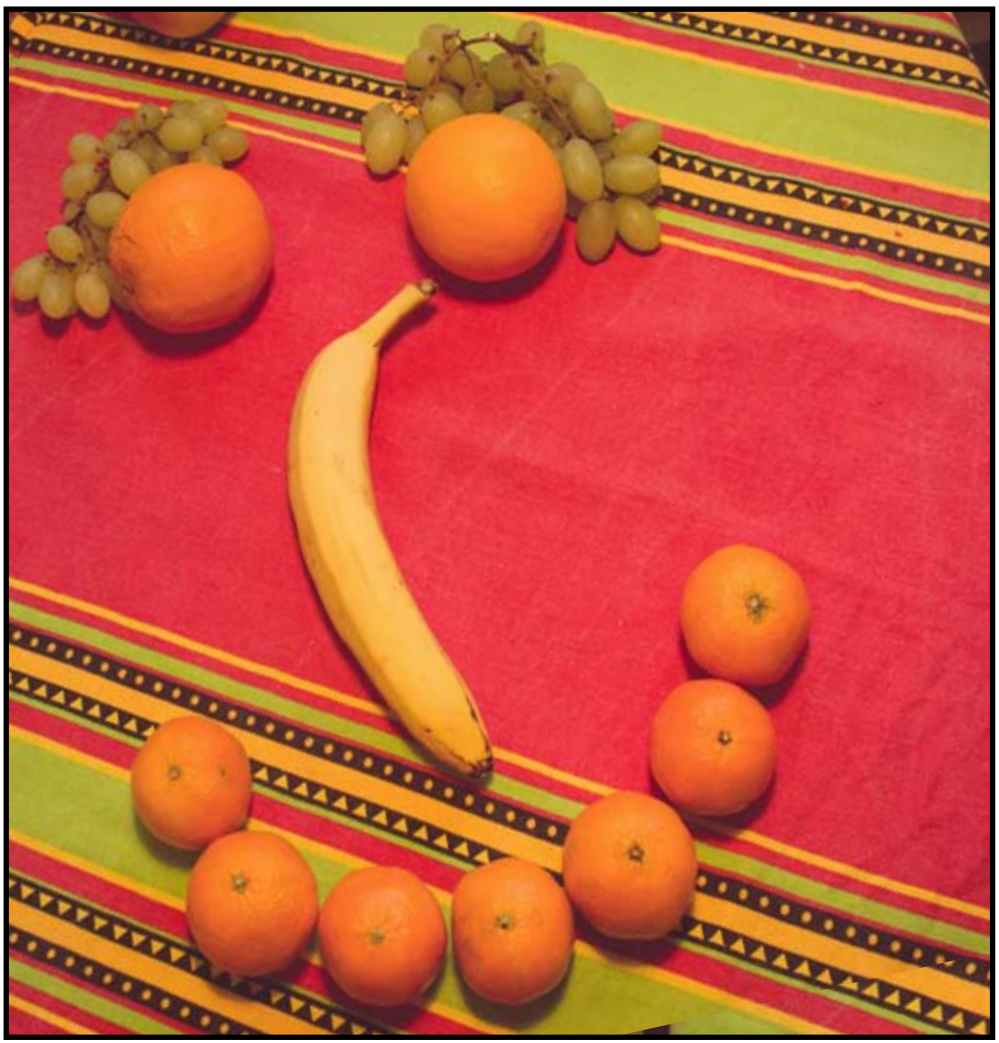
campuls

Hochschulmagazin von Seezeit
2 - Wintersemester 2015/2016



❤ 54 likes

Gesundheit & Ernährung

#Der Trend zu Bio

#Der schmale Grat zwischen gesund und zwanghaft

mit Mensaplan für Uni und HTWG Konstanz

Wer clever ist, informiert sich hier!

Wissen bringt Vorteile. Deshalb versichert Sie die AOK nicht nur gut und günstig: Der AOK Studenten-Service bietet Ihnen auch viele Tipps und Infos, die Ihnen durchs Studium helfen. Weitere Informationen auf **aok-on.de/bw**

AOK *Studenten-Service*

AOK – Die Gesundheitskasse Hochrhein-Bodensee
Studenten-Service · Inselgasse 30 · 78462 Konstanz
Telefon 07531 283-253 · alexandros.schenk@bw.aok.de

AOK Baden-Württemberg

ZGH 005727 · 09/14 · Foto: www.peterheck.de

Druckerei Fabian GmbH

- Beratung
- Druckvorstufe
- Druck
- Weiterverarbeitung

Druckerei Fabian GmbH

Maybachstraße 19
78467 Konstanz
Tel +49 (0) 75 31 / 99 07 - 0
Fax +49 (0) 75 31 / 99 07 - 10

info@druckereifabian.de
www.druckereifabian.de

Faszination Druck

Hier könnte Ihre Werbung stehen.

Kontakt
Corinna Voigt
corinna.voigt@seezeit.com

Knapp bei Kasse?

Einfach kostenfrei bei der Seezeit-Jobbörse anmelden und automatisch neue Jobangebote bekommen!

www.seezeit.com

studierendenwerk bodensee
seezeit

Editorial

Christin Gas *Redaktionsleitung*
Campuls Hochschulmagazin

Liebe Leser,
gesunde Ernährung und Fitness spielen eine immer größere Rolle. Jedes Mal, wenn ich mich in Facebook einlogge, sehe ich Bilder von Freunden, wie sie ihr gesundes Bio-Essen posten oder von sich Bilder in Trainingskleidung nach dem Sport veröffentlichen. Ob sie auch wirklich so oft gesund essen und motiviert ihre Runden laufen, wie sie auf ihren Bildern zeigen, wage ich zu bezweifeln. Trotzdem meldet sich in meinem Hinterkopf immer mein schlechtes Gewissen. Würde ich anfangen, Bilder von meinem Essen zu posten, wäre da nicht so viel Gesundes dabei, und die einzigen Vorher-Nachher-Bilder, die ich online stellen könnte, würden sich auf meinen Weg zur Uni beziehen – wenigstens da fahre ich mit dem Fahrrad. Aber bei den ganzen Ernährungstipps fehlt einem eh der Durchblick. Die Campuls geht in dieser Ausgabe nicht nur den Ernährungs- und Diätmythen auf den Grund, unser Redakteur Louis hat sich sogar selbst an eine neue In-Sportart gewagt. Was wirklich hinter Bio steckt und welchen Beitrag Bienen zu unserer Ernährung leisten, könnt ihr ebenfalls nachlesen.
Bei den ganzen Fitness-Bildern, versuche ich mich nie zu lange aufzuhalten. Auch wenn ich gesünder leben könnte, kommt es doch am Ende darauf an, dass ich mich wohl fühle. Dazu gehört auch mal die Schokolade nach dem Mittagessen.

Helmut Baumgartl *Geschäftsführer*
Seezeit Studierendenwerk Bodensee

Liebe Studierende,
als ich vor fünf Jahren meine Bewerbung abgegeben habe und Seezeit auf dem Uni-Campus suchte, antwortete eine Studentin: „Ich kann Ihnen nicht sagen, wo Seezeit ist, denn ich esse zu Hause und wohne in der Stadt. BAFöG bekomme ich auch nicht." Das passt zur Untersuchung des DSW, was die Reihenfolge der wahrgenommenen Dienstleistungen von Studierendenwerken angeht: Essen, Wohnen, BAFöG, Soziale und Psychologische Beratung, dann die KiTa-Plätze.
Doch ein Thema betrifft fast all diese Bereiche: Gesundheit. In der Hochschulgastronomie geht es natürlich um gesunde Ernährung, weshalb wir eine Ökotrophologin eingestellt haben, die sich, in Abstimmung mit unseren Mensen, intensiv mit diesem Gebiet befasst. Unsere Psychotherapeuten sind beim Thema psychische Gesundheit die richtigen Ansprechpartner. Sie helfen Ihnen, auch wenn Sie anonym bleiben wollen, bei Stress, Erschöpfungszuständen, Lernblockaden, Organisationsproblemen oder Lebenskrisen. Damit es nicht erst so weit kommt, bieten wir für Sie eine Vielzahl an präventiven Kursen an. Und schließlich spielt auch in unseren Krippen und Kitas Bewegung, Ernährung und Gesundheit von Beginn an eine wichtige Rolle.
Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches Studium bei bester Gesundheit.

