



mittendrin

Kreative Köpfe in der Gründerbox. Zwei Studenten bringen elektronische Beats nach Wilhelmshaven

seite 3

drumherum

Fußball und Co. kennt jeder schon. In unserer Serie stehen interessante Randsportarten im Fokus.

seite 4

menschen

Ein Jade-HS-Absolvent verrät das Geheimnis seines beruflichen Erfolgs und gibt Tipps für die Karriere.

seite 5

lebensart

Jetzt bloß nicht krank werden! Die besten Tipps, um fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

seite 7

umfrage ■■■■

Langweilige Vorlesungen? – Von wegen! Studierende der Jade-HS verraten ihre lustigsten Erlebnisse.

seite 8

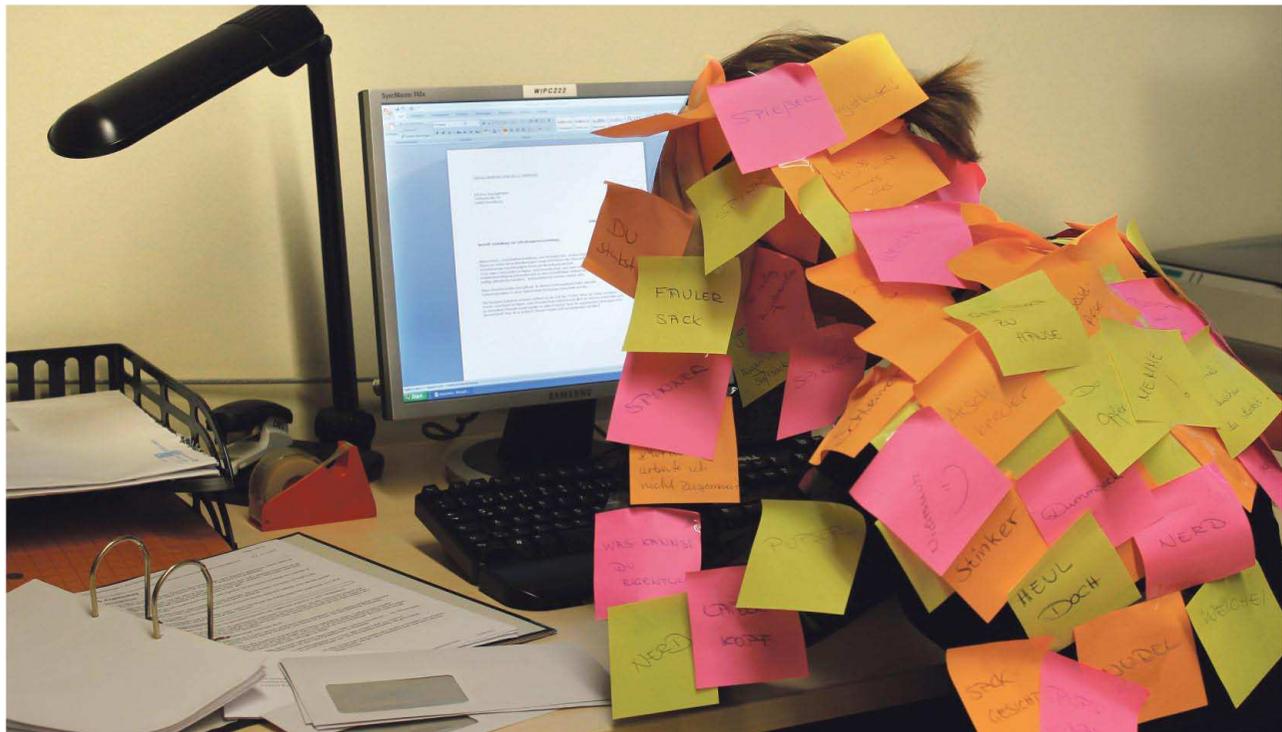
Auch Studenten betroffen: Mobbing am Arbeitsplatz

Rechtzeitige und professionelle Unterstützung hilft das Problem zu eliminieren

Praktika während des Studiums sind bei Studenten sehr beliebt. Sie haben den Vorteil, dass sie schöne Theorie mit aufregender Praxis verbinden und nicht selten sogar das Sprungbrett für die Karriere sein können. Aber hin und wieder passiert es, dass während des Praktikums nicht alles glatt läuft und ein ernst zu nehmendes Problem auftritt: Mobbing. Mobbing am Arbeitsplatz hat viele Gesichter: Es kann ganz unbedeutend mit Sticheleien beginnen, die als harmlose Neckereien abgetan werden. Doch wenn dann Bloßstellungen, Beleidigungen oder auch totale Ausgrenzung folgen, wird das Arbeitsleben unerträglich. Diese Erfahrung musste auch Nadine Holsten machen, die an der Jade Hochschule in Wilhelmshaven Tourismuswirtschaft studiert. Wäh-

1,5 Millionen betroffene deutsche Arbeitnehmer

rend eines Praktikums kritisierte ihr Chef sie unaufhörlich und schrie sie grundlos an. „Das Schlimmste daran war, dass mein Chef es so inszeniert hat, dass es alle Kollegen mit-



Psychoterror und Schikanen machen das Arbeitsleben zur Hölle.

foto: s.lütkebohle

bekamen und wirklich glaubten, ich sei völlig unfähig.“ Auch Studentin Pia (Name von Redaktion geändert) geriet in den Teufelskreis des Mobbings und wurde von ihrer Chefin ständig schikaniert: „Ich habe mich minderwertig und gedemütigt gefühlt.“ Doch laut einer Umfrage der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) mit Sitz in Dortmund geht Mobbing nicht allein vom Chef aus.

