

CampusLife

Das Magazin rund ums Studium in Karlsruhe und Pforzheim

Ausgabe 2 * Februar 2011 *

Relaunch

Der neue Internet- auftritt

des Studentenwerks
Karlsruhe

Die Nightline – Anonyme Hilfe

Die Sache mit dem Glück

stu
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) 570 42-30
www.lago-bowling.de

The logo for LAGO Bowling Center, featuring the word "LAGO" in a bold, stylized font with a red bowling ball graphic integrated into the letter 'O'.

www.lago-bowling.de

Tandem

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



Suche Deutsch
Biete Italienisch
Email antonellacavallo71@gmail.com
Telefon 0176 78424285

Suche Deutsch
Biete Spanisch
Email robolea@hotmail.com
Telefon 0175 7585508

Suche Französisch
Biete Deutsch
Email donalechandro@gmx.net
Telefon -

Suche Deutsch
Biete Spanisch
Email robolea@gmail.com
Telefon 07243 31951

Suche Deutsch
Biete Französisch
Email kgodfried@yahoo.fr
Telefon 0176 75219793

Suche Deutsch
Biete Portugiesisch/Englisch
Email carneiro.be@gmail.com
Telefon 0176 24710307

Suche Italienisch
Biete Deutsch
Email marc.palkowitsch@gmx.de
Telefon 07203 925779

Suche Französisch
Biete Deutsch
Email brittaholzinger@gmx.de
Telefon -

Suche Deutsch
Biete Chinesisch
Email sky.514@hotmail.com
Telefon 0151 29028608

Suche Französisch/Tschechisch
Biete Deutsch
Email j.walheim@web.de
Telefon 0176 99066570

Suche English
Biete Deutsch
Email coki12_art@web.de
Telefon -

Suche Deutsch
Biete Französisch
Email snt.alex@gmail.com
Telefon 0176 47094618

Suche Deutsch
Biete English
Email alan.bolland@hotmail.co.uk
Telefon 0176 99027706

Suche Deutsch/Spanisch/Französisch
Biete Rumänisch/Russisch/Englisch
Email negarasvetlana@gmail.com
Telefon 0176 66822037

Suche English (wenn möglich AE)
Biete Deutsch
Email zuckerschneckeclaro@gmx.de
Telefon 0178 1534378

Suche Vietnamesisch
Biete Deutsch
Email welz@studentenwerk-karlsruhe.de
Telefon -

Suche Französisch
Biete Deutsch
Email johanna.stegmann@gmx.net
Telefon 0157 71567910

Suche Spanisch/Portugiesisch
Biete Deutsch/Englisch
Email timo.rohrberg@gmx.net
Telefon -

Suche Deutsch
Biete English
Email umairuddinadri@hotmail.com
Telefon 0176 68657033

Liebe Leserinnen und Leser,

**das neue Jahr, kaum hat es angefangen, ist bereits in voll-
em Gange! Ihre guten Vorsätze vom 1. Januar, die Sie
sich vielleicht alleine und im stillen WG-Zimmer machten,
kurz bevor Sie mit Ihren Kommilitonen ins Jahr 2011
hineinfeierten, zerbröseln unter dem Druck des studen-
tischen Alltags und der Medien schon?**

Kein Wunder! Höher, besser, weiter, schneller und das bestens
gelaunt, soll alles gelingen. Überglücklich sein, das ist der neu-
este Trend! Sie kommen mit den Ratgebern zum perfekten Über-
glücklichsein, die überall wie Pilze aus dem Boden schießen,
nicht zurecht? Keine Angst, Sie sind mit dieser Last nicht alleine
und Hilfe naht! Lesen Sie hierzu den Beitrag unserer PBS
„Endlich glücklich!“ (S.3 und S.6).

Einer unserer guten Vorsätze für 2011 hat sich bereits erfüllt!
Unsere neue Internetseite www.studentenwerk-karlsruhe.de
ging pünktlich an den Start. Wie Ihnen das Besuchen unserer
neuen Homepage das Leben rund ums Studium erleichtern
kann, lesen Sie im Artikel „Neue Services“ (S.4). Ich würde
mich sehr freuen, wenn Sie unserem Team der Kommuni-
kation des Studentenwerks nach Ihrem ersten Besuch auf www.studentenwerk-karlsruhe.de Ihre Eindrücke, Meinungen und
weitere Wünsche mitteilen. Einfach eine Mail an pr@studentenwerk-karlsruhe.de. Nur so erfahren wir, was wir für Sie besser
machen können.

Sie wissen nicht, wie Sie sich auf den 14. Februar vorbereiten
sollen, weil Sie den Valentinstag für überflüssig halten? Ihre



Freundin oder Ihr Freund ist aber schon ganz aufgeregt? Dann
lassen Sie sich von Lena Pelz schleunigst informieren (S.5),
was passieren kann, wenn der Valentinstag unterschiedlich
wahrgenommen wird, damit Sie nicht in eine Beziehungskrise
schlittern!

Für alle Studierende, die nachts keinen Schlaf finden, weil sie
genau dann Ihre Probleme und Sorgen plagen, gibt es seit Mitte
Januar die Nightline Karlsruhe. Noch nie gehört? Dann erfahren
Sie mehr hierzu in dieser campusLiFE (S.14)!

Viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr Michael Postert
Geschäftsführer Studentenwerk Karlsruhe

2

Tandem

*Sprachkontakte für
Studierende*

4

Neue Website

*Es hat sich einiges
geändert...*

5

All you need is Love

Wer ist Valentin?

6

PBS

*Die Sache mit dem
Glück*

7

Studifrosch

Heimlicher Schwarm

8-13

Mensapläne

*Am Adenauerring,
Moltke, Erzberger,
Am Schloss, Tiefen-
bronner, Holzgarten*

14

Die Nightline

*anonyme Hilfe für
Studierende*

15

Eventkalender

*für Karlsruhe und
Pforzheim*

16

Kontakt und Impressum

Neue Services unter www.studentenwerk-karlsruhe.de

Rechtzeitig zur Bescherung war es soweit, die neue Homepage des Studentenwerks Karlsruhe ging online. Vom alten Rost befreit, mit neuer Technik und neuen Services und besonders mit der Möglichkeit ausgestattet, in Zukunft auch neueste Technologien einbetten zu können, wollen wir mit der neuen Homepage vor allem eines – euch das studentische Leben noch einfacher machen. Hier ein kurzer Überblick darüber, was ihr unter studentenwerk-karlsruhe.de bereits jetzt schon tun könnt:

Was gibt es heute in der Mensa?

Nur zwei Klicks seid ihr entfernt vom aktuellen Speiseplan. Als besucherstärkster Teil unserer Internetseiten findet ihr hier schnell, was heute aufs Tablett kommt. Wenn ihr wollt, könnt ihr euch den Speiseplan eurer Mensa auch täglich in eure Mailbox schicken lassen oder ihn als PDF für den WG-Flur zum Aushängen ausdrucken. So oder so – wir wünschen guten Appetit!

Wo finde ich ein Wohnzimmer oder Tipps zur Wohnungssuche?

Das Studentenwerk betreibt in Karlsruhe und Pforzheim 19 Studentenwohnanlagen mit gegenwärtig 2.384 Wohnheimplätzen. In Karlsruhe bieten wir zusätzlich eine Privatzimmervermittlung. Die Wohnheimplätze sind sehr begehrt und – insbesondere zu Semesterbeginn – regelmäßig ausgebucht. Darum sind die Wartelisten für einen Wohnheimplatz leider lang. Es empfiehlt sich daher, möglichst frühzeitig einen Wohnheimplatz zu beantragen. Das ist bis zu sechs Monate vor dem gewünschten Einzugstermin möglich. Gerne auch online zu beantragen für das gewünschte Wohnheim. Aber auch zahlreiche Privatzimmer und hilfreiche Tipps, um sich auf dem freien Wohnungsmarkt zurechtzufinden, sind auf der neuen Homepage verfügbar.

Wie ordne ich meine Finanzen – BAföG, Job oder Darlehen?

Natürlich ist BAföG der Königsweg zur Studienfinanzierung, denn günstiger geht es einfach nicht. Was aber, wenn ich kein BAföG bekomme? Ein KfW-Kredit kann die Lösung sein, aber auch ein Studienabschlussdarlehen, wenn man kurz vor dem Abschluss in finanzielle Schieflage gerät. Laut Deutsches Studentenwerk (DSW) ist der Nebenjob die wichtigste Quelle der Studienfinanzierung in Deutschland. Zwei Drittel aller Studierenden jobben neben dem Studium. Grund genug für uns, die Jobbörse auf unseren Internetseiten zu erneuern und in Zukunft auch zu erweitern. Selbstverständlich sind hier auch alle Details zur BAföG-Antragstellung und viele hilfreiche Tipps zu finden, wo das Geld zum Leben herkommen kann.

Wo bekomme ich kompetente Beratung?

Studieren ist nicht immer leicht und es gibt viele Fragen, auf die man eine Antwort braucht. Bei den Beratungsstellen des Studentenwerks helfen wir euch weiter. In folgenden Sachgebieten kann euch das Studentenwerk kompetent und kostenlos beraten:

- Psychotherapeutische Beratungsstelle: Hier erhaltet ihr professionelle Unterstützung bei allen studienbezogenen und persönlichen Problemen.
- Rechtsberatung: Hier bekommt ihr kostenlos Rechtsberatung

(im Rahmen unseres Zuständigkeitsbereichs)

- Sozialberatung: Hier bekommt ihr Hilfe bei allen sozialen und zwischenmenschlichen Hürden.
- Studieren mit Kind: Gerne helfen wir euch mit unseren familienfreundlichen Angeboten weiter!
- Behindertenbeauftragter: Er setzt sich dafür ein, dass Studierenden mit Behinderung das Leben am Campus vereinfacht wird.
- Beratung für ausländische Studierende am International Student Center
- BAföG: Das Amt für Ausbildungsförderung ist zuständig für alle Bereiche rund um BAföG und Ausbildungsförderung. Besonders die Beratung im BAföG-Beratungsbüro ist sehr zu empfehlen für alle, die den ersten Antrag stellen. Details dazu natürlich online.

Was ist im Bereich studentische Kultur los?