Heft Nr. 2 Wintersemester 2015/2016

INHALT

Zum Thema

Editorials 3
Der schmale Grat zwischen gesund und zwanghaft 5
Wie im echten Supermarkt... 10
Es kommt nicht nur auf den Honig an 14
Der Trend zu Bio 18
Und bitte geschmeidig - Selbstversuch Piloxing 20
Paella Valenciana - Rezept 22

Meinungen

Kommentar und Glosse 9
Umfrage: außergewöhnlichstes Essen 16
Kolumne 21

Informationen

Vegan und Co. in der Mensa 12
Mit Seezeit gesund durchs Studium 13
Seezeit hilft 23

Der schmale Grat zwischen gesund und zwanghaft S.5

Wie ernährt man sich richtig? Welche Dinge sind bei einer gesunden Lebensweise wichtig? Im Interview mit Johannes Steinhart werden verschiedene Ansätze diskutiert und mit Diätmythen aufgeräumt.

Es kommt nicht nur auf den Honig an S. 14

Ein Gespräch mit Imker Erik Toulouse über die Wichtigkeit der Honigbiene.

Wie im echten Supermarkt... S.10

Eine Reportage über die Konstanzer Tafel.

Der Trend zu Bio S.18

Was bedeutet eigentlich das Wort ´Bio´? Haben Biolebensmittel auch Nachteile?

IMPRESSUM

Anschrift: Seezeit Studierendenwerk Bodensee, Universitätsstraße 10, 78464 Konstanz
Herausgeber: Seezeit Studierendenwerk Bodensee, Jochen Mink
Anzeigen: Corinna Voigt (corinna.voigt@seezeit.com)
Chefredakteurin: Christin Gas (LKM, 5. Sem.), V.i.S.d.P.
Art Direction & Layout: Maike Hofma (LKM, 5. Sem.)
Illustrationen: Maike Holzke (LKM, 3. Sem.)
Fotografen: Harald Waldrich (LKM, 9. Sem.), Ciara-Angela Engelhardt (LKM, 7. Sem.)
Redaktion: Laura Csapó (LKM, 2. Sem. Master), Lisa Zacher (LKM, 7. Sem.) , Marc-Julien Heinsch (LKM, 5. Sem.) Charlotte Hütten (LKM, 5. Sem.), Louis Leible-Hammerer (Pol. & Verw., 7.Sem.), Anna Lisa Alves (LKM, 5. Sem.), Ilka Glückselig (LKM, 5. Sem.), Damaris Kriegs (LKM, 5. Sem.)
Mensa-Pläne: Elias Zimmermann (Biologie, 4. Sem. Master)

Kontakt zur Redaktion: campuls@seezeit.com
Campuls erscheint während des Semesters an der Universität und HTWG Konstanz sowie online:
www.seezeit.com/campuls
www.facebook.com/SeezeitStudierendenwerkBodensee

Campuls-Archiv

Coverbild:
Harald Waldrich

Text: Laura Csapó *Foto:* Ciara-Angela Engelhardt

Der schmale Grat zwischen gesund und zwanghaft

„Ich mach jetzt Piloxing – und du so?“ Für alle, die in Sachen Sport auch den Durchblick verloren haben: Piloxing ist eine Mischung aus Pilates, Tanzen und Kickboxen und der heißeste Trend in Sachen Fitness. „Ach du gehst Joggen? Wie langweilig.“ Klar, Sport ist wichtig. Ausdauersport insbesondere. Gesund für das Herz-Kreislauf-System, genauso wie für den seelischen Ausgleich zum Alltagsstress. Das reicht uns heute aber nicht mehr. Wir wollen jetzt mehr. Auf dem Weg zur Selbstoptimierung verfolgen wir neue Fitnesstrends, nehmen Nahrungsergänzungsmittel zu uns, die unseren Körper mit Proteinen stärken, stählen unsere Muskeln durch Krafttraining und ernähren uns im Alltag diszipliniert, gesund und bitte biologisch vertretbar.

Das alles müssen wir selbstverständlich kundtun, Selbstoptimierung ohne Selbstbestätigung ist für viele scheinbar unvorstellbar. Ein ausgewogenes Mittagessen mit Quinoa-Samen und Acai-Beeren wird auf Instagram gepostet: #vegan, #foodporn, #healthy. Die 47 Likes verschaffen den nötigen Schub zum Verdauungslauf am See. Aber bitte nicht ohne Runtastic: Die App muss schließlich festhalten, wie weit, wie schnell, wie lange wir durchhalten. Nur 45 Minuten später, Applaus dafür auf Facebook.

Unser Körper scheint uns heute wichtiger denn je. Das alles ist zunächst einmal sehr positiv, ein unbestreitbarer Vorteil für unsere Gesundheit. Wann aber kippt die ständige Beobachtung und Optimierung des Körpers ins Ungesunde oder sogar ins Zwanghafte?

Wichtig dabei ist, zunächst mal möglichst viel über den eigenen Körper zu wissen: Wie viel wiege ich? Welchen Fettanteil, welchen Muskelanteil habe ich? Wie gut schlafe ich? Wie ist meine Haltung? Wie viele Vitamine nehme ich zu mir? Eine praktische Hilfeleistung dabei sind Apps, die unsere Ernährung bewerten, so wie die von Weight Watchers oder Noom. Dabei geben wir Informationen zu unserem Gewicht ein und was wir jeden Tag essen. Apps wie diese – manche gratis, andere kostenpflichtig – zählen Kalorien, schreiben vor, wie viel weniger wir essen sollten, um unser Wunschgewicht zu erreichen, und erklären dabei auch, welche Lebensmittel dazu geeignet sind. Ziel ist es, sich möglichst ausgewogen zu ernähren ohne Verzicht auf fette oder süße Lebensmittel, wohl aber durch Reduktion der Dickmacher. Begleitend zur gesunden Ernährung darf der Sport selbstverständlich nicht fehlen. Apps wie Noom rechnen die tägliche Bewegung in die Kalorienverbrennung ein. Runtastic zum Beispiel fokussiert sich nur auf den Sport. Fast alle Apps

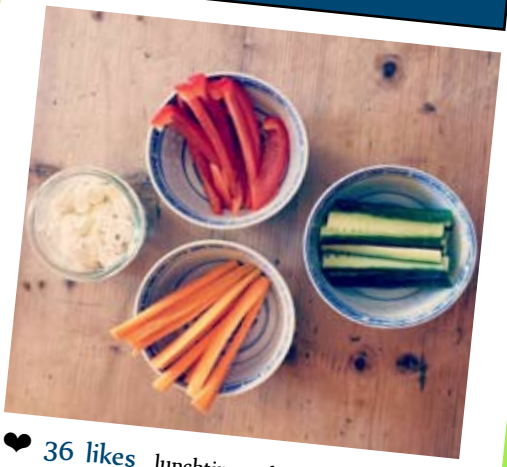
sind tolle Helferlein im Alltag, motivieren, tragen aber vor allem zur Selbstkontrolle bei. Intensiviert werden kann das mittlerweile auch durch Armbänder, die neben Ernährung und Sport auch Schrittzahl, Puls und Schlafrhythmus aufzeichnen.

Hier drängt sich der Verdacht auf, das Datensammeln diene vorwiegend Krankenkassen, Fitness-Unternehmen und Pharmakonzernen. Die Industrie darf diese Daten nämlich zu Forschungszwecken verwenden und das verschafft Profit. Nun ist die Frage für uns, ob wir ebenfalls davon profitieren, wenn wir uns so ausgiebig mit unserem Körper beschäftigen. Wann Selbstoptimierung gesund bleibt und wann sie umschwenken kann in zwanghaftes Verhalten, ist wohl immer individuell. Trotzdem kommen wir bei der Nutzung solcher Programme kaum umhin uns mit anderen Menschen zu vergleichen, die Daten sind schließlich messbar. Wir sammeln heute zudem jede noch so kleinste Information, jeden gut gemeinten Ratschlag im Internet. Die Masse an Tipps und Empfehlungen ist da kaum überschaubar. Und nur weil „fitnesskathi89“ uns dazu rät zum Frühstück Leinsamen zu essen und täglich 60 Squats zu machen, heißt das noch lange nicht, dass das der richtige Weg ist. Ist der Apfelhintern von Jen Selter, Fitness-Celebrity auf Instagram, erstrebenswert? Ist die Paleo-Diät – die eine Ernährung mit Lebensmitteln aus der Steinzeit propagiert – gesund? So werden Sport und gesunde Ernährung schnell zum Stressfaktor, anstelle diesen abzubauen.