Auch Kollegen können einem das Leben schwer machen. „Der kontinuierliche und sichtliche Verlust von Selbstwert und Stabilität der Opfer, das ist es, was den Täter befriedigt“, so Diplom-Soziologin Edith Schellhammer von der Mobbing-Hotline Baden-Württemberg. Der Weg aus dem Mobbing-Strudel ist schwierig, sollte aber so schnell wie möglich gesucht werden, bevor dieser einen ganz mit

sich in die Tiefe zieht. Wichtig ist, sich frühzeitig zu wehren. Eine Aussprache mit dem Verursacher ist dabei

„Ich hatte Angst etwas zu sagen“

bei unausweichlich. Zudem sollte der Betriebsrat und eventuell die Geschäftsleitung informiert werden. Wenn aber nichts mehr hilft, „sollte man sich an eine Beratungs- oder Hilfsorganisation wenden

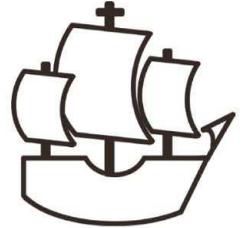
und mit dieser gemeinsam überlegen, wie man vorgehen kann und ob man rechtliche Schritte einleiten sollte“, so Schellhammer. Mit Unterstützung kann ein Ausweg aus der Misere gefunden werden. Von Mobbing betroffene Studierende der Jade Hochschule können sich jederzeit an Marlen Jähnert unter marlen.jaehnert@jade-hs.de wenden.

text: s.lütkebohle

Wilhelmshaven ■ „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“, heißt es umgangssprachlich. Hinter der Mensa der Jade Hochschule ist dieses Phänomen tatsächlich Jahr für Jahr zu beobachten. Die vielen Apfelbäume, einst vom AstA für die Studenten gepflanzt, scheinen in Vergessenheit geraten zu sein. Äpfelpflücken ist dort ausdrücklich erwünscht.

Oldenburg ■ Am 22. November findet zum sechsten Mal die „Night of the Profs“ statt. Dabei stehen Dozenten der Oldenburger Hochschulen für den guten Zweck in fünf Oldenburger Clubs an den Plattentellern. Karten gibt es ausschließlich online unter amiano.com/nightoftheprofs2012.

Elsfleth ■ Auch Studierende der Jade HS in Elsfleth können durch eine Kooperation am Hochschulsport der Uni Oldenburg teilnehmen. Ihr könnt genauso, wie die Uni Studenten und die Studierenden der Jade HS in Oldenburg, bei allen Kursen von Aquarobik bis Zumba mitmachen. Mehr Kurse unter: www.hochschulsport.uni-oldenburg.de.



Parkplatzdschungel Jade Hochschule Wilhelmshaven

Wer mit dem Auto zur Hochschule fahren möchte, sollte es sich lieber zweimal überlegen

Wegen Überfüllung geschlossen – ein Schild mit dieser Aufschrift sollte an manchen Tagen besser vor den Parkplätzen der Jade Hochschule in Wilhelmshaven angebracht werden. Zumindest würde das eine Menge Zeit ersparen. Denn ist die Schwelle zum Campusgelände überschritten, geht das Chaos los.

Nach dem Motto „Dreistigkeit siegt“ muss jetzt vorgegangen werden. Unsere Mitstreiter stellen sich schließlich auch nicht auf die markierten Parkplätze, sondern quer in die Zufahrt. Immerhin sind sie so zuvorkommend und ziehen weder Handbremse an noch legen sie einen Gang



Fröhliches Autoschieben nach der FH. foto: j.tiedemann

ein. So kann der „Glückspilz“, der eingeparkt wurde, nach Vorlesungsschluss beim spaßigen Autoschieben seinem Wagen einen Weg in die Freiheit bahnen.

Zum Glück gibt es ja noch einen zweiten Parkplatz. In der Hoffnung, wenigstens

dort eine freie Parklücke zu ergattern, tuckern wir hinter unseren Konkurrenten her. Die Zeit läuft. Nur noch fünf Minuten bis Vorlesungsbeginn. Insgesamt gibt es vier Reihen, in die wir einbiegen könnten. Schließlich trauen wir uns. Ärgerlich wäre bloß, wenn

hier schon alle Parkplätze besetzt wären. Die Konsequenz wäre nämlich, dass die Runde wieder von vorne losgeht. Pech gehabt, denn natürlich ist schon alles voll. Der Puls steigt, noch zwei Minuten bis Vorlesungsbeginn. Hektisch und viel zu schnell wollen wir uns wieder in die Schlange einreihen, da entdecken wir Richtung Ausfahrt eine Lücke. Mission erfüllt!

Abzüglich der Austauschstudierenden, die wohl meist ohne Auto angereist sind, der beurlaubten Studenten und der Onlinestudierenden ergibt sich übrigens für den Standort Wilhelmshaven eine Zahl von 3530 Studierenden.

