

CampusLife

Das Magazin rund ums Studium in Karlsruhe und Pforzheim

Ausgabe 7 * Juli 2011 *

Der Studiencheck nach zwei Semestern

Verwählt?

Wohnpartnerschaften – Haben Sie ein Zimmer frei?

Die Mensa Moltke jazzt! 8. Juli – 20.00 Uhr

st
den
ten
werk

KARLSRUHE

Anzeige



24 Bahnen

LAGO-Bowling ist Freizeitspaß pur!

Entdecken Sie den Freizeit-
Treff in Karlsruhe, bei dem
einfach alles drin ist.

- Bowling
- Billard
- Bar
- Brasserie
- Bistro
- Biergarten

Donnerstag
=
Studententag
=
2 €
pro Spiel*

* und Student. Angebot gilt nur gegen Vorlage
eines gültigen Studentenausweises.
Gilt nicht vor Feiertagen. Exkl. Leihschuhgebühr.

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do. 15 – 1 Uhr,
Di. 11 – 1 Uhr
Fr. 15 – 3 Uhr, Sa. 11 – 3 Uhr,
So. 10 – 1 Uhr
Feiertags ab 10 Uhr
vor Feiertag bis 3 Uhr

Lago Bowling-Center

Gablonzer Straße 13
Karlsruhe
Telefon (07 21) 5 70 42-30
www.lago-bowling.de



www.lago-bowling.de

Tandem

Tandem bringt Studierende zusammen, die sich gegenseitig in ihrer Muttersprache unterrichten wollen. Die Anzeigen finden Sie auch online unter tandem.studentenwerk-karlsruhe.de. Dort können Sie auch eine Anzeige aufgeben.



Suche Deutsch

Biete Englisch

Email ccalischiz@yahoo.com

Telefon +2347037486124

Suche Czech

Biete Dutch / French / English / German

Email driesdc@hotmail.com

Telefon 0175 / 7585508

Suche Deutsch / Spanisch

Biete Chinesisch / Englisch / Spanisch

Email milalin@hotmail.com

Telefon 0157 / 84343013

Suche Französisch

Biete Deutsch

Email david.m.p@web.de

Telefon 0721 / 9110309

Suche Norsk

Biete Deutsch

Email esther.volz@googlemail.com

Telefon 0177 / 4376177

Suche Deutsch

Biete Persisch

Email roksana_stooks@yahoo.com

Telefon 0177 / 3762590

Suche Französisch

Biete Deutsch

Email juliane.greitenstein@googlemail.com

Telefon 0721 / 62580916

Suche Deutsch

Biete Französisch

Email vincentmeyer.etu@gmail.com

Telefon 0157 / 77951016

Suche Französisch

Biete Deutsch

Email ursula.loescher@gmail.com

Telefon 0151 / 54000657

Suche Deutsch

Biete Portugiesisch / Englisch

Email carneiro.be@gmail.com

Telefon 0176 / 74513930

Suche Deutsch

Biete Tschechisch / Englisch

Email mmatejcek@email.cz

Telefon 0151 / 54000657

Suche Thailändisch

Biete Deutsch

Email kevin.rassner@gmail.com

Telefon 0152 / 25647641

Suche Deutsch / Englisch

Biete Spanisch

Email davidft1989@hotmail.com

Telefon 0178 / 1334378

Suche Deutsch

Biete Englisch

Email anuvohr@gmail.com

Telefon 0157 / 85427593

Suche Englisch

Biete Deutsch / Chinesisch

Email andreas_chn@yahoo.de

Telefon 0174 / 4996944

Suche Deutsch

Biete Rumänisch

Email ditacosmin@yahoo.com

Telefon –

Suche Englisch

Biete Deutsch

Email 1985alice@gmx.de

Telefon 0157 / 78129669

Suche Deutsch / Englisch

Biete Chinese

Email uwcpn@student.kit.edu

Telefon 0174 / 4996944

Suche Französisch / Italienisch

Biete Deutsch / Englisch

Email maren.eissing@kit.edu

Telefon 0157 / 78129669

Liebe Leserinnen und Leser,

für einige von Ihnen beginnt jetzt das zweite Semester ihres Studiums an der neuen Hochschule. Das Zimmer im Wohnheim ist schon heimelig geworden, der Vorlesungsplan steht und man steht in der Mensa nicht mehr in der falschen Schlange. Kurz: Das Siegel „Anfänger“ beginnt zu verblassen. Aber genau an diesem Punkt, wenn das Leben eingerichtet ist und man alle offiziellen Dinge geregelt hat, kommt bei dem einen oder anderen unerwartet eine essenzielle Frage dazu: Ist mein Studium auch das richtige? Sind meine Erwartungen erfüllt worden oder stehe ich jeden Tag wieder vor der Frage: Ist das alles wirklich meins? Wenn Ihnen das so geht, denken Sie immer wieder daran, dass Sie sich in einem erlesenen Kreis befinden. Nicht umsonst hat Seneca gesagt, dass der Kopf rund ist, damit das Denken die Richtung wechseln kann. Also keine Angst vor der ehrlichen Konfrontation mit der Frage: „Habe ich mich verwählt?“ Karin Schmurr vom zib gibt auf Seite 6 auf jeden Fall kompetenten Rat dazu.

Das ist aber nur eine Frage, die kurz nach Beginn des Studiums wichtig werden kann. Der eine oder andere wird eventuell immer noch nach der passenden Wohnung, nach der passenden Wohngemeinschaft oder nach der passenden Zugverbindung recherchieren. All denen, die die klassischen Wege zum Dach über dem Kopf schon ausgereizt zu haben glauben, würden wir gerne eine Alternative ans Herz legen: unser gemeinsames Projekt mit den Paritätischen Sozialdiensten unter dem Titel „Wohnpartnerschaften“. Für viele Studierende ist das schon jetzt eine gute und günstige Alternative. Vielleicht passt es ja auch zu Ihnen, lieber zu helfen, als Miete zu zahlen. Lesen Sie alles dazu auf Seite 4.

Wer sich mit so vielen Fragen beschäftigt, sollte aber auch die Unterhaltung nicht vergessen. Ich freue mich auf jeden Fall auf ein echtes Highlight im Juli. Denn die Mensa Moltke jazzt – am



8. Juli ab 20.00 Uhr. Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner „Freunde der KlangKunst Weststadt e.V.“ haben wir ein spannendes Programm zusammengestellt. Erstklassiger Jazz in erstklassiger Architektur, das kann ja nur ein Erfolg werden.

Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall erholsame oder – wenn Sie die Zeit zum Lernen nutzen wollen – eine erfolgreiche Zeit in den Semesterferien und viel Spaß bei der Lektüre der Campus-Life!

Wir lesen uns im Oktober wieder!

Ihr Michael Postert
Geschäftsführer des Studentenwerks Karlsruhe

Anzeige

2

Tandem

Sprachkontakte für Studierende

4

Zimmer frei?

Helfen statt Miete zahlen!

5

Studifrosch

Letzte Chance?

6

Verwählt?

Der Studiencheck nach zwei Semestern

8–13

Mensapläne

Am Adenauerring, Moltke, Erzberger, Am Schloss, Tiefenbronner, Holzgarten

12

Alles sauber!

Karlsruher Hygiene-siegel für Mensen und Cafeterien

16

Kontakt / Impressum

Das Hochschulteam informiert: Veranstaltungsangebote im Juli 2011

04.07. Gehaltsverhandlung
05.07. Der erste Eindruck
05.07. Assessment Center – Training
08.07. Live-AC
08.07. Fangfragen im Vorstellungsgespräch
07.07. Präsentation (Servicebüro Studentenwerk)
12.07. Einstiegstips zu Geld und Arbeitsrecht
13.07. Die ersten 100 Tage
14.07. Präsentation (Servicebüro Studentenwerk)
19.07. Selbstpräsentation im Vorstellungsgespräch
20.07. Assessment Center – Training

Informationen: www.arbeitsagentur.de ->
Partner vor Ort -> Karlsruhe -> Akademiker
-> Sommersemester 2011

Kontakt: Karlsruhe: 1-Akademiker@arbeitsagentur.de ->
Tel. 0 1801 555 111 (Festnetzpreis 3,9 ct/min, Mobilfunkpreise abweichend)



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Karlsruhe

Haben Sie ein Zimmer frei?

Die „Wohnpartnerbörse“ der Paritätischen Sozialdienste bietet „Wohnen für Hilfe“

Das Ziel von Susanne Tetzlaff von den Paritätischen Sozialdiensten ist es, Menschen, die sich ergänzen können, zusammenzubringen. Wenn dabei für Studierende ein Dach über dem Kopf herauspringt, ist ihre Mission erfüllt.

Die Paritätischen Sozialdienste und das Studentenwerk Karlsruhe bieten dieses Projekt für Karlsruher Bürger als Wohnraumbieter und Studierende als Wohnungssuchende an. Statt Miete zu zahlen, unterstützen die Studierenden den Wohnraumbieter im Alltag. Die Wohnpartnerbörse lebt von der Hilfe auf Gegenseitigkeit nach dem Grundsatz: pro m² Wohnraum wird 1 Stunde Mithilfe im Monat geleistet, der Studierende zahlt nur

Was war Ihre Motivation zur Teilnahme an unserem Projekt?

Wie gesagt ging es mir in erster Linie darum, zeitnah eine günstige Bleibe zu finden. Aber ich konnte mich auch mit der Idee identifizieren, dass es ein gegenseitiges Helfen in der Wohnpartnerschaft gibt. Außerdem fand ich es nicht schlecht, auch ein wenig außeruniversitären Kontakt zu haben.

Seit wann leben Sie in einer Wohnpartnerschaft?

Seit Beginn des Wintersemesters 10/11.

Wie hat sich ihr Zusammenleben entwickelt?

Eigentlich lief das Meiste schon von Anfang an problemlos. Aber aus der anfänglichen ungewohnten Situation – ich denke mal für beide Parteien – ist Alltag geworden. Wir verstehen uns sehr gut und ich kann von einem freundschaftlichen Verhältnis spre-

Mein Haus **Mein Student**

Zimmer frei?
912-300
Rufen Sie uns an!

Hilfe statt Miete

Die Wohnpartnerbörse

- spricht ältere Menschen an ... die sich Hilfe im Alltag wünschen
- richtet sich an Familien ... die im Haushalt Unterstützung möchten
- unterstützt Alleinerziehende ... die für ihre Kinder Betreuung möchten
- hilft Menschen mit Behinderung ... die Mithilfe im Alltag brauchen
- berät Studierende ... die sich sozial engagieren möchten

weitere Infos unter:
www.paritaet-kar.de
wohnen@paritaet-kar.de
wohnen@studentenwerk-karlsruhe.de

die Nebenkosten. So profitieren beide Seiten:

- ältere Menschen von der Unterstützung im Garten, bei Einkäufen, bei Computerfragen oder einfach durch die Anwesenheit einer anderen Person. Familien z. B. durch die Betreuung der Kinder oder bei Nachhilfe.
- Studierende können Kontakte knüpfen und günstig wohnen.

Welche Absprachen getroffen werden, steht den Wohnpartnern frei. Alleingelassen werden sie trotzdem nicht. Susanne Tetzlaff bringt nach gründlicher Auswahl die passenden Wohnpartner zusammen und steht auch nach der Vermittlung den Wohnpartnern bei Fragen oder Konflikten zur Seite. Der Service ist für beide Seiten kostenlos. Aber was sagen Studierende dazu, die bereits in einer Wohnpartnerschaft leben:

Wie sind Sie auf die Wohnpartnerbörse aufmerksam geworden?

Ich war bis kurz vor Beginn meines Studiums noch im Ausland und es wurde eng, eine Bleibe in Karlsruhe zu finden. Schließlich hat mir ein Bekannter erzählt, er habe in der FAZ einen Artikel über das Wohnpartnerschaftsprogramm in Karlsruhe gelesen. Eine Stunde später hab ich angerufen.

chen. Mit der Zeit hat es sich auch so eingependelt, dass man sich gegenseitig genug Privatsphäre lässt, ohne dabei irgendwie unhöflich oder desinteressiert zu wirken.

Was ist für Sie besonders positiv?