Um Fragen wie diese zu beantworten, haben wir mit Johannes Steinhart von Fitness-experts.de gesprochen. Johannes arbeitet an seinem Master für ´Nutrition and Biomedicine´ an der TU München. Gemeinsam mit seinem Partner Dominik Dotzauer hat er eine Seite aufgebaut, die aufräumen soll mit Mythen und Lügen über Ernährung und Fitness. Sie sagen: „Die Fitnessindustrie will nur dein Bestes. Dein Geld.“ Auf den dicksten Bizeps in der Muckibude solle man sich nicht verlassen, aber auch nicht unbedingt auf akademische Qualifikationen. Ihre Beratung stützen sie auf wissenschaftliche Untersuchungen und international anerkannte Experten. Von Interesse ist dabei vor allem, was wirklich für das Individuum funktioniert.

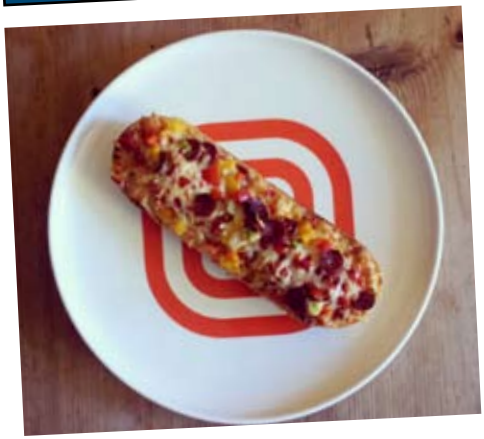
Johannes hat sich die Zeit genommen, uns die wichtigsten Fragen zu Bewegung und richtiger Ernährung zu beantworten.

Instagram



❤ 36 likes lunchtime #healthy #eating #eatclean #vegan #vegetarian #veggie #yummy #mmm #foodporn #havefungetfit #stayhealthy #fuckyoudiet

Instagram



❤ 24 likes dinnertime #pizza #baguette #pizzalovers #pizzatime #foodporn #foodgasm #cheese #mmm #yummy #tasty

Auf Instagram sind Selfies und Foodies beliebt geworden – wie beurteilst du den Trend? Hältst Du das vielleicht auch für gefährlich, weil so Diäten populär werden, die schaden könnten?

Wie so bei so vielem ist das eine Frage des Maßes und der Motivation dieses Verhaltens. Wenn jemand ständig damit beschäftigt ist, die Anzahl der Likes für jedes Selfie zu zählen und jede Mahlzeit mit der Welt zu teilen, halte ich das für bedenklich. Wenn jemand hin und wieder ein Bild von sich veröffentlicht oder sich Anregungen und Tipps für eine bessere Ernährung über Kommentare einholt, kann das einem gesunden Lebensstil zuträglich sein. Neue Medien und Technologien sind hier bestimmt nicht die Ursache, vielleicht jedoch ein Katalysator. Sie können gut und schlecht eingesetzt werden. Es ist wie mit dem Messer, mit dem man sowohl jemanden umbringen als auch Brot schneiden kann. Sicherlich können schädliche Diäten so an Popularität gewinnen. Aber Kohlsuppen- und Ananasdiäten gab es auch schon in den 80er Jahren.

Es gibt einige Ernährungsmythen zum Beispiel „Friss die Hälfte“, „One apple a day keeps the doctor away“, Produkte wie Acai-Beeren-Kapseln oder Fit-Tea, Paleo und so weiter – was davon ist einfach nur Mythos – was hältst du für sinnvoll? Gibt es gute und richtige Ernährungstrends?

Hier muss man differenzieren. Einen Apfel pro Tag zu essen, ist bei einer typischen westlichen Ernährung mit geringer Obstzufuhr sicherlich keine schlechte Idee. ‚Friss die Hälfte‘ (FDH)? Sofern man es schafft, wird man logischerweise abnehmen. Die interessante Frage ist aber jedoch eigentlich: Kann man FDH einfach über einen längeren Zeitraum durchziehen?

Viele Ernährungstrends reichen von gefährlich bis hin zu zufällig etwas richtig gemacht. Man müsste dazu jeden einzelnen Trend für sich betrachten. Generell halte ich aber von diesen ganzen Trends und Superprodukten nichts. Für die behaupteten Wirkungen und Effekte fehlt meist jegliche wissenschaftliche Evidenz. Eine sachliche Argumentation mit den Anwendern ist oft kaum möglich. Jeder will glauben, die Lösung

Johannes Steinhart - gemeinsam mit seinem Geschäftspartner Dominik Dotzauer hilft er mit fitness-experts.de bei

für all seine Probleme mit der entsprechenden Ernährungsform gefunden zu haben. Die Trends scheinen für viele zu einer Art Ersatzreligion zu werden.

Dass Ausdauersport für die Gesundheit wichtig ist, ist klar – aber wie wichtig ist Krafttraining und warum?

Krafttraining ist eine andere Art der Belastung. Beispielsweise macht man Kniebeugen mit 100 kg und schafft damit gerade so sechs Wiederholungen. Geht man hingegen joggen, macht man mit weniger Gewicht mehrere Tausend (Teil-) Bewegungen. Jede dieser Belastungen fördert vorzüglich bestimmte Anpassungen. Bei Krafttraining ist das vor allem die Zunahme von Muskelmasse und Kraft. Darüber hinaus werden auch die Knochen gestärkt. Beides übrigens typische Problemstellen mit zunehmendem Alter. Ausdauersport zielt stärker auf eine Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme mit Anpassungen in Herz, Lunge, Blut et cetera.

Wer bisher keinen Sport macht, für den ist es wichtig, überhaupt etwas zu tun. Gerade bei Untrainierten sieht man positive Effekte auf viele Gesundheitsparameter, egal ob sie mit Ausdauer- oder Kraftsport beginnen. Fortgeschrittenen Sportlern würde ich mit Blick auf die Gesundheit zu einer Kombination aus Ausdauer- und Kraft-

sport raten. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt übrigens mindestens 150 Minuten moderaten Sport pro Woche.

Sind Proteine, zum Beispiel in Form von Shakes als Ergänzung, gut und wichtig für den Körper oder ungesund?

Entgegen der landläufigen Meinung ist eine höhere Eiweißzufuhr bei gesunden Menschen nicht ungesund. Shakes sind allerdings nicht unbedingt notwendig. Sie sind nur ein Mittel, um die gesamte Eiweißzufuhr zu erhöhen. Ob das gut und wichtig ist, hängt vom Ziel und von der sonstigen Ernährung einer Person ab. Für Veganer mit dem Ziel Muskelmasse aufzubauen können Shakes sehr sinnvoll sein. Für jemanden mit demselben Ziel und hohem Fleisch-, Quark- und Eierkonsum bringen Shakes keine weiteren Vorteile, sofern die Eiweißzufuhr bei ca. 1,6-1,8 g/kg Körpergewicht liegt. Dieser Bereich wird für Kraftsportler bei einer normalen Ernährung als optimal betrachtet. In einer Diät hingegen steigt der Eiweißbedarf weiter an.

Was ist deiner Meinung nach der beste Weg zu einem gesunden Körper und einer gesunden Ernährung?

Regelmäßige Bewegung, gesund und nicht zu viel essen, unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen, ausreichender und guter Schlaf und täglich Tageslicht abbekommen. Grundsätzlich eher eine Umwelt schaffen, an die sich unsere Gene seit Millionen Jahren angepasst haben. Die heutigen westlichen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten sind ein Phänomen der letzten 50-100 Jahre. Seitdem nehmen Übergewicht und viele andere, so genannte Lebensstil-Krankheiten, rasant zu. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass sich unsere genetischen Voraussetzungen in dieser kurzen Zeit nennenswert geändert haben.

Fitness-experts.de in kurzer Beschreibung – was ist die Philosophie?

Die Idee ist, Menschen mit wahren Informationen auszustatten und nicht wie dumme Schäfchen zu behandeln. Auf FE werden wissenschaftliche Erkenntnisse in einfacher Sprache vermittelt und gezeigt, wie man diese in der Praxis umsetzt. Darüber hinaus ist es uns wichtig, gängige Mythen (beispielsweise "Kohlenhydrate machen dick") zu entlarven.

