

# clickKIT

DAS ONLINEMAGAZIN FÜR STUDIERENDE · 2015.2  
DES KARLSRUHER INSTITUTS FÜR TECHNOLOGIE

## Bauchgefühl

Ernährung im Studium – und darüber hinaus.  
Ein Themenheft



>> INHALT



03



04



05



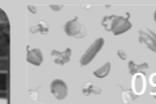
06



07



08



09



10



11



12



13



14



15-26

# clickKIT 2015.2



Editorial [3](#)  
 Impressum [3](#)  
 Aktuelles [4](#)  
 Service [5](#)  
 Am Kühlschrank [6](#)  
 Augen auf: Tutorin  
 Valerie Keimberg [7](#)



Branche: Lebensmittelchemie [14](#)  
 Absolventinnenporträt: Dorothee Ott,  
 Doktorandin am KIT [15](#)



Umfrage: Was tut ihr für  
 bewusste Ernährung? [8](#)  
 Titelgeschichte:  
 Selbsttest – vegane Rohkost [9](#)



Vor Ort: Mensatest [17](#)  
 Sechs Fragen an ... Mensaleiter Sebastian Becker [18](#)  
 Porträt: Kim Nehls wirbt für die Karrieremesse [19](#)  
 Community-Tipp: Schlonze [20](#)  
 Hintergrund: Foodsharing [21](#)  
 Selbstgemacht: AK Ernährung der  
 grün-alternativen Hochschulgruppe [22](#)  
 Hintergrund: Gastro Guerilla [23](#)  
 Roter Teppich: Vegan Street Day Stuttgart [24](#)  
 Roter Teppich: Alexander Gerst und Ernährung  
 im Weltall [25](#)



Was macht eigentlich ... KIT 2025? [12](#)  
 Hintergrund: Studierende erweitern  
 Oase in Marokko [13](#)



Am Schluss: im Laden mit  
 Ernährungsexperte Achim Bub [26](#)



Foto: Laila Tkotz

Liebe Leserinnen und Leser,

in der letzten Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks gaben 80 Prozent der befragten Studierenden an, ein qualitativ hochwertiges Angebot in der Mensa wichtig oder sehr wichtig zu finden. Allerdings forderten fast genauso viele (79 Prozent) kostengünstige Mahlzeiten.

Was darf Qualität kosten? Diese Ausgabe von clickKIT nimmt verschiedenste Ernährungsthemen in den Blick: mit Bezug zum Studium, aber auch darüber hinaus. Neben der Auswahl der Lebensmittel stehen auch

unterschiedliche Ernährungsformen, wie etwa die vegane Ernährung, im Fokus. Wie es ist, nur rohe Zutaten zu sich zu nehmen, erfahrt ihr in der Titelgeschichte. In der Rubrik „Roter Teppich – Veranstaltung“ gibt es Informationen zum Vegan Street Day. Außerdem in dieser Ausgabe: Der große Mensatest in Text und Video sowie Hintergründe zur Ernährung im Alltag. Und – ein Ausflug zu einer Oase in Marokko, die Studierende des KIT ausgebaut haben.

Viel Spaß beim Lesen  
Ann-Christin Kulick

P.S. Zweimal im Semester findet ihr eine neue clickKIT-Ausgabe auf [www.kit.edu/clickit](http://www.kit.edu/clickit). Wenn ihr euch über <https://www.lists.kit.edu/sympa/info/clickit> auf dem clickKIT-Verteiler eintragt, dann erhaltet ihr das Magazin direkt in euer E-Mail-Fach.

### Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Kaiserstraße 12  
76131 Karlsruhe

### Redaktion

Presse, Kommunikation und Marketing (PKM)  
Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

Dr. Klaus Rümmele (verantwortlich, ele)  
klaus.ruemmele@kit.edu; Tel. 0721 608-25054

Ann-Christin Kulick (ack)

**Bildredaktion** Gabi Zachmann

**Titelbild** Tatjana Balzer/Fotolia.de

**Gestaltung und Layout** Eva Geiger (PKM),  
Linda Hötzel (PEBA), Saskia Memmer (PEBA)

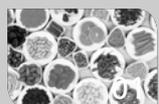
**Erscheinungsweise** zweimal im Semester

**Erscheinungstermin dieser Ausgabe** 24.04.2015

**Redaktionsschluss Ausgabe 2015.3**

30.05.2015; erscheint zum Ende des Sommersemesters

Das KIT übernimmt für die Inhalte verlinkter Seiten keine Haftung. [Disclaimer](#)



>> INHALT



03



04



05



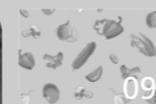
06



07



08



09



10



11



12



13



14

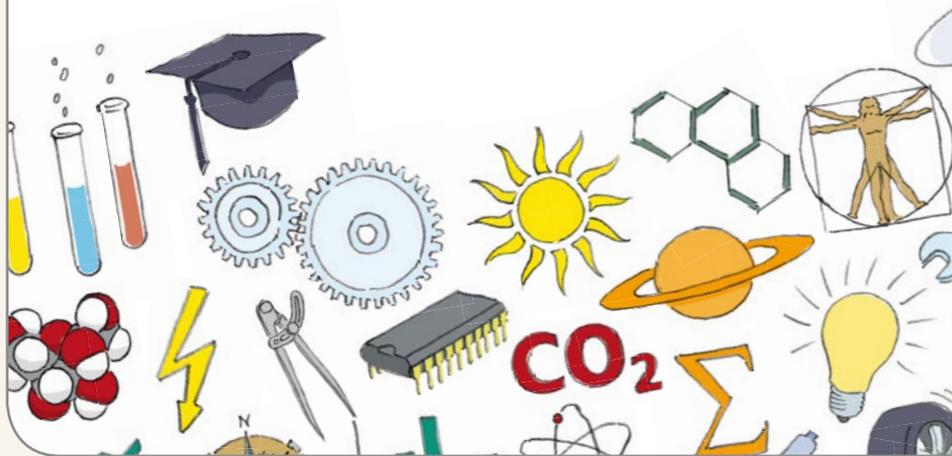


15-26

**Mach Sachen****Tag der offenen Tür am Campus Süd**

// Wenn Karlsruhe in diesem Sommer seinen 300. Stadtgeburtstag feiert, feiert das KIT natürlich mit: Unter dem Motto „Effektiv am KIT“ lädt das KIT am 27. Juni von 10 bis 19 Uhr zum Tag der offenen Tür auf den Campus Süd ein. Auch die Studierenden haben dann die Gelegenheit, „ihre“ Universität zu entdecken – bei populärwissenschaftlichen Vorträgen, Mitmachaktionen und Experimenten, Führungen, Ausstellungen und Demonstrationen in Forschungslaboren, Versuchshallen und Instituten. Mit dabei sind auch verschiedene studentische Initiativen. Der Tag der offenen Tür geht nahtlos über ins Uni-Sommerfest, das ab dem Nachmittag mit Kleinkunst, Kinderfest und Live-Musik auf dem Forum stattfindet. // (del)

Weitere Informationen und Programm in Kürze auf [www.kit.edu/effekte2015](http://www.kit.edu/effekte2015).

**Internationale Konferenz für Energieforschung in Karlsruhe**

// Vom 20. bis 22. Mai findet die Konferenz „EST 2015 – Energy, Science and Technology“ erstmals im Kongresszentrum Karlsruhe statt. Schwerpunkte sind Erneuerbare Energien, Energieeffizienz sowie Energiesysteme, Netze und Speicherung. Das KIT ist einer der wissenschaftlichen Partner und an der inhaltlichen Gestaltung beteiligt. Studierende zahlen mit 175 Euro (plus Mehrwertsteuer) ermäßigten Eintritt. // (red)

Anmeldung und Programm:  
[www.est-conference.com](http://www.est-conference.com)

**10 Jahre – fuks feiert**

// Die fachübergreifende Unternehmensberatung Karlsruher Studenten, kurz fuks, feiert Jubiläum: Seit zehn Jahren trägt sie diesen Namen. Ihre Geschichte reicht bis 1968 zurück, als alles mit dem Studentenservice begann. Bald kam das Magazin Karlsruher Transfer dazu, das in diesem Jahr seine 50. Ausgabe feiert. Bereits seit 20 Jahren beraten die Studierenden zudem erfolgreich Unternehmen und laden zum Geburtstag ihren Dachverband, das JCNetwork, nach Karlsruhe ein. Studenten aller Fachrichtungen prägen das Vereinsleben. // (red)

**Auf einen Link**[KIBU zieht um](#)

Neue Räume für Kinderferienbetreuung am Campus Ost.

