



## Leistung vor Gesundheit

### Studenten greifen immer häufiger zu gefährlichen Aufputschmitteln

Lernstress, Leistungsdruck, finanzielle Sorgen - dies sind nur ein paar Schwierigkeiten, mit denen Studenten konfrontiert werden. Kommen private oder gesundheitliche Probleme hinzu, gelangt manch ein Student an seine Grenzen. Wenn die Energiereserven aufgebraucht sind, sind für viele Studenten Kaffee, Traubenzucker und Energydrinks wichtige Hilfsmittel.

#### Gesundheitliche Probleme können auftreten

Verfehlen Kaffee und Co. jedoch ihre Wirkung, ist die Grenze zur Illegalität schnell überschritten. Doch das Gesundheitsrisiko von leistungssteigernden Mitteln wird häufig unterschätzt. Laut einer Studie von Mainzer Wissenschaftlern aus dem Jahr 2013 würden mehr als 80 Prozent der befragten Studenten Pillen nehmen, wenn diese frei verkäuflich wären und ohne Nebenwirkungen wären.

#### Leistungssteigerung durch Hirndoping

Unter »Hirndoping« versteht man im Allgemeinen die Einnahme von Medikamenten zur geistigen und körperlichen Leistungssteigerung. Daran könnte jedoch auf den Einen oder Anderen befremdlich wirken, dass auch gesunde Menschen Medikamente zu sich nehmen, die zur Heilung



**Aufputschmittel sind nicht selten die letzte Option um dem Lernstress zu entfliehen - doch die gefährlichen Nebenwirkungen werden dabei unterschätzt.**

Foto: T. Hemken

von Krankheiten entwickelt wurden. Was also eigentlich Kranke heilen soll, kann laut Trendforscher Sven Gábor Jánzsky aus Karlsruhe die geistige Leistungsfähigkeit von gesunden Studenten steigern. Die Mainzer Wissenschaftler fanden heraus, dass bereits jeder fünfte Student versucht hat, seine Leistungsfähigkeit mit Hilfe von Medikamenten oder illegalen Drogen zu steigern.

#### Jeder fünfte hat seiner Leistung bereits nachgeholfen

Besonders Studenten seien aufgrund der hohen Belastung im Studium für Hirndoping anfällig. Unterstützt wird

dieses Erkenntnis auch durch eine im Jahr 2012 durchgeführte Umfrage der Techniker Krankenkasse. Diese ergab, dass Studenten deutlich häufiger Psychopharmaka nehmen als gleichaltrige Erwerbstätige.

#### Ein gesunder Lebensstil für mehr Leistung

Wer auf einen gesunden Lebensstil mit ausreichend Schlaf, einer ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung achtet, bietet seinem Körper alle nötigen Zutaten für das Plus an Leistung. Zu viel Koffein, Alkohol und Nikotin sind dagegen nicht förderlich für einen ruhigen Schlaf und

die nötige Regeneration des Körpers. Ärzte raten zudem zu sieben bis acht Stunden Schlaf am Tag. Besonders gut schläft, wer das Zimmer abdunkelt und alle elektronischen Geräte aus dem Zimmer verbannt. Ausreichend Bewegung in der Freizeit kurbelt zudem die Durchblutung des Gehirns an und unterstützt einen erholenden Schlaf. Bei anhaltender Erschöpfung können Ärzte eine Vitamin-Aufbaukur verordnen, die zur mentalen und körperlichen Vitalität beiträgt. Wer auf diese Tipps achtet, tut man nicht nur seinem Körper etwas Gutes, sondern steigert auch seine Leistungsfähigkeit. (l.p.)

#### mittendrin

**2** Im Westgebäude der Jade Hochschule in Wilhelmshaven wurde ein neuer Gruppenarbeitsraum eingerichtet. Das Besondere: Eine flexible Raumaufteilung.

#### drumherum

**4** Lifestyle: Wir stellen besondere Ideen und Kniffe für eine gut organisierte Studenten-WG vor. So wird aus einem Haufen alter Bierkisten ein gemütliches Sofa.

#### fokus

**6** Bedürftige Menschen gibt es überall. Wir stellen Einzelschicksale und soziale Projekte vor. Dazu gibt es zahlreiche interessante Möglichkeiten, wie benachteiligten Menschen auch mit wenigen Mitteln geholfen wird.

#### menschen

**9** Skandinavier und der Norden Europas sind ein beliebtes Ziel für Studenten, die ein Semester im Ausland verbringen wollen. Mehrere Studenten berichten von ihren Erfahrungen als Gäste an schwedischen Hochschulen.

#### lebensart

**10** Wer seine grauen Zellen auf die Probe stellen will, kann beim Kreuzworträtsel der jade.impuls mitmachen und tolle Gutscheine gewinnen. Das Rätsel dreht sich rund um den goldenen Herbst.

## Lernkonzepte fordern Raum

Arbeiten im neuen Gruppenarbeitsraum im Westgebäude



**Die neuen »Cubes« bieten den Studenten genügend Platz und Ausstattung für ihre Gruppenarbeiten.** Foto: J. Vogel

Das Westgebäude hat seit dem 18. September eine neue Besonderheit für die Studenten in Wilhelmshaven zu bieten: Ein ehemaliger Vorlesungsraum beherbergt seit her sogenannte »vetroCubes«: Flexible Bauelemente ermöglichen es, bis zu fünf einzelne Gruppenarbeitsräume im Raum zu integrieren. Diese einzelnen Bauelemente sind im Zweifelsfall auch wieder demontierbar und ermöglichen es die einzelnen Räume in der Größe wieder zu verändern. Zusätzlich wurde in das neue Raumkonzept ein Bereich integriert, der mit Flipchart, Beamer, Rednerpult und Rechnern besonders gut für Konferenzen geeignet ist.

Ziel dieses Pilotprojektes »Raum in Raum« ist es den Studenten, angesichts der anherrschenden Raumknappheit am Studienort in Wilhelmshaven wieder einen Ort zu bieten, an dem sie unge-

stört in Gruppen für ihr Studium arbeiten können. Neue Lernkonzepte, die vor allem den interdisziplinären Charakter fördern, sollen in die Ausbildung der Studierenden integriert werden. Um diese neuen Lernkonzepte auch standesgemäß umsetzen zu können, war es notwendig, den Studierenden einen neuen Platz des Lernens zu bieten.

Die einzelnen »Cubes« oder »Denkerzellen« sind jeweils technisch bestens ausgestattet. Jeder Raum verfügt über eine eigene Stromversorgung, einen Windows Rechner und einen Mac Rechner sowie ein dazugehöriges Smartboard, mit dem es möglich ist, Notizen oder Entwürfe direkt auf den Computerbildschirm zu übertragen. Es befindet sich zudem noch ein großer Bildschirm in jedem Raum. Ein Konferenztisch, Arbeitsplätze und genügend

Stühle bieten Platz zum Arbeiten oder für Besprechungsrunden von bis zu acht Personen. Die gläsernen Wände der Räume sind schallisoliert, um ein möglichst störfreies Arbeiten zu gewährleisten und verfügen zudem über ein eigenes Belüftungssystem sowie ein CO<sub>2</sub>-Warnsystem, welches bei zu hoher Konzentration im Raum automatisch Sauerstoff zuführt. Die vorhandene Schall-Isolierung ist gerade beim Unternehmensplanspiel von Vorteil. Diese Lehrveranstaltung konfrontiert Studierende mit einer Unternehmenssituation, die möglichst realistisch behandelt werden soll. Die einzelnen Gruppen konkurrieren in dieser Zeit miteinander und wenn wichtige Entscheidungen getroffen werden müssen, können die Studierenden einfach die Türen der »Cubes« schließen und in Ruhe weiter arbeiten.

Die Bauarbeiten haben dank der einfachen Montage der »vetroCubes«, nur zwei Wochen angedauert und so konnte der Raum (WE13) pünktlich zum neuen Semester feierlich eröffnet werden. Die neuen Arbeitsplätze werden seit der Eröffnung bestens genutzt und bieten einen Einblick in die Lernräume der Zukunft. (j.v.)