Theater, Konzerte, Japantage, Kino, Workshops – das Angebot an studentischer Kultur ist in Karlsruhe sehr vielfältig. Hier lohnt auf jeden Fall der Blick auf die Internetseiten.



Der beste Weg zum Studentenwerk beginnt auf Deiner Couch!

Sprachpartner gesucht? – Unser online Tandem-Service vermittelt Sprachpartner in allen Sprachen dieser Welt.

Biete/Suche: Gebrauchtes Fahrrad, Kühlschrank übrig, Fachliteratur. Am digitalen Schwarzen Brett könnt ihr anbieten und suchen. Von Studierenden für Studierende. Nie wieder Zettel kleben in der Mensa!!!

Hilflos in der neuen Stadt? Bei unserem Online-Service „Partnerschaften“ findet ihr einen Partner, der euch bei den ersten Schritten im neuen Land zur Seite steht, mit euch auf Ämter geht und hilft die alltäglichen Hürden leichter zu überwinden.

Gebt uns noch ein paar Wochen Zeit, die letzten Anpassungen durchzuführen und helft uns, noch besser zu werden. Wir freuen uns über euer Feedback, eure Anregungen und eure Kritik. Sprecht uns an unter pr@studentenwerk-karlsruhe.de. Über künftige neue Services halten wir euch über die campusLife auf dem Laufenden oder ihr abonniert einfach unseren monatlichen Newsletter. Und jetzt: Viel Spaß beim Surfen und entdecken in deutsch, englisch, französisch und – in Kürze auch komplett – in chinesisch.

All You Need Is Love ...

Am 14. Februar ist Valentinstag. Für die einen das Datum im Kalender, auf das schon Tage vorher freudig hingefiebert wird und es eine Tragödie ist, wenn der „Tag der Liebenden“ vergessen wird. Für die anderen ein Tag wie jeder andere, gepusht von der Blumenindustrie. Was tun, wenn diese beiden Typen aufeinandertreffen?

Ein Tag vor dem Valentinstag:

Frau: Hat seit mindestens zwei Wochen ein Geschenk für ihn und trifft nun am Abend vorher letzte Vorbereitungen. Flucht über Kaltwachsstreifen.

Mann: Trinkt Bier und schaut TV.

Valentinstag, morgens:

Frau: Hat sich einen Zeitplan für den gesamten Tag erstellt, damit sie rechtzeitig fertig wird.

Mann: Geht ganz normal zur Uni und setzt sich schlaftrunken zu seinen Kommilitonen in die Vorlesung.

Frau: Fährt unter Beachtung ihres Zeitplans in die Uni, setzt sich zu ihren Mädels und beneidet den Armreif ihrer Freundin, den



Wer ist bloß dieser Valentin?

diese schon morgens von ihrem Freund geschenkt bekommen hat. Dann wird emsig darüber diskutiert, ob es schon irgendwelche Anzeichen des jeweiligen Liebsten auf den Verlauf des Tages gab. (Gab es nicht). Die Singles darunter geben Würgeräusche von sich und lästern über Konsumverhalten.

Mann: Surft mit seinem I-Phone im Internet und bemerkt auf Facebook den Status seiner Freundin: „freut sich auf ihren Valentin“ und fragt sich, wer dieser Kerl ist.

Valentinstag, mittags:

Frau: Geht eine Viertelstunde eher aus dem Seminar, weil sie vergessen hat Kerzen einzukaufen und ansonsten ihr Zeitplan aus dem Ruder laufen würde.

Mann: Begibt sich mit seinen Kumpels in die Mensa und grübelt nach wie vor über den mysteriösen Valentin.

Frau: Hetzt aus dem Laden, denn sie hat ihr Zeitfenster 8 Minuten überdehnt, hätte aber auch nicht gedacht, dass es so viele verschiedene Kerzen gibt und geht im Laufschrift zurück zur Uni.

Mann: Durchforstet via Smartphone die Freundesliste seiner Freundin und findet keinen Valentin.

Valentinstag, nachmittags:

Frau: Diskutiert im Hörsaal mit ihren Mädels, was sie am Abend anziehen, werden vom Dozenten ermahnt, ihre Unterhaltung auf später zu verschieben.

Mann: Sitzt im Seminar und lauscht dem Referenten. Bemerkte auf dem Handout dessen Namen: Valentin Stecher.

Frau: Führt ihre Konversation auf Papier weiter. Ist sich nicht sicher, ob sie später das schwarze Kleid oder den grünen Rock anziehen soll.

Mann: Checkt den Referenten Valentin von oben bis unten ab und stellt ihm gemeine Fragen, die er nicht beantworten kann. Verspürt eine kleine Genugtuung.

Valentinstag, abends:

Frau: Hat ihr Zeitfenster um weitere 8 Minuten überdehnt, da sie grübelnd vor ihrem Kleiderschrank stand und sich nicht für Kleid oder Rock entscheiden konnte. Trägt jetzt Hose.

Mann: Freut sich auf den Abend mit seiner Freundin, wenn auch mit gemischten Gefühlen. Schließlich scheint dieser Valentin regelmäßig ins Fitness-Studio zu gehen.

Frau: Nippt an einem Glas Wein und fragt sich, in welches Restaurant sie ihr Liebster wohl ausführen wird.

Mann: Macht auf dem Weg zur Freundin noch einen Abstecher bei der Tankstelle, um sich Kippen zu kaufen. Beim Bezahlen lacht ihn der Tankwart aus mit der Bemerkung: „Na, hast du's auch verpennt und kaufst auf den letzten Drücker nen Strauß Rosen?“

Frau: Wartet auf ihren verspäteten Freund. Ist genervt, schließlich hat sie sich den ganzen Tag an einen Zeitplan gehalten.

Mann: Hat nach eifriger Diskussion mit dem Tankwart endlich begriffen, welcher Tag heute ist. Kauft ihm einen Strauß Rosen und außerdem noch eine Schachtel Pralinen in Herzform ab. Flucht über den Preis und vergisst in der Aufregung die Kippen.

Frau: Springt vom Sessel auf, denn endlich hat es geklingelt und ihr Freund steht mit roten Rosen und Pralinen vor ihr. Sie freut sich darüber, auch wenn auf dem Blumenpapier „Tankstelle Ben&Zin“ steht.

Mann: Wundert sich über das schicke Outfit seiner Freundin.

Frau: Ist irritiert von der Jogginghose ihres Freundes.

Mann: Bekommt ein aufwendig verpacktes Geschenk mit vielen Schleifchen in quadratischer Form von seiner Freundin überreicht. Es ist Rasierwasser, dessen Duft ihn an Zuckerwatte erinnert.

Frau: Hoffte angesichts der Jogginghose ihres Freundes, doch nicht mit ihm ausgehen zu müssen.

Mann: Hat wegen Valentin kaum etwas in der Mensa gegessen und ist nun ziemlich hungrig. Macht den Vorschlag Pizza zu bestellen. Freundin ist begeistert. Bestellt Pizza in Herzform und Kippen.

von Lena Pelz

Endlich glücklich!

Tipp:

Auf der Suche nach dem Glück?

Du findest es aber einfach nicht?

Die PBS hilft bei dir bei der Suche!

*Einfach anrufen, anschreiben oder anklopfen
und Termine ausmachen unter:*

PBS Karlsruhe

Rudolfstr. 20

76131 Karlsruhe

Anmeldung und Info: Mo-Fr 9-12 Uhr

Tel. 0721 9334060

Fax 0721 9334065

pbs@studentenwerk-karlsruhe.de

<http://pbs.studentenwerk-karlsruhe.de>

PBS Pforzheim

Hagenschießstr. 1, D104

75175 Pforzheim

Anmeldung und Info:

Mo und Do 13:15-14 Uhr

Tel. 07231 102132

Fax 0721 9334065

pbs-pf@studentenwerk-karlsruhe.de

<http://pbs.studentenwerk-karlsruhe.de>



Finde dein Glück im Jahr 2011! Wenn das so einfach wäre!

Es ist leicht, glücklich zu werden. Zumindest wenn man den Medien glauben darf, allen voran der zunehmenden Bücherflut mit Titeln, die versprechen, den Weg zum Glück gefunden zu haben. Aber auch die Werbung wird nicht müde anzupreisen, was uns glücklich machen soll. Es ist der Megatrend schlechthin, sich nicht nur ein zufriedenes, sondern ein gelungenes – eben dauerhaft glückliches Leben zu erschaffen.

Dauerhaft heißt: die anhaltende Wahrnehmung des eigenen Lebens als permanent angenehm, erfüllt und sinnvoll. Es selbst zu erschaffen bedeutet, dass „jeder seines Glückes Schmied“ ist, es liegt nur an der richtigen Einstellung – nämlich einer positiven. Man muss sich auf die positiven Aspekte des Seins konzentrieren, das Positive im eigenen Leben betonen und vor allem positiv denken! Glück ist also jederzeit machbar. Wenn wir es nicht sind, liegt der Fehler bei uns.

Hinzu kommt, dass es heutzutage fast eine Verpflichtung ist, glücklich sein zu müssen. Vorbei die Zeiten, wo eine gepflegte Melancholie zur Schau getragen werden durfte. Erfolg haben heißt nun nicht mehr nur Geld und Macht zu haben, sondern eine besonders positive Ausstrahlung zu besitzen, fröhlich, zufrieden, eben glücklich mit dem selbst gewählten (designten ?) Leben zu sein. Man soll strahlen und es soll sichtbar sein: Wie geht es Dir? Hervorragend! Hier: mein Haus, mein Auto, mein Boot! Seit Mitte der 90er Jahre gibt es in der Psychologie einen Trend, sich nicht nur mit den Defiziten in der Psyche zu befassen, sondern mit den positiven Seiten, nämlich dem, was Menschen stark und widerstandsfähig („resilient“), zufrieden, gesund und langlebig macht (die sog. „positive Psychologie“).

