



Studierendenratgeber

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1	Gesundheit	32
		Bewegung	33
		Unisport	34
Details über die Uni	2	Kostenlose Sportmöglichkeiten	35
Die Geschichte der Uni	3	Gesunde Ernährung	36
Bildungsangebot	4	Diäten (und Probleme mit ihnen)	37
Anlaufstelle für Studierende	6	Vegetarisch / Vegan richtig machen	38
Details über die Stadt	7	Einfache Rezepte	40
Eine kleine Geschichtslektion	8	Pasta à la Marinara	41
Restaurants	9	Pfannkuchen	42
Bars	11	Einfache Frühstücksbrötchen	43
Clubs	12	Holzfällerfrühstück	44
Bibliotheken	13	Reispfanne	45
Andere Freizeitmöglichkeiten	14	Linsensalat	46
Mobilität	15	Glasnudelsuppe	47
Tipps für's Lernen	16	Blätterteigschnecken	48
Finanztipps	18	Schlusswort	49
BAföG	19		
Studienkredite	20		
Richtig haushalten	21		
Wohnen	23		
WG-Leben	24		
Apps	26		
Musterputzplan	28		
Erste Wohnung	29		
Umzugs-Checkliste	31		



Vorwort

Du hast gerade dein Studium an der Uni Koblenz Landau aufgenommen? Dann beginnt für dich nun ein spannender neuer Lebensabschnitt - unabhängig davon, ob du bereits an einer anderen Universität studiert hast oder ganz neu im Uni-Leben bist. Jede Universität bringt ein anderes Angebot, andere Möglichkeiten und andere Herausforderungen mit sich. Dazu kommt, dass das Studium an einer neuen Uni oft mit dem Umzug in eine andere Stadt verbunden ist.

Um dir den Einstieg in diesen neuen Lebensabschnitt so angenehm wie möglich zu gestalten, haben wir dir in Zusammenarbeit mit City Immobilienmakler in diesem Studierendenratgeber alle wichtigen Informationen über die Uni zusammengestellt. Außerdem findest du auf den folgenden Seiten wertvolle Tipps und Tricks für den Uni-Alltag.

Auch über deinen Studienalltag hinaus ist unser Ratgeber dein treuer Begleiter.

Du möchtest deine neue Heimatstadt besser kennenlernen? Du fragst dich, wo man am Abend gut feiern oder eine Kleinigkeit essen kann? Oder interessierst du dich mehr für die Geschichte der Stadt? In unserem Studierendenratgeber findest du all diese Informationen kompakt auf einen Blick.

Mit dem Umzug in eine eigene Wohnung oder eine neue Stadt wird es auch Zeit, dich mit den ernsteren Themen des Lebens auseinanderzusetzen. Doch auch damit lassen wir dich nicht alleine. In unseren Rubriken "Finanztipps", "Wohnen" und "Gesundheit" haben wir dir praktische Tipps zusammengestellt, die dir die ersten Schritte ins Leben als Student*in vereinfachen. Unsere "Studierendenküche" mit acht einfachen, variablen und günstigen Rezeptideen zum Nachkochen bildet dabei das Tüpfelchen auf dem i.

Aber nun genug der einleitenden Worte: Stürze dich direkt in dein neues Leben und stöbere in unserem Studierendenratgeber so viel du willst. Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg bei deinem Studium!



Details über die Uni

Herzlich Willkommen an der Universität Koblenz Landau!

Damit du deine Uni besser kennenlernen kannst, präsentieren wir dir hier zunächst einige wichtige Zahlen und Fakten, die dir einen ersten Eindruck vom Leben und Lernen an der Universität Koblenz Landau geben:

Wenn du dich an einem der zwei Campusse der Uni Koblenz Landau eingeschrieben hast, bist du nun eine*r von insgesamt über 17.900 Studierenden. Jedes Semester kommen ca. 4.300 neue Facherstsemester hinzu, während pro Jahr um die 3.500 Absolvierende die Uni verlassen.

Das Besondere an der Uni Koblenz Landau ist, dass sie sich auf die zwei Standorte Koblenz und Landau erstreckt. In Koblenz hast du in Summe 9.200 und in Landau 8.700 Mitstudierende.

Falls du dich noch nicht eingeschrieben hast,

hast du die Wahl aus 8 Fakultäten, die sich in insgesamt 60 Bachelorstudiengänge, 47 Masterstudiengänge und 7 weiterbildenden Studiengänge unterteilen lassen. Dort ist bestimmt auch für dich der richtige Studiengang dabei.

Damit du bei all den Möglichkeiten, die die Universität Koblenz Landau für dich bereithält, den Überblick nicht verlierst, haben wir dir in diesem Kapitel alle wichtigen Details zusammengestellt, die du über deine Uni kennen solltest. Dazu beginnen wir zunächst mit der Geschichte der Uni Koblenz Landau. Später informieren wir dich über das Bildungsangebot und die Anlaufstellen, an die du dich als Student*in wenden kannst, wenn du Fragen oder Probleme hast.



Details über die Uni

Die Geschichte der Uni

Die Universität Koblenz Landau ist eine verhältnismäßig junge Uni, die erst im Jahr 1990 offiziell gegründet wurde. Diese Tatsache schmälert jedoch nicht die Bedeutung der Geschichte der Uni! Deshalb wollen wir dir in diesem Kapitel etwas mehr über die Vergangenheit der Universität Koblenz Landau erzählen und dir auch einen kurzen Ausblick auf ihre mögliche Zukunft geben.

Die Vorläufer

Die Uni ging aus mehreren Institutionen in Neuwied, Worms, Trier, Kaiserslautern, Landau und Koblenz hervor, deren Geschichte teilweise bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts zurück reicht. Diese Institutionen schlossen sich ab 1. Oktober 1969 zur Erziehungswissenschaftlichen Hochschule Rheinland-Pfalz zusammen, die nicht nur Sitze in Landau und Koblenz, sondern auch Abteilungen in Worms und Mainz hatte. Diese wurden jedoch 1978 beziehungsweise 1985 aufgelöst oder verlagert.

Die Gründung

Die Erziehungswissenschaftliche Hochschule Rheinland-Pfalz wurde am 1. Oktober 1990 schließlich in die Universität Koblenz Landau umgewandelt. Die sechs bisher vorhandenen Fachbereiche wurden um die Bereiche Informatik und Psychologie ergänzt, sodass die Uni zu ihrer Gründung über acht Fachbereiche verfügte.

Umzüge und Erweiterungen

Der Koblenzer Teil der Universität zog im Jahr 2002 aus dem Stadtteil Oberwerth nach Metternich und verfügt seitdem über einen der neuesten und modernsten Campusse in ganz Deutschland. Auch der Campus Landau konnte in den Jahren 2004 und 2010 um neue und moderne Gebäude ergänzt werden. Der Hauptteil des Campus befindet sich aktuell in der Modernisierung.

Aktuelle Entwicklungen

Die Geschichte der Universität Koblenz Landau ist noch nicht vorbei. 2019 wurde beschlossen, die Universität zu trennen. Während die Uni und ihre Standorte in Koblenz und Landau bisher einen gemeinsamen Verwaltungssitz in Mainz hatten, soll die Verwaltung bis 2022 auf die beiden Standorte Landau und Koblenz aufgeteilt werden. Der Standort Koblenz wird dann zu einer eigenen Universität. Für den Standort Landau ist eine Fusion mit der Universität Kaiserslautern geplant.



Details über die Uni Bildungsangebot

Das Bildungsangebot an der Universität Koblenz Landau ist breit gefächert und erstreckt sich über die Bereiche der Geistes-, Bildungs-, Natur-, Sozial-, Kultur- und Umweltwissenschaften sowie der Informatik und der Psychologie. Darunter stehen

dir neben Bachelor- und Zwei-Fach-Bachelor-Studiengängen auch Master-Studiengänge sowie Weiterbildungs- und Fernstudiengänge zur Auswahl. Auch ohne Hochschulabschluss bietet die Uni Koblenz Landau dir ein umfangreiches Studienangebot.

Alle Fachbereiche und Institute im Überblick

Campus Koblenz

Fachbereich 1:

Bildungswissenschaften

- Institut für Pädagogik/Abteilung Schulpädagogik/Allgemeine Didaktik
- Institut für Pädagogik/Abteilung Pädagogik
- Institut für Grundschulpädagogik
- Institut für Psychologie
- Institut für Soziologie

Fachbereich 3:

Mathematik/Naturwissenschaften

- Institut für Integrierte Naturwissenschaften
- Mathematisches Institut
- Institut für Sportwissenschaft

Fachbereich 2:

Philologie/Kulturwissenschaften

- Institut für Anglistik
- Institut für Evangelische Theologie
- Institut für Germanistik
- Institut für Geschichte
- Institut für Katholische Theologie
- Institut für Kulturwissenschaft
- Institut für Kunstwissenschaft
- Institut für Musikwissenschaft und Musikpädagogik
- Institut für Philosophie

Fachbereich 4:

Informatik

- Institut für Informatik
- Institut für Computervisualistik
- Institut für Web Science and Technologies
- Institut für Softwaretechnik
- Institut für Management
- Institut für Wirtschafts- und Verwaltungsinformatik



Campus Landau

Fachbereich 5:

Erziehungswissenschaften

- Institut für Allgemeine Erziehungswissenschaft
- Institut für Betriebspädagogik / Personalentwicklung
- Institut für Bildung im Kindes- und Jugendalter
- Institut für Philosophie
- Institut für Sonderpädagogik

Fachbereich 6: Kultur- und

Sozialwissenschaften

- Institut für Germanistik
- Institut für Kunstwissenschaft und Bildende Kunst
- Institut für Musikwissenschaft und Musik
- Institut für Katholische Theologie
- Institut für Evangelische Theologie
- Institut für fremdsprachliche Philologien
- Institut für Sozialwissenschaften

Fachbereich 7: Natur- und

Umweltwissenschaften

- Institut für naturwissenschaftliche Bildung
- Institut für Umweltwissenschaften
- Institut für Mathematik
- Institut für Sportwissenschaft

Fachbereich 8:

Psychologie

- Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie
- Diagnostik, Differentielle- und Persönlichkeitspsychologie, Methodik und Evaluation
- Kognitive Psychologie
- Sozial-, Umwelt- und Wirtschaftspsychologie
- Biopsychologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie
- Institut für Kommunikationspsychologie und Medienpädagogik
- Verwaltungsinformatik



Details über die Uni

Anlaufstelle für Studierende

Während deines Studiums wirst du voraussichtlich auch auf Probleme stoßen, die du nicht alleine lösen kannst. Glücklicherweise bist du damit auch nicht alleine.

Die Universität Koblenz Landau verfügt über zahlreiche Anlaufstellen, an die du dich als Student*in bei Problemen wenden kannst. Wir haben dir hier nur einige aufgelistet:

- Allgemeiner Studierendenausschuss (AStA)
- Studierendenparlament (StuPa)
- Hochschul-Rechenzentrum (GHRKO) bei Problemen mit Technik und co.
- Studienbüro, Studienberatung und Fachstudienberatung bei allgemeinen Fragen rund ums Studium
- Studierendensekretariat, Prüfungsamt und Zentrum für Lehrerbildung bei organisatorischen Fragen
- Frauenbüro, Women Career Center und das Karrierezentrum (KARLA) als Anlaufstelle für Frauen
- Beratungsstelle im Studierendenwerk Koblenz und die Psychosoziale Beratungsstelle Landau als Anlaufstelle in Krisensituationen und bei studienbedingten und persönlichen Problemen
- Studierendenwerke bei Fragen zu Wohnheimplätzen, Serviceleistungen und Beratung in finanziellen Notlagen



Details über die Stadt

Da die Universität Koblenz Landau Standorte in zwei verschiedenen Städten hat, wollen wir dir in diesem Kapitel direkt über beide Orte etwas erzählen. Beide Städte liegen im wunderschönen Bundesland Rheinland-Pfalz und sind etwa 170 Kilometer weit voneinander entfernt. Koblenz ist mit seinen 114.000 Einwohnern ein gutes Stück größer als das 46.000 Einwohner umfassende Landau. Wenn du es etwas ruhiger magst, bist du also im beschaulichen Landau besser aufgehoben, während dir Koblenz so einiges zu bieten hat, wenn du dich gerne ins Getümmel stürzt.

Beide Städte bestechen mit ihrer wunderschönen Lage in der idyllischen Pfalz. Flüsse, Anhöhen und Grünflächen laden zum Verweilen ein, während die Städte selbst alles bieten, was das Herz begehrt.

Wie in vielen Unistädten bekommst du in Koblenz und Landau die optimale Mischung aus Erholung, Lernen, Party und Alltag geboten.

In den folgenden Kapiteln werden wir dir alles erzählen, was du als Student*in über Koblenz und Landau wissen musst. Dazu gehören neben der Geschichte der Städte natürlich auch Empfehlungen für Bars, Restaurants, Clubs und andere Freizeitmöglichkeiten.

Auch das Bildungsangebot der Städte in Form von Bibliotheken, Angeboten für Studierende und Tipps für das Lernen stellen wir dir näher vor. In unserem Kapitel über Mobilität lernst du außerdem, wie du dich am besten in Koblenz und Landau fortbewegen kannst.



Details über die Stadt

Eine kleine Stadtgeschichte

KOBLENZ

Koblenz ist mit seiner mehr als 2.000 Jahre langen Geschichte eine der ältesten Städte Deutschlands. Gegründet wurde es ca. 8 v. Chr. unter dem lateinischen Namen Confluentes, was so viel wie "Zusammenfließend" bedeutet. Der Name geht auf die Lage der Stadt zurück, die sich an der Mündung von der Mosel zum Rhein befindet.

- | | | |
|---------------------|------------------------|-------------------|
| • Römisches Reich | • Ostfränkisches Reich | • Frankreich |
| • Fränkisches Reich | • Erzstift Trier | • Preußen |
| • Lotharingen | • Kurtrier | • Rheinland-Pfalz |

Auch der Zweite Weltkrieg hatte einen großen Einfluss auf die Stadt. Während des Krieges wurden 87 % der Stadt bei Luftangriffen zerstört. Nach dem Krieg gehörte Koblenz bis zum Jahr 1969 zur französischen Besatzungszone.

Zu Beginn ihrer Geschichte war die Stadt Koblenz eine römische Festungssiedlung zum Schutz der Römischen Rheintalstraße und des Limes. Der weitere Verlauf der Koblenzer Stadtgeschichte wurde maßgeblich von kriegerischen Auseinandersetzungen geprägt. So gehörte die Stadt im Verlauf ihrer Geschichte zu wechselnden Gebietskörperschaften:

Ein großer Meilenstein in der Koblenzer Stadtgeschichte war die Erreichung der 100.000 Einwohner-Marke und der Ernennung zur Großstadt in 1962. Heute nimmt Koblenz mit 114.000 Einwohnern Platz 3 der größten Städte in Rheinland-Pfalz und Platz 68 der größten Städte Deutschlands ein.

LANDAU

Die Stadt Landau ist deutlich jünger als Koblenz. Gegründet wurde die Stadt etwa im Jahr 1260 als zusätzlicher Schutz für die Burg des Grafen Emich IV. von Leiningen-Landeck. Das Stadtrecht wurde Landau jedoch erst 1274 durch den König Rudolf I. von Habsburg zugesprochen.

Genau wie Koblenz und das gesamte Elsass gehörte auch Landau zwischenzeitlich (ab 1680) zu Frankreich und war somit auch ein Teil der Französischen Revolution, die ab dem 20. Juli 1789 herrschte. Erst nach dem Zweiten Pariser Frieden 1815 ging Landau kurzzeitig in die Hoheit Österreichs über, bevor die Stadt 1816 schließlich gemeinsam mit der gesamten Pfalz an das Königreich Bayern abgetreten wurde.

Auch Landau wurde im Zweiten Weltkrieg durch Luftangriffe zu 40 % zerstört und fiel nach dem Krieg bis zum Jahr 1999 in die Französische Besatzungszone.

Ein wichtiges Ereignis in der Landauer Stadtgeschichte war die Eingemeindung von sechs Gemeinden im Zuge der ersten rheinland-pfälzischen Verwaltungsreform vom 22. April 1972, durch die Landau seine heutige Größe erhalten konnte. Auch die Umwandlung der Erziehungswissenschaftlichen Hochschule Rheinland-Pfalz in eine Universität war ein wichtiger Moment Landauer Geschichte - seitdem gilt Landau als eine der kleinsten Universitätsstädte Deutschlands.



Details über die Stadt

Restaurants

Du möchtest deine neue Heimat nicht nur kulturell, sondern auch kulinarisch kennenlernen? Dann empfehlen wir dir einen Besuch in einem der zahlreichen student*innenfreundlichen Restaurants in Koblenz und Landau. Eine kleine Übersicht haben wir dir hier zusammengestellt.

KOBLENZ

Stubi: Studenten Bistro

Das Studenten Bistro hat die Studifreundlichkeit bereits im Namen. Hier findest du allerlei Speisen von Burgern über Salat bis hin zu Pizza. Unter der Woche versorgt dich das Stubi bis 20:30 Uhr mit warmen Speisen und bis 22 Uhr mit Getränken. Am Wochenende hat das Bistro allerdings geschlossen.

Café Bistorante Pfefferminzje

Wenn du dich vegan oder vegetarisch ernährst, solltest du auf jeden Fall im Café Bistorante Pfefferminzje vorbeischaun. Ein Großteil der vielfältigen und leichten Gerichte dort kommt nämlich ganz ohne Fleisch aus. Auch das Frühstücksangebot im Pfefferminzje wird von Studierenden gern genutzt.

Gretchens

Bei Gretchens kannst du in der schönen Koblenzer Altstadt gutbürgerliche Küche und eine entspannte Atmosphäre genießen. Eine große Getränkeauswahl und traditionelle Speisen warten in unmittelbarer Nähe zur Liebfrauenkirche auf dich.





LANDAU

Raddegaggl-Stubb

In der Raddegaggl-Stubb geht es traditioneller zu. Hier findest du deftige Speisen und gutbürgerliche Gerichte in uriger Atmosphäre. Bekannt ist das Restaurant besonders für seine Pfälzer Spezialitäten, die du als Neu-Landauer*in unbedingt probiert haben musst.

Café "ich bin so frey"

Auch in Landau kommen vegane Studierende auf ihre Kosten. Egal ob Burger, Pasta oder Salat - im Café "ich bin so frey" ist alles frei von tierischen Produkten.

Oel de Vie

Das Oel de Vie bietet mediterrane Küche und gemütliches Ambiente. Sowohl die Auswahl als auch die Räumlichkeiten sind zwar klein, aber dafür umso liebenswürdiger. Bei Antipasti, Wein und Nudeln kannst du hier den Studierendentag gemütlich ausklingen lassen.



Details über die Stadt

Bars

Eine kleine Auszeit mit deinen Freund*innen gefällig? Dann mach doch einen Ausflug in eine der Bars in deiner Stadt! Wir haben für dich hier ein paar student*innenfreundliche Etablissements zusammengestellt, in denen ihr mit Sicherheit einen tollen Abend verbringen werdet!

KOBLENZ

Irish Pub Koblenz

Der Irish Pub ist bei Studierenden in Koblenz sehr beliebt. Und das kommt nicht von irgendwoher: Jeden Dienstag ist dort Quiz Night! Also klemm dir deine Kommiliton*innen unter den Arm und testet euer Wissen.

Spökes

Einfach nur Trinken ist langweilig? Da stimmen wir dir zu! Aber das muss ja auch nicht sein. Das Spökes ist die sehr beliebte Spielekneipe in Koblenz. Hier kannst du alles: Kickern, