



# ruprecht

Heidelberger Studentenzeitung

Oktober 2016

ERSTSEMESTER-SONDERAUSGABE

www.ruprecht.de



Foto: ruprecht

## Inhalt

### Kennenlernen

könnt Ihr die verschiedenen Standorte der Uni, und alle wichtigen Orte in Heidelberg auf **Seite 2**

### Sich engagieren

macht Spaß und hilft anderen. Wo Ihr Euch in Heidelberg überall sinnvoll einbringen könnt, ob sozial oder politisch, verraten wir auf **Seite 3**

### Durchblicken

ist im Abkürzungs- und Begriffsdschungel der Uni gar nicht so einfach. Abhilfe schafft unser großes Uni-A bis Z auf **Seiten 4 und 5**

### Eingewöhnen

werdet Ihr Euch in Euer neues Zuhause. Einen kleinen Vorgeschmack auf das zukünftige WG-Leben gibt Euch **Seite 6**

### Helfen

lassen bei Stress, Problemen und Überforderung könnt Ihr Euch in der Psychosozialen Beratungsstelle für Studenten auf **Seite 8**

### Feiern

gehört zum Studentenleben einfach dazu. Ideen für Eure Feier- und Kneipentouren in Heidelberg findet Ihr auf **Seite 10**

### Mitmachen

könnt Ihr bei der Heidelberger Studentenzeitung *ruprecht*. Informationen dazu findet Ihr auf **Seite 11**

## Liebe Kommilitoninnen und Kommilitonen,

ja, so dürft Ihr Euch jetzt nennen! Ein neuer Status, ein neues Leben. Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass der Beginn des Studiums aufregend ist, aber auch verwirrend sein kann. Deshalb entstand die Idee für diese kleine Erstsemesterausgabe. Und da der *ruprecht* Euch auch immer während des Semesters auf dem Laufenden hält, warum nicht eine Ausgabe speziell für Euch? Hier erfahrt Ihr, was es Wissenswertes über Studium und Leben in Heidelberg gibt: vom Uni-ABC über WGs bis zu Hilfsangeboten und Feiern.

Aber bevor Ihr Euch in die Ausgabe stürzt: Hier ein paar wohlgemeinte Ratschläge, bei denen wir uns auch die üblichen Floskeln nicht ganz

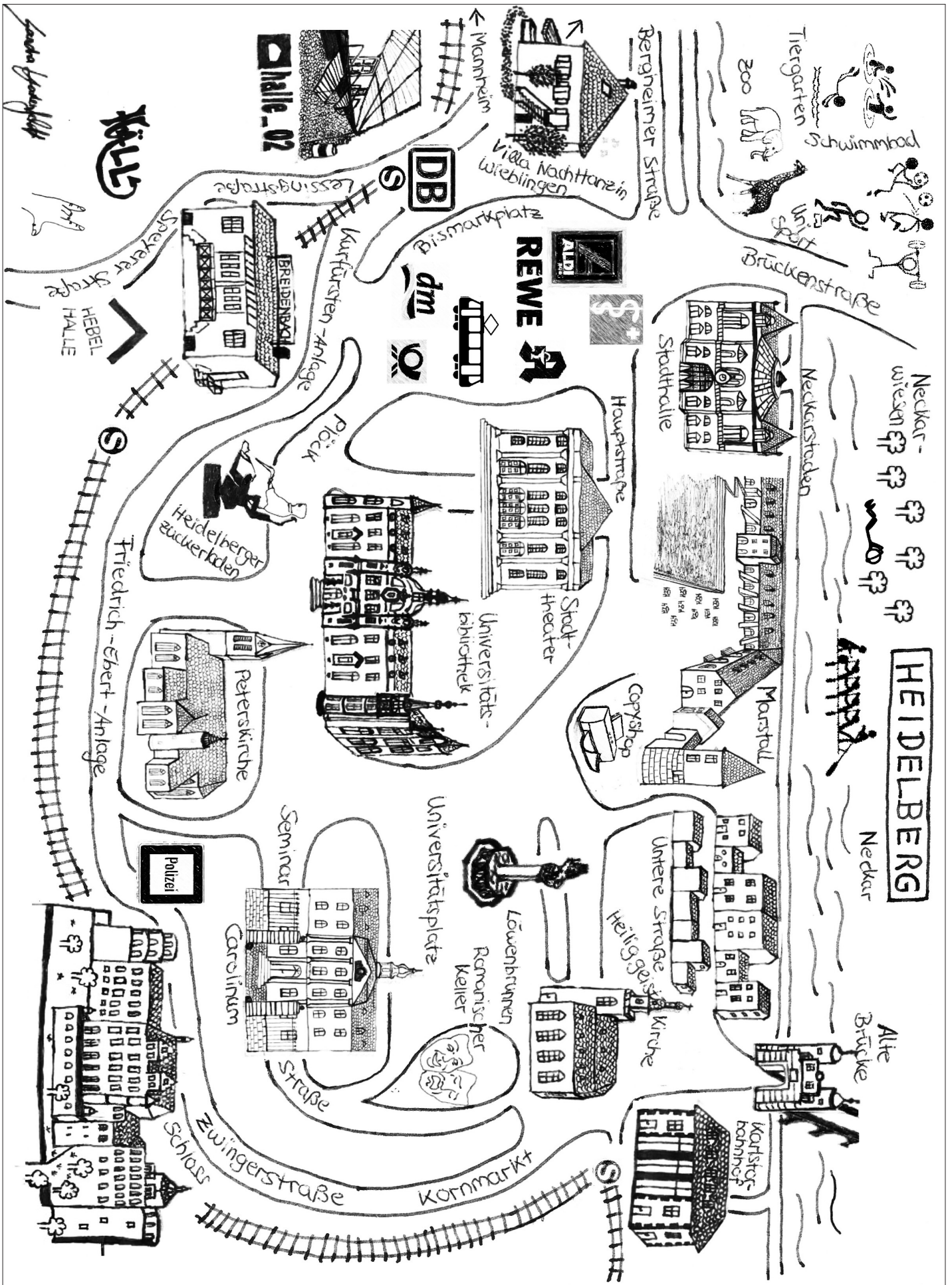
verkneifen können. Das erste Semester ist aufregend, neu und überwältigend. Es kann aber auch überfordern und anstrengend sein. Deshalb gilt: Kopf hoch und durchhalten. Ihr seid schließlich nicht allein. Mit Euch fangen viele andere auch gerade an. Geht zu Einführungsveranstaltungen eures Instituts, in Dozentensprechstunden und auf Erstipartys. Hier trifft ihr Leidensgenossen und Weggefährten. Ob Traumprinz oder Doktormutter – nie wieder lernt Ihr so schnell so viele Menschen kennen.

Was die Wohnsituation angeht: Seid anspruchsvoll. In Heidelberg wird vom Altstadtloft bis zum Kellerabteil alles vermietet – doppelt

hinschauen lohnt sich also. Auch die neu gewonnenen Kontakte helfen Euch hier weiter. Und falls Ihr doch im Wohnungsrroulette kein Glück hattet: Keine Sorge. Umziehen ist kein Hexenwerk und eine neue WG oder Wohnung findet sich auch. Außerdem gilt: WG-Horrorgeschichten werden Euch den Rest eures Lebens bei langweiligen Konversationen über Wasser halten.

