

CampusLife

Das Magazin rund ums Studium in Karlsruhe und Pforzheim

Ausgabe 10 * Dezember 2012 *



OB-Wahl in Karlsruhe: Die Kandidaten

Wer die Wahl hat.....




Einsamkeit 2.0. Macht das Social Web einsam?

Blaue Karte EU in Deutschland

st
den
ten
werk
KARLSRUHE


Anzeige



STUDENTENHAUS ADENAUERRING 7

Dezember 2012

- **Mi 05. 12., 16.30 Uhr**
Junge Talente
Vortrag und Musik, KIT
- **Sa 08. & So 09. 12., jew. 20 h**
Georges Dandin
von Jean B. Molière
Tumult-Theater




- **Sa 22. 12., 11.30 Uhr**
Russische Weihnachten für Kinder, Russisches Haus e. V.
- **Sa 22. 12., 17.00 Uhr**
Russische Weihnachten für Kinder, Mosaik e. V. & SKZ
- **Fr 27. 12., 17.00 Uhr**
Russische Weihnachtsfeier, Globus Theater & SKZ

... wir wünschen ein gutes
Neues Jahr!

Vorschau Januar 2013

- **Sa 19. 01., ca. 19 Uhr** **Chinesisches Frühlingsfest**



Aktuelle Infos auf unserer Website:
www.studentisches-kulturzentrum-am-kit.de

Kontakt: Tel. 07212/691239, Email: leitung@skuss.uni-karlsruhe.de

STUDENTISCHES KULTURZENTRUM
AM KARLSRUHER INSTITUT FÜR TECHNOLOGIE (KIT) GEM. GMBH

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 Neuhebräisch
Biete Deutsch
E-Mail janehesser@yahoo.de
Telefon 0176 78424285

Suche Dänisch
Biete Deutsch
E-Mail janehesser@yahoo.de
Telefon 0175 7585508

Suche Deutsch
Biete Spanisch
E-Mail juanantonio.quesagalve@alum.uca.es
Telefon 0177 9243359

Suche Deutsch/Englisch
Biete Chinesisch/Kantonesisch
E-Mail uajue@student.kit.edu
Telefon 07243 31951

Suche Deutsch
Biete Französisch
E-Mail maxime.ghiduci@gmail.com
Telefon 0176 77219016

Suche Japanisch
Biete Deutsch/Englisch
E-Mail philipp.berg@googlemail.com
Telefon 0176 61345917

Suche Deutsch
Biete Türkisch
E-Mail dilay.kaysadi46@gmail.com
Telefon 07203 925779

Suche Deutsch
Biete Spanisch
E-Mail andreamirez@gmail.com
Telefon 0157 77951016

Suche Deutsch
Biete Spanisch
E-Mail mariaelipe@gmail.com
Telefon 0176 -56468232

Suche Schwedisch
Biete Deutsch
E-Mail benjaminrutschke@gmail.com
Telefon 0176 99066570

Suche Deutsch
Biete Portugiesisch
E-Mail vitorth@gmail.com
Telefon 0176 / 84647805

Suche Deutsch
Biete Russisch/Ukrainisch
E-Mail alla-jj@mail.ru
Telefon 0176 32793866

Suche Deutsch
Biete Chinesisch
E-Mail jerryhejian@gmail.com
Telefon 0175 6445108

Suche Deutsch
Biete Englisch
E-Mail shelesh.agrawal@gmail.com
Telefon 0176 66822037

Suche Deutsch
Biete Englisch
E-Mail ghardy5@gmail.com
Telefon 0178 1534378

Suche Deutsch
Biete Englisch/Hindi/Bengali
E-Mail suman2601005@gmail.com
Telefon 0152 13885023

Suche Deutsch
Biete Chinesisch
E-Mail chalin6616@163.com
Telefon 0157 71567910

Suche Deutsch
Biete Chinesisch
E-Mail jack2530082@gmail.com
Telefon 0174 5619196

Suche Deutsch
Biete Portugiesisch
E-Mail tatiana.nanuncio@gmail.com
Telefon 0175 7585508

Liebe Leserinnen und Leser,

wer die Wahl hat, hat die Qual. Ich weiß nicht, ob Sie dieses Heft noch vor der Bürgermeisterwahl am 02. Dezember in der Hand halten werden. Ich bin sehr gespannt, wer ab dann die Geschicke der Stadt Karlsruhe lenkt. Ich hoffe, dass der neue OB – Frauen standen ja keine zur Wahl – ein Förderer des bereits seit 2007 schwelenden Projektes „Studentenstadt Karlsruhe“ wird und es endlich richtig zum Brennen bringt. Mehr Wohnraum für Studierende, bessere Infrastrukturen und eine Kultur, die Studierende in die Stadt integriert, sind die Ziele, für die wir uns einen starken und konkreten Partner in Karlsruhe wünschen.

Damit wir wissen, was in Zukunft auf uns zukommt, stellt uns Lisa Merkel von dem UStA die Kandidaten vor und beleuchtet sie aus studentischer Sicht genau (Seite 3).

Als ob der Spätherbst nicht schon Grund genug wäre, sich zurückzuziehen, grassiert ein neuer, nicht jahreszeitlich bedingter Rückzug: der Rückzug ins Virtuelle. Hier verschwimmt die scharfe Grenze zwischen Alleinsein und Einsamsein. Obwohl wir an jedem Ort, zu jeder Zeit und mit jeder Information vernetzt sind, sind wir deshalb doch noch längst nicht verbunden.

Experten gehen sogar davon aus, dass übermäßiges Abtauchen ins Social Web der sozialen Kompetenz nicht zuträglich ist. Dem spannenden Phänomen Einsamkeit trotz „Social Web-Dasein“ geht dieses Mal unsere Psychotherapeutische Beratungsstelle nach (Seite 13).



Ansonsten beginnt natürlich die Zeit der „Mehrsamkeit“. Weihnachten steht vor der Tür. Zeit für Kontakte, die man das ganze Jahr über hintenanstellen musste. Ich wünsche Ihnen eine ganz „unvirtuelle“ Zeit mit den Menschen, die Ihnen nah sind, und hoffe, dass wir uns wohlbehalten im neuen Jahr wiederlesen.

Ihr Michael Postert
Geschäftsführer des Studentenwerks Karlsruhe

2

Tandem

Sprachkontakte für Studierende

4-5

Wahl in KA

Wer kommt ins Rathaus

6

Schlemmen in der Cafeteria

Das neue Angebot Ihrer Cafeteria

7-12

Mensapläne

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

12

Aller Anfang ist schwer?!

5. Round Table der PBS

13-14

Einsamkeit 2.0

Einsam trotz Social-Web-Dasein?

15

Blaue Karte der EU

Aufenthaltsgenehmigung für Nicht-EU-Ausländer

15

STUDIFROSCH

Muttern putzt...

16

Kontakt / Impressum

Oberbürgermeister-Wahlen in Karlsruhe

Am Sonntag, den 02. Dezember wird in Karlsruhe der neue Oberbürgermeister gewählt. Hier findet ihr Kurzportraits von den Bewerbern. Wir haben den Bewerbern im Vorfeld die Möglichkeit gegeben, ein Kurzportrait abzugeben und einen Fragenkatalog zu beantworten.

Michael Böhm alias Herr Krusch:



Sein Steckbrief bezieht sich größtenteils auf Informationen von ka-news.de. Der 49-jährige wurde in Eggenstein geboren, wohnt in der Südstadt und ist Entrümpfer und Besitzer eines Blechdosenmuseums. Er möchte die Südstadt mit zehn Millionen Euro „freikau- fen“. Er ist kein Befürworter der U-Bahn und möchte das Karlsruher Rathaus auf den Werderplatz bauen. Das jetzige Rathaus soll eine Kindertagesstätte werden und die Südstadt eine eigenständige Stadt. Der Verkauf der neuen Messe gehört ebenso zu seinen Vorhaben als Oberbürgermeister wie die Herabsenkung des Wahlalters auf 16 Jahre. Er ist der Meinung, dass in der Jugend die Zukunft fürs Alter liegt und würde gerne einmal vor Studenten reden. Das Gleichgewicht in der Gesellschaft ist ihm wichtig.

Niko Fostiropoulos:



Er ist seit 12 Jahren Stadtrat, ist 54 Jahre alt und hat an der Uni Karlsruhe Architektur studiert. Während seines Studiums war er in der Studentenbewegung aktiv. Vor acht Jahren gründete er in Karlsruhe ein Unternehmen im Bereich der beruflichen Weiterbildung, das heute in 17 Städten vertreten ist. Seine Schwerpunkte sind: Kostenfreie Kindertagesstätten für alle Kinder von 1 bis 6. Er möchte Bildungsarmut abschaffen. Außerdem plädiert er für Wohnraum für alle Einkommenschichten durch ein kommunales Wohnungsprogramm, mit einem Schwerpunkt auf weiterhin erschwinglichen Mietwohnungen. Das Städtische Klinikum soll zu einem vorbildlichen Gesundheitszentrum entwickelt werden. Bei allen wichtigen Großprojekten soll es einen Bürgerentscheid geben.

Friedemann Kalmbach:



Er ist 58 Jahre alt, aufgewachsen in Berneck im Nordschwarzwald, verheiratet, hat drei Kinder im Alter von 21 bis 25 Jahren, ist Mitglied der Ev. Landeskirche und vernetzt mit weiteren Kirchen und christlichen Gemeinden. Seine Praktische Ausbildung: Technischer Zeichner in einer Maschinenbaufabrik, Studium auf dem 2. Bildungsweg und Abschluss als Gymnasiallehrer in Physik und Geographie. Er ist der Gründer der Karlsruher Buchhandlung »Atempause«. Seit 14 Jahren ist er als Leiter und Mitgründer der »Nehemia Initiative Karlsruhe« Unternehmer mit Personalverantwortung. Seit 2009 trägt er

politische Verantwortung im Gemeinderat. Er ist parteilos und Stadtrat der Wählerliste »Gemeinsam für Karlsruhe«.

