

INHALT

STUDIERN

IMPRESSUM	1
EDITORIAL	2
DEIN VORSITZTEAM	3
WER WIR SIND	4
DIE KUNST KOMMT SPÄTER	6
MONTAGSAKADEMIE	8
TINT JOURNAL	9
MENTAL LOAD	10

INFORMIEREN

WHERE TO GO	12
WAS DER FRÜHLING BRINGT	16
MUST-READ-BOOKS	20
FILMTIPPS	22
PODCAST LIEBE	24
PLAYLIST	25
REZEPTE	26
RÄTSELECKE	28

IMPRESSUM

Medieninhaberin, Herausgeberin und Verlegerin: Hochschülerinnen- und Hochschülerschaft an der Universität Graz, Harrachgasse 21,
8010 Graz, Tel.: 0316 380 2900 E-Mail: vorsitz@oehunigraz.at

Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Kerstin Krobath

Chefredaktion: Chiara Pieler

Layout: Alina Schleicher

Druck: Servicebetriebe der ÖH Uni Graz, Schubertstraße 6, 8010 Graz

Cover: Alina Schleicher

Kontakt Redaktion und Pressereferat: presse@oehunigraz.at

Alle in dieser Ausgabe verwendeten Fotos wurden mit der freundlichen Genehmigung der Fotograf*innen verwendet oder fallen unter
Creative-Common Nutzungsrechte: Link zur Lizenz: <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/at/legalcode>

EDITORIAL

SPRING HAS SPRUNG!

Es ist Frühling - oder noch besser: Der Sommer steht schon fast vor der Tür!
Wir freuen uns auf warme Temperaturen, den einen oder anderen Spritzer unter freiem Himmel und vor allem auf die erste Ausgabe des Sommersemesters 2022.
Wir laden euch dazu ein, den Frühling mit uns zu genießen. Wir möchten informieren, aber vor allem überzeugen - mit Reisetipps, spannenden Buch- und Podcastempfehlungen für das Sonnenbaden und Rezepten, die Lust auf Meer machen.
Selbstverständlich behandeln wir jedoch auch ernste Themen wie den Krieg in der Ukraine.
Wir hoffen, dass euch diese Ausgabe gefällt und wünschen euch ein tolles und erfolgreiches restliches Sommersemester!

WIR WÜNSCHEN VIEL SPASS BEIM LESEN!



Chiara Pieler (Chefredakteurin) und Kerstin Krobath (Pressereferentin)
Ihr findet uns auch online unter libelle.me oder auf [facebook/libelle.me](https://facebook.com/libelle.me)

EIN RIESENGROSSES DANKESCHÖN GILT IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE:

Hanna Dornhofer, Lisa Fuchs, Hanna Hofer, Laura Hofer, Kerstin Krobath (Pressereferentin),
StV Kunstgeschichte, Christoph Pail (Vorsitz), Chiara Pieler (Chefredakteurin), Michael Pucher
(Vorsitz), Sarah Rossmann (Vorsitz), Alina Schleicher (Cover&Design), Tint Journal

DEIN VORSITZTEAM



© Kerstin Krobath

Liebe Studis!

Das Sommersemester ist bereits voll im Gange und durch die Präsenzlehre ist unser Campus wieder voller Leben. Der Frühling bringt uns die ersten Sonnenstrahlen, die ersten Blumen blühen und wir Studierende sitzen womöglich schon beim ersten Spritzer auf der Wiese. Übrigens: Bald können auch wieder die ersten Spritzer bei unserem ÖH Sommergetränkstand geschlürft werden! Wir, euer Vorsitzteam, sind währenddessen dabei, euch den Frühling an der Uni noch etwas besser zu gestalten.

So werden sich die Radler*innen unter euch freuen zu hören, dass unser monatlicher, kostenloser Fahrradservice bereits in den Startlöchern steht und unsere langjährige Forderung nach überdachten Fahrrad-Abstellplätzen endlich umgesetzt wurde. Auch unser zahlreiches Angebot an Workshops und Vorträgen lässt das Studi-Herz höher schlagen: So wird es zukünftig Workshops zu den Themen Austrofaschismus, Sexismus und Antikor-

ruption geben - näheres dazu wird es im nächsten Newsletter und auf unseren Social Media Plattformen geben - Stay tuned!

Sollten die Frühlingsgefühle aufgrund von Covid-19 Erkrankungen bei euch noch nicht angekommen sein, haben wir auch hier gute Neuigkeiten: Wir fordern nämlich die Forcierung digitaler Lehre als Zusatzangebot zur Präsenzlehre, damit das Angebot an Lehre möglichst vielfältig ist und so möglichst viele Studierende davon profitieren. Außerdem wird es in naher Zukunft für alle Studis möglich sein, ihre Arbeiten mittels kostenloser Plagiatschecks zu überprüfen.

Wir freuen uns auch sehr euch mitteilen zu dürfen, dass der Zuschuss zum Studienbeitrag erweitert wurde, um die finanzielle Sicherheit beim Studieren sicherzustellen. Auch für Studierende, die vom Krieg in der Ukraine betroffen

sind, gibt es die Möglichkeit zur finanziellen Unterstützung durch zinslose Darlehen.

Auch wenn es in Zeiten wie diesen so scheint, als würden wir von einer Krise in die nächste schlittern, hoffen wir, euch den Alltag etwas erleichtern zu können mit unseren zahlreichen Zuschüssen, unseren laufenden Forderungen nach mehr Digitalisierung und unseren diversen Projekten zu mehr Nachhaltigkeit und Inklusivität an der Uni. Denn Studieren muss für alle möglich sein. Ein lehrreiches, entspanntes und wunderbares verbleibendes Sommersemester wünscht dir

Dein Vorsitzteam: Christoph, Sarah und Michi

WER WIR SIND

Das neue Vorsitzteam stellt sich mit einem kurzen Text bei euch vor - wer sind sie und was wollen sie verändern, um unser Studienleben zu verbessern?



CHRISTOPH PAIL

Mein Name ist Christoph Pail, ich bin 21 Jahre alt und studiere Rechtswissenschaften und Wirtschaftsrecht für technische Berufe. Seit Jänner darf ich Vorsitzender der ÖH Uni Graz sein und freue mich, seitdem den Studialltag für uns alle zu verbessern. Mir ist es besonders wichtig, unseren Service weiter auszubauen und euch finanziell zu unterstützen, egal ob beim Studienbeitrag, bei Unibüchern oder MentalHealth. Solltet ihr etwaige Anliegen haben, könnt ihr euch natürlich jederzeit bei mir melden! :)



© Kerstin Krobath

SARAH ROSSMANN

Ich bin Sarah, bin 20 Jahre alt und studiere Deutsch und Englisch auf Lehramt. Ich bin jetzt seit Jänner im Vorsitzteam und konnte mich schon gut einarbeiten. Mir macht die Arbeit an der ÖH großen Spaß, da ich wirklich jeden Tag das Leben der Studis wenigstens ein kleines bisschen verbessern kann. Ich setze mich im Vorsitzteam für eine inklusive, diskriminierungsfreie und nachhaltige Uni ein und tue das mit großer Freude und großen Zielen.



