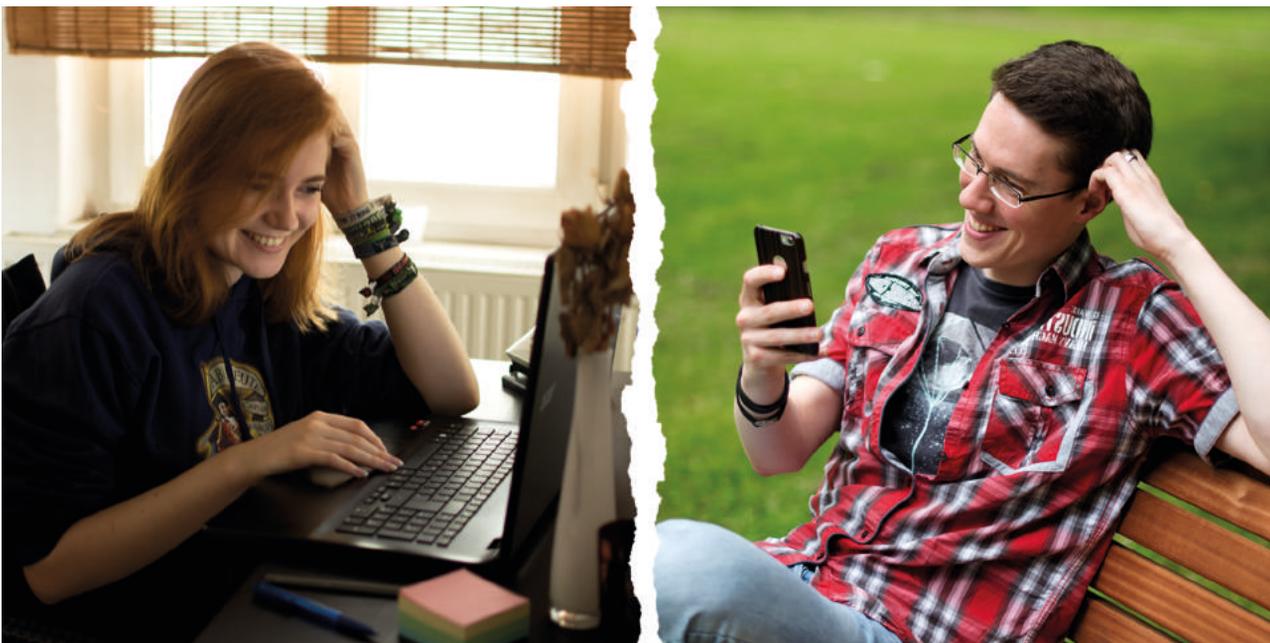




## So viele Kilometer, so wenig Intimität

Fernbeziehung im Studium: Funktioniert das wirklich?



Technische Hilfsmittel können die Distanz zumindest teilweise überbrücken (Bildszene nachgestellt).

Foto: B. Lillig

Eine Fernbeziehung zu führen, ist nicht leicht. Die fehlende Zeit miteinander macht vielen Paaren zu schaffen. Auch Studenten sind häufig davon betroffen.

„Timo kommt etwa einmal im Monat vorbei. Die Abstände zwischen diesen Besuchen sind furchtbar für mich, denn er fehlt mir sehr. Bei allem, was ich tue, denke ich daran, wie gerne ich es in dem Moment mit ihm persönlich teilen würde“, erzählt Marie, Medizintechnik-Studentin an der Jade Hochschule. Ihr Freund Timo, welcher Lebensmittelchemie studiert, lebt momentan in Stuttgart. Sie führen seit fast vier Jahren eine Beziehung, davon einhalb Jahre in großer Entfernung zueinander.

Die Paartherapeutin Hinrichs-Michalke betont, dass eine Fernbeziehung schwerer für Paare sei, die schon vorher zusammen gelebt haben, da man sich umgewöhnen müsse. Paare, die von Beginn an mit der Entfernung vertraut seien, hätten es leichter.

### Alltag gehört dazu

Auch Timo hat mit der Entfernung zu kämpfen: „Es ist echt nicht leicht. Sie fehlt mir jeden Tag und ich habe oft das Gefühl, sie alleine zu lassen. Aber dagegen kann ich nichts tun. Ich versuche, sie immer auf dem Laufenden zu halten, damit sie weiß, was bei mir alles passiert. Ohne gemeinsamen Alltag, auch wenn er nur über das Handy läuft, funk-

tioniert eine Beziehung nicht.“ Auch die Therapeutin Hinrichs-Michalke ist der Ansicht. Verstecke ein Partner hässliche Seiten seines Alltags, fördere er ein falsches Bild von sich selbst, woran die Beziehung am Ende zerbreche.

### Gegen alle Zweifel

Auch Architektur-Student Jan führt eine Fernbeziehung. Nur, dass er nicht einfach mit dem Auto zu seiner Freundin Vanessa fahren kann, denn diese lebt und arbeitet seit nun fast einem Jahr in Kalifornien. „Es ist so teuer, Vanessa zu besuchen. Wir kratzen immer jeden Cent zusammen, damit wir uns wenigstens alle drei bis vier Monate sehen können. Wenn wir skypen oder tele-

fieren, passe ich mich ihrem Rhythmus an. Durch die Zeitverschiebung bin ich dann immer die halbe Nacht wach.“ Jan richtet fast seinen gesamten Tag nach Vanessa, da diese in ihren Arbeitszeiten nicht flexibel sein kann. Teilweise leidet darunter auch das Studium. Doch trotz der Mühen, die Jan für die Beziehung auf sich nimmt, hört er nicht auf die Zweifel anderer. „Viele fragen mich, warum ich mir das antue – vor allem meine Eltern. Doch ich sehe es nicht als Belastung an. Natürlich ist diese Beziehung anstrengend und oft auch frustrierend. Doch ich warte auf Vanessa, weil ich sie irgendwann einmal heiraten will. Was hätte das alles sonst für einen Sinn?“ (jg)

### 02 drumherum

Jetzt ist es bald so weit: Das selbst gebaute Boot des ehemaligen Architektur-Studenten und Hobby-Seglers Tristan Konrad wird diesen Sommer auf Jungfernfahrt gehen.

### 04 mittendrin

Arbeiten neben dem Studium, ist das überhaupt möglich? Die jade.impuls hat für euch die Vor- und Nachteile eines Nebenjobs in der Barszene in einer Reportage zusammengetragen.

### 08 lebensart

Der Titel „Zwischen Tag und Nacht“ begleitet unseren Reporter nicht nur bei der Erstellung einiger Hausarbeiten, sondern vor allem bei seinem ersten Besuch in der Kunsthalle.

### 10 menschen

Es müsste nur mal einer machen! Diese Worte haben sich zwei Studenten zu Herzen genommen und versuchten, ohne eigenes Kapital ein Studentencafé in WHV zu eröffnen.

jade.impuls web



# Von Fitnessketten zu kleinen Sportvereinen

Wer den ganzen Tag sitzt, braucht als Ausgleich regelmäßige Bewegung

Welche Möglichkeiten Studenten haben, ihren Bewegungsdrang auszuüben und mit welchen unterschiedlichen Leistungen die Studios punkten können, werden von der Stiftung Warentest regelmäßig geprüft. Wir haben für euch nachrecherchiert und uns selbst ein Bild gemacht.

## Angebot von Fitnessketten

Große Ketten sind häufig in ganz Deutschland vertreten und können von den Mitgliedern sowohl standortunabhängig als auch in anderen Ländern genutzt werden. Das Angebot erstreckt sich von Ausdauer-, Geräte- und Krafttraining mit Gewichten über Gelenkigkeit bis hin zu Fitnesskursen. Die Studios sind in der Regel zu studentenfrendlichen Zeiten von früh morgens bis spät abends geöffnet. Die Mitgliedschaft kostet einen verhältnismäßig

günstigen Beitrag im Monat. Die intensive persönliche Betreuung und Beratung hingegen sind in großen Ketten nicht immer möglich. „Bei den Billiganbietern sind die Trainer oft mit anderen Arbeiten beschäftigt, beispielsweise an der Rezeption oder mit dem Reinigen von Geräten und Umkleieräumen“, bestätigt die Stiftung Warentest.