Dass die 720 zur Verfügung stehenden Parkplätze da leider nicht ganz reichen, ist klar. Hinzu kommen schließlich auch noch zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hochschule. Zum Glück hat nicht jeder von uns ein Auto, denn sonst müssten auf jeden Parkplatz rundweg fünf Autos aufgeteilt werden und das, obwohl es einen „VIP“-Parkplatz für ganz besondere Mitarbeiter, wie Professoren gibt. In diesem Sinne: Tauscht Auto gegen Fahrrad und genießt die frische Herbstluft. So ist ein entspannter Start in den Tag garantiert.

text: j.tiedemann

anzeige

JEDEN
DIENSTAG

FH-KINO

DI | 19.30 UHR | IN DER AULA WILHELMSHAVEN

NUR 1,00 EURO

Elektronische Beats aus der Gründerbox

Zwei Studenten wollen Großstadt-Charakter nach Wilhelmshaven bringen

Man hat die Geschäftsidee schlechthin, fängt an, von der großen Karriere zu träumen, bis einem bewusst wird: Das Startkapital fehlt. Studierende der Jade Hochschulen müssen sich davon nicht abschrecken lassen. 2005 ist am Studienort Wilhelmshaven die Gründerbox entstanden. Hier werden kreative Köpfe kostenlos unterstützt. „Die Geschäftsidee sollte allerdings schon originell sein“, sagt Thomas Lekscha, Ansprechpartner der Studierenden. Zurzeit sind fünf Unternehmen im Container auf dem Campus ansässig. Darunter auch Philipp Bloch (22) und Phillip Steffens (23). Beide studieren Medienwirtschaft und Journalismus (MWJ) im sechsten Semester. Im Mai 2011 haben sie den „Tieftonklub“

ins Leben gerufen: Eine Veranstaltungsreihe, die mit elektronischer Musik begeistern möchte. „Wir wollen damit ein bisschen Großstadt-Charakter nach Wilhelmshaven bringen“, erzählt Bloch. Mit „BUMS+BRÖTCHEN“ ist ihnen das gelungen: Vor etwa vier Wochen haben die MWJ Studenten zu einem ganztägigem Frühstück eingeladen. Zwölf Stunden lang wurden etwa 150 Gäste in der „Werk.Stadt“ in Wilhelmshaven mit elektronischem Sound verwöhnt. Seit April diesen Jahres haben die zwei Studenten ihren eigenen Blog namens „33 45 Magazin“. „Der Name hat nichts mit historischen Gegebenheiten in Deutschland zu tun. Damit sind nur die Umdrehungen eines Plattenspi-



Kreative Köpfe in der Gründerbox

foto. e.tzegai

lers pro Minute gemeint“, erzählt Steffens. Für ihre Leser stellen sie exklusive Podcasts von namhaften Künstlern der Elektro-Szene online. Und das Pro-

jekt Tieftonklub wächst weiter: Eine eigene Radio-Show auf Radio Jade ist in Planung.

text: e.tzegai

Gemeinsam studieren?!

Das 21. Jahrhundert ist von Egozockern und Turbostudenten geprägt. Im Alleingang hasten sie durchs Leben. Da ist es kein Wunder, dass sich die Anzahl der Opfer von Mobbing innerhalb der letzten zwei Jahre verdreifacht hat. Die junge Generation scheint es verlernt zu haben, sich nach moralischen Werten einer Gemeinschaft zu verhalten. Ein Miteinander mit Respekt, Vertrauen und Verantwortung wird zur Seltenheit. Auch unter den Studierenden hier an der Jade Hochschule ist dieses Phänomen zu spüren. Ein Team oder eine Clique muss man pflegen. Wenn man bemerkt, dass sich jemand entfremdet, sollte man aufhorchen und sich kümmern. Ob diese Entwicklung im Zusammenhang mit den steigenden Abiturientenzahlen steht, lässt sich nicht genau sagen. Eindeutig ist: Die Konkurrenz wird immer größer, Arbeitgeber immer wählerischer und Mobbing damit ein ernsthaftes Problem. Doch eins ist sicher: Mit diesen „altmodischen“ Werten, wie gegenseitigem Respekt, fährt man verdammt gut im Leben. Gute Fahrt!

text: k.lassowski

text: w.wilken

anzeige

Wer die Wahl hat, geht nicht hin

Einmal jährlich finden im November die Hochschulwahlen statt. So sieht es die Wahlordnung der Jade Hochschule vor. Dafür werden die Studierenden zur Wahlurne gebeten, um über ihre Vertreter in Parlament, Senat und Räten zu entscheiden. So sieht es das niedersächsische Hoch-

schulgesetz vor – ganz im Sinne der Demokratie. Auch in diesem Jahr soll wieder gewählt werden. Doch die Vergangenheit zeigt: Von einer Wahl kann kaum die Rede sein. Gründe sind vor allem die mangelnde Bereitschaft zur Kandidatur sowie die geringe Wahlbeteiligung.

Dies führte bereits bei vorherigen Wahlen dazu, dass jeder, der sich für bestimmte Ämter aufstellen ließ, automatisch als gewählt galt. Das wirft natürlich die Frage auf: Warum dann noch wählen gehen? Die Antwort ist einfach: Alle Gewählten gelten letztendlich als recht-

mäßige Vertreter der Studierendenschaft. Ihre Legitimation und damit den Einfluss innerhalb der Gremien ziehen sie aus den Stimmen, mit denen sie gewählt wurden. Einfluss, der den Studenten am Ende zu Gute kommen soll.

text: k.lassowski

text: w.wilken

anzeige

Ihre Story

wartet nicht

im Büro auf Sie!

Die Lösung:

Mobiles Arbeiten mit **red.web!**

Schnell. Intuitiv. Besser.