[Forschung in der Praxis](#)

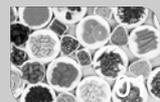
„werforschtwas“ bringt Wissenschaftler und Unternehmen zusammen und gewinnt GROW-Wettbewerb.

[Pflichttermine](#)

Spieltage der KIT SC Engineers stehen fest.

[„KIT Start“](#)

Informationen für internationale Studierende

**>> INHALT**

03



04



05



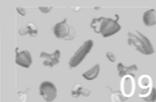
06



07



08



09



10



11



12



13



14



15-26



Foto: Patrick Langer

## Drei Fragen an ... ... Autorin Mailine Schirmeister.

### Warum schreibst du für clickKIT?

Ich finde es toll, dabei viele Menschen und interessante Dinge kennenzulernen, denen ich sonst nie begegnet wäre.

### Was wünschst du dir für clickKIT?

Ich wünsche mir, dass in Zukunft noch mehr Studierende bei clickKIT mitmachen.

### Was studierst du am KIT?

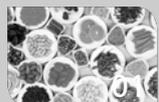
Ich studiere „KulturMediaTechnologie“, allerdings an der Musikhochschule.

## Kinder essen kostenlos in der Mensa

// Wer sein Kind unter zehn Jahren mit in eine Mensa in Baden-Württemberg nimmt, muss nichts bezahlen. So auch am KIT. Eine Mensa-Kids Karte können studierende Eltern in Karlsruhe beim International Student Center in der Mensa am Adenauerring beantragen. Auch spezielle Teller und Lätzchen in kindgerechtem Design gibt es aus diesem Anlass in der Mensa. Auf den Tellern zu sehen: ein „Wimmelmotiv“, das die Landkarte von Baden-Württemberg zeigt. Die Lätzchen dürfen mitgenommen werden. // (ack)

## Ausschreibung: KIT würdigt studentisches Engagement

// Das Präsidium zeichnet im Jahr 2015 erneut Studierende aus, die neben ihren normalen fachlichen Leistungen ein herausragendes Engagement bei einer studentischen Initiative oder bei der Organisation studentischer Veranstaltungen vorweisen. Die Studierenden müssen im Wintersemester 2014/15 oder im Sommersemester 2015 am KIT eingeschrieben sein und sollten am Ende ihres Studiums stehen. Vorschläge können bis zum 5. Juni 2015 eingereicht werden. Ausschreibung // (sps)



>> INHALT



03



04



05



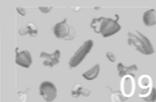
06



07



08



09



10



11



12



13



14



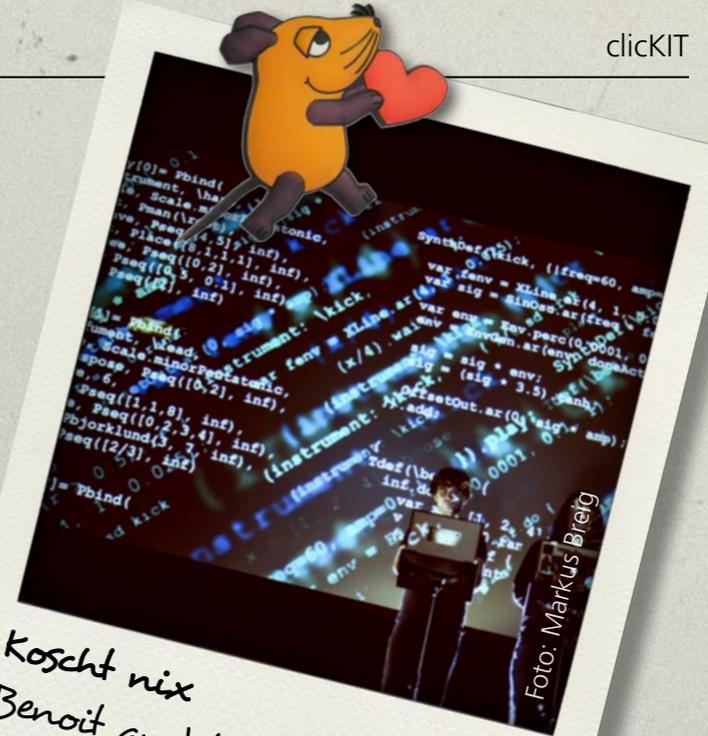
15-26



Visionen für alle Sinne  
So sehen Studierende  
die Zukunftsstadt in Text,  
Ton und Bild



Immer wieder gut  
MOOC gegen das Aufschieben  
bekommt Digita-Preis



Koscht nix  
Benoit and the Mandelbrots  
am 21. Mai 2015 auf der  
Andrena-Party im ZKM



Sieger im Hörsaal  
Die Gewinner des Fakultäts-  
lehrpreises im Videoporträt



Der Neue  
Jetzt auf Facebook für den  
neuen Hoodie abstimmen!



Biologie und Technik  
Videoreihe auf dem  
YouTube-Kanal des KIT



## Ein Sprung ins kalte Wasser

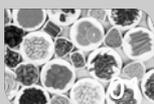
**Milena Hugenschmidt studiert Physik und hält seit dem 5. Semester auch Tutorien für jüngere Studierende. Sie hat Mailine Schirmeister verraten, wie das Tutorenprogramm der PEBA beim Sprung ins kalte Wasser helfen kann.** Foto: Emanuel Jöbstl

„Bei meinem ersten Tutorium habe ich es einfach so gemacht wie ich dachte“, gesteht Milena. Danach interessierte es sie aber, wie sie ihr Tutorium interessanter gestalten und mehr auf die Bedürfnisse der Studierenden eingehen kann. Gerade während der Klausurenphase haben die Studierenden hohe Erwartungen an ihre Tutoren: „Sie sind abhängig von unseren Tutorien, denn das was sie in der Vorlesung nicht verstehen, sollten wir ihnen gut erklären.“

### TIPP

Für das Tutorenprogramm werden auch ECTS-Punkte vergeben.

Die 23-jährige Studentin wurde zwar mit dem ersten Tutorium ins kalte Wasser geworfen, sie ist sich aber sicher, dass das jedem an der Uni so geht. Milena entschied sich dann für das Tutorenprogramm der PEBA am KIT. Mit Hilfe des Weiterbildungsprogramms sollen Tutoren methodische, soziale und persönliche Kompetenzen erwerben und ausbauen. Nach dem Tutorenprogramm fühlte sich Milena sicherer und „ich habe mehr Spaß an meinen Tutorien“. Trotzdem war es für sie gut, zuerst ohne Tutorenprogramm Tutorien zu halten. „Im Laufe der Zeit ergaben sich Fragen, die ich ohne vorheriges Tutorium gar nicht stellen konnte.“ Besonders wichtig war für die Physikstudentin zu lernen, wie man mit Konflikten umgeht: „Für mich war es besonders schwierig Studierende nach Hause zu schicken, wenn sie nicht vorbereitet waren. Damit lernt man aber umzugehen“. //



>> INHALT



03



04



05



06



07



08



09



10



11



12



13



14



15-26

# Was tust du für eine bewusste Ernährung?

Fotos: Tanja Meißner, teleginatania/Fotolia.de  
Umfrage: Chiara Freivogel



„Ich achte darauf, relativ wenig Kohlenhydrate zu essen und frisches Gemüse und Obst zu kaufen.“

**Jens Schubert, Wirtschaftswissenschaften, 9. Semester**



„Ich esse viel Obst und Gemüse, wenig Zucker, viel weißes Fleisch. Ausgewogen eben!“

**Aylen Atik, abgeschlossenes Maschinenbau-Studium**



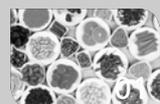
„Ich gehe nicht so oft in die Mensa. Lieber gehe ich einkaufen und koche dann selbst.“

**Max Reimer, Physik, 11. Semester**



„Ich achte darauf, genug Vitamine zu mir zu nehmen, indem ich genug Obst und Gemüse esse. In Abhängigkeit zu meiner Bewegungsleistung achte ich darauf, genügend zu essen, um genug Kraft zu haben.“

**Susanne Mengel, Wirtschaftsingenieurwesen, 2. Mastersemester**



>> INHALT



03



15



05



06



07



08



09



10



11



12



13



14



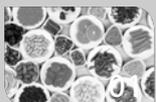
15-26

# Du bist was du isst?!

Vegan wird **Mainstream**, vegane Rohkost erobert die Szene. Rohkost soll eine schönere Haut machen, das Wohlbefinden steigern und manch einer berichtet, seine **Krebserkrankung**

damit **geheilt zu haben**. Was ist dran an dem Mythos? **Ann-Christin Kulick** hat es eine Woche getestet.