Ihr schreibt, dass hinter „Jeder muss seinen Weg finden. / Alles ist individuell." oft Ignoranz stecke, sagt aber trotzdem, es gebe nicht die eine, beste Methode. Wie lässt sich das verbinden? Und wie gehst du vor?

In der Fitness-Welt trifft man oft auf unwahre Behauptungen. Bringt man sachliche Gegenargumente zu diesen Behauptungen, wird oft gesagt: „Jeder muss halt seinen eigenen Weg finden" oder „Alles ist individuell". Meistens ist das nur ein Schutz, um nicht auf das Gegenargument eingehen zu müssen. Denn dann würde es schnell düster aussehen. Die meisten Webseiten und Magazine sind nicht an der Wahrheit interessiert, sondern an Klicks, Auflage oder Verkaufszahlen. Im besten Fall treffen Personen diese Aussagen, die nur Recht haben wollen, aber wenig Ahnung von der Materie haben. Die Interaktion von Physiologie, Trainingslehre, Ernährungslehre, Psychologie et cetera ist oft nicht trivial.

Wie ich vorgehe? Ich weiß, dass es einen gewissen Grad an Individualität gibt. Darunter gibt es jedoch eine große Basis an fundamentalen Grundlagen, die zuerst einmal und für alle gelten. Gerade 99% der normalen Bevölkerung benötigen keine individuellen Programme, sondern sollten erst einmal die Basics richtig machen. Diese führen regelmäßig und sicher zum Erfolg. Das wurde millionenfach bestätigt und ich sehe es täglich bei FE. Nicht selten stellt die Beschäftigung mit unwichtigen Details auch sicher, dass nichts wirklich Wesentliches verändert wird. Hier trennt sich die Spreu vom Weizen. Wer will wirklich etwas bewegen und wer will nur so tun, als ob? Die Tricks der eigenen Psyche, alte Gewohnheiten beizubehalten, sind raffiniert.

Quelle:

http://zeitjung.de/fitness-wahn-selbstoptimierung-miteinander-spielen/

http://www.brigitte.de/figur/news/selbstoptimierung-1164932/

Gesund leben ist anstrengend

Ein Kommentar von **Lisa Zacher**

Was sind gesunde Lebensmittel? Wie viel Sport sollte ich täglich treiben? Der Wechsel zum ernährungsbewussten Alltag ist ein Sprung ins kalte Wasser. Diäten, Fasten, Fleischverzicht oder weniger Kohlenhydrate - was ist wirklich gesund? Letzten Endes hilft es nur, sich intensiv mit den Lebensmitteln, ihren Inhaltsstoffen und ihren Wirkungen auf unseren Körper auseinanderzusetzen und sich bei seriösen Quellen zu informieren. Ein Gang zum Ernährungsberater ist keine schlechte Entscheidung. Ist der Anfang erstmal geschafft, geht es leichter. Auf den Körper, auf die Gewohnheiten, die Möglichkeiten, sogar auf das Geld kommt es an. Bio-Essen, Fitnessstudio, all das kostet, garantiert aber nichts. Nach einem langen Arbeitstag fällt es schwer, frisch zu kochen und Sport zu treiben. Der Griff ins Süßigkeitenregal ist leichter. Dass sich der Sport lohnt ist egal, wenn gleichzeitig ein Eis sofortige Erholung verspricht. Doch der Langzeiteffekt von Sport und gesunder Ernährung ist deutlich angenehmer als Krankheiten und der Verfall des Körpers: Weniger Medikamente und seltenere Arztbesuche, mehr Zufriedenheit im Leben, Ausgeglichenheit und Motivation, Erholung und ein gutes Körpergefühl – auf lange Sicht hin lohnt die Investition.

Gewissensbisse

Eine Glosse zu Ernährung ohne Reue von **Marc-Julien Heinsch**

Das knusprig gebackene Panini knackt verheißungsvoll beim ersten Biss. Im Mund treffen sich ein Pesto aus Basilikum, Walnuss und Minze mit einer Mousse aus Cashewkernen und Soja zum romantischen Stelldichein. Ein fleischloser Genuss, der nicht nur den Magen, sondern auch das Gewissen zufriedenstellt. Das Rundum-sorglos-Paket also. Wen der Hunger treibt, der stopft sich nämlich schon lange nicht mehr einfach irgendwas rein, ohne darüber nachzudenken, woher das Mittagessen eigentlich kommt. Bio, nachhaltig und nicht zuletzt vegan sind en Vogue. Cashewkernmousse klingt auch einfach besser als Bratwurst. Dank Biosiegel und dem Versprechen regionaler Herkunft macht Konsum weiterhin glücklich. Denn an einem lässt sich nicht rütteln: Konsumieren ist ein Muss. Im Restaurant, im Supermarkt und sogar beim Discounter zieren die grünen Siegel mit den drei herrlichen Buchstaben die Verpackungen: B-I-O. Hält man seine Nase an das erdenbraune Plastik, dann kann man förmlich Mutter Erde riechen, welche uns bereitwillig die im Inneren verborgenen Schätze zur Verfügung gestellt und von zufriedenen Bauern in die Supermärkte dieser Welt hat karren lassen. Massenware konsumieren, heißt jetzt Gutes tun. Mit diesen Biogurken retten wir die Welt. Und es fühlt sich verdammt gut an. Auch McDonald's lässt sich nicht lange bitten und beteiligt sich an der kollektiven Konsumabsolution. Denn wenn das Fleisch im Burger bio ist, wie kann es dann noch Sünde sein? Ich sehe doch förmlich die glücklichen Kühe auf ihren immergrünen Weiden herumspringen, wenn ich meine Zähne in den neuen McB versenke und genüsslich zu kauen beginne.

Text: Damaris Kriegs *Foto:* Harald Waldrich

Wie im echten Supermarkt…

…nur, dass die Waren für den Müll bestimmt waren. Jedes achte Lebensmittel in Deutschland wird weggeworfen. „Das ist eine Sünde", findet die Leiterin der Konstanzer Tafel, Anita Hoffmann. Seit zehn Jahren verteilt sie mit ihrer Organisation Lebensmittel und bewahrt sie damit vor der Mülltonne.

„Hier kriegt man schnell die Arme hoch", ruft Anita Hoffmann mir durch den Laden der Konstanzer Tafel zu. Kaum in den Räumen der Tafel angekommen, wird mir schon eine Kiste in die Hände gedrückt: „Bring das mal zu dem anderen Obst". Amüsiert beobachtet Anita Hoffmann das Treiben. Zahlreiche Helfer jonglieren Obst und Gemüse durch das Lager der Tafel. Der kleine Transporter der Organisation steht mit einer der morgendlichen Lieferungen hinter dem Laden: 23 volle Kisten, die der Tonne entkommen sind. Jetzt wird sortiert, umgepackt und alles in den Verkaufsraum gebracht – und das in einer Geschwindigkeit, bei der einem schwindelig wird. Eine Kundin zupft mich am Ärmel. „Entschuldigung, was ist denn das?", fragt sie mit einer Tüte Korinthen in der Hand. Der Laden ist bereits geöffnet und bis zu zehn Kunden gleichzeitig drehen ihre Runde durch den kleinen Raum. Es ist schwierig, jetzt nicht im Weg zu stehen, da ist Mitmachen deutlich einfacher.

Insgesamt 50 Personen engagieren sich, vorwiegend ehrenamtlich, bei der Konstanzer Tafel. „Ohne die vielen Helfer würde es nicht gehen", stellt Anita Hoffmann fest. In solchen Momenten glitzern ihre Augen vor Rührung. Sie hat den Tafel-Laden in Konstanz aufgebaut. „Ich war noch nie eine, die zu Hause sein kann", erklärt Anita Hoffmann schmunzelnd. Kaum im Ruhestand angekommen, stürzte sie sich in das Projekt – mit Erfolg.

Um kurz vor zwölf geht die Tür des kleinen Ladens am Gottmannsplatz jeden Tag auf. Erstmal nur zur Nummernvergabe an die Wartenden. Viele zeigen ohne Aufforderung ihren Berechtigungsschein, aber man kennt sich sowieso. Ohne drängeln funktioniert das, weil die Nummern zufällig vergeben und auch in täglich wechselnder Reihenfolge aufgerufen werden. Bis zu zehn Einkäufer gleichzeitig können in den kleinen Laden. Wer an der Reihe ist, bekommt einen Einkaufskorb und los geht's. Zahlreiche Hinweis-Schilder kleiden die Wände über den Verkaufsregalen und der Kühltheke aus. Teilweise in mehreren Sprachen. Die Einkäufer kommen aus den verschiedensten Lebensumständen und Ländern. Durch den klaren Ablauf verläuft das Einkaufen während der zwei Stunden Öffnungszeit reibungslos.