Seien Sie da, wo die verrücktesten Storys passieren. Mit **red.web** arbeitet Ihre Redaktion immer am Ort des Geschehens und am Puls der Zeit – von der ersten Zeile bis zur Druckfreigabe.

Und dank der medienneutralen Organisation aller redaktionellen Inhalte landen Ihre Nachrichten stets zum richtigen Zeitpunkt im passenden Kanal – egal ob im Web, auf Smartphones oder Tablet-PCs.

Sie wissen: In Zukunft entscheidet die Qualität Ihrer Inhalte. Schreiben Sie Ihre Story – den Rest erledigt Ihr neues Redaktionssystem red.web.

www.red-web.com

red.web

Kutterpullen – mehr als nur eine Sportart

Elsflether Studierende machen die alte Seefahrertradition zu ihrer und halten fest zusammen serie

„Ich pull mit meinem Kutter und mein Kutter mit mir...“, klingt es über die Ufer der Hunte und Weser, nach dem bekannten Sankt-Martins-Lied. Die Elsflether wissen sofort: Das können nur die Kutterpüller der Jade Hochschule sein. Zehn Mannschaften trainieren zweimal wöchentlich – bei Wind und Wetter, auch im Dunkeln. „Das Gemeinschaftsgefühl und der Zusammenhalt sind für mich das Besondere am Kutterpullen“, schwärmt der Steuermann Wolfram Monier. Er selbst ist bereits seit vier Jahren aktiver Püller. Als Anführer des Kutters gibt der Nautikstudent den zehn männlichen und weiblichen Sportlern Rich-



Das Team „Pull mar“ beim Training auf der Hunte.



fotos: k.bokelmann

tung und Tempo vor. Mit den schweren Riemen, von Laien auch als Ruder bezeichnet, pullen sie durchs Wasser. Synchronizität und Ausdauer sind dabei wichtige Grundvoraussetzungen, und Wolfram weiß: „Wenn man als Team zusammenhält, kann man auch körperlich überlegene Teams schlagen, und das

motiviert.“ Dass die Mannschaft „Pull mar“ diese Randsportart nicht nur zum Spaß betreibt, stellt sie regelmäßig unter Beweis, wenn sie sich auf Wettkämpfen mit anderen misst. Beim Kutterrennen in Warnemünde erreichte das in Pink gekleidete Team Anfang Oktober 2012 den dritten Platz. 130 aktive

Studenten belegen: Kutterpullen ist in Elsflth längst keine Randsportart mehr. „Zu Beginn des Studiums ist es die beste Möglichkeit Anschluss zu finden“, bestätigt die Mannschaft. So würden studiengangübergreifend Kontakte geknüpft, die das ganze Studium anhalten. „Nicht nur Nautikstud-

ten sind der Seefahrertradition verfallen“, verrät die Elsflether Wirtschaftsstudentin Judith Beck. Nachwuchsprobleme gibt es nicht. Damit das so bleibt, wird Kutterpullen zu Beginn des Semesters in einer Vollversammlung den „Erstis“ vorgestellt. Denn einen Vorteil habe die Popularität der Sportart, so Wolfram – „Wir agieren ähnlich wie der AStA und organisieren auch andere Aktivitäten rund ums Studium. Jeder, der will, kann mitmachen.“ Am 1. Dezember 2012 können Interessierte beim „Internationalen Kutterpullen in Bremen“ dabei sein.

text: k.bokelmann

Ein Stadtviertel neu entdecken

Bei einem Gang durch die Südstadt wird schnell klar, dass die Stadtplaner in Wilhelmshaven vor großen Aufgaben stehen. Viele Häuser und Wohnungen stehen leer – zum Nachteil der Vermieter, der Stadt und der Region. Um genau diesem Leerstand entgegenzuwirken, haben sich einige Wilhelmshavener zusammengetan und das Projekt „Werk.Stadt“ gegründet.

Ziel ist es, die freien Plätze für Kreative und Künstler nutzbar zu machen. Benno Dopjans und Rabea Determann haben mit einigen anderen das Projekt ins Leben gerufen, um Nutzern der Räumlichkeiten möglichst volle Freiheit und Unterstützung bei ihren Ideen zu geben.

Im Moment steht der Gruppe von circa zwölf Leuten eine alte Werkstatt in der Südstadt zur Verfü-

gung. „Bis voraussichtlich März steht uns der Raum dort offen“, sagt Benno Dopjans.

Bisher fand dort schon ein Konzert statt, weitere sind in Planung. Aber auch Ausstellungen von Künstlern, Schauspielarbeiten, Workshops und andere offene Veranstaltungen passen in das Konzept der „Werk.Stadt“-Gruppe.

Durch experimentelle Ideen an ungewöhnlichen Or-

ten sollen junge Menschen aus der Region einen Anreiz haben, sich nicht von der Stadt abzuwenden, sondern sie selbst zu gestalten.

Ähnliche Projekte gibt es auch in Oldenburg und Bremen, dort haben sie sich bewährt. Hier ist vor allem der Bremer Klub Dialog zu nennen. Dieser wird von zahlreichen Initiativen unterstützt, um die Region für die Kreativwirtschaft at-

traktiver zu machen. Auf solch eine Förderung hoffen auch die „Werk.Stadtler“. Das Projekt wurde jedoch erst im August diesen Jahres gestartet und ist somit noch recht jung. Trotzdem haben sich schon zahlreiche Unterstützer gefunden, die der Südstadt neues Leben einhauchen möchten.

text: p.steffens
anzeige

WOYTON

DOWNTOWN OL

www.woyton-ol.de

CAFE & BAR

CELONA

„Erfolg kann man nicht planen“

Absolvent Jan Fitzner gibt Tipps für die Karriere

serie

Jeder Student und jede Studentin fragt sich während des Studiums sicherlich, wie die Zukunft nach dem Abschluss wohl aussehen könnte.