Dr. Frank Mentrup:



kommt aus Mannheim und ist 48 Jahre alt. Er ist verheiratet, hat vier Kinder und wohnt seit 2007 in Karlsruhe. Nach dem Abitur leistete er Zivildienst, studierte 1985 bis 1992 Medizin und arbeitete dann als Arzt (Kinder- und Jugendpsychiatrie) in Mannheim, ab 2007 am Klinikum Karlsruhe. Diese Stelle gab er 2011 auf, um die grün-rote Landesregierung als Staatssekretär

im Kultusministerium zu unterstützen. Frank Mentrup war 1994 bis 2007 Stadtrat, davon fünf Jahre Fraktionsvorsitzender der SPD in Mannheim. Er wird von SPD, Grünen, KAL und Piraten unterstützt.

Sascha Toni Oehme:



Er ist 42 Jahre alt und in Lauffen am Neckar geboren. Der ledige Logistikmeister war auch schon als Kurierdienst und in der Gastronomie tätig. Er tritt für den öffentlichen Wohnbau ein, für die Abschaffung der Hundesteuer und für freies W-LAN in Karlsruhe. Seine Interessenschwerpunkte liegen in der Kultur. Außerdem möchte er sich im Falle einer Wahl für mehr

Fahrradstraßen im Stadtgebiet einsetzen. Das Fest soll seiner Meinung nach wieder kostenlos sein.

Ingo Wellenreuther:



wurde 1959 in Karlsruhe geboren und lebt hier zusammen mit seiner Frau und seinen zwei Kindern. Er war elf Jahre Richter am Landgericht und Oberlandgericht, ist seit über zehn Jahren Bundestagsabgeordneter für die Stadt Karlsruhe

in Berlin und ist seit dreizehn Jahren Stadtrat. Er legt Wert auf einen offenen und fairen Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern und möchte ihre unterschiedlichen Interessen berücksichtigen. Den Bau von weiteren Studentenwohnheimen unterstützt er, außerdem würde er sich als Oberbürgermeister für ein Studi-Ticket mit einem stabileren Preis einsetzen. Der Titel der



Vom Studium zum Karrierestart

Das
Hochschulteam
 der
Agentur für Arbeit
Karlsruhe-Rastatt
 Ihr
Partner beim Berufseinstieg

Das neue
Semesterprogramm
Hochschulteam Karlsruhe

Wintersemester 2012/2013

liegt für Sie bereit bzw. als Download
 der PDF-Datei:

Unser
Service für Studierende
und Hochschulabsolventen:

- Stellensuche, Bewerbung
 und Vorstellung
- Bewerbungsmappen-Check
- Gehaltsrecherche
- Beratung in den Hochschulen
- Veranstaltungsprogramm
 mit Workshops zum Karrierestart

www.arbeitsagentur.de
 Partner vor Ort / Baden-Württemberg
 /
 Karlsruhe / Akademiker /
 Veranstaltungsprogramm

Besuchen Sie die
offene Sprechstunde
des Hochschulteams
 jeweils
Donnerstag 10 - 13 Uhr,
13:30 Uhr - 15:30 Uhr n.V.

während der Vorlesungszeit
 im
Servicebüro des
Studentenwerks
 (Mensafoyer / KIT)

Hochschulteam -
Agentur für Arbeit
Karlsruhe-Rastatt

Brauerstraße 10
 76137 Karlsruhe
 Tel.: 01801 555 111
 (*Festnetzpreis 3,9 ct/min;
 Mobilfunkpreise höchstens 42 ct/min)
[Karlsruhe-Rastatt.1-Akademiker](mailto:Karlsruhe-Rastatt.1-Akademiker@arbeitsagentur.de)
[@arbeitsagentur.de](mailto:Karlsruhe-Rastatt.1-Akademiker@arbeitsagentur.de)



Bundesagentur für Arbeit

Fahrradhauptstadt soll durch den Ausbau des Radwegenetzes erreicht werden. Slacklines und Fußballspielen im Schlosspark befürwortet er ebenso wie eine öffentliche Radroute durch den Schlosspark, so dass dieser abends und nachts nicht mehr umfahren werden muss. Der Ausbau der Kinderbetreuungsmöglichkeiten ist für ihn prioritär. Der KIT Campus Süd soll auf den Gelände des Wildparkstadions ausgebaut werden und ein neues Stadion in Autobahnnähe gebaut werden.

Jürgen Wenzel:



Die Freien Wähler Karlsruhe – Bürger für Karlsruhe (BüKA) unterstützen ihn. Da wir von ihm leider nicht mehr Informationen bekommen konnten, findet ihr hier einige Eckdaten von ka.stadtwiki.net. Er wurde 1962 in Karlsruhe geboren, studierte klassische Malerei und Zeichnen und arbeitete als Comiczeichner, Gestalter von Plattencovern und Werbeanzeigen. Er ist verheiratet und hat zwei Töchter. Bevor er 2009

in den Gemeinderat kam, war er von 1995–2002 Mitglied bei der ödp, 2003 Mitbegründer der Freien Wähler Karlsruhe – Bürger für Karlsruhe (BüKA) und er war und ist Mitglied in diversen Bürgerinitiativen wie „Stoppt den Stadtbahntunnel“, „Finger weg vom Festplatz“ und „Nordoststadt“.

Lisa Merkel / UStA

Wir meinen, ...

das egal, wie die Wahl auch ausgeht, sich der künftige Oberbürgermeister der Stadt Karlsruhe an das Projekt „Studentenstadt“ erinnern sollte und endlich das in die Tat umsetzen sollte, was studentische Gruppen, die Hochschulen, das Studentenwerk und die Stadt selbst seit langem immer wieder fordern: in Karlsruhe in allen Bereichen eine „Kultur“ zu etablieren, die nicht nur eine leere Worthülse oder Marketinginstrument ist, sondern endlich das schafft, was Studierende in dieser Stadt so dringend brauchen:

> Schaffung eines studentenfreundlichen Umfelds (günstige Wohnungen, lebendige studentische Kultur und Szene, gute Kinderbetreuungsmöglichkeiten, Netzwerke zur Unterstützung der studentischen Kommunikation), um Karlsruhe als Studienort attraktiver zu machen und damit Karlsruhe für den Wettbewerb unter den nationalen und internationalen Hochschulstandorten „zu rüsten“.

40.000 Studentinnen und Studenten lernen und leben in Karlsruhe. Sie prägen das Stadtbild. Sie werden zu Botschaftern Karlsruhes, wenn sie die Stadt nach ihrer Ausbildung verlassen, um in aller Welt bedeutende Aufgaben und einflussreiche Funktionen zu übernehmen. Bis 2015 will Karlsruhe sein studentenfreundliches Umfeld weiter ausbauen. Wir als Studentenwerk sind jedenfalls bereit, unseren Part zu leisten, um in 3 Jahren mit Fug und Recht von einer Studentenstadt sprechen zu können...

Thomas Mosthaf / CampusLife

Ihr Snack in der Cafeteria

Täglich werden wechselnde Variationen von Fleisch (Rind, Schwein oder Geflügel) und vegetarische Spezialitäten in den Cafeterien des Studentenwerk Karlsruhe* an der „Heißen Theke“ angeboten. Das Angebot wird monatlich upgedatet.

Montags: Quiche mit mediterranem Gemüse, Hamburger im Blätterteigmantel

Dienstags: Hirtenkäse mit Brötchen und Preiselbeeren, Geflügelfrikadelle mit Brötchen

Mittwochs: Hähnchentasche süßsauer, Pizza Tomaten-Mozzarella

Donnerstags: Steakbrötchen mit Röstzwiebeln, Käse-Blätterteigtasche

Freitags: Pizza-Krustigette, Käse-Seele

Außerdem im Angebot: Täglich wechselnde Wurstspezialitäten.

*Eingeschränktes Sortiment: Cafeteria Bismarckstrasse, Cafeteria Holzgartenstrasse und Cafeteria Schloß Gottesau

Das Team der Hochschulgastronomie wünscht Ihnen einen guten Appetit.

Öffnungszeiten

Cafeterien Karlsruhe

Cafeteria Bismarckstraße

Mo-Do 7.30-16.00 Uhr
Fr 7.30-14.00 Uhr

Cafeteria Engesserstraße

Mo-Do 8.30-16.00 Uhr
Fr 8.30-15.00 Uhr

Cafeteria Moltkestraße

Mo-Do 7.30-16.00 Uhr
Fr 7.30-14.00 Uhr

Cafebar Moltke

Mo-Do 11.00-15.00 Uhr

Cafeteria Am Adenauerring

Mo-Do 7.30-17.00 Uhr
Fr 7.30-16.00 Uhr

Cafeteria Schloss Gottesaue

Mo-Fr 10.00-15.00 Uhr

Cafeteria Erzbergerstraße 121

Mo-Do 7.45-15.30 Uhr
Fr 7.45-14.00 Uhr

chicco di caffè

Mo-Do 9.30-14.30 Uhr, Fr. bis 14.00

Mensen Karlsruhe

Mensa Am Adenauerring

Mo-Fr 11.00-14.00 Uhr

Curry-Queen

Mo-Fr 11.00-14.30 Uhr
Mo-Do 16.00-19.30 Uhr (Abendmensa)

Buffet Update

Mo-Fr 11.00-14.00 Uhr

Mensa Moltke

Mo-Fr 11.15-14.15 Uhr

Mensa Erzbergerstraße 121

Mo-Fr 11.30-13.30 Uhr

Mensa Schloss Gottesaue

Mo-Fr 12.00-14.00 Uhr

Cafeterien Pforzheim

Cafeteria Tiefenbronner Straße

Mo-Do 7.30-17.15 Uhr
Fr 7.30-14.30

Cafeteria Holzgartenstraße

Mo-Do 9.00-16.00 Uhr
Fr 9.00-14.30 Uhr

Mensen Pforzheim

Mensa Tiefenbronner Straße

Mo-Fr 11.00-14.00 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 2,85 €	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 0,85 €	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 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)	0,81 €	0,92 €	1,10 €	1,20 €
Wok: Update, Mensa Am Adenauerring, Update, Mensa Moltke, Mensen Pforzheim (100 g)	0,81 €	0,92 €	1,10 €	1,20 €
Mensa Burger / Salat / Pasta / Gemüsebuffet (100 g)	0,76 €	0,86 €	1,03 €	1,12 €

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.