Zügig wählen die Männer und Frauen ihre Waren an der Gemüse- und Obsttheke, den

Anita Hoffmann und Marietta Bondarenko vor den gerade eingeräumten Obst- und Gemüseregalen. Wie voll die Kisten dort sind, ändert sich jeden Tag.

wenigen Fächern mit haltbaren Lebensmitteln und dem Kühlregal. Mit kritischem Blick werden die Nahrungsmittel untersucht. Geschwind wird beim Bäckerstand noch ein Brot für 20 Cent oder sogar ein süßes Stückchen bestellt, dann geht es weiter an die Kasse. Zwischen drei und fünf Euro kostet ein Korb voller Waren. Um die Wartezeit kurz zu halten, helfen die Mitarbeiter auch beim Einpacken der Einkäufe in die mitgebrachten Taschen. Ist der Korb dann wieder leer, wird er an den Nächsten weitergegeben. Wenn alle Nummern durch sind, dürfen auch Kunden ohne Nummer in den Laden. Wer nicht von Anfang an warten will oder kann, der kommt einfach später. Durch die gute Verteilung reichen die Lebensmittel für alle.

Die Stimmung hinter dem Verkaufsraum ist gut. Als ich Marietta Bondarenko frage, warum sie auch nach acht Jahren Mitarbeit bei der Konstanzer Tafel immer noch gerne dort arbeitet, ruft Anita Hoffmann: „Na wegen mir natürlich“. Lachen schallt durch den Raum, aber keiner widerspricht. Später wird es Bondarenko noch einmal bestätigen und erzählt mir außerdem, dass sie schon immer gerne verkauft habe. Auch die Masterstudentin Stefanie K. kommt seit zwei Jahren gerne um zu helfen, es macht ihr Spaß und lässt sich mit ihrem Stundenplan vereinbaren. Studierende können jedoch nicht nur helfen, sondern haben als BAföG-Empfänger auch die Berechtigung, hier einzukaufen. Anita Hoffmann weiß, dass die Öffnungszeiten schwierig sind, trotzdem lädt sie ein: „Studierende sind herzlich willkommen, bei uns kann man eine Menge Geld sparen“.

Bis zu 100 Menschen am Tag können momentan durch die Spenden versorgt werden. Das kann sich aber täglich ändern. Die Tafel lebt von der Fehlkalkulation der Läden, vor allem verderbliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Kühlartikel werden gespendet. Außerdem Brot und diverse Backwaren aus den Resten der Bäckereien. Alles was nicht mehr verkauft werden kann. Mit einer Kühltheke wie in großen Läden und einem Stand wie beim richtigen Bäcker sieht es aus, wie in einem echten Supermarkt. „Wie im richtigen Leben“, kommentieren die Brot einsortierenden Helferinnen – nur, dass die ganzen Waren eigentlich im Müll gelandet wären.

Text und Foto: Ilka Glückselig

An der vegetarischen Wahltheke sind ab sofort regelmäßig neue Gerichte zu finden.

Vegan & Co. in der Mensa

Seezeit erweitert das Speisenangebot

Moussaka mit Bulgur und Gemüse an der vegetarischen Wahltheke – vielleicht hat der ein oder andere bereits festgestellt, dass Seezeit das Angebot in der Menseria Gießberg seit einigen Wochen um verschiedene Gerichte erweitert. Die vegetarischen Speisen, die schon lange in das Mensa-Programm gehören und mittlerweile auch nicht mehr wegzudenken sind, werden regelmäßig um neue, zeitgemäße Mahlzeiten ergänzt. Ideen und Konzepte für die Gerichte stammen von der neuen Produktmanagerin Anette Büning. Als studierte Ökotrophologin und gelernte Köchin unterstützt sie die Küchenleiter dabei, der steigenden Nachfrage nach veganen und vegetarischen Gerichten nachzugehen, das Angebot zu erweitern und bereits bestehende Rezepte umzuschreiben. Zutaten wie zum Beispiel Grünkern, Bulgur oder Quinoa sollen künftig eine größere Rolle in den Mensen spielen. Auch Lebensmittelunverträglichkeiten wie Lactose-Intoleranz oder Gluten-Unverträglichkeit möchte Seezeit stärker in die Planung einbeziehen. Für die Mensen, die täglich bis zu 5.500 Mahlzeiten zubereiten, bedeutet das eine besondere Herausforderung. „In einer Großküche können wir nicht genauso wie Zuhause kochen“, stellt die Produktmanagerin fest. „Wir müssen viel langfristiger planen, von den Zutaten bis hin zu den einzelnen Abläufen bei der Zubereitung.“ Auch der Aspekt der Nachhaltigkeit von der Restverwertung bis zum Energieverbrauch der Gerätschaften spielt künftig eine noch wichtigere Rolle für das Studierendenwerk.

Die neuen Gerichte sind bei den Wahl- oder Stammessen zu finden. Geplant sind zudem verschiedene Aktionen mit Themenschwerpunkten wie veganem Essen, internationalen oder regionalen Gerichten. Bei den Studenten kommen die neuen Gerichte - wie die Moussaka - sehr gut an und es gab bereits viele positive Rückmeldungen. An alle Fleisch-Liebhaber, die jetzt vielleicht Angst bekommen haben: Das gut bewährte Schnitzel mit Pommes wird es auch nach wie vor in der Mensa geben.

Text: Charlotte Hütten *Illustration:* Maike Hofma

Mit Seezeit gesund durchs Studium…

Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS)
Egal ob Prüfungsangst, Stress oder Depressionen, bei Beschwerden im Studium oder Privatleben, findet ihr Rat bei der PBS.
Natürlich kostenfrei und vertraulich.
Kontakt:
Tel +49 7531 - 88 7310
pbs@seezeit.com
www.seezeit.com
Anmeldung (telefonisch):
Mo + Mi + Fr 11.00-12.00 Uhr
Räume:
Uni, K 313 -315
HTWG, „Gleich-Campus“

Studium mit Behinderung und/ oder chronischer Erkrankung
Seezeit hilft Studierenden mit Beeinträchtigungen gerne in Fragen zum barrierefreien Wohnen, zur Studienfinanzierung und vielem mehr und geht auf ihre Bedürfnisse ein.
Kontakt:
Marlies Piper
Sozialberatung@seezeit.com
Tel +49 7531 - 88 7305, Vormittags erreichbar
Sprechzeiten:
Mo 09.30-11.30 Uhr im Seezeit Service Center
Di 09:30- 11.30 in Raum K 401, sowie nach Vereinbarung.

Gesunde Angebote für den Nachwuchs
Unter dem Motto ´bewegen – lernen – entdecken´ sind die Kleinsten in der Kindertagesstätte Sonnenbühl bestens versorgt. In dem zertifizierten Bewegungskindergarten mit großzügigem Außengelände können die Kleinen toben und forschen. Auch gesunde Ernährung spielt in der Seezeit-Kita eine wichtige Rolle.
Die perfekte Grundlage für ein Studium mit Kind.
KiTa
Evelyn Schuster
Tel +49 7531 - 88 7312
Fax +49 7531 - 88 7317
kita.sonnenbuehl@seezeit.com

Krippe
Sandra Schächtle
Tel +49 7531 - 88 7316
Fax +49 7531 - 88 7317
krippe.sonnenbuehl@seezeit.com

Bürozeiten
Mo bis Fr von 8.00 - 12.00 Uhr
Di von 8.00 - 16.00 Uhr
Adresse
Werner-Sombart-Straße. 32
78464 Konstanz

Ausgewogene Ernährung in der Mensa
Mit vielen abwechslungsreichen Produkten und Essensangeboten, angefangen vom Salatbuffet über vegetarische und vegane Gerichte bis hin zum täglichen Bio-Essen, tragen die Seezeit-Mensen zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Den aktuellen Speiseplan findet ihr, wie immer, hier in der Campuls. Infos zu Zusatzstoffen und Allergenen gibt’s auf der Seezeit-Website und an der Essensausgabe.