## Für jeden etwas

Online- & Präsenzstudium im Vergleich



**Sowohl ein Online- als auch ein Präsenzstudium bieten viele Möglichkeiten.** Foto: T. Hemken

Wer an der Jade Hochschule studiert, hat die Möglichkeit, in persönlicher Atmosphäre zu lernen. Die Studenten kennen sich untereinander vom Campus, von verschiedenen Sportangeboten oder von den wöchentlichen FH-Partys. Es gibt jedoch eine Gruppe von Studenten, die fast unbemerkt an der Jade Hochschule studiert: Die Onlinestudenten. Vier Onlinestudiengänge werden an der Jade Hochschule angeboten. Wie läuft ein Onlinestudium im Vergleich zu einem Präsenzstudium genau ab und welche Unterschiede gibt es? Das Onlinestudium in Betriebswirtschaftslehre dauert sechs Semester und beinhaltet ein neunwöchiges Praktikum, wohingegen sich das Präsenzstudium über sieben Semester, inklusive Praxissemester, erstreckt. Den Onlinestudenten werden die Studieninhalte, die sie sich selbst erarbeiten müssen, zu Beginn des Semesters über die Hoch-

schulplattform »Moodle« zur Verfügung gestellt. Die Präsenzstudenten stellen sich ihren eigenen Vorlesungsplan zusammen und bekommen die Inhalte von Dozenten vermittelt. David Skibb studiert BWL online im fünften Semester und sieht in der zeitlichen Flexibilität, die ihm das Onlinestudium bietet, den größten Vorteil. »Ich kann mir alles selbst einteilen und sehen, wann ich was mache«, sagt er. »Jedoch gehört zu einem Onlinestudium ein hohes Maß an Selbstdisziplin und ein gutes Zeitmanagement.« Suraj Kukraja studiert seit März 2013 Wirtschaft im Präsenzstudium. Ihn spornt der tägliche Besuch der Vorlesungen besonders an. »Ich denke, dass man bei einem Präsenzstudium eher das Gefühl hat, zu studieren«, sagt Suraj. »Beide Studienformen haben sicherlich ihre Vorteile, wobei ein Onlinestudium besonders für Berufstätige geeignet ist«, regt David an. (l.p.)

anzeige

# Der AStA sucht dich!

**Als Referent/in für:**

Fahrradwerkstatt  
Öffentlichkeit  
Bau  
Film  
Lehrmittel  
BAföG und Soziales

Erstsemester  
Vorsitz  
Finanzen  
IT  
Semesterticket  
Gerätewart



## Drei Fragen an...

Prof. Dr. Nathali Jänicke aus dem Fachbereich Wirtschaft



Prof. Dr. Nathali Jänicke.

Foto: B. Windegger

Seit diesem Semester ist Prof. Dr. Nathali Jänicke im Fachbereich Wirtschaft am Studienstandort Wilhelmshaven tätig. Sie lehrt im ersten Semester Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre sowie im fünften Semester Energie- und Umweltmanagement. Darüber hinaus unterstützt sie den Branchenschwerpunkt Energiewirtschaft im Studiengang Wirtschaft im Praxisverbund.

### Wo waren Sie tätig, bevor Sie nach Wilhelmshaven gekommen sind?

Bevor ich nach Wilhelmshaven kam, war ich als freie Beraterin und Dozentin im Umwelt- und Energiemanagement und im Bereich CSR selbstständig tätig. CSR steht für »Corporate Social Responsibility« und besagt, dass Unternehmen gesellschaftliche Verantwortung außerhalb ihrer normalen Unternehmertätigkeiten übernehmen. Beispielsweise habe ich Schulprojekte im Umweltbereich in einer Druckerei durchgeführt, in denen den Jugendlichen gemeinsam mit den Druckerei-Mitarbeitern Maßnahmen zum Umweltschutz und Energiesparen in einem Industriebetrieb aufgezeigt wurden.

Studiert habe ich »Wirtschaftsingenieurwesen Maschinenbau« an der Technischen Universität Braunschweig, promoviert habe ich an der Leuphana Universität Lüneburg im Bereich Nachhaltigkeitsmanagement. Bereits während meiner Zeit als wissenschaftliche Mitarbeite-

rin wusste ich, dass ich später gern an einer Fachhochschule unterrichten möchte.

Um schon erste Lehrerfahrungen sammeln zu können, unterrichte ich seit 2004 im MBA Nachhaltigkeitsmanagement an der Leuphana. Meiner Meinung nach wird betriebliches Nachhaltigkeitsmanagement in Zukunft weiter an Bedeutung gewinnen und insbesondere die Region um Wilhelmshaven wird sich vermehrt mit Nachhaltigkeitsfragen der Energiewirtschaft befassen müssen.

### Was hat Sie dazu bewogen, an der Jade Hochschule zu lehren?

Ausschlaggebend war für mich, dass ich in dem Fachbereich einen großen Gestaltungsspielraum habe und mein Themenschwerpunkt gesucht wurde. Energiemanagement ist im Kommen und wird zunehmend ausgebaut. An der Jade Hochschule steht mir ein weites Feld offen, in dem ich mich entfalten und meine Ideen einbringen kann. Der Wechsel nach Wilhelmshaven ist für mich ein kompletter Neustart: Da für mich sowohl die Hochschule als auch die Stadt neu sind, bin ich froh um die Unterstützung, die ich erhalte. Ich freue mich, dass ich von meinen Kollegen und den Studierenden so gut aufgenommen wurde.

### Wie empfinden Sie das Leben in Wilhelmshaven und an der Jade Hochschule?

Da ich gebürtig aus Lübeck komme, bin ich froh über die Nähe zum Meer. Was mir besonders gut in Wilhelmshaven gefällt, ist, dass man hier schnell mit Menschen ins Gespräch kommt. Ob im Bus oder in der Fußgängerzone: Die Leute sind offen, hilfsbereit und weniger gestresst als in einer Großstadt. Bislang habe ich nur gute Erfahrungen ge-

macht. Oft höre ich ein freundliches »Moin«, ob morgens oder abends. Ich mag die ländliche Umgebung und die Ruhe. In dem nordischen Flair habe ich mich von Anfang an wohl gefühlt.

Die Atmosphäre an der Hochschule ist ebenso entspannt und angenehm. Mir gefallen die kurzen Wege und das Miteinander. Mit den Studenten kommt man leicht ins Gespräch. Dass die Vorlesungen nicht nur in Hörsälen, sondern auch in Seminarräumen stattfinden, kommt der familiären Atmosphäre zugute. Ich schätze den Austausch zwischen Studenten und Dozenten, das hilfsbereite Kollegium, den Gestaltungsspielraum und dass meine Ideen willkommen sind. Es ist das Rundpaket, in dem ich mich wohl fühle. Ich freue mich und bingespant auf das, was mich erwartet. (i.f.)

## Tipps für Gründer

Fachübergreifende Ringvorlesung



Matthias Hunecke, Gründer Brille24.de. Foto: T. Hemken

Im Rahmen des Studiengangs »Wirtschaft im Praxisverbund« läuft derzeit eine Ringvorlesung zum Thema »Unternehmensgründung und Innovation«. In zweiwöchigen Abständen berichten Unternehmer und Experten über die Entwicklung von innovativen Geschäftsideen und wie man als Anfänger eine gute Geschäftsführung aufbaut. Die Veranstaltungsreihe richtet sich fächerübergreifend an alle Studierende die Interesse daran haben, sich nach dem Studium mit einem eigenen

Unternehmen selbstständig zu machen. So referierten bisher Matthias Hunecke, Gründer von Brille 24.de, der Autor Andreas Jacobs und der Zukunftsforscher Dr. Pero Micic. Der nächste Vortrag findet am 25. November statt. Dann spricht Dr. Christian Horneber zum Thema »Venture Capitalists, Deals und Risky Business: Ein Blick in die Höhle des Löwen«. Am 9. Dezember wird Jan D. Leuze unter dem Motto »Das unmögliche Denken« referieren. Bei der Abschlussveranstaltung am 16. Dezember werden zudem die Projekte aus der Gründerbox von den Teilnehmern näher vorgestellt.

Alle Termine finden jeweils ab 18 Uhr im Raum ME02 im Hauptgebäude statt. Jeder Vortrag wird zudem als Webcast übertragen.

Weitere Informationen gibt es unter [www.jade-hs.de](http://www.jade-hs.de) (h.s.)

## Bücherschwund

Wenn Literatur in Vergessenheit gerät



Nicht jeder gibt ausgeliehene Bücher zurück.

Foto: T. Hemken

In den Hochschulen gilt die Bibliothek als Ort der Ordnung: Unmengen an Büchern sind säuberlich in Regalen verwahrt, Studenten sitzen schweigend an den Tischen und arbeiten an Projekten oder büffeln für die anstehenden Klausuren. Jedoch läuft sogar hier nicht immer alles nach Plan: So lässt sich beispielsweise festhalten, dass in der Wilhelmshavener Hochschul-

bibliothek derzeit circa 7.358 Euro an Mahngebühren ausstehen. Ein scheinbar recht vergesslicher Student steht mit Ganzen 465,91 Euro bei der Bibliothek in der Kreide und hält damit den Spitzenrekord. Teurer kann da eigentlich nur noch mit Konjunktur betriebener Bücherklau werden – wer mit gestohlenen Werken Handel betreibt, muss mit hohen Geldbußen und Haft-

strafen rechnen. »Der Kaufmann in der deutschen Vergangenheit« von Georg Steinhausen belastet das Schuldenkonto vergesslicher Bücherwürmer dagegen gewiss nicht. Dieses Werk ist mit seinen geschlagenen 115 Jahren das älteste Buch im Bestand der Bibliothek. Es staubt laut der elektronischen Bücherausgabe, die 1999 eingeführt wurde, in den Archiven vor sich hin. Dabei erfreuten sich die Bände der »Monographien zur deutschen Kulturgeschichte« ihrer Zeit sogar großer Beliebtheit. Wen beim Lesen das Gefühl beschleicht, etwas vergessen zu haben: Vielleicht ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, den Briefkasten noch einmal auf liegendebliebene Post zu überprüfen. (m.m.)