Hierzu sind in letzter Zeit Untersuchungsergebnisse erschienen, die zeigen, welchen positiven Einfluss die richtigen Gefühle oder Einstellungen auf unsere Gesundheit haben. Schaut man genauer hin, so sind die Ergebnisse eigentlich gar nicht konsistent. Es gibt nämlich auch vom Haupttrend abweichende Befunde, z.B. der, dass leicht depressive Menschen länger leben. Was das tatsächliche allgemeine Wohlbefinden betrifft, so ist es interessant, dass entgegen des Megatrends, glücklich sein zu wollen/müssen, sich die Menschen in den letzten Jahren zunehmend unbehaglicher und unglücklicher fühlen. Das zeigen zumindest Studien über die psychische Gesundheit der Bevölkerung. Das könnte zum einen das rasante Ansteigen der Ratgeberliteratur zu diesem Thema erklären, weil der Bedarf gestiegen ist.

Könnte es aber nicht auch umgekehrt sein: die omnipräsenten Glücksverheißungen könnten die, die ihren Alltag leidlich bewältigen, die das ein oder andere Ziel in ihrem Leben erreicht haben, Hoch und Tiefs erleben, also ein (statistisch gesehen!) durchschnittliches Leben führen, ins Grübeln bringen: Das Leben hat ja auch mehr zu bieten. Nicht nur ab und zu gute Momente, sondern auch ein Dauer-Glück. Allein die Diskrepanz aus dem tatsächlich erlebten Lebensgefühl und dem suggerierten Optimum kann zu einer nagenden Selbstunzufriedenheit werden. Und dann dauernd diese strahlenden, wohl glücklichen Freunde, Kollegen, Nachbarn um einem herum!

Was sagt eigentlich Sigmund Freud, der Urvater der modernen Psychotherapie, zum Glück? Glück ist nach seiner Definition nur als ein episodisches Phänomen möglich. „Jede Fortdauer einer vom Lustprinzip ersehnten Situation ergibt nur ein Gefühl von lauem Behagen. Wir sind so eingerichtet, dass wir nur den Kontrast intensiv genießen können.“ Glück ist demnach endlich. Und nur im Auf und Ab zu erleben. Glück, Zufriedenheit, Wohlbehagen können sich einstellen, wenn ein Erfolg (eine bestandene Prüfung) durch eine adäquate Anstrengung (ausreichend gelernt) erreicht wurde und das Gefühl hinzu kommt, dadurch an innerer Stärke gewonnen zu haben. Manchmal zeigt

sich das Glück auch unverhofft, in Kombination aus Bemühen und Geschenk.

Es lässt sich also auch nicht immer ganz erzwingen oder berechnen. „Glück gehabt“ heißt doch eigentlich: ein unerwartetes, unverdientes positives Ereignis – Zufall, Schicksal eben, es lässt sich also auch nicht immer erwerben. „Jeder ist seines Glückes Schmied“ will uns das aber weiß machen. Damit lassen sich Bücher verkaufen, Kosmetika, Schönheits-OPs, gesunde Lebensmittel, es hat somit zumindest auch eindeutige wirtschaftliche Implikationen. Aber auch politische: Wenn jeder für sein Glück selbst verantwortlich ist, dann sind es nicht mehr die weg-rationalisierten Arbeitsplätze, überfüllten Hörsäle, zu voll gepackten Studienpläne, unfaire Prüfungen, etc., die einen am Glück hindern, sondern nur die eigene, dann wohl falsche Einstellung zu den Gegebenheiten.

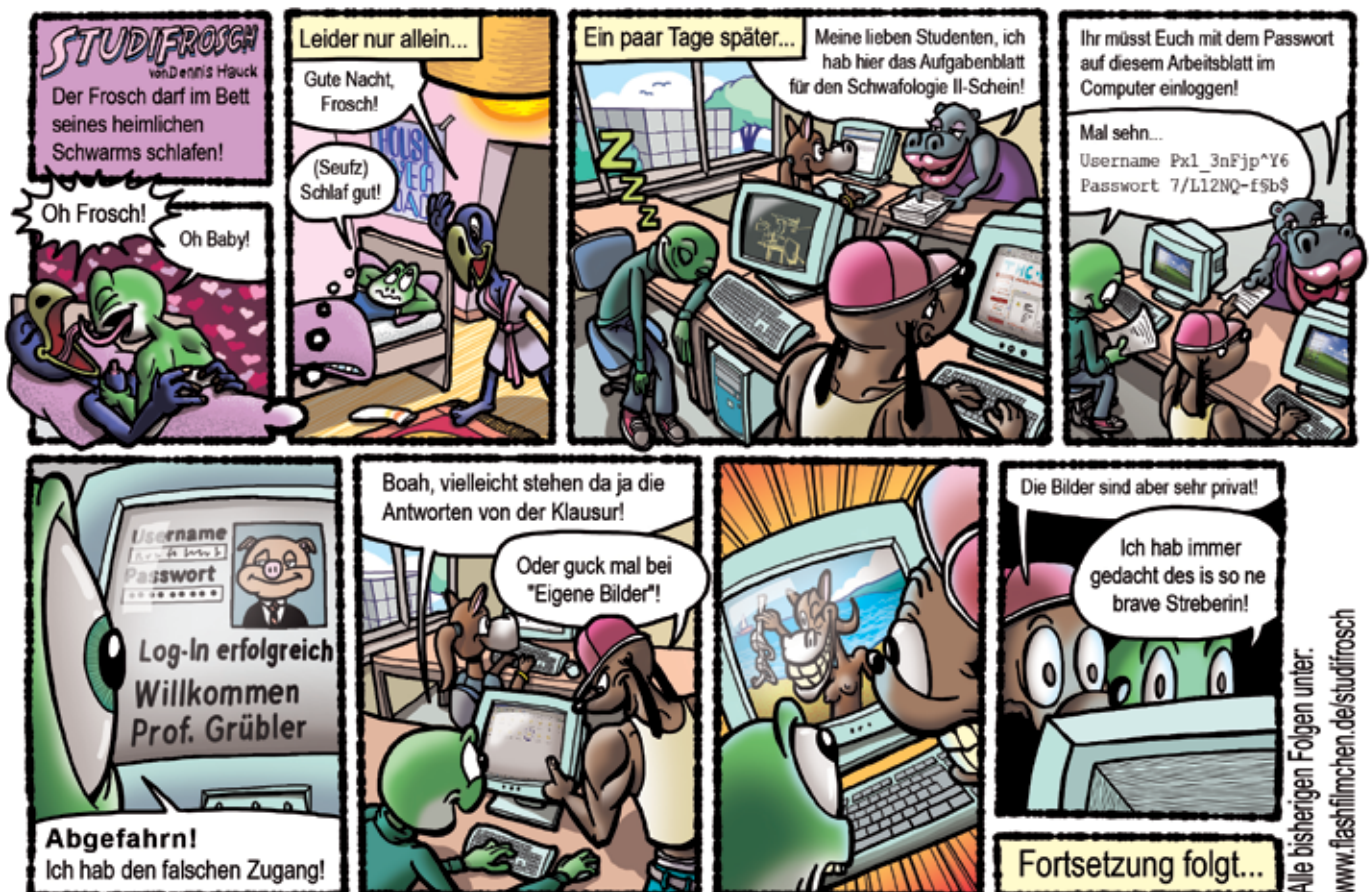
Unglück wird dann dem Einzelnen angelastet, nicht mehr dem System oder der Institution. Es gäbe demnach dann keine politisch-soziale Verantwortung mehr für das Wohlbefinden des Einzelnen, es bliebe dann seiner eigenen geistigen Anpassungsfähigkeit überlassen.

Das mit dem Glück ist doch wohl viel komplexer als zunächst gedacht. Ob es nun Zufall oder machbar ist, und wenn machbar, dann von wem und wie. Und schließlich kommen noch die individuellen Unterschiede hinzu, wer was als Glück empfindet und wie lange es anhalten muss.

Inwieweit nun Ihr eigenes verspürtes oder vermutetes, gelegentliches oder überwiegendes Unglücklichsein „normal“ (also statistisch gesehen durchschnittlich) oder aber zu extrem ist, es an Ihrer inneren Einstellung liegt oder an schwierigen äußeren Umständen, das eine oder das andere oder beides zu verändern ist und wie, das lässt sich am besten individuell beurteilen und dazu könnte ein persönliches Gespräch mit einem professionellen Berater hilfreich sein.

Rufen Sie uns an, wenn Sie schon zu lange über das Problem mit dem Glück nachdenken und es nicht alleine lösen wollen oder können und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit uns!