## Angebot kleinerer Studios

Kleine, eher unbekanntere und regionale Fitnessstudios bieten oft spezielle Zusatzleistungen und -angebote. Dazu gehören zum Beispiel Herz-Kreislauf-Räume, Saunen mit Ruheräumen und Solarien. Oftmals ist die Betreuung und Beratung in diesen Studios besser, da die Trainer mehr Zeit haben, individuell auf den Kunden einzugehen. So kann in Folge eines ersten Gesprächs eine Analyse und Trainingsplanung durchge-

führt werden. Getestet wird der Fitness- und Gesundheitsgrad des Körpers. Danach beginnt in der Regel das Training. Häufig werden die Messungen nach einigen Wochen wiederholt und basierend auf den Ergebnissen der persönliche Trainingsplan angepasst. Ein Nachteil ist die Standortabhängigkeit und die häufig versteckten Kosten. „Während die Filialbetriebe ihre Preise offenlegen, machen Franchise-Anbieter häufig ein Geheimnis daraus“, sagt auch Stiftung Warentest. Erst nach gezielter Nachfrage seitens der Kunden wird dieses Geheimnis gelüftet.

## Mal etwas anderes

Alle, die wenig Lust auf Gerätetraining haben, sollten es mit einem Sportverein versuchen. Sportvereine bieten oftmals Kurse wie zum Beispiel Group-Fitness, Tanz- und Kampfsport bis hin zu Reha-

und Gesundheitssport an. Ein großer Vorteil sind die Trainer, die die Kurse vor Ort durchführen, auf die Haltung und richtige Ausführung achten und, wenn nötig, korrigieren. Weiterhin sind die

Preise der Sportvereine relativ niedrig und somit für Studenten besonders gut geeignet. Ein Nachteil sind die festen Zeiten und Tage, an denen die Kurse der Vereine stattfinden. (js)

## Checkliste:

- Ziele definieren
- Anbieter vergleichen
- Kostenloses Probetraining
- Preise vergleichen
- Öffnungszeiten prüfen
- Vertragslaufzeiten checken
- Geräteverfügbarkeit checken
- Wohlfühlfaktor beachten

# Bibliothek-Systemänderung

Mit welchen Folgen haben Studenten zu rechnen?

Seit Jahren haben die drei Standorte der Jade Hochschule, die Universitäts- und die Landesbibliothek Oldenburg eine Kooperation der gemeinsamen Ausleihe ORBIS und des Suchmaschinenportals ORBISplus. Bisher konnten die Studenten der Jade Hochschule mit ihrer CampusCard ganz einfach Medien ausleihen. Doch seit September 2016 benötigen sie eine ORBIS-Karte, die sie gegen Bezahlung einer fünf Euro Gebühr erhalten.

## Grund der Umstellung

„Eine Systemänderung der Universitäts- und Landesbi-

bliothek hat die Kooperation der gemeinsamen Ausleihe ORBIS beendet“, sagt die Leiterin der Hochschulbibliothek Walburgis Fehners. „Da das Bibliothekssystem URIKA zur Verwaltung der Ausleihe, das die Universitäts- und Landesbibliothek und die drei Jade Hochschulen bisher nutzten, veraltet ist, musste es durch eine neue Cloud-basierte Software ersetzt werden.“

Damit der Softwarewechsel in der Universitäts- und Landesbibliothek erfolgreich abgeschlossen werden konnte, mussten die Hochschulen als Konsequenz aus dem alten Bibliothekssystem und somit auch aus dem ORBIS-

Ausleihverbund aussteigen und auf das niedersächsische Standardsystem PIKA zurückgreifen. „Allein für die zwei Bibliotheken in Oldenburg ist das ein enormer Aufwand und dann für drei weitere Hochschulbibliotheken, das ist wirklich illusorisch“, sagt Walburgis Fehners.

## Wie geht es weiter?

Die Kooperation des gemeinsamen Suchportals ORBISplus bleibt bestehen. Eine erneute Ausleihkooperation mit der Universitäts- und Landesbibliothek schließt die Diplom-Bibliothekarin aber nicht vollständig aus. (ak)

anzeige

**HOME OF THE SUN**  
Wilhelmshavens größtes Sonnenstudio  
mitten in der City



SONDERPREISE

für Studenten, Schüler  
und Auszubildende



Mozartstraße 5 · 26382 Wilhelmshaven  
[www.citysun24.de](http://www.citysun24.de)

# Ehemaliger Student geht bald auf Jungfernfahrt

Ein Architekturabsolvent hat sich aus einer Deckenverkleidung sein eigenes Boot gebaut

Ein Boot in Wilhelmshaven zu besitzen, ist gar keine schlechte Sache, die Nordsee liegt schließlich direkt vor der Tür. Das dachte sich auch Tristan Konrad. Der 24-jährige Hobbysegler hat Architektur an der Jade Hochschule in Oldenburg studiert und macht derzeit ein Praktikum in einem Architekturbüro in Wilhelmshaven. Ein Master-Studium soll folgen. In der heimischen Werkstatt des Elternhauses erzählt er, wie aus der Idee ein nun fast fertiges Boot wurde.



In seiner Werkstatt hat Tristan alles, was man zum Holzbootsbau benötigt. Foto: M. Ahle

## Von der Idee zum Boot

Der Gedanke kam Tristan während der Hobbyregatta, die jeden Mittwoch am Wilhelmshavener Nassauhafen stattfindet. „Ich segle da ab und zu auf Booten von Freunden mit und da dachte ich mir: Wieso nicht ein eigenes Boot bauen?“. Von der Idee bis heute sind mittlerweile gut zwei Jahre vergangen. „Hier und da muss noch etwas gemacht werden, die Jungfernfahrt ist aber für diesen Sommer geplant“. Doch wie baut

man ein Boot, ohne irgendwelche Vorkenntnisse zu haben? „Mein Studium hat mir da wenig geholfen“, sagt Tristan. Den größten Teil hat er sich mit Videos aus dem Internet und dem Buch „Holzbootsbau“ von C. W. Eichler beigebracht. Auch sein Vater hilft mit seinem Know-How als Diplom-Bauingenieur, wo er kann. „Wichtig war es mir, ein Boot aus Holz zu bauen. Mir gefällt das traditionelle Bootsbauhandwerk sehr.“ Das Holz

für das Boot hat Tristan von einem Nachbarn geschenkt bekommen. Es diente früher einmal als Deckenverfädelung und sollte als Brennholz enden. Tristan hat es zurechtgesägt und mittels einer Technik, die sich Dampfbiegen nennt, in Form gebracht. Nun zieren die Hölzer die Seitenverkleidung, die sogenannten Planken, seines drei Meter langen Boots. Vier Personen sollen einmal auf dem kleinen Kahn Platz finden. In der Ecke seiner Werk-

statt steht schon der 15 PS starke Außenbordmotor bereit. Er soll am Heck des Boots angebracht werden.

## Gedanklich schon auf See

In Deutschland darf jeder der mindestens 16 Jahre alt ist, ein Boot mit bis zu 15 PS ohne Bootsführerschein steuern. „Ich denke, das Ding wird ganz gut abgehen. 30 bis 40 km/h sollten drin sein. Ich überlege auch, mir eine Wasserskiaus-

rüstung zuzulegen, dann könnte man jemanden hinter dem Boot herziehen.“ Wann er in See stechen kann, weiß Tristan noch nicht. Aktuell liegt das Boot augenscheinlich vollendet in seiner Werkstatt, es wurde kürzlich lackiert. Kleinigkeiten wie die Anbringung des Namensschildes „Lisa“ fehlen noch. „Ich denke, in gut einem Monat könnte ich fertig sein. Es gibt aber so einen Redewendung im Bootsbau, die sich schon oft bewährt hat: Ein Jahr pro Meter. Wollen wir mal hoffen, dass das bei mir nicht zutrifft“, sagt er lachend. Die komplette Entstehung dokumentiert Tristan auf Instagram (lazy\_gent) und Facebook (I Build a Boat). Was er vor allem an den sozialen Kanälen schätzt, ist der Austausch mit anderen: „Da gibt es dann Leute, die auch gerade ein Boot bauen und dann kann man natürlich voneinander profitieren, indem man den ein oder anderen Tipp gibt oder auch einholt.“ Über den unten stehenden QR-Code findest du einige Bilder, die das Boot in seiner Entstehung zeigen. (ma)



— anzeige

Hier bin ich Zuhause...