# Life Hacks für Studenten

Mit diesen Ideen weht in eurer Wohngemeinschaft für wenig Geld ein frischer Wind

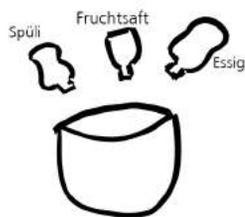
## Der perfekte Putzplan



Ist der Putzplan mal wieder auf der Strecke geblieben, finden sich die Mitbewohner mit fragenden Blicken davor ein und versuchen zu ermitteln, wer welchen Dienst hat. Eine einfache Lösung bietet dieser Putzplan: Man nehme ein Stück Pappe und schneide einen Kreis heraus. Dieser Kreis wird per Stift eingeteilt und jedes Careé mit dem Namen eines Mitbewohners versehen. Nun müsst ihr nur noch Wäscheklammern mit den anfälligen Diensten beschriften. Diese werden auf die Mitbewohner verteilt - erledigt man nun seinen Dienst, darf man seine Wäscheklammer an den nächsten Namen heften. Stellt sich ein Mitbewohner als Faulenzer heraus, wird dieser eines Tages alle Wäscheklammern an seinem Namen vorfinden.

wohner verteilt - erledigt man nun seinen Dienst, darf man seine Wäscheklammer an den nächsten Namen heften. Stellt sich ein Mitbewohner als Faulenzer heraus, wird dieser eines Tages alle Wäscheklammern an seinem Namen vorfinden.

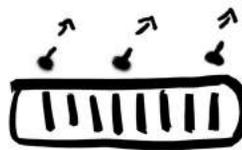
## Die Fruchtfliegenfalle



Altes Obst, ein in Vergessenheit geratener Biomüll oder süßliche Flecken auf der Arbeitsfläche reichen: Fruchtfliegen materialisieren sich wie aus dem Nichts und ehe man sich versieht, breitet sich in der

Küche der WG eine Plage aus. Mit diesem Hausmittel werdet ihr die ungebetenen Gäste schnell wieder los: Stellt je nach Bedarf kleine Schälchen in der Küche auf und füllt sie mit Essig und Geschirrspülmittel. Für den perfekten Erfolg fügt ihr noch einen Schuss Fruchtsaft hinzu und in ein paar Tagen sollte die Plage überstanden sein.

## Das CD-Ständer-Regal

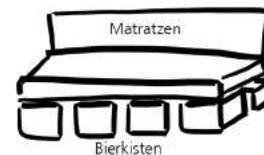


CD-Ständer

Wer ein Regal benötigt und seinem Zimmer den gewissen MacGyver-Touch verleihen möchte, der ist mit diesem Li-

fe Hack gut bedient. Ein alter, ungenutzter CD-Ständer ist nahezu überall aufzutreiben - das Musikgeschäft hat sich verändert und die sperrigen Säulen sind längst nicht mehr en vogue. Kein Grund, sie auf den Müll zu schmeißen: Zwei, drei Dübel oder Nägel nebeneinander an der Wand anbringen, den CD-Ständer mit der flachen Seite nach oben ausgerichtet daran hängen und fertig ist das neue Regal!

## Das Bierkisten-Sofa



Ein Sofa ist nicht nur sperrig, sondern auch ziemlich teuer. Möchtet ihr mehr Flexibilität

und weder tief in die Tasche greifen, noch ein durchgesehenes Möbelstück vom Sperrmüll, sollte euch diese Bauanleitung helfen: Ihr braucht dafür circa 18 Bierkisten und zwei Matratzen. Die Bierkisten werden als Pärchen aufeinander gestapelt - nun kann man sie arrangieren wie man möchte. Eine Matratze dient als Sitzfläche, die andere wird so an der Wand positioniert, dass sie als Rückenlehne dient. Um das Ganze anscheinlich zu gestalten, reicht ein einfacher Überwurf in beliebiger Farbe. Der große Vorteil: Dieses Sofa lässt sich jeder Zeit erweitern, umgestalten, vergrößern oder verkleinern und ist zudem leicht wieder abzubauen. Wenn es einmal nicht mehr gebraucht wird, bekommt man sogar das in Bierkisten investierte Geld zurück! (m.m)

anzeige

**Deutsche Bank**

**Einzigartig: Das Junge Konto - mit individueller Konto-Karte.**

*Leistung aus Leidenschaft*

Deutsche Bank in Wilhelmshaven  
Marktstr. 42, 26382 Wilhelmshaven

**Ihr Ansprechpartner:**  
Jannes Wende  
Tel: (04421) 1541 - 30  
e-Mail: Jannes.Wende@db.com

- Kein monatlicher Grundpreis
- attraktive Guthabenverzinsung
- Konto-Karte mit Wunschmotiv\*
- Deutsche Bank App mit Fotoüberweisung
- Lebenslange Kontonummer – auch bei Umzug innerhalb von Deutschland

\* 7,99 Euro pro Bildwechsel (erstes Motiv kostenlos)  
Exklusiv für Schüler, Auszubildende, Studenten und Bundeswehrangehörigen/Studenten bis zum 30. Juni  
Hinweis: Deutsche Bank Card ab 19 Jahren und Kontoführungsvertrag

## Risiken vermeiden

### Tipps für eine gelungene Prüfung

Die mündliche Ergänzungsprüfung ist für viele Studierende oft die letzte Möglichkeit, um eine Exmatrikulation zu verhindern. Damit die Betroffenen vor der Prüfung nicht verzweifeln oder sogar völlig aufgeben, geben die Informationsangebote und Psychosozialen Beratungsstellen (PsB) des Studentenwerks Oldenburg hilfreiche Tipps zur Vorbereitung auf eine solche Situation. So solle man sich bereits in der Lernphase ausreichend auf die Prüfungssituation vorbereiten, beispielsweise das Gelernte mehrfach wiederholen, sich mit den Eigenarten der Prüfer vertraut machen oder kontrollieren, ob man das Gelernte auch nachvollziehen und reproduzieren kann. Sinnvoll sei es dabei, mit kleinen »Übungsvorträgen« und

der Hilfe von Freunden eine Prüfungssituation zu simulieren. Dies sei hilfreich, um sich auf spontane Fragen und Eintrikulation zu vorbereiten und auszuloten, wie man darauf richtig reagiert. Zudem ist es wichtig, dass man auch aus gescheiterten Prüfungen Lehren zieht und Erkenntnisse dazu sammelt, was man später besser machen könnte. Wer dennoch zu Lampenfieber und Prüfungsangst neigt, kann sich mit sportlichen Aktivitäten oder entspannenden Tätigkeiten vor der Prüfung ablenken und so seine Nervosität abbauen. Weitere nützliche Tipps und Informationen zum Thema Prüfungsangst findet Ihr im Online-Leitfaden der Psychosozialen Beratungsstelle unter [www.studentenwerk-oldenburg.de](http://www.studentenwerk-oldenburg.de) (h.s.)

# Hoch in die Luft

Tipps rund um Drachenarten und Drachen steigen



Bei richtiger Windstärke bleibt der Drachen in der Luft.

Foto: T. Hemken

An der Nordseeküste weht ein frischer Wind. Vor allem zu dieser Jahreszeit pfeift er uns ziemlich um die Ohren. Die perfekte Gelegenheit, Drachen in die Luft steigen zu lassen. Dafür geht man am besten an den Wilhelmshavener Südstrand, wo eine große Rasenfläche einlädt. Diejenigen, die nicht unbe-

dingt an den Südstrand wollen, können auch an den Hooksielier Strand, welcher einen 150 Meter breiten Wiesenstreifen bietet. Es gibt verschiedene Arten von Drachen. Die Grundform des Drachens ist der Einleinerdrachen, die un gelenkt sind. Besser sind die mehrleinen Drachen, mit denen man beson-

ders gut Schrauben oder auch Loopings machen kann. Die Soft Kites ähneln den Gleitschirmen, da sie vollständig aus Gewebe bestehen. Meistens werden diese Drachen beim Kitesurfen oder Snowkiting eingesetzt. Um einen Drachen steigen lassen zu können, sollte man herausfinden woher der Wind weht und sich dann mit dem Rücken zum Wind stellen. Vor dem Start sollte der Drachen auf dem Rücken liegen. Danach läuft man einige Meter rückwärts und spult dabei die Leine von der Spule ab. Die Schnur sollte straff bleiben, während der Drachen fliegt. Wichtig ist, dass man nie einen Drachen in der Nähe von Strommasten oder bei Gewitter steigen lässt. Dies kann zu lebensgefährlichen Unfällen führen – Sicherheit zuerst! (w.w.)

# Schachtel- und Sockenkränze

»Kranzbinden« ist zum 25. Geburtstag Tradition

Ein Holzgestell in Herzform auf dem Rasen und eine Kette mit Zigaretten-schachteln an der Tür: »Was ist das nur für ein bunter Schmuck?«, mag sich schon so manch einer von euch Zu-

gezogenen gedacht haben. In Ostfriesland, dem Emsland und dem Ammerland ist es üblich, Freundinnen zum 25. Geburtstag einen Schachtelkranz zu schenken. Die Freunde treffen sich zum »Bogen-

machen« oder »Kranzbinden«, denn so wird diese Tradition genannt.

Der Kranz besteht aus einer langen Kette, die mit leeren Zigaretten-, Medikamenten- oder Parfümschachteln geschmückt ist. Dekoriert wird manchmal auch mit lustigen Kinder- oder Jugendfotos. Das männliche Geschlecht kommt ebenfalls nicht zu kurz und bekommt zum 25. Geburtstag einen Socken- oder Flaschenkranz.

Auch wenn die Brauchtümer überall ein wenig abgewandelt gefeiert werden, eins haben sie gemeinsam: Das Feiern von Freunden. Aus diesem Grund ist diese Tradition besonders beliebt. Also Freunde, aufgepasst: Wenn demnächst ein 25. Geburtstag ansteht, immer schön Schachteln oder Socken aufbewahren. (i.f.)



Beliebter Brauch: Schachtelkränze zum 25. Geburtstag.

Foto: privat

jade.impuls

## Ab vor die Linse

nur

# 5€

Bewerbungsbilder vom Profi!

## 25.11.2014

Verbindliche Anmeldung unter:  
<http://doodle.com/fwsiagyx2wdtd5k>

# Zwischen Freiheit und Abhängigkeit

»Wenn du auf der Straße bist, bleibst du auch auf der Straße«



**Heißer Kaffee oder Tee lassen die kalten Temperaturen für einen Moment vergessen.**

Foto: H. Bittner

Menschen eilen über den Bahnhofsvorplatz in Oldenburg. Der Himmel ist bedeckt, jeder versucht den Schal enger zu binden und die Hände tiefer in die Jackentaschen zu stecken. Die feuchte Kälte kriecht einem unter die Haut. Am liebsten bleibt man zu Hause, trinkt Tee und genießt die Wärme. Bodo (56) hat diese Möglichkeit nicht, denn er hat keine Wohnung. Sein Zuhause ist der Friedhof, auf dem er »Platte macht«, also übernachtet. Jeder Obdachlose hat seine persönliche Geschichte, die ihn in diese Lage gebracht hat. In Oldenburg gibt es verschiedene Anlaufstellen, bei denen Hilfesuchende Unterstützung finden. Dazu gehört auch die ambulante Wohnungslosenhilfe (AWH).

## AWH kämpft mit Wohnraumknappheit

Die AWH mietet Wohnungen in Oldenburg an, die an Obdachlose untervermietet werden. Wenn alles gut läuft, wird der Untermieter als Nachmieter vorgeschlagen. »Der Wohnungsmarkt in Oldenburg hat sich im Laufe der Zeit negativ verändert.« berichtet Karl Gräbe, Sozialarbeiter der Diakonie, was auch die Situation der Obdachlosen verschlechtert. Jahrelang habe dieses System funktioniert, erklärt Gräbe, doch seit drei Jahren geht es nicht mehr. Einige Obdachlose sind bei der AWH gar nicht gemeldet, weil sie die

Hoffnung verloren haben eine Wohnung zu bekommen.

## »Früher war es einfacher«

Lenni ist 30 und lebt seit acht Jahren auf der Straße. »Oldenburg ist schon meine Heimat, auch wenn ich hier kein Dach über dem Kopf hab'«. Im Gefängnis hat er angefangen, ein Buch zu schreiben. Wenn er wieder in Haft müsste, würde er weiter daran arbeiten. Er hat nicht vor noch einmal verurteilt zu werden, »aber ich weiß, dass es zwangsläufig passiert« sagt er, »das ist nur eine Frage der Zeit.« Häufig haben Obdachlose ein Alkoholproblem, hinzu kommen der Konsum von Drogen wie Cannabis oder Heroin. Auch nach acht Jahren, müsse er sich immer noch Mut zum Schnorren antrinken, erzählt Lenni. Durch die Abhängigkeit von Alkohol und Heroin brauche er etwa 60 Euro am Tag zum Leben, aber »früher war es einfacher, da hat man eher mal 'n Zweier gekriegt als 20 Cent.«

## Verbote, Strafen und Platzverweise

Am Bahnhof halten Bodo und Lenni sich tagsüber oft auf, auch wenn die Stadt das nicht gerne sieht. In den letzten Jahren wurden immer mehr Verbote ausgesprochen. Es gibt in Oldenburg Plätze, an denen sich die Obdachlosen nicht mehr aufhalten dürfen. Hal-

ten sie sich trotzdem dort auf, werden von der Polizei Platzverweise von 24 Stunden ausgesprochen.

## Ein Schutzraum vor der Öffentlichkeit

Auch der Tagesaufenthalt gehört zu den wenigen Rückzugsorten für Hilfsbedürftige. Täglich kommen etwa 75 bis 110 Besucher. Reinhild Hagedorn, die Leiterin der Einrichtung, erklärt, dass die Bereiche Beratung, Aufenthalt und Versorgung nur ein Teil des Angebotes sind, welches im Einzelnen sehr vielfältig sei. Der Tagesaufenthalt dient als postalische Anschrift. Ohne Anschrift kann niemand Leistungen von Ämtern geltend machen. Es ist nicht nur wichtig, Wohnungen zu vermitteln, sondern »mit dafür zu sorgen, dass es ihnen gelingt, in dem Wohnraum zu blei-

ben«, so Hagedorn. Es wird zudem witterungsfestes Equipment ausgegeben, welches das Überleben unter den schwierigen Bedingungen sichern soll.

Der Aufenthaltsbereich diene in erster Linie dem Kontakt und der Kommunikation, erklärt Hagedorn. Soziale Kontakte sind wichtig, wenn man sonst nichts hat. So fungieren Bahnhof und Tagesaufenthalt unter anderem als soziale Knotenpunkte in Oldenburg. Im Tagesaufenthalt bekommen die Obdachlosen oft ihre einzige warme oder gar ihre einzige Mahlzeit am Tag. »Ein Mittagessen, das der Situation, auf der Straße leben zu müssen, Rechnung trägt.« erklärt Hagedorn. Auch die medizinische Versorgung durch Ärzte ist regelmäßig gewährleistet und das werde sehr stark in Anspruch genommen.

## Die Lebenserwartung sinkt stark

»Wenn du auf der Straße bist, bleibst du auch auf der Straße.« meint Lenni. Die Drogenabhängigkeit unter den Obdachlosen ist stark ausgeprägt. Deshalb sinkt die Lebenserwartung trotz medizinischer Betreuung. Es ist nicht leicht sich alleine aus dieser Situation zu befreien. Hilfe vom Amt möchten viele Obdachlose trotzdem nicht, weil ihnen Vorschriften gemacht werden und sie sich dadurch eingesperrt fühlen. Auch Lenni möchte nichts mit dem Amt zu tun haben, er nimmt nicht einmal den Tagessatz in Anspruch. Man gewöhne sich daran und eigentlich wolle er weiter auf der Straße leben, denn auf der Straße könne er frei sein. (h.b.)

anzeige

- Stadtrundfahrten
- Ausflugsverkehr
- Studienfahrten
- Omnibusvermietung
- Eigenes Reiseprogramm
- Überlandlinie WHV-Wiesmoor
- Jade-Express Linien nach Berlin, Hamburg, Bremerhaven
- Berufsverkehr

**Berlin hin und zurück ab 45,00 Euro!**

**FASS REISEN**

26386 Wilhelmshaven  
Dodoweg 3  
Tel. 0 44 21 / 8 43 60  
Fax 8 72 39  
www.fass-reisen.de

**...am besten fahren Sie mit uns!**

# Ausgleich für betroffene Familien

## Soziales Engagement im Kinder- und Jugendhospiz »Joshuas Engelreich«

Themen wie Krankheit oder der Tod sind Themen, über die nicht gerne nachgedacht wird, auch wenn sie zum Leben dazugehören. Und nicht selten werden schon die Kleinsten unfreiwillig damit konfrontiert. Es reicht nur ein Moment aus, eine unheilvolle Diagnose und plötzlich ist nichts mehr, wie es vorher war. Ab diesem Moment dreht sich alles darum, dem geliebten Kind, Bruder oder der Schwester die letzte Zeit so angenehm wie nur möglich zu gestalten.

Doch was passiert, wenn die Kräfte aufgebraucht sind? Seit diesem Jahr haben Betroffene eine Anlaufstelle, an der sie von qualifizierten Pflegern, geschultem Personal sowie ehrenamtlichen Mitarbeitern Unterstützung erfahren und auch etwas Verantwortung abgeben können. Das Kinder- und Jugendhospiz »Joshuas Engelreich« in Wilhelmshaven öffnete am 23. August das erste Mal seine Pforten. Die Familien bleiben mit den betroffenen Angehörigen für eine gewisse Zeit in »Joshuas Engelreich«, nicht nur für die letzten Tage oder Wochen seines Lebens. So können sie wieder neue Kräfte sammeln und gestärkt in ihr Zuhause zurückkehren.



Fenna Dirks arbeitet auch im Empfangsbereich.

Eine der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen ist die 20-jährige Fenna Dirks aus Jever. Neben ihrer Ausbildung zur Bankkauffrau besucht sie jeden Mittwoch das Hospiz und hilft da, wo ihre Hilfe gebraucht wird. »Es ist so eine wichtige Sache, solche Einrichtungen zu unterstützen. Wir entlasten die Eltern und diese sind selbst über Kleinigkeiten dankbar«, erzählt die 20-Jährige Mitarbeiterin. Ihr Tätigkeitsbereich umfasst beispielsweise Küchenarbeiten, wie Geschirrspüler ausräumen oder das Abendbrot zubereiten. Aber

auch andere Aufgaben, wie gemeinsam mit den Eltern und Geschwisterkindern zusammensitzen, um Spiele zu spielen oder zu basteln, übernimmt sie gerne. »Jede Aufgabe, selbst wenn es das Fegen der Auffahrt ist, hilft«. Berührungängste mit dem Thema Tod hatte Fenna schon von klein auf nicht. Ihre Mutter engagiert sich schon seit mehreren Jahren für die Hospizarbeit und organisierte beispielsweise Ausflüge für ein Hospiz in Syke. So lernte Fenna schon früh, dass zum Leben auch der Tod gehört.

Natürlich braucht so eine Einrichtung immer wieder Unterstützung. Interessierte, die sich auch ehrenamtlich engagieren wollen, sollten besonders zuverlässig sein und vor allem keine Ängste vor den Themen Krankheit und Tod haben. Interessierte dürfen gerne im Hospiz vorbeikommen und es sich anschauen oder auch mal einen Tag mit-helfen. »Es lohnt sich in jedem Fall. Es ist so wichtig und diese ehrliche Dankbarkeit, die man von den Betroffenen bekommt, ist unersetzbar«, erzählt die 20-Jährige stolz. (j.v.)

Foto: J. Vogel

## jade.impressum

organisation  
Norina Hagen, Laura Burmann-Deters, Daria Schulz

redaktion  
Benedikt Windegger, Henrike Bittner, Hendrik Suntken, Jennifer Vogel, Ina Frerichs, Marc Miller, Wendy Wardiana, Lena Peltzer

layout  
Marina Ladwig, Lena Schumacher, Tina Hemken

technik  
Tanja Vengust, Matthias Siebörger, Melanie Jürgens

marketing  
Mia Grabener, Franziska Jostwerth, Alexandra Kirchhoff

web  
Mareike Böbling, Sabrina Kremer, Anna Terhorst

springer  
Jana Haida

herausgeber/kontakt  
Prof. Dr. Knut Barghorn (V.i.S.d.P.)  
Dipl.-Journ. Pia Schreiber (V.i.S.d.P.)  
Jade Hochschule Wilhelmshaven  
Friedrich-Paffrath-Str. 101  
D-26389 Wilhelmshaven  
Telefon: 04421-985 2937  
Email: jade.impuls@jade-hs.de

druck  
Brune-Mettcker Druck und Verlagsgesellschaft mbH

sonstiges  
Besonderer Dank geht an Wibke Niemeyer und Patrick Specht für die unterstützende Mitarbeit.

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

anzeige

**STUWO**  
CLUBDISKOTHEK

**jade.impuls**  
die Zeitung von Studenten für Studenten



Studenten  
Nacht

Abendkasse **3Euro**  
Einlass **22 Uhr**



jade.impuls.shot

1€

Donnerstag, 13.11.2014

STUWO Clubdiskothek // Wilhelmshaven

# Von der Straße in den Ring

## Beim Boxtraining die Sorgen vergessen

Es ist kalt und laute Hip-Hop-Musik schallt durch den ganzen Raum. Die Luft riecht nach einer Mischung aus altem Gebäude und frischem Männerschweiß. Auf dem Boden liegen überall Teile von dem alten Putz. An diesem Ort würde man eher ungern allein trainieren. Nach Luft schnappend und völlig erschöpft steht ein junger Mann abseits des Boxringes und schaut zwei Sportskameraden beim Trainieren zu. Der 20-jährige Albaner nennt sich selbst Bruno, ist seit vier Monaten in Deutschland und spricht kein Deutsch. Seiner Meinung nach ist »Bruno« für seine Mitmenschen leichter zu merken als sein richtiger Name, den er niemandem verraten will. Seine Schweißperlen laufen ihm übers Gesicht. Er erzählt, dass seine Mutter und seine Schwestern bereits in Deutschland leben. Bruno hat es soweit noch nicht geschafft. Regelmäßig besucht er mit einem Freund, der ebenso aus Albanien kommt, das Box-

training. Hier können beide die Sorgen des Alltags hinter sich lassen und sich mit Leidenschaft dem Boxen hingeben. Brunos Freund Melsen, 19 Jahre alt, ist gerade dabei, mit letzter Kraft seine Boxhandschuhe auszuziehen. Seine Deutschkenntnisse sind noch schlecht: »Ich seit sechs Monaten in Deutschland, damit ich lernen deutsche Sprache. Ich bin in Volkshochschule. Ich will schnell lernen, weil ich will arbeiten später und nicht Abschiebung nach Albanien«. Er atmet schwer. Die beiden jungen Albaner wissen nicht, wie lange sie in Deutschland bleiben dürfen. Als Bruno einen Schluck aus seiner Wasserflasche trinkt, schaut er nachdenklich aus. Er ist fertig mit Trinken, schmeißt die Flasche zurück in seine Tasche und trainiert weiter. Die Trainingsstätte in Wilhelmshaven bietet nicht nur Bruno und Melsen ein Kommunikationszentrum, sondern auch vielen anderen Menschen mit Migrations-



Bruno (l.) und Denis (r.) trainieren am Boxsack.

Foto: W. Wardiana

hintergrund. Ein Ort für den regelmäßigen Austausch ihrer allgegenwärtigen Probleme und Sorgen. Der Platz, an dem sich die vielen Kinder und Jugendlichen regelmäßig zum Boxsport treffen, wirkt mehr als heruntergekommen. In einer kleinen Ecke des Raumes stehen veraltete Fitnessgeräte, die kaum noch funktions-

tüchtig sind. Lose Gewichte in den verschiedensten Größen liegen zum Teil auf dem verdreckten Boden herum. Es gibt keine Heizung und einige eingeschlagene Fenster sind einfach mit Fetzen von blauen Säcken zugeklebt. Auch Mussie (22) und Berhe (21) aus Eritrea gehören zu den jungen Erwachsenen, die regelmäßig am Boxtraining teil-

nehmen. Beide sind mit dem Schiff nach Deutschland geflüchtet. Wie für Melsen und Bruno ist auch für diese beiden Deutschland ein Schritt in ein besseres Leben. »I go to school«, versucht Mussie zu erklären und zieht sich dabei die Boxhandschuhe an. Er ist eher schüchtern beziehungsweise zurückhaltend und schaut öfter auf den Boden. Seine dünnen Beine wirken in der kurzen Hose zerbrechlich und es macht den Eindruck, er könne sich kaum noch auf seinen Beinen halten.

Der Trainer Peter Salewski trainiert gerade am Sandsack mit einem Jungen türkischer Herkunft: »Ich finde man muss sich einfach nur die glücklichen Gesichter der Leute hier anschauen. Das Training macht hier allen einfach Spaß«. Der Boxtrainer Peter hat Recht. Die jungen Männer begeistern sich alle für den gleichen Sport, auch wenn nicht alle von ihnen die gleiche Sprache sprechen. (w.w.)

anzeige

City-Sport-Treff  
Wilhelmshaven e.V.