Autor: Psychotherapeutische Beratungsstelle



Mensa Am Adenauerring

	Linie 1	Linie 2	Linie 3	Linie 4/5	Abend
Di 01.02.	Schlemmerfilet Bordelaise Petersilienkartoffeln Salat(2,9) 2,40C, 5 Kartoffelpuffer Apfelmus Salat Tagessuppe(2,9,🌱) 2,40C	Zwiebelbraten vom Rind (🍷) 1,80C, Pommes frites Spätzle 0,80C, Salat (2,9) 0,65C, Gemüse 0,65C	Spätzle Pilzpfanne mit Gemüse (3,4,🌱) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Scheinebraten Gyros Art (🍷) 1,70C, Arme Ritter Rotwein Zwetschgen(12,🌱) 1,70C, Pommes frites 0,80C, Teigwaren 0,65C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,4,5,9) pro 100g 0,68C
Mi 02.02.	Linseneintopf Wiener Brötchen, Dessert(4,5,🍷) 2,40C, Veget. Maultaschen Röstzwiebeln Kartoffelsalat Dessert(2,9,🌱) 2,40C	Schweinerückensteak Pfefferrahmsoße(🍷) 1,80C, Pommes frites 0,80C, Teigwaren 0,65C, Salat (2,9) 0,65C	Schinkennudeln mit Ei (🍷) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Kalbsrahmgulasch (12) 1,90C, Glasnudeln Gemüse(🌱) 1,70C, Kroketten 0,80C, Teigwaren 0,65C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,4,5,9) pro 100g 0,68C
Do 03.02.	Pasta Bolognese Reibekäse Salat Dessert(2,9,🍷) 2,40C, Pasta Käse Sahne Soße Dessert Salat (2,9,🌱) 2,40C	Ungarisches Pfeffergeschnetzeltes (🍷) 1,80C, Pommes frites 0,80C, Reis 0,65C, Salat (2,9) 0,65C	Vegetarische Paella (🌱) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Putensteak natur Pfefferrahmsoße 1,90C, Feta, geb. mit Tzatziki(🌱) 1,80C, Pommes frites 0,80C, Gemüserais 0,65C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,4,5,9) pro 100g 0,68C
Fr 04.02.	Hähnchenkeule Rahmgemüse Reis Dessert(🌱) 2,40C, Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Rahmgemüse Dessert(1,🌱) 2,40C	3 Maultaschen mit Zwiebelschmelze (🍷) 1,80C, Pommes frites Kartoffelsalat 0,80C, Salat (2,9) 0,65C, Gemüse 0,65C	Gnocchipfanne Provencale mit mediterranem Gemüse 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Seelachsfilet geb. Remouladensoße(2,4,9,🍷) 1,90C, Spinatspätzle frische Champignons 1,70C, Pommes frites 0,80C, Petersilienkartoffel frisch 0,65C	Geschlossen
Mo 07.02.	Geflügelrikadelle Pfefferrahmsoße Reis Salat(2,9) 2,40C, Rice Sticks mit Asia-Nudelsalat Salat(2,9,🌱) 2,40C	Rindergeschnetzeltes Stroganoff (2,3,9,12,🍷) 1,80C, Pommes frites Spätzle 0,80C, Salat (2,9) 0,65C, Gemüse 0,65C	Ravioli Gemüsepfanne (🌱) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Schweineschnitzel Toskana Tomatensoße(🍷) 1,80C, Penne Basilikum Käsesauce(🌱) 1,70C, Pommes frites 0,80C, Spaghetti 0,65C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,4,5,9) pro 100g 0,68C
Di 08.02.	Oberländer Bratwurst Pommes frites Salat(2,4,5,9,🍷) 2,40C, Makkaroni veget. Bolognese Reibekäse Salat(2,9,🌱) 2,40C	Seelachsfilet Müllerin 1,80C, Pommes frites 0,80C, Petersilienkartoffeln 0,65C, Salat (2,9) 0,65C	Pasta con Broccoli (🌱) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hirschgulasch (12) 2,00C, Gebackener Camembert mit Preiselbeeren(🌱) 1,90C, Kroketten Semmelknödel 0,80C, Salat (2,9) 0,65C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,4,5,9) pro 100g 0,68C
Mi 09.02.	Chili con Carne Baguette Brötchen Dessert (🍷) 2,40C, 4 Pfannkuchen mit Sauerkirschen Dessert(🌱) 2,40C	1/2 Hähnchen 2,00C, Pommes frites 0,80C, Salat (2,9) 0,65C, Gemüse 0,65C	Bauernschmaus (4,5,🍷) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Schweinerückensteak Westmoreland (🍷) 1,80C, Apfelstrudel Vanillesoße(1,🌱) 1,70C, Pommes frites 0,80C, Teigwaren 0,65C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,4,5,9) pro 100g 0,68C
Do 10.02.	Tortellini Milanese mit Reibekäse Salat Dessert(2,9,🍷) 2,40C, Tortellini Pestoso Salat Dessert(2,9) 2,40C	Cordon bleu vom Schwein (🍷) 1,90C, Pommes frites 0,80C, Teigwaren 0,65C, Salat (2,9) 0,65C	Chinapfanne vegetarisch (🌱) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Rindergulasch (🍷) 1,80C, Gemüse-Kartoffelgratin (🌱) 1,70C, Kartoffelknödel Spätzle 0,80C, Salat (2,9) 0,65C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,4,5,9) pro 100g 0,68C
Fr 11.02.	Putenrahmgeschnetzeltes Teigwaren Dessert(12) 2,40C, Gemüse-Käseschnitzel Nudelsalat Dessert(2,3,4,9,🌱) 2,40C	Thüringer Bratwurst mit Senf(🍷) 1,50C, Pommes frites Bratkartoffel 0,80C, Salat (2,9) 0,65C, Gemüse 0,65C	Sauerkraut-Schupfnudeln (3,🌱) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Gedünstetes Seelachsfilet Champignon-Weißwein-Soße 1,90C, Griechische Nudeltaschen Tomatensoße(🌱) 1,80C, Pommes frites 0,80C, Gemüserais 0,65C	Geschlossen vom 11.02.2011 bis einschließlich 08.04.2011
Mo 14.02.	Kartoffel Hackfleisch Auflauf Salat(2,4,9,🍷) 2,40C, Chinapfanne vegetarisch Salat(2,9,🌱) 2,40C	4 Pfannkuchen Fleischsoße(12,🍷) 1,70C, Pommes frites 0,80C, Teigwaren 0,65C, Salat (2,9) 0,65C	Penne alla Norma (🌱) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hähnchengeschnetzeltes (12) 1,80C, Kartoffel-Käseschnitzel Lauchgemüse(🌱) 1,80C, Pommes frites 0,80C, Salat (2,9) 0,65C	Geschlossen vom 11.02.2011 bis einschließlich 08.04.2011
Di 15.02.	Käseknacker Pommes frites Dessert(4,5,🍷) 2,40C, Vegetarisches Gyros Tzaziki Reis Dessert (🌱) 2,40C	Burgunderbraten vom Rind (🍷) 1,80C, Pommes frites Spätzle 0,80C, Salat (2,9) 0,65C, Gemüse 0,65C	Lachsnudeln mit Weißweinsoße (12) 2,00C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Cevapcici Ajvar(🍷) 1,70C, Spaghetti mit veget. Bolognese Reibekäse 1,70C, Pommes frites 0,80C, Djuvecreis 0,65C	Geschlossen vom 11.02.2011 bis einschließlich 08.04.2011
Mi 16.02.	Erseneintopf Bockwurst Baguette Brötchen Dessert(4,5,🍷) 2,40C, Gemüeschupfnudeln Mischgemüse Dessert(🌱) 2,40C	Hähnchenbrust natur Gemüse-soße(3,12) 1,80C, Pommes frites 0,80C, Curryreis 0,65C, Salat (2,9) 0,65C	Spätzle Steinpilzpfanne (3,4,🌱) 1,90C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Pizza Salami (🍷) 2,10C, Gemüse Crossies Currysoße(12,🌱) 1,70C, Pommes frites 0,80C, Reis 0,65C	Geschlossen vom 11.02.2011 bis einschließlich 08.04.2011
Do 17.02.	Tagliatelle verde mit Geflügelstreifen Salat Dessert(2,9) 2,40C, Tagliatelle verde, provenzalische Art Salat Dessert(2,9,🌱) 2,40C	Schweinerückensteak Pfefferrahmsoße(🍷) 1,80C, Pommes frites Bratkartoffel 0,80C, Salat (2,9) 0,65C, Gemüse 0,65C	Pilaw mit Gemüse u. Kräutern Joghurt(2,9,🌱) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Putenschnitzel paniert mit Soße 1,80C, Tellerrösti Rosenkohl(🌱) 1,80C, Kroketten 0,80C, Petersilienkartoffel 0,65C	Geschlossen vom 11.02.2011 bis einschließlich 08.04.2011
Fr 18.02.	Fleischkäse Ketchup Kartoffelsalat Dessert(4,5,9,🍷) 2,40C, 2 Tellerrösti mediterranes Gemüse Dessert(🌱) 2,40C	Gedünstetes Seelachsfilet Cocos-Currysoße 1,90C, Pommes frites 0,80C, Gemüserais 0,65C, Salat (2,9) 0,65C	Chinesische Nudelpfanne (🌱) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Schweinerouladen Rahmsoße(🍷) 1,90C, Kartoffelgratin m. Tom-Mozz. Spinat(🌱) 1,70C, Pommes frites 0,80C, Teigwaren 0,65C	Geschlossen vom 11.02.2011 bis einschließlich 08.04.2011
Mo 21.02.	Geschlossen vom 21.02.2011 bis einschließlich 11.03.2011	Geschlossen vom 21.02.2011 bis einschließlich 01.04.2011	Penne alla paprika e zucchini (🌱) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hähnchenfiletspeiß Currysoße(12) 1,80C, Vegetarisch gefüllte Kohlroulade Zwiebelsoße 1,70C, Pommes frites 0,80C, Reis 0,65C	Geschlossen vom 11.02.2011 bis einschließlich 08.04.2011
Di 22.02.	Geschlossen vom 21.02.2011 bis einschließlich 11.03.2011	Geschlossen vom 21.02.2011 bis einschließlich 01.04.2011	Schinkennudeln mit Ei (🍷) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Frikadellen Paprikasoße(🍷) 1,70C, Kräuterspätzle veget. Bolognese(🌱) 1,70C, Pommes frites 0,80C, Teigwaren 0,65C	Geschlossen vom 11.02.2011 bis einschließlich 08.04.2011
Mi 23.02.	Geschlossen vom 21.02.2011 bis einschließlich 11.03.2011	Geschlossen vom 21.02.2011 bis einschließlich 01.04.2011	Allgäuer Käsepatzle (🌱) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Grünkern-Käsebratlinge Rosenkohl 1,80C, Schweinerücken gebraten Esterhazysoße(🍷) 1,70C, Kroketten 0,80C, Petersilienkartoffeln 0,65C	Geschlossen vom 11.02.2011 bis einschließlich 08.04.2011
Do 24.02.	Geschlossen vom 21.02.2011 bis einschließlich 11.03.2011	Geschlossen vom 21.02.2011 bis einschließlich 01.04.2011	Indonesische Reispfanne (1,🌱) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	2 Hähnchenkeulen, gebr. 1,70C, 3 Semmelknödel Rahm Champignons(4,🌱) 1,70C, Country Potatoes 0,80C, Teigwaren 0,65C	Geschlossen vom 11.02.2011 bis einschließlich 08.04.2011
Fr 25.02.	Geschlossen vom 21.02.2011 bis einschließlich 11.03.2011	Geschlossen vom 21.02.2011 bis einschließlich 01.04.2011	Tomaten-Spaghettipfanne (🍷) 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Seelachsfilet geb. Remouladensoße(2,4,9,🍷) 1,90C, Tagliatelle scharfe Tomatensoße Parmesan(🌱) 1,70C, Pommes frites 0,80C, Petersilienkartoffeln 0,65C	Geschlossen vom 11.02.2011 bis einschließlich 08.04.2011
Mo 28.02.	Geschlossen vom 21.02.2011 bis einschließlich 11.03.2011	Geschlossen vom 21.02.2011 bis einschließlich 01.04.2011	Penne alla San Giovanniello 1,80C, Salat (2,9) 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Lauchgemüse(1,🌱) 1,80C, Mini Frikadellen „Toscanello“ Tomatensoße mit Reibekäse(🍷) 1,70C, Pommes frites 0,80C, Teigwaren 0,65C	Geschlossen vom 11.02.2011 bis einschließlich 08.04.2011

Mensa Moltke

	Wahlessen 1	Wahlessen 2	Gut & Günstig	Buffet
Di 01.02.	Hähnchen Cordon bleu mit Putenschnitten Bratensoße(12) 1,90€, Pommes frites Spätzle(♿) 0,80€, Butterreis (♿) 0,65€, Suppe (14) 0,40€	4 Pfannkuchen Rahmspinat(♿) 1,80€, Salat (2,9) 0,75€, Rosenkohl Gemüse Leipziger Allerlei 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Schlemmerfilet „Bordelaise“ Petersilienkartoffel Salat(2,9) 2,40€, Kartoffelpuffer Apfelmus Tagessuppe Salat(2,9, ♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Mi 02.02.	Pizzafleischkäse Ketchup(4,5,9, ♿) 1,70€, Country Potatoes Schupfnudeln(♿) 0,80€, Salzkartoffel 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Seelachsfilet pan. MSC Kräuter dip(2,9, ♿) 1,90€, Salat (2,9) 0,75€, Blumenkohl Gemüse Balkan Gemüse 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Linseneintopf 1 Paar Geflügel Wiener Brötchen Dessert(4) 2,40€, Geschmälzte Maultaschen Vegetarisch Kartoffelsalat Dessert 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Do 03.02.	Rindsroulade Hausfrauenart Bratensoße(12, ♿) 2,00€, Pommes frites Semmel Knödel(♿) 0,80€, Teigwaren (♿, B) 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Blumenkohl Käse Medaillon Estragon Rahmsauce(12, ♿) 1,80€, Salat (2,9) 0,75€, Div. Desserts ab 0,45€	Pasta Bolognesesoße mit Reibekäse Salat(2,9, ♿, B) 2,40€, Pasta Käse Sahne Soße Salat Dessert(2,9, ♿, B) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Fr 04.02.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,75€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,75€, Salat (2,9) 0,75€	Hähnchenkeule gebraten Rahmgemüse Reis Dessert(♿) 2,40€, Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Rahmgemüse Dessert(1, ♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Mo 07.02.	Rindergeschnetzeltes in Kräuter rahm (12, ♿) 1,80€, Krokette Semmel Knödel(♿) 0,80€, Teigwaren (♿, B) 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Gnocchipfanne Caprese (♿) 1,80€, Salat (2,9) 0,75€, Kohlrabigemüse Sommer Gemüse 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Geflügelrikadelle Pfefferrahmsauce Reis Salat(2,9, ♿) 2,40€, Rice Sticks mit Asia-Nudelsalat Salat (2,9, ♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Di 08.02.	Cordon bleu vom Schwein Bratensoße(12, ♿) 2,00€, Pommes frites Spätzle(♿) 0,80€, Pfefferreis (♿) 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Chili sin Carne (♿) 1,90€, Salat (2,9) 0,75€, Bohnen Gemüse Mischgemüse Mondial 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Oberländer Bratwurst Pommes frites Salat(2,4,5,9, ♿) 2,40€, Makkaroni Veget. Bolognese Salat(2,9, ♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Mi 09.02.	Currywurst (1,4,5,9, ♿) 1,70€, Pommes frites Schupfnudeln(♿) 0,80€, Petersilienkartoffel 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Schlemmerfilet Italiano Tomatensoße 1,90€, Salat (2,9) 0,75€, Karottengemüse Sombro-Gemüse 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Chili con Carne Brötchen Apfel(♿) 2,40€, 4 Pfannkuchen mit Sauerkirschen Apfel(♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Do 10.02.	Argentinischer Schlemmerbraten Bratensoße(4,12, ♿) 1,80€, Kartoffelknödel Country Potatoes (♿) 0,80€, Teigwaren (♿, B) 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Gebäckener Camembert Preiselbeeren(♿) 1,90€, Salat (2,9) 0,75€, Butter Erbsen Kohlrabi Mais Gemüse 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Tortellini Milanese mit Reibekäse Salat(2,4,5,9, ♿) 2,40€, Tortellini Pestosoße mit Reibekäse Salat(2,9, ♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Fr 11.02.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,75€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,75€, Salat (2,9) 0,75€	Putenrahm Geschnetzeltes Teigwaren Dessert(12, ♿, B) 2,40€, Gemüse-Käseschnitzel Nudelsalat Dessert(2,3,4,9, ♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Mo 14.02.	Kalbsrahmgulasch (12) 2,00€, Spätzle Krokette(♿) 0,80€, Butterreis (♿) 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Spaghetti Olio e Aglio frischer Parmesan Käse(♿) 2,00€, Salat (2,9) 0,75€, Broccoli Gemüse Kaiser Gemüse 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Kartoffel Hackfleisch Auflauf Salat(2,4,9, ♿, ♿) 2,40€, Vegetarische Chinapfanne Salat(2,4,9, ♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Di 15.02.	Putenschnitzel paniert Rahmsauce 1,90€, Spätzle Pommes frites(♿) 0,80€, Teigwaren (♿, B) 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Semmelknödel Pilzragout(♿) 1,90€, Salat (2,9) 0,75€, Lauchgemüse Cordial Gemüse 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Käseknacker Ketchup Pommes frites Dessert(4,5,9, ♿) 2,40€, Gyros vegetarisch mit Tzatziki Reis Dessert(♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Mi 16.02.	Scharfe Hähnchenkeule Barbecue Soße(4,9) 1,80€, Country Potatoes Schupfnudeln(♿) 0,80€, Schnittlauchkartoffeln 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Calamares Ringe Ajoli(2,9) 1,80€, Salat (2,9) 0,75€, Maisgemüse Cordial Gemüse 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Erseneintopf Bockwurst Brötchen Dessert(4,5, ♿) 2,40€, Gemüse-schupfnudeln Mischgemüse Dessert (♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Do 17.02.	Gekochtes Ochsenfleisch Meerrettich Soße(♿) 1,90€, Pommes frites (♿) 0,80€, Salzkartoffel Kräuterreis(♿) 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Kaiserschmarren Apfelmus(♿) 1,90€, Salat (2,9) 0,75€, Rosenkohl Gemüse Leipziger Allerlei 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Grüne Nudeln mit Geflügelstreifen Salat Dessert(2,9, ♿) 2,40€, Grüne Nudeln Provenzalische Soße MII Salat Dessert(2,9, ♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Fr 18.02.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,75€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,75€	Ofenfrischer Fleischkäse Ketchup Pommes frites Dessert(4,5,9, ♿) 2,40€, 2 Tellerrösti Mediterranes Gemüse Dessert(♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Mo 21.02.	Ungarisches Gulasch (12, ♿) 1,80€, Spätzle Krokette(♿) 0,80€, Kartoffelpüree 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Tortellini Gemüse Pfanne Reibekäse (♿) 1,80€, Salat (2,9) 0,75€, Blumenkohl Gemüse Balkan Gemüse 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Frikadelle Hausfrauen Art Zigeunersoße Teigwaren Salat(2,9, ♿, B) 2,40€, Kräuterquark Salzkartoffel Salat(2,9, ♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Di 22.02.	Hähnchenbrust im Knuspermantel Ketchup(9) 1,90€, Pommes frites Schupfnudeln(♿) 0,80€, Gemüseris (♿) 0,65€, Suppe(14) 0,40€	Gebäckener Schafskäse Knoblauch Joghurt(8, ♿) 2,00€, Salat (2,9) 0,75€, Baby Karotten Ratatouille Gemüse 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Hähnchen Currygeschnetzeltes Reis Salat(2,9, ♿) 2,40€, Apfelstrudel Vanillesoße Tagessuppe Salat(1,2,9, ♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Mi 23.02.	Frühlingsrolle mit Hühnfleisch 1,80€, Pommes frites Basmati Reis(♿) 0,80€, Teigwaren (♿, B) 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Seelachsfilet Müllerin Kräutersauce 1,90€, Salat (2,9) 0,75€, Blattspinat Chinagemüse(4) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Schwäbisches Linsengericht 1 Paar Wiener Spätzle(4,5, ♿) 2,40€, Kartoffel Spinat Gratin mit Gorgonzola Dessert(♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Do 24.02.	Badischer Sauerbraten 1,90€, Krokette Kartoffelknödel(♿) 0,80€, Petersilienkartoffel 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Kartoffel Cordon bleu Tomatensoße (♿) 1,80€, Salat (2,9) 0,75€, Apfelrotkohl Erbsen Mais Gemüse 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Fagottini Champignon Schinken Tomatensoße Salat Dessert(2,3,4,5,9, ♿) 2,40€, Fagottini Tomaten Mozzarellasoße Salat Dessert(2,4,9, ♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Fr 25.02.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,75€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,75€, Salat (2,9) 0,75€	Schweinebraten mexikanisch Teigwaren Dessert(♿, B) 2,40€, Eier Omelette Rahmspinat Salzkartoffeln Dessert(♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€
Mo 28.02.	Putengeschnetzeltes Cajun (9) 1,90€, Country Potatoes Schupfnudeln(♿) 0,80€, Tomatenreis 0,65€, Suppe (14) 0,40€	Kräuterspätzle Gemüse Pfanne 1,80€, Salat (2,9) 0,75€, Karotten Kohlrabi Gemüse Maisgemüse(♿) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€	Bauern Bratwurst Bratensoße Pommes frites Salat(2,5,9,12, ♿) 2,40€, Kartoffel-Gemüsepudding Frischkäsedip Salat(2,3,9, ♿) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet(2,9, ♿, B) pro 100g 0,75€