Fotos: Fotolia.de, Laila Tkotz



>> INHALT



03



04



05



06



07



08



09



10



11



12



13



14



15-26

## VORBEREITUNGEN

Verzweifelt renne ich Supermarktregale entlang, immer auf der Suche nach mir bisher unbekanntem Zutaten. Chia-Samen? Miso-Paste? Nie gehört! Solche Berge an Obst und Gemüse hat meine Küche selten gesehen, aber ich fühle mich vorbereitet – das Abenteuer kann beginnen. Aber von vorne: Worum geht es? Als Rohkost werden Lebensmittel bezeichnet, die nicht über 42 Grad erhitzt wurden und möglichst unverarbeitet vorliegen, sie werden somit als „roh“ definiert. Vegane Rohkost bedeutet dann zusätzlich auf frische Milchprodukte, Fisch und Fleisch zu verzichten. Im Klartext: Rohes Obst und Gemüse, Salat, Nüsse und verschiedenste Keimlinge stehen auf dem Plan.



## TAG 1

Wunderbar startet die Woche mit einem kaputten Pürierstab und einem daraus resultierenden Frühstückssmoothie, der mit einer Mischung aus Obstsalat und Babybrei vielleicht besser betitelt wäre. Inhalt: eine Banane, eine Kiwi, Ingwer, halbe Mango. Der Kopfsalat musste draußen bleiben, unpüriert war mir das doch zu unheimlich. Diesem ersten Misserfolg geschuldet ist wohl auch meine Motivation an diesem Montagmorgen. Nicht wirklich gesteigert wird sie durch mein eigentlich wunderbar frisches Mittagessen: Apfel, Banane, Orange, Karotte, Paprika. Im Verlauf des Tages habe ich den Versuch schon x mal im Kopf abgebrochen oder verkürzt, reine Psychologie, einen halben Tag Obst zu essen sollte ja möglich sein. Mein Lichtblick ist das Abendessen: rohe Zucchini-paghetti mit selbstgemachtem Bärlauchpesto. Klingt ja erstmal ganz gut, rohe Zucchini und kaltes Pesto muss man aber mögen, ich mochte es leider nicht. Der roh-vegane Himbeerkuchen war dann schon eher mein Fall. Der Hunger blieb erstaunlicherweise aus, vielleicht lag das aber auch an den Massen an Cashewkernen, Walnüssen und Mandeln, die ich im Kuchen verarbeitet hatte.

## TAG 2

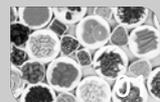
Zum Start in den Tag erstmal zwei Orangen. Im Laufe des Vormittags genehmige ich mir noch ein paar Nüsschen. Zu Mittag: Chia-pudding mit Himbeeren. Heute läuft es besser, die pure Verzweiflung ist gewichen. Zum Abendessen gibt es gemischten Salat und ich freue mich tatsächlich drauf!

## TAG 3

Heute probiere ich die Wunderwaffe, den grünen Smoothie. Ich konnte mir das nie so richtig vorstellen, Obst mit Spinat zu mischen und das Ganze dann auch noch zu trinken, allerdings waren in meinem gemischten Salat gestern Abend auch Trauben und Orangen, also auf. Selbstgemacht, versteht sich. Eine Banane, eine Kiwi und eine Hand voll Blattspinat mit etwas Wasser püriert und fertig. Lässt sich auch wunderbar am Abend vorbereiten. Und was soll ich sagen – es schmeckt! Man kann es nicht nur trinken, sondern ich habe das erste Mal seit Beginn meines Versuchs so etwas wie ein Glücksgefühl. Zur Sättigung schiebe ich noch ein

paar Walnüsse nach und der Arbeitstag kann beginnen. Zum Mittagessen gibt es einen kleinen gemischten Salat. Um etwas Besonderes vorzubereiten war gestern einfach keine Zeit. Am Nachmittag überkommt mich dann aber doch der Hunger. Ein Teller Trauben ändert daran leider wenig.

Am Abend wage ich ein weiteres Experiment: Miso-Suppe, eine Art salzige, weniger scharfe Currypaste mit Kokosmilch. Darin rohe Radieschen, Karotten und Lauchzwiebeln, das alles dann leicht auf 40 Grad erwärmt. Es schmeckt, aber ich entscheide für mich: Ich mag Suppe lieber heiß.



&gt;&gt; INHALT



03



04



05



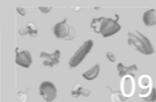
06



07



08



09



10



11



12



13



14



15-26

**TAG 4**

Wow, jetzt ist schon Donnerstag! Die letzten beiden Tage sind wie im Flug vergangen und auf meinen Frühstückssmoothie freue ich mich wirklich. Heute treffe ich mich mit Nadine Hoffmann. Sie ist Ernährungswissenschaftlerin am Institut für Sport und Sportwissenschaften am KIT und ich spreche mit ihr unter anderem über die vegane Rohkost-Ernährung. Das ganze Interview könnt ihr euch im [Video](#) anschauen. Im Interview gibt sie auch wertvolle Tipps, wann sogar das Kochen wirklich wichtig ist, damit das Gemüse all seine Nährstoffe entfaltet oder wie man Gemüse kochen soll, damit keine Nährstoffe verloren gehen. Sie erklärt mir auch direkt, warum ich mich seit Dienstag so gut fühle: „Durch die Ernährungsumstellung schüttet der Körper in den ersten Tagen Glückshormone aus“, erklärt sie. Hoffentlich bleibt das so! Mein Essensplan bleibt einfach. Mit diesen „gekochten“ Gerichten wie rohen Zucchini-Spaghetti habe ich einfach keine guten Erfahrungen gemacht. Ich bleibe lieber bei einem großen Obstteller zum Mittagessen, Nüsse als Snack und am Abend Gurkensalat.



**TAG 5**

Vielleicht war es das jetzt mit den Glückshormonen. Ich schwanke zwischen Pizza bestellen, Schokolade essen und zur Döner-Bude gehen. Mein grüner Smoothie kann mich auch nicht recht begeistern, zumal ich Kiwi und Spinat durch Apfel und Kopfsalat ersetzt habe. Aber ich halte durch! Zum Mittagessen Obst, abends einen kleinen Salat, das hat sich bewährt. Im Laufe des Tages beschließe ich, das wird der letzte sein. Selbstversuch hin, Selbstversuch her. Mein Wochenende ist mir dann doch zu schade. Auf Dauer ist das einfach nichts für mich.

**FAZIT**

Ich finde: Man kann sich durchaus so ernähren, ohne zu hungern, und wenn man sich lang genug mit dem Thema beschäftigt, kann es sogar recht abwechslungsreich sein, dauerhaft könnte ich mir das trotzdem nicht vorstellen. Dafür koche und esse ich viel zu gerne. Am meisten gefehlt haben mir Pasta, Reis und Kartoffeln und einfach zwischendurch etwas Warmes zu sich zu nehmen. Ich habe mir vorgenommen

in Zukunft immer mal wieder ein bis zwei Mahlzeiten am Tag auf Rohkost zurückzugreifen, denn körperlich habe ich mich echt gut gefühlt. Vor allem den Smoothie zum Frühstück will ich beibehalten. Mehr wird daraus allerdings nicht mehr werden, denn wie Nadine Hoffmann sagte, „Ernährung soll Spaß machen“! Irgendwie ist man dann doch was man isst.