# SVC Concordia

**UNSER ANGEBOT FÜR SIE:**

**Piloxing ~ Fit Bo ~ Zumba ~ LaGym  
Bodystyling ~ Body-Workout  
Bauch-Beine-Po ~ Body-Tonic  
Pilates ~ Fatburning ~ Stepp-Aerobic  
Aroha ~ Problemzonengymnastik  
Flamenco ~ Badminton:  
(Hobby- und Leistungssport)**

**FÜR STUDIERENDE:**

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

**SV Concordia**  
City-Sport-Treff  
Bülowsstraße 13 – 15  
26384 Wilhelmshaven

**Telefon 04421 - 38675  
Telefax 04421 - 36280  
www.sv-concordia-whv.de**

## Soziale Arbeit im Fokus

### Viele Secondhandläden arbeiten für den guten Zweck

Studenten, die alte Kleidung, gelesene Bücher oder Kinderspielzeug nicht mehr benötigen und gleichzeitig einen guten Zweck unterstützen wollen, finden sowohl in Wilhelmshaven als auch in Oldenburg passende Anlaufstellen. In Oldenburg sind es das kürzlich in die Herrenstraße umgezogene Sozialkaufhaus und der Geschenkmarkt. Bürger in Wilhelmshaven können sich an den SOS-Secondhandladen in der Werftstraße wenden. Mitten in der Südstadt gelegen, bietet der SOS-Hilfverband Wilhelmshaven-Friesland so einen sozialen Treffpunkt für das ganze

Stadtviertel. »Wir verkaufen hier nicht nur Kleidung und Spielzeug, sondern sind auch direkt erreichbar, wenn sich Leute mit Fragen zu sozialen Themen an uns wenden oder eine Beratungsstelle suchen«, erklärt Dagmar Vogel, die Leiterin des Secondhandladens. Sie ist Teil des fünfköpfigen Teams, das sich täglich ehrenamtlich um das Geschäft kümmert. »Jeden Tag treffen wir so auf neue Menschen aus allen möglichen Altersgruppen und Bevölkerungsschichten, seien es neue Kunden oder Menschen, die etwas spenden wollen«, so Vogel. Mit dem Laden wolle man ei-

nerseits sicherstellen, dass auch Leute, die nicht so viel Geld haben, saubere und gut erhaltene Waren bekommen können. Andererseits finanziere man dadurch einige der Projekte, die der SOS-Hilfverband in Wilhelmshaven und Friesland anbietet. So veranstaltet man regelmäßig kleine Feste im Laden oder nehme an den jährlichen Stadtteilstellen teil. »Die soziale Arbeit steht aber immer im Fokus des Secondhand-Projektes«, sagt Dagmar Vogel. Wer sich ehrenamtlich beteiligen will, finde beim SOS-Hilfverband eine Aufgabe. Ehrenamtliche Unterstützung werde immer gebraucht. (h.s.)

## Seefahrt hautnah

Praxisbericht eines Nautikstudenten

**M**arian Hegler ist Vorsitzender des AstA und des Fachschaftsrates Nautik am Studienort Elsfleth. Er selbst studiert Nautik im siebten Semester und hat bereits Praxiserfahrungen bei einer Reederei in Hamburg sammeln können. Mit der *jade.impuls* teilt der gebürtige Berliner seine Erfahrungen.

### Wo hast Du Dein erstes Praxissemester absolviert?

Ich habe mein Praktikum auf der »MSC Antares« bei der Reederei »E.R. Schifffahrt« aus Hamburg absolviert. Ein Praktikumsplatz für das erste und zweite Praxissemester ist leider nicht mehr so einfach zu bekommen. Man muss schon einiges investieren, wenn man dieses Praktikum haben und dann auch fahren möchte. Wenn man es will, dann schafft man das auch. Die Reiseroute verlief von Hamburg über Rio de Janeiro zurück nach Hamburg in einem Turnus von etwa sieben Wochen.

### Welche Aufgaben hast Du dort übernommen?

Ich habe die üblichen Arbeiten auf Deck erledigt, die zur Instandhaltung des Schiffes nötig waren. Einige Zeit war ich bei den Maschinisten eingesetzt und war außerdem immer beim An- und Ablegen des Schiffes involviert.

### Hältst Du es für sinnvoll, dass im Studiengang Nautik zwei Praktika absolviert werden müssen?

Ich persönlich halte es für sehr sinnvoll, da man nur durch die Praxis das Erlernte vertiefen kann. Außerdem bekommt man ein viel besseres »Händchen« für alles, als wenn man nur stumpf aus Büchern lernt.

### Würdest Du etwas an dem Studium ändern wollen?

Ich persönlich finde es besser, wenn das erste Praktikum vor

dem regulären Studium beginnt. So kann man schon vorher einschätzen, ob das Nautikstudium etwas für einen ist. Als ich mein Studium begonnen habe, musste man ein Vorpraktikum vorweisen und hat während des Studiums noch ein weiteres Praktikum absolviert. Heute sind beide Praktika Teil der regulären Studienzeit, wobei ich die frühere Regelung für hilfreicher erachte. Ansonsten finde ich den Studienort Elsfleth echt gut, weil hier alles „familiär“ zugeht. Besonders hilfreich sind für mich die Module in Wachdienst, Klassische Navigation, Manövrieren und die bisher abgeleiteten Übungen im Simulator gewesen.

### Was hast Du aus dem Praktikum mitgenommen?

Ich habe mich selbst viel besser kennengelernt, was für mich sehr wichtig war. Außerdem habe ich die Erfahrung gemacht, dass man den unbedingten Willen und viel Ehrgeiz haben muss, um zur See zu fahren.

### Welches Fazit ziehst Du insgesamt von dem Praktikum?

Das Praktikum war eine sehr gute und einmalige Erfahrung, die ich nicht missen möchte. Ich habe für mich persönlich sehr viel gelernt. Das Schöne ist, dass man die Gelegenheit hat, viel von der Welt zu sehen.

### Welche Tipps hast Du für angehende Praktikanten?

Ich würde angehenden Praktikanten raten, entsprechend der Fahrtroute zu packen. Außerdem sollte man darauf achten, dass wichtige Angelegenheiten, wie zum Beispiel Bankgeschäfte, geregelt werden. Fotos von den Liebsten, Erinnerungstücke und der eigene Laptop helfen gegen Heimweh. (l.p.)

## Zehn Monate hoher Norden

Skandinavien hat Studenten viel zu bieten



Beatrice Siems erlebte eine unvergessliche Zeit in Norwegen.

Foto: privat

**S**tudieren und nebenbei die Welt entdecken - so lautet das Motto der 22-jährigen Beatrice Siems, die im sechsten Semester Wirtschaft an der Jade Hochschule in Wilhelmshaven studiert. Früh beschloss die Studentin im Laufe ihres Studiums ein oder zwei Semester im Ausland zu studieren. »Ich finde es super spannend und aufregend neue Leute aus den unterschiedlichsten Ländern der Welt kennenzulernen und mit ihnen zusammenzuleben, zu feiern und Ausflüge zu machen«. Dank des Studienschwerpunktes »Internationale BWL« bekam sie im vergangenen Jahr die Möglichkeit, für zwei Semester den Studienalltag, das Leben und das Lernen an der Partnerhochschule »Høgskolen i Oslo« in Norwegen kennenzulernen.

Doch der Alltag in Oslo war für die Norddeutsche anfangs gewöhnungsbedürftig. Gemeinsam mit 15 Mitbewohnern, die aus den unterschiedlichsten Ländern kamen, teilte sie das Badezimmer und die Küche. Zeitmanagement und Organisation waren hier klar von Vorteil, ebenso in der Hochschule: Kurse wie »International Marketing«, »Managerial Accounting«, oder »Cross Cultural Communications« nahmen viel Zeit in Anspruch und nicht selten saß die Studentin noch bis Mitternacht vor ihren Unterlagen. Wöchentlich mussten ein bis zwei Vorträge vorbereitet, Hausarbeiten geschrieben und Aufgaben in Gruppenarbeit gelöst werden. Eine Menge Arbeit, doch ein Ausgleich durfte nicht fehlen: Jeden Donnerstag gab es, wie in Wil-

helmshaven auch, Studentenpartys und an den Wochenenden große Feiern im Wohnheim. Während ihres Auslandsjahres war es Beatrice aber auch wichtig, das Land kennenzulernen, in dem sie zu Gast war. So unternahm sie gemeinsam mit anderen internationalen Studenten Ausflüge, die sie bis nach Stockholm, Kopenhagen und durch ganz Norwegen führten. »Es ist toll, ein anderes Land nicht nur als Tourist oberflächlich zu erleben. Man lernt Orte kennen, die man bei einer normalen Urlaubsreise für ein oder zwei Wochen so niemals gesehen hätte.« Zudem sei sie durch die Zeit in Oslo viel selbstständiger, weltoffener und auch selbstbewusster geworden. Wegen solcher Erfahrungen kann die Studentin einen Auslandsaufenthalt nur weiterempfehlen.

Für die Zukunft kann sich die Weltenbummlerin, die gerade erst wieder für drei Monate in Mexiko war, vorstellen, ihre Leidenschaft des Reisens mit ihrem Beruf zu verbinden und später in der Tourismusbranche zu arbeiten. (j.v.)

anzeige

Hier bin ich Zuhause...