Ich würde wahrscheinlich sowieso ungern alleine wohnen, und da ist die Gesellschaft schon sehr viel wert. Dann sind da noch ganz viele kleine Dinge: es ist ein komplett eingerichteter Haushalt, und irgendwie gibt es ja immer noch was - woran man gar nicht gedacht hat, dass man sowas braucht, und da kann dann immer jemand aushelfen. Als Gegenleistung für den Wohnraum pass ich hin und wieder auf den Hund auf - was man jetzt auch nicht gerade als Knochenjob bezeichnen kann. Auch hatte mein Wohnraumgeber noch ein Fahrrad von seinem Sohn über, welches ich in meinen Dienst stellen durfte und und und...

Was gestaltet sich für Sie problematisch?

Wie das wahrscheinlich überall ist, wo man nicht allein wohnt, ist man bei der Planung von Besuchen oder Reisen nicht gänzlich frei – was nicht heißen soll, dass ich mich bisher einschränken musste – halt nur Bescheid sagen. Aber das nehme ich gegenüber den vielen Vorteilen gerne in Kauf.

Welche Tipps können Sie anderen Studierenden geben, die Interesse an einer Wohnpartnerschaft haben?

Einfach anmelden – ablehnen kann man die Angebote ja immer noch. Bei mir lief die Sache total unbürokratisch und spontan: Nach meiner Bewerbung hab ich mich noch einmal persönlich vorgestellt und habe sofort ein Angebot erhalten. Das Interview mit dem Wohnraumgeber wurde auch organisiert. Ein wahnsinnig toller Service und dazu noch kostenlos!

Wenn Sie ein Zimmer zur Verfügung stellen können und gerne nette Menschen um sich haben, dann sind Sie bei der „Wohnpartnerbörse“ genau richtig.

Sind Sie interessiert?

Wir suchen immer Zimmer für Studierende. Informationen erhalten Sie bei Susanne Tetzlaff, Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe im Hardtwaldzentrum, Tel.: 0721/91230-34 oder unter www.paritaet-ka.de

Red.

STUDIFROSCH
von Dennis Häuck

Der Frosch ist bei Prof. Grübler rausgelogen, weil er in der Vorlesung eingeschlafen ist...

Gähn... Wo bin ich da eigentlich grad rausgelogen?

Scheiße, da ist ja Anwesenheitspflicht! Und den Schein **muss** ich dieses Semester machen, sonst flieg ich aus'm Studium! [Panik!]

Kein Problem! Den Schein kriegste auch, wenn Du im September die Klausur in Nihilogie bestehst. Das mach ich auch so, da kann ich bequem in den Sommerferien lernen!

Der Frosch lernt tapfer am Badeweiher...

He Frosch, hilfst Du mir das Bierfass leermachen?

Oh Gott! In den Ferien!

Geht nicht! Muss lernen!

Hey Frosch, komm rüber! Ich weih' meinen neuen Grill ein, wir machen hier grad voll Party!

In der Bibliothek...

Ruhe bitte!

Hier kann ich mich wenigstens konzentrieren!

Hi Frosch! Ich hab schon gedacht hier is überhaupt nix mehr los! Trinkst Du 'n Sekt mit?

Fortsetzung folgt...
Studifrosch wünscht schöne Semesterferien!

bei Facebook: ein kleiner kostenloser Zeichenkurs!
www.flashfilmchen.de/studifrosch

Alle bisherigen Folgen unter: www.flashfilmchen.de/studifrosch

Verwählt?

Der Studiencheck nach zwei Semestern

Für über 7.000 Studierende in Karlsruhe nähert sich das zweite Studiensemester seinem Ende - Zeit, eine erste Bilanz zu ziehen:

- **Ist dieses Studium das, was ich mir darunter vorgestellt habe?**
- **Bin ich diesen Anforderungen gewachsen?**
- **Fühle ich mich hier richtig?**

Auch wer sich vor dem Studium gut informiert hat, kann sich diese Fragen erst durch die praktische Erfahrung endgültig beantworten.

Nach unserer Erfahrung im zib (Zentrum für Information und Beratung) nehmen die meisten Studierenden einen Studienwechsels nicht auf die leichte Schulter. Personen, die mehrmals hin und her wechseln, sind die Ausnahme. Wer mit dieser Ent-

einmal an Fachhochschulen. Um nicht nach einem Wechsel an eine FH ähnliche Probleme zu haben, rieten wir ihm, sich die dortigen Anforderungen genau anzusehen und notfalls noch Vorkurse zu besuchen, um nicht auch dort schlechte Ergebnisse einzufahren. Denn nicht jeder, der mit verlorenem Prüfungsanspruch von Uni zu FH wechselt, ist dort auch erfolgreich – bei etwa der Hälfte der Wechsler führt dies nicht zum Erfolg, und man sollte sich überlegen, ob nicht ein Wechsel der Fachrichtung oder vielleicht eine betriebliche Ausbildung die bessere Wahl ist.

Für Personen, die sich das geforderte Leistungsniveau an der Hochschule nicht ganz zutrauen, gibt es mittlerweile Programme, die schulische Defizite korrigieren helfen - das MINT-Kolleg am KIT und das Programm „Erfolgreich starten“ an der Hochschule Karlsruhe. Außerdem gibt es Vorkurse im Fernstudienzentrum



scheidung ringt, findet Hilfe im zib, der zentralen Studienberatung. Dort lässt sich herausfinden, ob der Studienzweifel eine vergängliche Krise (z.B. „Theorie-Koller“) darstellt auf einem letztendlich doch angestrebten Weg, oder ob tatsächlich eine falsche Wahl getroffen wurde. In aller Regel sind es zwei Faktoren, die – einzeln oder in Kombination – dazu führen, dass Studierende an ihrer Wahl zweifeln: Leistungsprobleme und/oder ein nachlassendes Interesse am Fach. Einige Beispiele aus der Praxis illustrieren die unterschiedlichen Motive und Lösungen:

Es gibt Studiengänge, die am KIT zulassungsfrei, aber an Fachhochschulen zulassungsbeschränkt sind. Peter bekam an der Fachhochschule (jetzt: „HaW“) keinen Studienplatz und begann das Studium desselben Faches am KIT – mit niederschmetterndem Ergebnis: er bestand keine der Klausuren des ersten Semesters. Gebeutel von seinem Misserfolg, bewarb er sich noch

und die traditionellen Mathe-Vorkurse für Ingenieure, Wirtschafts- und Naturwissenschaftsstudierende. Das MINT-Kolleg ist für Wechsler aber weniger attraktiv, weil es die Studienzzeit noch einmal verlängert.

Armin war in der Schule immer gut, hatte aber an der Hochschule massive Probleme, sich zum Arbeiten zu motivieren. Die ersten Klausuren liefen schlecht – obwohl er gelernt hatte, konnte er mangels Konzentration nicht viel zu Papier bringen. Zu den nächsten Klausuren hat er sich nicht mehr angemeldet. Im Gespräch zeigte sich, dass Armin den Wechsel vom vertrauten Heimatort an die Hochschule nicht gut verkraftet hat. Er fühlte sich alleine, war mutlos und hatte kaum Leben außerhalb der Uni. Hier war nicht der Studiengang das Problem, sondern eine schleichende Depression, für die eine therapeutische Unterstützung notwendig ist. Wer Ähnliches von sich kennt, sollte im zib

oder in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks (PBS) Hilfe suchen, wenn sich diese Stimmungslage nicht von alleine bessert.

Petra hatte sich für Maschinenbau entschieden, aber im Laufe des Studiums festgestellt, dass sie gerade das, was viele in dieses Studium zieht, gar nicht interessiert, nämlich der Bereich Konstruktion. Sie hatte zwei Möglichkeiten: entweder die leidige MKL noch zwei Semester durchzuhalten und sich später in anderen Bereichen, z.B. Werkstoffkunde, zu vertiefen, oder in ein Fach zu wechseln, in dem Konstruktion eine geringere oder keine Rolle spielt. Chemieingenieurwesen wäre machbar, zumal sie die ersten zwei Semester MKL sowieso schon absolviert hat. Neuerdings wäre auch „Materialwissenschaft und Werkstofftechnik“ eine Wahl – studierbar an der Fakultät für Maschinenbau, aber fokussiert auf die Eigenschaften und Funktionen von Werkstoffen. Dort müsste sie aber im 1. Semester anfangen. Da Petra auch mit Chemie auf gutem Fuß steht, bemüht sie sich jetzt um einen Quereinstieg ins Chemieingenieurwesen.

Für manche ist das theoretische Lernen zwar machbar, aber es reizt sie doch viel mehr, in der Praxis ihre Fähigkeiten zu erproben. Eine Berufsausbildung kann nach dem langen schulischen Lernen eine willkommene Abwechslung sein – und auch die Unterschiede zwischen einem Ausbildungs- und einem Studienberuf verdeutlichen, was die Entscheidung erleichtert. Sylvia studierte Chemie, weil ihr das Fach in der Schule gut gefallen hatte. Im Studium störte sie das passive und theoretische Lernen. Als Sie keinerlei Sinn mehr darin sah, stieg sie aus und ließ sich zur Gesundheits- und Krankenpflegerin ausbilden. Die Konfrontation mit der nervlich und körperlich anstrengenden Arbeit auf der Station motivierte sie, doch noch einen Schritt weiter zu gehen, ohne die fachliche Richtung zu wechseln. Deshalb entschied sie sich nach der Ausbildung für ein Studium der Richtung „Public Health“ in Bremen.

Manche haben auch die Leistungen bewältigt, aber unter großen Opfern an Arbeit und Zeit. Besonders Studierende, die neben dem Studium jobben müssen, sind nach den ersten Semestern manchmal richtiggehend ausgebrannt. Hier hilft ein Entlastungsprogramm, dass man mit einer Psychologin oder Studienberaterin entwickeln kann. Schließlich lässt sich ein Bachelorstudium auch in mehr als 6 Semestern studieren, und bevor man sich an die Regelstudienzeit klammert und daran scheitert, sollte man sich ein gestrecktes Programm mit mehr Erfolgsaussicht überlegen.

Ein frühzeitiger Studienwechsel ist kein Schandfleck im Lebenslauf! Deshalb gibt es in Baden-Württemberg den Filter Orientierungsprüfung, der nach spätestens drei Semestern klären soll, ob man leistungsmäßig dem Studium gewachsen ist. Auch für das BAföG stellt ein Wechsel nach zwei Semestern kein Problem dar – mittlerweile wird das neue Studium in voller Regelstudienzeit

gefördert. Natürlich will die neue Wahl gut überlegt sein, weil ein zweiter Wechsel vielen Ratsuchenden Probleme bereitet. Deshalb empfehlen wir, sich gut zu informieren und auch möglichst direkte Erfahrungen zu suchen. Wenn schon früh im Semester der Entschluss zum Wechseln reift, lässt sich die Zeit nutzen, um Schnuppervorlesungen zu besuchen, mit Studierenden zu sprechen und sich in der Studienberatung über Wunsch und Wirklichkeit auszutauschen. Auch für erforderliche Praktika ist dann genug Zeit. Wenn die Zeit drängt, kann man sich ruhig bis zum 15.7. für alles bewerben, was in der näheren Auswahl ist, und im Falle einer Zusage die verbleibende Zeit (Einschreibungsfrist) zur Entscheidungsfindung nutzen. Fehlende Praktika sind in der Regel kein Problem, weil man diese nachholen kann – an der FH/ HaW im Laufe des Grundstudiums, am KIT zur Not bis zum letzten Semester!