Das Geheimnis lautet also: Sich nicht unterkriegen lassen und entweder über alles reden (S. 8), sich weiter informieren (S. 4–5) oder einfach ordentlich feiern gehen (S. 10). In diesem Sinne,

Eure *ruprecht*-Redaktion





# Engagiert und aktiv

## Ein Wegweiser durch den Dschungel der Hochschulgruppen

Nach den Erstveranstaltungen und den ersten Wochen mit Kneipentouren und Partys kehrt langsam Alltag in das Unileben ein. Seminare, Vorlesungen, Referate und Hausarbeiten füllen die Tage bis zu den Semesterferien reichlich. Aber eine Stadt wie Heidelberg mit jahrhundertelanger Studententradition bietet neben dem üblichen Unialltag auch zahlreiche Möglichkeiten sich außerhalb des Studiums zu engagieren.

Wer sich kulturell einbringen möchte findet ein vielfältiges Angebot vor: Amateurschauspieler können bei Theatergruppen wie **Die ArtBacken**, **Mikrokosmos** oder **der Theatergruppe des Anglistischen Seminars** ihr Talent unter Beweis stellen, Musiker sind beim **Orchester der Universität Heidelberg** herzlich

willkommen und Sänger können beim **Universitätschor**, **Anglisten-Chor** oder dem **ESG-Chor** aus voller Kehle singen.

Für Sozialengagierte bieten sich mehr Möglichkeiten, als man aufzählen könnte. Deshalb folgt hier nur eine kleine Auswahl: Die Initiative **Arbeiterkind** setzt sich dafür ein, dass mehr Kinder aus nicht-akademischen Familien studieren können. Beim **Asylarbeitskreis Heidelberg e.V.** und der **Diakonie Heidelberg** hat man die Möglichkeit Geflüchtete in allen Aspekten ihres neuen Lebens zu unterstützen. **Studieren ohne Grenzen e.V.** ist ein gemeinnütziger Verein, der junge Menschen in Krisengebieten fördern will, um ihnen zu ermöglichen selbstständig zum Wiederaufbau ihrer Region beitragen zu können. Die gemeinnützige

Organisation **Terre des Femmes** setzt sich für die Beseitigung jeder Form von Diskriminierung der Frau ein. Die Gruppe in Heidelberg-Mannheim hat es sich zum Ziel gesetzt, insbesondere für die Themen Zwangsverheiratung und ungleiche Bezahlung im Beruf zu sensibilisieren.

Auch politisches Engagement ist an der Uni möglich. Wenn man die Studienbedingungen am eigenen Institut verbessern, Infoveranstaltungen, Erstveranstaltungen oder Partys organisieren möchte, ist die **Fachschaft** der richtige Ort.

Die Fachschaft entsendet ebenfalls Vertreter in den **Studierendenrat (StuRa)** der Uni Heidelberg. Dieser ist das oberste legislative Organ der **Verfassten Studierendenschaft (VS)**. Der StuRa vertritt die Interessen

der Studierenden und finanziert Angebote wie die Rechtsberatung und das Notlagenstipendium.

Neben den Vertretern der Fachschaften gehören ihm auch gewählte Mitglieder der politischen Hochschulgruppen an. Diese sind so zahlreich wie die in deutschen Parlamenten vertretenen Parteien.

Zum einen gibt es die **Juso Hochschulgruppe**, die der SPD nahe steht. Sie engagiert sich für soziale Themen wie Chancengleichheit durch Barrierefreiheit, Geschlechtergerechtigkeit und Flexibilität im Studium. Das hochschulpolitische Pendant zur CDU ist der **Ring-Christlich-Demokratischer-Studenten (RCDS)**, der sich für höhere Bildungsetats und die transparente, effiziente und sozialverträgliche Verwendung von Studiengebühren einsetzt.

**Die Linke SDS** steht parteipolitisch der Linken nah und engagiert sich gegen studentische Wohnungsnot, für Gleichstellung und eine Zivilklausel, während sich die **Liberale Hochschulgruppe (LHG)**, die der FDP nahe steht, für liberale Werte einsetzt. Wer sich für Ökologie, Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit interessiert, ist bei der **Grünen Hochschulgruppe (GHG)**, die den Grünen nahe steht, richtig. In der kommenden Legislaturperiode sitzt diese zwar nicht im StuRa, engagiert sich aber in anderen Gremien und bei Vorträgen und mit Infoveranstaltungen.

Neben den klassischen politischen Hochschulgruppen können Mitglieder von **Fachschaftslisten** in den StuRa gewählt werden. Zusätzlich zur Fachschaft gibt es beispielsweise in den Fächern Medizin, Jura oder auch Biowissenschaften Fachschaftslisten.

Eine Übersicht über die zahlreichen Hochschulgruppen gibt es unter: [www.dschungelbuch.stura.uni-heidelberg.de](http://www.dschungelbuch.stura.uni-heidelberg.de).

# ADELITAS

MEXIKANISCHE KÜCHE & BAR

*Dangerously*  
**DELICIOUS**



# GUTSCHEIN

Mit diesem Gutschein erhältst Du bei Bestellung eines Hauptgerichts eine 30cl-Fresh Frozen Margarita gratis dazu.

Gültig bis 31.12.2016. Gilt nur im Haus, ist einmal pro Person/Tag einlösbar. Keine Barauszahlung. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

Adelitas - Mexikanische Küche & Bar  
Hauptstraße 162, 69117 Heidelberg (nahe Uni)  
Telefon: 06221 6505611



Kein Gruselkabinett trotz lebendigem Geist: Die Neue Uni in der Altstadt

**A**kademisches Auslandsamt – ich bin dann mal weg! Der Sprung ins Unbekannte jenseits der bundesdeutschen Grenze will geplant sein. Erste Anlaufstelle für Weltenbummler ist das Infozimmer des Akademischen Auslandsamtes im Carolinum (Seminarstraße 2).

**B**aföG-Amt – dort wird sich der studentischen Geldsorgen angenommen. Das Amt ist im Marstallhof 1 zu finden, hier gibt es alle Antragsformulare, die gleich vor Ort von Sachbearbeitern gesichtet werden.

**C**ampusCard – gleichzeitig Ausweis und Zahlungsmittel. Für vergünstigte Eintritte könnt Ihr Euch damit als Studierende ausweisen und in den Mensen, an Kopierern und in der UB bezahlen. Aufladen kann man die Karte an den Automaten in Bibliotheken und Mensen.

**C**.t. – cum tempore. Das berühmte akademische Viertel gibt an, dass eine Veranstaltung erst 15 Minuten später beginnt als angegeben, also beispielsweise um 9:15, wenn 9 c.t. angegeben ist. Pünktlicher Beginn wird durch s.t. (sine tempore) angezeigt.

**C**areer Service – bietet interessante studienbegleitende Veranstaltungen

und Beratungen an, die Euch zu einem erfolgreichen Berufsstart verhelfen. Vorbeischaun lohnt sich: [uni-heidelberg.de/studium/imstudium/careerservice/](http://uni-heidelberg.de/studium/imstudium/careerservice/).