# DER MENSATEST!

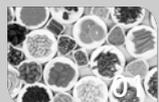
**Jeden Tag das gleiche: Zwölf Uhr, der Magen knurrt und für ein Vesper hat wieder einmal entweder Zeit oder Muße gefehlt. Also, ab in die Mensa – ob das aber auch eine gute Idee ist? Mailine Schirmeister ist dem auf den Grund gegangen.** Foto: Jana Mayer

// Rush Hour in der Mensa am Campus Süd. Auf was hab' ich denn heute Lust? Bei der Menschenmasse kann ich jedenfalls nicht erkennen, was auf der Fernseherspeisekarte steht. Als Studentin bin ich aber top vorbereitet und habe natürlich die Mensa App installiert. Damit ist die Wahl recht schnell getroffen. Hier kann ich schon

vorab auswählen. Die Gerichte sind mit Symbolen gekennzeichnet: vegetarisch, bio, aus nachhaltigem Anbau und und und. Daumen hoch! An der Auswahl ist absolut nichts auszusetzen. Meistens gibt es vier verschiedene Gerichte, die Schnitzel- und Salatbar darf auch nicht vergessen werden. Wen kein Gericht anspricht, kann bei Curry Queen nicht nur normale, sondern auch vegane Currywurst essen. Für Vegetarier gibt es mindestens ein Gericht und natürlich einige Beilagen, die man sich selbst zusammenstellen kann.

Für mich gibt es heute Hackbraten mit Nudeln und Soße, ein Dessert darf auch nicht fehlen. Auf zur Linie 3. Oben angekommen nehme ich mir

mein ziemlich lieblos angerichtetes Essen und bezahle. Ups, Joghurt vergessen, gut, dass die Mitarbeiterin an der Kasse mich nochmal erinnert hat (der war nämlich beim Preis von 2,50 Euro schon dabei). Die Freude über die nette Kassiererin lässt aber schnell nach, wenn ich jetzt nicht nur mit vollem Tablett, sondern auch mit Winterjacke und Uni-Unterlagen nach einem Platz Ausschau halten muss. Einige Minuten später habe ich einen Platz gefunden und noch ganze 25 Minuten Zeit zu essen. Gemütlich ist anders ... Wie aber schmeckt das Mensaessen? Ist es wirklich so schlecht wie sein Ruf? Schaut's euch an! //



>> INHALT



03



04



05



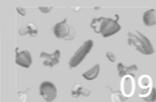
06



07



08



09



10



11



12



13



14



15-26

Sechs Fragen an ...

# ... Mensaleiter Sebastian Becker

Foto: Emanuel Jöbstl



**Vollenden Sie den Satz: Die Studierenden von heute ...**

... werden sich immer mehr Ihrer Ernährung und der Herkunft der Lebensmittel bewusst.

**Wie hat sich seit dem Studium Ihre Welt verändert?**

Nicht studiert – also musste ich sie nicht verändern ;)

**Vollenden Sie den Satz: Ich tanke Energie...**

... bei meiner Familie und Freunden.

**Mit wem würden Sie gerne mal einen Tag lang den Job tauschen?**

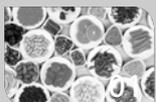
Ich bin sehr zufrieden mit meinem Job.

**Vorausgesetzt Sie hätten alle Möglichkeiten: Was würden Sie erfinden?**

Das Beamen.

**Was wäre Ihre erste Gesetzesvorlage als Bundeskanzler?**

Rente ab 50 – nein, im Ernst: Abbau von Bürokratie und mehr Transparenz.



>> INHALT



03



04



05



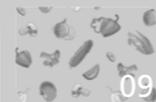
06



07



08



09



10



11



12



13



14



15-26



## Karriere hoch Drei

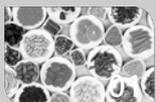
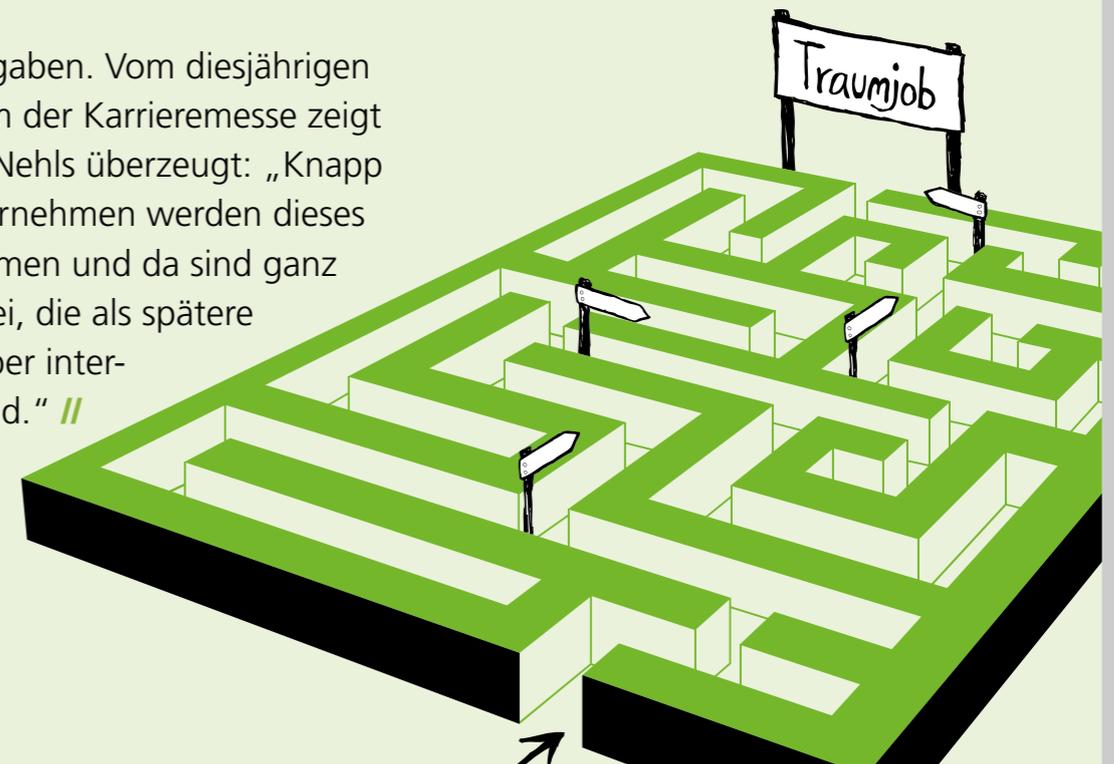
Zum dritten Mal findet in diesem Jahr die Karrieremesse des KIT statt. Vom 19. bis 21. Mai präsentieren sich auf dem Campus Süd knapp 230 Unternehmen aus den unterschiedlichsten Branchen. Kim Nehls studiert Wirtschaftsingenieurwesen und unterstützt den Veranstalter der Messe, den Career Service, bei der Öffentlichkeitsarbeit. Mit Amin Mir Falah hat sie über ihre Arbeit gesprochen. Fotos: Markus Breig

// Über Infostände, Fachvorträge und Workshops können Studierende auf der Karrieremesse direkten Kontakt zu potentiellen Arbeitgebern knüpfen. Die erste Auflage im Jahr 2013 hatte Kim noch als unbeteiligte Besucherin erlebt. Die Tätigkeit beim Career Service hat ihr in Bezug auf die Messe eine neue Perspektive eröffnet: „Durch meine Arbeit bin ich nicht mehr nur auf die großen Unternehmen fokussiert, sondern habe im Vorfeld der Messe auch

Kontakt zu kleineren Unternehmen, die genauso spannend sind.“

Gerade jetzt, zum Ende ihres Studiums, „weiß ich die Möglichkeiten, die mir die Karrieremesse bietet, zu schätzen“, erläutert Kim. Ihre Hauptaufgabe liegt darin, gezielt Werbung zu betreiben, um möglichst viele Studierende auf das Angebot der Messe aufmerksam zu machen. Programmhefte verteilen und Banner anbringen sind nur zwei

ihrer Aufgaben. Vom diesjährigen Programm der Karrieremesse zeigt sich Kim Nehls überzeugt: „Knapp 230 Unternehmen werden dieses Jahr kommen und da sind ganz viele dabei, die als spätere Arbeitgeber interessant sind.“ //