Essenszeiten: 11.30–13.30 Uhr

Mensa Erzbergerstraße 121

	Wahlessen 1	Wahlessen 2
Di 01.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Honigbraten 1,70€, Pommes frites 0,80€	5 Kartoffelpuffer Apfelmus (V) 1,70€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Mi 02.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Linseneintopf Wiener Brötchen(4,5, S) 2,40€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Kalbsrahmgulasch (12) 1,90€	Glasnudeln Gemüse(V) 1,70€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Do 03.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Putensteak natur Pfefferrahmsoße 1,90€, Pommes frites 0,80€	Feta, geb. mit Tzatziki(V) 1,80€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Fr 04.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Pommes frites Rote Currywurst(1,4,5,9, S) 2,40€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Seelachsfilet geb. Remouladensoße(2,4,9, S) 1,90€	Spinatspätzle frische Champignons (V) 1,70€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Mo 07.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Schweineschnitzel Toskana Tomatensoße(S) 1,80€, Pommes frites 0,80€	Pennette Basilikum Käsesauce(V, B) 1,70€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Di 08.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Hirschgulasch (12) 2,00€, Semmelknödel Pommes frites 0,80€	Gebackener Camembert mit Preiselbeeren(V) 1,90€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Mi 09.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Chili con Carne Baguette Brötchen 2,40€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, 1/2 Hähnchen 2,00€	Apfelstrudel Vanillesoße (1, V) 1,70€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Do 10.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Tortellini Milanese mit Reibekäse(S) 1,70€, Pommes frites 0,80€	Chinapfanne vegetarisch (V) 1,80€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Fr 11.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Gedünstetes Seelachsfilet Champignon-Weißwein-Soße 1,90€, Pommes frites 0,80€	Griechische Nudeltaschen Tomatensoße(V) 1,80€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Mo 14.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Kartoffel Hackfleisch Auflauf (4, V) 1,80€, Pommes frites 0,80€	Penne alla Norma(V) 1,80€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Di 15.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Cevapcici Ajvar(S) 1,70€, Pommes frites 0,80€	Vegetarisches Gyros Zaziki(V) 1,80€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Mi 16.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Erbseneintopf Bockwurst Baguette Brötchen(4,5, S) 2,40€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Hähnchenbrust natur Gemüsesoße(3,12) 1,80€	Gemüeschupfnudeln Mischgemüse(V) 1,70€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Do 17.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Putenschnitzel paniert mit Soße 1,80€, Pommes frites 0,80€	Tagliatelle verde, provenzalische Art(V) 1,70€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Fr 18.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Gedünstetes Seelachsfilet Cocos-Currysoße 1,90€, Pommes frites 0,80€	Kartoffelgratin m. Tom.-Mozz. Spinat(V) 1,70€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Mo 21.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Hähnchenfiletspieß Currysoße(12) 1,80€, Pommes frites 0,80€	Penne al paprika e zucchini (V) 1,80€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Di 22.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Frikadellen Paprikasoße(S) 1,70€, Pommes frites 0,80€	Kräuterspätzle veget. Bolognese(V) 1,70€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Mi 23.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Schweinerücken gebraten Esterhazysoße(S) 1,70€, Petersilienkartoffeln 0,65€	Grünkern-Käsebratlinge Rosenkohl(V) 1,80€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Do 24.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, 2 Hähnchenkeulen, gebr. 1,70€, Teigwaren 0,65€	3 Semmelknödel Rahm Champignons(4, V) 1,70€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Fr 25.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Seelachsfilet geb. Remouladensoße(2,4,9, S) 1,90€, Pommes frites 0,80€	Tagliatelle scharfe Tomatensoße Parmesan (V) 1,70€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€
Mo 28.02.	Paniertes Schweineschnitzel Pommes frites Salat(2,9, S) 2,55€, Rote Currywurst Pommes frites(1,4,5,9, S) 2,40€, Mini Frikadellen „Toscanello“ Tomatensoße mit Reibekäse 1,70€, Pommes frites 0,80€	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Lauchgemüse(1, V) 1,80€, Salat (2,9) 0,65€, Div. Desserts ab 0,45€

Legende der Zusatzstoffe auf Seite 12

Essenszeiten: Mo–Fr, 12.00–14.00 Uhr

Mensa Schloss Gottesau

	Wahlessen 1	Wahlessen 2
Di 01.02.	Schlemmerfilet „Bordelaise“ Petersilienkartoffel Salat(2,9) 2,75€	4 Pfannkuchen Blattspinat Salat(2,9, V) 2,75€
Mi 02.02.	Pizzafleischkäse Country Potatoes Salat(2,4,5,9, S) 2,75€	Geschmälzte Maultaschen Vegetarisch Kartoffelsalat (V) 2,75€
Do 03.02.	Pasta Bolognesesoße mit Reibekäse Salat(2,9, S, B) 2,75€	Pasta Käse Sahne Soße Salat Dessert(2,9, V, B) 2,75€
Fr 04.02.	Hähnchenkeule gebraten Rahmgemüse Reis(V) 2,75€	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Rahmgemüse Salat(1,2,9, V) 2,75€
Mo 07.02.	Geflügelfrikadelle Pfefferrahmsoße Reis Salat(2,9, V) 2,75€	Rice Sticks mit Asia-Nudelsalat Salat(2,9, V) 2,75€
Di 08.02.	Oberländer Bratwurst Pommes frites Salat(2,4,5,9, S) 2,75€	Makkaroni vegetarische Bolognese Salat(2,9, V) 2,75€
Mi 09.02.	Currywurst weiß Pommes frites Salat(1,2,4,5,9, S) 2,75€	4 Pfannkuchen mit Sauerkirschen Tagessuppe(V) 2,75€
Do 10.02.	Tortellini Milanese mit Reibekäse Salat(2,4,5,9, S) 2,75€	Tortellini Pestosoße Reibekäse Dessert(S) 2,75€
Fr 11.02.	Putenrahm Geschmälztes Teigwaren Salat(2,9,12, V, B) 2,75€	Gemüse-Käseschnitzel Nudelsalat Dessert(2,3,4,9, V) 2,75€
Mo 14.02.	Kartoffel Hackfleisch Auflauf Salat(2,4,9, S, B) 2,75€	Vegetarische Chinapfanne Salat(2,4,9, V) 2,75€
Di 15.02.	Käsekacker Ketchup Country Potatoes Salat(2,4,5,9, S) 2,75€	Semmelknödel Pilzragout Salat(2,9, V) 2,75€
Mi 16.02.	Scharfe Hähnchenkeule gebraten Barbecue Soße Schupfnudeln Kohlrabigemüse(4,9) 2,75€	Gemüeschupfnudeln Mischgemüse Salat(2,9, V) 2,75€
Do 17.02.	Tagliatelle Verde mit Geflügelstreifen Salat(2,9) 2,75€	Kaiserschmarren Apfelmus Tagessuppe Salat(2,9, V) 2,75€
Fr 18.02.	2 Tellerrösti Mediterranes Gemüse Dessert(V) 2,75€	2 Tellerrösti Mediterranes Gemüse Dessert(V) 2,75€
Mo 21.02.	Ungarisches Gulasch Spätzle Blumenkohl Gemüse(12, S) 2,75€	Kräuterquark Kartoffel Salat Dessert(2,9, V) 2,75€
Di 22.02.	Hähnchen Currygeschmälztes Reis Salat(2,9, V) 2,75€	Gebackener Schafkäse Knoblauch Joghurt Brötchen Salat(2,8,9, V) 2,75€
Mi 23.02.	Frühlingsrolle mit Huhnfleisch Basmati Reis Salat(2,9) 2,75€	Kartoffel Spinat Gratin mit Gorgonzola Salat(2,9, V) 2,75€
Do 24.02.	Badischer Sauerbraten Kartoffelknödel Salat(2,9, V) 2,75€	Kartoffel Cordon bleu Tomaten Majoran Soße Erbsen-Mais-Gemüse Salat(2,9, V) 2,75€
Fr 25.02.	Eier Omelette Rahmspinat Salzkartoffel Dessert(V) 2,75€	Eier Omelette Rahmspinat Salzkartoffel Dessert(V) 2,75€
Mo 28.02.	Bauern Bratwurst Bratensoße Country Potatoes Salat(2,5,9,12, S) 2,75€	Kräuterspätzle Gemüse Pfanne Salat(2,9) 2,75€