**D**eutschlandstipendium – ein deutschlandweit verfügbares Stipendienprogramm für besonders begabte Studierende. Pro Monat winken 300 Euro. Infos: [www.deutschlandstipendium.de](http://www.deutschlandstipendium.de) und [www.uni-heidelberg.de/universitaet/freunde/deutschlandstipendium\\_s.html](http://www.uni-heidelberg.de/universitaet/freunde/deutschlandstipendium_s.html).

**E**duroam – WLAN der Uni Heidelberg, das je nach Standort mal besser und mal schlechter funktioniert.

**E**rasmus-Programm – heißt das sogenannte „Mobilitätsstipendium“ der EU, ein inzwischen beliebtes Sprungbrett für ein Auslandssemester. Weitere Infos unter: [eu.daad.de/erasmus/de/](http://eu.daad.de/erasmus/de/).

**F**achschaften – die studentische Vertretung auf Ebene der einzelnen Fächer. Bestehen aus Studierenden des jeweiligen Faches, die in der Universität und ihren Gremien alle fachlichen Interessen der Studierenden vertreten. Gute Möglichkeit, sich in der Hochschulpolitik zu engagieren.

**G**undel – Bäckerrei am Uniplatz. Bietet die berühmten Kurfürstenkugeln und sonstige Backwaren.

**H**EIDI – steht für den „Heidelberger Katalog für die Bibliotheken“. Unentbehrlich für die Literatursuche während des Studiums. Zu finden unter: [www.ub.uni-heidelberg.de](http://www.ub.uni-heidelberg.de).

**H**iWi-Job – gute Gelegenheit, den Kontostand aufzubessern und einen

**K**opieren – kann man an den Uni-Kopierern fast nur noch mit der Campus-Card. In den zahlreichen Copy-Shops der Altstadt geht es auch mit Bargeld.

**L**SF – das Informationssystem „Lehre Studium Forschung“ der Uni beherrscht das Vorlesungsverzeichnis und hilft bei der Studienverwaltung. Unter [lsf.uni-heidelberg.de](http://lsf.uni-heidelberg.de) könnt Ihr Euch anmelden, um Euren Stundenplan zu erstellen oder Eure Studienbescheinigung auszudrucken.

**M**ensen – davon gibt es drei in Heidelberg. Der Marstall und die Triplex-Mensa sind in der Altstadt zu finden. Die Zentralmensa im Neuenheimer Feld ist die größte, ob allerdings auch die beste, müsst Ihr selbst herausfinden.

# Die Universität

## Alles Wissenwerte

ersten Einblick in wissenschaftliche Arbeit zu bekommen.

**H**ochschulsport – von Fußball über Radfahren bis hin zu Yoga und Quidditch bietet die Uni allen Studierenden die Möglichkeit, sportlich aktiv zu werden. Infos: [hochschulsport.issw-hd.de](http://hochschulsport.issw-hd.de).

**I**NF – ist die Abkürzung für den Campus „Im Neuenheimer Feld“. Das Aushängeschild der Uni beherbergt unter anderem naturwissenschaftliche Fakultäten und das Uniklinikum.

**J**obben – wer sich etwas Geld dazu verdienen will, findet Jobangebote auf der Internetseite des Studierendenwerks oder bei den Aushängen in der Feldmensa, der Triplexmensa und den Instituten.

**M**oodle – E-Learning-Plattform der Uni Heidelberg. Hier stellen Dozenten Materialien online für die Studierenden zur Verfügung.

**N**eckarwiese – beliebter Treffpunkt im Sommer zum Grillen, Chillen und Kicken.

**N**ightline – ein Zuhör- und Informationstelefon von Studierenden für Studierende. Hier findet Ihr unter 06221/184708 täglich von 21 bis 2 Uhr in der Nacht ein offenes Ohr, wenn euch mal wieder alles über den Kopf wächst.

**O**tto von Bismarck – Namensgeber des Bismarckplatzes. Verkehrschaos garantiert, vor allem wenn mal wieder gebaut wird.



**P**löck – Heidelbergs Fahrradstraße. Statt der StVO gilt hier die Regel: Es fährt immer der zuerst, der gerade zuerst fährt.

**P**hilosophenweg – ein idealer Ort für romantische Spaziergänge, wenn er nicht gerade von Touristen oder Bauzäunen eingenommen ist.

**P**rüfungsordnung – das A und O Eurer Studienplanung. Darin steht, wann welche Seminare und Module zu belegen sind.

**R**egelstudienzeit – offizielle Richtlinie, wie lange ein Studium normalerweise dauern sollte. Beim Bachelor meist sechs Semester, beim Master vier. Tatsächlich aber meist unrealistisches Best-Case-Szenario. Fast niemand hält die Regelstudien-

**S**chlossbeleuchtung – mehr oder weniger beeindruckende Lichtshow rund um das Heidelberger Wahrzeichen, gefolgt von einem pompösen Feuerwerk. Immer in Juni, Juli und September.

**S**tammdatenblatt – jedes Semester per LSF ausdrucken und ins Studienbuch einheften. Dient als Nachweis des Studienverlaufs und muss bei der Zulassung zur Abschlussprüfung vorgelegt werden.

**S**tuRa – der Studierendenrat ist die hochschulpolitische Vertretung der Studierenden und setzt sich aus gewählten Mitgliedern der Fachschaften und Hochschulgruppen zusammen.

**S**tudierendenadministration – kümmert sich um verwaltungstechnische

**U**B – die Universitätsbibliothek setzt sich aus der Hauptbibliothek in der Altstadt (Plöck 107–109) und ihrer Zweigstelle im Neuenheimer Feld (INF 368) zusammen. Der Bestand ist teilweise Präsenzbestand, teilweise ausleihbar. Außerdem dürfen die neuen, modernen Lernbereiche sowie die Gruppenarbeitsräume nicht unerwähnt bleiben, die man sich bequem online reservieren kann.

**U**ntere – die Kneipen- und Partymeile Heidelbergs. Hier könnt Ihr alles tun: von einem gemütlichen Bier nach dem harten Unitag bis zur durchtanzten Nacht am Semesterende.

**U**RRZ – im Universitätsrechenzentrum (INF 293) wird der PC-Pool, der freie WLAN Zugang, der E-Mail-Account und das Freidruckkontingent jedes Studierenden verwaltet. Zudem bietet das URZ kostenlose IT-Kurse an, unter anderem zu Excel und Photoshop. Weitere Infos auf der Internetseite: [urz.uni-heidelberg.de](http://urz.uni-heidelberg.de).

**V**PN-Client – wichtig, um von zu Hause aus Zugang zum Netz der Hochschule zu erhalten.

**V**ERN – steht für Verkehrsverbund Rhein-Neckar. Die öffentlichen Verkehrsmittel könnt Ihr im Stadtgebiet Heidelberg mit der Campus Card ab 19 Uhr und am Wochenende den ganzen Tag lang kostenlos nutzen.

**W**eihnachtsmarkt – über die ganze Stadt verteilt. Am meisten Trubel ist auf dem Uniplatz und dem Marktplatz. Der Kornmarkt verwandelt sich in ein Winterwäldchen, der Karlsplatz bietet eine kleine Eislaufbahn.