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 Rindfleisch aus artgerechter Tierhaltung | 🐷 enthält Schweinefleisch | 🌱 vegetarisches Gericht (ohne Fleischzusatz) | 🌿 veganes Gericht | 🌊 Marine Stewardship Council (MSC) zertifizierter Fisch
(Bio) kontrolliert biologischer Anbau / DE007 Öko Kontrollstelle



Produktkettenzertifizierungscode SGS-NL-MSC-C-0624



Mensa Am Adenauerring

	Linie 1	Linie 2	Linie 3	Linie 4/5	Abend
Mo 03.12.	Veget. Frühlingsrolle mit Würzsoße, Duftreis und Salat (4,9,☺) 2,40C, Kalbfleischbällchen in Tomaten-Zucchini-Soße mit Teigwaren und Salat 2,40C	Paniertes Schweineschnitzel Zigeuner Art (2,9,☺) 1,90C, Pommes (☺) 0,85C, Teigwaren (☺,Bio) 0,65C, Reis 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C	Paella mit Hähnchenfleisch und Meeresfrüchte 2,00C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Rinderroulade (☺) 2,20C, paniertes Hirtenkäse mit Tzatziki (☺) 1,90C, Spätzle (☺) 0,85C, Pommes (☺) 0,85C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,9) pro 100g 0,68C
Di 04.12.	Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons und Salat (☺) 2,40C, Schlemmerfilet "Bordelaise" Petersilienkartoffeln und Salat (☺) 2,40C	Schaschlikspieß (☺) 1,90C, Pommes, Kartoffelpüree 0,65C (☺) 0,85C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C	Kaiserschmarren mit Apfelsum (☺) 2,20C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Kasseler Rücken mit Bratensoße (4,5,☺) 1,90C, Fagottini mit Tomaten-Rahmsoße (☺) 1,80C, Pommes (☺) 0,85C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,9) pro 100g 0,68C
Mi 05.12.	Gemüsemautaschen mit Röstzwiebeln, hausgemachter Kartoffelsalat und Schokoladenpudding (☺) 2,40C, Linseneintopf mit Wiener oder veget. Wurst, Baguettebrötchen und Schokoladenpudding 2,40C	Hähnchengeschnetzeltes mit Champignons (12) 1,90C, Pommes (☺) 0,85C, Petersilienkart. 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C	Hackfleisch Risotto (☺) 1,90C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Holzfallersteak vom Schweinekamm mit Zwiebel und Speck (☺) 1,90C, Getreide-Käse-Krusties mit Blattspinat (☺) 1,80C, Pommes (☺) 0,85C, Teigwaren (☺,Bio) 0,68C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,9) pro 100g 0,68C
Do 06.12.	Pasta mit Käse-Sahnesoße, Salat und Obst (☺) 2,40C, Pasta Bolognese mit Reibekäse Salat und Obst (☺) 2,40C	Putenbraten mit Waldpilzsoße 1,90C, Semmelknödel (☺) 0,85C, Kroketten (☺) 0,85C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C	Solidaritätessen Mexikanische Reispfanne mit Tomatensalsa (☺) 2,10C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	2 Tellerrösti mit Ratatouille (☺) 1,80C, Schwedische Köttbullar mit Rahmsoße und Preiselbeeren (12,☺) 1,70C, Pommes (☺) 0,85C, Dampfkartoffeln 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,9) pro 100g 0,68C
Fr 07.12.	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung mit Rahmgemüse und Buttermilchdessert (☺) 2,40C, gebratene Hähnchenkeule mit Rahmgemüse Reis und Buttermilchdessert 2,40C	Badischer Hackbraten mit Rahmsoße (4,5,☺) 1,80C, Pommes (☺) 0,85C, Teigwaren (☺,Bio) 0,68C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C	Bami Goreng mit Hähnchenfleisch 1,90C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	paniertes Seelachsfilet mit Sauce Remoulade (2,9,☺) 1,90C, Kohlrabi-Möhrenflan mit Kräuterdiip (☺) 1,70C, Pommes (☺) 0,85C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C	Geschlossen am: 07.12.2012
Mo 10.12.	5 Kartoffelpuffer mit Apfelsum, Tagessuppe und Salat (☺) 2,40C, Geflügelrikadelle mit Zwiebelsoße, Reis und Salat 2,40C	Rindergulasch Szegediner Art (☺) 2,20C, Pommes (☺) 0,85C, Dampfkartoffeln 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C	Pasta alla San Giovanniello mit Sardellen 1,80C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hähnchenbrustfilet paniert mit grüner Pfeffer-Rahmsauce 2,10C, Farfalle Napoli auf Wunsch mit Reibekäse (☺) 1,70C, Pommes (☺) 0,85C, Nudelsalat (2,9,☺) 0,68C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,9) pro 100g 0,68C
Di 11.12.	Makkaroni mit Gemüsebolognese und Salat (☺) 2,40C, Oberländer Bratwurst Pommes frites und Ketchup und Salat (4,5,9,☺) 2,40C	Krustenbraten vom Schwein mit Biersoße (12,☺) 1,90C, Pommes (☺) 0,85C, Kartoffelknödel (☺) 0,85C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C	Penne alla Norma (☺) 1,80C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Gedämpftes Kabeljaufilet auf Gemüsestreifen mit Weißwein Soße (12,☺) 2,20C, Spinat-spätzle mit frischen Champignons (☺) 1,90C, Pommes (☺) 0,85C, Petersilienkartoffeln 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,9) pro 100g 0,68C
Mi 12.12.	Vegetarisches Schnitzel mit Broccolisöbe und Duftreis (☺) 2,40C, Chili con Carne Baguettebrötchen und Karamellpudding (☺) 2,40C	gebratenes Putensteak mit Curry-Bananensoße 2,00C, Pommes (☺) 0,85C, Duftreis 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C	Weizenrisotto Pfanne mit Piri Piri (9,☺) 1,80C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Makkaroniaufauf mit Schinken und Tomatensoße (4,5,☺) 1,90C, Tofu Crossies mit Frischkäsefüllung und Lauchgemüse (☺) 1,80C, Pommes (☺) 0,85C, Teigwaren (☺,Bio) 0,68C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,9) pro 100g 0,68C
Do 13.12.	Tortellini Pestosoße mit Reibekäse, Salat und Obst (☺) 2,40C, Tortellini Milanese mit Reibekäse, Salat und Obst (4,5,☺) 2,40C	Lasagne Bolognese (☺) 2,20C, Pommes (☺) 0,85C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C	Solidaritätessen Chinapfanne vegetarisch mit Sweet Chili Soße (☺) 1,80C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	2 St. gebratene Hähnchenkeulen 2,10C, 2 St. Snackrollen "Pomodoro" mit Jalapenos-Tomatensugo (☺) 1,70C, Country Potatoes (☺) 0,85C, Nudelsalat (2,3,9,☺) 0,68C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,9) pro 100g 0,68C
Fr 14.12.	4 Pfännkuchen mit Sauerkirschen und einem Milchreissdessert (☺) 2,40C, Putenrahmgeschnetzeltes, Teigwaren und einem Milchreissdessert (12) 2,40C	Paniertes Schollenfilet mit Zitronenschmand (☺) 2,10C, Pommes (☺) 0,85C, Kartoffelsalat 0,65C Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C	Westernpfanne mit Hähnchenbruststreifen 1,90C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Badischer Sauerbraten (12,☺) 1,90C, Gnocchi mit Gemüseragout (☺) 1,70C, Spätzle (☺) 0,85C, Pommes (☺) 0,85C	Geschlossen am: 14.12.2012
Mo 17.12.	Nudel-Hackfleisch-Aufauf und Salat (☺) 2,40C, Vegetarisches Gyros mit Tzatziki Reis und Salat (2,9,☺) 2,40C	Geschlossen vom 17.12.2012 bis 01.01.2013	Lachsnudeln mit Weißweinsöbe (12) 2,20C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Gebackener Camembert mit Preiselbeeren (☺) 1,90C, Schweineroulade (☺) 1,90C, Pommes (☺) 0,85C, Teigwaren (☺,Bio) 0,68C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,9) pro 100g 0,68C
Di 18.12.	Käsekacker mit Ketchup, Pommes frites und Fruchtojoghurt (4,5,9,☺) 2,40C, Blumenkohl in Käse-Sahnesöbe, Salzkartoffeln und Fruchtojoghurt (☺) 2,40C	Geschlossen vom 17.12.2012 bis 01.01.2013	Gnocchipfanne Provencale mit mediterranem Gemüse (☺) 1,80C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Putensteak mit Esterhazysoße (12) 1,90C, Cappelletti rosso mit Ricottafüllung, Basilikum Sahne-Soße (☺) 1,80C, Pommes (☺) 0,85C, Reis 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,9) pro 100g 0,68C
Mi 19.12.	Erbseneintopf mit Borkwurst oder vegetarischer Wurst, Baguettebrötchen und Vanillepudding (4,5) 2,40C, 2 Blätterteigpasteten mit Mischgemüse und Vanillepudding (☺) 2,40C	Geschlossen vom 17.12.2012 bis 01.01.2013	Bauernschmaus (4,5,☺) 1,90C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Pizza quattro formaggi (☺) 2,20C, Rindergulasch (12,☺) 2,10C, Pommes (☺) 0,85C, Petersilienkartoffeln 0,65C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C	Abendessen Buffet Salatbuffet(2,9) pro 100g 0,68C
Do 20.12.	Tagliatelle Provenzalische Art mit Salat und Obst (☺) 2,40C, Tagliatelle mit Geflügelstreifen, Salat und Obst 2,40C	Geschlossen vom 17.12.2012 bis 01.01.2013	Solidaritätessen Vegetarische Paella (☺) 2,10C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Putenbraten mit Tomaten-Olivensoße (8) 1,90C, Grünkern-Käsemedaillon mit Champignon-Frischkäsesoße (☺) 1,80C, Country Potatoes (☺) 0,85C, Teigwaren (☺,Bio) 0,68C	Geschlossen vom 20.12.2012 bis 04.01.2013
Fr 21.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 17.12.2012 bis 01.01.2013	Pasta con Zucchini (☺) 1,80C, Div. Desserts ab 0,45C bis 0,65C, Salat (2,9,☺) 0,65C, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hähnchen Cordon bleu mit Putenschinken und Bratensoße 1,90C, Gnocchi mit Spinat-Gorgonzolasoße (☺,Lab) 1,70C, Pommes (☺) 0,85C, Teigwaren (☺,Bio) 0,68C	Geschlossen vom 20.12.2012 bis 04.01.2013
Mo 24.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 17.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 20.12.2012 bis 04.01.2013
Di 25.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 17.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 20.12.2012 bis 04.01.2013
Mi 26.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 17.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 20.12.2012 bis 04.01.2013
Do 27.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 17.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 20.12.2012 bis 04.01.2013
Fr 28.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 17.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 20.12.2012 bis 04.01.2013
Mo 31.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 17.12.2012 bis 01.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 20.12.2012 bis 04.01.2013

Mensa Moltke

	Wahlessen 1	Wahlessen 2	Gut & Günstig	Buffet
Mo 03.12.	Schweinegeschnetzeltes "Jäger Art" (☺) 1,80€, Pommes frites Semmelknödel (☺) 0,85€, Suppe 0,40€	Indonesische scharfe Curry Lauchnudeln (☺) 1,80€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Broccoligemüse, Erbsen Karotten Gemüse (☺) 0,65€	Veget. Frühlingssuppe mit Würstchen, Duftreis, Salat (4,9,☺) 2,40€, Kalbfleischbällchen in Tomaten-Zucchini-Soße, Teigwaren, Salat 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Di 04.12.	Schweinerückensteak Schmorzwiebeln (☺) 1,80€, Country Potatoes, Schupfnudeln (☺) 0,85€, Pfefferreis (☺) 0,65€, Suppe 0,40€	Grünkern-Käsemedaillon mit Tomatensugo (☺) 1,80€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Rosenkohl Gemüse, Kaisergemüse (☺) 0,65€	Schlemmerfilet "Bordelaise" Petersilienkartoffeln, Salat (9,☺) 2,40€, Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons, Salat 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Mi 05.12.	Crunchy Chicken Wings mit Barbecuesoße (4,9) 2,00€, Pommes frites, Rosmarin Kartoffel (☺) 0,85€, Duftreis (☺) 0,65€, Suppe 0,40€	Spaghetti mit Muschelsoße 2,00€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Stangen-Bohnen-Gemüse, Cordialgemüse (☺) 0,65€	Schwäbisches Linsengericht, Spätzle, 1 Paar Wiener (4,5,☺) 2,40€, Gemüseautschchen mit Röstzwiebeln, Kartoffelsalat, Dessert (☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Do 06.12.	Zwiebelbraten vom Rind (12,☺) 2,10€, Kroketten, Kartoffelknödel (☺) 0,85€, Suppe 0,40€	Kartoffel-Gemüsepudding, Kräuterdip (2,9,☺) 1,80€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Kohlrabigemüse Leipziger Allerlei (☺) 0,65€	Pasta mit Bolognesesoße und Reibekäse, Salat, Dessert (9,☺) 2,40€, Pasta mit Käse-Sahne-Soße, Salat, Dessert (9,☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Fr 07.12.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pommes frites (☺) 0,85€, Langkornteig (☺) 0,65€, Suppe 0,40€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Mischgemüse (☺) 0,65€	Gebratene Hähnchenkeule mit Rahmgemüse, Reis, Dessert 2,40€, Kartoffelbällchen mit Frischkäsefüllung, Rahmgemüse, Dessert (1,☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Mo 10.12.	Hirschgulasch mit Preiselbeeren (12) 2,00€, Kroketten, Semmelknödel (☺) 0,85€, Suppe 0,40€	Pirogki mit Pilzfüllung mit Kräuter-Tomatengout, Schmand (☺) 1,80€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Blumenkohl Gemüse, Chinagemüse (4,☺) 0,65€	Geflügelfrikadelle mit Zwiebelsoße, Reis, Salat (9) 2,40€, 5 Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Tagessuppe, Salat (9,☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Di 11.12.	Hähnchenbrust im Knuspermantel mit Ketchup (9) 1,80€, Pommes frites, Schupfnudeln (☺) 0,85€, Kräuterreis (☺) 0,65€, Suppe 0,40€	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (☺) 1,80€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Bohnen-Gemüse, Karotten-Kohlrabigemüse (☺) 0,65€	Oberländer Bratwurst, Pommes frites, Salat (4,5,9,☺) 2,40€, Makkaroni mit Gemüse-bolognese, Salat (9,☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Mi 12.12.	Pizza mit Schinken, Salami und Champignons (☺) 2,20€, Pommes frites, Thymian Kartoffel (☺) 0,85€, Mandelreis (☺) 0,65€, Suppe 0,40€	Seelachsfilet Müllerin mit Kräutersoße 1,90€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Schwarzwurzel Gemüse, Sommergemüse (☺) 0,65€	Chili con Carne, Brötchen, Dessert (☺) 2,40€, Vegetarisches Schnitzel mit Broccolisohße, Duftreis, Dessert (☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Do 13.12.	Gekochtes Ochsenfleisch mit Meerrettichsoße (☺) 2,10€, Pommes frites, Schupfnudeln (☺) 0,85€, Salzkartoffel (☺) 0,65€, Suppe 0,40€	Gouda Schnitzel mit Preiselbeeren (☺) 1,90€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Karottengemüse, Erbsen-Mais-Gemüse (☺) 0,65€	Tortellini Milanese mit Reibekäse, Salat, Dessert (4,5,9,☺) 2,40€, Tortellini, Pestosoße mit Reibekäse, Salat, Dessert (9,☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Fr 14.12.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pommes frites (☺) 0,85€, Langkornteig (☺) 0,65€, Suppe 0,40€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Mischgemüse (☺) 0,65€	Putenrahmgeschnetzeltes mit Teigwaren, Dessert (12) 2,40€, 4 Pfannkuchen mit Sauerkirschen, Dessert (☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Mo 17.12.	Fleischspieß mit Zigeunersoße (12,☺) 1,90€, Country Potatoes, Rosmarin Kartoffel (☺) 0,85€, Kartoffelpüree (☺) 0,65€, Suppe 0,40€	Bulgur Gemüsepfanne mit frischem Rucola (☺) 1,90€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Broccoligemüse, Erbsen Karotten Gemüse (☺) 0,65€	Nudel-Hackfleisch-Auflauf, Salat (9,☺) 2,40€, Vegetarisches Gyros mit Zaziki, Reis, Salat (9,☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Di 18.12.	paniertes Hähnchenbrustfilet Pfefferrahmsoße (12) 1,80€, Pommes frites, Spätzle (☺) 0,85€, Duftreis (☺) 0,65€, Suppe 0,40€	Pasta con Broccoli (☺) 1,80€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Rosenkohl Gemüse Kaisergemüse (☺) 0,65€	Käsekacker mit Ketchup, Pommes frites, Dessert (4,5,9,☺) 2,40€, Blumenkohl in Käse-Sahnesoße, Salzkartoffel, Dessert (☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Mi 19.12.	Pfannengyros mit Tzatziki (4,☺) 1,80€, Pommes frites, Schupfnudeln (☺) 0,85€, Pfefferreis (☺) 0,65€, Suppe 0,40€	gebratener Langschwanz-Seehecht mit Mango Chili Chutney (☺) 1,90€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Stangen-Bohnen-Gemüse, Cordialgemüse (☺) 0,65€	Lauch-Hackfleisch-Eintopf mit Brötchen, Dessert (4,☺) 2,40€, 2 Blätterteigpasteten, Mischgemüse, Dessert (☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Do 20.12.	Brasilianischer Pfefferbraten mit Bratensoße (12) 1,80€, Kroketten, Spätzle (☺) 0,85€, Schnittlauch Kartoffel (☺) 0,65€, Suppe 0,40€	2 St. Snäckrollen "Pomodoro" mit Dip (2,9,☺) 1,80€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Kohlrabigemüse Leipziger Allerlei (☺) 0,65€	Tagliatelle mit Geflügelstreifen, Salat (9) 2,40€, Tagliatelle Provenzalische Art, Salat (9,☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Fr 21.12.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pommes frites (☺) 0,85€, Langkornteig (☺) 0,65€, Suppe 0,40€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pudding (☺) 0,75€, Salat (9,☺) 0,75€, Mischgemüse (☺) 0,65€	Mensa-Fischburger, Steakhouse frites, Dessert (2,9) 2,40€, 2 Eieromlette mit Rahmspinat, Salzkartoffel, Dessert (☺) 2,40€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,76€
Mo 24.12.	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013
Di 25.12.	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013
Mi 26.12.	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013
Do 27.12.	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013
Fr 28.12.	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013
Mo 31.12.	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013

