alt bin. Das liegt an meiner zehn Jahre älteren Schwester, denn die hat irgendwann mit 16 abrupt aufgehört, Klavier zu spielen. Aber ich habe den Klang einfach total vermisst und beschlossen, selbst spielen zu lernen, mich einfach ans Klavier gesetzt und es ausprobiert. Tja, damit habe ich seither auch nicht mehr aufgehört (lacht). So bin ich zur Musik gekommen. Zwischendurch habe ich es auch mal mit Unterricht versucht. Ein Nachbarjunge hat versucht, mir auch die Theorie zu erklären und Noten beizubringen. Aber ich habe nicht eingesehen, wozu ich das alles brauche. Ich habe echt versucht, es zu lernen, aber ich spiele auch so viele Instrumente. Also das Klavierspielen habe ich mir letztendlich selbst beigebracht.

Wie kam dann der Schritt vom Klavierspielen zum Songwriting?

Nach ungefähr drei Jahren Klavierspielen habe ich begonnen, eigene Songs zu schreiben. Zuvor hatte ich mich schon mit dem Schreiben von Gedichten und eigenen Geschichten beschäftigt. Da erschien es mir irgendwie logisch, Melodien und Texte zu kombinieren. Und mit einmal waren die ersten Songs da. Außerdem war ich schon damals ein großer Fan von Bob Dylan und Leonard Cohen. Deshalb habe ich auch versucht, Songs zur Gitarre zu schreiben, aber damals war ich echt mies, was das Gitarrespielen anging. Also fing ich mit neun an, englische Songs am Piano zu schreiben.

Wann hast du zum ersten Mal einen Song anderen Menschen vorgespielt, also in größerem Rahmen?

Das hört sich jetzt vielleicht etwas sonderbar an, aber ich hatte nie das Bedürfnis vor anderen aufzutreten. Das ist nichts, was ich

unbedingt brauche. Ich habe dann bei meiner eigenen Konfirmation mit 14 gespielt. Es war ein Song für meine Eltern. Ich bin ihr jüngstes Kind und der Song handelte davon, dass es vielleicht hart ist, wenn jetzt auch das letzte Kind erwachsen wird und in naher Zukunft auszieht. In Norwegen ist das eine große Sache. Es ging ums Erwachsenwerden. Meine Eltern haben natürlich auch vorher gewusst, dass ich Musik mache. Aber das war eine Sache, die ich zuvor nur für mich allein in meinem Zimmer gemacht hatte.

Wenn du von der Lyrik kommst, entstehen dann erst die Texte und dann die Melodien?

Das kommt ganz auf die Situation an. Zuhause beginne ich meist mit den Melodien. Die Texte fliegen dann aus meinem Mund. Es ist vielleicht wie eine Art unvermeidlicher Unfall (lacht). Es passiert einfach. Die Melodie legt dann auch schon die Stimmung fest, ob ein Song traurig, ängstlich oder fröhlich ist. Aber natürlich habe ich nicht immer ein Klavier dabei. Und so passiert es auch oft, dass ich mir Notizen für Texte mache. Meist unterwegs im Zug oder Auto. Dann arbeite ich die Melodien später aus, sobald ich wieder ein Instrument in die Hand bekomme. Das alles ist eigenartig und schwer zu erklären. Ein Song entsteht nach und nach und es fühlt sich wie ein natürlicher Vorgang an.

Welche Situationen inspirieren dich? Brauchst du Ruhe und Abgeschiedenheit oder eher Trubel und Menschen um dich herum?

Früher musste ich immer alleine sein. Denn andere Menschen und Sounds haben mich immer aus dem Konzept gebracht. Dann habe ich angefangen, im Tourbus zu schreiben. Da gab es immer jemand, der Lärm gemacht hat – und wenn es nur Kaugummikauen war. Deshalb habe ich mir angewöhnt, einfach Kopfhörer aufzusetzen. Dann höre ich klassische Musik oder Songs, die eine bestimmte Atmosphäre schaffen. Damit überspiele ich die Geräusche um mich herum und konzentriere mich aufs Texteschreiben. Ich kann dann alles um mich herum ausblenden.

Was ist es für ein Gefühl, persönliche Songs das erste Mal anderen Menschen vorzuspielen, z. B. deiner Band oder dem Publikum?