Text & Foto: Christin Gas

Es kommt nicht nur auf den Honig an

Eric Toulouse sitzt an dem Esstisch in seinem Haus und trinkt Wasser aus einer Tasse. Auf einem kleinen Schrank an der Wand stehen gefüllte Honiggläser, daneben liegt ein aufgeschlagenes Buch über Bienen. Eigentlich ist er Krankenpfleger. Seit er jedoch als junger Mann bei einem Imker ausgeholfen hat, haben ihn die Bienen nicht mehr losgelassen. Vor zwölf Jahren begann er, seine eigene Imkerei honigpur mit zwei Völkern aufzubauen – heute sind es 25, verteilt auf die Gegenden um Allensbach und Überlingen.

Die kleinen, intelligenten Tiere faszinierten Toulouse schon als Kind. Heute schätzt er an seiner Tätigkeit als Imker die beruhigende Wirkung, die die Arbeit mit den Bienen mit sich bringt. Den Honig, den er von seinen Völkern ernten kann, verkauft er in der Gegend. Davon leben kann er aber noch nicht, dafür bräuchte er mindestens 50 Völker. „Ein Volk produziert bei mir bis zu 30 kg Honig. Es gibt die These, dass eine Biene, um den Nektar für ein Glas Honig zu sammeln, zwei Mal um die Erde fliegen muss. Es spielen jedoch immer verschiedene Faktoren eine Rolle, wie das Finden von geeignete Trachtpflanzen." Je nachdem, welcher Nektar im Honig enthalten sein soll, wandert Toulouse mit seinen Völkern im Bodenseekreis zu den geeigneten Stellen. „Das Sammeln für den ersten Honig beginnt im Jahr mit der Frühtracht Ende Mai, wenn Obstbäume und Raps blühen. Es folgt die Sommertracht mit dem Honig von, zum Beispiel, der Linde. Die letze Tracht ergibt den Waldhonig, dieser kann Ende August geerntet werden. Danach müssen die Bienen gegen Milbenbefall behandelt werden", erklärt Toulouse. Die Varroamilbe stammt ursprünglich aus Südostasien und ist in Deutschland hauptverantwortlich für das Bienensterben. Zudem schwächt das Einsetzen von Pestiziden auf Obstbäumen die Bienen und sie sind bei einem Milbenbefall anfälliger, weswegen die Völker nicht zu nah an Obstplantagen gestellt werden sollten.

Erik Toulouse erklärt die Ausrüstung eines Imkers.

Die Folgen des Bienensterbens sind vor allem für den Menschen enorm. „Das Wegfallen von Honig wäre zweitrangig", sagt der

Der letzte Honig des Jahres ist der Waldhonig - die Lieblingssorte des Imkers gibt es aber im Sommer.

Imker, während er einen Schluck Wasser nimmt. „70% unserer Obstbäume und Feldfrüchte werden jedoch von der Honigbiene bestäubt. Werden sie nicht bestäubt, gibt es keine Ernte mehr. Es würden zum Beispiel Äpfel, Kirschen oder Erdbeeren wegfallen. In Kalifornien ist das Bienensterben ein großes Problem, Großimker aus ganz Amerika bringen schon seit mehreren Jahren ihre Völker dort hin, damit die Mandelbäume bestäubt werden können – oder es gibt keine Mandeln mehr.“ Dieser Stress, dem die Bienen als Bestäubungsmaschinen ausgesetzt sind, ist neben Parasiten und Pestiziden ironischerweise ein weiterer Grund für das Bienensterben. „Auch in Deutschland nimmt das Bienensterben zu. Ein Ausfall von 10% ist normal, es gab jedoch schon Jahre, in denen das Bienensterben auf bis zu 50% anstieg.“ Dieses Jahr lief für die Völker von Toulouse gut. Er lässt seine Bienen jedes Jahr vom Bieneninstitut in Hohenheim untersuchen, doch auch bei ihm gab es schon Ausfälle bis zu 20%. Neben den bekannten Schädlingen breiten sich, durch die weltweite Vernetzung, jedoch viele Neue aus, wie der Kleine Beutenkäfer aus Afrika, der seit 2014 immer mehr Völker in Europa befällt. Die chemischen Bekämpfungsmittel solcher Parasiten bringen allerdings wiederum auch Risiken der Schädigung für die Bienen mit sich.

Die Imkerei von Toulouse ist seit 2013 ein anerkannter Bio-Betrieb. Für die Bienen bedeutet dies, dass sie nur in gentechnikfreien Regionen und in Entfernung zu Obstbäumen zum Ausschwärmen platziert werden. Außerdem werden bei einem Milbenbefall nur organische Säuren verwendet. „Das ist besser für die Bienen und für die Umwelt“, meint Toulouse. Die kleinen Helfer leisten einen großen Beitrag für uns, unsere Umwelt und unser Leben. Daran sollten wir beim Öffnen von einem neuen Glas Honig denken.

Begriffe:

Trachtpflanzen: Pflanzen, die viel Nektar oder viele Pollen erzeugen und von Bienen angeflogen werden.

Bienenvolk: Besteht aus bis zu 60.000 Bienen.

Was ist das Außergewöhnlichste, das du je gegessen

Schnitzel mit Pommes und Salat hat wohl jeder schon einmal gegessen, auch Spaghetti mit Tomatensoße oder Bratkartoffeln gehören zum Standard-Repertoire hiesiger Essgewohnheiten. Dass man auch über den eigenen Tellerrand hinausschauen kann, man verzeihe den Kalauer, beweisen die folgenden Konstanzer Studenten, die wir nach den ausgefallensten Gerichten befragt haben, die sie je gegessen haben.

Johanna Ziegenbalg, 23, Jura-Rpomotion

Das waren wohl die frittierten Marsriegel, die ich in einem Pub in England gegessen habe. Das ist dort gang und gäbe!

Laura Teufel, 21, Biologie

Das außergewöhnlichste Gericht hatte ich in Benin in Westafrika, dort gab es gegrillte Buschratte. Das ist nicht unbedingt eine Spezialität dort, sondern einfach billiges Fleisch, vielleicht mit Hühnchen hier zu vergleichen, schmeckt aber ganz gut.

Julia van den Bosch, 20, Wirtschaftswissenschaften

The most special meal I‘ve ever had? A hamburger in Valencia – with caramel inside, very tasty!

Benjamin Seibold, 23, Jura

Ein Freund hat mir mal frittierte Motten aus China mitgebracht. Dort werden die als Snack gegessen, quasi wie Chips.

Text und Foto: Louis Leible-Hammerer

hast?

Selina Höllinger, 20, Sprachwissenschaft

Im französischen Amboise habe ich mal Weinbergschnecken gegessen, die man aus dem Gehäuse pulen musste. Man durfte einfach nicht den Fehler machen, sich zu vergegenwärtigen, was man da eigentlich isst, dann war es recht lecker.

Andreas Mankin, 24, Philosophie, Sprachwissenschaft und Mathe

Darf es auch etwas zu trinken sein? Dann nämlich definitiv Brotlimonade aus Estland. Ich kann mich ehrlich gesagt gar nicht mehr an den Geschmack erinnern, aber der eine Schluck hat schon gereicht. Ich habe wirklich kein Bedürfnis, diese Erfahrung zu wiederholen.

fitnessforum
RICHTIG FIT.

STUDENTEN TRAINIEREN BEI UNS GÜNSTIGER

STUDENTEN SPECIAL

NUR 9,90€
PRO WOCHE*

fitnessforum
Lago Shopping-Center
Bodanstraße 1-3
Konstanz
Tel. 07531 / 365 466
http://www.fitnessforum-kn.de

*Gültig einmal pro volljähriges Nichtmitglied. Der Rabatt ist nicht auszahlbar oder mit anderen Angeboten kombinierbar. Angebot gültig bei Abschluss einer 24 Monatsmitgliedschaft.

Verschiedene Bioprodukte im Bioladen.

Der Trend zu Bio

Bio-Lebensmittel werden immer beliebter. 2013 stiegen die Ausgaben für Bio-Essen um 7,2 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Doch was bedeutet ´Bio´ überhaupt? Campuls stellt die wichtigsten Regeln zusammen und hinterfragt, ob Bio wirklich besser ist.