Es gibt Studierende, die eine klare Vorstellung von ihrer beruflichen Zukunft haben – andere wiederum nicht. Jan Fitzner hatte nach seinem Abschluss 1999 an der Jade Hochschule kei-

„mach einfach“, machte Fitzner Karriere im Norden. Auf seine Studienzeit blickt er gern zurück. „Die Zeit war sehr positiv und ich hatte klasse Kommilitonen.“ Einige von ihnen seien wegen der guten Bedingungen zum Surfen nach Wilhelmshaven gekommen.

Für Fitzner war jedoch das Angebot der Hochschule

tigen Berufswelt immer häufiger vorausgesetzt. Fitzner rät, so viele Erfahrungen wie möglich im Studium zu sammeln. „Ich habe im Rahmen des Studiums, aber auch in den Ferien, in Unternehmen gearbeitet.“ So könnten wichtige Kontakte geknüpft werden, die den Berufseinstieg eventuell erleichtern. Jedoch sei wichtig, so betont Fitzner, dass auch Studierende mit weniger Erfahrungen, ihrer Qualifikation entsprechend, bezahlt würden. „Niemand sollte umsonst

„Stress beginnt in einem selbst“

arbeiten“, findet er. Schon im Studium versuchen sich viele klar zu werden, ob sie sich in einer Führungsebene wohlfühlen könnten. Der richtige Umgang mit Druck und Stress sei wichtig. „Stress beginnt in einem selbst“, glaubt Fitzner. Doch im Laufe der Zeit lerne man, damit umzugehen und seine Ziele besser zu stecken, um Stress zu vermeiden.

Leitung zu übernehmen hieße jedoch nicht nur Stress zu bewältigen. Auch der richtige Umgang mit Verantwortung sei von Bedeutung. „Man sollte sich seiner Verantwortung bewusst sein, sich aber in dieser Position auch nicht zu wichtig nehmen.“ So sei man auch als Chef in seinem Handeln nicht völlig frei sei, merkt Fitzner an. „Auch Chefs unterliegen gewissen Rahmenbedingungen“.

Ob man ein Team leiten oder im Team geleitet werden möchte – das müsse jeder aber für sich selbst entscheiden.

text: k.-s.wiegel



Jan Fitzner an seinem Arbeitsplatz foto.k.-s.wiegel

nen Masterplan. Der Wirtschaftsingenieur stieg bei dem Polstermöbelhersteller Steinhoff Trend Design in das Berufsleben ein. Dort assistierte er eineinhalb Jahre der Geschäftsleitung. Danach konnte Fitzner als Assistent der Geschäftsleitung bei der Nordwest-Zeitung Erfahrung sammeln. 2006 bekam Fitzner das Angebot, die Geschäftsleitung der Citipost Nordwest in Oldenburg zu übernehmen. Der Briefdienstleister ist mit 60 Mitarbeitern und 1500 Zustellern im gesamten Oldenburger Raum tätig. Fitzner nahm die Herausforderung an.

Schon während des Studiums wusste Fitzner, dass er in die Führungsebene wollte. „Daher habe ich mich für die Fachrichtung Projektmanagement und strategisches Controlling entschieden“, erklärt der Geschäftsführer der Citipost Nordwest. Nach seinem Motto „Plane nicht viel,

ausschlaggebend. Besonders die Vielfalt der Vertiefungsrichtungen sei verlockend gewesen. „Ebenfalls hat mir die Nähe zur Praxis und zu den Profes-

„Plane nicht viel, mach einfach“

soren gefallen“, betont Fitzner. „Ich wollte trotzdem schnell mit dem Studium durch sein“, so Fitzner, der sich selbst als zielstrebig beschreibt.

Ein Erfolgsrezept für eine berufliche Karriere würden sich wohl viele Studierende wünschen. Was auf jeden Fall dazu gehöre, sei Fleiß, ist Fitzner sich sicher. Jedoch sei es auch normal, dass man sich im Laufe der Zeit weiterentwickeln müsse. „Bei meinem Abschluss war ich 23 Jahre alt. Natürlich musste ich Erfahrungen sammeln und reifen, das hört auch jetzt nicht auf“, so Fitzner. Besonders praktische Erfahrungen wird in der heu-

LINER HANGER SYSTEMS

MADE IN GERMANY

WIR ARBEITEN AN DEN QUELLEN DER ZUKUNFT

Energiegewinnung, Energieversorgung, Energiesicherheit: Das sind die Themen unserer Zeit.

Unsere Leidenschaft ist die umweltgerechte und wirtschaftliche Nutzbarmachung von Erdgas, Erdöl und Geothermie.

Jeden Tag stellen wir uns neuen Herausforderungen, dringen in Bereiche vor, in denen niemand zuvor war. Das geht nur im Team.

Mit starken und weitsichtigen Mitarbeitern und Partnern.