Es macht mir schon ein bisschen Angst und fühlt sich fremd an. Es ist immer ein wenig so, als würdest du dich nackt ausziehen und wärst verwundbar. Es kommt schließlich alles mitten aus meinem Herzen und meiner Seele. Es macht mich also schon ängstlich und ist gleichzeitig ein extrem schöner Moment. Meist spiele ich zuerst meiner Familie neue Songs vor. Danach gehe ich ins Studio zu meinen Mitstreitern Martin und Magnus, die auch in meiner Band spielen. Wir kennen uns schon seit drei Jahren und haben eine gemeinsame Basis, um über Musik zu sprechen. Trotzdem ist es bis heute sonderbar, ihnen einen Song das erste Mal zu präsentieren – es ist jedes Mal ein sehr emotionaler Moment.

Ist es nicht schwer, mit einmal die Songs mit anderen Musikern zu diskutieren, sowohl vorm Aufnehmen als auch beim Performen?

Ja, das ist in der Tat so. Denn wir wurden schließlich fünf in der Band, es kamen noch ein Musiker und eine Musikerin dazu. Meist hören zunächst Martin und Magnus meine neuen Songs. Und wenn die sagen, sie mögen sie, versuchen wir es mit einer Produktion. Ich bin selbst sehr wählerisch, was überhaupt und wie es produziert wird. Denn ich habe eine genaue Vorstellung davon, wie meine Songs am Ende klingen sollten. Es sind einfach meine Kinder. Meine Songs sind alle sehr persönlich und es dauert sehr lange, bis ein Song wirklich fertiggestellt ist. Es ist ein langer Prozess. Und natürlich hat auch eine Plattenfirma Vorstellungen davon, wie ein Song klingen soll. Einfach, weil sie sich um dich als Künstler sorgen. Manchmal ist es sonderbar, so viele Meinungen zu hören. Denn es sind ja meine Emotionen. Aber ich bin super gerne im Studio. Es macht mir große Freude und ich fiebere auch schon dem nächsten Album entgegen.

Jetzt hast du dein erstes Album fertig. Bist du nervös, eine große Tour mit 50 oder 80 Auftritten zu spielen?

Oh, das ist eine gute Frage. Klar bin ich nervös. Ich bin gerne auf Tour, auch wenn ich mein Zuhause dann immer vermissen. Denn dort ist es so schön ruhig. Und ich mag meine Familie sehr. Aber jetzt bin ich die ganze Zeit unterwegs und vermissen ab und zu Norwegen. Dafür lerne ich viele spannende Orte und interessante Menschen kennen. Und ich liebe meine Band, wir sind beste Freunde. Dort ist es wie in einer Familie. Es macht Spaß. Und ich hoffe, dass alles glattläuft. Denn jede einzelne Show ist mir wichtig. Ich möchte, dass sich jeder wohlfühlt und die Konzertbesucher sagen, es war ein magisches Konzert. Es sollte immer etwas Besonderes sein, wenn Musik live gespielt wird.

Was war bislang deine positivste und deine schwierigste Erfahrung bei Konzerten?

Das definitiv Beste am Livespielen ist, dass du so viele Gefühle durchlebst. Du fühlst Dinge, die du nur auf Konzerten spürst. Ich bin ein sehr emotionaler Mensch. Es fühlt sich gut und magisch an, wenn du Menschen im Publikum rufen hörst. Was ich auf Tour nicht mag, sind Flughäfen. Das sind laute und schreckliche Orte. Obwohl ich das Fliegen gerne mag. Könnte ich mir Superkräfte wünschen, wäre Fliegen dabei. Ich mag nur die Hektik an Airports nicht.