>> INHALT



03



15



05



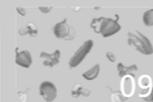
06



07



08



09



10



11



12



13



14



15-26



## Ein ‚Schlonz‘ erwacht zum Leben

Mitten auf dem Campus Süd befindet sich das ehrenamtlich betriebene Studentencafé AKK, beim Forum im Alten Stadion. Lisa Merkel hat sich schlau gemacht, wie die Mottopartys oder Konzerte, die ‚Schlonze‘, dort entstehen und wer mitmachen kann. Foto: Lisa Merkel

organisiert“, erklärt AKK-Vorstand Jonas Böer. Nach dem Prinzip „von Studierenden für Studierende“ werden die „Schlonze“ noch vor Beginn des jeweiligen Semesters geplant und im Büro der Studentenkneipe angemeldet. „Einen ‚Schlonz‘ kann wirklich jeder Studi machen, wenn er Lust dazu und eine gute Idee hat. Für den Anfang empfiehlt sich eine Gruppe, bestehend aus zwei bis drei Leuten, damit man sich gegenseitig bei der Organisation ein wenig helfen kann“, so Jonas weiter. Beispiele gibt es so viele, wie die eigene Fantasie zulässt. Beim „Frittier-Schlonz“ kann man alles Mitgebrachte frittieren, was ess-

bar ist und nicht mehr lebt. Beim „Landesbildstellen-Schlonz“ werden 16 mm-Filme gezeigt, die vor der Erfindung der VHS-Kassette im Schulfernsehen zu Lehr- und Erziehungszwecken eingesetzt wurden und mitunter sehr amüsant sein können. Auch der „Kindergeburtstagschlonz“ für rebellionsfreudige Junggebliebene erfreut sich großer Beliebtheit. Hat man also eine gute Idee für einen „Schlonz“ und einen Betreuer für den Abend gefunden, wird über den Antrag auf der AKK-Sitzung entschieden. //

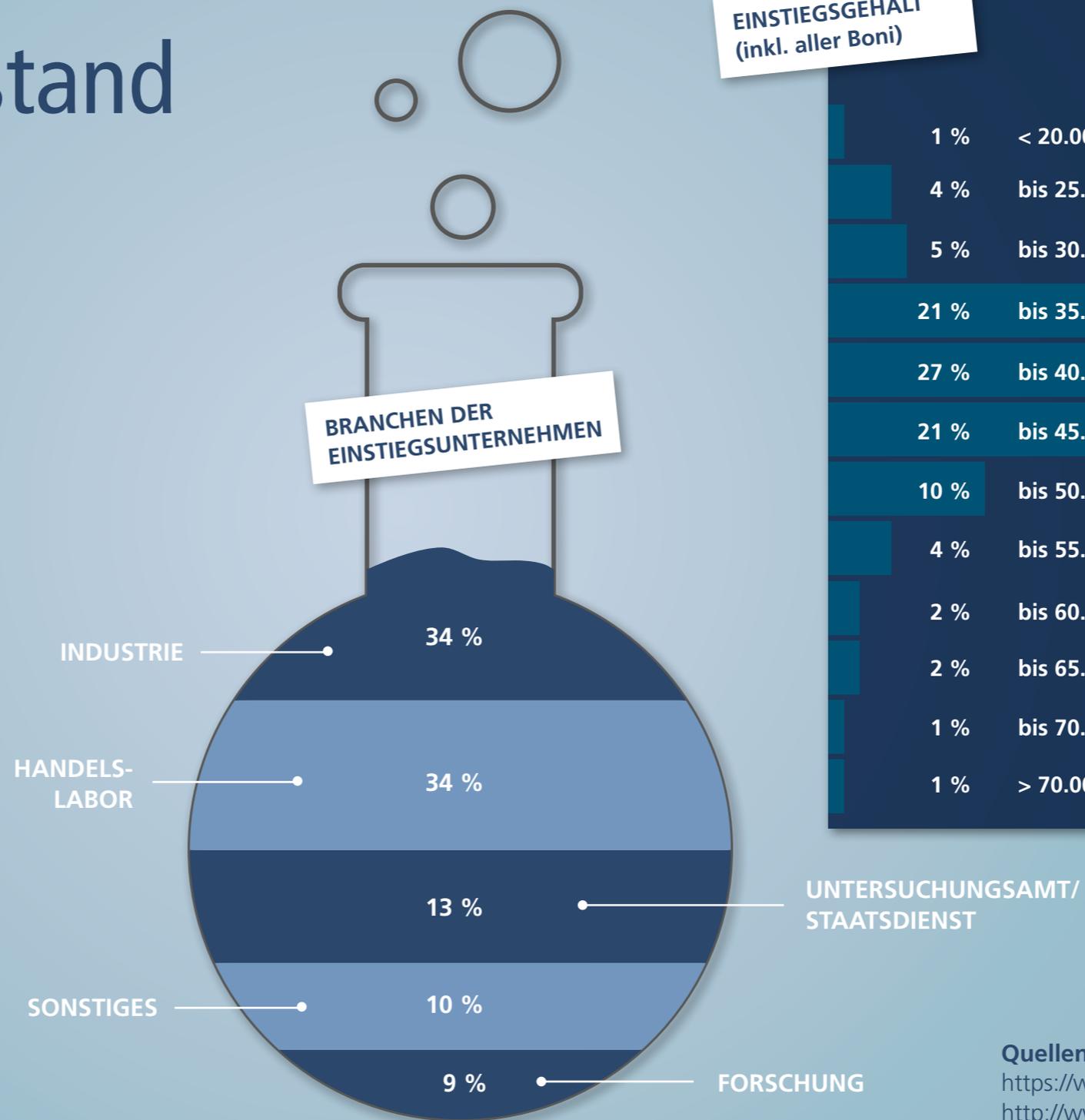
[Programm der anstehenden Schlonze auf Facebook](#) und im [Stadionheft](#)

// „Die Bezeichnung ‚Schlonz‘ steht für ‚schlecht organisierte nächtliche Zusammenkunft‘, so die Legende. Meistens sind sie jedoch sehr gut durch-

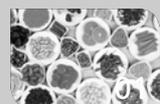
# Auf dem Prüfstand

// Sie riechen, schmecken, testen. In einer Zeit, in der Lebensmittelskandale häufig für Schlagzeilen sorgen und der Verbraucher in gesundheitsrelevanten Fragestellungen problembewusster und kritischer geworden ist, tragen Lebensmittelchemiker eine immer größere Verantwortung, was die Qualitätssicherung von Lebensmitteln und sonstigen Bedarfsgegenständen angeht. Lebensmittelchemikerinnen und Chemiker untersuchen diese auf Hygiene, Zustand, Reinheit und Inhalt.

Die Ausbildung zum Lebensmittelchemiker erfolgt über ein Studium und über ein angeschlossenes praktisches Jahr. Zwei Staatsexamina bilden den Abschluss. Eine Promotion ist empfehlenswert. Tätig sind Lebensmittelchemiker in Forschung, Industrie oder Verbraucherschutz. Dort können sie mit einem durchschnittlichen Einstiegs-Jahresgehalt von 38.000 Euro brutto rechnen. // (cf)



**Quellen:** <http://www.ag-jlc.de>,  
<https://www.gdch.de/start.html>,  
<http://www.lebensmittel.org>



>> INHALT



01-14



15



16



17



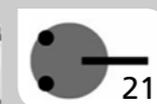
18



19



20



21



22



23



24



25

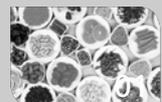


26

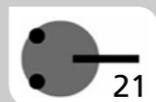
## Faszination Lebensmittelchemie

Zwar in großen, aber nicht zu großen Schritten möchte Dorothee Ott denken, wenn es um die Zukunft geht. Die Doktorandin am Institut für angewandte Biowissenschaften (IAB) sprach mit Chiara Freivogel über Schule, Studium, Promotion und weitere Pläne.

Fotos: Emanuel Jöbstl, Popova Anastasiya/Fotolia.de



>> INHALT



// Schon während ihrer Schulzeit begeisterte sich Dorothee Ott für die Chemie. Auch beruflich wollte sie in diese Richtung gehen, das stand fest. „Chemie alleine war mir zu theoretisch. Ich wünschte mir Bezug zum Alltag.“ Die Wahl fiel so auf ein Studium der Lebensmittelchemie am Karlsruher Institut für Technologie. „Lebensmittel sind das, womit wir täglich zu tun haben. Sie sind essentiell.“

Derzeit promoviert Ott am IAB im Bereich Toxikologie. Dabei gefällt ihr die Vielfalt ihrer Tätigkeit am meisten: Versuche planen, Experimente vornehmen, Studierenden betreuen. Kein Tag ist wie der andere.

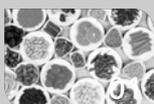
Schon während ihrer Diplomarbeit war es vor allem die Forschung, die Ott reizte. „Das Besondere dabei war, dass man Experimente ausführte, deren Ergebnis man im Voraus noch nicht kannte“, schwärmt Ott. Auch heute begeistert sie das Unvorhersehbare.

Die Doktorandin ging den klassischen Weg. Nach dem Abitur 2009 fing sie zum Wintersemester direkt mit dem Studium an. Die Promotion folgte. Ganz schön zielstrebig! „Es ist wichtig, Durchhaltevermögen zu zeigen“, meint Ott. „Selbst wenn es nicht immer glattläuft, sollte man nicht den Mut verlieren – und schon gar nicht die Freude an der Lebensmittelchemie“, ergänzt sie. Sie rät: „Ein Ausgleich zum Studium ist immer gut. Egal ob Joggen, Schwimmen oder Tanzen – sportliche Aktivitäten haben mir geholfen zu entspannen. Mit Freunden zusammen geht das natürlich am besten.“

Für die Zeit nach der Promotion lässt Dorothee Ott alles auf sich zukommen: „Man sollte zwar in großen Schritten denken, aber nicht in zu großen. Gerade die Zeit meiner Promotion möchte ich dazu nutzen, mir darüber klarzuwerden, welche Richtung ich einschlagen möchte. Zunächst aber steht für mich im Fokus, die Zeit der Promotion zu einer guten Zeit zu machen.“ //



Informationen zum Studiengang Lebensmittelchemie hier im [Video](#).



>> INHALT



01-14



15



16



17



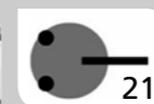
18



19



20



21



22



23



24



25



26

## Operation Zukunft

Im Projekt „KIT 2025“ entwickelt das Präsidium eine Dachstrategie. Sie soll das KIT fit machen fürs nächste Jahrzehnt. In den Dialog mit den KIT-Angehörigen sind auch Studierende einbezogen. Justus Hartlieb berichtet über den aktuellen Stand.

Foto: KIT

// In eine leicht exotische Situation sahen sich Victoria Schemenz und Noah Fleischer am 24. März versetzt: In einem Sitzungssaal fanden sich die beiden Studierenden mit zwei Dutzend Professoren und Abteilungsleitern sowie dem KIT-Präsidium wieder. Letzteres stellte seine Ideen für eine erfolgreiche Zukunft des KIT vor. Um anschließend die Resonanz des Sounding Board – eines Kreises von Führungskräften,

der dem Strategieprozess zusätzliche Impulse gibt – zu testen.

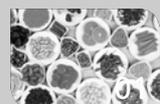
Für Schemenz und Fleischer – Mitglied des KIT-Senats die eine, Vertreter des Studierendenwerks der andere – sind solche Termine an sich nichts Neues. Derart ums Ganze geht es jedoch selten: Nicht weniger als den „Aufbau eines verbindlichen Rahmens für die künftige Orientierung des KIT“ hat sich KIT 2025 auf die Fahne geschrieben. Vorangetrieben und verantwortet wird der Prozess vom Präsidium. Ein intensiver Dialog mit den Bereichen, den Gremien und Projektgruppen wie dem Sounding Board ist dabei wesentlich. Auch die Meinungen und Wünsche von Studierenden sind hier gefragt – das nächste

SPITZENPOSITION  
DES KIT  
KIT  
1  
2  
3  
IN FORSCHUNG + LEHRE

Mal Ende April, wenn sich die 2025-Teams der Bereiche treffen.

Das Werden der Dachstrategie ist in vier Phasen gegliedert – von der Formulierung von Thesen, Zielen und Maßnahmen bis zur Implementierung ab 2016. Im Handlungsfeld „Lehre“ geht es unter anderem um eine Verbesserung des Betreuungsverhältnisses, um die Weiterentwicklung von Studiengängen und den Einbezug des Campus Nord, aber auch um eine Schärfung des Forschungsprofils und ein attraktives Campusleben. Die dahinter stehende Vision: Bis 2025 will das KIT zu den sieben besten technischen Universitäten Europas gehören. (KIT 2025-Projektteam) //

Weitere Infos zu KIT 2025 bietet die [Homepage](#) des Projekts (zu erreichen über [VPN](#)).



>> INHALT



01-14



15



16



17



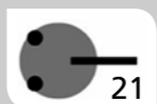
18



19



20



21



22



23



24



25



26

## Gemüse für alle

**Mal wieder zu viel eingekauft. Was nun? Schnell einen Eintopf oder einen Obstsalat zubereiten? Nicht immer können Lebensmittel problemlos vor dem Verfall verwertet werden. Über die Alternativen hat sich Lisa Merkel informiert.**

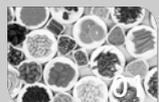
Foto: Patryk Kosmider/Fotolia.de

// Eine Kiste voll mit Mangos, Bananen, Avocado und Kiwis. Diese Schätze in der Küche eines Freundes stammen aus Müllbehältern der umliegenden Supermärkte. Dieses „Containern“ ist nicht ganz legal, denn selbst der Inhalt der Mülleimer ist Eigentum der Supermärkte. Wer umweltbewusst ist und die rechtmäßige Variante von Essenteilung bevorzugt, für den kann Foodsharing eine angenehme und intelligente Alternative sein. Neben bekannten Plattformen wie etwa der offiziellen Foodsharing-Seite mit deutschland-weiter Karte und Einträgen für Karlsruhe, gibt es in der Stadt weitere Möglichkeiten, Lebensmittel umweltfreundlich zu teilen und zu verarbeiten. Von Frikadellen über den Nussstrudel bis hin zu Bio-Jogurt findet man auf

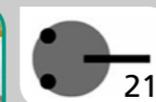
der Foodsharing-Seite und in der passenden Facebook-Gruppe alles, was das hungrige Herz begehrt. Allerdings sollte man schnell sein, denn angebotenes Essen ist meist recht schnell vergriffen.

Der öffentliche Kühlschrank „Karl Kühl“ am Anfang der Straße „Am Künstlerhaus“ musste leider vor Kurzem entfernt werden, das Ordnungsamt äußerte Bedenken. Auf der Facebookseite der Gruppe AK 31 kann man verfolgen, ob bald eine Lösung gefunden wird, den Kühlschrank an einem anderen Ort wieder aufzustellen, an dem er vor potenziellen „Vergiftern“ geschützt ist.

Welche Möglichkeiten es außerdem gibt, in Karlsruhe nachhaltig einzukaufen, könnt ihr hier lesen. //



>> INHALT

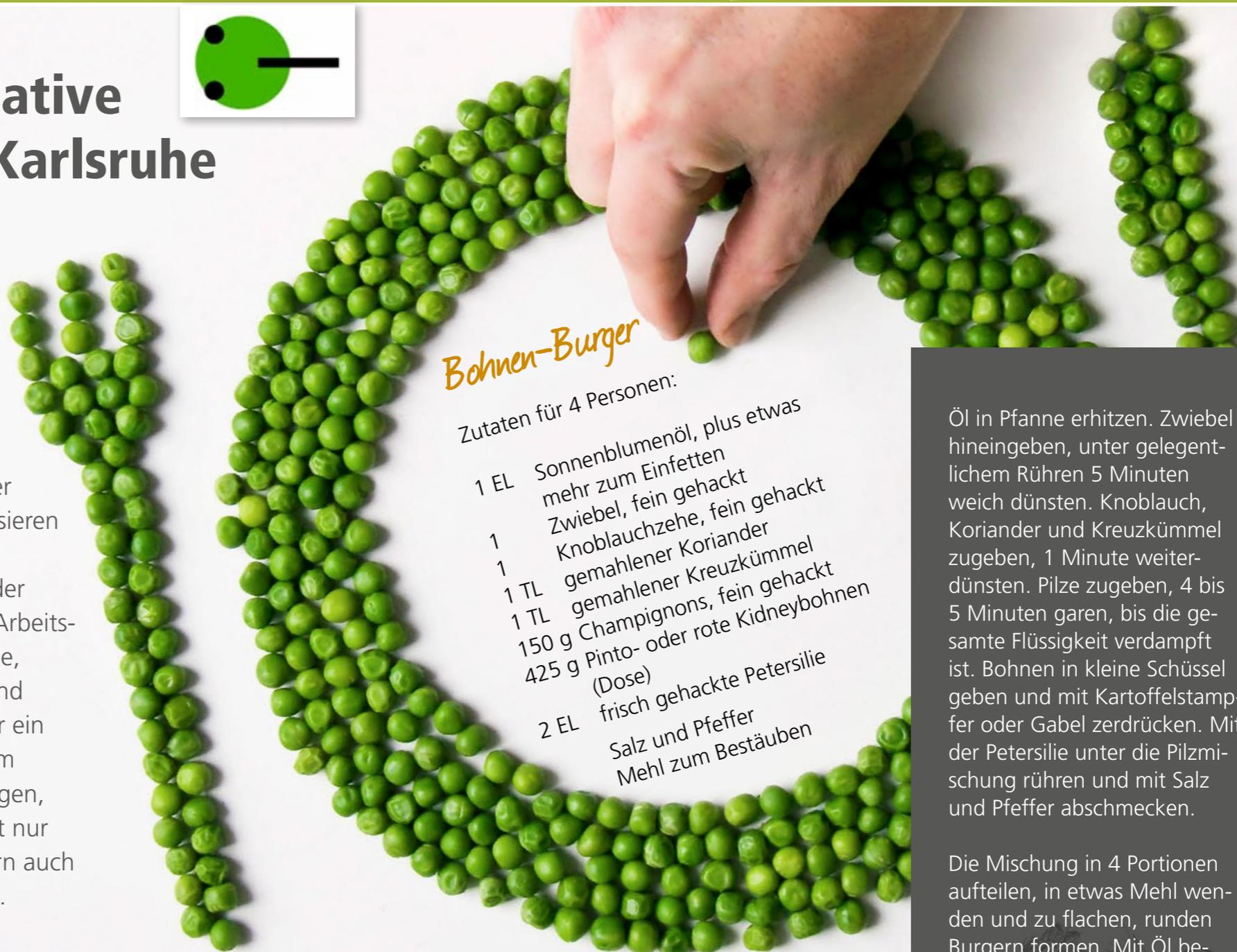
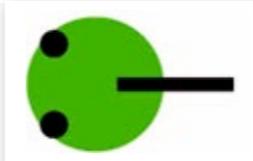