Mensa Tiefenbronner Straße

	Wahlessen 1	Wahlessen 2	Gut & Günstig	Buffet
Di 01.02.	Putensteak Farmersoße Paprika-Mais-Gemüse 1,80€, Country Potatoes (V) 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Zigeunergulasch (2,9, V) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Teigwaren Butterreis(V,B) 0,65€, Suppe 0,40€	Schlemmerfilet „Bordelaise“ Petersilienkartoffel Salat(2,9) 2,40€, Kartoffelpuffer Apfelmus Tagessuppe Salat(2,9, V) 2,40€	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mi 02.02.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße(V) 1,80€, Pommes frites Bauernspätzle(V) 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Semmelknödel Waldpilzsoße(3) 2,00€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Langkornreis 0,65€, Suppe 0,40€	Schwäbisches Linsengericht 1 Paar Wiener Bauernspätzle Schoko-Puding-Dessert(4,5, V) 2,40€, Geschmälzte Maultaschen Vegetarisch Kartoffelsalat Dessert 2,40€	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Do 03.02.	Kalbsbraten Esterhazysauce(12) 2,00€, Krokette 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	3 Maultaschen mit Zwiebelschmelze 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Teigwaren 0,65€, Suppe 0,40€	Pasta Bolognese Beilagesalat Dessert(2,9, V) 2,40€, Pasta Käsesauce Salat Dessert(2,9, V, B) 2,40€	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Fr 04.02.	Seelachsfilet Müllerin Zitronen Rahm 1,90€, Pommes frites 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Sweet-Sour-Pork (1) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Dampfkartoffeln Mandelreis 0,65€, Suppe 0,40€	Hähnchenkeule gebraten Butterreis Rahmgemüse Dessert(1,4, V) 2,40€, Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Rahmgemüse Dessert (1, V) 2,40€	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mo 07.02.	Hähnchenbrustfilet natur Mango Chili Soße 2,00€, Rösti Ecken 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Kaiserschmarren Apfelmus(V) 1,90€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Langkornreis 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Di 08.02.	Zwiebelbraten vom Rind (V) 1,90€, Krokette 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Vegetarische Chinapfanne (4, V) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Teigwaren 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mi 09.02.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße(V) 1,80€, Pommes frites 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Pizza vier Käse 2,20€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Teigwaren Kräuterreis 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Do 10.02.	Hähnchengeschnetzeltes Karibisch 1,80€, Steakhouse Frites 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Kartoffel Mozzarella Gratin (V) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Basmati Reis 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Fr 11.02.	Seelachsfilet pan. MSC Remouladensoße(2,9, V) 1,80€, Pommes frites 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Pfannengyros mit Tzatziki(V) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Dampfkartoffeln Reis 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mo 14.02.	Putenbraten frisch Paprika Sahnesoße 2,00€, Krokette 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Schweizer Käsemakkaroni 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Teigwaren 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Di 15.02.	Hähnchencrossies Würzsoße(9) 1,80€, Country Potatoes (V) 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Blätterteig Pasteten mit Gemüsefüllung 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Butterreis (V) 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mi 16.02.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße(V) 1,80€, Pommes frites 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Gnocchi mit Spinat-Gorgonzolasoße 2,00€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Teigwaren 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Do 17.02.	Salbei-Hähnchen mit provenalischem Schmortgemüse Ratatouille 2,00€, Krokette 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Milchreis mit Zimt-Kirschen 1,70€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Kräuterreis 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Fr 18.02.	Emmentaler Schweineragout (3) 1,80€, Herzogin-Kartoffeln Semmel Knödel 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Lachsnudeln mit Weissweinsoße 2,00€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Teigwaren 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mo 21.02.	Zwiebelsteak (12, V) 1,80€, Country Potatoes (V) 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Griechische Nudeltaschen Schnittlauchsoße(V) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Bandnudeln 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Di 22.02.	Rindergeschnetzeltes Stroganoff (2,3,9,12, V) 1,80€, Rösti Ecken 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Schupfnudelpfanne mit Gemüse (3) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Langkornreis 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mi 23.02.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße(V) 1,80€, Pommes frites Spätzle 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Tortellini mit Käse Sahnesoße (V) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Pfefferreis 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Do 24.02.	Hähnchenbrustfilet natur Gemüse Kräuter Soße 2,00€, Krokette 0,80€, Desserts 0,50 0,45€	Vegetarisch gefüllte Kohlroulade Paprikasoße(12, V) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Kartoffelpüree Reis 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Fr 25.02.	Paella mit Hähnchenfleisch und Garnelen 2,00€, Steakhouse Frites 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€	Schaschlikspieß (V) 1,90€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Teigwaren Langkornreis 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€
Mo 28.02.	Country Potatoes (V) 0,80€, Gemüse 0,65€, Desserts 0,50 0,45€, Schweinerückensteak Champignon Rahmsauce(V) 2,00€	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Lauchgemüse(1) 1,80€, Beilagesalat (2,9) 0,75€, Butternudeln 0,65€, Suppe 0,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte	Wok Pfanne mit Schweinefleisch (4) pro 100g 0,80€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,75€



STUDENTENHAUS ADENAUERRING 7

Februar 2011

- **So 06. 02., 20.00 Uhr**
Jazz-Konzert KIT BigBand



- **Fr 25. 02. Comedy**, In russischer Sprache!
Kivin e. V. & SKZ
- **Sa 26.02., 20.00 Uhr, Premiere!**
"Der Präsident" von Georg Kaiser
Geist-Soz.-Theater & SKZ
Weitere Aufführung: Fr 4.3., 20.00 Uhr
Vorschau März:
- **Sa 05.03., Lange Georg-Kaiser-Nacht**
20.00 Uhr "Der Präsident"
22.30 Uhr (vorauss.) "Von morgens bis mitternachts", D 1920
Stummfilm mit musikalischer Begleitung



- **10. - 13. März 2011**
9. Karlsruher Stummfilmtage
"Einbruch des Phantastischen"
Filme: Nosferatu, Orlands Hände, Der Untergang des Hauses Usher, Der Müde Tod, Dr. Jekyll and Mr. Hyde, u. a.



Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721/69 12 39
Email: Leitung@skuss.uni-karlsruhe.de
Net: http:// www.skuss.uni-karlsruhe.de

STUDENTISCHES KULTURZENTRUM
AM KARLSRUHER INSTITUT FÜR TECHNOLOGIE
(KIT) GEA. GMBH
In Trägerschaft von Studierenden, Studentenschaft und KIT

Essenszeiten: Mo–Fr, 11.30–13.30 Uhr

Mensa Holzgartenstraße

	Gut & Günstig 1	Gut & Günstig 2
Di 01.02.	Schlemmerfilet „Bordelaise“ Petersilienkartoffel Salat(2,9)	Kartoffelpuffer Apfelmus Tagessuppe Salat(2,9, ♯)
Mi 02.02.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße Pommes frites Salat(2,9, ♯)	Geschmälzte Maultaschen Vegetarisch Kartoffelsalat Dessert (♯)
Do 03.02.	Pasta Bolognese Beilagesalat Dessert(2,9, ♯)	Pasta Käsesauce Salat Dessert(2,9, ♯, B)
Fr 04.02.	Hähnchenkeule gebraten Butterreis Rahmgemüse Dessert(1,4, ♯)	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Rahmgemüse Dessert (1, ♯)
Mo 07.02.	Hähnchenbrustfilet natur Mango Chili Soße Langkornreis(♯)	Kaiserschmarren Apfelmus Tagessuppe(♯)
Di 08.02.	Zwiebelbraten vom Rind Semmel Knödel(♯)	Vegetarische Chinapfanne Salat(2,4,9, ♯)
Mi 09.02.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße Pommes frites Salat(2,9, ♯)	Gemüsenukeln Salat Dessert(2,9, ♯)
Do 10.02.	Hähnchengeschnetzeltes Karibisch Butterreis(♯)	Kartoffel Mozzarella Gratin Salat(2,9, ♯)
Fr 11.02.	Geschlossen	Geschlossen
Mo 14.02.	Putenbraten frisch Paprika Sahnesoße Bandnudeln 2,40€	Schweizer Käsemakkaroni Salat Dessert(2,9, ♯)
Di 15.02.	Hähnchencrossies Würzsoße Country Potatoes(9, ♯)	Blätterteig Pasteten mit Gemüsefüllung Salat(2,9, ♯)
Mi 16.02.	Paniertes Schweineschnitzel Bratensoße Pommes frites Salat(2,9, ♯)	Gnocchi mit Spinat-Gorgonzolasoße Salat(2,9, ♯)
Do 17.02.	Salbehähnchen mit provenalischem Schmor Gemüse Rataouille Kräuterreis(♯)	Milchreis mit Zimtkirschen Kartoffelsuppe (♯)
Fr 18.02.	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011	Geschlossen vom 11.03.2011
Mo 21.02.	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011
Di 22.02.	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011
Mi 23.02.	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011
Do 24.02.	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011
Fr 25.02.	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011
Mo 28.02.	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011	Geschlossen vom 18.02.2011 bis 11.03.2011

(1) mit Farbstoff | (2) mit Konservierungsstoff | (3) mit Antioxidationsmittel | (4) mit Geschmacksverstärker | (5) mit Phosphat | (6) Oberfläche gewachst | (7) geschwefelt | (8) Oliven geschwärzt | (9) mit Süßungsmittel | (10) kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken | (11) enthält eine Phenylalaninquelle | (12) kann Restalkohol enthalten | (13) Kennzeichnung siehe Tageskarte | ♯ enthält Rindfleisch | ♯ enthält Schweinefleisch | ♯ vegetarisches Gericht (ohne Fleischzusatz) | (B) kontrolliert biologischer Anbau / DE007 Öko Kontrollstelle | ♯ veganes Gericht | ♯ MSC-zertifizierter Fisch

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 Gottesaue

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 Gottesaue

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 2,20 €	von 1,80 bis 2,50 €	von 2,45 bis 3,15 €	von 3,70 bis 4,40 €
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 €
Vorschlagessen: Mensen Schloss Gottesaue 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 €



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

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.

Nightline – Wir hören zu!

Kontakt:

Wir sind im Semester Montags und Donnerstags unter der 0721-75406646 von 21-2 Uhr für euch erreichbar.

Übrigens, die Nightline sucht immer wieder motivierte studentische Mitarbeiter, die sich ehrenamtlich engagieren wollen!

Weitere Infos auf www.karlsruhe.nightlines.eu.

Anzeige

Das Hochschulteam informiert:
Veranstaltungsangebote im Februar 2011

01.02. Selbstpräsentation
im Vorstellungsgespräch
03.02. Präsenztage (Servicebüro Studentenwerk)
08.02. interaktiver Vortrag - Einstiegstipps zu Geld
und Arbeitsrecht
09.02. Assessment Center - Training
09.02. Assessment Center – Training
10.02. Live - AC
10.02. Präsenztage (Servicebüro Studentenwerk)

Informationen: www.arbeitsagentur.de ->
Partner vor Ort -> Karlsruhe -> Akademiker
-> Wintersemester 2010 / 2011

Kontakt: Karlsruhe-1-Akademiker@arbeitsagentur.de
Tel. 0 1801 555 111 (Ferngespr. 3,3 ct/min; Mobilpreise abweichend)

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Karlsruhe

Anzeige

 **Die schönsten Wohnungen für Studierende**

■ 1- und 2-Zi-ETW's mit 27 bis 52 m² Wfl.
■ Modern, hell mit Einbauküche ■ Tiefgarage ■ Gemeinschaftsräume mit Terrasse
■ Kurze Wege zur Uni

**kaufen/mieten
Fertigstellung
Feb. 2011**

student@home III

www.student-at-home.de
göbelbecker
Neuhäuser und Bestmögliche-Darsteller

Die Nightline ist eine telefonische Anlaufstelle von Studierenden für Studierende. Jeder kann bei uns anrufen. Wir bieten allen Anrufern die Möglichkeit anonym und vertraulich über alles zu reden, was ihn oder sie gerade beschäftigt. Egal ob Erstsemester oder Doktorand, ob 18 oder 48 Jahre alt, egal, ob jemand einfach kurz etwas loswerden will oder gerade alles über einem zusammenbricht.

Informationen, die uns zur Verfügung stehen, geben wir gerne weiter. Wir stehen mit verschiedenen studentischen Gruppen in Kontakt, verfügen über eine große Datenbank mit Kontaktdaten, können aber gegebenenfalls auch im Internet etwas für euch recherchieren.