Wer nach dem 3. oder höheren Semester wechselt, muss einen Beratungsnachweis der Bewerbung beifügen. Dies soll sicherstellen, dass der Wechsel auf einem wohl überlegten Entschluss beruht und wahrscheinlich zum Erfolg führt. Nehmen Sie Kontakt zum Zentrum für Information und Beratung (zib) oder dem/der Fachstudienberater/in auf! Wer mit der Studienberatung über Wechselpläne oder Zweifel sprechen möchte, kann unter 0721/608 44930 einen Termin vereinbaren. Wenn die Zeit drängt, kann man dienstagnachmittags (14.00–16.30 Uhr) ohne Termin in die offene Sprechstunde kommen. Einmal pro Semester gibt es auch einen Workshop für am Studium Zweifelnde mit dem Titel „Auf dem falschen Dampfer?“, den eine Studienberaterin mit einem Berater von der Arbeitsagentur veranstaltet (Termin und Anmeldung unter o.g. Telefonnummer). Weiterhin viel Erfolg wünscht das zib-Team. *Karin SchmurrRia*

Checkliste:

1. Stimmen meine Leistungen? (Prüfungen des ersten Semesters (ggf. bis auf eine) bestanden)
2. Habe ich noch Interesse am Fach - den Studieninhalten und beruflichen Perspektiven?
 - Wenn 1. nein und 2. ja: andere Hochschulart wählen oder wegen Berufsausbildung erkundigen (z.B. Gespräch bei Arbeitsagentur)
 - Wenn 1. ja und 2. nein: überlegen Sie einen Fachwechsel! Die Studienberatung kann helfen.
3. Ist der Aufwand für das Studium noch vertretbar?
 - Wenn nein: planen Sie ein „Abspeckprogramm“ für Ihr Studium –
 - Konzentration auf die Orientierungsprüfungen, anderes auf spätere Semester verschieben, angenehme und erholsame Tage bewusst einbauen, Studienzeit strecken, evtl. eine Auszeit nehmen (Berufspraktikum o.ä.)

Wenn 1. und 2. und 3. ja:

Sie lesen diesen Artikel nur aus Interesse. Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Studienwahl!

Mensa Am Adenauerring

	Linie 1	Linie 2	Linie 3	Linie 4/5	Abend
Fr 01.07.	2 Eieromelette Rahmspinat Kartoffeln Dessert (V) 2,40€, Schweinebraten "Mexiko" Teigwaren Dessert (V) 2,40€	Zigeunergulasch (2,9, (V)) 1,80€, Pommes frites (V) 0,80€, Curryreis (V) 0,65€, Salat (2,9, (V)) 0,65€	Bauernschmaus (4,5, (V)) 1,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Seelachsfilet geb. mit Remouladensoße (2,4,9, (V)) 1,90€, Griechische Nudelstaschen mit Tomatensoße (V) 1,80€, Pommes frites (V) 0,80€, Kartoffelsalat (V) 0,65€	Geschlossen vom 01.07.2011 bis 01.07.2011
Mo 04.07.	Gemüse Crossies mit Käse-Paprikafüllung Frischkäsedip und Salat (2,3,9, (V)) 2,40€, Bauernbratwurst mit Soße Pommes frites und Salat (2,4,5,9, (V)) 2,40€	4 Pfannkuchen mit Hackfleischsoße (12, (V)) 1,70€, Pommes frites (V) 0,80€, Teigwaren (V, Bio) 0,65€, Salat (2,9, (V)) 0,65€	Penne alla Norma (V) 1,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Kartoffel- Käseschnitzel mit Lauchgemüse (V) 1,80€, Hähnchengeschnetzeltes (12) 1,80€, Pommes frites (V) 0,80€, Teigwaren (V, Bio) 0,65€	Abendessen Buffet (2,4,5,9) pro 100g 0,68€
Di 05.07.	Blumenkohl mit Käsesoße, Salzkartoffeln und Salat (2,9, (V)) 2,40€, Schweinegulasch "Jäger Art" mit Teigwaren und Salat (2,9, (V)) 2,40€	WM-Aktion "Kolumbien" Hähnchenbrust "Las Cafeteras" mit Limbo Reis, Gurken- Tomaten Kaltschale "Cúchora" und Maracujacreme Magdalena 3,50€	Lachsnudeln mit Weißweinsauce (12) 2,00€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Tagliatelle mit veget. Bolognese und Reibekäse (1,4, (V)) 1,70€, Mini Frikadellen "Toscanellos" mit Tomatensoße (4, (V)) 1,70€, Pommes frites (V) 0,80€, Gemüsereis (V) 0,65€	Abendessen Buffet (2,4,5,9) pro 100g 0,68€
Mi 06.07.	Erseneintopf mit Bockwurst, Baguette Brötchen und Dessert (4,5, (V)) 2,40€, Veget. gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße, Reis und Dessert (4, (V)) 2,40€	Kalbshackbraten "Wiener Art" mit Rahmsauce (12) 1,80€, Spätzle Pommes frites (V) 0,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Gemüse (V) 0,65€	Spätzle- Steinpilzpfanne (3,4, (V)) 1,90€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Pizza "Salami" (V) 2,10€, Chinesische Teigstaschen mit süßer Chilisoße 2,00€, Pommes frites (V) 0,80€, Reis (V) 0,65€	Abendessen Buffet (2,4,5,9) pro 100g 0,68€
Do 07.07.	Spaghetti "Napoli" mit Reibekäse, Salat und Dessert (2,9, (V)) 2,40€, Spaghetti "Carbonara" mit Reibekäse, Salat und Dessert (2,9, (V)) 2,40€	WM-Aktion "Mexiko" El Ragout de Cerdo mit Arroz Frijoles, Hühnercremesuppe Avocado und Bananen- Kokos Joghurt (V) 3,50€	Solidaritätessen Pilaw mit Gemüse und Joghurt (2,9, (V)) 2,10€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Putenschnitzel paniert mit Soße 1,90€, Tellerrösti mit Rosenkohl (V) 1,80€, Kroketten (V) 0,80€, Petersilienkartoffeln (V) 0,65€	Abendessen Buffet Salatbuffet (2,4,5,9) pro 100g 0,68€
Fr 08.07.	Ital. Nudelauflauf mit Salat und Dessert (2,9, (V)) 2,40€, Geflügelmautaschen geschmälzt mit Kartoffelsalat und Dessert 2,40€	Seelachsfilet geb. mit Remouladensoße (2,4,9, (V)) 1,90€, Pommes frites (V) 0,80€, Kartoffelsalat (V) 0,65€, Salat (2,9, (V)) 0,65€	Chinesische Nudelpfanne (9, (V)) 1,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Schweineroulade mit Rahmsauce (12, (V)) 1,90€, Kartoffelgratin mit Spinat u. Mozzarella (V) 1,70€, Pommes frites (V) 0,80€, Teigwaren (V, Bio) 0,65€	Geschlossen vom 08.07.2011 bis 08.07.2011
Mo 11.07.	Tagliatelle mit Gorgonzolasoße und Salat (2,9, (V)) 2,40€, Cevapcici mit Ajvar, Djuvekreis und Salat (2,9, (V)) 2,40€	Emmentaler Käseschnitzel (V) 2,10€, Pommes frites (V) 0,80€, Kartoffelsalat (V) 0,65€, Salat (2,9, (V)) 0,65€	Penne al Paprika e Zucchini (V) 1,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hähnchenfiletspeiß mit Curry-Früchte-soße (12) 1,80€, Vegetarisch gefüllte Kohlroulade mit Paprikasoße (12, (V)) 1,70€, Pommes frites (V) 0,80€, Petersilienkartoffeln (V) 0,65€	Abendessen Buffet Salatbuffet (2,4,5,9) pro 100g 0,68€
Di 12.07.	2 St. Dampfnudeln mit Vanillesoße und Tagessuppe (1, (V)) 2,40€, Würstsalat mit Pommes frites und Dessert (2,4,5,9, (V)) 2,40€	WM-Aktion "Deutschland" Schweinefilet mit Semmelknödel, Champignonrahmsauce, Mandel-Broccoli, Spargelsuppe "Loreley" u. Schokoladenmousse (12, (V)) 3,50€	Schinkennudeln mit Ei (4,5, (V)) 1,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Kräuterspätzle mit veget. Bolognese (V) 1,70€, 3 Frikadellen mit Zwiebelsoße (V) 1,70€, Pommes frites (V) 0,80€, Kartoffelpüree (V) 0,65€	Abendessen Buffet Salatbuffet (2,4,5,9) pro 100g 0,68€
Mi 13.07.	Feuriger Bohneintopf mit Feuerwurst Baguette Brötchen und Dessert (4, (V)) 2,40€, 2 St. Snackrollen "Pomodoro" mit Dip, Nudelsalat und Dessert (2,3,4,9, (V)) 2,40€	Chicken Wings mit Barbecuesauce (2,9) 1,90€, Pommes frites (V) 0,80€, Nudelsalat (2,3,4,9, (V)) 0,65€, Salat (2,9, (V)) 0,65€	Allgäuer Käsespätzle (V) 1,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	3 Semmelknödel mit Rahmchampignonbraten (4, (V)) 1,80€, Schweinerücken gebraten mit Esterhazysoße (1,70€), Kroketten (V) 0,80€, Kräuterreis (V) 0,65€	Abendessen Buffet Salatbuffet (2,4,5,9) pro 100g 0,68€
Do 14.07.	Ravioli "Peperonata" mit Reibekäse, Salat und Dessert (2,9, (V)) 2,40€, Ravioli "Arrabiata" mit Reibekäse, Salat und Dessert (2,9, (V)) 2,40€	WM-Aktion "Vereinigte Staaten" Roast Turkey mit Wildpreiselbeersauce, grünen Nudeln, Süßmais- Suppe und Ananas- Quark mit Crispy flakes (2,3,4,12) 3,50€	Solidaritätessen Indonesische Reispfanne (1, (V)) 2,10€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Grünkern-Käsebratlinge mit Rosenkohl (V) 1,80€, 2 Hähnchenkeulen gebraten 1,70€, Pommes frites (V) 0,80€, Schwenkartoffeln (V) 0,65€	Abendessen Buffet Salatbuffet (2,4,5,9) pro 100g 0,68€
Fr 15.07.	4 Pfannkuchen mit Rahmgemüse und Dessert (V) 2,40€, Fleischspeiß mit Zwiebelsoße, Pommes frites und Dessert (V) 2,40€	Hähnchenschnitzel paniert mit Ketchup (9) 1,80€, Pommes frites (V) 0,80€, Teigwaren (V, Bio) 0,65€, Salat (2,9, (V)) 0,65€	Tomaten- Spaghettipfanne (V) 1,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Seelachsfilet geb. mit Remouladensoße (2,4,9, (V)) 1,90€, Gnocchi mit Käse-Sahnesoße (V) 1,70€, Pommes frites (V) 0,80€, Kartoffelsalat (V) 0,65€	Geschlossen vom 15.07. - 14.10.2011
Mo 18.07.	Veget. Frühlingsrolle mit Würzsoße, Reis und Salat (2,4,9, (V)) 2,40€, Bifteki mit Tzatziki, Reis und Salat (2,3,9, (V)) 2,40€	Kalbsrahmgulasch (12, (V)) 2,10€, Spätzle Pommes frites (V) 0,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Gemüse (V) 0,65€	Pasta con Zucchini (4, (V)) 1,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Tofu Crossies mit Lauchgemüse (V) 1,80€, Hähnchenbrust natur mit Champignonrahmsauce 1,80€, Pommes frites (V) 0,80€, Teigwaren (V, Bio) 0,65€	Geschlossen vom 15.07. - 14.10.2011
Di 19.07.	5 Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Tagessuppe und Salat (2,9, (V)) 2,40€, Schlemmerfilet "Bordelaise" mit Petersilienkartoffeln und Salat (2,9) 2,40€	Kasseler Braten mit Rotweinsauce (4,5,12, (V)) 1,70€, Pommes frites (V) 0,80€, Kartoffelpüree (V) 0,65€, Salat (2,9, (V)) 0,65€	Hackfleisch-Risotto (8, (V)) 1,90€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Penne mit Gemüse- Kräutersauce und Reibekäse (V) 1,70€, Party Frikadellen mit Tomatensoße (V) 1,70€, Pommes frites (V) 0,80€, Reis (V) 0,65€	Geschlossen vom 15.07. - 14.10.2011
Mi 20.07.	Linseneintopf mit Wiener, Brötchen und Dessert (4,5, (V)) 2,40€, Veget. Maultaschen mit Röstzwiebeln, Kartoffelsalat und Dessert (V) 2,40€	2 Chicken Drum Sticks mit Barbecuesauce (2,4,9) 1,90€, Pommes frites (V) 0,80€, Country Potatoes (V) 0,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Gemüse (V) 0,65€	Italienische Nudelpfanne (8, (V)) 1,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Burgunderbraten (12, (V)) 1,80€, Griechische Nudelstaschen mit Tomatensoße (V) 1,70€, Kroketten Spätzle (V) 0,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€	Geschlossen vom 15.07. - 14.10.2011
Do 21.07.	Pasta mit Käse- Sahnesoße Salat Dessert (2,9, (V)) 2,40€, Pasta Bolognese Reibekäse Salat Dessert (2,9, (V)) 2,40€	Paprikageschnetzeltes vom Rind (12, (V)) 1,80€, Pommes frites (V) 0,80€, Reis (V) 0,65€, Salat (2,9, (V)) 0,65€	Solidaritätessen Reispfanne mit Gemüse Kräuterdip (V) 2,10€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hähnchenbrust im Knuspermantel Ketchup (9) 1,80€, Hirse- Käse Krusties Spinatsoße (12, (V)) 1,70€, Pommes frites (V) 0,80€, Gemüsereis (V) 0,65€	Geschlossen vom 15.07. - 14.10.2011
Fr 22.07.	Gef. Kartoffelstaschen mit Rahmgemüse und Dessert (1, (V)) 2,40€, Hähnchenkeule mit Rahmgemüse, Reis und Dessert 2,40€	Zwiebelsteak vom Schwein (12, (V)) 1,80€, Pommes frites Bratkartoffeln (V) 0,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Gemüse (V) 0,65€	Gnocchipfanne mit mediterranem Gemüse (V) 1,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Seelachsfilet geb. Remouladensoße (2,4,9, (V)) 1,90€, Ravioli Tomatensoße Reibekäse (V) 1,70€, Pommes frites (V) 0,80€, Petersilienkartoffeln (V) 0,65€	Geschlossen vom 15.07. - 14.10.2011
Mo 25.07.	Rice Sticks mit asiatischem Nudelsalat und Salat (2,9, (V)) 2,40€, Geflügelkroketten mit Pfefferrahmsauce, Reis und Salat (2,9) 2,40€	Schweineroulade mit Rahmsauce (12, (V)) 1,90€, Spätzle Pommes frites (V) 0,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Gemüse (V) 0,65€	Geschlossen vom 25.07. - 19.08.2011	Geschlossen vom 25.07. - 19.08.2011	Geschlossen vom 15.07. - 14.10.2011
Di 26.07.	Makkaroni mit veget. Bolognese und Salat (1,2,4,9, (V)) 2,40€, Oberländer Bratwurst mit Pommes frites, Ketchup und Salat (2,4,5,9, (V)) 2,40€	Hähnchenbrust natur mit Broccoli- Käsesoße 1,80€, Pommes frites (V) 0,80€, Champignonreis (V) 0,65€, Salat (2,9, (V)) 0,65€	Geschlossen vom 25.07. - 19.08.2011	Geschlossen vom 25.07. - 19.08.2011	Geschlossen vom 15.07. - 14.10.2011
Mi 27.07.	Tofu-Crossies mit Käse-Kräuterfüllung Dip, Salat und Dessert (1,2,9, (V)) 2,40€, Chili con Carne mit Baguette Brötchen und Dessert (V) 2,40€	3 Frikadellen mit Zwiebelsoße (12, (V)) 1,70€, Pommes frites (V) 0,80€, Kartoffelpüree (V) 0,65€, Salat (2,9, (V)) 0,65€	Geschlossen vom 25.07. - 19.08.2011	Geschlossen vom 25.07. - 19.08.2011	Geschlossen vom 15.07. - 14.10.2011
Do 28.07.	Tortellini mit Pestosoße, Reibekäse, Salat und Dessert (2,9, (V)) 2,40€, Tortellini Milanese mit Reibekäse, Salat und Dessert (2,4,5,9, (V)) 2,40€	Kalbsrahmgulasch (12, (V)) 2,00€, Semmelknödel Pommes frites (V) 0,80€, Salat (2,9, (V)) 0,65€, Gemüse (V) 0,65€	Geschlossen vom 25.07. - 19.08.2011	Geschlossen vom 25.07. - 19.08.2011	Geschlossen vom 15.07. - 14.10.2011
Fr 29.07.	4 Pfannkuchen mit Sauerkirschen und Dessert (V) 2,40€, Putenrahmgeschnetzeltes mit Teigwaren und Dessert (12) 2,40€	Seelachsfilet geb. mit Remouladensoße (2,4,9, (V)) 1,90€, Pommes frites (V) 0,80€, Kartoffelsalat (V) 0,65€, Salat (2,9, (V)) 0,65€	Geschlossen vom 25.07. - 19.08.2011	Geschlossen vom 25.07. - 19.08.2011	Geschlossen vom 15.07. - 14.10.2011

Mensa Moltke

	Wahlessen 1	Wahlessen 2	Gut & Günstig	Buffet
Fr 01.07.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pommes frites (🍟) 0,80€, Teigwaren (🍝) 0,65€, Suppe 0,40€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Mischgemüse (🍅) 0,65€	Eier Omelette Rahmspinat Salzkartoffel Dessert (🍰) 2,40€, Schweinebraten Mexikanisch Teigwaren Dessert (12,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Mo 04.07.	Paprikagulasch vom Rind (12,🍷) 1,90€, Kroketten Spätzle (🍝) 0,80€, Teigwaren (🍝) 0,65€, Suppe 0,40€	Gnocchipfanne Caprese (🍝) 1,80€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Broccoligemüse Leipziger Allerlei (🍅) 0,65€	Gemüse Crossies Frischkäsedip Salat (2,3,9,🍷) 2,40€, Bauernbratwurst Bratensoße Pommes frites Salat (2,5,9,12,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Di 05.07.	WM-Aktion "Kolumbien" Hähnchenbrust "Las Cafeteras" mit Limbo Reis, Gurken- Tomaten Kaltschale "Cúchora" und Maracujacreme Magdalena 3,50€, Hähnchen Cordon bleu mit Putenschinken Rahmsauce (12) 1,90€, Pommes frites Spätzle (🍝) 0,80€, Kräuterreis (🍷) 0,65€	Schwäbische Käsespätzle (🍝) 1,80€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Bohnengemüse Sommergemüse (🍅) 0,65€	Blumenkohl in Käse Sahnesoße Salzkartoffel Salat (2,9,🍷) 2,40€, Schweinegulasch "Jäger Art" Teigwaren Salat (2,9,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Mi 06.07.	Currywurst (1,4,5,9,🍷) 1,70€, Pommes frites Schupfnudeln (🍷) 0,80€, Petersilienkartoffel (🍷) 0,65€, Suppe 0,40€	Seelachsfilet Müllerin Kräuter- Rahmsauce (12) 1,80€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Kohlrabigemüse Kaisergemüse (🍅) 0,65€	Veget. gefüllte Paprikaschote Tomatensoße Reis Dessert (4,🍷) 2,40€, Nasi Goreng mit Hähnchenfleisch Dessert (4,9) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Do 07.07.	WM-Aktion "Mexiko" El Ragout de Cerdo mit Arroz Frijoles, Hühnercremesuppe Avocado und Bananen-Kokos Joghurt (🍷) 3,50€, Argentinischer Schlemmerbraten (4,🍷) 1,80€, Country Potatoes Semmelknödel (🍷) 0,80€, Teigwaren (🍝) 0,65€	Gebäckener Camembert Preiselbeeren (🍷) 1,90€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Lauchgemüse Mischgemüse Mondial (🍅) 0,65€	Spaghetti "Napoli" Reibekäse Salat Dessert (2,9,🍷) 2,40€, Spaghetti Carbonara Reibekäse Salat Dessert (2,4,5,9,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Fr 08.07.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pommes frites (🍟) 0,80€, Butterreis (🍷) 0,65€, Suppe 0,40€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Mischgemüse (🍅) 0,65€	Italienischer Nudelauflauf Salat Dessert (2,9,🍷) 2,40€, Geflügelmaultaschen geschmälzt Kartoffelsalat Dessert 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Mo 11.07.	Rindergeschnetzeltes in Kräuterrahm (12,🍷) 1,90€, Kroketten Spätzle (🍝) 0,80€, Teigwaren (🍝) 0,65€, Suppe 0,40€	Nudeltaschen Pfanne (🍝) 1,80€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Blumenkohl Gemüse Sombroergemüse (🍅) 0,65€	Tagliatelle Gorgonzolasoße Salat (2,9,🍷) 2,40€, Cevapcici Ajvar Djuvecreis Salat (2,9,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Di 12.07.	WM-Aktion "Deutschland" Schweinefilet mit Semmelknödel, Champignonrahmsauce, Mandel-Broccoli, Spargelsuppe "Loreley" u. Schokoladenmousse (12,🍷) 3,50€, Putenschnitzel paniert Rahmsauce (12) 1,90€, Pommes frites Schupfnudeln (🍷) 0,80€, Langkornteig (🍷) 0,65€	Chili sin Carne (🍷) 1,80€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Karottengemüse Cordialgemüse (🍅) 0,65€	2 St. Dampfudeln Vanillesoße Tagessuppe (1,🍷) 2,40€, Wurstsalat Pommes frites Dessert (2,4,5,9,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Mi 13.07.	Schweinerückensteak Hawaii Rahmsauce (2,12,🍷) 1,90€, Pommes frites Bratkartoffel (🍷) 0,80€, Butterreis (🍷) 0,65€, Suppe 0,40€	Calamares Ringe Ajoli (2,9) 1,80€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Spargelgemüse Erbsen- Karottengemüse (🍅) 0,65€	2 St. Snackrollen "Pomodoro" Joghurdip Nudelsalat Dessert (2,3,4,9,🍷) 2,40€, Spätzle-Pilzpfanne mit Schinken Dessert (3,4,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Do 14.07.	WM-Aktion "Vereinigte Staaten" Roast Turkey mit Wildpreiselbeersauce, grünen Nudeln, Süßmais- Suppe und Ananas- Quark mit Crispy flakes (2,3,4,12) 3,50€, Rinderbraten Argentinia (4,12,🍷) 1,80€, Country Potatoes Schupfnudeln (🍷) 0,80€, Teigwaren (🍝) 0,65€	Kaiserschmarren Apfelmus (🍷) 1,90€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Stangen- Bohnengemüse Balkangemüse (🍅) 0,65€	Ravioli Peperonata Reibekäse Salat (2,9,🍷) 2,40€, Ravioli Arrabiata Reibekäse Salat (2,9) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Fr 15.07.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pommes frites (🍟) 0,80€, Salzkartoffel (🍷) 0,65€, Suppe 0,40€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Mischgemüse (🍅) 0,65€	4 Pfannkuchen Rahmgemüse Dessert (🍰) 2,40€, Fleischspieß Zwiebelsoße Pommes frites Dessert (🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Mo 18.07.	Gemischter Gulasch Zigeuner Art (S,🍷) 1,80€, Kroketten Spätzle (🍝) 0,80€, Schnittlauch- Kartoffel (🍷) 0,65€, Suppe 0,40€	Spaghetti Olio e Aglio frischer Parmesan Käse (🍷) 2,00€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Broccoligemüse Leipziger Allerlei (🍅) 0,65€	Frühlingsrolle Würzsoße Reis Salat (2,4,9,🍷) 2,40€, Bifteki Zaziki Reis Salat (2,3,9,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Di 19.07.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße (12,🍷) 1,80€, Pommes frites Thymiankartoffel (🍷) 0,80€, Teigwaren (🍝) 0,65€, Suppe 0,40€	Gebäckener Schafkäse Knoblauch Joghurt (🍷) 1,90€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Bohnengemüse Sommergemüse (🍅) 0,65€	Kartoffelpuffer Apfelmus Tagessuppe Salat (2,9,🍷) 2,40€, Schlemmerliet "Bordelaise" Petersilienkartoffel Salat (2,9) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Mi 20.07.	Frikadelle Hausfrauen Art Zwiebelsoße (🍷) 1,80€, Pommes frites Schupfnudeln (🍷) 0,80€, Kräuterreis (🍷) 0,65€, Suppe 0,40€	Seelachsfilet pan. Tatarsauce (2,9,🍷) 1,90€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Kohlrabigemüse Kaisergemüse (🍅) 0,65€	Geschmälzte Maultaschen Vegetarisch Kartoffelsalat Dessert (🍰) 2,40€, Schwäbisches Linsengericht Spätzle 1 Paar Geflügel- Wiener 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Do 21.07.	Schweinerücken Braten Barbecue (4,9,🍷) 1,90€, Country Potatoes Bratkartoffel (🍷) 0,80€, Tomatenreis (🍷) 0,65€, Suppe 0,40€	Kartoffel Cordon bleu Tomaten Majoran Soße (🍷) 1,80€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Lauchgemüse Mischgemüse Mondial (🍅) 0,65€	Teigwaren Bolognesesoße Reibekäse Salat (2,9,🍷) 2,40€, Pasta Käse- Sahne- Soße Salat Dessert (2,9,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Fr 22.07.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pommes frites (🍟) 0,80€, Teigwaren (🍝) 0,65€, Suppe 0,40€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Mischgemüse (🍅) 0,65€	Hähnchenkeule gebraten Rahmgemüse Reis 2,40€, Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Rahmgemüse Dessert (1,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Mo 25.07.	Hähnchenbrust gebraten Curry- Früchte- Kokos Soße (1,🍷) 1,90€, Pommes frites Thymiankartoffel (🍷) 0,80€, Pfefferreis (🍷) 0,65€, Suppe 0,40€	Spätzle Gemüsepfanne Rahmsauce (12,🍷) 1,80€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Blumenkohl Gemüse Sombroergemüse (🍅) 0,65€	Geflügelrikadelle Pfefferrahmsauce Reis Salat (2,9) 2,40€, Rice Sticks mit Asia-Nudelsalat Salat (2,9,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Di 26.07.	Hähnchenbrust im Knuspermantel Ketchup (9) 1,90€, Bratkartoffel Pommes frites (🍷) 0,80€, Salzkartoffel (🍷) 0,65€, Suppe 0,40€	Pochiertes Seelachsfilet Senfsoße (12,🍷) 1,80€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Karottengemüse Cordialgemüse (🍅) 0,65€	Oberländer Bratwurst Pommes frites Salat (2,4,5,9,🍷) 2,40€, Makkaroni Gemüse Bolognese Reibekäse Salat (2,9,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Mi 27.07.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pommes frites (🍟) 0,80€, Teigwaren (🍝) 0,65€, Suppe 0,40€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pudding 0,75€, Salat (2,9) 0,75€, Mischgemüse (🍅) 0,65€	Chili con Carne Brötchen Dessert (🍷) 2,40€, Tofu Crossies mit Frischkäsefüllung Frischkäsedip Salat Dessert (2,3,9,🍷) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (2,9) pro 100g 0,75€
Do 28.07.	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011
Fr 29.07.	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011

Essenszeiten: 11.30-13.30 Uhr

Mensa Erzberger- straße 121

	Wahlessen 1	Wahlessen 2
Fr 01.07.	Pan. Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Seelachsfilet geb. mit Remouladensoße(2,4,9,☺) 1,90€, Pommes frites (☺) 0,80€	2 Eieromelette Rahmspinat(☺) 1,70€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Mo 04.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Hähnchengeschnetzeltes (12) 1,80€, Pommes frites (☺) 0,80€	Penne alla Norma (☺) 1,80€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Di 05.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Mini Frikadellen "Toscanellos" mit Tomatensoße(4,☺) 1,70€, Pommes frites (☺) 0,80€	Blumenkohl mit Käsesoße(☺) 1,70€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Mi 06.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Erbseneintopf mit Bockwurst und Baguette Brötchen(4,5,☺) 2,40€, Kalbshackbraten "Wiener Art" mit Rahmsauce(12) 1,80€, Spätzle Pommes frites(☺) 0,80€	Spätzle-Steinpilzpfanne (3,4,☺) 1,90€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Do 07.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Putenschnitzel paniert mit Soße 1,90€, Pommes frites (☺) 0,80€	Tellerrösti mit Rosenkohl(☺) 1,80€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Fr 08.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Seelachsfilet geb. mit Remouladensoße(2,4,9,☺) 1,90€, Pommes frites (☺) 0,80€	Ital. Nudelauflauf (☺) 1,80€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Mo 11.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Cevapcici mit Ajvar(☺) 1,70€, Pommes frites (☺) 0,80€	Penne al Paprika e Zucchini (☺) 1,80€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Di 12.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Schinkennudeln mit Ei (4,5,☺) 1,80€, Pommes frites (☺) 0,80€	2 St. Dampfnudeln mit Vanillesoße(1,☺) 1,70€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Mi 13.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Feuriger Bohneintopf mit Feuerwurst und Baguettebrötchen(4,☺) 2,40€, Chicken Wings mit Barbecuesoße(2,9) 1,90€, Pommes frites (☺) 0,80€	Allgäuer Käsespätzle (☺) 1,80€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Do 14.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Ravioli "Arabiata" mit Reibekäse(☺) 1,70€, Pommes frites (☺) 0,80€	Solidaritätessen Indonesische Reispfanne(1,☺) 2,10€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Fr 15.07.	Pan.Schweineschnitzel Pommes frites Salat (2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Hähnchenschnitzel paniert mit Ketchup(9) 1,80€, Pommes (☺) 0,80€	Pfannkuchen mit Rahmgemüse(☺) 1,70€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Mo 18.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Bifteki mit Tzatziki(2,3,9,☺) 1,80€, Pommes frites (☺) 0,80€	Pasta con Zucchini (4,☺) 1,80€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Di 19.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Hackfleisch-Risotto (☺) 1,90€, Pommes frites (☺) 0,80€	5 Kartoffelpuffer mit Apfelmus(☺) 1,70€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Mi 20.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Linseneintopf mit Wiener und Brötchen(4,5,☺) 2,40€, 2 Chicken Drum Sticks mit Barbecuesoße(2,4,9) 1,90€, Pommes (☺) 0,80€	Griechische Nudeltaschen mit Tomatensoße(☺) 1,70€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Do 21.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Pasta Bolognese Reibekäse(☺) 1,70€, Pommes frites (☺) 0,80€	Hirse- Käse Krusties Spinatssoße(12,☺) 1,70€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Fr 22.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Seelachsfilet geb. Remouladensoße(2,4,9,☺) 1,90€, Pommes frites (☺) 0,80€	Gnocchipfanne mit mediterranem Gemüse (☺) 1,80€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Mo 25.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Geflügelrikadelle mit Pfefferrahmsauce 1,80€, Pommes frites (☺) 0,80€	Gemüselasagne mit Tomatensoße(☺) 2,00€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Di 26.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Hähnchenbrust natur mit Broccoli- Käsesoße 1,80€, Pommes (☺) 0,80€	Makkaroni mit veget. Bolognese(1,4,☺) 1,70€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Mi 27.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Chili con Carne mit Baguette Brötchen(☺) 2,40€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, 3 Frikadellen mit Zwiebelsoße(12,☺) 1,70€	Tofu-Crossies mit Käse-Kräuterfüllung und Dip(2,9,☺) 1,70€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Do 28.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Tortellini Miljanese mit Reibekäse(4,5,☺) 1,70€, Pommes (☺) 0,80€	Tortellini mit Pestosoße und Reibekäse(☺) 1,70€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€
Fr 29.07.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9,☺) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9,☺) 2,40€, Putenrahmgemischtes (12) 1,90€, Pommes frites (☺) 0,80€	4 Pfannkuchen mit Sauerkirschen (☺) 1,70€, Salat (2,9,☺) 0,65€, Diverse Desserts ab 0,45€

Essenszeiten: Mo-Fr, 12.00-14.00 Uhr

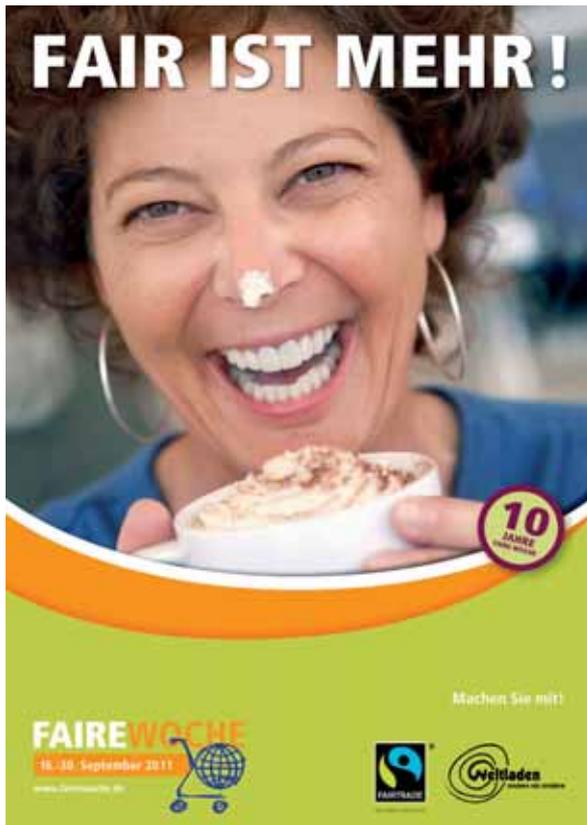
Mensa Schloss Gottesau

	Wahlessen 1	Wahlessen 2
Fr 01.07.	Schweinebraten Mexikanisch Teigwaren Dessert(12,☺) 2,75€	Eier Omelette Rahmspinat Salat Dessert(2,9,☺) 2,75€
Mo 04.07.	Bauern Bratwurst Bratensoße Country Potatoes Salat(2,5,9,12,☺) 2,75€	Gnocchipfanne Caprese Reibekäse Salat Dessert(2,9,☺) 2,75€
Di 05.07.	Schwäbische Käsespätzle Salat Dessert(2,9,☺) 2,75€	Schwäbische Käsespätzle Salat Dessert(2,9,☺) 2,75€
Mi 06.07.	Nasi Goreng mit Hähnchenfleisch Salat Dessert(2,4,9) 2,75€	Veget. gefüllte Paprikaschote Tomatensoße Reis Dessert(4,☺) 2,75€
Do 07.07.	Argentinischer Schlemmerbraten Semmelknödel Mischgemüse Dessert(4,☺) 2,75€	Spaghetti Napoli Reibekäse Salat(2,9) 2,75€
Fr 08.07.	Geflügelmautaschen geschmälzt Kartoffelsalat Salat Dessert(2,9) 2,75€	Italienischer Nudelauflauf Salat Dessert(2,9,☺) 2,75€
Mo 11.07.	Cevapcici Ajvar Djuvecreis Salat(2,9,☺) 2,75€	Tagliatelle Gorgonzolasoße Salat Dessert(2,9,☺) 2,75€
Di 12.07.	Wurstsalat Bratkartoffel Salat Dessert(2,4,5,9,☺) 2,75€	2 St. Dampfnudeln Vanillesoße Tagessuppe Salat(1,2,9,☺) 2,75€
Mi 13.07.	Schweinerückensteak Hawaii Rahmsauce Country Potatoes Salat(2,9,12,☺) 2,75€	2 St. Snackrollen "Pomodoro" Kräuterdip Nudelsalat Dessert(2,3,4,9,☺) 2,75€
Do 14.07.	Rinderbraten Argentina Teigwaren Salat Dessert(2,4,9,12,☺) 2,75€	Kaiserschmarren Apfelmus Salat Tagessuppe(2,9,☺) 2,75€
Fr 15.07.	Fleischspieß Zwiebelsoße Thymian Kartoffel Salat(2,9,☺) 2,75€	4 Pfannkuchen Rahmgemüse Salat Dessert(2,9,☺) 2,75€
Mo 18.07.	Spaghetti Olio e Aglio frischer Parmesan Käse Salat Dessert(2,9,☺) 2,75€	Spaghetti Olio e Aglio frischer Parmesan Käse Salat Dessert(2,9,☺) 2,75€
Di 19.07.	Schlemmerfilet "Bordelaise" Petersilienkartoffel Salat Dessert(2,9) 2,75€	Gebackener Schafskäse Knoblauch Joghurt Salat Dessert(2,9,☺) 2,75€
Mi 20.07.	Schwäbisches Linsengericht Spätzle 1 Paar Geflügel Wiener Dessert 2,75€	Geschmälzte Mautaschen Vegetarisch Kartoffelsalat Salat Dessert(2,9,☺) 2,75€
Do 21.07.	Schweinerückenbraten Barbecue Tomatenreis Salat Dessert(2,4,9,☺) 2,75€	Pasta Käse- Sahne- Soße Salat Dessert(2,9,☺) 2,75€
Fr 22.07.	Hähnchenkeule gebraten Rahmgemüse Reis Dessert 2,75€	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Rahmgemüse Salat Dessert(1,2,9,☺) 2,75€
Mo 25.07.	Geschlossen vom 25.07. - 03.10.2011	Geschlossen vom 25.07. - 03.10.2011
Di 26.07.	Geschlossen vom 25.07. - 03.10.2011	Geschlossen vom 25.07. - 03.10.2011
Mi 27.07.	Geschlossen vom 25.07. - 03.10.2011	Geschlossen vom 25.07. - 03.10.2011
Do 28.07.	Geschlossen vom 25.07. - 03.10.2011	Geschlossen vom 25.07. - 03.10.2011
Fr 29.07.	Geschlossen vom 25.07. - 03.10.2011	Geschlossen vom 25.07. - 03.10.2011