© Kerstin Krobath

MICHI PUCHER

Ich bin Michi, bin 24 Jahre alt und studiere Mathematik und Geographie auf Lehramt. Ich bin sozusagen der ‚alte Hase‘ im Vorsitzteam, da ich seit Beginn der Periode im Juli 2021 dabei bin. Mir macht die Arbeit an der ÖH nach wie vor großen Spaß, da ich aktiv das Studileben erleichtern kann. Deswegen setze ich mich, wie im letzten Semester bereits, weiterhin für hybride Lehrveranstaltungen und digitale Projekte, wie den kostenlosen Plagiatschecks, ein.

DIE KUNST KOMMT SPÄTER



© 2021 Daria Kuzmych

Die ukrainische Künstlerin Daria Kuzmych über den Krieg und die Kunst:

Was ist in Zeiten wie diesen wirklich noch wichtig? Sind Kunst und Kultur im Krieg überhaupt relevant?

Die ukrainische Künstlerin Daria Kuzmych spricht in einem Interview über die derzeitige Situation in der Ukraine. Sie lebt in Wien. Ihre Familie ist noch in Kiew, der Vater im Krieg. Die Mutter näht in den Fluren, da die Wände der Zimmer nicht sicher sind. Das Kunstschaffen ist eine Konstante im Leben vieler und dahingehend essenziell in Zeiten eines Ausnahmezustands. Es bringt einen Teil Normalität und Routine zurück. Doch höchste Priorität hat laut Daria Kuzmych die Armee, die Unterstützung dieser, und die Menschen.

Sehr passend zu der jetzigen Situation ist ein Werk von Kuzmych, welches schon 2021 entstanden ist.

Es handelt sich um die Mixed-Media Installation „A DISTRESSING IMAGE AFTER A SUDDEN INTERRUPTION OF MOVEMENT: AN IMAGE OF TIME“.

Diese besteht aus mehreren großformatigen Zeichnungen, welche sich durch eine transparente Konstruktion im Raum ausbreiten. Die kreisenden Linien verschwimmen durch den Auftrag von Tusche und Wasser auf natürliche Weise und bilden ein fortlaufendes Medium, welches an die subjektive Zeitwahrnehmung anknüpft.

Auf der Homepage der Künstlerin wird diese wie folgt beschrieben: „Zeit fließt, steht still, wird nebelhaft, sie ist langweilig, breitet sich aus und kontrahiert, sie springt vor und

zurück, sie kann erdrückend und quälend sein. Man konfrontiert mit der Zeit über den eigenen Körper. Manchmal wird er zur einzigen Zeit, die es gibt.“

Kuzmych stellt die Stetigkeit und das Unterbrechen unseres Alltags dar und so kommt es zu Störungen und Verzerrungen in der zeitlichen Wahrnehmung. Solche Krisen, wie etwa der Krieg in der Ukraine, können durch die fehlende Linearität zu Orientierungslosigkeit und durch die zerrüttete soziale oder ökonomische Struktur kann es so zum Gefühl der Auflösung der eigenen Existenz kommen.

Um dem entgegenzuwirken, ist vor allem jetzt besonders wichtig, zusammenzuhalten und Menschen in Not zu helfen. Ihre Herkunft, Religion oder das Geschlecht dürfen keine Rolle spielen.

Wir sind alle gleich und keine*r darf gleicher sein! Die Kunst kann warten, da sie wie auch Kuzmych sagt, stets für Propaganda verwendet werden kann. Die Macht der Bilder ist groß und Putin weiß diese auch sehr gut zu nutzen.

„Die Situation erinnert mich an eine ‚Black Mirror‘-Folge, in der Menschen einprogrammiert wurde, dass sie normale Mitmenschen als Monster sehen – und diese dann umbringen. Das, was Russland gerade macht, wirkt genauso“, sagt Dariia Kuzmych.

Neben der humanitären Krise werden durch die Bombardierungen der Städte auch ukrainische Kulturgüter beschädigt und zerstört. An erster Stelle geht es laut Kuzmych ums Überleben, jedoch ist die Rettung dieses kulturellen Erbes für die Künstlerin auf keinen Fall zweitrangig, denn Kultur ist auch Identität eines Landes und der Menschen.

Sofern es auch gute Seiten an einem Krieg geben kann, ist Dariia Kuzmych der Auffassung, dass sich die allzeitigen Rivalitäten der verschiedenen Kunstrichtungen nun gelegt

haben. Sie ziehen alle an einem Strang – die Ukraine wird frei sein. Danach kann das Kunstschaffen in gewohnten Bahnen weitergehen.



© 2021 Daria Kuzmych

MONTAGSAKADEMIE

2021 / 22

Montagsakademie SOMMERSEMESTER 2022

Leitthema „Wissenschaft und gesellschaftliche Verantwortung: entdecken – forschen – wirken (3. Zyklus)“

Die Montagsakademie bietet allgemein verständliche Vorträge aus der Welt der Wissenschaft – frei zugänglich für alle und kostenfrei in der Aula der Universität Graz sowie per Liveübertragung in regionale Einrichtungen (wie Bibliotheken, Veranstaltungszentren, Schulen). In jedem Studienjahr wird ein Leitthema von WissenschaftlerInnen aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Im Anschluss an die Vorträge können Fragen gestellt werden, auch via Chat aus den Regionen.

Die Montagsakademie stellt eine Möglichkeit dar, einen Überblick über die Vielfalt der Forschungsthemen und ihre gesellschaftliche Rolle zu bekommen. Im Studienjahr 2021/22 erörtern WissenschaftlerInnen unter dem Leitthema „Wissenschaft und gesellschaftliche Verantwortung: entdecken – forschen – wirken (3. Zyklus)“ aus der Sicht ihrer jeweiligen Fachrichtung, wie Wissen direkt und indirekt in die Gesellschaft hineinwirken kann. Alle Interessierten, ungeachtet ihrer Vorbildung, sind eingeladen an der Montagsakademie teilzunehmen.

WARUM LIVE-ÜBERTRAGUNG?

Die Universität Graz möchte möglichst vielen Menschen auch außerhalb der Stadt Graz die Möglichkeit geben, sich über aktuelle Entwicklungen in den Wissenschaften zu informieren.