BAUVEREIN  
RÜSTRINGEN  
Ihr Zuhause

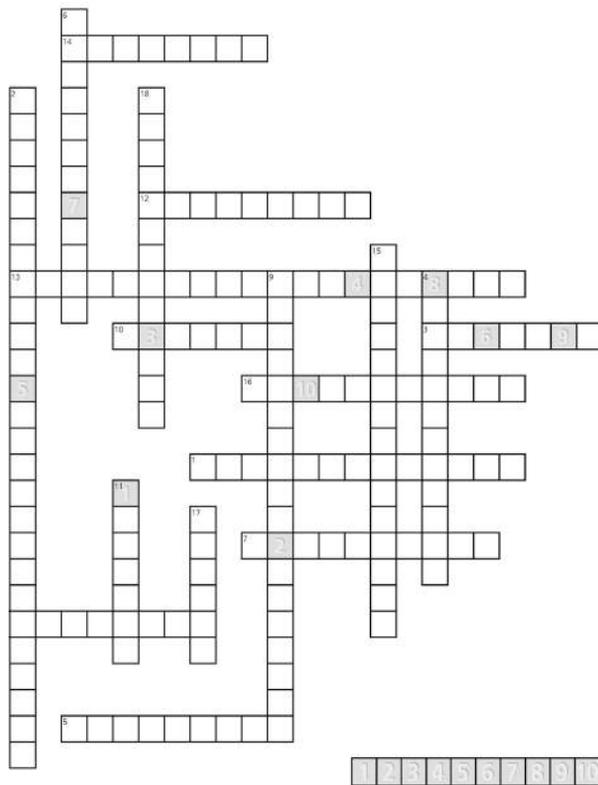


www.bauverein-ruestringen.de

# Gewinnchance für die ruhigen Momente

Macht mit und gewinnt beim jade.impuls Herbstkreuzworträtsel

1. Anfang November feiert die Katholische Kirche ...
2. Am 22. September ist der ...
3. Lässt man steigen
4. Traubenmost
5. In den USA wird Ende Oktober welches Fest gefeiert
6. Herbstliches Naturspektakel in Amerika
7. Der Herbst ist eine ...
8. Werden im Herbst gesammelt
9. Kann man basteln
10. Dieses Gemüse verwendet man auch zur Zierde
11. Ich gehe mit meiner ...
12. Feiertag in Schweden
13. Dieses Volksfest startet im September
14. Ein Monat im Herbst
15. Am 31. Oktober feiern die Protestanten ...
16. Teilte seinen Mantel
17. Sonne, Mond und ...
18. Steht auf dem Feld



Der Herbst ist da. Die Tage werden kürzer. Die Temperaturen fallen. Die Bäume verfärben sich und verzaubern die Landschaft in ein buntes Farbenmeer. Die Ernte wird von den Feldern geholt und einige Feiertage liegen vor uns.

An manchen Tagen zeigt sich der Herbst von seiner schönsten, sonnigen Seite. Diese kurze Zeit vor dem Winter sollte man ausgiebig genießen. Ein langer Spaziergang kann Glückshormone freisetzen. Besonders sollte man die Farbenpracht der sich verfärbenden Blätter genießen. Wichtig hierbei: schön warm anziehen.

Ziehen aber Wind und Regen über das Land, zeigt sich der Herbst von seiner schlechten Seite. Die Tage werden früher dunkler und es wird im-

mer kälter. Kommt man in dieser dunkeln Jahreszeit frierend nach Hause, kuschelt man sich bei einer schönen Tasse Tee oder Kakao auf dem Sofa ein und liest ein gutes Buch.

Für diese ruhigen Momente hat die jade.impuls genau das Richtige für Ihre Leser: Ein Herbstkreuzworträtsel.

Und so geht's: Löst das nebenstehende Kreuzworträtsel und liked die Facebookseite der jade.impuls.

**Schickt uns das Lösungswort bis zum 20. November als Nachricht via Facebook.**

Zu gewinnen gibt es natürlich auch eine Kleinigkeit: Gutscheine im Wert von 25,- 15,- oder 10,- Euro zum Beispiel von UCI, Cinemaxx, Amazon, Media Markt, H&M und vielen anderen. Viel Spaß! (b.w.)

## Musik aus der Region: Blessed in Disguise

Aus dem Proberaum auf die Bühne – diese Alternative Rock-Band ist kein unbeschriebenes Blatt



Lorenz Anders (24), Sänger und Leadgitarrist.

Foto: M. Windus

Wenn Lorenz Anders sich nicht gerade seinem Studium der Assistiven Technologie an der Jade Hochschule in Oldenburg widmet, ist der 24-Jährige vor allem eins: ein waschechter Musiker. Egal ob als Soundmann für Konzerte in Oldenburg, als Produzent und Engineer für Bands aus ganz Norddeutschland oder aber bei seiner liebsten Beschäftigung: als Frontmann der Oldenburger Band Blessed In Disguise. »Der Bandname ist für manche et-

was schwer zu merken, deswegen nennen uns alle eigentlich einfach Blind. das machen die schon seit unserem ersten Konzert so«, grinst der Leadgitarrist und Sänger. Vor rund sieben Jahren wagten Lorenz Anders, Alex »Schlüü« Schlüter (Schlagzeug) und Lisa Weddehage (Bass) sich erstmals zusammen aus ihrem Proberaum heraus auf eine Bühne. »Der erste Auftritt war eine Nacht- und-Nebel-Aktion: Unser Kumpel Kenno hatte das

Arschtritt-Rockfestival in Oldenburg organisiert und ihm ist eine Band abgesprungen. Da haben wir den Slot übernommen. Ohne richtige Show, ohne Album, nur mit ein paar Demosongs, wohlgemerkt. Aber geil war's!«. Spontaneität kennt eben kein Lampenfieber. Schon damals bemerkt das Trio, dass diese Bretter ihre Welt bedeuten und so folgten alsbald weitere Konzerte. Über die Jahre hat das Dreiergespann schon Niedersachsen, Bremen, Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen durch das Tourbusfenster eines roten Renault Clio, gesehen. Nach unzähligen Stunden vor den Mikrofonen stapeln sich Ideen, Live-Erfahrungen und Songskizzen zu einer greifbaren Vision, die 2010 in ihrem Debütalbum »Too Far From Me« mündet. Die Albumaufnahmen wer-

den in ein professionelles Tonstudio verlagert. »Das hat uns einen gewaltigen Schritt nach vorne gebracht, nicht nur musikalisch. Wenn man tagelang zusammen in so einer professionellen Studioumgebung nur mit Musik beschäftigt, zehrt das an den Kräften und man geht sich auf den Wecker. Das war echt Geknüppel. Aber wir haben uns da wirklich von allem freige-macht und einfach die Sessions abgerissen!«, fasst der Musiker zusammen. Damals wie auch beim 2012er Nachfolgewerk, einem Unplugged-Album, wollte man bei Blessed in Disguise nichts von Scheuklappen wissen: Alternative, röhriger Rock und Metal zählen die Musiker zu ihren Einflüssen. »Incubus haben wir damals totgefeiert. Aber unsere Free-EP aus dem letzten Jahr ist zum Beispiel viel

härter als das Album. Das war unsere Broadway Killers-Phase. Aktuell geht aber der Punk ab!«, so Lorenz. Damals zählte auch noch der Ex-Gitarrist Felix Freund zur Besetzung, der bis heute enger Freund der Band ist und der Band auch beistand, als letztes Jahr in den Proberaum eingebrochen wurde. »Im Prinzip ist das ja der Alptraum jeder Band. Du hast Angst um dein ganzes Zeug - da steckt ja auch viel Kohle drin.«, erinnert sich Lorenz. Der Schock saß tief, die Täter sind bis heute nicht gefasst worden. Doch schon Malcom McLaren wusste, dass der Rock 'n' Roll vor allem im Zeichen der Unsterblichkeit steht. Und wenn Blessed in Disguise im nächsten Jahr wieder aus dem Studio kommen, wird das vor allem eins bedeuten: Rocken bis zum Umfallen. (m.m.)

# 10 Jahre Madsen

Indie-Rock-Band live in Wilhelmshaven



Auf ihrer Tour spielte die Band Madsen im Pumpwerk.