Mensa Tiefenbronner Straße

	Wahlessen 1	Wahlessen 2	Gut & Günstig	Buffet
Fr 01.07.	Seelachsfilet Müllerin Zitronensoße 1,90€, Pommes frites (🍟) 0,80€, Butterreis Petersilienkartoffel (🍷) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Cannelloni Napoli (4,🍷) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Eier Omelette Rahmspinat Dampfkartoffel Dessert(1,🍷) 2,40€, Schweinebraten mexikanisch Teigwaren Dessert(1,🍷) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mo 04.07.	Burgunder Braten (12,🍷) 2,00€, Semmelknödel (🍷) 0,80€, Butterreis Teigwaren (🍷, Bio) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Hähnchen- Curry 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Gemüse-Crossis Frischkäsedip Salat(2,9,🍷) 2,40€, Bauern Bratwurst Pommes frites Salat(2,4,5,9,🍷) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Di 05.07.	Mini Frikadellen mit Schafskäse Kräuterdip(2,9,🍷) 1,80€, Country Potatoes (🍷) 0,80€, Butterreis (🍷) 0,65€, Desserts ab 0,45€	WM-Aktion "Kolumbien" Hähnchenbrust "Las Cafeteras" mit Limbo Reis, Gurken- Tomaten Kaltschale "Cúchora" und Maracuja-creme Magdalena 3,50€	Blumenkohl in Käse Sahnesoße Salzkartoffel Salat(2,9,🍷) 2,40€, Schweinegulasch "Jäger Art" Teigwaren Salat(2,3,9,🍷) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mi 06.07.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße(🍷) 1,80€, Pommes frites (🍟) 0,80€, Butterreis Teigwaren(🍷, Bio) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Putengeschnitzeltes Zigeuner Art(2,9,12) 1,90€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Veget. gefüllte Paprikaschote Tomatensoße Butterreis Dessert(4,🍷) 2,40€, Spätzle- Pilzpfanne mit Schinken und Gemüse Dessert(3,4,5,🍷) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Do 07.07.	2 Hähnchenbruststeaks Pfefferrahmsoße(12) 2,00€, Krokettchen (🍷) 0,80€, Teigwaren (🍷, Bio) 0,65€, Desserts ab 0,45€	WM-Aktion "Mexiko" El Ragout de Cerdo mit Arroz Frijoles, Hühnercremesuppe Avocado und Bananen- Kokos Joghurt(🍷) 3,50€	Spaghett "Napoli" Reibekäse Salat Dessert(2,9,🍷) 2,40€, Spaghetti Carbonara Beilagesalat Dessert(2,9,🍷) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Fr 08.07.	Seelachs- Nuggets Remouladensoße(2,9) 1,80€, Rösti Ecken (🍷) 0,80€, Butterreis Petersilienkartoffel (🍷) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Zwiebelsteak (12,🍷) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Italienischer Nudelauflauf Beilagesalat Dessert(2,9,🍷) 2,40€, Geflügelmautaschen geschmälzt Kartoffelsalat Dessert 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mo 11.07.	Hähnchen Cordon bleu mit Putenshinken 1,90€, Steakhouse frites (🍷) 0,80€, Butterreis (🍷) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Sauerkraut-Schupfnudel mit Ananas (3,🍷) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Tagliatelle Gorgonzola Soße Salat(2,9,🍷) 2,40€, Cevapcidi Ajvar Djuvecreis Beilagesalat(2,9,🍷) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Di 12.07.	Ungarisches Gulasch (12,🍷) 1,80€, Semmelknödel (🍷) 0,80€, Butterreis Teigwaren (🍷, Bio) 0,65€, Desserts ab 0,45€	WM-Aktion "Deutschland" Schweinefilet mit Semmelknödel, Champignonrahmsauce, Mandel-Broccoli, Spargelsuppe "Loreley" u. Schokoladenmousse(12,🍷) 3,50€	2 Dampfnudeln Vanillesoße Fruchtkompott(1,🍷) 2,40€, Wurstsalat Pommes frites Dessert(2,4,5,9,🍷) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mi 13.07.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße(🍷) 1,80€, Pommes frites (🍟) 0,80€, Teigwaren Kräuterreis(🍷) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Hühnerfrikassée mit Spargel (12) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	2 St. Snackrollen "Pomodoro" Frischkäsedip Nudelsalat Dessert(2,9,🍷) 2,40€, Chili con Carne Brötchen Dessert Salat(2,9,🍷) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Do 14.07.	Salbei-Hähnchen mit provencalischem Schmortgemüse Ratatouille 2,00€, Krokettchen (🍷) 0,80€, Butterreis (🍷) 0,65€, Desserts ab 0,45€	WM-Aktion "Vereinigte Staaten" Roast Turkey mit Wildpreiselbeersauce, grünen Nudeln, Süßmais- Suppe und Ananas- Quark mit Crispy flakes(2,3,4,12) 3,50€	Ravioli Tomatensoße Beilagesalat Dessert(2,4,9) 2,40€, Ravioli "Arrabiata" Salat Dessert(2,9,🍷) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Fr 15.07.	Mex. Hackbällchen Chilidip(4,9,🍷) 1,80€, Pommes frites (🍟) 0,80€, Butterreis (🍷) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Paella mit Hähnchenfleisch und Garnelen (2,9) 2,00€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	4 St. Pfannkuchen Rahmgemüse Dessert(🍷) 2,40€, Fleischspieß Zwiebelsoße Röstkartoffeln Dessert(🍷) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mo 18.07.	Hähnchenbrust im Knuspermantel 1,80€, Country Potatoes (🍷) 0,80€, Langkornreis (🍷) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Veget. Frühlingsrolle Würzsoße(4,9,🍷) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Di 19.07.	Rindergeschnitzeltes Stroganoff (2,3,9,12,🍷) 1,80€, Krokettchen (🍷) 0,80€, Butterreis Teigwaren(🍷, Bio) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Kartoffelpuffer Apfelmus(🍷) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mi 20.07.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße(🍷) 1,80€, Bauernspätzle Pommes frites(🍟) 0,80€, Butterreis (🍷) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Gemüsemautaschen Champignon Tomatensoße(3,🍷) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Do 21.07.	Putenbraten Kräuter Senf Soße 2,00€, Rösti Ecken (🍷) 0,80€, Butterreis Teigwaren(🍷, Bio) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Penne alla Norma (4,🍷) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Fr 22.07.	Schollenfilet gebacken Kräuter- Mayonaise(2,9) 1,80€, Pommes frites (🍟) 0,80€, Salzkartoffel Langkornreis (🍷) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Kartoffel Mozzarella Gratin (🍷) 1,90€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mo 25.07.	Hähnchenbrustfilet paniert Rahmsauce(12) 1,80€, Steakhouse frites (🍷) 0,80€, Butterreis (🍷) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Schweizer Käsemakkaroni (🍷) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Di 26.07.	Spießbraten Bratensoße(🍷) 1,80€, Krokettchen (🍷) 0,80€, Bandnudeln (🍷) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Bay. Semmelknödel Waldpilzsoße(3,🍷) 2,00€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mi 27.07.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße(🍷) 1,80€, Pommes frites (🍟) 0,80€, Butterreis Teigwaren(🍷, Bio) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Tortellini- Gemüsepfanne Pesto(🍷) 1,90€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Gemüse (🍷) 0,65€, Suppe (🍷) 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Do 28.07.	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011
Fr 29.07.	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011	Geschlossen vom 28.07. – 09.09.2011

Mensa Holzgartenstraße



Das Studentenwerk Karlsruhe - als größte Verpflegungseinrichtung in Karlsruhe mit fairen Produkten im Sortiment- unterstützt die Faire Woche. - Ihre Hochschulgastronomie

Alles sauber!



Vier weitere Verpflegungseinrichtungen des Studentenwerks wurden mit dem Karlsruher Hygienesiegel ausgezeichnet. Die Mensa Am Adenauerring, die CurryQueen, die Cafeteria Am Adenauerring sowie die Cafeteria Engesserstraße erhielten von der Lebensmittelüberwachung und Veterinärwesen der Stadt Karlsruhe das begehrte Dokument.

Das Karlsruher Hygienesiegel wird ausschließlich an gastronomische Einrichtungen im Stadtgebiet vergeben, die in den Kriterien Verhalten des Unternehmens in Bezug auf lebensmittelrechtliche Bestimmungen, Rückverfolgbarkeit und Mitarbeiterschulung sowie Verlässlichkeit der Eigenkontrollen und Hygienemanagement gute bis sehr gute Ergebnisse erzielen. Wir freuen über die Bestätigung unserer hohen Sicherheits- und Hygienestandards und dass wir mit der Verleihung des Hygienesiegels unseren Kunden noch mehr Transparenz und Sicherheit bieten können.

Kathrin Gegenmantel

	Gut & Günstig 1	Gut & Günstig 2
Fr 01.07.	Seelachs Nuggets Cocktailsauce Pommes frites(2,9,12) 2,40€	Eier Omelette Rahmspinat Dampfkartoffel Dessert(🍷) 2,40€
Mo 04.07.	Bauern Bratwurst Röstkartoffeln Salat(2,4,5,9,🍷) 2,40€	Gemüse-Crossis Frischkäsedip Salat(2,9,🍷) 2,40€
Di 05.07.	Schweinegulasch "Jäger Art" Beilagesalat Teigwaren(2,9,🍷) 2,40€	Blumenkohl in Käse Sahnesoße Salzkartoffel Salat(2,9,🍷) 2,40€
Mi 06.07.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße Pommes frites Salat(2,9,🍷) 2,40€	Veget. gefüllte Paprikaschote Tomatensoße Butterreis Salat(2,4,9,🍷) 2,40€
Do 07.07.	Spaghetti Carbonara Beilagesalat Dessert(2,9,🍷) 2,40€	Spaghetti "Napoli" Reibekäse Salat Dessert(2,9,🍷) 2,40€
Fr 08.07.	Geflügelmautaschen geschmälzt Kartoffelsalat Dessert 2,40€	Italienischer Nudelauflauf Beilagensalat Dessert(2,9,🍷) 2,40€
Mo 11.07.	Cevapcici Ajvar Djuvecreis Beilagesalat(2,9,🍷) 2,40€	Tagliatelle Gorgonzola Soße Salat(2,9,🍷) 2,40€
Di 12.07.	Wurstsalat Röstkartoffeln Dessert(2,4,5,9,🍷) 2,40€	2 Dampfnudeln Vanillesoße,warm Frucht Kompott(1,🍷) 2,40€
Mi 13.07.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße Pommes frites Salat(2,9,🍷) 2,40€	2 St. Snackrollen "Tomodoro" Frischkäsedip Nudelsalat Blattsalat(2,3,4,9,🍷) 2,40€
Do 14.07.	Ravioli Arrabiata Beilagesalat Dessert(2,4,9) 2,40€	Ravioli Tomatensoße"Pepperonata" Beilagesalat Dessert(2,4,9,🍷) 2,40€
Fr 15.07.	Paella mit Hähnchenfleisch und Garnelen Dessert 2,40€	4 St. Pfannkuchen Rahmgemüse Dessert(🍷) 2,40€
Mo 18.07.	Hähnchenbrustfilet im Knuspermantel Pommes frites(🍷) 2,40€	Frühlingsrolle Würzsoße Langkornreis Blattsalate(4,9,🍷) 2,40€
Di 19.07.	Cannelloni Napoli Salat(2,4,9,🍷) 2,40€	Kartoffelpuffer Apfelmus Tagessuppe Salat(2,9,🍷) 2,40€
Mi 20.07.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße Pommes frites Salat(2,9,🍷) 2,40€	Geschmälzte Maultaschen Kartoffelsalat Dessert(🍷) 2,40€
Do 21.07.	Chicken süß- sauer Butterreis 2,40€	Pasta Käsesauce Salat Dessert(2,9,🍷) 2,40€
Fr 22.07.	Geschlossen vom 22.07. – 30.09.2011	Geschlossen vom 22.07. – 30.09.2011
Mo 25.07.	Geschlossen vom 22.07. – 30.09.2011	Geschlossen vom 22.07. – 30.09.2011
Di 26.07.	Geschlossen vom 22.07. – 30.09.2011	Geschlossen vom 22.07. – 30.09.2011
Mi 27.07.	Geschlossen vom 22.07. – 30.09.2011	Geschlossen vom 22.07. – 30.09.2011
Do 28.07.	Geschlossen vom 22.07. – 30.09.2011	Geschlossen vom 22.07. – 30.09.2011
Fr 29.07.	Geschlossen vom 22.07. – 30.09.2011	Geschlossen vom 22.07. – 30.09.2011