Essenszeiten: 11.30–13.30 Uhr

Mensa Erzbergerstraße 121

	Wahlessen 1	Wahlessen 2
Mo 03.12.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, Rinderroulade (☺) 2,20€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Veget. Frühlingssalate mit Würzsoße (4,9,☺) 1,70€, Spätzle (☺) 0,85€, Gemüse (☺) 0,65€
Di 04.12.	Putensteak mit Grilltomate, Hollandaise und 5,10€, Schaschlikspieß (☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Fagottini mit Tomaten-Rahmsoße (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€
Mi 05.12.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Linseneintopf mit Wiener oder veget. Wurst Baguettebrötchen 2,40€, Holzfallersteak vom Schweinekamm mit Zwiebel und Speck (☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Getreide-Käse-Krusties mit Blattspinat (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Petersilienkartoffeln (☺) 0,65€
Do 06.12.	Rinderlebergschnitzel mit Bratkartoffel (12,☺) 4,60€, Pasta Bolognese mit Reibekäse (☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, 2 Tellerrösti mit Ratatouille (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€
Fr 07.12.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, paniertes Seelachsfilet mit Sauce Remoulade (2,9,☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Kohlrabi-Möhrenflan mit Kräuterdip (☺) 1,70€, Gemüse (☺) 0,65€, Dampfkartoffeln (☺) 0,65€
Mo 10.12.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, Rindergulasch Szegediner Art (☺) 2,20€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Farfalle Napoli auf Wunsch mit Reibekäse (☺) 1,70€, Gemüse (☺) 0,65€, Dampfkartoffeln (☺) 0,65€
Di 11.12.	Maishähnchen Brust mit Ratatouillegemüse und Petersilienkartoffel (☺) 5,60€, Krustenbraten vom Schwein mit Biersoße (12,☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Spinatspätzle, Frische Champignons (☺) 1,90€, Kartoffelknödel (☺) 0,85€, Gemüse (☺) 0,65€
Mi 12.12.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Chili con Carne, Baguettebrötchen (☺) 2,40€, gebratenes Putensteak mit Curry-Früchte-Soße (1) 2,00€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Tofu Crossies mit Frischkäsefüllung Lauchgemüse (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Duftreis (☺) 0,65€
Do 13.12.	Schweinefiletstreifen China Gemüse mit Erdnuss-Chillidip, Duftreis (☺) 5,60€, Tortellini Milanese mit Reibekäse, Salat und Obst (4,5,☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Chinapfanne vegetarisch mit Sweet Chili Soße (☺) 1,90€, Gemüse (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€
Fr 14.12.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, Pan. Schollenfilet Zitronenschmand (☺) 2,10€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Gnocchi mit Gemüseragout (☺) 1,70€, Gemüse (☺) 0,65€, Hausgemachter Kartoffelsalat (☺) 0,65€
Mo 17.12.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, Schweineroulade (☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Gebackener Camembert mit Preiselbeeren (12,☺) 1,90€, Teigwaren (☺) ,Bio) 0,68€, Gemüse (☺) 0,65€
Di 18.12.	Geschmorte Gänsekeule mit Rotkraut und Kartoffelknödel (☺) 6,60€, Schweinekammsteak natur mit Esterhazysoße (12,☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Cappelletti rosso mit Ricotta-Füllung, Basilikum-Sahne-Soße (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€
Mi 19.12.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Erbseneintopf mit Bockwurst oder vegetarischer Wurst, Baguettebrötchen (4,5) 2,40€, Rindergulasch (12,☺) 2,10€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Pizza quattro formaggi (☺) 2,20€, Gemüse (☺) 0,65€, Petersilienkartoffeln (☺) 0,65€
Do 20.12.	Geschlossen vom 20.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 20.12.2012 bis 04.01.2013
Fr 21.12.	Geschlossen vom 20.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 20.12.2012 bis 04.01.2013
Mo 24.12.	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013
Di 25.12.	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013
Mi 26.12.	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013
Do 27.12.	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013
Fr 28.12.	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013
Mo 31.12.	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 24.12.2012 bis 04.01.2013

Essenszeiten: Mo–Fr, 12.00–14.00 Uhr

Mensa Schloss Gottesaue

	Wahlessen 1	Wahlessen 2
Mo 03.12.	Kalbfiletschälchen in Tomaten-Zucchini-soße, Teigwaren, Salat, Dessert (9) 2,75€	Indonesische scharfe Curry Lauchnudeln, Salat, Dessert (9,☺) 2,75€
Di 04.12.	Schlemmerfilet "Bordelaise" Petersilienkartoffel Salat Dessert(9,☺) 2,75€	Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons, Salat, Dessert (9,☺) 2,75€
Mi 05.12.	Chicken Wings im Knusperteig mit Barbecuesoße Rosmarin Kartoffel Salat Dessert(4,9) 2,75€	Spaghetti mit Muschelsoße, Salat, Dessert (9) 2,75€
Do 06.12.	Pasta mit Bolognesesoße und Reibekäse Salat Dessert(9,☺) 2,75€	Pasta, Käse-Sahne-Soße, Salat, Dessert (9,☺,Lab) 2,75€
Fr 07.12.	gebratene Hähnchenkeule mit Rahmgemüse Reis Dessert 2,75€	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung mit Rahmgemüse, Dessert (☺) 2,75€
Mo 10.12.	Geflügelfrikadelle mit Zwiebelsoße Reis Salat Dessert(9) 2,75€	Piroggi mit Pilzfüllung mit Tomatenragot, Zitronenschmand, Salat, Dessert (9,☺) 2,75€
Di 11.12.	Hähnchenbrust im Knuspermantel mit Ketchup Kartoffelpüree Salat Dessert(9) 2,75€	Makkaroni mit Gemüse Bolognese, Salat, Dessert (9,☺) 2,75€
Mi 12.12.	Chili con Carne mit Brötchen Salat Dessert(9,☺) 2,75€	Vegetarisches Schnitzel mit Broccoli-Soße, Duftreis, Salat, Dessert (9,☺) 2,75€
Do 13.12.	Tortellini Milanese mit Reibekäse Salat Dessert(4,5,9,☺) 2,75€	Gouda Schnitzel mit Preiselbeeren, Brötchen, Salat, Dessert (9,☺) 2,75€
Fr 14.12.	Putenrahmgeschneitztes Teigwaren Salat Dessert(9,12) 2,75€	4 Pfannkuchen mit Sauerkirschen, Salat, Dessert (9,☺) 2,75€
Mo 17.12.	Nudel-Hackfleisch-Auflauf Salat Dessert(9) 2,75€	Vegetarisches Gyros mit Tzatziki, Reis, Salat, Dessert (9,☺) 2,75€
Di 18.12.	Panierte Hähnchenbrust mit Rahmsoße Country Potatoes Salat Dessert(9,12) 2,75€	Bulgur Gemüsepfanne mit frischem Rucola, Salat, Dessert (9,☺) 2,75€
Mi 19.12.	Gebratenes Hoki Fischfilet mit Mango Chili Chutney Pfefferreis Salat Dessert(9) 2,75€	2 Blätterteigpasteten mit Gemüsefüllung, Salat, Dessert (9,☺) 2,75€
Do 20.12.	Tagliatelle mit Geflügelstreifen Salat Dessert(9) 2,75€	Tagliatelle Provenzalische Art, Salat, Dessert (9,☺) 2,75€
Fr 21.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Mo 24.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Di 25.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Mi 26.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Do 27.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Fr 28.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Mo 31.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013

Mensa Tiefenbronner Straße

	Wahlessen 1	Wahlessen 2	Gut & Günstig	Buffet
Mo 03.12.	Schweinerückensteak mit Pfeffersoße (☺) 2,00€, Kroketten (☺) 0,85€, Teigwaren (☺, Bio) 0,68€, Langkornreis (☺) 0,65€	Hähnchenbruststreifen Süß Scharf 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Frühlingsrolle mit Duftreis, Würzsoße und Salat (4, ☺) 2,40€, Kalbfleischbällchen mit Tomaten-Zucchini-Soße, Teigwaren, Salat 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Di 04.12.	Rinderroulade (☺) 2,20€, Country Potatoes, Kartoffelknödel (☺) 0,85€, Langkornreis (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Badisches Schäufele (☺) 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons, Salat (☺) 2,40€, Schlemmerfriet "Bordelaise" mit Petersilienkartoffeln und Salat (☺) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mi 05.12.	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße (☺) 1,80€, Pommes frites, Spätzle (☺) 0,85€, Langkornreis (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Hähnchenbrustfilet paniert 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Schwäbisches Linsengericht mit Spätzle, 1 Paar Wiener, Dessert (4,5, ☺) 2,40€, Geschmälzte Maultaschen mit Kartoffelsalat und Dessert (1,2, ☺) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Do 06.12.	Argentinischer Schlemmerbraten (4, ☺) 1,80€, Spicy Slices (4, ☺) 0,85€, Teigwaren (☺, Bio) 0,68€, Langkornreis (☺) 0,65€	Kartoffel Mozzarella Gratin (☺) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Pasta mit Käse-Sahnesoße, Salat und Dessert (☺) 2,40€, Pasta Bolognese mit Salat und Dessert (☺) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Fr 07.12.	Pan. Schollenfilet, Remouladensoße (2,9, ☺) 1,90€, Crinkle frites (☺) 0,85€, Langkornreis, Dampfkartoffeln (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Poulardenbrustfilet natur Tomaten Basilikum Soße 2,00€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Rahmgemüse und Dessert (☺) 2,40€, Hähnchenkeule gebraten mit Reis, Rahmgemüse und Dessert 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mo 10.12.	Schmorbraten vom Rind (12, ☺) 2,10€, Semmelknödel, Herzoginkartoffeln (☺) 0,85€, Langkornreis (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Jägerschnitzel (☺) 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Tagessuppe und Salat (☺) 2,40€, Geflügelfrikadelle mit Zwiebelsoße, Reis und Salat 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Di 11.12.	Putensteak mit Café de Paris Soße (12) 2,00€, Country Potatoes (☺) 0,85€, Langkornreis (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Schwäbische Maultaschen mit Zwiebel-schmälze (☺) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Makkaroni, Gemüse Bolognese und Salat (☺) 2,40€, Oberländer Bratwurst mit Pommes frites und Salat (4,5, ☺) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mi 12.12.	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße (☺) 1,80€, Pommes frites, Spätzle (☺) 0,85€, Langkornreis (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Hähnchenbrust im Knuspermantel 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Chili con Carne mit Brötchen und Dessert (☺) 2,40€, 2 Vegetarische Schnitzel mit Broccoli-soße, Duftreis und Dessert (☺) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Do 13.12.	Party Frikadellen, Barbecue Soße (2,4,9, ☺) 1,80€, Spätzle Spicy Slices (4, ☺) 0,85€, Langkornreis (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Curry Huhn mit Ananas 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Tortellini Pestosoße mit Reibekäse, Salat und Dessert (☺) 2,40€, Tortellini Milanese mit Reibekäse, Salat und Dessert (4,5, ☺) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Fr 14.12.	Seelachsfilet paniert mit Kräutermayonnaise (2,9, ☺) 1,90€, Pommes frites (☺) 0,85€, Langkornreis, Dampfkartoffeln (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Käsespätzle mit Zwiebelschmälze (☺) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Eierpannkuchen mit Sauerkirschen und Dessert (1, ☺) 2,40€, Putengeschnetzeltes mit Teigwaren und Dessert 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mo 17.12.	Thüringer Schweinebraten (☺) 1,80€, Spätzle, Kroketten (☺) 0,85€, Langkornreis (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€	3 Semmelknödel mit Pilzragout (☺) 2,00€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Vegetarisches Gyros mit Tzatziki, Reis und Salat (☺) 2,40€, Nudel-Hackfleisch-Auflauf mit Salat (☺) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Di 18.12.	Weihnachtssessen: Flugentenkeule mit Orangen Jus (12) 2,20€, Steakhouse frites, Kartoffelknödel, Spätzle (☺) 0,85€, Langkornreis (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Kartoffel-Gemüsepfanne mit Ziegenkäse (☺) 2,00€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Käseknacker mit Ketchup, Pommes frites und Dessert (4,5,9, ☺) 2,40€, Blumenkohl in Käse-Sahnesoße, Salzkartoffel und Dessert (☺) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mi 19.12.	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße (☺) 1,80€, Pommes frites, Spätzle (☺) 0,85€, Langkornreis (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Erfurter Geflügelragout (12) 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	2 Blätterteig Pasteten Gemüsefüllung und Dessert (☺) 2,40€, Geröstete Maultaschen mit Ei, Kartoffelsalat, Dessert (1,2, ☺) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Do 20.12.	Rindergeschnetzeltes in Kräuterrahm (12, ☺) 2,10€, Crinkle frites (☺) 0,85€, Teigwaren (☺, Bio) 0,68€, Langkornreis (☺) 0,65€	Fleischkäse mit Zwiebelsoße (4,5, ☺) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (☺) 0,65€, Suppe (☺) 0,40€	Tagliatelle Provenzalische Art, Salat und Dessert (☺) 2,40€, Tagliatelle Verde mit Geflügelstreifen, Salat und Dessert 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Fr 21.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Mo 24.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Di 25.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Mi 26.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Do 27.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Fr 28.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Mo 31.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013

Mensa Holzgartenstraße

Aller Anfang ist schwer!?

5. Round Table der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) zum Thema Studieneinstieg

Ungefähr die Hälfte der Studierenden, die im ersten Semester unsere Beratungsstelle aufsuchen, leidet unter Depressivität, Angst vor der Zukunft oder unter Lern-/Leistungsproblemen. Ungefähr ein Drittel fühlt sich isoliert, hat Entscheidungs- oder Selbstwertprobleme. Doch warum fällt der Studieneinstieg so schwer? Macht die Schule tatsächlich studierfähig und startklar fürs Studium? Haben die Hochschulen zu hohe Erwartungen?

Das Thema „Von der Schule an die Hochschule“ stand im Mittelpunkt des 5. Round-Table-Gesprächs der PBS Karlsruhe am 25.10.12. ReferentInnen aus Gymnasium, Abiturientenberatung (Agentur für Arbeit), Studienberatung und Psychotherapeutischer Beratung gaben Einblicke in ihre Arbeit, eine angeregte Diskussion schloss sich an. Der Teilnehmerkreis setzte sich zusammen aus Vertretern von Ministerium, Hochschulen in Karlsruhe und Pforzheim, des Deutschen Studentenwerks Berlin (DSW), von Beratungsinstitutionen, der IHK Karlsruhe, Katholischen Hochschulgemeinde und Studierenden.

Hier einige Ergebnisse der Veranstaltung:

- > SchülerInnen der Kursstufe haben seit der Einführung von G8 ein hohes Arbeitspensum zu erfüllen, es bleibt wenig Zeit für Hobbys und Berufserkundung.
- > Bei der Studienfachentscheidung mangelt es häufig an Orientierung und Überblick. Die Vielzahl verschiedener Studiengänge an verschiedenartigen Hochschulen bietet viele Möglichkeiten, erzeugt aber auch viel Unsicherheit.
- > (Nicht nur) Studienanfänger haben das Gefühl, vom ersten Tag an funktionieren zu müssen und möglichst schnell möglichst viele ECTS-Punkte erreichen zu müssen. Sie leiden unter der Angst, zu versagen.
- > Nach dem Abschied vom Heimatort, von der Familie und vom alten Freundeskreis fällt es vielen schwer, neue soziale Kontakte zu knüpfen. Für erfolgreiches und gesundes Studieren sind jedoch nicht nur inhaltliche Lehrveranstaltungen wichtig, sondern auch ein genussreiches Freizeit- und Sozialleben
- > Vielen Eltern und Lehrern fehlt das Wissen darüber, wie Studieren heutzutage „funktioniert“. Beratungseinrichtungen sind daher eine gute Adresse und werden auch stark frequentiert.

Seit 2009 lädt die PBS regelmäßig zu Round-Table-Gesprächen mit unterschiedlichen Themen ein und unterstützt auf diese Weise Austausch, Vernetzung und die Entwicklung übergreifender Projekte. Neben dem 5. Round Table feiert die PBS Karlsruhe in diesem Jahr auch ihr 35jähriges Bestehen.

In welchem Semester auch immer: Sie sind gerne in der PBS willkommen!

Weitere Informationen sowie in Kürze auch das Protokoll des 5. Round-Table-Gesprächs finden Sie unter pbs.studentenwerk-karlsruhe.de.

PBS

	Gut & Günstig 1	Gut & Günstig 2
Mo 03.12.	Schweinerückensteak mit Pfeffersoße (☺) 2,00€, Krokette (☺) 0,85€, Teigwaren (♻️) 0,68€	Frühlingsrolle mit Dufreis, Würstchen und Salat (4,☺) 2,40€
Di 04.12.	Rinderroulade (☺) 2,20€, Kartoffelknödel (☺) 0,85€, Langkornreis (♻️) 0,65€	Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Kartoffelsalat und Champignons Salat (3,4,☺) 2,40€
Mi 05.12.	Paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße, Pommes frites und Salat (☺) 2,40€	Geschmälzte Maultaschen mit Kartoffelsalat und grünem Salat (1,2,☺) 2,40€
Do 06.12.	Argentinischer Schlemmerbraten (4,☺) 1,80€, Spicy Slices (4,☺) 0,85€, Teigwaren (♻️) 0,68€	Pasta mit Käsesoße, Salat und Dessert (☺) 2,40€
Fr 07.12.	Paniertes Schollenfilet mit Remouladensauce und Kartoffelsalat (1,2,9,☺) 2,40€	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Rahmgemüse und Dessert (☺) 2,40€
Mo 10.12.	Jägerschnitzel (☺) 1,90€, Spätzle (☺) 0,85€	Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Tagesuppe und Salat (☺) 2,40€
Di 11.12.	Putensteak mit Café de Paris Soße (12) 2,00€, Country Potatoes (♻️) 0,85€	Makkaroni mit Gemüsebolgnese, Salat (☺) 2,40€
Mi 12.12.	Paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße, Pommes frites und Salat (☺) 2,40€	2 St. Vegetarische Schnitzel mit Broccoli-Soße, Dufreis und Salat (☺) 2,40€
Do 13.12.	Party Frikadellen, Barbecue Soße (2,4,9,☺) 1,80€, Gemüseris (♻️) 0,65€	Tortellini mit Pesto-Soße, Reibekäse, Salat und Dessert (☺) 2,40€
Fr 14.12.	Putengeschnetzeltes mit Teigwaren und Dessert 2,40€	Eierpfannkuchen mit Sauerkirschen und Dessert (1,☺) 2,40€
Mo 17.12.	3 Semmelknödel mit Champignon, Ragout und Schinken (4,5,☺) 2,00€	Vegetarisches Gyros mit Zaziki, Reis und Salat (☺) 2,40€
Di 18.12.	Weihnachtsessen: Flugentenkeule mit Orangen Jus (12) 2,20€, Kartoffelknödel, Spätzle (☺) 0,85€	Blumenkohl in Käse-Sahnesoße, Salzkartoffel und Dessert (♻️) 2,40€
Mi 19.12.	Paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße, Pommes frites und Salat (☺) 2,40€	2 St. Blätterteig Pasteten, Gemüsefüllung und Dessert (☺) 2,40€
Do 20.12.	Rindergeschnetzeltes in Kräuterrahm (12,☺) 2,10€, Teigwaren (♻️) 0,68€, Langkornreis (♻️) 0,65€	Tagliatelle Provenzalische Art, Salat und Dessert (♻️) 2,40€
Fr 21.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Mo 24.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Di 25.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Mi 26.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Do 27.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Fr 28.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013
Mo 31.12.	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013	Geschlossen vom 21.12.2012 bis 04.01.2013