Foto: I. Frerichs

Madsen – das sind zehn Jahre Musikerfahrung und fünf Bandmitglieder, die seit Jahren zu den besten deutschen Live-Acts gehören. Auf ihrer »10 Jahre Madsen live«-Tour durch zehn Clubs in Deutschland machten die Musiker aus dem Wendland im Wilhelmshavener Pumpwerk Halt. Zu Wilhelmshaven hat Madsen eine besondere Verbindung, da sie dort bereits als Vorband aufgetreten sind. Eingehetzt wurde dem Publikum schon von Beginn an: Das bereits vor Konzertbeginn ausverkaufte Pumpwerk füllte sich ab 19 Uhr mit erwartungsfrohen Fans, die es kaum abwarten konnten, ihre Jungs live auf der Bühne zu erleben. Los ging es um 20 Uhr mit der Vorgruppe Abay. Während man von Madsen eher rockige Musik gewöhnt ist, spielte Abay vor allem ruhige Töne. Die Band um den ehemaligen Sänger der Band Blackmail präsentierte neben eigenwilligen Interpretationen von Scooter-Lyrics eigene Akustik-Songs. Gegen 21.15 Uhr betraten die Madsen-Jungs endlich die Bühne. »Kein Weg ist zu weit«, so Sänger und Gitarrist Sebastian Madsen. Er erzählte Anekdoten aus der Entstehungsgeschichte der Band, die in ihrer jetzigen Besetzung zum ersten Mal in Wilhelmshaven auftrat. Es gab tosenden Applaus vom Publikum.

Spätestens, als die Menge bei »Wo es beginnt« mitsang, hielt es die begeisterten Fans nicht mehr auf ihren Plätzen. Dass die Sänger zehn Jahre Bandgeschichte mit einem Live-Album krönen, ist für ihre Fans ein tolles Geschenk. Mit einem Mix aus Punk und Rock zeigten die Musiker ihr facettenreiches Repertoire. Mal waren sie rockig in »Du schreibst Geschichte« und mal bewiesen sie mit ruhigeren Tönen in »So cool bist du nicht« mit Unterstützung von Sängerin und Keyboarderin Lisa Nicklich, wie Musik gelebt wird. Die Brüder Johannes, Sebastian und Sascha Madsen vereinen Gesang, Gitarre und Schlagzeug, Nico Maurer komplettiert die sympathische Band am Bass. Nicht nur mit ihren eigenen Songs, sondern auch mit rockigen Cover-Versionen wie Nirvanas »Smells like teen spirit« gaben die Musiker alles. Die Band überzeugte ihre Fans mit Power, Spaß und Nähe zum Publikum. Den Song »Lass die Musik an« werden viele Zuhörer aus dem Publikum im Kopf gehabt haben, als sich der Abend dem Ende zuneigte. Wer Madsen live erlebt hat, der weiß auch, warum sie so erfolgreich sind. Gelohnt haben sich die 25 Euro Eintritt allemal. Um es mit Friedrich Liechtensteins Worten zu sagen: »Sehr, sehr geil!« (i.f.)

# Weniger ist manchmal mehr!

Boxen gefüllt mit Beautyprodukten zum Testen

Wer hat nicht gerne verschiedene Pflege- und Kosmetikprodukte zum Testen für wenig Geld zu Hause? 2010 startete die erste Beautybox in Amerika und Deutschland zieht nach. Doch bei welchem Anbieter ist das Preis-/Leistungsverhältnis am besten? Für die Impuls wurden Beautyboxen von zwei Anbietern getestet. Eine Box kommt von der Drogeriekette Rossmann und eine vom Internetanbieter PinkBox. Bewertet werden Preis, Erhältlichkeit, Versand, Inhalt in Hinblick auf Marken- und Produktvielfalt sowie Besonderheiten. Die sfm-Boxen für fünf Euro beinhalten Produkte aus dem Rossmann-Sortiment. Man bekommt diese Box allerdings nur durch die Teilnahme an einem Gewinnspiel über Facebook und holt sie dann in der

gewünschten Filiale ab. Zudem ist die Anzahl monatlich auf 5.000 Stück begrenzt. Der Versand hat einige Wochen gedauert. Die Boxen enthielten acht Produkte und hatten einen Wert von circa 35 Euro. Darunter war in beiden Boxen ein Produkt mit einem Wert von etwa zehn Euro.

## Rossmanns »Schön für mich«-Box

Die Produktauswahl war vielfältig, beschränkte sich jedoch in einer Box stark auf Hausmarken. In jeder Box sind zusätzlich Coupons, mit denen man Produkte aus der Box vergünstigt kaufen kann. Die Einzelbox ist für 13,95 Euro zu erwerben und wurde schnell geliefert. Es gibt allerdings auch Abonnementangebote von bis zu zwölf Monaten. Pro Box sind fünf Produkte plus eine Mode- oder

Lifestyle-Zeitschrift enthalten. Der Nachteil hier sind die Größen der Produkte, denn es sind meist nur zwei Produkte in Originalgröße enthalten.

## PinkBox – Proben aus dem Internet

Die anderen sind Sonder- oder Probegrößen. Hinzu kommt, dass sich die Produktauswahl in beiden getesteten Boxen geähnelt hat. Online kann man ein Profil anlegen, durch das der Inhalt der Box beeinflusst wird, beispielsweise in Bezug auf Haut- oder Haartyp. Wem die normale Box nicht zusagt, kann auf Sonderboxen zurückgreifen. Der Produkttest zeigt: Weniger ist manchmal mehr. In diesem Fall erhält man bei Rossmann für einen geringeren Preis eine größere Produktvielfalt als beim Internetanbieter PinkBox. (h.b.)

anzeige

**Sandra Elgaß**  
Digitale Projekte

**Wir entwickeln Zukunft!**

[www.red-web.com](http://www.red-web.com)

# Engagierst du dich sozial?

Studenten der Jade Hochschule erzählen, wie sie sozial oder ehrenamtlich tätig sind



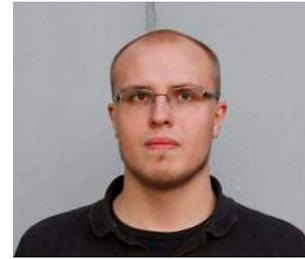
**Nils Meine,**  
Wirtschaftsingenieurwesen,  
Wilhelmshaven



**Tanja Finke,**  
Medienwirtschaft und Jour-  
nalismus, Wilhelmshaven



**Christian Warband,**  
Elektrotechnik im Praxisver-  
bund, Wilhelmshaven



**Tobias Matthias Fröhle,**  
Kommunikationstechnik,  
Wilhelmshaven



**Cristin Richter,**  
Wirtschaftsingenieurwesen,  
Wilhelmshaven

Ich bin Trainer einer männlichen A-Jugend im Handball. Die Jungs sind zwischen 16 und 18 Jahre alt. Was auf jeden Fall wichtig ist, sind Organisation, Selbstdisziplin und Verantwortung. Aus dem Umgang mit den Jugendlichen nehme ich viel mit, denn ich werde immer wieder mit neuen Situationen konfrontiert. Mir gefällt besonders gut, dass ich Kontakt zu einer jüngeren Altersgruppe halte.

Dort, wo ich herkomme, engagiere ich mich sozial in einem Sportverein. Derzeit arbeite ich als Trainerin einer Mädchen-Tanzgruppe. Da ich aufgrund des Studiums nicht mehr so oft vor Ort bin, kümmere ich mich vorrangig um die Choreographien. Am meisten nehme ich die Freude mit, den die Mädels und ich am Tanzen haben und dass ich Sport und soziales Miteinander verbinden kann. (i.f.)

Ich engagiere mich für das KidsCamp, eine Zeltlagerfreizeit vom Urlaubskinder e. V. und Rotaract. Es findet einmal jährlich statt. Es bietet Kindern mit sozial schwächerem Hintergrund ein vielseitiges Programm, das von Lagerfeuer, über Fußball bis hin zu einem Tonstudio reicht. Ich bin für die Leitung des Vorbereitungswochenendes zuständig, bei dem ich die Helfer auf das KidsCamp vorbereite.

Ich bin Mitglied im AstA und kümmere mich mit einer Kommilitonin um das Kino der Jade Hochschule. Außerdem bin ich Gruppenleiter der Katholischen Jugend Oldenburg (KJO). Wir organisieren Ferienfreizeiten für Kinder. Ich bin seit meinem 16. Lebensjahr als Gruppenleiter in der KJO tätig. Allerdings haben meine Aktivitäten in den letzten Jahren aufgrund des Studiums etwas nachgelassen. (m.m.)

Ich habe mich Anfang des Jahres zum ersten Mal sozial engagiert. Im Februar war ich für zwei Wochen bei der Johanner Tagespflegestation tätig. Zuvor habe ich noch nie mit Senioren gearbeitet. In den Wochen hatte ich viel Spaß. Ich ziehe meinen Hut vor den Altenpflegern. Es ist eine körperlich und psychisch anstrengende Arbeit. Aber viele Senioren habe ich in mein Herz geschlossen. (b.w.)

anzeige

**SCHMECKT NOCH BESSER MIT ERHÖHTEM PULS.**

Mehr Fun und Action auf [facebook.com/jeverFUN](https://facebook.com/jeverFUN)

**Viel Spaß da draußen**

**JEVER**