WANN? Jeweils montags pünktlich um 19.00 Uhr, Anmeldung nicht erforderlich

WO? Aula der Karl-Franzens-Universität Graz, Hauptgebäude, Universitätsplatz 3/1. Stock, 8010 Graz sowie live in folgenden Regionen:

Steiermark:

- Feldbach/Bundesschulzentrum
- Knittelfeld/Stadtbibliothek
- Neumarkt/Marktgemeindeamt
- Voitsberg/Stadtsäle und Maria Lankowitz/Sport- und Kulturhalle im JUFA (alternierend)

Niederösterreich:

- Orte im Bezirk Hollabrunn (Region Weinviertel-Manhartsberg)

Oberösterreich:

- Braunau/Techno-Z

Bitte planen Sie Zeit für die allfällige Überprüfung des 2,5-G-Nachweises ein, damit pünktlich begonnen werden kann. Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Website oder kontaktieren Sie uns.

KONTAKT

Zentrum für Weiterbildung der Universität Graz Harrachgasse 23, 2. Obergeschoss, 8010 Graz
Tel.: +43(0)316/380-1104
montagsakademie@uni-graz.at
montagsakademie.uni-graz.at
(inkl. Onlinevideothek)

NÄCHSTE TERMINE IM SOMMERSEMESTER 2022

09.05.2022

Vom Dolmetschen als soziale Praktik in mehrsprachigen Gesellschaften

Univ.-Prof. Dr.phil. Şebnem Bahadır-Berzig, Institut für Theoretische und Angewandte Translationswissenschaft, Universität Graz

23.05.2022

Biokatalyse für eine nachhaltige, grüne Chemie

Univ.-Prof. Dipl.-Ing. Dr.techn. Wolfgang Kroutil, Institut für Chemie, Universität Graz

30.05.2022

Das starke schwache Geschlecht: Maskulinität und Altern (statt 04.04.2022)

Ao.Univ.-Prof. Mag. Dr.phil. Roberta Maierhofer M.A., Zentrum für Inter-Amerikanische Studien, **Universität Graz**

TERMINE IM SOMMERSEMESTER 2022

Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage: montagsakademie.uni-graz.at.

TINT JOURNAL

OPEN CALL
Prose, Poetry & Art



Tint Journal is the online literary magazine for writers who write in English as their second (ESL) or non-native language.

The magazine is looking for ESL short stories, creative nonfiction essays and poems as well as artworks for the next issue, Tint Fall '22 (#8)! Any subject matter/content that does not violate Tint's values of acceptance and inclusivity is welcome. Deadline: May 31, 2022 (midnight). No submission fee.

SUBMISSION GUIDELINES FOR TEXTS:

Tint Journal accepts previously unpublished original fiction, nonfiction and poetry by ESL writers (= writers who have learned or acquired the English language after being fluent in another language). Translations are not accepted.

Our categories are: *Fiction* (1,000 – 4,000 words), *Nonfiction* (1,000 – 4,000 words), *Flash Fiction* (< 800 words), *Flash Nonfiction* (< 800 words), and *Poetry* (< 4 A4 pages). Submit one piece per category per open call.

We prefer .doc and .docx files. In case your submission requires special formatting, we also accept pdf files. Name your document [Category]_[Last Name]_[Title], e.g. Poetry_Poe_The Raven.

Provide your submission with a title page, indicating your name, first language/mother tongue(s), second or foreign language(s), nationality, category, title of your piece, contact information (your email address), and day of submission. Put page numbers on all pages following the title page.

SUBMISSION GUIDELINES FOR ARTWORKS:

Submit up to 3 hi-resolution files of your visual art (paintings, illustrations, drawings, photographs, ...) to accompany Tint Journal's ESL stories, poems and essays.

Give each artwork a title. The file should be named [Artist's Last Name]_[Title], e.g. Munch_The Scream.

We prefer PNG, JPG or JPEG files.

To review our full submission guidelines and find out more about the magazine, visit tintjournal.com/submit. Send your submission to submissions@tintjournal.com.

Deadline: May 31, 2022 (midnight).

Thank you for sharing your work with Tint Journal and the world!
#showyourtint

MENTAL LOAD



„Mental load“ bezeichnet jene Belastungen, die durch das Organisieren von Aufgaben im Alltag entstehen. Aufgaben, die unsichtbar wirken, da sie nicht als wichtig erachtet werden.

Ursprung des Mental load ist die Cognitive Load Theory (CLT), welche davon ausgeht, dass Lernen mit kognitiver Belastung verbunden ist und beschreibt, wodurch es erschwert bzw. erleichtert werden kann.

Es wird darin die Last beschrieben, die alltägliche Verantwortung der Haustiere, Kinder etc., die Pflege der Beziehungen sowie das Auffangen persönlicher Bedürfnisse und Wünsche unter einen Hut zu bekommen. Der Ausdruck wird besonders häufig bei der ungleichmäßigen Verteilung der unbezahlten Care-Arbeit verwendet. Damit verbunden entstehen Belastungen

auf persönlicher Ebene oder auf der Beziehungsebene; ebenso wird auf alteingesessene gesellschaftliche Strukturen aufmerksam gemacht.

Der Begriff des Mental load tauchte erstmals bei der amerikanischen Autorin Anne Tyler auf. In ihrem Essay „Still just writing“ beschreibt sie geistige Belastungen, die bei bestimmten Gruppen mentalen Stress verursachen und den Spagat zwischen den täglichen Aufgaben in der Familie und ihrer Arbeit als Schriftstellerin. Dieses Dilemma kann man jedoch auf alle möglichen Lebenssituationen übertragen werden.

Im familiären Alltag wird der Begriff, wie anfangs erwähnt, am häufigsten verwendet: Der Elternteil, der den größten Anteil der Care-Arbeit verrichtet, hat ständig Gedanken wie diese im Hinterkopf: Wann steht der nächste Termin beim Kinderarzt an? Habe ich alles eingekauft?

Besonders aber im Studien-Alltag ist der akademische Mental load ein wichtiger Punkt. In Zeiten wie diesen, wo die psychische Gesundheit einen immer wichtigeren Stellenwert in unseren Leben erlangt, muss auch das Studierendenleben angesprochen werden. Wenn mehrere Kurse in der Woche belegt, Prüfungen geschrieben und nebenher eventuell noch gearbeitet werden soll, spielt sich in den Gedanken einiges ab. Schaffe ich es, alles bis zur Deadline abzugeben? Was, wenn ich diese wichtige Prüfung nicht bestehe?

Der Begriff des Mental Load wurde in den 70er Jahren bereits häufig verwendet, Aufschwung erlangte er wieder 2020 durch die Covid19-Pandemie. Mentale Belastungen durch Lockdowns oder ähnliche Erlebnisse sorgten auch hier wieder vermehrt zur Verwendung.

**WAS KANN GEMACHT WERDEN, UM MENTALLOAD ZU VERMEIDEN
UND EIN GESUNDES BEWUSSTSEIN DAFÜR ZU SCHAFFEN?**

- Alles nach und nach erledigen – sich keinen unnötigen Stress zu machen ist das Wichtigste
- Listen schreiben – einfach alles, was einem durch den Kopf geht niederschreiben
- Arbeitsteilung – natürlich geht das nicht in allen Bereichen, bei Hausarbeit & co. allerdings schon
- Nimm deine eigenen Bedürfnisse ernst – rede mit Freunden und Familie
- Lerne „Nein“ zu sagen, wenn deine (innere) To Do-Liste bereits zu lange ist

TO DO:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

WHERE TO GO

STÄDTETRIPS FÜR JEDE JAHRESZEIT!