**W**WG – Lebensraum des prototypischen Studenten. Stets von Konflikten über den Kühlschrankinhalt und Diskussion über den Putzplan geprägt.

**Z**SL – das Zentrale Sprachlabor (zu finden in der Plöck 79–81) bietet ein breites Angebot an Fremdsprachenkursen von der Grundstufe bis zu fachbezogenen Kursen. Dabei wird vor allem das Sprechen trainiert und Kenntnisse können in konsekutiven Aufbaukursen vertieft werden. Weitere Infos findet Ihr unter: [www.uni-heidelberg.de/zsl/](http://www.uni-heidelberg.de/zsl/)

## von A bis Z im Uni-Glossar

zeit ein. Ihr muss daher nicht allzu viel Beachtung geschenkt werden. Seid Ihr allerdings BAföG-Empfänger, solltet Ihr sie beachten, da es darüber hinaus keine Förderung gibt.

**R**ückmeldung – wichtig! Am Ende des Semesters meldet man sich durch die Zahlung des Semesterbeitrags zurück, um auch im nächsten Semester an der Uni eingeschrieben zu sein. Die Rückmeldefristen sind 15.1. bis 15.2. zum Sommer- und 15.6. bis 15.7. zum Wintersemester.

**R**uprecht – Heidelbergs preisgekrönte Studentenzeitung. Sie bietet reichhaltige Informationen zu Universität, Stadt und einfach allem, was man als Student in Heidelberg wissen muss.

Belange, wie etwa Zulassung, Umschreibung, Beurlaubung oder Hochschulwechsel. Zu finden im Carolinum in der Seminarstraße 2. Dort lässt sich an einem Automaten auch die Campus-Card neu validieren.

**T**heater – gibt es in Heidelberg einige. Neben dem Theater und Orchester Heidelberg laden kleinere studentische Gruppen zum Mitmachen ein.



Die Ruhe vor dem Ansturm: Freie Plätze sind in der Marstallmensa heiß begehrt

# Mitbewohner

## Ein Leben mit Putzplänen, Kühlschranksiff und Oropax

Es ist nicht glamourös. Es stinkt, es trinkt Deine Milch, es beschwert sich über zu laute Musik. Aber vor allem: Es ist nicht glamourös.

Ohne jeden Anflug von Mystifizierung sollen hier nun drei Jahre Heidelberg in Mitbewohnern zusammengefasst werden.

Zunächst wohnt man bei **Angela**. Sie studiert Jura und meint das so. Du siehst sie eigentlich nur am Wochenende, wenn sie sich nach ihrer 12-Kilometer-Jogging-Strecke einen Smoothie in der Küche macht, sonst ist sie in der „Bib“ und lernt. Schnell die Gelegenheit genutzt und angesprochen: „Hey du, Angela. Schicke ... Sportschuhe. Wollen wir nicht mal ins Kino? Oder mal was kochen?“

Für einen Moment überschlägst Du im Kopf, wie schnell Du wohl ein Rückzugsmanöver in dein Zimmer vornehmen kannst, kommst aber zwangsläufig zu dem Schluss, dass Protein-Shake-Angela in ihren neonfarbenden Lauftrainern auf jeden Fall schneller sein wird. Dann das Gesicht zu einem hastigen Lächeln gestrafft „Nee du, ist voll süß, aber ich treffe mich gleich mit meiner Lerngruppe. Voll busy, gerade. Du studierst Geschichte, oder?“. Der Pürierstab zerkleinert summend eine Mango und deinen Mut, sie in Bezug auf dein Studienfach zu korrigieren. Sie tänzelt ins Badezimmer und lässt Dich etwas perforiert zurück. Es wird nicht lang halten. Aber weit gefehlt, wenn Du Dich wieder am Beginn deiner Suche wahnst, Du kennst ja mittlerweile ein paar Leute, die welche kennen, die zum Beispiel **Robert** kennen.

Was Robert studiert und vor allem wann er das tut, das weißt du nicht genau. Vieles an ihm ist etwas nebulös, vor allem sein Zimmer, wenn man es geschafft hat, sich kräftig gegen die Tür stemmend, einzutreten. Die Augen tränen im Dickicht

der Schwaden etwaiger Ausdünstungen. Dir wird flau und Du kämpfst einen nach Luft gierenden Fluchtimpuls nieder. Du hilfst Robert erst mit Kaffee, dann mit einer bemerkenswerten Palette anderer Nahrungsmittel

Die nächste Station heißt **Max und Karla**: So wolltest Du immer sein. In ihrer Nähe zu wohnen wird Dich direkt zum besseren Menschen machen. Max studiert Politikwissenschaften, Karla Romanistik und Philosophie,

konstruktive, Regelstudienzeit und gut riechende Wäsche. Es hätte alles so gut funktioniert – ihr habt auch alle schön den Müll getrennt. Ihr glaubt an die Welt und den Menschen und dafür steht ihr ein. Dann stehen sie stramm. Staatsdienst. Beide bekommen einen Ref-Platz in der schwäbischen Heimat. An derselben Schule, ist das nicht ein Zufall? Karla kämmt sich die Haare, Max kauft sich einen Anzug, und als sie weg sind, wirfst du deine Pepsi-Flasche in den Biomüll.

**Bilanz:** Sie mögen Deine Milch trinken, Dich zu Exzessen nötigen, welche verhindern, Dich mit der Grenze des menschlich Ertragbaren vertraut machen. Sie stinken, sie konfrontieren dich durch kalkuliert ungehaltenes, ostentatives Engagement mit Deiner eigenen schmerzlichen Unzulänglichkeit, sie stapeln Geschirr, und sie lärmen besonders laut in der Nacht vor der Prüfung. Mitbewohner sind schlimm. Unbenommen schlimm.

Bis zu dem Zeitpunkt, an dem du von ihnen Milch stibitzt, an dem du mal kurz jemanden brauchst, der sich anhört, wie furchtbar dieser Tag war.

Du würdest es nie sagen, aber sie retten dein Leben (zumindest dein Leben als sozialer Mensch), wenn sie mit Dir ins Kino gehen und für Dich Brühe kochen, wenn du krank bist. Mitbewohner wissen, dass du manchmal deine Wäsche lang vernachlässigst, teilen aber dennoch ein Bad mit Dir, sie putzen auch Dein Klo und leihen Dir ihr Fahrrad, wenn Du spät dran bist für die Vorlesung.

Wer wahrheitsgemäß konstatiert, dass Mitbewohner schlimm sind, darf nicht aus dem mit berechtigtem Ekel verzogenen Blick verlieren, dass sie selbst auch jemandes Mitbewohner sind. Dieser unvermeidliche Umstand macht uns wohl alle ein bisschen schlimm. Und mit dieser Einsicht ist schon viel gewonnen.



Foto: ruprecht

Das sind deine Mitbewohner. Viel Spaß!

tel aus. Das ist zunächst ganz materialunintensiv, weil sich Robert hauptsächlich von mit Ketchup gesprenkelten Nudeln und Kaffee ernährt, entfaltet aber spätestens dann Katastrophenpotential, wenn entgegen jeder Absprache kein Klopapier gekauft wurde. Nach dem ersten Besuch der Eltern ist es dann spätestens vorbei.

Dem plötzlichen Einbruch einer parallelen wohlgeordneten Realität hält das deliriose Leben mit jemandem, der drei Bier für eine Mahlzeit hält, nicht stand. Bestenfalls meditativ, eigentlich vegetativ gelassen nimmt er deinen Auszug.

eigentlich ist das aber auch völlig egal, denn beide engagieren sich viel lieber bei der Bahnhofsmission, in ihren Fachschaften, beim Delphinrettungsbund und einem total innovativen Wohnprojekt für integratives Mehrgenerationenleben in den ehemaligen Ami-Baracken. Toll! Der Kühlschrank ist das Alnatura-Sortiment in Miniatur und am besten gleich selbst containert. Der Überschuss wird natürlich beim Food-Sharing freigegeben. Wir sind nun alle gegen Krieg, gegen Exklusion, Abschiebung, den kapitalistischen Wahn, Banken, Facebook, Google, Bodenhaltung, Negerküsse, Sexismus, Privilegien, Geschlechter-



# Das politische System der Uni

## Der StuRa: Demokratie im Kleinen

Die Universität schafft sich ihre eigenen Gesetze und Realitäten. Das zeigt sich auch in der politischen Organisation der Studierenden: Seit 2013 gehören wir nämlich alle zu einem Gebilde namens „Verfasste Studierendenschaft“.

„Dafür mussten wir schon sehr kämpfen“, erinnert sich Lukas Hille, selbst in einer Fachschaft engagiert. Was er und viele andere dort tun: In jeder Fakultät organisieren sich einige Studierende, planen Partys, vertreten studentische Interessen und nehmen sich der Erstitage und -Kneipentouren an. Aus den Fachschaften und den studentischen Hochschulguppen wählen wir, die Verfasste Studierendenschaft, einmal im Jahr den Studierendenrat, kurz StuRa. Er stellt die Legislative.

Eine Referatekonferenz führt die Beschlüsse aus. Und was genau führt sie da aus? Finanzen, Verkehr, Vernetzung – das Tagesgeschäft eben. Zusätzlich tragen Autonome Referate wie das Queerreferat dem Vielfältigkeitsaspekt Rechnung.

„Die Gewählten haben erst einmal ein Mandat für die Studenten vor Ort“, erklärt Lukas. Es gehe einmal darum, politisches Denken und politische Positionen zu kultivieren: Das erkläre, wieso sich der StuRa zum Beispiel auch zur Flüchtlingspolitik der Stadt Heidelberg legitimerweise äußert. Zum anderen leiste der StuRa allen Studierenden den Dienst, das Studium gestaltbar zu machen.

Jeder Studierende kann an den StuRa herantreten mit jedem

Anliegen, jedem Finanzierungswunsch einer beliebigen studentischen Initiative oder einem Projekt, das Unterstützung braucht – alle finden Gehör.

Der politische Kosmos der Universität mag begrenzt sein, doch aufreibend und zeitintensiv ist diese „Demokratie im Kleinen“ trotzdem. Die StuRa-Mitglieder halten die langen Sitzungen und wortreichen Diskussionen aber nicht davon ab, ihre Dienstagabende im Hörsaal der Physik zu verbringen. Immerhin schult das ein authentisches Verständnis von Politik. Auch wenn ein wenig Spektakel und Pathos fehlen, kümmert der StuRa sich beflissen um studentische Belange, die täglich spürbar sind: Die Finanzierung des Semestertickets wird über den StuRa an die RNV

überwiesen, man diskutiert an der Lehramtsreform mit, verteilt Geld an Referate und bestimmt seit diesem Semester über einen Teil der Hochschulfinanzierung mit. Das Ziel: Alle sollen möglichst gut und angenehm studieren können.

### StuRa-Sitzungen:

jeden zweiten Dienstag  
um 19 Uhr im  
Institut für

Theoretische Physik  
(Albert-Ueberle-Straße)

**Referatekonferenz:** jeden  
zweiten Dienstag (alternierend)  
um 19 Uhr am selben Ort.

**Nächste StuRa-Wahl:**  
Sommer 2017

**Vorsitzende der VS:**  
Louisa Erdmann und Pietro  
Viggiani



**Studiert mal,  
was wir  
euch bieten!**

**Verantwortung übernehmen • Werte schaffen • Zukunft sichern!**

**Ein gutes Rad ist teuer. Guter Rat nicht.** Denn als Auszubildender oder Student ist unsere Beratung genauso kostenfrei, wie unser Konto für euch. Gern erläutern wir euch unsere maßgeschneiderten Studenten- und Jugendkonten und stehen euch mit Rat und Tat zur Seite.



**HEIDELBERGER VOLKSBANK**

Ihre Bank

# Keine Panik!

## Was tun, wenn im Studium alles zu viel wird?

Der Balanceakt zwischen Studium, Privatleben und vielleicht auch noch Nebenjob kann einem schnell über den Kopf wachsen und zu Dauerstress führen. Laut einer Studie des Deutschen Studierendenwerks aus dem Jahr 2012 verbinden Studierende Stress in erster Linie mit Zeitnot (75 Prozent) und Leistungsdruck (64 Prozent).

Oft bleibt es aber nicht beim Stress: Mehrere Millionen Arbeitnehmende in Deutschland sind nach Schätzungen von Burnout betroffen.

So ist es umso wichtiger, einen bewussten Umgang mit der eigenen Belastbarkeit zu finden. Das heißt: Anzeichen von Überforderung nicht ignorieren, sondern sich frühzeitig Unterstützung holen. „Als junger und unerfahrener Ersti steht man vor einem riesigen Haufen an Lernmaterial, den man dann in einer Klausur abliefern muss“, erinnert sich eine Lehramtsstudentin im

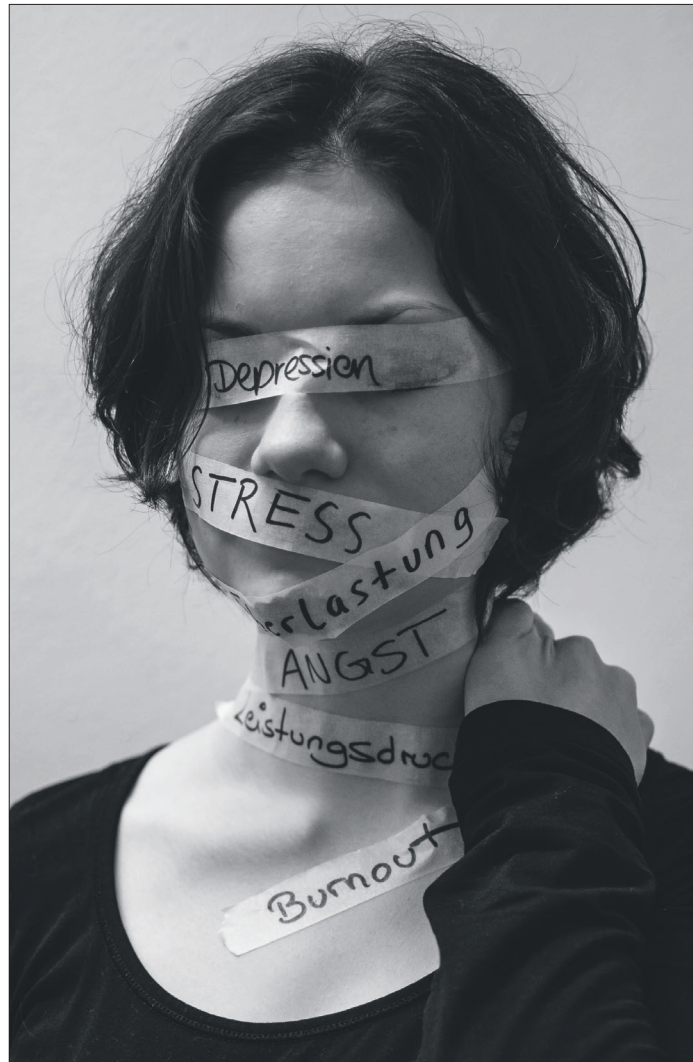


Foto: jop

Zeit- und Leistungsdruck setzen Studierenden oft zu

neunten Semester. Sie war zu Beginn ihres Studiums schnell überfordert und hätte sich mehr Aufklärung über mögliche Hilfe gewünscht.