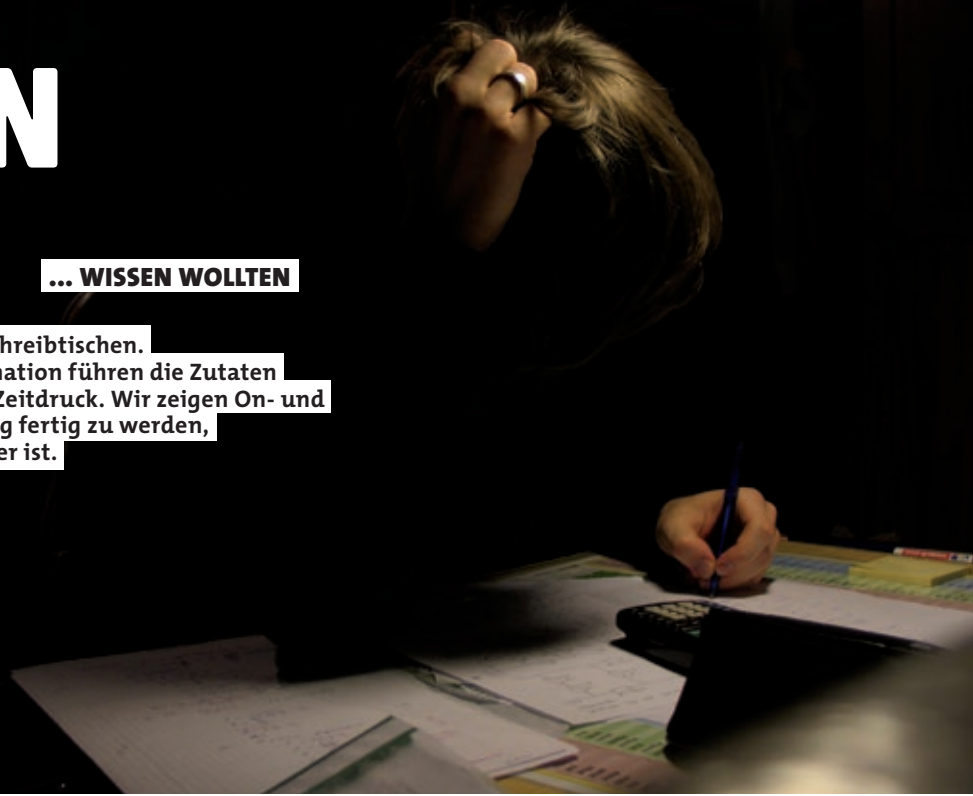
[Interview: Dirk M. Oberländer]

Aktuelles Album:
All My Demons Greeting Me
As A Friend (Vertigo)
→ www.aurora-music.com

STUDIEN HELFER

... WISSEN WOLLTEN

Anarchie und Chaos herrschen auf vielen Schreibtischen. Zusammen mit einer guten Prise Prokrastination führen die Zutaten nicht selten zu Panikattacken und akutem Zeitdruck. Wir zeigen On- und Offlinelösungen, die helfen, noch rechtzeitig fertig zu werden, bevor der verdammte Abgabetermin vorüber ist.



LITERATURVERZEICHNIS LEICHT GEMACHT

Die Unis gehen mit der Zeit und in vielen Studiengängen werden Hausarbeiten gerne mit elektronischer Hilfe auf fremde Quellen geprüft – da sollte dann besser keine Fußnote fehlen. Zum Glück gibt es inzwischen viele gut bedienbare Programme zur Literaturverwaltung. Mein Favorit: **Zotero**. Die schlanke Anwendung speichert im Nu Zitate, Web-inhalte und Anhänge aller Art – vom PDF bis zu PowerPoint. Mit dem Dokument kann man auch gleich die Quellenangabe speichern. Da Zotero Meta-Tags, z. B. aus Websites und PDF-Dateien, lesen kann, lassen sich viele Informationen einfach per Klick direkt aus der Quelle übernehmen, beispielsweise Autorennamen und Veröffentlichungsdatum oder Abrufdatum der URL. Natürlich unterstützt das Tool auch den Import von bibliografischen Informationen und die direkte Eingabe von ISBN-Nummern, sodass die mühselige Eingabe von Autor bis Erscheinungsort entfällt. Dank Unterstützung für die Webbrowser Chrome, Firefox, Safari und Opera können Websites direkt gesichert und indiziert werden. Auch die Zusammenarbeit mit der Datenbank Google Scholar klappt beeindruckend gut. Alle Quellen lassen sich mit Schlagworten und Verweisen versehen. Zusätzlich können Notizen angelegt werden. Auch Gruppen können gemeinsam auf gespeicherte Informationen zugreifen, sofern diese in der Cloud liegen. Dank umfangreicher Kon-

figurationsmöglichkeiten erstellt Zotero am Ende auch die gesamte Literaturliste in genau der Reihenfolge, die dem Fachbereich vorschwebt – also z. B. Autorennamen, Titel der Publikation, Quelle (z. B. Zeitschrift inkl. Band), Erscheinungsdatum, Erscheinungsort. Für den schnellen Import stehen Plugins für Word, OpenOffice und zu Google Docs bereit. Zotero gibt es für Mac, Windows und Linux. Auch die Dokumentation mit gut lesbaren Texten und kleinen Video-Tutorials verdient ein dickes Lob.
→ www.zotero.org