Einfach mal raus aus dem Haus! Viele Studierende wollen genau das bei Sonnenschein und herrlichem Wetter. Doch irgendwann reichen der Augarten oder Stadtpark in Graz nicht mehr aus. Genau aus diesem Grund haben wir hier die perfekten Ziele für Kurztrips für euch. Egal, ob nur ein Wochenende weg von daheim oder aber länger über die Feiertage oder in den Ferien: Wir versprechen, hier ist garantiert für jede*n ein passendes Reiseziel dabei! Und das Beste ist, dass alle hier angeführten Städte mit dem Zug erreichbar sind. Also: Bitte alles einsteigen!



BUDAPEST

Diese wunderschöne Stadt hat einiges zu bieten! Neben der Burg und dem *Gellert Hügel*, ist es äußerst empfehlenswert ein Thermalbad zu besuchen. Man kann dort einfach super entspannen und die freien Tage – vielleicht sogar bei Sonne im Außenbereich – genießen. Außerdem sollte man unbedingt abends mit einem Boot über die Donau fahren, denn so erhält man noch einmal einen anderen Blick auf die beeindruckenden Gebäude wie das Parlament (Kann man im Vorhinein für 9 Euro buchen!). Ein weiterer Pluspunkt für eine Reise in Ungarns Hauptstadt ist, dass es für Studierende mehr als leistbar ist – anders gesagt: Budapest ist sehr billig im Vergleich zu anderen Städten. (Aber Achtung: In Ungarn muss man Geldwechseln, denn hier zahlt man in Forint!)

TIPP

Ganz viele Museen oder andere Sehenswürdigkeiten kann man als Studierende*r mit einem internationalen Studierendenausweis gratis besuchen!



PRAG

Habt ihr schon einmal die Prager Altstadt und die Prager Gassen erkundet? Wenn nicht, müsst ihr das unbedingt machen! Nun aber das Naheliegende zuerst: Ihr kennt alle die *Karlsbrücke*, die die Innenstadt Prags mit der sogenannten Kleinseite verbindet. Gerade in den Morgenstunden, wenn die Sonne aufgeht, ist dieses Bauwerk besonders schön. Für alle Kulturrinteressierten ist das *Kafka-Museum* ein Muss - ebenso die *Prager Burg* und das *Jüdische Viertel*. Auch Prag ist für Studierende sehr billig. Aber auch hier muss man beim Bezahlen aufpassen, denn hier sind „Tschechische Kronen“ die Währung. Diese Stadt besticht mit ihrem Flair und ihrer Geschichte, also nichts wie los! (Geheimtipp: In der Winterzeit ist es zwar sehr kalt in Tschechiens Hauptstadt, jedoch gerade zu dieser Jahreszeit ist die Innenstadt wunderschön dekoriert und voller Weihnachtsmärkte.)



TRIEST

Che bella é italia! Triest vereint genau alles, was einen guten Urlaub ausmacht: ein bisschen Citylife, ein bisschen Badurlaub und ein bisschen Natur. Da ist doch ganz bestimmt für jeden was dabei! Unbedingt muss man sich den *Canale Grande*, den einzigen Kanal in Triest, ansehen und zu Sonnenuntergang am Hafen sitzen und zusehen, wie die Sonne sich langsam ins Meer verabschiedet. Einen guten Blick über die Stadt hat man vom *Castello di San Giusto*, wo man entweder zu Fuß oder aber auch bequem mit der Straßenbahn hinauffahren kann. (Funfact: Wusstet ihr, dass Triest einst in der Zeit der Habsburger zu Österreich gehörte und wir durch die norditalienische Stadt einen Meerzugang und einen Hafen hatten?)

WHERE TO GO

STÄDTETRIPS FÜR JEDE JAHRESZEIT!



PARIS

Um nach Paris zu kommen, kann man einfach in den Nightjet einsteigen und braucht nicht zwingend einen Flug buchen. Die Stadt der Liebe und der Mode ist natürlich vor allem für den *Eiffelturm*, den *Louvre*, den *Triumphbogen* und die berühmte Kirche *Notre Dame* bekannt. Aber man kann dort so viel mehr sehen und erleben. Einfach mal die Champs-Élysées hinunterflanieren, um dem Treiben in den Cafés zuzusehen – davon träumt doch jeder. Auch hat die Stadt in Frankreich viel Geschichte und ist somit für jeden ein „Must-Visit“. Wenn ihr Zeit habt, könnt ihr natürlich auch das Disneyland Paris besuchen – das ist garantiert ein Highlight, egal wie alt man ist! (Zu empfehlen ist es, eine Hop-On Hop-Off Tour zu machen, damit man möglichst viel von der Stadt und den verschiedensten Sehenswürdigkeiten sieht.)



SALZBURG

Wenn ihr aber auch einfach in Österreich bleiben wollt, könnt ihr ganz einfach in die Geburtsstadt von Mozart fahren und ein Wochenende oder die Ferien dort genießen. Die wunderschöne Stadt im Westen Österreichs hat einiges zu bieten. Unter anderem ist ein Besuch auf der *Festung Hohensalzburg* zu empfehlen, denn vom höchsten Turm der Festung hat man einen wunderbaren Blick auf die Stadt und die Umgebung. Wenn ihr Mozartkugeln mögt, seid ihr in Salzburg genau richtig, denn es gibt dort an jeder Ecke einen Laden, der sie verkauft – am besten sind aber noch immer die „Originalen Salzburger Mozartkugeln“ der Konditorei Fürst.



BRATISLAVA

Bratislava hat alles: historische Gebäude, gigantische Kirchen, Burgen, coole Cafés und spannende Geschichte. In Urlaubsstimmung kommt man, wenn man die Altstadt besucht, die besonderen Flair versprüht. Gaststätten sind lange geöffnet und immer gut besucht. In der slowakischen Stadt ist alles sehr zentral gelegen und ein Wochenende reicht völlig aus, alles zu erkunden. Alles liegt also zum Greifen nahe und über allem thront das Wahrzeichen der Stadt: Die *Burg* mit ihrer wunderschönen Gartenanlage. Etwas außerhalb der Altstadt liegt ein besonderer Hingucker, nämlich die *Blaue Kirche*, die allein schon wegen ihrer Farbe heraussticht und einen Besuch wert ist. Man wird regelrecht von Bratislava in den Bann gezogen und man möchte gar nicht mehr nach Hause reisen.