Einsamkeit 2.0

Isoliert trotz Account – Ein Phänomen unserer Zeit

„Wenn Sie eine Tierpflegerin nach den idealen Haltungsbedingungen für die Art *Homo sapiens* fragen würden, wäre ihre erste Antwort wohl „obligatorisch gesellig“, will sagen, man würde ein Exemplar der Familie Mensch niemals isoliert halten.“ (Cacioppo & Patrick, 2011, S.67). Dass die Haltungsbedingungen zunehmend schlechter werden, zeigt eine sozialwissenschaftliche Erhebung aus den USA. 1985 war die häufigste Antwort auf die Frage nach der Anzahl der Gesprächspartner, mit denen man wichtige Dinge besprechen kann: drei. Im Jahr 2004: null! D.h. 24.6% der Befragten gaben an, keine vertraute Person zu haben, mit der sie sich austauschen können (McPherson, Smith-Lovin & Brashears, 2006).

Einsamkeit, ein Gefühl, das in uns größtes Unbehagen auslöst. Vorab gibt es eine wichtige Unterscheidung zu treffen, bei der es sich nicht nur um eine sprachliche Feinheit handelt: Alleinsein vs Einsamkeit. Ich kann mich in einem Zustand befinden, in dem ich alleine bin (physisch), mich aber nicht einsam fühle. Deutlich unangenehmer und für den vorliegenden Artikel bedeutsam der umgekehrte Fall: Ich bin nicht alleine, fühle mich aber einsam. Alleinsein wiederum kann eine Spätfolge von Einsamkeit sein.

Mit 36% landet Einsamkeit, hinter Krankheit und Arbeitslosigkeit auf Platz drei der meistgefürchteten „Ereignisse“ (und rangiert damit deutlich vor der Furcht, Gewalt zu erfahren). Auf die Frage: „Wenn Sie an das Alter denken, wovor fürchten Sie sich am meisten?“ geben 43% der Befragten „Einsamkeit“ an (Saum-Aldehoff, 2012). Aber auch bei der „Gegenprobe“ („Was trägt für Sie am meisten zum Glücklichen sein bei?“) gibt die überwältigende Mehrheit Liebe, Vertrautheit und soziale Bindungen an. Erst danach werden Wohlstand, Berühmtheit und sogar körperliche Gesundheit genannt (Cacioppo & Patrick, 2011).

Diese Ergebnisse sind nicht überraschend, denn das Gefühl Einsamkeit nimmt seit Jahrtausenden eine Warnfunktion ein, es warnt vor sozialer Isolation. Den „worst case“ für ein Herdentier wie uns. „We have posited that loneliness is the social equivalent of physical pain, hunger and thirst; the pain of social disconnection and the hunger and thirst for social connection motivate the maintenance and formation of social connections necessary for the survival of our genes.“ (Hawley & Cacioppo, 2010, S.218). D.h. akut empfundene Einsamkeit animiert uns dazu, wieder aktiv zu werden, nach Anschluss zu suchen, uns wieder ins „Spiel“ zu bringen. Das chronische Gefühl der Isolation bewirkt genau das Gegenteil und gefährdet somit die Gesundheit. Beunruhigenderweise bewegen sich die Zahlen von Menschen, die unter chronischer Einsamkeit leiden, zwischen 10% und 30% der Gesamtbevölkerung (Boomsma, Willemsen, Dolan, Hawley, & Cacioppo, 2005; Cacioppo & Patrick, 2011). Beunruhigend deshalb, da es sich bei Einsamkeit um einen bedeutenden Prädiktor für Morbidität und Mortalität handelt, was eine stetig wachsende Anzahl an Längsschnittstudien zeigt (Hawley & Cacioppo, 2010). Somit wirkt sich subjektiv empfundene Einsamkeit ähnlich nachteilig aus wie hoher Blutdruck, Bewegungsmangel, Übergewicht oder Rauchen, bzw. begünstigt die eben genannten Risikofaktoren.

Neuere Studien geben sogar Hinweise darauf, dass die DNA-Transkription in den Zellen unseres Immunsystems durch das Vorliegen von Einsamkeit beeinflusst wird (Cole et al., 2007).

Das Paradoxe dabei: Wir werden einsamer in einer Welt, die sich zunehmend vernetzt. Haben wir aber dadurch auch mehr Kontakt zu unseren Mitmenschen?



Sherry Turkle fragt sich sogar, ob Alleinsein mittlerweile sogar eine Vorbedingung für das Zusammensein darstellt. „In diesem System ist ein Bahnhof (ebenso wie ein Flughafen, ein Café oder ein Park) kein kommunaler Ort mehr, sondern nur noch einer des räumlichen Zusammentreffens: Die Leute kommen zusammen, reden aber nicht miteinander“ (Turkle, 2012, S. 267).

Das Bedürfnis, mit anderen weit entfernten Menschen in Kontakt zu treten, ist kein neuzeitliches Phänomen. Auch früher schon haben wir mit Briefen oder Telegrammen versucht, Kontakt herzustellen bzw. aufrecht zu halten. Mit dem Telefon war es dann möglich, einen unmittelbaren, stimmlichen Kontakt herzustellen. Alles noch besser als sich gar nicht zu treffen. Das änderte sich, als der Anrufbeantworter Einzug in unser Leben hielt. Ein Gerät, welches ursprünglich dazu gedacht war, eine Nachricht aufzunehmen, wenn keiner zu Hause war. Doch schnell wurde er zur Auslesevorrichtung. Auch wurde die hinterlassene Nachricht zum Selbstzweck statt zum Resultat eines gescheiterten Anrufs. „Die Leute gewöhnten sich daran, gezielt dann anzurufen, wenn sie wussten, dass niemand zu Hause ist. Und sie lernten, das Telefon klingeln zu lassen und darauf zu warten, dass der Anrufbeantworter das Gespräch entgegennahm“ (Turkle, 2012, S. 352). Der nächste Schritt war wieder die Verschriftlichung, in Form von Textnachrichten, SMS, Chatnachrichten, usw., um noch „effizienter“ zu kommunizieren. D.h. zum Einen erhöht die neue Konnektivität die „Durchflussrate“ bzw. „hilft“ uns diese zu bewältigen. Doch durch den Wandel unserer Kommunikation verändert sich zum Anderen auch die Qualität unserer Verbindungen. Sie „schützt“ uns vor direkten Reaktionen, ermöglicht es, uns hinter bewusster Nonchalance zu verstecken, führt aber dazu, dass eine wichtige Komponente auf der Strecke bleibt: der Austausch

von Emotionen, daran konnte auch der „Smiley“ nicht wirklich etwas ändern.

Die Forschungsgruppe um Cacioppo geht davon aus, dass nicht die Quantität der Kontakte, sondern die Qualität der Kontakte entscheidend ist für das Ausmaß der empfundenen Einsamkeit. Manfred Spitzer geht in seinem Buch „Digitale Demenz“ noch einen Schritt weiter und kommt, unter Berufung auf zahlreiche internationale Studien, zu dem Schluss: „Die intensive Nutzung sozialer Online-Netzwerke vermindert nicht nur die Anzahl realer Freundschaften, sondern auch die soziale Kompetenz; die hierfür zuständigen Gehirnareale schrumpfen“ (Spitzer, 2012, S. 126). Zahlen wie täglich zwei Stunden reale Kontakte (face to face) gegenüber sieben Stunden online bei Jugendlichen, sollten uns zumindest nachdenklich stimmen. Auch andere Neurowissenschaftler wie Frau Baird sehen diese Entwicklung und halten dagegen: „There really is no substitute for interacting with humans when it comes to learning how to interact with humans“ (Aldhous, 2012, S. 44).

Der Umgang mit der sich rasch verändernden Konnektivität wird für uns „obligatorisch Geselligen“ eine der Herausforderungen des 21sten Jahrhunderts darstellen. Damit es nicht wie bei Pauer (Pauer, 2012) einmal heißt: „wir vor lauter Kommunizieren unser Leben verpassen und die Welt an lieben Grüßen erstickt“. Vielleicht kommt es aber auch zu einer ähnlichen Entwicklung wie in der Tabakindustrie, und unsere neuen Telefone zielt ein breites Banner: „Der Bundesminister für Gesundheit warnt: Ihr Smartphone fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.“

„Was ist eine Örtlichkeit, wenn jene, die dort körperlich anwesend sind, ihre Aufmerksamkeit auf Abwesende richten? In einem Café in der Nähe meiner Wohnung hängt fast jeder am Laptop oder Smartphone, während er seinen Kaffee trinkt. Ich kenne diese Leute zwar nicht, aber irgendwie vermisse ich trotzdem ihre Anwesenheit“ (Turkle, 2012, S. 268).

Wenn auch Sie nicht auf die Entwicklung einer „Einsamkeits-App“ warten wollen: Verschenken Sie Aufmerksamkeit, Zuwendung und Interesse ... und warten gespannt darauf was passiert.

