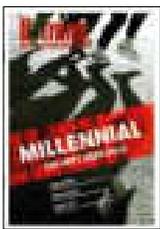


# PRO CAMPUS PRESSE

Die Initiative zur Förderung journalistischen Engagements an Hochschulen



Pro Campus-Press Award 2019

# 32 Hefte ...

# ... 32 Highlights

Für den Pro Campus-Presse Award 2019 konnten sich insgesamt 32 Publikationen von Studierenden für Studierende aus dem deutschsprachigen Raum qualifizieren. Wir stellen hier jeweils ein Highlight aus jedem einzelnen Heft vor.

Eine Vorauswahl von 14 Heften wird die Jury Anfang März in Hamburg begutachten, daraus eine Shortlist erstellen und Sieger und Platzierte küren.

Ottfried versucht in seiner Sommerausgabe sich dem Thema „Millennial“ zu nähern und das zu beleuchten, was diese Generation geprägt hat. Die Illustration zum Thema 9/11 ist besonders gelungen, denn sie zeigt das Bild, das eine der Autorinnen dieser Zeitschrift am Tag der Anschläge in New York im Alter von fünf Jahren gemalt hat. Und es wird klar, wie nachhaltig der Eindruck ist, den diese Terrorakte gerade bei den Jüngsten hinterlassen haben.



## Hier hat schon Uropa gegessen

Mit kurpfälzischer Gastlichkeit lockt der Rote Ochse seit 180 Jahren Besucher aus Nah und Fern nach Heidelberg. Viele kommen mittlerweile in dritter Generation

*ruprecht* bietet neben einer Vielzahl von studienbezogenen Themen auch viele Tipps für Heidelberg. Wir würden uns freuen, sollte *ruprecht* in den Genuss einer Blattkritik kommen, denn der Bericht über den „Roten Ochsen“, ein Traditionslokal, macht wirklich Lust, dort das eine oder andere Glas zu deftigem Essen und überraschenden Bekanntschaften zu sich zu nehmen.



Während man auf das Essen wartet, verliert man sich gerne in einem Sammelurium aus Fotos und Erinnerungstücken

Kolumne

## Heute A



## mediazine



*Mediazine* aus Siegen bezeichnet sich selbst als das mutige Campusmagazin. Besonders gelungen ist eine Grafik zum Thema „wie Trends unsere Ernährung bestimmen“.





Das Magazin aus Potsdam beweist immer wieder, dass man auch im DIN-A5-Format ein kreativ gestaltetes Magazin herausgeben kann. Besonders gelungen ist eine Doppelseite über Filme, die laut *Quelle* nicht mehr im Fernsehen wiederholt werden sollten.

## ...und trinke ich



Die *unauf* aus Berlin schießt schon im Editorial den Vogel ab. Anna Lindemann hat sich das Thema „Selbstdisziplin“ vorgenommen. Und ihre Conclusio:

**„Mach Yoga, nimm die Treppen, aber wenn du das nächste Mal Lust auf ein Bier hast, obwohl es nicht im Terminkalender steht, dann trink es bitte.“**

Darauf erstmal ein kaltes Bier, gebraut nach deutschem Reinheitsgebot!



## Bildungslücke?

Hier ein paar Lückenfüller!

\*

von Laura Jöger und Lena Kaut

„Zwischenräume“ hat sich der *Karlsruher Transfer* als Schwerpunktthema ausgesucht. Zwischenräume sind schließlich auch Lücken und so hat die Redaktion Lückenfüller für eventuelle Bildungslücken recherchiert. Es geht um sportliche Schnecken, schmale Häuser und vergessliche Präsidenten.

**Wie kommen die Löcher in den Käse?**  
Zu Beginn der Käseherstellung werden der Milch spezialisierte Bakterien hinzugefügt. Diese bilden zusammen mit dem Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>), das Gas in einer Studie aus dem Jahr 2015 fanden Schweizer Forscher heraus, das kleine runde Loch (das als Ansetzpunkt für das CO<sub>2</sub> dienen, dabei dringt das Gas in ein und lässt so die typischen Löcher im Käse entstehen).  
Wie gleichmäßig die Löcher werden, hängt davon ab, wie feinsinnig der Käsebruch (z. B. mit Lab und Bakterien, ein gewisses Milchsäure im Vorherigen Produktionsprozess, müssen die Laibe über einen Tag gewendet werden.

**Wer hat eigentlich die Zahnteilung erfunden?**  
Die Erfindung der Zahnteilung in ihrer heutigen Form wird auf das Jahr 1819 datiert. Der amerikanische Zahnarzt Levi Spear Parmy empfahl seinen Patienten schon damals die Benutzung der Zahnteilungsmittel mithilfe eines Seidengrüns, um Zahnkrankheiten vorzubeugen. Das Patent auf Zahnteilung erwarb die Firma Johnson & Johnson im Jahr 1898. Der nachfolgende Erfolg des Produkts ließ jedoch auf sich warten – erst die Weiterentwicklung der Zahnteilung und der Materialwechsel von Seide zum elastischen Nylon nach dem Zweiten Weltkrieg verhalf dem Hygieneprodukt zum Durchbruch.

**Vom tödlichen Zwischenraum zur historischen Gedenkstätte – Fakten zur Berliner Mauer**  
28 Jahre trennte sie Ost und Westdeutschland. Vor 30 Jahren ist sie gefallen – die Berliner Mauer mit ihrer Gesamtlänge von 156 Kilometern. Das entspricht exakt der Autobahnstrecke zwischen Karlsruhe und Ulm. Heute befindet sich an ihrer Stelle der Berliner Mauerweg. An einigen Orten steht das hier sogar nach im Original, z. B. an der East-Side-Gallery, am Checkpoint Charlie oder im Mauerpark. In der Zeit zwischen 1961 und 1989 gelang über 5000 Menschen die Flucht über die Mauer. Jedoch verloren auch viele im Todesstreifen zwischen Ost und West ihr Leben.

**Auch Präsidenten haben ihre Fehler**  
George Washington hat 1789 zwei Bücher aus einer New Yorker Bibliothek entlehnt und nie zurückgegeben. Die fälligen Gebühren belaufen sich mittlerweile auf 200.000 Dollar.

**Alles soll geregelt sein**  
In der Konfitürenverordnung (KonfV) von 2003 wird die EU Richtlinie über Konfitüren, Gelees, Marmeladen und Marmeladencreme in deutsches Recht umgesetzt. Konfitüreweise wird Marmelade dort als „streichfähige Zubereitung aus Wasser, Zuckerarten und einem oder mehreren der nachstehenden, aus Zitrusfrüchten hergestellten Konfitüren: [...] Frischmark, Säfte, Schale definiert.“  
Die für die Herstellung von 1000 g Endenergiegehalt verwendete Menge Zitrusfrüchte beträgt mindestens 200 g [...]“

POLITIK & GESELLSCHAFT  
KURZ - KRITIK - REPORTAGE

Belleville ist geil. Ist viel besser, viel besser als Montmartre, die blöden Straßen vom Sacre Coeur. In Belleville gibt's keine Ballhäuser, keine Drogerie, keine Touris, keine Freundin - die zu Besuch ist. Und du siehst den Eiffelturm. Man, du siehst den Eiffelturm in Belleville!



Die Zeitschrift rund um die Bucerius Lawschool in Hamburg kann auch durchaus literarisch werden. Der Artikel über den Pariser Stadtteil macht wirklich Lust, sich dort mal umzusehen.

Das Blatt der Medizinstudierenden in Freiburg besticht immer mit seiner Nähe zur Zielgruppe. Aber nicht nur das, die schönste Überschrift des Wettbewerbs kommt diesmal definitiv aus Freiburg.

Campusleben

## Prokrastinationsprofi

## Die Überschrift mach ich später

Es ist kein Zufall, dass die gängigen Suchmaschinen Millionen von Einträgen aufzeigen, wenn man sie zum Thema "Prokrastination" befragt. Es ist auch kein Zufall, dass es unendlich viele Berichte, Videos und Bücher gibt, die dabei helfen sollen, diese Angewohnheit abzulegen. Und es ist ganz bestimmt kein Zufall, dass dieser Artikel zwei Tage nach seiner Deadline entsteht. Zumindest scheint es nun so, als sei das Thema die Ursache für die Verspätung, vielleicht geht es gerade noch so als Teil der Recherche durch.



*Der Albrecht* aus Kiel punktet durch seinen Pragmatismus, seinen Nutzwert. Veranstaltungstipps, Tipps für ökologisches Haushalten (Kastanien werden völlig unterschätzt), und ganz viel zum Thema Kultur runden das Angebot ab.



Ok, der Name der Zeitschrift für angehende Veterinäre in Wien ist schon etwas schräg, aber „Rectum“ soll ja auch das Gute, das Tugendhafte bedeuten, und zudem ist zumindest der Tierarzt für größere Tiere auch mal im Rectum etwa einer Kuh oder eines Pferdes (und kann Letzterem damit durchaus das Leben retten) unterwegs. Und wer wünscht sich nach der Lektüre dieser Zeitschrift nicht auch, eine Sumpfohreule sein Eigen zu nennen. An *Rectum* geht der Flauschigkeitspreis.



## philou.

Das wissenschaftliche Studierendenmagazin an der RWTH Aachen University geht bei seinen Themen sehr in die Tiefe, versucht aber auch, komplexe Zusammenhänge kurz und grafisch darzustellen, so dass sie auch von Fachfremden durchaus verstanden werden können.



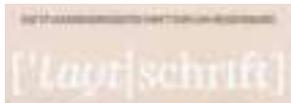
Das Tübinger Campusmagazin macht mit den Titelseiten der jeweiligen Rubriken besonders neugierig auf das, was dann kommt.

**POLITISCHES**  
DAVID MCALLISTER SCHEINT VERGNÜGT UND BEISST GUT GELAUNT IN SEIN SCHINKENBAGUETTE.  
AUS "WISST IHR, WIE VIEL STEUERER STEIGER" VON RIAS SCHMID, SEITE 8

Das Hasso-Plattner-Institut an der Uni Potsdam konzentriert sich auf das Digital Engineering und ist ein privat finanziertes IT-Institut. Die Inhalte des Magazins sind also auch nur bedingt für Nicht-IT-ler verständlich. Umso schöner ist es, dass der Niedlichkeitspreis unbedingt an diese Publikation zu gehen hat. Welch schöne Bebilderung zum Thema Gerüchte über den Frauenanteil am HPI.



Die Zeitschrift des AstA der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg kümmert sich vorrangig um den „Kritischen Zustand“. So erscheint dort ein Interview mit dem mittlerweile emeritierten Professor für Schulpädagogik Hilbert Meyer, der weit über seinen Lehrstuhl in Oldenburg hinaus mit seinem 10er Katalog zu der Frage, was guten Unterricht ausmacht, bekannt wurde. Und wer Lust auf mehr hat, liest das völlig ungekürzte Interview problemlos via QR Code. So einfach kann man seine Redaktionsarchive öffnen.



Auch die Studierendenzeitschrift der Uni Regensburg hat wie viele das Thema „Nachhaltigkeit“ im Visier. Und das beruhigend pragmatisch, etwa mit sechs leicht zu realisierenden Tipps um Plastik zu reduzieren, von denen aber einer ist, dass es auch schon mal ein Anfang ist, zwei oder drei Tipps zu beherzigen.

**Quick-Tipps – 6 schnelle und leicht umsetzbare Tipps, um Plastik zu reduzieren:**

- Im Supermarkt: Fleisch, Obst, Gemüse und Kräuter, Joghurt, Milch, Sahne, Eier, Teig und Müll (Gläser und Glasflaschen kaufen gilt auch für Wasserflaschen)
- In Horeca-Einrichtungen: Öko trinken – z.B. im Pils ist in der Ökostadt Regensburg, ohne Müll zu produzieren oder hier trinken? Müll zum Müll machen, dann sich eigenen Behälter oder Kaffee-Wehrungbecher (Spez. Tipp: Viele Cafés geben bei selbst mitgebrachten Bechern Rabatt)
- Fleisch kochen statt Fertiggerichte – Convenience-Produkte sind sowieso ziemlich ungesund, auch wenn es für viele Studierende manchmal bequem und beiläufig erscheint.
- Ressourcen sparen: Bewusstes Leben und einleuchtend statt Massenkonsum: Kaufe nur, was du wirklich brauchst und benutze. Das gilt für Lebensmittel, Kleidung und Elektronik.
- –Tipp: Je länger die Nutzungsdauer desto besser ist, desto ökologischer.
- Kein Schwarz-Matt-Denken: Da muss nicht gleich zum Anti-Plastik-Apostel werden. Wenn du nur zwei, drei Tipps beherzigt und regelmäßig umsetzt, leistest du durch einen kleinen Beitrag für einen Umweltschutz.





Die gesamte Dezemberausgabe vom *moritz.magazin* handelt von „Eliten“, die auf vielfältigste Weise beleuchtet werden. Besonders gelungen ist die Beschreibung einer Fakultätsratssitzung, in der die durchaus als Elite anzusehenden Professorinnen und Professoren fast eine Stunde lang darüber debattiert haben, ob es ihnen zuzumuten wäre, alle drei Jahre eine e-mail zu beantworten, die sie auffordert, zu bestätigen, dass sie nach wie vor ein Diensttelefon benötigen. Schon erstaunlich elitär, sich solche Diskussionen leisten zu können.

Das Mainzer „Magazin für Medienkultur, Menschen und Munkler“ gibt sich ganz zurückhaltend in schwarz/weiß. In einer Serie erinnern sich jeweils ehemalige Chefredakteure an ihre Zeit am Campus. Und irgendwie könnte die Überschrift durchaus dazu motivieren, aktiv ein Campusmedium mitzugestalten.

**PUBLIZISSIMUS**  
Magazin für Journalismik, Menschen & Medien

**KEINER WURDE TAXIFAHNER**

Wie wurde aus den Publizistinnen-Chefredakteuren von früher? Für diese Ausgabe erinnern sich *Lorena Harst, Corinna Ochsatz* und *Sebastian Schreiber* an ihre Zeit beim Publizistinnen-Anschließen über *Atmosphäre, skandalöse Preise und Bardienst auf der Publi-Party*.

LIFESTYLE UND GESELLSCHAFT ◉ Happy Hour

### Unsere Bar-Empfehlungen

**Happy Hour Angebote**

Bar	Zeitraum	Angebote
1 HAVANA BAR	19-21 Uhr 24-01 Uhr 20-19 Uhr	Cocktails 6,50 EUR Capri Mojito 6,50 EUR Cocktails 6,50 EUR
2 TAM TAM	17-20 Uhr 20-23 Uhr 20-23 Uhr 12-13 Uhr	Cocktails 4,00 EUR, Jumbo 6,00 EUR Pilscher Mojitoer für 10,00 EUR Jumbo zum Preis eines Cocktails Handcrafted food treat für 5,00 EUR
3 SHAMROCK IRISH PUB	19-21 Uhr 23-30-1 Uhr	Zwei Cocktails zum Preis von einem Zwei Long Drinks zum Preis von einem (Gin Tonic, Vodka Energy, Vodka Lemon, Whiskey Cider)
4 LA DIVA	18-20 Uhr 18-24 Uhr 18-24 Uhr 23-24 Uhr	Cocktails 5,50 EUR, extra starke 6,50 EUR Cocktails 5,50 EUR, extra starke 6,50 EUR Mojito, Calipatria, Cuba Libre, Kwirovka Normal 5,50 EUR, Jumbo 7,50 EUR Alle Cocktails 5,50 EUR
5 HIDEKANT BEATS	18-20 Uhr	Alle Cocktails 5,00 EUR 1 Sekt + 1 Softdrink 10,00 EUR
6 BARCODE	20-21 Uhr	Zwei Cocktails bestellen und für den zweiten nur 8,00 EUR zahlen
7 GOLD BRAUN	17-20 Uhr	Alle Cocktails 5,50 EUR
8 FLITS BAR	19-24 Uhr 19-24 Uhr 19-24 Uhr	Musikberry Gin & Gin Martini je 5,50 EUR* Cuba Libre 5,50 EUR, Pink Goddess Cola 5 EUR* alle Craft-Biere 4 EUR*

Weitere gemütliche Bars, welche allerdings keine Happy Hour anbieten:

9 TIM TIM	12 TAGSTRIM	15 MOLLY MALONE
10 ROSENCASSE 2	13 TOUCH DOWN	
11 LAGO BAR	14 POSTWAGEN	

\*auswärts only // Edgar Weite, David López Caballero

**D**as Nachleben in Ingolstadt ist aufgrund zahlreicher guter Bars äußerst unterhaltsam, sowohl unter der Woche als auch am Wochenende. Ob Karaoke im Shamrock oder Salsa Sunday in der Havana Bar, für jeden ist etwas dabei. Unsere Bar-Empfehlungen geben einen perfekten Überblick. Auf zum nächsten Drink!

Möchtest du uns eine Bar (mit Öffnungszeiten bis mindestens 24 Uhr) empfehlen, die noch nicht in unserer Liste aufgeführt ist, oder dir ist eine Änderung bei den Happy-Hour Angeboten aufgefallen? Dann melde dich bei uns!



Auch das Ingolstädter Magazin zeigt, dass Magazine im A5-Format opulente Grafiken bieten können. Das Magazin enthält viel Nutzwert nicht nur für Ingenieure. Die grafische Darstellung zum Thema „Happy Hour Angebote“ der örtlichen Bars enthält



auf den ersten Blick alle relevanten Informationen, so dass sich Barbesuche effizient planen lassen.



**VIER ENGEL FÜR HENDRIK**

**HENDRIK**

Alle wichtigen Nachrichten werden übersichtlich und leicht verständlich auf einer übersichtlichen Doppelseite dargestellt. Das Magazin ist das perfekte Begleiter für den Feierabend und den Wochenende. Die besten Angebote, die besten Orte, die besten Menschen. Das Magazin ist das perfekte Begleiter für den Feierabend und den Wochenende. Die besten Angebote, die besten Orte, die besten Menschen.

Uni:Press, die Studierendenzzeitung der österreichischen Hochschülerinnenschaft an der Universität Salzburg kürzt sich kurz und knapp mit *up* ab und hat sich das Thema „nerven/Nerven“ für ihr Dezemberheft auf die Fahne geschrieben. Besonders gelungen ist die Doppelseite, die einmal das Foto des neuen Rektorats der Uni zeigt und dieses den offiziell-

Die studentische Monatszeitung für Duisburg, Essen und das Ruhrgebiet hebt Inhalte in ihren Texten nicht nur durch strukturierende Zwischenüberschriften hervor, sondern **markiert** auch durchgehend in allen Texten Sätze **in leuchtendem Gelb**, die der Redaktion besonders wichtig erscheinen. Das zieht auch nochmal in den Text rein und macht neugierig auf den restlichen Inhalt.

**ak[duel]** Studentische Monatszeitung für Duisburg, Essen und das Ruhrgebiet

Buchenau weiß, dass in vielen Bereichen Verbesserungsbedarf besteht, wie zum Beispiel in der Prüfungsorganisation: „Das ist ein Element, an dem dringend gearbeitet werden muss. **Denn meist ist die Angst vor der eigentlichen Prüfung viel relevanter, als die Angst vor dem Ergebnis.**“ Aktuell arbeitet die UDE an einer Erhebung, die zeigen soll, wo beispielsweise Schwierigkeiten bei Prüfungsangst liegen und wie man gezielt dagegen vorgehen kann. Chancengleichheit würde Buchenau toll finden: „Aber wir wissen, dass das ein dickes Brett ist.“



4 / Teil

**AUSGEPRESST?**

Ein Dutzend Campusmedien trafen sich in Jena, um sich über ihre Zukunft und den schon totesagten Print auszutauschen. Dabei besuchten sie Workshops und lernten ihr Handwerk besser kennen. Journalismus in Zeiten von Social Media ist kein Zuckerschlecken. Wie gehen die Profis damit um und wie gehen wir mit Journalisten um?

Teil 1 / 5

**VEGETARIER AUF SCHNITZELJAGD** **SAKSTRIBERAG**

Das Campusmagazin Kupferblau aus der schwäbischen Studierendenschaft Tübingen wurde von Aktritzet zu den allerersten Campusveranstaltungen eingeladen.

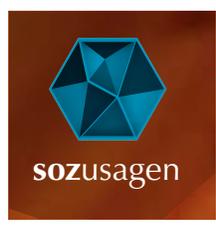
Während es ein neues Jahr 2020 beginnt, stehen die Mitglieder der Schwäbischen Studierendenschaft Tübingen (SST) vor der Herausforderung, ein neues Magazin zu gestalten. Die Redaktion hat sich für den Titel 'Kupferblau' entschieden, der die Tradition des alten Magazins 'Kupferblau' aufgreift. Die neue Ausgabe soll nicht nur die Interessen der Studierenden abdecken, sondern auch die Themen der Nachhaltigkeit und der sozialen Gerechtigkeit aufgreifen.

Die Redaktion hat sich für den Titel 'Kupferblau' entschieden, der die Tradition des alten Magazins 'Kupferblau' aufgreift. Die neue Ausgabe soll nicht nur die Interessen der Studierenden abdecken, sondern auch die Themen der Nachhaltigkeit und der sozialen Gerechtigkeit aufgreifen.

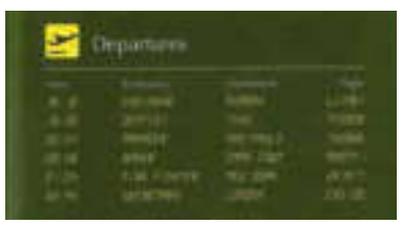
Die Redaktion hat sich für den Titel 'Kupferblau' entschieden, der die Tradition des alten Magazins 'Kupferblau' aufgreift. Die neue Ausgabe soll nicht nur die Interessen der Studierenden abdecken, sondern auch die Themen der Nachhaltigkeit und der sozialen Gerechtigkeit aufgreifen.



len Fotos von sechs anderen österreichischen Rektoraten gegenüberstellt. Zudem wird der Leser um eine treffende Interpretation des etwas ungewöhnlichen Bildes gebeten. Ob der Sieger des Wettbewerbs sich über ein Meet & Greet mit dem ÖH-Vorsitz freuen wird, sei allerdings dahingestellt.



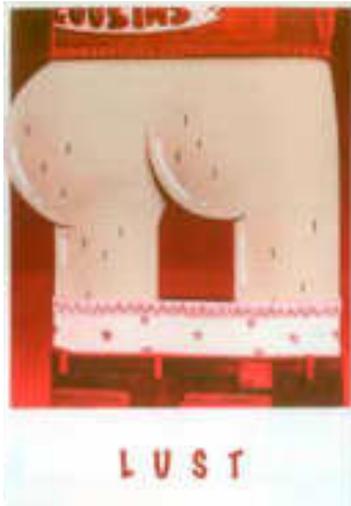
Das zum Teil auch in Englisch erscheinende Bielefelder Studierendenmagazin an der Fakultät für Soziologie hat eine sehr originelle Art gefunden, um einen Text zum Thema „Globaler Arbeitsmarkt“ zu illustrieren.



Jenas führende Hochschulzeitung, wie sich *Akrützel* bezeichnet, beleuchtet in dem von der Redaktion eingereichten Heft die Zukunft der Printmedien. Besonders gefreut hat es uns, dass sie einen Workshop mit einem Dutzend Campusmedien organisiert haben, *Kupferblau* aus Tübingen berichtet über seine Erfahrungen bei der Veranstaltung. Es soll auch Bier gegeben haben.

## philtrat

Das Münchner Studierendenmagazin widmet sich in der aktuellen Ausgabe dem Thema „Lust“. Dazu haben sie mit einem sicheren Blick für Qualität Illustrationen des Künstlerduos Mehmet & Kazim verwendet, die im Frühjahr ihr Studium an der Akademie der Bildenden Künste München abgeschlossen haben und für die Diplomarbeit den Preis des Akademievereins erhalten haben.



Das Campusmagazin an der FU Berlin hat das Schwerpunktthema „Tabu“ auch ziemlich tabulos auf dem Cover dargestellt, dafür gibt es schonmal einen Mutpunkt. Aber auch im Heft wird das Thema unter sehr vielen Aspekten beleuchtet. Internationale Studentinnen berichten von dem, was sie in Deutschland als Tabu empfinden, eine Redakteurin probiert Bondage aus, und ein Kreuzworträtsel zum Thema gibt's auch, man kann nur leider nichts gewinnen.



Sehr spitz auf die Zielgruppe hingeschrieben ist *RePHlex*, die Studierendenzeitung der Pädagogischen Hochschule in Zürich. Die Septemбераusgabe beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit dem Thema „anders sein“. So schreibt etwa eine Praktikantin über ihre Zeit in einem Kindergarten, den ganz selbstverständlich ein Junge, angezogen mit einem rosaroten Kleidchen, besucht. Die Illustration dazu ist einfach nur zauberhaft.



Das Magazin aus Innsbruck hat sich die

Toilette als Titelthema ausgesucht. Die

Fotoauswahl für die Geschichte

über das, was passiert, wenn man die Spülung betätigt, ist schon sehr kreativ.

nerv aus Hildesheim nennt sich das Magazin für studentisches „Sein und hat sich diesmal als Thema „Körper“ gewählt und beleuchtet dieses mit Erlebensberichten, Kurzgeschichten, Gedichten aber auch mit ganz kurzen persönlichen Eindrücken, von denen einem doch recht viele auch so bekannt



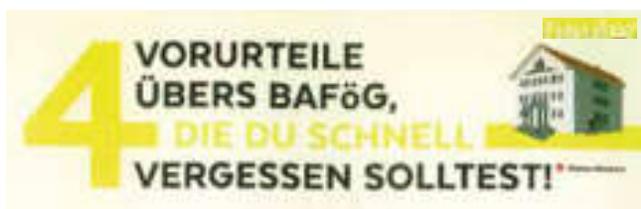
Gendern – ja oder nein?

Warum wir gerne unprofessionell sind

Auch wenn bei den Blattkritiken eigentlich immer dazu geraten wird, zwar nach eigenem Gusto zu gendern, aber das dann bitte auch konsequent und durchgängig, überzeugt Chefredakteurin Julia Gohde mit ihrem Text, in dem sie erklärt, warum das Flensburger Magazin unprofessionell bleiben will:

**„Für Einheitlichkeit sind wir darum nicht zu haben, wir bleiben lieber wild und unprofessionell. Alles andere wäre ja auch unprofessionell – finden wir.“**

Irgendwie auch ziemlich konsequent und durchgängig.



Nach längerer Abwesenheit stellt sich der Rostocker *heuler* auch wieder dem Wettbewerb um die besten deutschsprachigen Studierendenmedien. Sehr pragmatisch zeigt sich das Magazin etwa zum Thema „BAföG“, indem es Mut macht, dieses zu beantragen, auch wenn das Thema mit Vorurteilen belastet ist, die man eben besser vergessen sollte.

Der Leipziger *student!* hat sich umbenannt: *Leipzigs unabhängige Hochschulzeitung*. Zum Glück lässt sich das Akronym flüssig aussprechen. Besonders gut gefällt uns natürlich in dieser Ausgabe die Vorstellung der Vorjahressieger des Pro Campus-Presse Awards, auch wenn es nicht stimmt, dass die *Kölner Studierendenzzeitung* jedes Jahr seit Erscheinen gewonnen hat. Denn schließlich nehmen die Gewinnerredaktionen an der Jurysitzung des kommenden Awards teil und können dann selbstverständlich ihre Publikation nicht einreichen.



Die Züricher beschäftigen sich in ihrer Ausgabe mit allem, was Studierende zum Thema „Praktikum“ wissen sollten: Erfahrungsberichte aus ganz

verschiedenen Perspektiven und Tipps, die auch das Arbeitsrecht berücksichtigen. Und das ohne permanentes Jammern über den ausgebeuteten Praktikanten, sondern pragmatisch und hilfreich.

## So kommt's gut

Um nicht als billige Arbeitskraft ausgenutzt zu werden, ist das Kennen der eigenen Rechte unabdingbar. Ein Ratgeber.

Robin Bisping (Text) und Sumana Gächter (Illustration)

**Zweck**  
Ziel eines Praktikums ist es, Arbeitserfahrung zu sammeln und einen Einblick in ein Unternehmen zu erhalten. Idealerweise sollte dabei ein Praktikum wegen seiner Lernmöglichkeiten und der Einbindung in ein Team ausgewählt werden.

**Dauer**  
Ein Praktikum ist ein befristetes Arbeitsverhältnis. Eine zu kurze Praktikumsdauer ist nicht ratsam, weil sie es verunmöglicht, sich genügend in eine Stelle einzuarbeiten. Ein Praktikum ist allerdings auch nicht als Anstellung über einen langen Zeitraum gedacht. In der Regel dauert ein Praktikum drei bis sechs Monate, in manchen Fällen auch bis zu zwölf Monaten.

**Probzeit**  
Ein Praktikum beginnt nur mit einer Probzeit, wenn diese im Arbeitsvertrag geregelt ist. Während einer Probzeit kann das Arbeitsverhältnis sowohl vom Arbeitnehmenden wie auch vom Arbeitgebenden innerhalb einer Frist von sieben Tagen gekündigt werden.

**Mehrfache Verlängerung**  
Die mehrfache Verlängerung von Praktika ist in der Schweiz nicht erlaubt. Ansonsten könnte das von Unternehmen missbraucht werden, um den Kündigungsschutz von unbefristeten Arbeitsverhältnissen zu umgehen.

**Praktikumslohn**  
Praktikumsgehälter variieren je nach Branche. Ein Leitfaden der Eidgenössischen Career Services beziffert die Löhne zwischen 2000 und 4500 Franken. Manche Branchen zahlen hingegen wesentlich tiefere Löhne oder verzichten ganz auf eine Entschädigung. Unbezahlte Praktika sind laut Career Services nur akzeptabel, wenn sie in einer nicht-profitorientierten Organisation stattfinden.

**Vertragsende**  
Ein Praktikum wird nicht gekündigt. Es endet wie jedes befristete Arbeitsverhältnis automatisch. Bei Praktika gibt es keinen Kündigungsschutz. Deshalb läuft der Praktikumsvertrag auch bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft aus. Eine vorzeitige Vertragsauflösung ist nur im gegenseitigen Einverständnis möglich.

**Arbeitszeugnis**  
Es ist ratsam, ein Arbeitszeugnis anzufordern. Dieses kann dir bei der späteren Stellensuche merklich helfen. Alternativen kannst du auch eine Praktikumsbestätigungsbescheinigung verlangen.



## Impressum

**Herausgeber** Medienhaus Rommerskirchen  
**Redaktion** Katharina Skibowski (V.i.S.d.P.)  
Mainzer Straße 16-18, 53424 Remagen-Rolandseck  
Tel.: 02228/931-150, [procampuspresse@rommerskirchen.com](mailto:procampuspresse@rommerskirchen.com)

**Verantwortlich Seite 11 und 12**  
thyssenkrupp AG, Patricia Janßen  
thyssenkrupp Allee 1, 45143 Essen  
Tel.: 0201/844-538971

[www.procampuspresse.com](http://www.procampuspresse.com)  
**facebook.com: Pro Campus-Presse**

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier mit der Zertifizierung „Blauer Engel“!

## breitseite<sup>10</sup>

Ausgabe | Volume 10

Das Magazin an der Hochschule Neu-Ulm beschäftigt sich in der aktuellen Ausgabe intensiv mit „Spuren“. Wirklich gelungen ist die Seite zum Thema „About last Night“. Einschließlich eben der typischen Spuren, die ein Rotweinglas auf einer Zeitschrift hinterlässt. Diese hätten auch beim Schreiben dieser Zeilen entstehen können.

## About Last Night

Langsam öffne ich die Augen und ich frage mich: Wo bin ich? Ach ja, ich erinnere mich, gestern erst haben meine Freunde und ich ausgelegt gefeiert.

Langsam quäle ich mich aus dem Bett und realisiere: die letzte Nacht, hat ihre Spuren hinterlassen. Nicht nur mein Kopf platzt aus allen Nähten, auch die Wohnung ähnelt dem reinsten Schmelzfeld.

Am Frühstückstisch warmen schon meine Mitbewohner auf mich. Wie ich in ihrem Gesichtern sehen kann, geht es ihnen ähnlich wie mir: Ich setze mich und schaue mich um. Ist das Zimmertür auf der Tischdecke? Hat Sacha etwa Lippenspray auf seinem Hemd? Das T-Shirt von Emma ist voll mit roten Flecken ist das etwa Rotwein?

Es scheint, als wäre die Party ein voller Erfolg gewesen - doch wie kann ich das jetzt wieder in Ordnung bringen! Wie ein Formsticker belege ich mich auf Sparmassale.

Ah ich überlege, wie ich alle Flecken beseitigen kann, muss ich an meine Oma denken. Sie sagte immer: „Für jeden Fleck gibt es ein passendes Hausmittel“. Fangen wir mit den roten Flecken an: Rotwein, Tomatensauce und der berühmte Lippenspray.



### Korweinflecken.

Kurz gesagt Panik auf - ob man das je wieder aus dem T-Shirt bekommt. Doch dagegen gibt es ein ganz einfaches Hausmittel: Salz. Das T-Shirt einfach aufweichen, Salz darauf einwirken lassen, auswaschen - und fertig.

### Tomatensflecken.

Auch dabei wusste sich Oma früher schon zu helfen: Gallseife. Auftragen, einwirken lassen und auswaschen. Das hilft bei Flecken aller Art. Außer bei Rotwein - da sollte man lieber zum Arzt gehen.

### Lippenspray.

Hierfür benötigt man nur warmes Wasser und Haarschampoo. Das Hemd kurz einweichen, das Shampoo vorsichtig einreiben und einige Zeit einwirken lassen. Bereits nach dem ersten Ausspülen ist der Fleck restlos verschwunden.

So, alle roten Flecken gehören endlich der Vergangenheit an. Meine Augen scannen den Raum. Je genauer ich hinschaue, desto mehr Spuren besterke ich. Also, weiter geht's!

# Psychische Gesundheit im Job: offener über mentale Probleme sprechen

Für Berufseinsteiger und Studierende wird das Leben immer stressiger. Das zeigen auch aktuelle Studien. Demnach sind hunderttausende Studierende von psychischen Erkrankungen betroffen. Zu den wichtigsten Auslösern gehören Prüfungen, die Angst vor schlechten Noten oder die Befürchtung, keinen Job zu finden. Im Job geht es mit dem Stress dann weiter.

Was man zur gesundheitlichen Vorbeugung tun kann und welche Möglichkeiten potenzielle Arbeitgeber bieten – darüber haben wir mit Dr. med. Anja Berkenfeld, Fachärztin für Innere Medizin und Arbeitsmedizin, gesprochen. Seit 18 Jahren ist sie im Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz von thyssenkrupp tätig. Dabei trifft sie aber nicht nur auf Schnupfnasen und Schnittwunden – auch psychische Erkrankungen werden für ihr Team zu einer immer größeren Herausforderung.

**Frau Dr. Berkenfeld, laut der Bundesregierung haben sich die Krankmeldungen aufgrund psychischer Erkrankungen und Verhaltensstörungen seit 2007 mehr als verdoppelt. Wie beurteilen Sie diese Zahl?**

Gründe für den Anstieg gibt es sicher mehrere. Ich denke, dass dabei ein gesellschaftliches Problem eine Rolle spielt, das wir langsam überwinden: die psychische Erkrankung als Tabuthema. Noch vor zehn, fünfzehn Jahren hat man sich mit einer Depression meist nicht an den Betriebsarzt oder gar den Vorgesetzten gewendet, sondern den Hausarzt aufgesucht und im Zweifel eine andere Erkrankung vorgeschoben. Heute sind psychische Erkrankungen gesellschaftsfähiger geworden – gerade durch die öffentlichen Diskussionen und prominenten „Outings“ beim Thema Burnout. Wir sprechen heute offener über mentale Probleme. Und ich glaube, dass diese Entwicklung dazu beigetragen hat, dass sich die Fallzahlen psychischer Krankheiten erhöht haben. Die neuen Arbeitsformen und das moderne Alltagsleben an sich spielen sicherlich auch eine große Rolle. Insgesamt ist die Welt heute schneller als vor zehn Jahren und bietet eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten, die manchmal auch überfordern können.

Trotzdem der Hinweis an der Stelle, dass Muskel-Skelett-Erkrankungen und Atemwegserkrankungen nach wie vor die häufigsten Diagnosen sind.

**Was sind die größten Veränderungen der Arbeitswelt, die Sie als Arbeitsmedizinerin in den vergangenen 10 Jahren erkennen?**

Eine der großen Geschichten ist sicher die Digitalisierung. Wir müssen heute immer flexibler denken und arbeiten, uns täglich auf neue Herausforderungen einstellen, lebenslang dazulernen. Wer heute neu ins Arbeitsleben einsteigt, hat das alles schon früh gelernt und weiß besser damit umzugehen – für Kollegen, die nicht mit der digitalen Welt aufgewachsen sind, kann dieser Übergang aber eine große Herausforderung darstellen.



*thyssenkrupp bietet den Mitarbeitern verschiedene Kurse an, damit sie sich gesundheitlich und psychisch fit halten.*

**Wie haben sich diese Veränderungen auf die Arbeitswelten ausgewirkt?**

Insgesamt entwickeln wir uns weg von der physischen und hin zur Denk-Arbeit – das ist ein ganz entscheidender Aspekt der Digitalisierung. Nehmen wir ein Walzwerk: Früher war der Anteil schwerer körperlicher Arbeit hier noch deutlich größer. Heute gibt es Roboter und Maschinen, die Teile dieser analogen Arbeit übernommen haben, dafür aber eine komplexe, extrem anspruchsvolle digitale Programmierung und Überwachung erfordern. Letztlich sind das also vollkommen neue Jobprofile, obwohl der Arbeitsplatz an sich derselbe ist.

**Erkennen Sie auch Vorteile durch die Veränderungen durch Digitalisierung und „New Work“?**

Alles, was Nachteile mit sich bringt, birgt auch Chancen. Derzeit entstehen völlig neue Jobprofile, an die vor einigen Jahren noch niemand gedacht hat. Darüber hinaus kann digitale Kommunikation Mitarbeiter auch entlasten, weil zeitfressende Dienstreisen oft nicht mehr notwendig sind und globale Projekte viel einfacher koordiniert werden können. Webkonferenzen und Video-Meetings sehe ich deshalb als gute Sache. Und wenn der Job es hergibt, eröffnet >

die Digitalisierung auch mehr Gestaltungsmöglichkeiten, um Freizeit und Karriere zu vereinen, da ist heute Vieles möglich.

Das alles muss man aber immer auch können und wollen. Entscheidend ist, wie ich als individueller Mensch auf die Veränderungen in der Arbeitswelt reagiere. Und da ist jeder unterschiedlich.

#### Wie sorgen Sie dafür, dass psychische Belastungen am Arbeitsplatz im besten Fall gar nicht erst entstehen?

Das Arbeitsschutzgesetz schreibt vor, dass jede Tätigkeit auf ihre Gefährdungen hin analysiert werden muss. Für die Arbeit an einer Maschine fragen wir uns deshalb etwa, wie laut die Maschine sein darf oder ob durch sie Menschen verletzt werden können. Die gleiche Beurteilung gibt es für die Psyche. Sie nennt sich offiziell „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung“. Wir bei thyssenkrupp beurteilen psychische Belastungen entlang der vier Parameter Arbeitsinhalt, Arbeitsorganisation, soziale Beziehungen sowie Arbeitsumfeld. Sie bilden die Grundlage für die Beurteilung, ob ein Arbeitsplatz das Potenzial hat, Mitarbeiter psychisch zu gefährden.

Dabei gibt es Arbeitsbedingungen, die als gesundheitsfördernd gelten, beispielsweise ein funktionierender Informationsfluss, ausreichend Handlungsspielraum, Feedback oder eine gute Zusammenarbeit mit den Kollegen und Kolleginnen. Es gibt aber auch solche, die länger andauernd zum Beispiel zu chronischem Stress oder zur Erschöpfung führen. Müssen ständig Überstunden gemacht werden oder gibt es immer wieder Ärger im Team, kann das auf Dauer krankmachen. Insbesondere wenn mehrere Gefährdungen zusammenkommen. Hier schauen wir uns im Rahmen

der Beurteilung genau an, wie diese vielen Aspekte in den Bereichen gestaltet sind. Auf dieser Basis haben wir in den vergangenen Jahren viele verschiedene Aktivitäten abgeleitet, um unsere Arbeitsplätze gesünder zu gestalten.

#### Welche Verantwortung trägt der Arbeitgeber beim Thema psychische Gesundheit?

Der Arbeitgeber trägt die Verantwortung dafür, Arbeitsplätze gesund und sicher zu gestalten. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, werden Gefährdungsbeurteilungen durchgeführt und zielgerichtet Maßnahmen abgeleitet. Wir wissen aber auch, dass jeder von uns ein ganzheitlicher Mensch ist. Jeder von uns hat ein berufliches und ein privates Leben. Das heißt, der Arbeitgeber trägt nicht jederzeit die volle Verantwortung für die psychischen Erkrankungen seiner Mitarbeiter.

#### Was kann man selbst für die eigene psychische Gesundheit tun?

Meine Überzeugung ist: Wenn ich merke, dass etwas an meinem Arbeitsplatz nicht stimmt, spreche ich zuerst mit meiner Führungskraft. Ist die Führungskraft selbst das Problem, kann man sich an die nächsthöhere Führungskraft, den Betriebsrat oder Betriebsarzt wenden. Möchte man lieber erst einmal ganz anonym bleiben, kann die EAP-Hotline helfen. Nicht zuletzt ist auch immer die Frage sinnvoll, was ich selbst tun kann, um meine Situation zu verbessern. Am Ende hängt es aber immer vom konkreten Einzelfall ab.



Die Mitarbeiter bei thyssenkrupp, die sich täglich mit den neuen Jobprofilen auseinandersetzen