 **GERMAN OIL TOOLS**

VECHTAER MARSCH 3-5 · 49377 VECHTA

TEL: +49 4441 - 9322 -300

FAX: +49 4441 - 9322 -399

MAIL: INFO@GOT-SERVICES.COM

WWW.GOT-SERVICES.COM

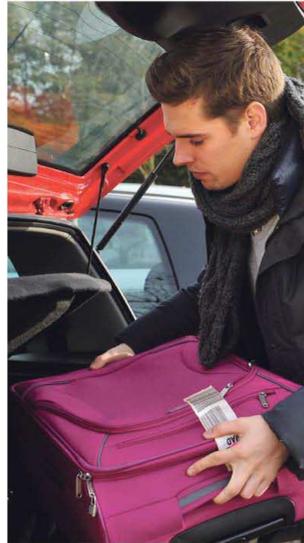


Der fahrende Trend der Studierenden von heute

Mitfahrgelegenheiten sind nicht nur günstig und schnell, sondern auch total angesagt

auf Portalen wie „mitfahrgelegenheit.de“, „mitfahrzentrale.de“ und bei einigen weiteren Anbietern kann jeder Fahrten in die verschiedensten Städte und auch ins Ausland anbieten und suchen. Dazu registriert sich der Fahrer oder die Fahrerin online mit Kontaktdaten und Angaben zur Fahrt. Wer mitfahren will, kann den Anbieter direkt per SMS kontaktieren. Laut einer Statistik des Bundesverbandes Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien (BITKOM) haben 2011 elf Millionen Bundesbürger Fahrgemeinschaften gebildet – entweder als Fahrer oder als

ven nach Iserlohn fahren möchte, dann liegt der Preis im Schnitt bei 15 €. Die Kosten steigen und fallen mit den Benzinpreisen. Für eine Zugfahrt würde die günstigste Fahrt, ohne Semesterticket, bei 45,10 € liegen. Aber neben dem Preis kann man auch viel Zeit sparen – wenn man nicht gerade in einen üblen Stau gerät. Von Wilhelmshaven nach Iserlohn fährt man mit dem Auto 2,5 Stunden, mit dem Zug 6,5 Stunden. Die jade.impuls hat unter Studierenden eine Umfrage zur Nutzung von Mitfahrgelegenheiten gestartet. Die meisten von ihnen nutzen demzufolge die Internetseite www.mitfahrgelegenheit.de oder die dazugehörige App. Auch der BITKOM-Hauptgeschäftsführer Bernhard Rohleder sieht Vorteile in den Portalen und der mobilen Nutzung: „Mitfahr-Portale und Apps sorgen maßgeblich dafür, dass Mobilität für Millionen Menschen einfacher und günstiger wird“, er-



Manchmal kann es mit dem Gepäck auch eng werden.

fotos: m.balk

Eine günstige Alternative zum Zug

Mitfahrer. Besonders stark vertreten ist dabei die Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen. Im Vergleich zu einer Zugfahrt ist das Mitfahren im Auto deutlich günstiger. Wenn man zum Beispiel von Wilhelmshaven

klärt er in einer Pressemitteilung des BITKOM. Die jade.impuls-Umfrage ergab außerdem, dass der Trend Richtung hochschulinterne Facebookgruppen geht, da dort ein gewisses Vertrauensver-

Die Autofahrt kann ein Erlebnis werden

hältnis besteht. Denn Fahrgemeinschaften werden auch mit großer Vorsicht betrachtet. Viele haben Angst vor dem Mitfahren mit fremden Menschen, da sie nicht wissen, wer die Person ist und ob sie sicher fährt.

Doch es gibt zum Beispiel spezielle Fahrgemeinschaften, nur für Frauen (www.frauenfahrgemeinschaft.de). So können Frauen, die ungern mit einem männlichen Fahrer fahren möchten, nur Fahrerinnen kontaktieren. Zudem sind alle Daten der Internetseite gespeichert und für jeden zugänglich, sodass im Notfall alles zurückverfolgt werden kann. Ein kleiner Tipp: Am besten der Familie oder den Freunden das Autokennzeichen und die Telefonnummer des Fahrers geben, das gibt Sicherheit.

Denn eine Mitfahrgelegenheit hat auch positive Seiten. Man kann durchaus sehr lustige Fahrten erleben. So berichtete eine Studentin, dass sie auf einer Autofahrt mit eigentlich wildfremden Menschen feststellte, dass man am Abend zuvor dieselbe Party besucht hatte. So kamen Fahrer und Mitfahrerinnen schnell ins Gespräch und es gab viel zu lachen. So bieten Mitfahrgelegenheiten also gerade Studenten Vorteile, weil sie schnell, günstig und vor allem praktisch sind.

text: k.-l.schmidt

anzeige

anzeige

www.pumpwerk.de

Karten an allen Vorverkaufsstellen oder unter der Ticket-Hotline: 0 18 05-84 99 48*
*10,14€/Min. aus dem dt. Festnetz. Mobilfunkpreise können abweichen

Besuchen Sie uns auf Facebook
www.facebook.com/pumpwerk

pumpwerk
Kulturzentrum in Wilhelmshaven

15	15. Dezember 20 Uhr		25. Januar 20 Uhr		25
21	21. Dezember 20 Uhr		27. Januar 20 Uhr		27
28	28. Dezember 20 Uhr		02. März 21 Uhr		02
04	04. Januar 21 Uhr		17. März 20 Uhr		17

SV Concordia City-Sport-Treff Wilhelmshaven e.V.

Unser Angebot für Sie:

- Zumba-Fitness, Fit Bo, Bodystyling, Body-Workout, Bauchtraining, Bauch-Beine-Po, Pilates, Fatburning, Aroha, Functional Fitness, Problemzonengymnastik, Cardio-Style, Stepp-Aerobic, Salsa-Aerobic, EnergyStretch

für Studierende:

- mtl. nur 7,- € (für alle Std.)
- keine Aufnahmegebühr
- 3 Schnupperstunden

SV Concordia
Bülowstraße 13-15
26384 Wilhelmshaven

Telefon 0 44 21 - 3 86 75
Telefax 0 44 21 - 3 62 80
www.sv-concordia-whv.de

Fit durch die Erkältungszeit kommen

Nicht nur Viren machen uns krank, auch zu viel Stress kann ein Auslöser sein

Um uns herum schneift und hustet es momentan geradezu an jeder Ecke. „Hoffentlich stecke ich mich jetzt nicht auch noch an“, denken wir in solchen Situationen häufig. Eigentlich können wir es uns auch gar nicht erlauben, krank zu werden, denn wir stecken mitten im Semester. Präsentationen, Hausarbeiten und nervige Gruppenarbeiten halten uns auf Trab. Diesen Anforderungen wollen wir natürlich gerecht werden und setzen uns selbst unter Druck. Um einer drohenden fiesen Erkältung aus dem Weg zu gehen, gibt es aber verschiedene Tipps.

Zum einen ist es wichtig, auf die Ernährung zu achten. Wer viel Obst und Gemüse isst, nimmt eine Menge Vitamine zu sich, die unsere Abwehrkräfte stärken. Optimal wären 600 Gramm Obst und Gemüse pro Tag.

Doch auch grüner und schwarzer Tee beeinflussen das Immunsystem positiv. Die Faustregel, um fit durch die Erkältungszeit zu kommen, lautet aber: viel Bewegung und regelmäßiges Händewaschen. Auf's Küssen muss aber nicht verzichtet werden, da es das Immunsystem sogar stärkt.

Dass aber nicht nur diese Viren schuld daran sind, dass wir krank werden, weiß auch Diplom-Sozialpädagoge Bernhard Bauer von der Jade Hochschule Wilhelmshaven. Zusammen mit Daniela Reddig leitet er die Psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerks Oldenburg, mit Sitz am Studienort Wilhelmshaven, Raum L136. Zu viel Stress schwächt das Nervensystem und somit ebenfalls das Immunsystem. „Wichtig ist es, sich den Tag gut einzuteilen und



Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte. foto: j.tiedemann

sich auch mal ein paar Nischen zu gönnen, in denen man nicht ans Lernen denkt“, erklärt Bauer. Der Hochschulsport sei dafür eine gute Variante. „Man wird schließlich erst dann krank, wenn eigentlich nichts mehr geht“, stellt der Pädagoge fest. „Ich erlebe es oft, dass Studenten ver-“

stunde kommen und völlig fertig sind.“ Das liege in erster Linie am falschen Zeitmanagement. Um einfach mal runterzukommen, empfiehlt Bernhard Bauer autogenes Training. Sich gesund zu ernähren, reicht also nicht. Entspannen lautet die Devise.

text: j.tiedemann

jade.impressum

organisation

Verena Schröder, Anja Steusloff, Svetlana Gisbrecht

redaktion

Alessa Hollenberg, Wega Wilken, Kira-Lena Schmidt, Elelta Tzegai, Olga Katzendorn, Kim-Sarah Wiegel, Jara Tiedemann, Sabrina Lütkebohle, Kathrin Bokelmann, Philipp Steffens

layout

Simona Weber, Katrin Stevens, Madeleine Baudewig

technik

Matthias Balk, Marion Kollmann

marketing

Miriam Kornhass, Jaane Kasten, Tobias Hoiten, Jennifer Ofenloch

springer

Katharina Specht, Kai-Uwe Lassowski

herausgeber/kontakt

Prof. Dr. Knut Barghorn (ViSdP)
Dipl.-Journ. Katrin Busch (ViSdP)
Jade Hochschule Wilhelmshaven
Friedrich-Paffrath-Str. 101
D-26389 Wilhelmshaven
Telefon: 04421 - 985 2928
E-Mail: jade.impuls@jade-hs.de

druck

Brune-Mettcker Druck und Verlagsgesellschaft mbH

■ Besonderer Dank geht an Jens Fischer und Julia Hötling für ihre tatkräftige Unterstützung.

■ Die Inhalte einzelner Beiträge müssen nicht die Meinung der Redakteure widerspiegeln.

■ jade.impuls entsteht mit der Unterstützung der Mittelrhein-Verlagsgesellschaft mbH in Koblenz.

■ Der Lehrverlag ist ein studentisches Projekt im Studiengang Medienwirtschaft und Journalismus an der Jade Hochschule in Wilhelmshaven.

Zum Appgewöhnen

Apps – das sind kleine Programme, die unser Handy und Leben verbessern sollen. Manchmal sind sie nützlich, manchmal vollkommen banal.

Das fängt an bei den üblichen Abzockangeboten wie „Orte deinen Partner“ oder „Passt er zu mir?“ und reicht bis hin zu einfachen Fehlprogrammierungen.

Apps, bei denen den Entwicklern hätte auffallen sollen, dass sie gerade ihre Zeit verschwenden.

Ein schönes Beispiel ist eine Spiegel App, die ein schlechteres Bild ausgibt, als die Reflexion des ausgeschalteten Handydisplays oder moderner Voyerismus in Form von Apps, die Zugang zu öffentlichen Überwachungskameras bieten.