Die primäre Anlaufstelle in Heidelberg ist die Psychosoziale

Beratung (PBS). Das gesamte Angebot der PBS ist kostenfrei. Interessierte können sich einfach über die Website oder per Telefon melden. Nach der Terminvergabe (Wartezeit meist zwei Wochen, eine Alternative stellt die offene Sprechstunde dar) folgt eine erste Evaluation. „Circa 850 Studierende nehmen unseren Service pro Jahr in Anspruch, die Zahlen steigen kontinuierlich“, erklärt Dr. Frank-Hagen Hofmann, Psychologischer Psychotherapeut der PBS Heidelberg.

Zusätzlich gibt es noch die von Studierenden betriebene „Nightline“, die täglich von 21 bis 2 Uhr über Skype/Telefon oder E-Mail erreicht werden kann. Auch wenn die Angst vor dem Stigma „schwach“ zu sein, uns davon abhalten kann, Hilfe in Anspruch zu nehmen, meint Hofmann: „Trauen Sie sich, es hilft!“

## Kontakt Daten von Beratungsstellen

Wenn du das Gefühl hast, überfordert zu sein, private Probleme hast, oder du einfach mal jemanden zum Reden brauchst, kann dir hier weitergeholfen werden:

**Psychosoziale Beratungsstelle Heidelberg (PBS):**  
Offene Sprechstunden (ohne Voranmeldung):

Montags bis Donnerstags  
von 11 bis 12 Uhr

E-Mail-Adresse: [pbs@stw.uni-heidelberg.de](mailto:pbs@stw.uni-heidelberg.de)

Nightline:

Telefon: 06221 18 47 08

oder via Skype unter [nightline.heidelberg](https://www.skype.com/name/nightline.heidelberg)  
während der Vorlesungszeit täglich von 21 bis 2 Uhr

## Veranstaltungen

So, 2.10. bis Sa, 12.11. Enjoy Jazz Festival

Mi, 12.10. Brettspielabend im DAI

Mi, 12.10. Funkloch-Spezial in der halle02

Sa, 15.10. Kickoff-Marstall-party im Marstallcafé

Sa, 15.10. Hallenflohmarkt in der halle02

So, 16.10. Brunch à la française in der zeughaus-Mensa

Mi, 19.10. Fahrradkodierung im Marstallhof

Do, 20.10. Ersti-Studi-Party in der halle02

Do, 20.10. Kulinarische Sprechstunde in der zeughaus-Mensa

Do, 20.10. bis So, 30.10. Heidelberger Theatertage

Fr, 21.10. MathPhysTheo-Party in der Zentralmensa

Mi, 26.10. Tag der Studienfinanzierung, zeughaus-Mensa

Mi, 26.10. WORD UP! Poetry Slam, Heiliggeistkirche

Fr, 28.10. Medifete in der halle02

Sa, 29.10. Campusflohmarkt im Marstallhof

So, 30.10. Noam Chomsky in der Stadthalle

Di, 8.11. PianoCafé im Marstallcafé

Do, 10.11. Selbstbehauptung für Heidelberger Studentinnen, DG über Marstallcafé

Di, 15.11. Science-Slam im Karlstorbahnhof

Mo, 21.11. bis Do, 22.12. Heidelberger Weihnachtsmarkt

Fr, 25.11. bis So, 18.1. Winter in Schwetzingen

Sa, 3.12. Nikolaus Marstall-party im Marstallcafé



# 33 Dinge, die Heidelberger Studierende getan haben müssen

**01** Sich den warmen Erpel in der Destille einverleiben. Wahlweise auch den Gehängten.

**02** Im Sommer auf der Neckarwiese mit Freunden grillen.

**03** Mit dem „Heidelburger“ vom Mandy's Drive-In im Gepäck auf den Königstuhl hinauffahren, ihn dort vertilgen und die Aussicht genießen.

**04** Mitternachtsspaghetti im Vater Rhein verputzen.

**05** Den Poetry Slam im DAI besuchen.

**06** Der CampusCard Adieu winken, während sie mit dem Tablett auf dem Laufband in Richtung Küche der zeughaus-Mensa gleitet.

**07** Dienstags bei der Jazz-Jam-Session im Cave 54 mitfeiern.

**08** Beim Heidelberger Halbmarathon mitlaufen.

**09** Ein paar Burschis im Schnookeloch das Bier versauern.

**10** Im Hochsommer bei Käthe Wohlfahrt eine Weihnachtspyramide kaufen.

**11** Einmal auf der Plöck dem Tod ins Auge sehen.

**12** Das Filmfestival Mannheim-Heidelberg besuchen.

**13** Sich im Zuckerladen einen Zuckerschok holen.

**14** Sich unmittelbar vor dem Kursbeginn auf dem Weihnachtsmarkt mit Glühwein betrinken.

**15** Ein Layoutwochenende des ruprecht erleben.

**16** Die Raketen bei der physikalischen Weihnachtsshow bestaunen.

**17** Zu den Uni-Wahlen gehen!

**18** Bewusst für asiatische Touristen posieren. Wahlweise auf dem Uniplatz oder dem Marktplatz.

**19** Beim traditionellen Sonntagsbrunch im Marstall mit dem Tablett wild um sich wedeln.

**20** Bei John vor der Zentralmensa im Neuenheimer Feld ein Buch kaufen.

**21** Die Schlossbeleuchtung von der Nähe der Alten Brücke aus bestaunen.

**22** In der Walpurgisnacht zur Thingstätte pilgern.

**23** Mit den Schwänen am Neckar einen Streit beginnen.

**24** Als Proband für ein Merdizin-Projekt herhalten oder bei einem Psychologie-Experiment mitmachen.

**25** Im Touristen-Slalom durch die Hauptstraße hetzen, weil der Bus mal wieder Verspätung hat.

**26** Eine ungewöhnliche Sportart beim Unisport ausprobieren.

**27** Mit dem Skateboard die Rampe in der Triplex-Mensa hinuntersausen.

**28** Japanischen Touristen den Weg zum Schloss erklären.

**29** Im Irish Pub Dubliner einen Karaokeabend besuchen.

**30** Mit dem Semesterticket kostenlos mit der Bergbahn hinauf zum Schloss fahren.

**31** Wahlweise eine Heidelberger Kurfürstenkugel oder einen Studentenkuss probieren.

**32** Im Kurpfälzischen Museum verstecken spielen.

**33** Sich auf der Suche nach einem bestimmten Gebäude im Neuenheimer Feld verlaufen.

Raum für eigene Gedanken:

34

35

36

37



**UNISHOP HEIDELBERG**

UniShop Studentenkarzer  
 Augustinergasse 2  
 D 69117 Heidelberg  
 T. +49.6221.54 35 54

aktuell  unishop heidelberg  
[www.unishop.uni-hd.de](http://www.unishop.uni-hd.de)



**vhs** Volkshochschule Heidelberg e.V.

**EINEN GUTEN START INS SEMESTER**

Weiterbildung, gemeinsames Lernen und Erleben müssen nicht nur im Hörsaal stattfinden. Wir freuen uns auf euch – mit einer Vielzahl an Angeboten.



Tel: 06221.911 911 | [www.vhs-hd.de](http://www.vhs-hd.de)

# Heidelberg für Nachtschwärmer

Ob durchgetanzte Nacht oder gemütliches Bier es ist für alle etwas dabei

Ihr wollt nach einem langen anstrengenden Tag in der Uni so richtig Feiern gehen? In Heidelberg gibt es zahlreiche Möglichkeiten, das Tanzbein zu schwingen oder gemütlich in der Kneipe bei einem Feierabendbier zusammensitzen.

Die für Heidelberg typischen Studentenkneipen findet man vor allem in der Altstadt. Sehr bekannt und beliebt ist die **Untere Straße**, die sich parallel zur Hauptstraße befindet. Tagsüber findet Ihr hier Cafés und Geschäfte. Abends verwandelt sich die Untere Straße in die längste Bar Heidelbergs. Im **Mohr** dürfen Damen den ganzen Donnerstagabend kostenlos Sekt schlürfen, wohingegen in der **Destille** die für Heidelberg typischen Schnäpse ausgeschenkt werden: Der allseits bekannte Melonenschnaps ist sehr zu empfehlen. Abenteuerlustige dürfen sich gerne am „warmen Erpel“ versuchen. Ein paar Häuser weiter gibt es in der **Sonder-**

**bar – Betreutes Trinken** eine riesige Auswahl an Absinth.

Auch außerhalb der Kneipenmeile gibt es einiges zu entdecken. Wer es urig und zünftig mag, kann hinter dem Kornmarkt in der **Kulturbrauerei** frisch gebräutes Bier trinken. Für Schachfreunde ist der

stem Studenten-Jazzclub, auf ihre Kosten. Jeden Dienstagabend finden hier Jamsessions statt. In den Fünfzigerjahren soll hier angeblich sogar Louis Armstrong vorbeigeschaut haben.

Für Tanzwütige gibt es ebenfalls genügend Auswahl. Im

passende Anlaufstelle, um die Nacht durchzufeiern. Direkt am Bismarckplatz wird zu Charts getanzt und geflirtet. Davor kann hier noch in gediegenem Ambiente zu Abend gegessen werden. Ähnlich schick geht es im **Frauenbad** in der Bergheimer Straße zu, mit einer zentralen Bar und Empore.

Von Techno und 90er-Hits über Livemusik oder Hallengymnastik bis hin zu Ü30-Partys ist in der wieder eröffneten **halle02** in der Bahnstadt für jeden Musikgeschmack etwas dabei.

Bei mitternächtlichen Heißhungerattacken sind die günstigen Spaghetti Bolognese-Teller im **Vater Rhein** sehr zu empfehlen.

Wo auch immer es euch hinzieht, genießt die Abende in Heidelberg. Und der Heimweg entlang des Neckars bei Sonnenaufgang ist dann wirklich einer der romantischsten Eindrücke, die Ihr in dieser Stadt gewinnen könnt.



Foto: halle02

**Drugstore** in der Kettengasse die erste Anlaufstelle, um bei einem gemütlichen Bier den gegnerischen König Schachmatt zu setzen. Für alle, die sich gerne überraschen lassen, ist das **Shooters** mit seiner schier unendlichen Auswahl an Shots die Bar der Wahl.

Jazzliebhaber kommen im **Cave 54**, Deutschlands äl-

testen Studenten-Jazzclub, auf ihre Kosten. Jeden Dienstagabend finden hier Jamsessions statt. In den Fünfzigerjahren soll hier angeblich sogar Louis Armstrong vorbeigeschaut haben. Für Tanzwütige gibt es ebenfalls genügend Auswahl. Im Kellergewölbe des **Mel's** nahe der Heiliggeistkirche ist zwar nicht viel Platz – dafür weicht das Publikum regelmäßig zum Tanzen auf Tische und Bänke aus. Auch in der **Tangente** in der Kettengasse wird getanzt bis in die frühen Morgenstunden. Für Mädels, die sich gerne mal aufstylen, und Hemden-träger ist das **Ziegler's** eine

## Ein bisschen Kultur gefällig?

Nicht nur Nachtschwärmer, sondern auch Kulturliebhaber kommen in Heidelberg auf ihre Kosten. Die Stadt bietet von Theater, über Musik, Vorträgen und Poetry Slam alles, was das Kulturherz höher schlagen lässt.

Das **Theater Heidelberg** bietet seinen Besuchern, was man von einem Stadttheater erwartet: Theater, Oper, Tanz, Konzerte. Aber auch Festivals wie den Stückemarkt oder die Heidelberger Schlossfestspiele im Sommer.

Wer glaubt, in Heidelberg gäbe es museumstechnisch nichts zu sehen, hat vermutlich Recht. Denn so hübsch

der **Heidelberger Kunstverein** und **Kurpfälzisches Museum** auch sein mögen, mit Sammlungen wie in Mannheim oder Frankfurt können sie dann doch nicht mithalten. ein Ausflug in die **Mannheimer Kunsthalle** lohnt jedoch.

Heidelberg, eine **Kinostadt**? Das war einmal. Seit das letzte große Kino geschlossen hat, müssen Blockbuster-Fans nach Mannheim oder Waldorf fahren. Geblieben sind die **Gloria** und **Kamera** und das **Karlstorkino**. „Fast & Furious“ und Co gibt's hier nicht zu sehen, dafür japanische Indie-Filme im Original und Themenwochen wie die

Mittelmeer-Filmtage. In der Bahnstadt wird jedoch gerade ein neues großes Kino gebaut, das Ende 2016 seine Pforten öffnen soll.

Kino, Improabende, Konzerte, Theater, Lesungen und Fachschaftspartys: der **Karls-torbahnhof** ist wohl das größte Kulturzentrum Heidelbergs, das beinahe jeden Tag mit einer großen Bandbreite an Veranstaltungen aufwartet.

Das **Theater im Romanischen Keller** mag vielen kein Begriff sein, doch gibt es hier jede Menge Aufführungen von studentischen Theatergruppen, eine offene Bühne und ge-

gentlich Partys und Konzerte. Etwas versteckt im Innenhof des Anglistischen Seminars gelegen lohnt sich der Blick hinein.