´Bio´, beziehungsweise ´öko´, sind in Europa geschützte Begriffe. Die Europäische Union vergibt dafür das EU-Bio-Logo, Deutschland zusätzlich das Bio-Siegel. Um ein Produkt mit dieser Auszeichnung versehen zu dürfen, müssen Hersteller folgende Bedingung erfüllen: 95 Prozent der Inhaltsstoffe müssen aus ökologischer Landwirtschaft stammen. Bis zu fünf Prozent des Produkts können nicht-ökologischer Herkunft sein, was allerdings streng kontrollierten Auflagen unterliegt. Auf der Verpackung von Bio-Produkten muss in der Ernährungstabelle gekennzeichnet werden, ob es sich um ökologische oder nicht-ökologische Inhaltsstoffe handelt. Die Zielsetzung der ökologischen Landwirtschaft ist ein umweltfreundlicheres Wirtschaften. Schwerpunkte sind dabei beispielsweise die Schonung von Ressourcen und artgerechte Tierhaltung. Daher ist der Kauf von Bio-Produkten für viele Menschen ethisch motiviert.

Das EU-Bio-Logo
Quelle: Europäische Kommission

Das deutsche Bio-Siegel
Quelle: www.oekolandbau.de

Text: Anna Lisa Alves, Maike Hofma *Foto*: Ciara-Angela Engelhardt

Die strengen Auflagen für Bio-Produkte umfassen die starke Reglementierung von herkömmlichen Pflanzenschutzmitteln und Düngern, sowie das Verbot von Arzneimitteln im Futter und Gentechnik. Stattdessen wird auf ökologische Alternativen ausgewichen und eventuell vorhandene Rückstände werden auf ein Minimum reduziert. Durch die starke Einschränkung von Zusatzstoffen wie Farbstoffen und Konservierungsmitteln in Bio-Lebensmitteln wird darüber hinaus das Allergiepotenzial verringert. Laut EU-Ökonorm sind nur 47 von ungefähr 300 gängigen Zusatzstoffen zugelassen. Zusätzlich beinhalten Bio-Lebensmittel mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die für eine ausgewogene Ernährung wichtig sind.

Doch in Deutschland werden nur sechs Prozent der Anbauflächen ökologisch bebaut. In manchen Bundesländern nimmt der Anteil des Bio-Anbaus sogar ab. Gründe dafür sind unter anderem geringere Erträge bei gleicher Anbaufläche und ein höherer Arbeitsaufwand. Hinzu kommt die finanzielle Belastung durch Öko-Kontrollen, welche die Bauern selbst bezahlen müssen. Der Import von Bio-Lebensmitteln nach Deutschland, um die große Nachfrage zu decken, steht im Kontrast zu den Zielsetzungen von ökologischer Landwirtschaft.

Zudem sind Bio-Lebensmittel teurer, was sie im Vergleich zu anderen Lebensmitteln unattraktiver macht. Allerdings muss dabei berücksichtigt werden, dass der höhere Preis die Bio-Bauern für ihren Aufwand entschädigt und auf lange Sicht weniger Kosten für die Bekämpfung von Umweltschäden anfallen.

Grundsätzlich bleibt jedem selbst überlassen, ob er im Supermarkt lieber das Bio-Regal ansteuert. Unglücklicherweise ist eine wissenschaftliche Studie über die langfristige positive Auswirkung von Bio-Lebensmitteln auf die Gesundheit des Menschen schwer durchführbar, da sich die Versuchspersonen ausschließlich von Bio-Produkten ernähren müssten und noch andere Faktoren einen Einfluss auf die Gesundheit haben. Der Verzehr von Bio-Produkten ist jedoch Teil einer Lebensweise, die sich mehr mit Nachhaltigkeit, Umweltschutz und Gesundheit befasst.

Für weitere Informationen:
Bmel: http://bit.ly/1eobIPv, http://bit.ly/1OUsFAd
Bundeszentrale für politische Bildung: http://bit.ly/1M7ZnZK
European Commission: http://bit.ly/1PIJAqd
Umweltbundesamt: http://bit.ly/1K95FZ0
Boelw: http://bit.ly/1LHFXLZ
Soilassociation: http://bit.ly/1nHEXPY

Text & Foto: Louis Leible-Hammerer

Am Ende des Trainings: Kathrin Holzbauer (Mitte) und zwei Kursteilnehmerinnen in Piloxing-Pose

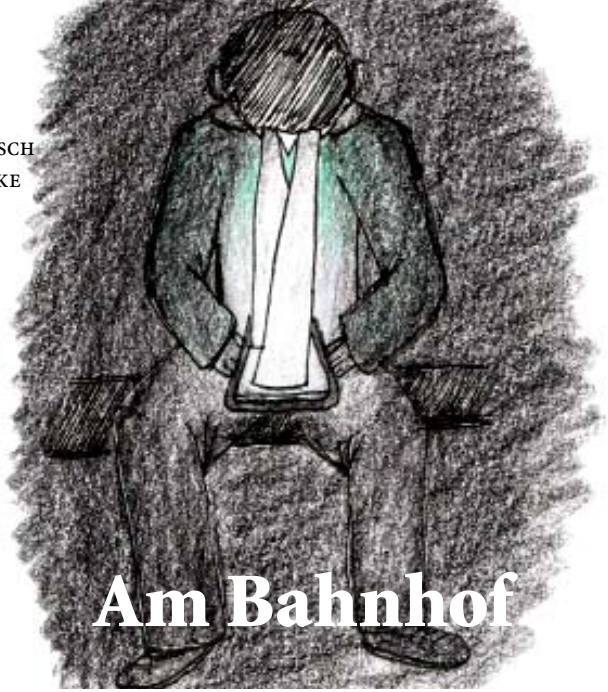
Und bitte geschmeidig!

Die aufstrebende Sportart Piloxing im Selbstversuch

„Denkt dran, wir lächeln dabei!" Treibende Beats wummern aus den Boxen. Schweiß rinnt über die Stirnen, die Körper beschreiben energische Schwünge. Klar lächle ich – mit etwas wohlwollendem Interpretationsspielraum auch aus Hingebung, und nicht, wie der voreilige Betrachter urteilen könnte, etwa aus Anstrengung. Mit der federnden Anmut einer hüftsteifen Wildkatze turne ich durch die historische Gymnastikhalle. „Und jetzt doppelt so schnell!" Die Fäuste fliegen, treffen Luft. Piloxing, das ist der Name dieses unorthodoxen Fitnesstrends der Stunde, ein interessantes Gemisch aus Pilates und Boxing, gespickt mit Tanzelementen und einem abschließenden Workout von zehnminütiger Dauer. Kathrin Holzbauer steht vor der ungefähr dreißigköpfigen Gruppe, deren Männeranteil ich durch meine Anwesenheit verdoppele, und macht die Übungen vor, voller Einsatz und Elan. Die 24 Jahre alte Allgäuerin ist schon seit einigen Jahren Zumbalehrerin und wurde durch eine Zumbaparty auf Piloxing aufmerksam. Kurzerhand entschied sie sich, die Trainerlizenz zu erwerben und selbst Kurse an der Uni zu geben. „Bis zu 1000 Kilokalorien kann man bei einer Übungseinheit verbrennen", schwärmt sie. Ich mache ein paar Steps zur Seite, boxe einmal nach rechts, einmal in die Mitte, und wieder zweimal nach rechts – an meinen Händen selbstverständlich die mit Gewichten versehenen Piloxinghandschuhe, die das Training noch intensiver gestalten sollen. Ein Blick in den riesigen Spiegel an der Frontseite der Halle: hochkonzentrierte, motivierte Mienen. Die Musik stampft unermüdlich, und ich stampfe mit. Die meisten trainieren barfuß, des Haltes wegen, manche tragen spezielle, rutschfeste Socken. Nach gut einer Dreiviertelstunde ist der Hauptteil vorbei, und wir verrichten noch ein paar Sit-ups und Crunches. Zum Schluss, so ist das üblich, ruft die Gruppe den Piloxing-Leitspruch „sleek, sexy, and powerful", untermalt durch entsprechende Körperbewegungen. Als ich aus der Sporthalle in die kühle Oktoberluft trete, habe ich kaum einen Zweifel daran, dies um 1000 Kilokalorien erleichtert zu tun.