Das Studentenwerk Karlsruhe bietet Ihnen zu diesen (und anderen) Themen professionelle Unterstützung der Psychotherapeutischen Beratungsstelle: Beratungsgespräche können helfen, Ihr Leben wertvoller und erlebnisreicher werden zu lassen.

Literatur:

- > Aldhous, P. (2012). 21st century school. New Scientist, January 21, 42–45.
- > Boomsma, D. I., Willemsen, G., Dolan, C. V., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2005). Genetic and environmental contributions to loneliness in adults: the Netherlands twin register study. Behaviorgenetics, 35(6), 745–752.
- > Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2011). Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr enttrinnt. Heidelberg: Spektrum.
- > Cole, S. W., Hawkey, L. C., Arevalo, J. M., Sung, C. Y., Rose, R. M., & Cacioppo, J. T. (2007). Social regulation of gene expression in human leukocytes. Genome biology, 8(9), R189.
- > Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine, 40(2), 218–227.
- > McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Brashears, M. E. (2006). Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades. American Sociological Review, 71(3), 353–375.
- > Pauer, N. (2012). LG;-) Wie wir vor lauter Kommunizieren unser Leben verpassen. Frankfurt am Main: S. Fischer.
- > Saum-Aldehoff, T. (2012). Im Gefängnis der Einsamkeit. Psychologie Heute, 39(7), 61–66.
- > Spitzer, M. (2012). Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München: Droemer.
- > Turkle, S. (2012). Verloren unter 100 Freunden. Wie wir in der digitalen Welt seelisch verkümmern. München: Riemann Verlag.

Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS)

Beratung bei allen studiumsbezogenen und persönlichen Problemen

PBS Karlsruhe / Rudolfstr. 20 / 76131 Karlsruhe

Tel 0721 9334060

Fax 0721 9334065

✉ pbs@studentenwerk-karlsruhe.de

🌐 pbs.studentenwerk-karlsruhe.de

Anmeldung und Information:

Montag bis Freitag 9.00–12.00 Uhr

PBS Pforzheim / Hagenschiefstr. 1, D104 / 75175 Pforzheim

Tel 07231 102132

Fax 0721 9334065

✉ pbs-pf@studentenwerk-karlsruhe.de

🌐 pbs.studentenwerk-karlsruhe.de

Anmeldung und Information:

Montag und Donnerstag 13.15–14.00 Uhr

Anzeige

Das Hochschulteam informiert:
Veranstaltungsangebote im Dezember 2012

05.12. Die schriftliche Bewerbung
05.12. Wer bin ich? Und wann ja, wie viele?
09.12. BewerbungsCheck (Servicebüro Studentenwerk / KIT)
09.12. X-Day Messe / BewerbungsmappenCheck (Hochschule Pforzheim)
12.12. Fangfragen im Vorstellungsgespräch
12.12. Interkulturelle Kompetenz
13.12. BewerbungsCheck (Servicebüro Studentenwerk / KIT)
13.12. Beratungstag der Auslandsvermittlung
13.12. Arbeiten im europäischen Ausland
18.12. Karrieretag mit FERCHAU
19.12. Gehalt, Versicherungen, Geldanlage
20.12. BewerbungsCheck (Servicebüro Studentenwerk / KIT)

Informationen: www.abf.buag.de → Partnerort 01 → Karlsruhe → Akademiker → Wintersemester 2012/2013

Kontakt:
Karlsruhe: 140.akademiker@abfkarlsruhe.de
Tel: 0 1891 550 111 (Festnetzpreis 1,9 ct/min; Mobilfunkpreise höchstens 42 ct/min)

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Karlsruhe

Blaue Karte EU in Deutschland

Sie möchten in Deutschland, oder einem Mitgliedsstaat der Europäischen Union, leben und arbeiten?

Ähnlich der Green Card in den USA ebnet die Blaue Karte EU als Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis für hoch qualifizierte Fachkräfte aus Nicht-EU-Staaten den Weg in die Europäische Union. Registrieren Sie sich in unserem Netzwerk, finden Sie einen Job und beantragen Sie die Blaue Karte EU für Deutschland.

Die Blaue Karte EU Deutschland, auch EU Blue Card Germany genannt, ist ein Aufenthaltstitel, also ein Nachweis(-dokument) über den legalen Aufenthalt eines Angehörigen eines Drittstaates in einem EU-Mitgliedsstaat zum Zwecke der Erwerbstätigkeit. Die Blue Card ist also für Angehörige von Nicht EU-Staaten gedacht. Für Mitglieder von EU-Staaten gilt Freizügigkeit hinsichtlich ihres Aufenthalts.

Die EU-Richtlinie zur Blue Card wird in Deutschland am 1. Juli 2012 durch das Gesetz zur Umsetzung der Hochqualifizierten-Richtlinie der Europäischen Union Teil des deutschen Rechts. Es wurde insbesondere das Aufenthaltsgesetz modifiziert.

Wer kann eine Blue Card beantragen?

Eine Blaue Karte EU beantragen kann ein Ausländer, der Staatsangehöriger eines Nicht-EU Landes ist, für Deutschland, wenn er:

a) entweder einen deutschen oder einen anerkannten ausländischen oder einen einem deutschen Hochschulabschluss vergleichbaren ausländischen Hochschulabschluss und

b) einen Arbeitsvertrag mit einem Bruttojahresgehalt in Höhe von mindestens 44.800 € (3733 Euro monatlich), in sogenannten Mangelberufen (Naturwissenschaftler, Mathematiker, Ingenieure, Ärzte und IT-Fachkräfte) in Höhe von 34.944 € (2912 Euro monatlich) hat.

ISC

Mehr Infos unter: www.bluecard-eu.de/blaue-karte-eu-deutschland



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. 10.00–
12.00 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. 9.00–12.00 Uhr,
Do. auch 13.30–15.00 Uhr
Tel 0721 6909-122, Fax -125

✉ fibu@studentenwerk-karlsruhe.de

Kultur

Studentisches Kulturzentrum gGmbH
Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe
Tel/Fax 0721 691-239

✉ leitung@skuss.uni-karlsruhe.de
🌐 www.skuss.uni-karlsruhe.de

Studentenzentrum Zähringerstraße 10 e.V.
Zähringerstraße 10, 76131 Karlsruhe
Tel 0721 375-447

✉ 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.
10.00–14.00 Uhr und nach Vereinbarung
Tel 0721 6909-204

✉ isc@studentenwerk-karlsruhe.de

🌐 isc.studentenwerk-karlsruhe.de

Soziales

Betragsrückerstattungen, Haftpflichtversicherung, Unfallmeldungen

Zimmer 232 im Studentenhaus (rechter
Aufgang 2. OG), 76131 Karlsruhe,
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 9.00–12.00 Uhr
und 13:30–15.00 Uhr, Fr. 9.00–12.00 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. 9.00–12.00 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 studienbezogenen und persönlichen Problemen.

PBS Karlsruhe, Rudolfstr. 20, 76131 Karlsruhe, Anmeldung: Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr
Tel 0721 9334-060

✉ pbs@studentenwerk-karlsruhe.de

PBS Pforzheim, Hagenschießstr. 1, 75175
Pforzheim, Anmeldung: Mo.–Do. 13.15–
14.00 Uhr, Tel 07231 102-132

✉ pbs-pf@studentenwerk-karlsruhe.de
🌐 pbs.studentenwerk-karlsruhe.de

Skriptenverkauf

Telefonzentrale, allgemeine Auskünfte,
Skriptenverkauf

Öffnungszeiten: Mo.–Do. 8.00–12.30 und
13.30–15.30, Fr. 8.00–12.30 und 13.30–
15.00 Uhr, Studentenhaus-Foyer, Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe
Tel 0721 6909-294, Fax -292

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. 9.30–12.00 Uhr,
Do. auch 13.30–15.30 Uhr

Privatzimmervermittlung & allgemeine
Informationen: Tel 0721 6909-192

Wohnheimverwaltung:

Tel 0721 6909-200, Fax -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 vorbeischaun, ob der geliebte
Gegenstand, die Mensakarte oder der
Geldbeutel wieder aufgetaucht sind.

Öffnungszeiten: Mo.–Do. 8.00–12.30
und 13.30–15.30, Fr. 8.00–12.30 und
13.30–15.00 Uhr, Studentenhaus-Foyer,
Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe
Tel 0721 6909294, Fax -292

Vermarktung

Werben beim Studentenwerk Karlsruhe.
Bei allen Fragen zu gewerblicher und nicht-
gewerblicher Werbung wenden Sie sich
bitte an: Thomas Mosthaf / Nicole Welz
Tel 0721 6909-115/-196

✉ promo@studentenwerk-karlsruhe.de

Impressum

Herausgeber

Studentenwerk Karlsruhe AöR
Michael Postert / Adenauerring 7 / 76131 Karlsruhe
Tel 0721 6909-0
✉ 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 ausgelegt.

Speisepläne

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

Veranstaltungskalender

Nicole Welz
✉ pr@studentenwerk-karlsruhe.de

Fotos

Titelbild: shutterstock.de
S. 3 – Studentenwerk Karlsruhe
S. 4 – über UStA KA
S. 6 – über UStA KA
S. 13 – über shutterstock.de

Comic

Dennis Hauck / 🌐 flashfilmchen.de/studifrosch

Auflage

5.000

Anzeigenverwaltung

living-C e-commerce-solutions
Herr Wolfgang Müller
Julius-Hatry-Str. 1
68163 Mannheim
Tel 0621 15020602
Fax 0621 15020619
Mobil 0160 7259981
✉ living-c.de
✉ wmueller@living-c.de

Druck

E&B engelhardt und bauer
Käppelstraße 10
76131 Karlsruhe
Tel +49 721 96226430
Fax +49 721 96226432

Layout & Satz

ultrabold Kommunikationsdesign GmbH
🌐 ultrabold.com