# GAHG: grün-alternative Hochschulgruppe Karlsruhe

Foto: photocase.de

// Die grün-alternative Hochschulgruppe beschäftigt sich mit ökologischen und sozialen Themen. Das geschieht nicht nur in wöchentlichen Treffen, sondern wir versuchen durch Aktivitäten auf dem Campus auch andere Studierende damit zu erreichen. So geben wir jedes Semester ein Magazin, die Quappe, heraus, organisieren Informationsveranstaltungen und führen Projekte durch. Auch das tägliche Essen der Studierenden ist für uns ein Thema: Der Arbeitskreis Ernährung tritt für mehr vegetarische, vegane und Bio-Lebensmittel in Mensa und Cafeteria ein. In Kürze veröffentlichen wir ein veganes Kochbuch, das kostenlos auf dem Campus verteilt wird. Unsere Rezepte zeigen, dass eine rein pflanzliche Ernährung nicht nur gesund, klima- und tierfreundlich, sondern auch lecker ist – hier ein kleiner Vorgeschmack.

Wenn Du Lust auf mehr bekommen hast, schau doch einfach bei einer unserer Sitzungen vorbei oder auf unserer [Facebook-Seite](#). //



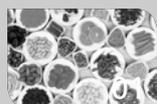
## Bohnen-Burger

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Sonnenblumenöl, plus etwas mehr zum Einfetten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 150 g Champignons, fein gehackt
- 425 g Pinto- oder rote Kidneybohnen (Dose)
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Mehl zum Bestäuben

Öl in Pfanne erhitzen. Zwiebel hineingeben, unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten weich dünsten. Knoblauch, Koriander und Kreuzkümmel zugeben, 1 Minute weiterdünsten. Pilze zugeben, 4 bis 5 Minuten garen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Bohnen in kleine Schüssel geben und mit Kartoffelstampfer oder Gabel zerdrücken. Mit der Petersilie unter die Pilzmischung rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mischung in 4 Portionen aufteilen, in etwas Mehl wenden und zu flachen, runden Burgern formen. Mit Öl bestreichen und 45 Minuten von jeder Seite in einer Pfanne braten.



>> INHALT



01-14



15



16



17



18



19



20



21



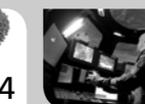
22



23



24



25



26

# Oase eins-zu-eins

Studierende der Architektur haben im Fachgebiet Konstruktive Entwurfsmethodik den Ausbau einer Oase im Süden Marokkos geplant. Und bei einer Exkursion selbst Hand angelegt. Klaus Rümmele hat mit Professor Renzo Vallebuona und Daniel Baur gesprochen, die das Projekt „Oasis“ leiteten.

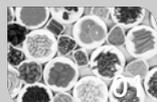
Fotos: Fachgebiet Konstruktive Entwurfsmethodik



// Zwei Stunden entfernt von der Stadt M'Hamid liegen eine Mauer, kleinere Bauten und eine Wasserquelle. „Die Oase ist seit Jahren im Aufbau“, sagt Daniel Baur. Schon jetzt versorgt sie Nomaden und ihre Tiere. Bei einem Besuch in der Oase sprachen Renzo Vallebuona und sein Team mit dem Besitzer darüber, sie zu erweitern – zu einem Stützpunkt für Mensch und Wild, einer Austauschplattform für Handel und einer Touristenattraktion. Aber wie? Das tüftelten 20 Studierende 2014 aus. Sie sammelten Wissen über

den Lehm- und Ziegelbau, analysierten die Typologie der Wüste und beleuchteten kulturelle Hintergründe. In Zweiergruppen gestalteten sie Entwürfe, für Brunnen und Dromedartränke, Schwimmbecken und Garten. Die besten Ideen mündeten in einem gemeinsamen Masterplan. Ein Gebäude wählten die Studierenden aus, um ihre Pläne auch teilweise zu realisieren: einen langen rechteckigen Bau mit verschiedenen Sitzecken und Verweilbereichen. Im Oktober flogen die Studierenden und

ihre Betreuer zu einer zwölf-tägigen Exkursion nach Marrakesch. „Damit begann das Abenteuer“, sagt Renzo Vallebuona. Für die Betonfundamente gruben die Studierenden 60 Zentimeter tiefe Löcher in den harten Boden, „mit dem Meißel“, sagt Vallebuona. Sie erlebten, was es heißt, ihre Pläne eins zu eins umzusetzen – „das war ein wichtiges Ziel“, so Vallebuona. Wichtig war auch, die Einheimischen einzubeziehen. //



>> INHALT



01-14



15



16



17



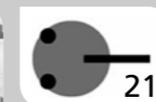
18



19



20



21



22



23



24



25



26



### VERANSTALTUNGSTIPP

Am 02.05. ist Patrick Schuster alias Gastro Guerilla zu Gast bei der Terrasseneröffnung der Cocktailbar Kofferraum. Dabei dürfen wir uns auf Karibisch/Polynesische Spezialitäten vom Grill und natürlich jede Menge Drinks freuen.

## Gastro Guerilla Karlsruhe

**Sie sollen sich ja überall verstecken – die „Untergrundköche“ oder auch Supperclubs Deutschlands. Dabei ist Mailine Schirmeister auch in Karlsruhe fündig geworden.** Fotos: Patrick Schuster

// Angefangen hat alles 2010 mit Patrick Schusters Blog. Der hieß damals noch Studieren in Karlsruhe. Zu lesen gab es alles, was den Studenten der chemischen Biologie in Karlsruhe bewegte. Seine Leidenschaft steht aber bald immer öfter im Mittelpunkt: das Kochen. Rund um das Thema Essen und Trinken entstehen Beiträge (inklusive

Rezept), wie zum Beispiel auch zum bisherigen Renner, der geschmorten Rinderbeinscheibe. Aber ein Food Blog allein war ihm dann doch zu langweilig. Deshalb probiert sich Patrick Guerilla jetzt durch sämtliche Asia-Restaurants und Dönerbuden. Weder Gaststätte noch Cocktailbar ist vor ihm sicher: Whisky-Tasting und Glühwein-Verkostung sind nur

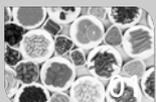
zwei Events des Karlsruher Bloggers. Er hat aber noch mehr Pläne: „Im Sommer schwärme ich von einer großen Weinverkostung im Schlossgarten“.

Seit 2012 ist Patrick Schuster offiziell mit seinem Supperclub als Gastro Guerilla bekannt. Für ihn bedeutet das „kochen mit Untergrund-Aspekt“. Dafür veranstaltet er regelmäßig kleine Untergründdinner in seiner WG. Bis zu acht Personen können sich hier von Patricks Koch-

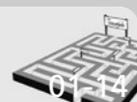
künsten überzeugen. „Ich als Koch bekomme vom Abend natürlich nicht sehr viel mit, es freut mich aber immer, wenn ich höre, dass im Nebenraum eine super Stimmung ist“. Wer Lust auf ein Dinner hat, kann sich einfach per Mail anmelden, sobald ein Event auf Facebook angekündigt wird. //

### GASTRO-TIPPS

- Frühstück im Kaiserhof
- Döner Kolo
- Asia Panda



>> INHALT



01-14



15



16



17



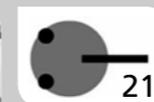
18



19



20



21



22



23



24



25



26

## „Für die Tiere – nicht für Geld“

Unter diesem Motto findet am 24. Mai in Stuttgart der zehnte Vegan Street Day (VSD), das größte vegane Straßenfest Deutschlands statt. **Lea Krug** hat recherchiert.

Fotos: Animal Rights Watch, Emilia Stasiak/Fotolia.de

// Kein Fleisch, keine Milch und keine Eier. Veganerinnen und Veganer ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln. Das ist für viele Menschen undenkbar, doch die Organisatoren sind überzeugt von ihrer Lebensform: „Vorurteile wie: vegane Ernährung sei einseitig und fad wollen wir aus dem Weg räumen“, so Sandra Franz vom Veranstalter Animal Rights Watch. „Veganismus bedeutet nicht unbedingt Verzicht. Die Ernährung kann trotzdem genussvoll, gesund und abwechslungsreich sein“, ergänzt Franz.

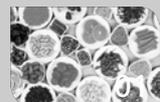
Neben Informations- und Essensständen ist auch für Unterhaltung gesorgt: Auf einer Showbühne vor dem Stuttgarter Rathaus bereiten die veganen Köche und Buchau-

toren Björn Moschinski und Jérôme Eckmeier Gerichte zu. Für die musikalische Unterhaltung sorgt unter anderem der Rapper und Tierschutzaktivist Albino, der in der Tierrechtszene Kultstatus genießt. Ihre körperliche Fitness wollen die Akrobatikünstler von Verquert unter Beweis stellen und zeigen, dass sich vegane Ernährung und körperliche Fitness nicht widersprechen.

Auch für politische Themen ist laut Franz auf dem Straßenfest Platz: „Auf dem Schillerplatz diskutieren wir über Tierversuche, Bio-Tierhaltung und Ernährung.“ Wer schon immer mehr über die vegane Ernährung wissen wollte, sollte am 24. Mai in Stuttgart sein. //



VEGAN ++ VEGAN



>> INHALT



01-14



15



16



17



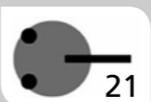
18



19



20



21



22



23



25



26



## (G)Astro Alex: Kulinarisches aus der Dose

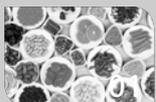
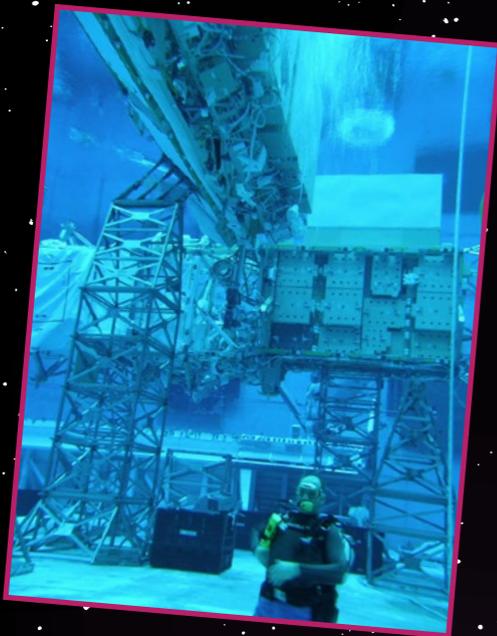
Wie Alexander Gerst sich im Weltraum ernährte und auf was er ein halbes Jahr verzichten musste – Ann-Christin Kulick hat recherchiert.

Fotos: ESA

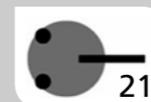
// Essen von der Tube in den Mund. Eine Masse mit der Konsistenz von Tomatenmark. Das sind die ersten Assoziationen mit einer Mahlzeit aus dem Weltall. Doch das ist längst Vergangenheit. Die Gerichte der Astronauten sind heute von renommierten Chefköchen zubereitet. In diesen Genuss kam auch Alexander Gerst, KIT-Absolvent und Bordingenieur der ISS-Expeditionen 40 und 41 von 28. Mai bis 10. November 2014. Zwar konnte er während seiner halbjährigen Mission niemals Kaffee oder Tee trinken, der heißer als 40 Grad war, warme Hauptmahlzeiten waren aber durchaus vergleichbar mit dem Essen auf der Erde. Serviert werden die Speisen allerdings nicht auf einem Teller, sondern in Tüten oder Dosen, die an der Wand fixiert sind. Damit sich die Speisen auf dem Weg von Tüte oder Dose zum Mund

nicht vom Löffel lösen und frei im Raum schweben, wird ihnen häufig Gelatine zugefügt. Die klebrige Konsistenz verhindert das Loslösen vom Löffel.

Noch etwas sollten die Köche von Weltraum-Nahrung beachten: Aufgrund der fehlenden Schwerkraft herrscht im Weltraum ein anderes Geschmackempfinden als auf der Erde. Körperflüssigkeiten werden nicht nach unten gezogen. Flüssigkeit sammelt sich im Oberkörper, also auch in Mund und Nase. Das hat zur Folge, dass sich, ähnlich wie während einer Erkältung, das Geschmackempfinden verändert. Das Essen erscheint weniger salzig. Getrunken wird im All nur mit Strohhalm, allerdings kein Feiera-bendbier – Alkohol ist grundsätzlich verboten. //



>> INHALT



# Gesund durch die Prüfungsphase

Morgens Kaffee zum Wachwerden, mittags Mensa-Schnitzel, weil die Zeit zum Kochen nicht reicht und Schokolade als Belohnung fürs Lernen. Ob das gesund ist? Professor Achim Bub, Leiter des Lehrstuhls für Leistungsphysiologie und Ernährung am KIT, hat mit Chiara Freivogel über die Dos und Don'ts einer gesunden Ernährung gesprochen.

Fotos: Lydia Albrecht, chaiyon021/Fotolia.de

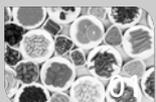


// Referate vorbereiten, auf Klausuren lernen, Hausarbeiten schreiben. Während der Prüfungszeit braucht der Körper viel Energie. Vor

allem dann sollte auf eine gesunde Ernährung geachtet werden. Was heißt das? „Die Ernährung sollte abwechslungsreich sein und reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten“, meint Bub. Gesund bedeutet dabei nicht gleich teuer. Das Vorurteil, nur Bio-Produkte seien gesund, verwirft er: „Der entscheidendere Aspekt ist die Auswahl der Lebensmittel“. Um gestärkt in den Tag zu starten, empfiehlt Bub Müsli mit Joghurt oder Käsevollkornbrot. Dazu auch gerne Kaffee,

solange man diesen in einer moderaten Menge genießt. Für das Mittagessen gilt: Wenn die Zeit zum Kochen nicht reicht, ist ein Gang in die Mensa völlig in Ordnung. Aber auch hier sollte auf die Auswahl geachtet werden. Anstatt Schnitzel und Pommes kommt Gemüse und Salat auf den Teller, Wasser und Saftschorle ersetzen Cola und Bier. Ebenso ist reichliches Trinken wichtig. Um aufnahmefähig und konzentriert zu bleiben, sollte man täglich zwei Liter Flüssigkeit zu sich

zu nehmen. Für den Pausensnack zwischendurch gilt: auf die eigenen Vorlieben achten, das gibt Energie! Laut Bub eignen sich Obst, Müsli- oder Fruchtriegel. Auch ein Stück Schokolade ist in Ordnung. „Auf die richtige Mischung kommt es an!“ Solange man alles in Maßen, statt in Massen zu sich nimmt, macht man nichts falsch. Ist die Lernzeit überstanden und die Prüfungen endlich vorbei, darf man sich zum Anstoßen auch ein Belohnungsbier genehmigen. Oder zwei... //



>> INHALT



01-14



15



16



17



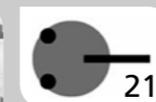
18



19



20



21



22



23



24



25



26