Kolumne

Text: Marc-Julien Heinsch
Illustration: Maike Holzke



Am Bahnhof

Ich sitze am Bahnhof, bin alleine und langweile mich, also greife ich in meine Tasche und hole mein Smartphone hervor. Was habe ich eigentlich früher an Bahnhöfen gemacht, während ich auf den Zug gewartet habe? In dieser fernen Zeit, in der die Welt noch nicht in meiner Hosentasche gewartet und darauf gepocht hat, mit dem Zeigefinger erkundet zu werden. Naja, sei's drum. Der Zug wird erst in ein paar Minuten ankommen, also spare ich mir die Selbstzweifel und widme meine ganze Aufmerksamkeit dem Geschehen auf dem kleinen Bildschirm zwischen meinen Fingern. Ziellos wische und tippe ich darauf herum. Schnell ein paar Nachrichten abgeschickt, Infos über die kommenden Bundesligapartien geholt und einen kleinen Abstecher zur Weltpolitik gemacht. Nichts Nennenswertes also. Unbemerkt ist eine Frau zu mir an den Bahnsteig getreten: „Die jungen Leute. Nur noch auf die Handys glotzen. Kopf nach unten, nichts mehr sehen von der Welt. Den Mund geschlossen halten. Nichts mehr denken, nichts mehr sagen, nur noch Handybildschirm." Ihre Stimme schneidet durch die Stille. Die Frau scheint es wert zu sein, ihr mehr als nur meine Ohren zu widmen. Ich blicke auf und sehe eine Dame, die ich auf etwas über Fünfzig schätze. Sie trägt eine ganze Menge verschieden großer Umhängetaschen mit sich herum und ihr weißer Pullover ist mit braunen und gelben Flecken übersäht. Einen kurzen Moment begegnet ihr Blick dem meinen aber ihre Augen scheinen durch mich hindurch zu sehen. Hat sie vielleicht gar nicht mich gemeint? Ich schaue mich um. Niemand sonst da. „Die Menschen sind schon lange nicht mehr sie selbst. Ich bin eine gut erzogene Frau. Aber man kann nicht von mir erwarten, dass ich ganz allein die Probleme löse…", ihr Wortschwall reißt nicht ab und mir wird klar, dass diese Frau wohl noch ganz andere Probleme hat, als den üblichen Generationenkonflikt. Während ich weiter wie gebannt ihrem Dialog mit einem imaginierten Gesprächspartner lausche, merke ich, dass ich mein Smartphone unbewusst in meiner Tasche verstaut habe. Ich spüre eine seltsame Beklemmung, die mich daran hindert, auch die folgenden Minuten bis zum Eintreffen meines Zuges mein Handy hervorzuholen. Auch jetzt noch muss ich immer wieder an die Worte dieser Frau denken. Sie mochte geistig verwirrt gewesen sein, aber hatte sie nicht eine schmerzhafte Wahrheit ausgesprochen? Bin ich einer der Nachtwandler, die gebannt von der Technik vom Medium benutzt werden, statt es sich zunutze zu machen? Sitze ich seither am Bahnhof, schaue ich mich unwillkürlich um auf der Suche nach Augen, die nicht nach unten auf kleine Bildschirme gerichtet sind. Ich finde nur sehr wenige.

Text und Foto: Lisa Zacher

Paella Valenciana

E.in Rezept unserer Redakteurin aus ihrem Auslandssemester. Paella Valenciana ist eine der klassischen Spezialitäten Spaniens und wird traditionell ohne Meeresfrüchte gegessen. Die Variante mit Meeresfrüchten, auch bekannt als Paella España, wird hauptsächlich Touristen serviert. Da in Spanien auf Feuer gekocht wird, können die Rezeptangaben nur als Richtwerte für einen deutschen Herd mit Ceranfeld dienen. Außerdem wird Paella traditionell in einer flachen Pfanne, ebenfalls Paella genannt, zubereitet und unterscheidet sich von der Bratenpfanne durch ihren niedrigen Rand und ihren größeren Durchmesser. Zum Kochen sollte also eine möglichst ähnliche Pfanne gewählt werden wie die der Paella.

Zutaten für 3 bis 4 Personen:
700 g Hühnchen
300 g Kaninchen
1 EL rote, geriebene oder kleingeschnittene Paprika
Safran
12 EL geriebene oder kleingeschnittene Tomaten
400 g grüne Bohnen
100 g Limabohnen
3-4 Artischocken
100 g weiße Bohnen
Wasser
15 cl Olivenöl
320 g Reis
Salz
1 Rosmarinzweig

Zubereitung

Das Öl wird in einer flachen Pfanne erhitzt, bis es dampft. Das Fleisch schneidet man klein, das Kaninchen salzt man zudem leicht, bevor es in der Pfanne auf mittlerer Stufe goldbraun gebraten wird. Das kleingeschnittene Gemüse wird hinzugegeben und ein paar Minuten gegart. Fleisch und Gemüse werden an den Rand geschoben und im Zentrum der Pfanne die Tomaten hinzugegeben. Nach kurzem Anbraten folgt die Paprika. Danach wird die Pfanne bis zum Rand mit Wasser gefüllt, etwas Salz hinzugegeben und das Ganze für etwa 20 Minuten gekocht. Bei Bedarf wird weiteres Wasser hinzugegeben, sodass es nach Ablauf der Zeit etwa 1-2cm hoch steht. Die Brühe sollte an dieser Stelle schmackhaft und nur leicht salzig schmecken. Nun werden Reis und Safran hinzugegeben. Letzterer sollte gleichmäßig über den Reis verteilt werden, bis dieser sich gelb verfärbt. Alles zunächst auf mittlerer Hitze etwa acht Minuten, dann auf niedriger Hitze weitere sieben Minuten kochen, bis der Reis gar ist. An dieser Stelle kann der frische Rosmarin hinzugeben werden. Wenn kaum noch Brühe da ist, sollte das Ganze auf niedrigster Stufe noch etwas ziehen. Vor dem Essen die Paella fünf Minuten ruhen lassen, um den optimalen Geschmack zu erreichen.

Seezeit hilft

BaföG-Amt
Gustav-Schwab-Straße 5,
78467 Konstanz • Tel +49 7531 - 88 7265
Fax +49 7531 - 88 7299
bafoeg@seezeit.com
Mo - Do 9.00 - 12.00 + 13.00 - 15.30 Uhr

Service Center
Erste Hilfe zu allen Seezeit-Themen
Uni Konstanz, Ebene A 5
Tel +49 7531 - 88 7400
Fax +49 7531 - 88 7444
servicecenter@seezeit.com
Mo - Do 9.00 - 15.30 Uhr
Fr 9.00 - 13.30 Uhr
servicecenter@seezeit.com

Studentisches Wohnen
Uni Konstanz, Ebene K 3
studentisches.wohnen@seezeit.com
Mo - Do 9.00 - 12.00 + 13.00 - 15.00 Uhr
Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Sozialberatung
Für Fragen zu Studienfinanzierung, Studium mit Kind und barrierefreiem Studieren.
Uni Konstanz, K 401
Tel +49 7531 - 88 7305,
vormittags erreichbar.
sozialberatung@seezeit.com
Sprechzeiten: Mo 9.30 - 11.30 Uhr im Service Center
Di 9.30 - 11.30 Uhr in K 401, sowie nach Absprache.

Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS)
Für Hilfe & Beratung bei Krisen im Studium, psychischen und seelischen Problemen.
• Uni Konstanz, Ebene K 3, K 313 - 315
Tel +49 7531 - 88 7310 zu den Anmeldezeiten
pbs@seezeit.com
Anmeldezeiten:
Mo + Mi + Fr 11.00 - 12.00 Uhr

• HTWG Konstanz, „Gleich Campus“, Seitenanbau Gebäude G
Tel +49 7531 - 88 7310/ -11 zu den Anmeldezeiten
tina.scheu@seezeit.com
Anmeldezeiten (tel):
Mo + Mi + Fr 11.00 - 12.00 Uhr
Sprechzeiten: Mi 17.00 - 18.00 Uhr

„Englischer Rasen vom Konstanzer Studenten“

WOHNEN.HELFEN.LEBEN.

Wohnen für Hilfe Konstanz

Gartenpflege, Kinder hüten, Wohnungsputz, Gesellschaft leisten – nach dem Prinzip „Wohnen für Hilfe“ unterstützen Konstanzer Studierende ihre Vermieter im Alltag und sparen so einen Teil der Miete.

Weitere Informationen unter
Tel +49 7531 - 88 7405
www.wfh-konstanz.com

naturblau+++ mit ökostrom gestalten – regional produziert

studierendenwerk bodensee
seezeit

KONSTANZ
Die Stadt zum See