FLORENZ

Florenz ist als Hauptstadt der Toskana auf jeden Fall eine Reise wert, da diese Stadt unglaublich viel zu bieten hat. Unter anderem den *Dom*, der die drittgrößte Kirche der Welt ist. Auch gilt die italienische Stadt, als eine der schönsten der Welt. Wenn man schon in Florenz ist, sollte man unbedingt in die *Uffizien* gehen und Kunstwerke, unter anderem von Michelangelo und Leonardo da Vinci, betrachten. Sehenswert ist auch die *Ponte Vecchio*, auf der Wohnhäuser und Juweliere gebaut worden sind. In der Altstadt kann man super Eis essen und eine Shopping-Tour machen, denn es gibt dort die verschiedensten Läden und Boutiquen. Wer aber weder Shoppen noch Eis essen will, kann einfach durch die imponierende Altstadt spazieren und die eindrucksvollen Gebäude von außen betrachten.

WAS DER FRÜHLING BRINGT

Warum wir uns mehr trauen sollten?



Wer kennt es nicht? Egal ob intro- oder extrovertiert. Oft verhindern unsere Ängste so manche Chance und dann ist es auch schon zu spät für ein Zurück. Das gilt vor allem für neue Bekanntschaften.

Neuanfänge und Umschwung versüßen die Luft des neuen Semesters. Obwohl zu dieser Jahreszeit das Wetter recht unentschieden ist, so verwandelt sich der kahle Campus bei Sonnenschein in eine belebte Ausstellung der Fakultäten. Jede mögliche Sitzgelegenheit ist besetzt, Picknickdecken werden ausgeworfen und auf einmal verschwimmen die Spuren der letzten Monate in der guten Laune der Studentenschaft. Noch sind Motivation, als auch Tatendrang

beachtlich am Werk und das trotz des zunehmenden Präsenzlebens, welches doch voller Herausforderungen steckt. Vor allem für Studierende, die ihr Studium vor dem Computer begonnen haben.

Heutzutage zwei oder drei Semester in der Tasche zu haben, bedeutet auch einer seltsamen Spezies anzugehören, die das Uni-Leben von einer einsamen Insel aus betrachtet hat. Ein Ort an dem die Mitstudierenden eine alphabetisierte Namensliste waren und die Vortragenden aus unscharfen Pixeln bestanden. Da ist die nun forcierte Anwesenheit nicht nur ungewohnt, sondern geradezu befremdlich. Vor allem wenn man keine Kontakte vorzuweisen hat, die über Studo (oder dergleichen) hinausgehen.

Alleine in einem großen Hörsaal, umgeben von unbekanntem Gesichtern, die maskiert sind zu unserem Schutz. Irgendwie springt dabei der romantische Funke eines Studiums nicht an, oder?

Studieren bedeutet nicht nur zu lernen und Prüfungen schreiben, sondern auch das Kennenlernen von Gleichgesinnten. Wie oft hört man von Professor*innen oder Absolvent*innen, dass sie im Studium Freundschaften fürs Leben gefunden haben? Zumindest oft genug, um es sich selbst zu wünschen. Ein völlig menschliches Grundbedürfnis. Doch die weltberühmten Studenten-Partys oder große Veranstaltungen sind nach wie vor für viele eher ein No-Go. Sei es aufgrund einer introvertierten Natur oder aus

Sorge um die Gesundheit. Allerdings schränken sich dadurch die Möglichkeiten einer Bekanntschaft beträchtlich ein. Also was tun?

Zwei Möglichkeiten stehen zur Verfügung. **Erstens:** Man wird angesprochen und gerät in ein Gespräch mit Zukunftspotenzial. **Oder zweitens:** Man ergreift selbst die Initiative.

Dass Option Eins nicht unbedingt vielversprechend ist, lässt sich wohl erraten. Bevor man diese Art von Glück genießt, ist das Studium vielleicht schon so gut wie erledigt. Also was ist nötig um angesprochen zu werden? Ein T-Shirt mit der Aufschrift „*Ich bin einsam, bitte rede mit mir!*“? Wahrscheinlich nicht die eleganteste Lösung. Der Schlüssel liegt wohl viel mehr in Option Zwei verborgen. Das Gebot lautet, es selbst in die Hand zu nehmen.

Fast jeder kennt es. Innerhalb des Studiums kommt es vor, dass manche Gesichter immer wieder auftauchen. Man hat zwei oder drei Vorlesungen miteinander, begegnet sich in der Bibliothek oder hat manchmal sogar denselben Weg zur nächsten Lernveranstaltung. Die Zeichen könnten nicht praktischer sein für eine Bekanntschaft. Offensichtlich sind Gemeinsamkeiten vorhanden, also fehlt nur noch ein nötiger Schritt. Das Ansprechen.

Für Menschen, die sich schon mit Flirten oder Daten nicht wohlfühlen, wird das waghalsige Unterfangen eine fremde Person anzusprechen, einem Stoß aus dem Flugzeug gleichkommen. Selbst wenn die Intentionen nicht gerade auf romantischer Ebene stattfinden, im Moment der Wahrheit bringt man kaum ein Wort heraus.

Man steht vor der Person, sitzt in derselben Reihe, fährt mit demselben Bus und trotzdem verweilt man in Schweigen. Denn binnen weniger Sekunden spielt sich im Kopf eine heiße Diskussion ab. Ein unnachgiebiges Gericht und eine endlose Debatte, die sich mit der elementaren Frage „Was wäre, wenn...?“ beschäftigt.

Was wäre, wenn ich etwas Dummes sage? Was wäre, wenn die Person nicht darauf eingeht? Noch schlimmer! Was wäre, wenn ich wie ein Psycho rüber komme? etc...

Um einen Großteil dieser Fragen einfach zu beantworten: Man wird nie wissen, was gewesen wäre, wenn man sich nur solche Fragen stellt.

Womit manche nicht rechnen ist, dass viele sogar angesprochen werden wollen. Ja, richtig gelesen. Ein Großteil der Studierenden da draußen hat dasselbe Problem. Selten ist man alleine mit seinen Gefühlen und in diesem Fall wartet jemand gerade sehnsüchtig darauf, angesprochen zu werden.

Deswegen im Folgenden ein paar Tipps, die vielleicht dabei helfen über den eigenen Schatten zu springen:

1. GANZ RUHIG BLEIBEN

Nervosität ist gut, aber versucht locker zu bleiben und erzwingt ein Gespräch nicht, indem ihr euer Gegenüber bombardiert mit Themen und Fragen. Tief durchatmen, Angst abschütteln und entspannen. Besser gerüstet kann man nicht sein.

2. FINDET DIE ZIELPERSON ALLEINE AN

Wer damit Probleme hat Fremde anzusprechen, der wird sich nicht leichter tun, wenn diese auch noch in Begleitung sind. Also, abwarten bis sich eine Situation ergibt, in der ihr euch dann auch wirklich wohlfühlt den ersten Schritt zu machen.

3. NICHT ZU VIEL NACHDENKEN

Sollte der Glücksfall eintreten, dass „das Ziel“ alleine ist, dann seid ihr selbst das letzte Hindernis. Der Trick ist nun, dass man sobald man den Gedanken hat „Ah, jetzt scheint ein guter Moment zu sein!“, man sein Vorhaben auch sofort in die Tat umsetzt. Nicht zögern, sondern einfach ins kalte Wasser springen.