CHAOS ORDNETN MIT LUHMANN

Für Hausarbeiten und Referate packt einen oft die Sammelwut. Blogeinträge, Zeitungsartikel, Literatur und vieles mehr sammeln sich in Form von Post-its® und Notizen auf dem heimischen Schreibtisch, um dann auf wundersame Weise zu verschwinden, wenn man die Infos wirklich braucht. Die Schlanke Software **Zettelkasten** sorgt für Ordnung. Hier kann man alle Infoschnipsel als virtuelle Zettel samt Quellenangabe in einem imaginären Karteikasten ablegen. Um Ordnung zu schaffen, lassen sich für jede einzelne Karteikarte Schlagworte und Querverweise z. B. auf weitere Karteikarten anlegen. Zusätzlich ist es möglich, Quellen in Form von Dateien direkt anzuhängen. Dank der übersichtlichen Suchfunktion können die Infos nach allen möglichen und unmöglichen Aspekten geordnet werden.

Auch der Import von Literaturverzeichnissen (z. B. aus Zotero, Endnote etc.) klappt problemlos. Das System orientiert sich an der legendären Arbeitsweise des Soziologen Niklas Luhmann, dessen Karteikartensystem bis heute nicht vollständig erforscht ist. Das Programm ist gratis und für Mac, Windows und Linux verfügbar.
→ www.zettelkasten.danielluedicke.de/download

BÜFFELN OHNE BUCKELN

Ganz zum Schluss noch ein Kurztipp für alle, die für Klausuren und mündliche Prüfungen schnell relativ viel Stoff lesen und lernen müssen. Christian Grüning hat in seinem Buch **Garantiert erfolgreich lernen** zahlreiche Lernmethoden vom Speed-Reading bis zu Mind-Mapping-Systemen vereint. Da Grüning selbst seit Jahren Kurse zum Thema effizientes Lernen gibt, wird im Buch keine Zeit verschwendet. Die vorgestellten Methoden sind schnell erlernbar und bewährt. So erspart einem der Autor, sich selbst durch einen Wust an Lernliteratur zu arbeiten. Auch wenn die Tipps teils ein wenig großspurig daherkommen, der Autor weiß, wovon er schreibt. Ein Rettungsanker, der sein Geld wert ist. Ältere Auflagen gibt es antiquarisch zum schlanken Preis, neu kostet das Werk ab rund 13 Euro (PDF-Version).

Tipps: Dirk M. Oberländer

IMPRESSUM

Herausgeber: Studentenwerk Berlin und CAMPUSdirekt Deutschland GmbH | **Redaktion:** Jürgen Morgenstern (verantwortlicher Redakteur, Vi.S.d.P.)

Autoren dieser Ausgabe: Dirk Oberländer, Jürgen Morgenstern, Anja Schreiber, Friedrich Reip | Yvonne Zwick | Beatrice Schmidt | Nikolai Torvelainen |

Lektorat: Heike Herfert, Wortschliff |

Gestaltung: genauso.und.anders° graphical wellness | **Satz und Layout:** Stephan König, genauso.und.anders° graphical wellness | **Fotos:** Studentenwerk Berlin, 123rf.com, photocase.de | **Titelbild:** ad Rian / photocase.com | **Druck:** Prototyp° Print, Hamidreza Khalilnezhad, Blücherstraße 22, 10961 Berlin | **Kontakt:** *werkblatt*, Hardenbergstr. 34, 10623 Berlin, Tel.: (030) 939 39 - 7206, → redaktion@werkblatt.de |

Anzeigen: CAMPUSdirekt Deutschland GmbH, Hardenbergstr. 35, 10623 Berlin, Peter Oberndorfer, Tel.: 030/93 66 88 99-0 | Das *werkblatt* erscheint in Berlin. Das *werkblatt* liegt an den Berliner Hochschulen aus. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion wieder. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: → www.werkblatt.de.