Es gibt auch Apps, die mit Alarm vor Regen warnen. Der Blick aus dem Fenster ist anscheinend für Viele zu umständlich.

Und abgesehen von blinkenden 3D-Hintergründen, sind die Apps am schönsten, die das Handy in eine multimediale Wunderkugel verwandeln sollen. Beziehungsprobleme? Keine Sorge, das Abo eines App-Anbieters hilft. Handys ausspionieren? Klar, das kostet sogar weniger als eine Busfahrt.

Und selbst simple Sachen, wie Eierkochen wird durch elektronischer Hilfe angeblich verbessert.

Ja, Wasser erhitzen und auf die Uhr schauen – there is an app for that.

text: p.steffens

anzeige

 **starpac**
... weil Geld allein nicht glücklich macht.

www.sparkasse-wilhelmshaven.de



Alles dabei!

Das KontoSicherheitServiceFreizeit-
ZufriedenheitsGeldsparWerkzeug.

 **Sparkasse
Wilhelmshaven**

Mit **starpac** haben Sie neben einem Girokonto zusätzlich attraktive Leistungen rund um die Themen Finanzen, Freizeit, Service und Sicherheit sowie zahlreiche Vergünstigungen und Exklusivangebote. Entscheiden Sie selbst, welches Vorteilspaket zu Ihnen passt. Sie haben die Wahl: x-tension, classic, plus oder premium. Wir beraten Sie gern.

Wenn's um Geld geht – Sparkasse Wilhelmshaven.

Mein lustigstes Erlebnis in einer Vorlesung war...

Studierende der Jade Hochschule haben uns ihre lustigsten Erlebnisse an der Hochschule verraten



Sabrina Pieper

Sabrina Pieper (22), studiert Hörtechnik und Audiologie in Oldenburg

„Letztens in der BWL-Vorlesung: Zwei Studis kamen einige Minuten später in den Saal. Sie suchten sich freie Plätze, merkten dann aber, dass sie im falschen Raum sind und sind dann schnell wieder raus. Der Dozent meinte daraufhin ganz trocken: ‚Die Ersten habe ich mit meinem Gequatsche wohl schon wieder vertrieben.‘“



Nina Brachmann

Nina Brachmann (22), studiert Tourismuswirtschaft in Wilhelmshaven

„Einer Kommilitonin von mir ist einmal etwas wirklich Witziges passiert: Mitten in der Vorlesung hat ihr Handy laut geklingelt. Daraufhin ist sie ganz panisch samt ihrer Tasche raus gerannt. Das Handy war allerdings in ihrer Jackentasche, die über dem Stuhl im Vorlesungsraum hing. Das hat sie dann auch schnell gemerkt.“



MAX SCHLENZ

Max Schlenz (26), studiert Nautik in Elsfleth

„Zu Nikolaus haben sich mal ein paar Leute als Räuber verkleidet und sind in die Vorlesungsräume gestürmt. Eine ebenfalls verkleidete Studentin rannte durch die Reihen und hat geschrien, dass sie verfolgt wird. Das alles sollte eigentlich Teil einer Weihnachtsaufführung sein, allerdings wusste vorher keiner etwas davon.“



Eva-Maria Pucher

Eva Pucher (21), studiert Medienwirtschaft & Journalismus in Wilhelmshaven

„Das Witzigste, was mir mal passiert ist, war nicht in einer Vorlesung, sondern während einer Klausur. Da haben wir auf einen Prüfer gewartet und der ist einfach fast eine ganze Stunde zu spät gewesen. Er kam dann irgendwann völlig außer Atem an und hatte sogar den Hosenstall offen. Das war auf jeden Fall richtig witzig.“



Sebastian Gruhle

Sebastian Gruhle (21), studiert Bauingenieurwesen in Oldenburg

„Das Lustigste, was ich mal während einer Vorlesung erlebt habe, war, als einer meiner Kumpels total betrunken direkt von der FH-Party zum ersten Block gekommen ist. In seinem Zustand hat er dann einfach über alle möglichen Dinge gelacht und die ganze Zeit rumgepöbelt.“

text & fotos: o.katzendorn

anzeige



In unseren kühnsten Visionen träumen wir uns als Helden aller Galaxien. Mühelos bewegen wir uns durch alle Systeme, kennen jeden Code und beherrschen die Kommunikation aller Geräte. Wir machen uns die Technik zu unserem Diener, servieren von Cloud zu Cloud, embedden alle Devices und programmieren die Zukunft ...

Tatsächlich sind auch wir nur irdisch, aber galaktisch gut. Wir bevorzugen Quellcode statt Dresscode, kichern uns durch die Pausen und lieben Science Fiction. Wir sind die ise GmbH, embedded in Oldenburg. Hier entwickeln wir seit 1996 modernste Soft- und Hardware und gehören inzwischen zu den stärksten Industriezulieferern im Bereich der Gebäudeautomatisierung in Europa.

Ob Hard- oder Software, ob Desktop, Server und Embedded Systems oder die App für ein Smartphone – unser Team aus engagierten Frauen und Männern löst kreativ und zuverlässig komplexe Fragestellungen.

Wir bieten unbefristete Arbeitsverträge für SoftwareentwicklerInnen und Möglichkeiten bei uns Bachelor-/Masterarbeiten zu schreiben.

Wir freuen uns auf Sie.