Öffnungszeiten

Cafeterien Karlsruhe

Cafeteria Bismarckstraße

Mo-Do 7.30–16 Uhr
Fr 7.30–14 Uhr

Cafeteria Engesserstraße

Mo-Do 8.30–16 Uhr
Fr 8.30–15 Uhr

Cafeteria Moltkestraße

Mo-Do 7.30–16 Uhr
Fr 7.30–14 Uhr

Cafebar Moltke

Mo-Do 11–15 Uhr

Cafeteria Am Adenauerring

Mo-Do 7.30–17 Uhr
Fr 7.30–16 Uhr

Cafeteria Schloss Gottesau

Mo-Fr 10–15 Uhr

Cafeteria Erzbergerstraße 121

Mo-Do 7.45–15.30 Uhr
Fr 7.45–14 Uhr

chicco di caffè

Mo-Fr 9–15 Uhr

Mensen Karlsruhe

Mensa Am Adenauerring

Mo-Fr 11–14 Uhr
Mo-Do 16.00–19.30 (Abendmensa)

Buffet Update

Mo-Do 11–14.30 Uhr
Fr 11–14 Uhr

Mensa Moltke

Mo-Fr 11.20–14.15 Uhr

Mensa Erzbergerstraße 121

Mo-Fr 11.30–13.30 Uhr

Mensa Schloss Gottesau

Mo-Fr 12–14 Uhr

Cafeterien Pforzheim

Cafeteria Tiefenbronner Straße

Mo-Do 7.30–17.15 Uhr
Fr 7.30–14.30

Cafeteria Holzgartenstraße

Mo-Do 9.00–16 Uhr
Fr 9.00–14.30 Uhr

Mensen Pforzheim

Mensa Tiefenbronner Straße

Mo-Fr 11–14 Uhr

Mensa Holzgartenstraße

Mo-Fr 11.30–13.30 Uhr



Baden-Württembergs Größte:
Die Mensa Am Adenauerring!



Baden-Württembergs Schönste:
Die Mensa Moltke!

Preise

	Studierende	Schüler	Bedienstete	Gäste
Hauptkomponenten: je nach Angebot	von 1,50 bis 2,55 €	von 1,80 bis 2,85 €	von 2,45 bis 3,50 €	von 3,70 bis 4,95 €
Vitaminbeilage: Gemüse und Salat je nach Angebot	von 0,65 bis 0,95 €	von 0,65 bis 0,95 €	von 0,65 bis 0,95 €	von 0,85 bis 1,15 €
Stärkebeilage: gekochte, fettgebackene oder Bratkartoffeln, Semmelknödel, Teigwaren, Reis, Spätzle	von 0,65 bis 0,80 €	von 0,65 bis 0,80 €	von 0,65 bis 0,80 €	von 0,85 bis 1,00 €
Dessert: je nach Angebot	von 0,50 bis 0,90 €	von 0,50 bis 0,90 €	von 0,50 bis 0,90 €	von 0,70 bis 1,10 €
Obst: je nach Angebot	von 0,45 bis 0,70 €	von 0,45 bis 0,70 €	von 0,45 bis 0,70 €	von 0,65 bis 0,90 €
Tagessuppe	0,40 €	0,40 €	0,40 €	0,60 €
Abendmensa, College Point - Mensa Am Adenauerring (100 g)	0,68 €	0,78 €	0,93 €	1,02 €
Der schnelle Teller: Mensa Am Adenauerring	2,40 €	2,70 €	2,90 €	3,55 €
Vorschlagsessen: Mensen Schloss Gottesau u. Holzgartenstraße	2,75 €	3,05 €	3,70 €	5,35 €
Gut und Günstig: Mensa Moltke, Mensen Pforzheim	2,40 €	2,70 €	2,90 €	3,55 €
Schnitzel-Pommes-Salat: Mensa Erzbergerstraße 121	2,55 €	2,85 €	3,50 €	5,15 €
Schnitzelbar Mensa Am Adenauerring (100 g)	0,80 €	0,92 €	1,10 €	1,20 €
Wok: Update, Mensa Am Adenauerring, Update, Mensa Moltke, Mensen Pforzheim (100 g)	0,80 €	0,92 €	1,10 €	1,20 €
Mensa Burger / Salat / Pasta / Gemüsebuffet (100 g)	0,75 €	0,86 €	1,03 €	1,12 €

Legende Speisezusätze

- (1) mit Farbstoff | (2) mit Konservierungsstoff | (3) mit Antioxidationsmitteln | (4) mit Geschmacksverstärker | (5) mit Phosphat | (6) Oberfläche gewachst
(7) geschwefelt | (8) Oliven geschwärzt | (9) mit Süßungsmitteln | (10) kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken | (11) enthält eine Phenylalaninquelle
(12) kann Restalkohol enthalten | 🍖 enthält Rindfleisch | 🐷 enthält Schweinefleisch | 🌱 vegetarisches Gericht (ohne Fleischzusatz) | 🌿 veganes Gericht

🐟 Marine Stewardship (MSC) zertifizierter Fisch | (Bio) kontrolliert biologischer Anbau / DE007 Öko Kontrollstelle



DE-ÖKO-007
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Marine Stewardship zertifizierter Fisch.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir mitunter nicht alle Gerichte bis zum Ende der Essensausgabe vorrätig halten können. Die Beilagen Teigwaren, Pommes, Reis, Petersilienkartoffeln, Kartoffelsalat, Country Potatoes oder Brötchen werden grundsätzlich vegan zubereitet. An der Linie 2/4/5 gibt es immer eine Tagessuppe.

Achtsamkeit – ein Phänomen unserer Tage?!

Wenn man sich aktuell ein wenig mit Psychotherapie und/oder Spiritualität beschäftigt, kommt man an einem „Phänomen“ nicht vorbei – der Achtsamkeit. Diese wird fast inflationär bemüht und dabei wahlweise Entspannungstechniken, spiritueller Praxis und/oder einem diffusen Heilsversprechen zugeordnet. Dabei könnte man den Eindruck gewinnen, dass die Entdeckung der Achtsamkeit etwas ganz Neues ist, was den einen oder anderen buddhistisch geschulten Menschen zum Schmunzeln bringen dürfte, denn im Buddhismus ist das Prinzip der Achtsamkeit seit vielen tausend Jahren bekannt. Warum also jetzt der Hype in der westlichen Welt um ein Phänomen, das dem Menschen seit mehr als zweitausend Jahren zugänglich ist bzw. sein könnte? Dies mag mit daran liegen, dass immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft an Stress und seinen Folgen leiden und es vielen sehr schwer fällt, sich wirklich mit sich und ihrem Fühlen zu beschäftigen. Schließlich leben wir in einer Spaß- und Leistungsgesellschaft, in der es fast ein Gebot zur Ablenkung zu geben scheint – bloß nicht zu genau hinschauen, was sich in der Seele so alles abspielen könnte (und wer weiß denn schon so ganz genau, was die Seele eigentlich ist ...). Und doch trifft genau diese Gesellschaft eine Zunahme psychischer Erkrankungen, muss sie sich mit einem Phänomen wie Burn out auseinandersetzen. Hier also wird jetzt die Achtsamkeit bemüht als mögliches (All-) Heilmittel gegen diese Übel unserer Zivilisation. Zeit also, sich mal genauer mit der Frage zu beschäftigen, was Achtsamkeit eigentlich genau ist.

Im westlichen Verständnis liegt die Annahme zugrunde, dass es vielen Menschen schwer fällt, gut mit den als schwierig konnotierten Gefühlen (also z.B. Angst, Trauer, Wut) umzugehen, und diese deshalb bevorzugt verdrängen. Mit diesem Verdrängen einher geht jedoch psychischer Stress, da Gefühle auf seelischer Ebene auch Energien sind, die jetzt im „verdrängten Raum“ ein Eigenleben führen und sich unserer bewussten Wahrnehmung entziehen. Und so kann mit der Zeit u. a. eine zunehmende innere Unruhe entstehen, die sich vielfältig äußern kann: z.B. durch die fehlende Fähigkeit zur Entspannung, Gefühlen des Ruhelos-Seins bis hin zu Erschöpfungszuständen durch die beständige Flucht vor eben diesen Gefühlszuständen, die oft auch als zunehmend bedrohlich erlebt werden („als ob ein Stausee überlaufen könnte“). Die Praxis der Achtsamkeit setzt nun genau an diesem Punkt an, indem sie wieder einen Zugang zu diesen „verschütteten“ Gefühlen schaffen will, ohne dass dabei die Angst entsteht, von diesen überschwemmt zu werden. Wie genau hat man sich jetzt also konkret Achtsamkeit vorzustellen?

Zunächst wird ein „innerer Beobachter“ installiert, d.h. man macht sich klar, dass man immer mehr ist als seine Gefühle (oder auch seine Gedanken). Somit werden Gefühle wie Gedanken mit der Zeit wieder „handelbar“ und verlieren ihren überwältigenden Charakter. Gleichzeitig wird durch regelmäßiges Sich-achtsam-Beobachten sichergestellt, dass wir spüren können, dass

Gefühle „im Fluss“ sind und sich beständig verändern, was eine Befürchtung entkräften kann: Dass das Wahrnehmen von Gefühlen dem Öffnen der Büchse der Pandora entsprechen könnte. Und schließlich gilt das Prinzip, Gefühle nicht zu bewerten, sie sind weder gut noch schlecht, sie sind einfach „nur“ Botschaften unserer Seele, die uns viel über uns zu erzählen haben.

Konkret heißt das jetzt folgendes:

Ich lerne, mich mehrmals am Tag zu beobachten, indem ich mich innerlich „befrage“, wie es mir im Moment geht. Am besten geschieht das mit der Haltung „ich habe z.B. Traurigkeit, Ärger, etc.“, statt ich bin traurig, ärgerlich, etc.. Die erste Formulierung hilft, mir klarzumachen, dass es eine Art übergeordnete Instanz gibt, die wahrnehmen kann, dass da auch Traurigkeit/Ärger in mir sind. Seinszustände sind hingegen immer viel festschreibender, wir befinden uns dann quasi mitten im Sturm, anstatt ihn von außen wahrzunehmen, wie im ersten Fall. Es ist weder gut noch schlecht, dass ich diese Gefühle habe, es ist lediglich ein Fakt, den es wahrzunehmen gilt. Diese Übung kann/soll ich mehrmals am Tag wiederholen, wichtig dabei ist es, eine Art Vergleich anzustellen. Vorhin war ich z.B. traurig, jetzt bin ich (zusätzlich?) ärgerlich. Dies macht deutlich, dass Gefühle sich beständig verändern. Nicht umsonst wird dem Gefühl von Alters her das Element Wasser zugeordnet. Mit der Zeit lernt man so seine Gefühle wieder besser kennen und lernt damit auch, wieder Zugang zu seinen Bedürfnissen zu bekommen, die mit den (ja häufig verdrängten) Gefühlen assoziiert sind. Und wenn es dann gelingt, diese Bedürfnisse zu befriedigen, können die Gefühle quasi „gehen“, weil sie ihre eigentliche Funktion erfüllt haben. Womit wir auch energetisch wieder deutlich besser aufgestellt sind – alleine schon dadurch, dass wir keine Energie mehr darauf ver(sch)wenden müssen, selbige zu verdrängen. Interessanterweise ist also Achtsamkeit trotz (oder wegen) der aufgewendeten Zeit eine Möglichkeit, leistungsfähiger zu werden – auch wenn das nicht ihr einziges Ziel ist bzw. sein sollte. Ganz abgesehen davon ist es die beste Möglichkeit, uns in unserem eigentlichen Sein kennenzulernen. Was eine spannende Entdeckungsreise werden dürfte. Wenn Sie nun die Praxis der inneren Achtsamkeit näher kennenlernen wollen, so können Sie gerne mittwochs zwischen 8.30 und 9 Uhr in die PBS kommen, wo eine offene Meditations-/Achtsamkeitsgruppe stattfindet. Oder Sie können sich an eine/der dortigen PsychologInnen wenden, wenn Sie vertieft in die Praxis der Achtsamkeit einsteigen wollen.