4. WAS SOLL MAN SAGEN?

Ja, eine sehr gute Frage. Leider gibt es bislang für diesen Fall keinen universellen Code, der dem Gegenüber gleich signalisiert was abgeht, aber das ist auch nicht notwendig. Es gibt zahllose Gesprächsthemen wenn man dieselbe Lernveranstaltung besucht. Fragt euer Gegenüber etwas über die Vorlesung oder ob Interesse an einer Lerngruppe bestände. Vielleicht gefällt euch der Kleidungsstil oder eines der Bücher die sie lesen. Sprecht das gerne an. Kommt langsam mit ein paar Fragen ins Gespräch und ihr werdet sehen, dass der Rest sich von selbst ergibt.

5. SEI DU SELBST

Ein Punkt der häufig Sorgen beschert, aber am wichtigsten ist: Ihr braucht euch nicht zu verstellen. Essenziell

WAS DER FRÜHLING BRINGT

Warum wir uns mehr trauen sollten?

ist, dass ihr euch wohlfühlt und das geht nur schwer, wenn ihr euch selbst verdrängt. Gut möglich, dass dann das Gegenüber nicht perfekt zu euch passt, aber das muss es auch nicht. Bleibt ehrlich zu euch selbst und euren Mitmenschen.

6). KEINE ANGST VOR EINEM FLOP

Es ist nicht unwahrscheinlich, dass es beim ersten Mal nicht ganz so glatt läuft wie erhofft. Da muss jeder mal durch. Also Kopf hoch und nicht verzweifeln. Das kann passieren und ist nicht der Weltuntergang. Habt keine Angst vor Fehlern oder einem Neuversuch und ein gutes Fettnäpfchen ergibt in ein paar Jahren eine wunderbare Geschichte zum Lachen.

Sich aus seiner Komfort-Zone zu trauen ist ein großer Schritt, der zurecht etwas beängstigend ist. Man kann nicht abschätzen was passieren wird und ob man gerade dabei ist einen Fehler zu machen. Ändert man jedoch seine Einstellung ein wenig und fügt dem Ganzen eine kräftige Prise Courage hinzu, dann entsteht nur eine Situation aus der man lernen kann und das ist nie ein Fehler.

Zu studieren bedeutet sich vor vielen Entscheidungen wieder zu finden. Ein wesentlicher Teil des Erwachsenwerdens, egal in welchem Tempo man das bevorzugt. Letztlich muss man sich irgendwie festlegen, nur macht das alleine nicht immer Spaß.

Ein Studium funktioniert mit oder ohne Freund*innen. Man kann auf sich selbst gestellt sein, abgegrenzt und wie ein einsamer Wolf über den Campus ziehen. Wer das wirklich will, wird das auch tun. Allerdings werden einige auch ungewollt in dieser Schublade landen, wenn der Mut nie ausreicht. Also was wollt ihr sein und wie wollt ihr eure Studienzeit in Erinnerung haben?

Lasst uns ruhig mehr mutig sein und wer weiß, was der Frühling dann noch so bringen wird.



FRÜHLINGSGEDICHT



Lieber Frühling, dieses Jahr wünsche ich mir,
bloß nur das eine von dir:
Viel Sonnenschein und wenig Regen,
ja, das soll es heuer geben!

Lieber Frühling bitte bring keine Schneeflocken mehr daher,
viel lieber wollen wir doch alle ans Meer.
Baden, Planschen und einfach in der Sonne liegen,
einfach mal wieder in den Urlaub fliegen.

Egal wie lang, egal wohin,
ich will nur, dass ich irgendwo anders bin.
Lieber Frühling das alles wünsch ich mir von dir,
hoffentlich erfüllst du es mir!



MUST – READ – BOOKS

Bücher, die Frühlingsgefühle auslösen...



© 2020 rowohlt Verlag

TSCHICK

Im Literaturklassiker „Tschick“ von Wolfgang Herrndorf geht es um die außergewöhnliche Freundschaft zwischen den beiden Protagonisten Maik und Tschick. Mit einem geklauten Wagen brechen die beiden zu einem Roadtrip auf, ohne zu wissen, wohin es gehen soll und was am Weg wohl auf sie warten wird.

Tschick ist viel mehr als nur eine einfache Roadtripstory. Es geht um die Freundschaft, um das Leben und die Strapazen, die dabei aufkommen. Man weint, man lacht und man staunt. Und wenn man am Ende angekommen ist, wünscht man sich, dass man es noch einmal lesen könnte, so wie beim ersten Mal.

Ich habe das Buch in meiner Schulzeit im Zuge des Deutschunterrichts lesen müssen, hatte keine Erwartungen und wusste auch nicht unbedingt um was es handelt. Es hat mich fasziniert, dass eine Geschichte, bei der es „nur“ um einen Roadtrip geht, so einnehmend sein kann. Es ist Jahre her, als ich das Buch zum ersten Mal gelesen habe, aber immer, wenn ich es sehe, muss ich lächeln. Denn es ist ein Buch, das mich sehr berührt hat, das ich gern gelesen habe und jeder*in, egal welchen Alters, immer weiterempfehlen werde. Ein perfektes Buch für den Frühling.



© 2013 random house UK

ANNE AUF GREEN GABLES

„Anne auf Green Gables“ ist ein sehr altes Buch, das zahlreich verfilmt wurde. Es ist das erste einer Reihe von acht Büchern, geschrieben von Lucy Maud Montgomery im Jahr 1908. Das Buch erzählt die Geschichte des Waisenmädchens Anne, das aufgrund eines Missverständnisses zu den Geschwistern Matthew und Marille Cuthbert gelangt und in ihnen eine Familie findet.

Wir begleiten das Mädchen mit den roten Haaren, wie es sich im kleinen Städtchen Avonlea zurechtfindet und Abenteuer erlebt. Die Geschichte um Anne ist zeitlos und kann mit jedem Alter gelesen werden. Auch ich habe erst spät von der Klassikerbuchreihe gehört und mich aber dann sofort in die Charaktere und die Thematik verliebt. Große Leseempfehlung.



FÜR EINE NACHT SIND WIR UNENDLICH

„Für eine Nacht sind wir unendlich“ ist ein Liebesroman von Lea Coplin. Passend zum Frühling lässt dieses Buch Frühlingsgefühle aufflammen. Es geht um Liv und Jonah, die sich zufällig auf einem Festival kennenlernen und dann den Tag miteinander verbringen. Das Buch handelt von Selbstfindung, dem Leben und der Liebe.

Obwohl sich dieses Buch auch vieler Klischees bedient, ist die Liebesgeschichte, die sich zwischen Liv und Jonah entwickelt eine ganz besondere. Ich habe dieses Buch an einem Frühlingsabend angefangen und habe nicht aufgehört, bis ich um 3 Uhr Früh das Buch zugeschlagen habe.