Wie muss man sich den typischen Nightliner vorstellen? Den typischen Nightliner



Die Nightliner hören dir zu – anonym, vertraulich, offen. Besonders nachts, wenn alles still ist, keiner ansprechbar und Probleme schwer auf der Seele liegen.

Typische Gesprächsinhalte sind beispielsweise Probleme im Studium, Prüfungsangst, Ärger in der Beziehung oder mit den Eltern, Stress in der WG oder Einsamkeit. Die Nightline bietet eine Möglichkeit zum offenen Gespräch am späten Abend und nachts, wenn belastende Gefühle und Ängste erfahrungsgemäß besonders drängend werden können und andere Gesprächspartner nicht oder nicht mehr erreichbar sind. Wir sind selbst Studierende, befinden uns also in einer ähnlichen Lebenslage wie ihr. Die Nightline ist aber kein reines Sorgentelefon. Wir verstehen uns auch als Vermittlungsstelle zu zahlreichen anderen universitären und außeruniversitären Beratungseinrichtungen in Karlsruhe. Am besten lässt sich dies anhand eines Beispiels beschreiben: Eine Anruferin hat Schwierigkeiten mit dem BAföG. Wir können dann als Schaltstelle fungieren und ihr die Telefonnummer der zugehörigen BAföG-Stelle in Karlsruhe geben. Die Anruferin kann aber auch einfach nur ihren Unmut loswerden. Allgemeine

gibt es nicht. Wir sind Studierende aus ganz unterschiedlichen Fachbereichen, Fakultäten und Semestern. Typisch für uns ist eigentlich nur unsere Bereitschaft, am Telefon vorurteilsfrei auf eure Anliegen einzugehen und euch einfach zuzuhören.

Wir sind im Semester Montags und Donnerstags unter der 0721-75406646 von 21-2 Uhr für euch erreichbar. Weitere Infos auf www.karlsruhe.nightlines.eu.

Die Nightline ist als gemeinnütziger Verein auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Wir möchten an dieser Stelle dem HoC dafür danken, dass es unsere Schulung in diesem Semester finanziert hat, sowie unseren Psychologen Herrn Rothmann für seine fachliche Unterstützung.

Autor: Nightline Karlsruhe

Ihre Events sollen hier erscheinen? Senden Sie uns Ihre Veranstaltungshinweise an: pr@studentenwerk-karlsruhe.de. Aktuelle Veranstaltungstermine finden Sie auch unter www.studentenwerk-karlsruhe.de im Bereich Kultur!

Eventkalender Februar

03.02.2011, Karlsruhe

Landesbildstellenschlonz im AKK

11.02.2011–17.02.2011, Karlsruhe

15. Karlsruher Gespräche: Ins Netz gegangen? Google-Kulturen global

Die 15. Karlsruher Gespräche finden vom 11. – 13.02.2011 statt und werden sowohl Licht- als auch Schattenseiten der „heimlichen Medienrevolution“ in den Fokus stellen und die Auswirkungen auf Individuen und Gesellschaften in ihren soziologischen und psychologischen, technischen und politischen Komponenten ergründen. Das volle Programm findet sich im Internet (auf <http://www.zak.kit.edu>).

14.01.2011, Karlsruhe

Theater in der Stadtmitte

POUNDING NAILS IN THE FLOOR WITH MY FOREHEAD, 20 Uhr

Herr Gerber ist wieder da für ein Gastspiel seines fulminanten Ein-Personen-Stücks, dessen deutscher Titel nicht so sexy klingt, wie das Original. Eric Bogosians „Nägels mit der Stirn in den Boden schlagen“ ist gemein, zornig und unerhört witzig. Der Autor entwirft eine Reihe von Charakterstudien: Männer, die über Sex reden, über Drogen und Gewalt, Männer, die ein Spiegel sind unserer Städte und Vorstädte. Bogosian stellt in dieser Stand-up eine Verbindung zwischen seinen Figuren und uns her. Uns, die wir so oft nicht erkennen wollen oder bewusst wegschauen. Karten gibt's ausschließlich am Badischen Staatstheater.

14.02.2011, Karlsruhe

Ausstellung „Elite! Für alle?“ im Foyer des Studentenhauses

Für das Thema Elite! Für alle? rief das Deutsche Studentenwerk zu seinem 23. Plakatwettbewerb im Dezember 2008 Design-Studierende auf, Stellung zu beziehen: Wollen, müssen sie Elite sein? Wie sieht ein Elite-Student, eine Elite-Studentin ihrer Meinung nach aus? Wie müssten die Studienbedingungen an einer Elite-Uni aussehen? Welches Bild haben die Design-Studierenden von Eliten, welches insbesondere von Bil-

dungseliten? 218 Design-Studierende von 35 Hochschulen hatten insgesamt 344 Plakate beim Deutschen Studentenwerk eingereicht. Im Juni 2009 wurde dann an Henning Kreitel, Staatliche Akademie der Bildenden Künste Stuttgart, der erste Preis für sein Plakat „Zieh' einfach“ vergeben. Außerdem wurden zwei zweite Plätze und drei dritte Plätze ausgelobt. Die besten 30 Plakate aus dem Wettbewerb sind nun nach der Preisverleihung auf Tournee. In der Zeit vom 14. Februar bis 27. Februar 2011 werden sie in dem Foyer des Studentenhauses des Studentenwerks Karlsruhe gezeigt.

16.02.2011, Karlsruhe

Erlkönige – Design vor Serie/Ausstellung im KUNSTtransit

Erlkönige ist eine Ausstellung von jungen Designern in Karlsruhe, die ihre neuen Entwürfe vorstellen. Gezeigt werden Produkte, die Fragestellungen unserer sich stetig ändernden Alltagskultur neu beantworten. Design vor Serie - eine Ausstellung über Produkte, die Technologie und Kultur, Ökonomie und Kunst auf unvoreingenommene Art verbinden.

Vom 16. Februar bis 12. März 2011 Vernissage am Freitag, den 18.02.2011 ab 18 Uhr
MUST_SEE: die Autogurttaschen von Andreas Grindler!

18.02.2011, Karlsruhe

LAN (Party) im Z10

Wer ist eigentlich LAN und wieso macht der so viele Partys? Wenn du die Antwort weißt bist du hier richtig. Ohne weitere Kosten gibt es im Z10 2 Tage lang (Fr. 18.02. bis So. 20.02.) auf 3 Etagen Games satt. Hier findet ihr genügend Platz für eure Rechner, einen Chilloutbereich und eine Konsolenarea. Für euer leibliches Wohl ist sowohl in flüssiger wie auch fester Form wie immer im Z10 gesorgt. Für die weniger Technik versierten unter euch stehen wir mit Rat und Tat zur Seite. Mögen die Spiele beginnen!

24.02.2011, Karlsruhe

FameLab, der Talentwettbewerb

FameLab ist ein Wettbewerb für Kandidatinnen und Kandidaten ab 21 Jahren, die ihr Forschungsthema mit naturwissenschaftlichem oder technischem Fokus in wenigen Minuten präzise, leicht verständlich und mitreißend präsentieren können. Der aus England stammende Wettbewerb findet 2011 zum ersten Mal in Deutschland statt. In fünf Bundesländern laufen FameLab Germany-Vorentscheidungen – auch in Karlsruhe. FameLab Baden-Württemberg in Karlsruhe öffnet am 24. und 25. Februar 2011. Ermittelt werden bei dieser Vorentscheidung die FameLab-Gewinner für den süddeutschen Raum. Organisatoren vor Ort sind das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und das Stadtmarketing Karlsruhe. Am 24. Februar werden der Contest für die lokalen Bewerber, am 25. Februar der Contest für anreisende Bewerber und das Finale für den süddeutschen Raum stattfinden. Austragungsorte: der Campus Süd des KIT und das Kulturzentrum Tollhaus. FameLab-Sieger gewinnen ein intensives Präsentations- und Medientraining in Berlin am 19. und 20. März, die Masterclass. Frisch ge-coacht nehmen sie dann am 9. April am nationalen Finale im Bielefelder Ringlokschuppen teil. Dort qualifizieren sich die Teilnehmer für die Reise zum großen internationalen Finale beim Cheltenham Science Festival im Juni. Infos und Zugang zum Online-Anmeldeformular unter <http://www.pkm.kit.edu/famelab.php>

25.02.2011, Karlsruhe

Lesungen & Literaturprojekte im A&S Bücherland Karlsruhe

Heinrich von Kleist (1777–1811) „AUF-SATZ, DEN SICHERN WEG DES GLÜCKS ZU FINDEN...“ (Ein Monolog)
W.A.Mozart, Sonate No.8 a-moll KV 310
Es liest um 20 Uhr Christoph Köhler.
Am Flügel: Dietmar Schlager

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 ausländischer 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 Unfallversicherung, 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
info@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 studienbezogenen und persönlichen Problemen.

PBS Karlsruhe, Rudolfstr. 20, 76131 Karlsruhe, 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, Skriptenverkauf, Prospektauslage und Standflächenvermarktung 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, Zimmer Z 05 und Z 06 (Wohnheime), Zimmer Z 09 (allgemeine Auskünfte und Privatzimmervermittlung), 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

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 Studentenwerks Karlsruhe in Karlsruhe und Pforzheim

Speisepläne

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

Veranstaltungskalender

Nicole Welz
pr@studentenwerk-karlsruhe.de

Fotos

Titelbild Shutterstock
S. 3,13 – Studentenwerk Karlsruhe
S. 4,5 – pitopia.de
S. 6 – pixelio.de
S. 14 – Nightline

Comic

Dennis Hauck
www.flashfilmchen.de/studifrosch

Auflage

10.000

Anzeigenverwaltung

MARTES NEW MEDIA
G.-Braun-Str. 14
76187 Karlsruhe
Telefon: 0721 2012-120
anzeigen@martes.de
Anzeigen sind durch Copyright geschützt
www.campus-vermarktung.de

Druck

WDW Druck GmbH
Gustav-Throm-Straße 1
69181 Leimen-St. Ilgen
Tel +49 (0)62 24 / 93 04-20
Fax +49 (0)62 24 / 93 04-48
ISDN +49 (0)62 24 / 93 04-52

Layout&Satz

ultrabold Kommunikationsdesign GmbH