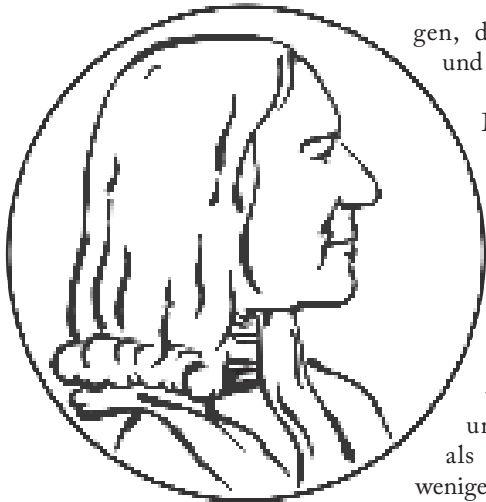
Das **Deutsch-Amerikanische Institut (DAI)** ist nicht nur auf die USA spezialisiert, wie der Name suggerieren mag, sondern bietet auch Poetry Slams und Lesungen an. Im ersten Stock gibt es eine Bibliothek mit englischsprachiger Literatur.

Kleiner Tipp: Werft immer mal wieder einen Blick auf die Plakate, die in der Stadt aushängen. Kulturinstitutionen informieren hier über ihre Events. Lasst Euch diese Kulturhappen schmecken!



# Wir suchen dich!

Der *ruprecht* sucht engagierte Journalisten, Fotografen und Grafiker



gen, diese recherchieren und Artikel schreiben.

Hat man sich den Mantel des Journalisten übergestülpt, treibt dies an, viele Fragen zu stellen. So wird die Tätigkeit beim *ruprecht* zu einer intensiven Zeit, in der man mehr über Heidelberg und die Welt lernt als an der Uni. Nicht wenige finden hier Freunde und können sich am Ende des Studiums schwer vom *ruprecht* trennen.

**I**rgendwas mit Medien“ kannst Du beim *ruprecht*, der Heidelberger Studentenzeitung, machen. Mit einer Auflage von 10000 Exemplaren sind wir eine der größten Studentenzeitungen Deutschlands und informieren Studenten, Professoren und Mitarbeiter über Heidelberg, die Universität und alles, was Studenten wissen müssen.

Bei uns kannst Du recherchieren, schreiben, fotografieren, filmen oder unsere Webseite pflegen. Egal, ob Du einen Film kritisieren möchtest, Persönlichkeiten interviewen oder lernen willst, wie man layoutet, beim *ruprecht* kannst Du Dich austoben. Jeder kann in den wöchentlichen Redaktionssitzungen seine Themen vorschla-

gen, diese recherchieren und Artikel schreiben. Hat man sich den Mantel des Journalisten übergestülpt, treibt dies an, viele Fragen zu stellen. So wird die Tätigkeit beim *ruprecht* zu einer intensiven Zeit, in der man mehr über Heidelberg und die Welt lernt als an der Uni. Nicht wenige finden hier Freunde und können sich am Ende des Studiums schwer vom *ruprecht* trennen.

Seit über 25 Jahren ist der *ruprecht* Teil des Heidelberger Lebens, er erscheint jedes Semester dreimal. Wir Redakteure arbeiten ehrenamtlich und finanzieren die Zeitung über Werbung, damit wir unabhängig und unbestechlich sind, wie unsere Titelzeile verspricht. Die meisten Redakteure sind ohne Vorkenntnisse zum *ruprecht* gekommen und haben bei uns erste redaktionelle Erfahrungen gesammelt. Viele wollen Journalisten werden, doch auch jedem anderen steht unsere Tür offen. Ganz besonders Grafiker und Fotografen sind willkommen, aber auch Zeichner können wir immer gebrauchen.

Für angehende Nachwuchsjournalisten bietet der *ruprecht* eine gute Möglichkeit, sich auszuprobieren und einen eigenen journalistischen Stil zu entwickeln.

Einmal im Monat treffen wir uns zum Layoutwochenende. Bei Doppelkeksen und Koffein gestalten wir die Ausgabe, setzen die Artikel und Bilder am Computer. Zum Finale gibt es stets am Samstagabend ein gemeinsames Abendessen, bevor die Zeitung zur Druckerei geschickt wird. Das kostet einige Stunden und Nerven, doch wie schön ist es, am Dienstag eine druckfrische Zeitung in den Händen zu halten und darin seinen eigenen Artikel zu lesen?

Um mitmachen zu können, musst Du uns keine Bewerbung schicken, auch dein Studienfach ist egal. Schreib uns einfach eine E-Mail, Facebooknachricht oder komm vorbei. Wir freuen uns auf Dich!

**www.ruprecht.de**  
**Facebook: ruprechtHD**  
**post@ruprecht.de**

Wir treffen uns während der Vorlesungszeit montags um 20 Uhr in der Albert-Ueberle-Straße 3-5.



## Impressum Erstsemesterausgabe WiSe 16/17

*Vi.S.d.P.:* Esther Lehnardt

*Redaktion:* Esther Lehnardt (leh), Jesper Klein (jkl), Hannah Lena Puschnig (hlp)

*Auflage:* 1200

*Kontakt:*

Redaktion *ruprecht*, Albert-Ueberle-Str. 3-5,  
 69120 Heidelberg

*Tel.:* 06221 / 54 24 58

*E-Mail:* post@ruprecht.de

*Internet:* ruprecht.de

*Facebook:* facebook.com/ruprechtHD



Bild: jat

Monatliches Highlight beim *ruprecht*: das Layoutwochenende

Seit über 40 Jahren erfolgreiche Kurse zum  
**LATINUM + GRAECUM**  
 während der Semesterferien und semesterbegleitend

- \* für Anfänger und Fortgeschrittene
- \* kleine Arbeitsgruppen
- \* soziale Beiträge + Lernmittelfreiheit
- \* erfahrene Dozenten
- \* anerk. Prüfungen (Latein-/Griechischkenntnisse)

**HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM**  
 gemeinnütziges Bildungsinstitut  
 69120 Heidelberg, Schröderstr. 22a, Tel.: 45 68-0, Fax: 45 68-19  
**www.heidelberger-paedagogium.de**

**Blutspendezentrale Heidelberg**

Im Neuenheimer Feld 583 - Technologiepark -



# Fürs Leben gerne Blutspenden

**Spenden Sie zum ersten Mal bei uns?**

Bitte bringen Sie zur Spende einen gültigen Ausweis (Personalausweis oder Reisepass, nicht aber Führerschein) mit und kommen Sie spätestens eine Stunde vor Spende-schluß, so dass wir Sie in Ruhe informieren können.

**Spendezeiten:**

Montag	8:00 - 12:00 Uhr	13:00 - 16:00 Uhr
Dienstag	-	13:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	8:00 - 12:00 Uhr	13:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag	-	14:00 - 19:00 Uhr
Freitag	8:00 - 12:00 Uhr	13:00 - 16:00 Uhr

**Wo finden Sie uns?**

Institut für Klinische Transfusionsmedizin und Zelltherapie  
(IKTZ) Heidelberg gemeinnützige GmbH  
**Blutspendezentrale Heidelberg**  
Technologiepark  
Im Neuenheimer Feld 583  
69120 Heidelberg



**Jetzt auch  
Plasmaspende!**

Mehr auch unter:

**www.iktz-hd.de** oder**650 510**