BAUVEREIN  
RÜSTRINGEN

Ihr Zuhause

www.bauverein-ruestringen.de

# Generation Oversexed and Underfucked

Ein Student der Jade Hochschule hat zum ersten Mal ein Erotik-Kino besucht

Laut der Rangliste des Webdienstes SimilarWeb sind wir Deutschen die Weltmeister im Pornokonsum. Insgesamt sind 12,5% aller bewussten Website-Aufrufe in Deutschland, Zugriffe auf pornografische Webseiten. Durch unzählige Plattformen im Internet, die unendlich viele Filme zur Verfügung stellen, wird es den Konsumenten leicht gemacht. Durch einen Konsum, der also uneingeschränkt stattfinden kann, entsteht die digitalisierte Generation Oversexed and Underfucked. Obwohl schon viele Personen bereits Erfahrungen mit Pornos gemacht haben, bleibt das Ansprechen dieses Themas oft noch ein Tabu.

## Gemeinsam statt einsam

Es geht auch anders: Weg von dem Computer und dem heimlichen Konsum im Eigenheim, hin zu öffentlichen

Räumen, in denen gemeinsam Pornos geschaut werden. In sogenannten Erotik-Kinos treffen sich Pärchen und Singles, um gemeinsam Erotik-Filme zu schauen. Sie tauschen sich über das Gesehene aus und können sich in verschiedenen Kabinen auch zum gemeinsamen Lustspiel animieren lassen, wenn die Bereitschaft besteht. Der Großteil der Gesellschaft kann jedoch meist nur wenig mit dem Begriff Sexkino anfangen. Der Rest hat sich in den meisten Fällen schon ein Urteil darüber gebildet.

Um sich einen Eindruck von solch einem Erotik-Kino zu machen, haben wir Tim Hansen (Name redaktionell geändert), einen Studenten der Jade Hochschule aus dem Studiengang Wirtschaftsingenieurwesen, bei seinem ersten Besuch im Sex-Kino „Hot Dreams“ in Wilhelmshaven begleitet. Wir wollten herausfinden, wie ein solches Ki-



Neue Erfahrung: Ein Kinoerlebnis der etwas anderen Art.

Foto: A. Wedell

no wirklich aussieht und was einen neuen Gast dort alles so erwartet.

## „Immer locker bleiben“

Im Vorraum des Sex-Kinos, der ein Sexshop ist, wird Tim zunächst von Peter Marschall, dem Besitzer des Kinos begrüßt. Für einen kleinen Ein-

trittspreis, der vergleichbar mit dem eines normalen Kinos ist, darf Tim die ihm noch unbekannteren Räumlichkeiten betreten. Als Tipp gibt Peter Tim noch Folgendes mit auf den Weg: „Immer schön locker bleiben.“

Wenn du wissen möchtest, wie Tims erste Erfahrung im Erotik-Kino weitergeht und insbe-

sondere, welches Fazit er für sich zieht, findest du auf unserer Homepage die Weiterführung dieses Artikels. (aw)

Lest weiter:



# Umbau am Haupteingang

Rollstuhlrampe und Infopoint zum Wintersemester

Schon seit Anfang des Semesters sind die Bauarbeiten am Vordereingang des Hauptgebäudes nicht zu übersehen. Ziel der Umbaumaßnahme ist es, den Ausbau zu einer barrierefreien Hochschule voranzutreiben.

## Mehr Service

In den neu entstandenen Räumen im Foyer des Hauptgebäudes sollen unter anderem eine neue Poststelle sowie ein sogenannter Infopoint ihren Platz finden. Vor allem die neue Poststelle sei dabei, laut dem für den Umbau verantwortlichen Gebäudemanager der Jade Hochschule Ralf Gronewold, dringend notwendig, um den immer größer werdenden Mengen an Paketen und Briefen gerecht zu werden. Der neue Infopoint entspreche laut Gronewold deshalb, weil „die Hochschule schon lange plant, am Haupteingang mehr Service anzubieten.“ Der Infopoint soll dauerhaft besetzt werden und zukünftig erster Anlaufpunkt für alle Fragen rund um den Campus sein.

newold, dringend notwendig, um den immer größer werdenden Mengen an Paketen und Briefen gerecht zu werden. Der neue Infopoint entspreche laut Gronewold deshalb, weil „die Hochschule schon lange plant, am Haupteingang mehr Service anzubieten.“ Der Infopoint soll dauerhaft besetzt werden und zukünftig erster Anlaufpunkt für alle Fragen rund um den Campus sein.

## Zweiter Bauabschnitt

„Der zweite Abschnitt des Umbaus beginnt erst in den Semesterferien und wird passend zum Wintersemester fer-

tiggestellt“, erklärt Gronewold. Wichtigste Maßnahme in dieser Phase sei der Neubau einer Rampe für Rollstuhlfahrer auf der linken Seite des Eingangs. Zusätzlich wird das vorhandene Türsystem durch zwei große Drehtüren ersetzt. Dabei wird auch der Standort des Pförtners in eine der neuen Räumlichkeiten verlegt. Nach Abschluss der Arbeiten am Haupteingang geht es nach Gronewold in Sachen Baumaßnahmen mit der Erneuerung der Fassade an der Maschinenhalle sowie der Errichtung eines hauseigenen Wertstoffgebäudes zur Mülltrennung weiter. (ns)

anzeige

anzeige

DAYUM!

Burger Stop

Uh Yeah!

10% STUDENTEN RABATT\*

\*Gegen Vorlage eines gültigen Studentenausweises. Nicht möglich bei Lieferung.

# „Faktisch ist das wie im kleinen Topf nur in groß“

Interview: Sören Carstens ist neuer Leiter der Mensa Wilhelmshaven und sorgt für Veränderung

Diejenigen, die regelmäßig in der Mensa essen, haben in der letzten Zeit sicher einige Veränderungen bemerkt. Verantwortlich dafür ist Sören Carstens, der seit Beginn des Semesters die Leitung der Mensa übernommen hat. Im Interview erzählt er, wie er arbeitet und was er schon verändert hat.

## Was haben Sie in der Mensa verändert, seitdem Sie hier sind?

„Das Pasta-Angebot wurde fest im Speiseplan aufgenommen und ist nun auch online einzusehen. Zudem wurde der Speiseraum gestrichen und umgestaltet. Außerdem wurde die Salatbar erweitert. Ich probiere auch neue Gerichte aus und versuche die bestehenden zu verbessern.“

Das ist das, was man in einem Vierteljahr schaffen kann, da ich mich neben dem laufenden Betrieb auch noch um das Büro kümmern muss. Viel Zeit bleibt da nicht.“

## Wo haben sie vorher gearbeitet?

„Ich war die letzten sechseinhalb Jahre selbstständig. Mit meiner Frau zusammen hatte ich die Gastronomie in einem Segelclub gepachtet. Ich war in der Küche, sie im Service. So eine 70-Stunden-Woche, wie wir sie hatten, war uns auf Dauer dann aber doch zu viel, deswegen habe ich nun diese Stelle hier angenommen.“

## Kochen Sie selbst in der Mensa?

„Ja, ich mache Soßen, Suppen und richte die Salatbar an.“



Heute gibt es frisch zubereitete Makrelen.

Foto: M. Ahle

Zusammen mit den drei Köchen, die hier angestellt sind, bereite ich alle Speisen vor und zu. Zum Schluss schmecke ich dann jedes Gericht nochmal extra ab.“

## Kommen Geschmacksverstärker zum Einsatz?

„Wir benutzen ein Pulver, eine Art Gemüsebrühe. Das ist allerdings rein biologisch und enthält keine Geschmacks-

verstärker. Montags bekommen wir immer unsere Fleischlieferungen, dabei sind auch Geflügelknochen, mit denen dann Suppen und Soßen angesetzt werden. Geflügelknochen deshalb, da wir auch einige Muslime an der Hochschule haben. Bei den vegetarischen Soßen kommen die Knochen natürlich nicht zum Einsatz. Auch Gemüseabschnitte wie Karottenschalen oder Porreereste werden mit angesetzt. Wir versuchen, möglichst alles zu verarbeiten und wenig wegzuerwerfen.“

## Was ist Ihr Lieblingessen?

„Ich esse sehr gern Pasta oder Gebrilltes. Als passionierter Angler kommt auch schon mal ein selbstgefangener Fisch auf den Grill. Heute gibt es übrigens Makrele.“ (ma)

## Engagiert euch!

Wie und wo erfahrt ihr hier

Die deutsche Dichterin Ricarda Huch sagte: „Glück ist etwas, was man geben kann, ohne es zu haben.“ In diesem Sinne stellen wir einige ehrenamtliche Tätigkeiten vor:

### Tierheim

Unterstütze das Tierheim in Wilhelmshaven und werde zum „Gassigänger“. Täglich von 10 bis 12 Uhr kannst du Hunde ausführen und ihnen für eine kurze Zeit helfen, Ablenkung zu bekommen.

### Technisches Hilfswerk

Für alle, die Teamarbeit lieben und an Technik interessiert sind, ist der THW genau das Richtige. Die Rettung und Bergung von Menschen und Sachgütern sowie Unterstüt-

zung in Katastrophenfällen gehören zu ihren umfangreichen Einsatzgebieten.

### Deutsches Rotes Kreuz

Engagiere dich beim DRK. Dort werden immer Helfer benötigt, die in den verschiedensten Einsatzfeldern unterstützende Tätigkeiten ausführen: Begleitung von Flüchtlingen, Hilfe nach Unfällen oder Katastrophen, Kinder- und Jugendarbeit und vieles mehr.

Weitere Möglichkeiten findest du auf den Websites der Freiwilligenagentur Wilhelmshaven und der Ehrensache Wilhelmshaven. (js)

### Websites:

[www.freiwilligenagentur-whv.de](http://www.freiwilligenagentur-whv.de)  
[www.engagiertes-wilhelmshaven.de](http://www.engagiertes-wilhelmshaven.de)

anzeige

**GUT FÜR EUCH,  
GUT FÜR WILHELMSHAVEN!**

havengas  
havenstrom

**100 % REGION...PREISWERT FAIR  
WILHELMSHAVEN!**

Als heimischer Versorger beliefern wir Wilhelmshaven mit Strom, Erdgas, Wärme und Trinkwasser. Wir stecken viel Engagement in die regionalen, wirtschaftlichen, kulturellen und sportlichen Institutionen - als Energieberater, Sponsor und Arbeitgeber.

GEW Wilhelmshaven GmbH  
Nahestraße 6  
26382 Wilhelmshaven  
Tel 0 44 21 4 04-0  
Fax 0 44 21 4 04-999  
info@gew-wilhelmshaven.de

**GEW**  
...total lokal

[www.gew-wilhelmshaven.de](http://www.gew-wilhelmshaven.de)

# Würziger Hackfleisch-Salat

Mal etwas anderes: Griechische Nudeln mit Paprika



Der Kritharaki-Salat ist keine Beilage mehr, sondern ein Hauptgang.

Foto: T. Willms

Dieser Nudelsalat hat es in sich: Ganz unklassisch und längst nicht so lockerleicht wie ein Blattsalat kommt er mit Hackfleisch daher. Das griechische Rezept wird mit Kritharaki-Nudeln gemacht, die in Deutschland auch Reismudeln genannt werden. Der deftige Salat passt hervorragend zum Grillbuffet oder als Mittagessen to go in der Hochschule.

8 Portionen

Preis pro Portion: 0,72€

## Zutaten:

500g Hackfleisch, gemischt  
500g Nudeln, Kritharaki  
1 Zwiebel

3 EL Tomatenmark  
3 EL Tomatenketchup  
3 Pck. Salatsauce-Mischung (Gartenkräuter)  
3 Paprika, rot, gelb, grün  
Salz  
Pfeffer  
Oregano  
Öl

1. Die Kritharaki-Nudeln in Salzwasser für 12 bis 14 Minuten kochen. Danach mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

2. Das Hackfleisch in einer eingefetteten Pfanne anbraten, die kleingehackte Zwiebel hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Das Tomatenmark und den Tomatenketchup hinzugeben und untermengen. Das Fleisch krümelig braten bis es durch ist. Danach abkühlen lassen.

3. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Salatsauce nach Anweisungen auf der Packung zubereiten, zu den klein geschnittenen Paprikawürfeln geben und für eine kurze Zeit einwirken lassen.

4. Die Nudeln in eine große Schüssel geben, das Hackfleisch unterrühren und die Paprikawürfel mit Sauce hinzugeben. Gut durchrühren und kalt zu Brot oder Bratwurst servieren. (tw)

# Spinat-Röllchen

Blätterteigtaschen to go

Einfach auf die Hand und schnell zubereitet: Blätterteig gilt in der weltweiten Küche als magischer Teig, der durch das Backen blättrig und locker wird. Durch seine mehrlagige Struktur geht der Ziehteig im Ofen gut auf. Er schmeckt sowohl warm als auch kalt. Deshalb bieten sich Blätterteigtaschen als toller Studenten-Snack an. Der Teig kann beliebig gefüllt werden. Klassiker sind Spinat, Hackfleisch oder Schokocreme.

8 Taschen

Preis pro Tasche: 0,25€

## Zutaten:

275g Blätterteig  
200g Rahmspinat, gefroren  
200g Frischkäse, körnig  
Salz  
Pfeffer

1. Über Nacht den Tiefkühl-Spinat auf einem Teller in den Kühlschrank legen, um ihn auftauen zu lassen. Das überschüssige Wasser abgießen.



Die Teigtaschen gibt es in etlichen Varianten. Foto: T. Willms

2. Den Spinat mit dem körnigen Hüttenkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, gibt noch etwas Chilipulver oder Zwiebelwürfel dazu.

3. Den Blätterteig ausrollen und in acht gleichgroße Rechtecke schneiden. Auf die untere Hälfte der Rechtecke einen Esslöffel der Füllung geben. Die Teig-Rechtecke von unten nach oben einrollen, die Seiten schließen und alle Öffnungen mit den Fingern gut zudrücken, sodass beim Backen die Spinat-Käse-Füllung nicht ausläuft.

4. Vor dem Backen können die Blätterteig-Röllchen mit einem Ei eingestrichen werden, um eine schönere Backfarbe zu bekommen. Der Geschmack ändert sich dadurch nicht.

5. Die Taschen bei 180°C Umluft im Ofen goldbraun backen. Das kann bis zu 25 Minuten dauern. Die Spinat-Taschen können heiß, aber auch kalt serviert werden.

Tip: Die Teigtaschen können vor dem Backen eingefroren werden. Bei Bedarf tiefgefroren aufbacken. (tw)

# „Meal Prep spart viel Zeit“

„Nicht jeder Student hat Lust, jeden Tag aufs Neue etwas zu kochen. Das ist verständlich, da dann jeden Tag erneut abgewaschen werden müsste und die Zeit gerne anders genutzt wird. Deshalb empfehle ich Meal Prep. Am Wochenende kann sich jeder etwas Zeit nehmen und für die Woche vorkochen. Dafür eignen sich

zum Beispiel Hähnchen oder Frikadellen. Nudeln und Kartoffeln können auch schon vorgekocht werden. Die Möglichkeiten sind endlos. Im Internet gibt es viele Tipps zum Meal Prep. Trotzdem besteht die Gefahr, dass jeden Tag das Gleiche gegessen wird. Hier ist gute Planung und eine Menge Kreativität gefragt!“ (tw)



Gelernte Köchin aus Sande: Frauke Kampen Foto: T. Willms

# Hinter der Theke feiern, anstatt davor zu tanzen

Wie es ist, in der Barszene zu arbeiten: Die Vor- und Nachteile dieses Nebenjobs

**E**in Nebenjob kann das Studentenleben erleichtern. Eine Möglichkeit, sich als Student etwas Geld dazuzuverdienen, ist ein Nebenjob in einer Bar: An einem Freitagabend hat die jade.impuls sechs Studenten, aus unterschiedlichen Studiengängen (alle Namen wurden redaktionell geändert), in einer Bar in Oldenburg, bei der Arbeit begleitet und ihnen Fragen zu ihrer Arbeit gestellt.

## Freunde statt Kollegen

Der Abend startet schon um 17 Uhr mit den ersten Vorbereitungen in der Bar: Getränke werden aufgefüllt, die Räume dekoriert, Limetten geschnitten und die Technik vorbereitet. Kurz vor 19 Uhr sind die Vorbereitungen fer-

tig, das Team isst noch gemeinsam Pizza und spricht sich ab, wer zuerst wo arbeitet: An der Theke oben oder unten, an der Garderobe oder an der Kasse. Arne Müller ist schon für die Vorbereitungen gekommen, obwohl seine Schicht erst um 23 Uhr beginnt. Alle im Team bestätigen, dass hier alle Kollegen auch zu Freunden werden und man sich auch außerhalb der eigenen Schicht immer gerne gemeinsam in der Bar verabredet und abhängt.

## Nachtschichten

Arne muss noch für eine Klausur lernen. Deshalb will er erst einmal an der Garderobe starten, um nebenbei noch etwas Klausurstoff durchlesen zu können, weil dort zunächst



Bierzapfen gehört zu den Hauptaufgaben.

Foto: J. Zentner

weniger Andrang herrscht. Klausuren können schon mal unter einer Nachtschicht leiden, berichtet er. Vier der anderen studentischen Mitarbeiter starten ihre Schicht hinter der Theke. Anne Schulz sitzt ab 19:30 Uhr am Einlass voraussichtlich bis Kassenschluss zwischen 4 und 5 Uhr, je nachdem wie viel Betrieb ist. Zu Be-

ginn ist es noch ruhig, alle sind sehr entspannt und quatschen mit einander und albern herum. Später wird es voller. Alle sind konzentriert und gestresst, trotzdem immer gut gelaunt und für den ein oder anderen Lacher oder Schnaps zu haben. Arne hat seinen Plan, nebenbei zu lernen, aufgegeben und hilft ab

1 Uhr seinen Kollegen hinter dem Thresen. Dort verlangen die Gäste von allen Seiten nach Getränken und nebenbei muss aufgeräumt und die Kühlschränke aufgefüllt werden. Die Schichten sind unterschiedlich lang, insgesamt arbeiten die Studenten um die 20 Stunden pro Woche. Trotz des gemeinsamen Spaßes müssen die Mitarbeiter in Kauf nehmen, dass man viel an Wochenenden arbeitet und eventuell auf Partys verzichtet. Die Studenten müssen flexibel sein und durch die nächtliche Arbeit hat man oft einen verdrehten Tag-Nacht-Rhythmus. Anne schreibt jetzt im 11. Semester ihre Bachelorarbeit, eine Folge davon, dass das Studium oft zu kurz kommt. Dafür bezeichnen alle das Bar-Team als zweite Familie. (jz)

anzeige

Wir haben Platz und bieten Raum für Dein kommunik(re)atives Praxissemester.

FRANK LEONHARDT  
Werbe Löwe

DOREEN LEHMANN  
Kreativer Kopf

JULIA SANDHAS  
Kommunikationstalent

DEIN PLATZ  
Nachwuchstalent

NEUEMEDIENGESTALTEN  
FULL-SERVICE-AGENTUR FÜR MARKETING & WERBUNG

Du bist kreativ, kannst mit den Programmen der Adobe Produktfamilie umgehen, hast Spaß an Werbung und dem Umgang mit Kunden, den Kopf voller Ideen und Lust sie mit einem tollen Team umzusetzen? Dann verbringe Dein Praxissemester bei uns.  
Schicke uns Deine aussagekräftige Bewerbung an [info@nmg.marketing](mailto:info@nmg.marketing)

NeueMedienGestalten GmbH · Bismarckstraße 28 · 26384 Wilhelmshaven · Telefon (04421) 75 41 46 · [www.nmg.marketing](http://www.nmg.marketing)

## Fluch oder Segen?

Wozu der Studiensonderpunkt dient

**E**in Creditpunkt mehr, 30 Stunden mehr Aufwand: Der Blick in die Prüfungsordnung der Medienwirtschaftler und Wirtschaftsinformatiker verrät, dass die Studenten neben ihren Modulen einen Studiensonderpunkt erwerben müssen. Die zwei Studiengänge sind die einzigen in Wilhelmshaven, die den Extrapunkt absolvieren müssen. Ist das unfair? Christian Sachs, Studiende- kan für den Fachbereich MIT erklärt: „Studiengangskonzepte sollen sich gemäß der Akkreditierungsanforderungen an Qualifikationszielen orientieren.“ Das heißt, im Vordergrund des Studiensonderpunktes stehe das gesellschaftliche Engagement. „Die Befähigung zur Persönlichkeitsentwicklung ist sicherlich ein wichtiges Ziel des

Studiensonderpunktes“, erläutert er. Die Dekanatsassistentin Anna-Maria Thiele fügt hinzu: „Der eine Creditpunkt birgt ein großes Potenzial.“ Studenten kämen nicht unbedingt selbst auf die Idee, ein kleines Projekt in Angriff zu nehmen. In den Fachbereichen Wirtschaft und Ingenieurwissenschaften wird der Extrapunkt gar nicht erst thematisiert. Er wurde hier noch nie vergeben, zukünftig sei dies jedoch noch nicht entschieden. Welche Projekte zur Anrechnung des Studiensonderpunktes führen, kann auf der Homepage der Jade Hochschule nachgelesen werden. Fluch oder Segen? Am besten ist es, den Studiensonderpunkt als Chance zu sehen. Gemacht werden, muss er letztlich sowieso. (tw)

# Dozenten im Interview: Jens Peter Thiessen

Mit Studenten unterwegs – von Oldenburg nach Sankt Petersburg

Die jede.impuls hat Jens Peter Thiessen, Professor an der Jade Hochschule Oldenburg und Studiendekan des Fachbereiches Architektur, besucht.

## Was schätzen Sie an der Arbeit mit Studenten?

„Ich habe selbst drei Kinder, die jetzt auch alle studieren. Die Studenten heutzutage werden immer jünger und ich genieße es sehr, dass viele von ihnen sehr neugierig sind. Außerdem kann man viel von seinen Studenten lernen – das hat man sonst so in keinem anderen Beruf.“

## Haben die Studenten manchmal auch eine störende Eigenschaft?

„Studenten müssen alle lernen, Entscheidungen zu treffen. Ich finde es sehr unangenehm, wenn sie zu ihren Entscheidungen nicht stehen. Jeder macht mal Fehler, das ist gar kein Problem. Aber es gibt immer Studenten, die meinen, sie können schon alles. Sie verweigern sich dadurch oft dem Lernprozess.“

## Sie fahren jedes Jahr mit Ihren Studenten nach Russland. Was macht diesen Austausch so besonders?

„Russland ist ein Land, das wir eher aus Vorurteilen kennen: groß, kommunistisch, unfrei, komisches Essen und einfach nicht so europäisch. Seit zwölf Jahren findet der Austausch der Architekturstudenten nach Russland statt. Wir treffen uns jedes Jahr einmal in Oldenburg und einmal in St. Petersburg. Dastellt man fest: Die Menschen, die bei diesem Austausch mitmachen, haben alle die gleichen Interessen. Die Systeme sind zwar unterschiedlich, aber der Kern, nämlich architektonisch zu gestalten, ist das gemeinsame Ziel, dass die russischen

Studenten mit uns verbindet. Die Bedürfnisse sind komplett gleich. Während des Austausches stellen unsere Studenten überrascht fest: Das Essen dort ist fantastisch. Außerdem sehen sie, wie sich die russische Hochschule langsam entwickelt. Unsere Studenten merken auch, dass überall auf der Welt die gleichen studentischen Probleme auftreten: Hausarbeiten müssen fertig werden und komische Professoren geben einem Tipps, die man nicht haben möchte. Die deutschen Studenten nehmen von dem Austausch ganz viel mit, das macht diese Reise so besonders. Sie merken, dass sie eine Identität haben. Durch den Blick von außen bemerken sie, wie gut sie es hier in Deutschland haben.“

## Was macht gerade Oldenburg für die Austauschstudenten aus Russland interessant?

„Fangen wir bei der Stadt an: Oldenburg ist 35-mal kleiner als St. Petersburg und man kann hier zu Fuß alles erreichen. Das ist absolut ungewohnt für die russischen Studenten. Außerdem ist es im Gegensatz zu ihrer Heimatstadt wahnsinnig grün hier. Eine kleine Anekdote: Wir haben am ersten Tag des Austausches vor dem Architekturgebäude gegrillt. Die Austauschstudenten fanden es sehr außergewöhnlich, dass das hier einfach so möglich ist. So etwas wäre in Russland niemals denkbar und für uns ist es einfach so total normal. Insgesamt ist es die vergleichsweise kleine Stadt, die kleine Hochschule und die familiäre Atmosphäre, die die russischen Studenten genießen. Die Studenten aus Oldenburg und Russland machen Ausflüge zusammen, unter anderem nach Berlin und Ham-



Prof. Thiessen im gemeinsamen Arbeitsbereich. Foto: J. Zentner

burg. Eine russische Studentin schrieb mir später, es wäre die beste Woche ihres Lebens gewesen. Sie war sehr dankbar, dass sie so familiär auf-

genommen wurde. Ich glaube, das alles ist etwas, was unsere Hochschule, im Gegensatz zu großen Universitäten bieten kann.“

## Ist es für Studenten wichtig, so einen Austausch mitgemacht zu haben?

„Unbedingt – Eine Zeit lang mal ins Ausland gehen, um eine andere Perspektive zu bekommen, finde ich wichtig! Woanders zu studieren, zu arbeiten und sich dabei auch entsprechend Zeit zu lassen. Man wird immer mal Heimweh haben, dafür wird jede Mittagspause ein exotisches Erlebnis. Man bekommt das auf jeden Fall hin und die Leute dort sind freundlich und hilfsbereit. Diese Erfahrung nimmt man immer für das Leben mit: Wenn man sich gegenseitig hilft, kommt man überall hin. Ich würde es allen empfehlen! Ein Blick von außen und seine eigene Perspektive zu relativieren, sind unbezahlbar.“ (jz)

anzeige

## Maßgeschneidert für junge Kunden

### VR-YoungPlus



#### Unser junge Leute-Konto:

- ✓ alle Buchungen kostenfrei
- ✓ Online-/Mobile-Banking
- ✓ VR BankCard und Kreditkarte inklusive (kostenfreie Auslandsverfügungen)



#### Unser Berater in der jungen Volksbank:

Jost Bleckwehl  
Telefon 04421 406-531  
jost.bleckwehl@voba-whv.de

Konto für  
1,50 Euro  
pro Monat

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Für uns ist es das Gehen neuer Wege.

Komm' uns in unserer jungen Volksbank im Bismarck-Center, Bismarckstr. 185, besuchen und überzeuge Dich, dass Bank gar nicht so staubig ist, wie Du denkst. Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

YOUNG

Volksbank  
Wilhelmshaven eG

## Kulturschock - In Bestzeit durch die Kunsthalle Der Selbstversuch eines Ahnungslosen

Eine Glosse

von Nils Sieksmeyer

„Was genau ist in deinem Studium eigentlich falsch gelaufen, dass du innerhalb von nur einem Monat erst das Theater und jetzt auch noch die Kunsthalle besuchen musst“, frage ich mich innerlich, als ich die ersten Schritte in der Ausstellung mit dem Namen „Zwischen Nacht und Tag“ mache. Der Titel der Ausstellung könnte ebenso die Entstehung so mancher studentischer Hausarbeiten beschreiben. In der Kunsthalle allerdings werden unter dieser Bezeichnung fotografische Werke des Lüneburgers Ralf Peters präsentiert.

### Auf in den Kampf!

Meine erste Runde durch die Ausstellung absolviere ich vermutlich in Bestzeit. Es sind ohne Frage schöne Bilder dabei, aber die gibt es für mich auch bei einem schwedischen Möbelhaus und am Ende der dortigen „Ausstellung“ kann man

sogar noch Hot Dogs essen. Mein Blickwinkel verändert sich nach einem kurzen Gespräch mit dem Leiter der Kunsthalle Dr. Jürgen Fitchen, der mir den Hinweis gibt, dass jedes Bild nachträglich am Computer bearbeitet wurde. Peters spielt dabei mit Schärfe und Beleuchtung, legt mehrere Bilder übereinander oder retuschiert und ergänzt bestimmte Details mit Hilfe von Software. So entstehen Werke, die zwar auf den ersten Blick real wirken, aber bei genauerem Betrachten Logikfehler aufweisen. Unter anderem gibt es Motive auf denen gleichzeitig Tag und Nacht herrscht. Und ja, sogar ich verstehe anschließend den Titel der Ausstellung.

### Challenge accepted!

Schließlich packt mich der Ehrgeiz und ich suche Bild um Bild nach Unregelmäßigkeiten ab, bis ich meine, alle gefunden



Als Student in der Kunsthalle – der Verzweiflung ganz nah?

Foto: S. Brassat

zu haben. Als ich das nächste Mal auf die Uhr schaue, bin ich bereits mehr als eine Stunde in der Ausstellung. Mit seiner Arbeit möchte der Künstler das blinde Vertrauen in die Authentizität von Bildern in Fra-

ge stellen. Mich macht er allerdings auf etwas ganz anderes aufmerksam: Man sollte sich auch als Skeptiker Zeit für etwas Unvertrautes wie die Kunsthalle nehmen. Ansonsten läuft man Gefahr, inter-

essante Aspekte einfach zu verpassen.

Wer sich sein eigenes Bild von der Ausstellung machen möchte, hat als Student noch bis zum 9. Juli zum ermäßigten Preis Zeit dafür. (ns)

— anzeige

City-Sport-Treff  
Wilhelmshaven e.V.

# SVC Concordia

**UNSER ANGEBOT FÜR SIE:**

Zumba ~ LaGym ~ Bodystyling  
Body-Workout ~ Bauch-Beine-Po  
Body-Toning ~ Pilates  
Stepp-Aerobic ~ Flamenco

**FÜR STUDIERENDE:**

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

SV Concordia City-Sport-Treff  
Bülowstraße 13 – 15  
26384 Wilhelmshaven

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

alfamedia

**Mehr Innovation, mehr Nutzen!**

Der Merge mit Zukunft: Durch den Zusammenschluss mit der Softwareschmiede red.web haben wir unsere Kompetenzen nochmals erweitert – für Sie, Ihren Verlag, Ihre Redaktion.

Neugierig? Dann vereinbaren Sie jetzt Ihre persönliche Software-Präsentation.

Ob Print, Online oder Mobil –  
alfa Media ist Ihr Partner in der Medienwelt.  
Eine Welt voller Content.

[www.alfamedia.com](http://www.alfamedia.com)

## Teaser

### Potter-Fans aufgepasst!

In der Carl-von-Ossietzky Universität in Oldenburg können von nun an goldene Schnätze gefangen werden. Das berühmte Spiel aus den Harry-Potter-Romanen hält Einzug in unseren Campus-Alltag. Studenten haben die Möglichkeit, auch als Muggle, Quidditch zu spielen und die bekannteste Sportart der Zauberwelt auszuprobieren. Wie man sich diesen ausgefallenen Sport vorzustellen hat und welche Regeln zu beachten sind, haben wir in einem Film zusammengefasst. Das Video ist ab dem 2. Juni unter [www.jade-impuls.de](http://www.jade-impuls.de) für euch verfügbar.

# Mit Herz und viel Ehrgeiz zum neuen Job

Ein Absolventenportrait von Nils Piero – Der Beruf nach dem Masterstudium

Für Nils Piero hätte der Start ins Berufsleben nicht besser laufen können: Nach seinem Studium an der Jade Hochschule führte ihn seine Beziehung nach Stuttgart, wo er bei der Daimler AG anfing. Seitdem zeigt seine Karriere in eine Richtung: nach oben.

Der gebürtige Oldenburger hat seinen Bachelor im Wintersemester 2013/2014 im Studiengang Maschinenbau, mit dem Schwerpunkt Konstruktion, abgeschlossen. Nur zwei Jahre später erlangte er seinen Master im Wirtschaftsingenieurwesen. Zur Zeit promoviert Nils im dualen Verbund der Daimler AG und kann sich voraussichtlich Ende 2018 Doktor nennen. „Allerdings erwies sich die Suche nach einer Arbeitsstelle nach dem Master, rückwirkend be-

trachtet, als sehr schwierig. Ich habe die Jobsuche ziemlich unterschätzt, deswegen hat die ganze Suche vier Monate gedauert“, erzählt der 27-jährige Oldenburger.

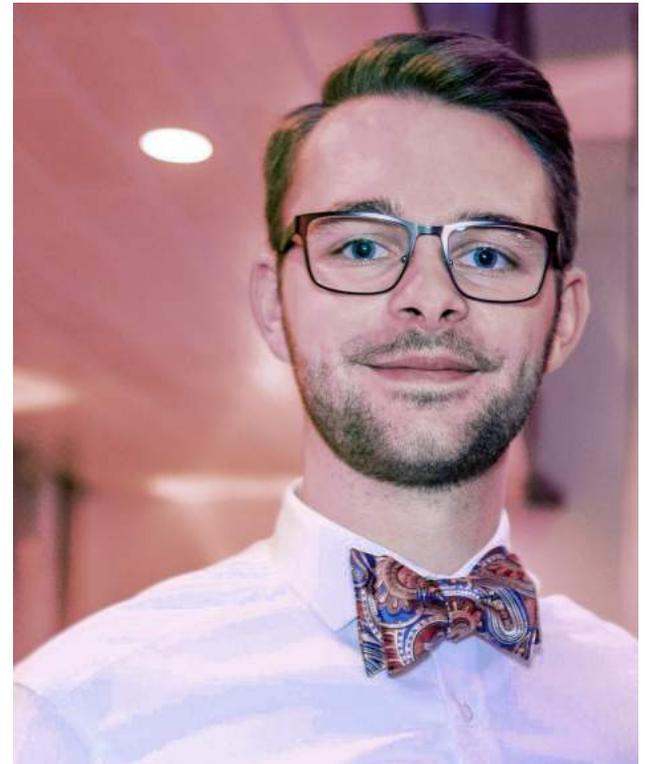
„Das Gefühl von Stress kennt jeder aus der Klausurenphase.“ Bis zum Schluss zerrte das Studium an seinen Nerven. Trotzdem entschied er sich nach dem Master sofort für den Einstieg in einen Beruf. „Man kommt während des Studiums oft an seine Grenzen, die man aber schnell überwindet. So ist das auch im Berufsleben.“

Und der Stress zahlt sich aus: Gerade erst hat Nils ein System zur Qualitätssicherung für die Produktion entwickelt, das weltweit in allen Daimler-Werken vertrieben werden soll. „Das ist bisher mein span-

ndstes Projekt. Mir werden Budget und Personal zur Verfügung gestellt“, erzählt er fasziniert.

„Heute kann ich sagen, dass die Jade Hochschule eine hohe Qualität an Lehre zu bieten hat.“ Auch über Wilhelmshaven verliert Nils gute Worte: „Es gibt so viele positive Aspekte an Wilhelmshaven, die man schnell vergisst, solange man da ist, zum Beispiel die niedrige Miete und das Meer“.

Der zielstrebige Doktorand hat noch viele Ziele im Leben, die er erreichen will: In naher Zukunft möchte Nils im Ausland leben und arbeiten. „Neues lernen muss man nicht nur im Studium, sondern im ganzen Leben. Nichts ist so schwer zu erreichen, wie es einem zunächst erscheint.“ (ak)



Nils Piero: Zufrieden bei der Daimler AG.

Foto: A.Schmidt

## Café Freiblock

Es müsste nur einer machen

Auf die Frage, was sie anders machen würden, haben Dennis Remmers und Ferdinand Nees, Studenten der Jade Hochschule, nur eine Antwort: „Nichts!“ Seit Jahren stellen sie sich zusammen mit einigen Kommilitonen der Herausforderung, ohne eigenes Kapital ein Studentencafé im Herzen der Wilhelmshavener Südstadt zu eröffnen. „Ich und Carina (Mit-Initiatorin, Anm. d. Red.) waren in unserer Heimat Augsburg in einem Studentencafé. Da kam dann die Frage auf, warum es so etwas in Wilhelmshaven noch nicht gibt. Denn so richtig etwas, das nur für Studenten ist, gibt es hier ja nicht“, so Ferdinand. Die Eröffnung eines Studentencafés würde mit vielen Hürden verbunden sein, dass war ihm und Carina von Anfang an klar.

Knapp drei Jahre ist die Idee nun her. Das Projekt stand aufgrund eines fehlenden Geschäftsführers und der damit verbundenen Haftungsfrage mehrfach vor dem Aus. Was als Idee erst einmal einfach wirkte, stellte sich als schwer heraus. Deshalb konnte die Gründung einer gemeinnützigen Gesellschaft mit beschränkter Haftung (gGmbH) nicht umgesetzt werden. Diese würde nämlich bedingen keinen Gewinn zu machen. Für eine normale GmbH fand sich einfach niemand, der das Haftungsrisiko alleine schultern konnte – oder wollte. (cd)

Lest weiter:



anzeige

**JETZT  
zur AOK!**

Warum zur AOK?  
**„Weil nah und leistungsstark das ist, was ich wirklich will.“**

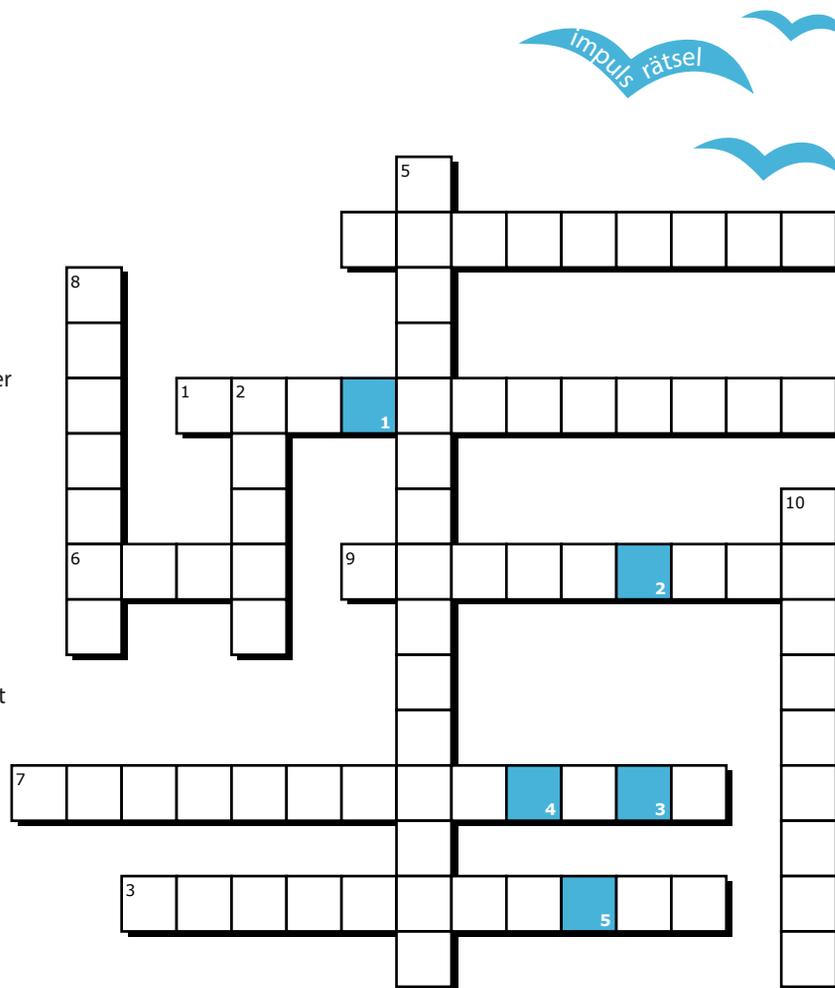
Wir sind da, wenn's drauf ankommt. Zum Beispiel mit AOK-Aktiv und Entspannt, dem individuellen Trainingsprogramm im Fitness-Studio. **Nur einer von vielen Gründen, warum sich ein Wechsel zur AOK für Sie lohnt.**

Gesundheit durch starke Leistungen [www.aok-niedersachsen.de](http://www.aok-niedersachsen.de)

1. Welchen Schwerpunkt hat der Absolvent Nils Piero in seinem Bachelor gehabt?
2. Wie heißt der ehemalige Ausleihverbund der Jade-Hochschulbibliothek, Universitäts- und Landesbibliothek in Oldenburg?
3. Welcher Teig wird beim Aufbacken blättrig und luftig?
4. Wo kann man in einer Bar noch arbeiten, wenn man nicht hinter der Theke oder Kasse steht?
5. Mit welchen Gemüseresten werden in der Mensa Suppen und Soßen angesetzt?
6. Wie viele Jahre existiert die Idee für das Café Freiblock bereits?
7. Was kann man machen, um ein Fitnessstudio vor der Anmeldung kostenlos kennen zu lernen?
8. Wie heißt die im Artikel „Engagiert euch!“ genannte Dichterin mit Vornamen?
9. Wodurch soll mehr Service am Haupteingang entstehen?
10. Welches Thema hat die nächste Ausstellung in der Kunsthalle?

**Lösung:**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



**jade.impuls**

**organisation**  
 Laura Israel (Leitung)  
 Samantha Schwabe, Theresa Heuer

**redaktion**  
 Brenda Lillig (Chefredakteurin, bl),  
 Laura Niemann (CvD, ln), Yvonne Alice Williamson (Online, yw), Christoph Deuschle (Online, cd), Alena Wedell (aw), Janina Stellpflug (js), Jessica Grosser (jg), Marcus Ahle (ma), Nils Sieksmeyer (ns), Tobias Willms (tw), Albulena Krasniqi (ak), Josephine Zentner (jz)

**online-koordination**  
 Nadja Dierkes  
 Laura Strasser

**layout**  
 Peter de Weerd (Leitung)  
 Lars Riedel, Lena Mimkes

**marketing**  
 Simon Brassat (Leitung)  
 Helena Stuhaan, Merlinn Reinhold

**technik**  
 Mario Grabowski (Leitung)  
 Sabrina Plate, Yasmin Lotz

**herausgeber/kontakt**  
 Prof. Dr. Knut Barghorn (V.i.S.d.P.)  
 Dipl.-Journ. (FH) Katrin Busch (V.i.S.d.P.)  
 Dr. Pia Schreiber (V.i.S.d.P.)  
 Jade Hochschule Wilhelmshaven  
 Friedrich-Paffrath-Str. 101  
 D-26389 Wilhelmshaven  
 Telefon: 04421-985-2928  
 Email: jade.impuls@jade-hs.de

**druck**  
 Brune Mettcker Druck und Verlagsgesellschaft mbH

**sonstiges**  
 Besonderer Dank geht an Uwe Bachmann, Moritz Widzowski und Pascal Fianke für die unterstützende Mitarbeit.  
 Die Inhalte einzelner Beiträge müssen nicht die Meinung der Redakteure widerspiegeln.  
 jade.impuls entsteht mit der Unterstützung der MittelrheinVerlagsgesellschaft mbH in Koblenz.  
 Der Lehrverlag ist ein studentisches Projekt im Studiengang Medienwirtschaft und Journalismus an der Jade Hochschule in Wilhelmshaven.

# Rätsel

Wenn ihr bis hierher alle Artikel aufmerksam durchgelesen habt, sollten die folgenden zehn Fragen unseres Rätsels kein Problem für euch sein. Testet einfach euer Wissen im jade.impuls Kreuzworträtsel. Euer Lösungswort könnt ihr dann einfach unter [www.jade-impuls.de](http://www.jade-impuls.de) einsenden. Und mitmachen lohnt sich! Denn unter allen richtigen Antworten verlosen wir einen Smoothie-Maker – so kommt ihr gesund und erfrischt durch den gesamten Sommer.

**Hinweis:** Umlaute werden als ein Buchstabe geschrieben.

Einsendeschluss auf der Homepage ist der 16. Juni 2017.



# Teaser

**Im Auftrag des Wissens 2**  
 Wie steht es eigentlich um das Allgemeinwissen der Studenten der Jade Hochschule zu dem Thema Feiertage? Dieser Frage sind wir auf den Grund gegangen und haben uns auf dem Campus der Jade Hochschule in Wilhelmshaven umgehört. Denn wir sind uns sicher, dass nicht jeder Student die Bedeutung von Karfreitag, Ostern oder Pfingsten kennt! Hört selbst, welche lustigen und kuriosen Antworten wir sammeln konnten. Mit diesem Beitrag, der am 9. Juni unter [www.jade-impuls.de](http://www.jade-impuls.de) erscheint, verabschieden wir uns von euch mit viel Witz aus diesem Semester.

Die Studierenden der Jade Hochschule sind sich für keine Ausrede zu schade.  
Kommentare und Antworten, die unser Team beim Verteilen der letzten Ausgabe der jade.impuls zu hören bekam.

Ich habe keine Zeit.

Kugelschreiber nehme ich.

Ich kann nicht lesen.

Ich habe keine Hand frei.

Nö!

Ich muss noch Auto fahren.

Ihr macht euren Job nicht richtig.

Ich habe schon eine zu Hause.

\*Ich ignoriere euch einfach.\*

Jetzt noch nicht.



## Was geht ab in WHV und OL?

### Sweeny Todd:

Musical um 18 Uhr  
im Staatstheater Oldenburg



### Pumpwerk:

Mittwochs am Pumpwerk  
Live-Musik für euch ab 19 Uhr



### Slammer Sebastian 23:

um 20 Uhr  
im Unikum in Oldenburg



### WaJ:

Wochenende an der Jade vom  
29. Juni bis 2. Juli am Bontekai



anzeige

# ORIGINAL SUNDAY



Latest  
blockbusters  
in original version  
on the big screen

Sundays at 8 pm

04-06-17 **Baywatch**

11-06-17 **Get out**

18-06-17 **The Mummy (3D)**



Check our website for further  
information and get your  
tickets online at [uci-kinowelt.de](http://uci-kinowelt.de)