PBS

Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS)

Beratung bei allen studiumsbezogenen und persönlichen Problemen

pbs@studentenwerk-karlsruhe.de

pbs.studentenwerk-karlsruhe.de

„Die Mensa Moltke jazzt!“

Der Verein „Freunde der Klangkunst Weststadt e. V.“ präsentiert in Kooperation mit dem Studentenwerk Karlsruhe am 8. Juli 2011 ab 20.00 Uhr (Einlass ab 19.00 Uhr) Jazz vom Allerfeinsten. Mit dabei ist die Bigband der Hochschule für Musik Karlsruhe unter der Leitung von Peter Lehel, die Jazz-Sängerin Liv Solveig Wagner mit Ihrem unverwechselbaren Timbre und der „JazzHop-Rhythm“ der Peter Götzmann Band.

Lassen Sie sich in Karlsruhes architektonisch schönster Mensa, liebevoll nur „Mensa Moltke“ genannt, von der Begeisterung der HfM-Bigband unter der Leitung des Ausnahme-Saxofonisten Peter Lehel und Peter Götzmann's „JazzHopRhythm“ entführen in die Welt der Jazz-Standards und ausgefallenen Eigenkompositionen. Special guest: die Jazz-Sängerin (und Geigerin) Liv Solveig Wagner mit ihrer Stimme wie skandinavische Gefühlslandschaften.

Die Bigband der Hochschule für Musik Karlsruhe ist längst ein Begriff, wenn es heißt, vollmundigen Jazz mit überbordender Spielfreude zu zelebrieren. Die Studierenden der HfM können in dieser Formation zeigen, dass sie nicht nur auf dem Boden des klassischen Repertoires zu Hause sind – stilsicher geführt von dem langjährigen Leiter der Bigband Peter Lehel.

Peter Götzmann's „JazzHopRhythm“, die Jazz-Funk Kultband aus dem Südwesten Deutschlands, funkt den Swing in die Adern ihres Publikums. Das improvisatorische Feuerwerk überschreitet die Generationengrenzen und lebt von seinem kraftvollen und unverwechselbaren Druck im Glanz alter Jazzklassiker. Im Sound der Band liegen Wurzeln aus Funk, Rock, Jazz, Country, Pop, HipHop, Ethno, Motown & Latin. „JazzHopRhythm“ spielt moderne, groovig-tanzbare Jazzklassiker zur Erhaltung einer ehrbaren Musikkultur. Ob im klassischen Backbeat der Motown-Tradition oder im rituellen Klang der afrikanischen Yoruba's – „JazzHop-

Rhythm“ zaubert mit Leichtigkeit, Liebe und Stiltreue eine Atmosphäre von musikalischer Hochspannung und emotionaler Kraft.



Den Ohrenschaus begleiten old-fashioned Cocktails und verführerische Longdrinks, zubereitet von den Spezialisten der Hemingway Lounge, sowie ausgesuchte Weine und feine Prickler aus den Jacques' Wein-Depots Karlsruhe und Ettlingen. Mensa-Menüs de luxe sorgen für ein besonderes kulinarisches Erlebnis.

Eintrittspreise (ohne Verköstigung) im Vorverkauf 12,- €/erm. 6,- € und an der Abendkasse 15,- €/erm. 8,- €.

Die Karten sind erhältlich beim International Student Center des Studentenwerks Karlsruhe, der Hemingway Lounge, Uhlandstraße, in den beiden Jacques' Wein-Depots Karlsruhe und Ettlingen – und an der Abendkasse vor Ort.

Kartenbestellungen auch unter info@hemingwaylounge.de Telefon: 0171 / 8135246

Anzeige

Sparen bis der Doktor kommt!

Hol Dir Microsoft Office oder Windows 7 zum Studyhouse-Preis.

Windows 7 Professional Downloadversion für Studenten

- Upgrade-Version
- Deutsch oder Englisch





Microsoft Office Professional Plus 2010 Downloadversion für Studenten

- Word 2010
- Excel 2010
- PowerPoint 2010
- Outlook 2010
- und viele weitere Programme
- Deutsch oder Englisch

* Preise inkl. MwSt. und nur für Studenten mit Nachweis einer gültigen Immatrikulationsbescheinigung einer deutschen Hochschule. Aktion gültig bis 31.12.2011. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Mehr Infos:
www.studyhouse.biz/sparen

Ausbildungsförderung/BAföG

Beratung und Bearbeitung der Anträge,
Vertriebspartner für den KfW-Studienkredit
Amt für Ausbildungsförderung, Linker
Flügel Mensa am Adenauerring 7, 76131
Karlsruhe, Sprechzeiten Di. 10–12 Uhr und
Do. 13.30–15.30 Uhr
Tel 0721 6909 -177, Fax -222
bafoeg@studentenwerk-karlsruhe.de
bafoeg.studentenwerk-karlsruhe.de

Darlehen

Abt. Rechnungswesen, Studentenhaus,
Adenauerring 7, Z.208, 76131 Karlsruhe
Sprechzeiten Mo.–Fr. 9–12 Uhr, Do. auch
13.30–15 Uhr
Tel 0721 6909 -122, Fax -125
fibu@studentenwerk-karlsruhe.de

Kultur

Studentisches Kulturzentrum gGmbH
Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe
Tel/Fax 0721 691239
leitung@skuss.uni-karlsruhe.de
www.skuss.uni-karlsruhe.de

Studentenzentrum Zähringerstraße 10 e.V.
Zähringerstraße 10, 76131 Karlsruhe
Tel 0721 375447
z10@uni-karlsruhe.de, www.z10.info

Kulturelle Projekte

Linker Flügel Mensa am Adenauerring 7,
76131 Karlsruhe, Tel 0721 6909 -262,
kis@studentenwerk-karlsruhe.de
kultur.studentenwerk-karlsruhe.de

International Student Center

Allgemeine Auskünfte, Beratung auslän-
discher Studierender, Sprachtandem, KVV-
Ticket, Kulturscheckheft
Linker Flügel Mensa am Adenauerring 7,
76131 Karlsruhe, Sprechzeiten: Mo.–Fr.
10–14 Uhr und nach Vereinbarung

Tel 0721 6909 -204
isc@studentenwerk-karlsruhe.de
http://isc.studentenwerk-karlsruhe.de

Soziales

Haftpflicht- und Gesetzliche Unfallversiche-
rung, Kinderbetreuung
Linker Flügel Mensa am Adenauerring 7,
76131 Karlsruhe, Öffnungszeiten Mo.–Do.
9–12 Uhr und 13:30–15 Uhr, Fr. 9–12 Uhr
Tel 0721 6909 -119, Fax -116
soziales@studentenwerk-karlsruhe.de
soziales.studentenwerk-karlsruhe.de

Fachkundige Rechtsberatung

Wir bieten fachkundige Beratung im
Rahmen unseres Zuständigkeitsbereichs
Studentenhaus, Adenauerring 7, Z. 241
Sprechzeiten Di. und Do. 9–12 Uhr und
nach Vereinbarung.
Tel 0721 6909 -109
justitiat@studentenwerk-karlsruhe.de

Mensen & Cafeterien

Abt. Hochschulgastronomie, Adenauerring
7, 76131 Karlsruhe, Tel 0721 6909 -134
verpflegung@studentenwerk-karlsruhe.de
Öffnungszeiten unter: verpflegung.
studentenwerk-karlsruhe.de

Psychotherapeutische Beratungsstelle

Kostenfreie Beratung bei allen studienbe-
zogenen und persönlichen Problemen.

PBS Karlsruhe, Rudolfstr. 20, 76131 Karls-
ruhe, Anmeldung: Mo.–Fr. 9–12 Uhr
Tel 0721 9334060
pbs@studentenwerk-karlsruhe.de
PBS Pforzheim, Hagenschießstr. 1, 75175
Pforzheim, Anmeldung: Mo.–Do. 13:15–14
Uhr, Tel 07231 102132
pbs-pf@studentenwerk-karlsruhe.de
pbs.studentenwerk-karlsruhe.de

Skriptenverkauf

Telzentrale, allgemeine Auskünfte, Skrip-
tenverkauf, Prospektauslage und Stand-
flächenvermarktung im Studentenhaus,
Aushang von Jobangeboten
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 8–12:30 und
13:30–15:30, Fr.8–12:30 und 13:30–15
Uhr, Studentenhaus-Foyer, Adenauerring 7,
76131 Karlsruhe
Tel 0721-6909-294, Fax: 0721 6909-292
promo@studentenwerk-karlsruhe.de

Wohnen

Zimmervermittlung, Wohnheimverwaltung
Studentenhaus Am Adenauerring 7, Zim-
mer Z 05 und Z 06 (Wohnheime), Zimmer
Z 09 (allgemeine Auskünfte und Privatzim-
mervermittlung), Adenauerring 7, 76131
Karlsruhe, Besuchszeiten Mo.–Fr. 9:30–12
Uhr, Do. auch 13:30–15:30 Uhr
Privatzimmervermittlung & allgemeine
Informationen: Tel 0721 6909 -192
Wohnheimverwaltung, Tel 0721 6909
-200, Fax 0721 6909 -290

Faxabruf Wohnheimanträge/Informationen:
für Karlsruhe 0721 6909 -290
für Pforzheim 0721 6909 -125
wohnen@studentenwerk-karlsruhe.de
wohnen.studentenwerk-karlsruhe.de

Fundbüro

Alle Vergesslichen sollten bei unserem
Fundbüro vorbeischauchen, ob der gelieb-
te Gegenstand, die Mensakarte oder der
Geldbeutel wieder aufgetaucht sind.
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 8–12:30 und
13:30–15:30, Fr. 8–12:30 und 13:30–
15.00 Uhr, Studentenhaus-Foyer,
Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe
Tel 0721-6909-294, Fax: 0721 6909-292

Impressum

Herausgeber

Studentenwerk Karlsruhe AöR
Michael Postert / Adenauerring 7 / 76131 Karlsruhe
Telefon: 0721 6909-0 / www.studentenwerk-karlsruhe.de /
pr@studentenwerk-karlsruhe.de

V.i.S.d.P.

Geschäftsführer Michael Postert

Chefredaktion

Thomas Mosthaf
pr@studentenwerk-karlsruhe.de

stv. Chefredaktion

Nicole Welz
pr@studentenwerk-karlsruhe.de

Gastbeiträge

wie jeweils angegeben.

Tandem

Iris Cserni
isc@studentenwerk-karlsruhe.de

Erscheinungsweise

campusLIFE erscheint monatlich außer August und September
und wird kostenlos in den Mensen und Cafeterien des Studen-
tenwerks Karlsruhe in Karlsruhe und Pforzheim

Spreisepläne

Claus Konrad und Norbert Bittner
verpflegung@studentenwerk-karlsruhe.de

Veranstaltungskalender

Nicole Welz
pr@studentenwerk-karlsruhe.de

Fotos

Titelbild: über shutterstock.com
S. 3 – Studentenwerk Karlsruhe
S. 4 – Thomas Mosthaf
S. 6 – über shutterstock.com
S. 12 – Faire Woche
S. 15 – Peter Götzmann Band

Comic

Dennis Hauck
www.flashfilmchen.de/studifrosch

Auflage

6.000

Anzeigenverwaltung

living-C e-commerce-solutions
Herr Wolfgang Müller
Julius-Hatry-Str. 1
68163 Mannheim
Tel.: 0621 / 86089458
Fax: 0621 / 15020619
Mobil: 0160 / 7259981
www.living-c.de
wmueller@living-c.de

Druck

E&B engelhardt und bauer
Käppelstr. 10
76131 Karlsruhe
Tel +49 721 96226-430
Fax +49 721 96226-432

Layout

ultrabold Kommunikationsdesign GmbH