DAS LEBEN NACH BOO

„Das Leben nach Boo“ erzählt die Geschichte des hochbegabten Jungen Oliver, auch genannt „Boo“, Dalrymple. Die Geschichte beginnt mit dem Tod von Boo und wie er sich wiederfindet, in einem seltsamen Jenseits voller Dreizehnjährigen. Dort trifft er einen alten Schulkameraden und zusammen mit ihm, will Boo seinen Tod aufklären. Das Buch erzählt die Geschichte einer Freundschaft und stellt dabei sehr große essentielle Fragen.

Ich hatte mir dieses Buch als Mängel exemplar gekauft, weil ich dachte es hört sich ganz gut an und es entspricht einem Genre, dass ich sonst nicht so oft lese. Ich war sehr positiv überrascht über die Tiefe dieses Buches. Also eine große Leseempfehlung von mir.

FILMTIPPS

Der Frühling ist bereits in voller Blüte und um ihn so richtig zu genießen zu können, gehört Musik einfach dazu. Hier können Musicalfilme Abhilfe schaffen. Diese erleben in letzter Zeit einen richtigen Hype. Du suchst noch nach einem passenden Musicalfilm? Wir haben einige Tipps für dich:

© 2021 amazon.com



DEAR EVAN HANSEN MITSINGFAKTOR:



Basierend auf dem gleichnamigen Broadwaymusical erzählt der 2021 erschienene Film die Geschichte von Evan, einem Teenager, der unter Angststörungen leidet. Im Zuge seiner Psychotherapie muss er Briefe, die an ihn selbst adressiert sind, schreiben. Einen dieser Briefe bekommt Connor Murphy zu Gesicht, der diesen mitnimmt und kurz darauf Selbstmord begeht. Seine Eltern finden den Brief und glauben, dass er von Connor stammt und die Abschiedsnachricht an Evan ist. Da ihm seine Eltern nicht glauben wollen, dass er den Brief selbst geschrieben hat, gibt Evan vor, der beste Freund von Connor gewesen zu sein und verstrickt sich dadurch in ein Geflecht aus Lügen. Ein spannender aber zugleich auch lustiger Musicalfilm mit tollen Songs wie zum Beispiel ‚You Will Be Found‘.

Tipp: Unbedingt auf Englisch anschauen, um die Originalsongs zu hören.

ZU SEHEN BEI: als Kauf- oder Leihoption bei Amazon Prime Video

© 2021 netflix.com



TICK TICK BOOM

MITSINGFAKTOR:



Dieser brandneue Musicalfilm basiert wiederum auf der gleichnamigen Broadwayshow des amerikanischen Komponisten Jonathan Larson der bekannt für das Musical ‚Rent‘ ist. Das Musical ist eine Autobiographie. John möchte unbedingt vor seinem dreißigsten Geburtstag eines seiner Musicals am Broadway aufführen. Sein neuestes Werk ‚Superbia‘ ist seine größte Hoffnung und er gibt alles dafür, es vor seinem Geburtstag fertig zu bekommen und Investoren zu finden, ganz zum Leid seiner Freundin, die nicht mehr in New York leben möchte und lieber aufs Land ziehen würde. Doch John ist bereit, alles zu geben, um seinen Traum zu verwirklichen. Ein Musical der etwas anderen Art.

ZU SEHEN BEI: Netflix

© 2020 netflix.com



THE PROM

MITSINGFAKTOR:



Ein tiefgründiges und zugleich mitreißendes Musical. Eine Gruppe von Broadwaystars wirken in einem neuen Stück mit, das gerade Premiere feiert. Als dieses jedoch aufgrund ihrer eingebildeten Einstellung floppt beschließen sie, etwas für den guten Zweck zu tun, damit ihr Image wiederhergestellt wird. In Internet stoßen sie auf die Geschichte von Emma, einer LGBTQ+ - Teenagerin, die gemeinsam mit ihrer Freundin auf den Abschlussball gehen möchte. Da sie aber im äußerst konservativen Indiana lebt, stellt sich dieses Vorhaben als schwierig heraus. Wird sie es mit Hilfe der Broadwaystars schaffen ihren Traum zu verwirklichen?

ZU SEHEN BEI: Netflix

© 2017 Disney



DISNEY'S NEWSIES MITSINGFAKTOR:



Auf Disney Plus gibt es sowohl den Originalfilm als auch das Broadwaymusical zu sehen. In beiden Versionen wird die Geschichte von Jack Kelly und seinen Newsboys aus Manhattan erzählt, die für mehr Gerechtigkeit bei der Arbeit kämpfen. Joseph Pulitzer, der Boss der Zeitung, für die die Jungs arbeiten, hat nämlich die Preise für die Zeitungen erhöht. Daraufhin beschließen die Newsboys zu streiken. Dabei suchen sie auch Unterstützung von Newsboys aus anderen Stadtteilen in New York, die allerdings schwer zu überzeugen sind. Doch wird es ihnen gelingen, eine Union zu gründen und Pulitzer zu besiegen? Das Musical ist eines meiner Lieblingsmusicals, weil die Kombination der Songs und Story einfach stimmen. Ich würde empfehlen, die Broadwayfassung anzusehen, da man sich hier wie im Theater fühlt und es qualitativ hochwertigere Songs gibt, als im Originalfilm.

ZU SEHEN BEI: Disney+

© 2008 netflix.com



MAMMA MIA MITSINGFAKTOR:



Der Klassiker unter den Musicalfilmen mit den mitreißenden Songs von ABBA. Die alleinerziehende Mutter Donna lebt mit ihrer Tochter Sophie auf der fiktiven griechischen Insel Kalokairi. Dort betreibt sie auch ein Hotel, das dringend einer Renovierung bedarf. Sophies größter Traum ist es, ihren leiblichen Vater kennenzulernen, dieser soll sie zum Altar führen. Da gibt es nur ein Problem: Im Tagebuch ihrer Mutter findet Sophie heraus, dass es drei Männer gibt, die ihr potenzieller Vater sein könnten. Daraufhin beschließt sie, alle drei zu ihrer Hochzeit einzuladen. Chaos ist deshalb vorprogrammiert. Wird Sophie ihren leiblichen Vater finden?

ZU SEHEN BEI: Netflix

© 2021 Disney



WEST SIDE STORY MITSINGFAKTOR:



Die Neuverfilmung des Klassikers von 1961. In der Upper East Side von New York leben Menschen verschiedener Kulturen. Jugendbanden dieser Kulturen sind Rivalen, so auch die US-amerikanischen Jets und die puerto-ricanischen Sharks. Doch was passiert, wenn sich zwei aus den rivalisierenden Banden ineinander verlieben?

Spoiler-Alarm: Das Musical hat kein Happy End. Trotzdem ist diese Neuverfilmung von Stephen Spielberg unbedingt sehenswert.

ZU SEHEN BEI: Disney+

PODCAST LIEBE

Unsere Tipps an euch!



© spotify studios

WISSEN WEEKLY

Jeden Montag klärt Lisa-Sophie Scheurell Fragen, auf die niemand eine wirkliche Antwort hat. Dieser Podcast betrachtet heiß diskutierte Themen auf wissenschaftlicher Weise. Das Spektrum der Themen, die besprochen werden, ist breit. Von Online Dating bis Placebo-Effekt ist alles dabei. Holt euch euer Wissen jede Woche aufs Neue von diesem Podcast ab.



© spotify

DRINNIES

Jede Woche berichten Guilia und Chris aus der Komfortzone. Für alle Introvertierten, die sich in einer Welt der extrovertierten Gesellschaft manchmal verloren fühlen. Macht es auch zu Hause gemütlich und genießt.



© funk

FRÜHLIFE CRISIS MIT PARSHAD

Die Frühlife Crisis ist vielen Student*innen wohl bekannt. In diesem Podcast geht es um den Sinn des Lebens, Generation Z, Toxische Beziehungen und vieles mehr. Parshad erklärt uns die Welt, mit einem stets kritischen Blick auf die Gesellschaft.



© spotify

EINSPAZIERGANG AN DER NORDSEEKÜSTE - EINSCHLAFEN MIT BALTO

Diese Geschichte zum Einschlafen gelesen von Balto kann ich nur wärmstens empfehlen. Als ich eines Abends schlaflos im Bett lag und irgendetwas brauchte um einschlafen zu können, hatte ich gefühlt schon ganz Spotify durchsucht, bis ich zufällig auf diese Geschichte stieß. Sie hat Wunder bewirkt. Also für alle schlaflosen Studiosi, hört euch diese Erzählung an.

PLAYLIST

und Songtipps...

Auch in dieser Ausgabe haben wir wieder eine Playlist für euch. Passend zum Thema dieser Libelle „Frühling“ haben wir euch Gute-Laune-Songs und chillige Lernmusik zusammengetragen. Schaut gern vorbei und scannt unseren QR-Code.



SCAN ME



▶ Cornelia Street
Taylor Swift



▶ As It Was
Harry Styles



▶ Nothing
Celia Turner

**DU HAST ETWAS
ZU BERICHTEN?**

Dann werde doch freie*r Mitarbeiter*in
bei der Libelle!

E-Mail an presse@oehunigraz.at



Libelle
Die Zeitschrift der ÖH Uni Graz

FLUFFIGES PFANNENBROT MIT KNOBLAUCHDIP UND GEMÜSE-TOPPINGS

Zutaten – Pfannebrot

335 ml warmes Wasser
7g Trockenhefe
1 TL Zucker
525g Mehl
1 ½ TL Salz
2 EL Olivenöl

Zutaten – Toppings

1 große Tomate, ½ Gurke,
Oliven, ½ Zwiebel, Petersilie,
½ Zitrone, ½ Avocado, Feta,
½ Paprika, eine kleine Dose
Kichererbsen, Salz, Pfeffer, Pap-
rikapulver und Olivenöl

Zubereitung

1. Mehl und Salz in einer Rührschüssel verrühren, die Hefemischung hinzufügen
2. Wenn der Teig gut verbunden ist, das restliche Wasser hinzufügen und so lange kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst
3. Teig abdecken und ca. eine Stunde gehen lassen
4. Den Teig in 8 - 10 Stücke teilen und zu Fladen ausrollen, Pfanne erhitzen und mit etwas Olivenöl bestreichen - Fladen anbraten
5. Mit Knoblauchdip bestreichen
6. Das Gemüse klein würfeln, Petersilie hacken und alles mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl vermischen
7. Kichererbsen waschen und gut trocknen, mit etwas Öl, Paprikapulver und Salz im Ofen knusprig braten
8. Das Pfannenbrot mit der Gemüsemischung servieren und mit Feta garnieren

YOGURT OAT MUFFINS WITH BLUEBERRIES

Ingredients

1 cup (227 g) plain Greek yogurt	1 teaspoon baking powder
¼ cup milk	½ teaspoon baking soda
1 large egg	¼ teaspoon cinnamon, optional
1 teaspoon vanilla	¼ teaspoon salt
⅔ cup honey	1 cup (170 g) blueberries or chocolate chips
1 cup (100 g) old-fashioned rolled oats	¼ cup (57 g) butter or coconut oil, melted
¾ cup (107 g) whole wheat flour (I use white whole wheat flour)	

Instructions

1. Preheat the oven to 375 degrees. Line a 12-cup muffin tin with liners or grease with nonstick cooking spray. Set aside. If your muffin tin is dark-coated or your oven bakes hot, bake at 350 degrees.
2. In a medium bowl or liquid measuring cup, whisk together the yogurt, milk, egg, vanilla, and honey.
3. In a large bowl, whisk together the oats, flour, baking powder, baking soda, cinnamon, and salt. Add the blueberries or chocolate chips and toss to combine.
4. Add the yogurt mixture and the melted butter or coconut oil to the dry ingredients and stir until just combined (don't overmix or the muffins might be dense).
5. Portion the batter evenly among the muffin cups (I use a #60 cookie scoop). Bake for 14-17 minutes (update: may need to bake as long as 22-24 minutes for the muffins to bake through) until the tops spring back lightly to the touch and a toothpick comes out clean or with a couple moist crumbs.
6. Let the muffins cool for a few minutes in the tin and then remove them to a cooling rack to cool completely. These muffins freeze very well or keep at room temperature for a few days (well-covered in a tupperware or bag).

RÄTSEL

	9		2	1	5		8	
			3		4			
1		8		7	9	4	5	
2	1		9			3	4	
				4	2	1		8
		4		5		9		2
3	4		5				2	
	7			2	6	5		
	6		8	3	1	7		

Rätsel 1

				1				2
3	9	4	8		2			
1							4	6
				7	8		1	
5		6	9	4	1		3	
			2					8
	7				6			3
			7	3				9
	4							

Rätsel 2

Lösungen:

Rätsel 1

0	0	7	0	2	1	5	0	8
0	1	0	3	0	4	0	0	1
3	9	1	0	0	7	9	4	5
0	2	0	9	0	0	0	3	4
0	0	0	0	4	2	1	0	8
0	0	4	0	5	0	9	0	2
3	4	0	5	0	0	0	2	0
0	7	0	0	2	6	5	0	0
0	6	0	8	3	1	7	0	0

Rätsel 2

0	9	3	1	5	0	0	1	2
5	0	1	1	3	2	0	0	9
0	1	2	9	0	1	5	3	0
1	1	0	5	2	3	9	0	0
2	0	0	0	9	1	5	3	1
9	3	5	0	1	0	2	1	0
1	5	0	2	0	1	3	9	0
3	0	9	0	0	5	1	2	1
0	2	1	3	1	9	0	0	5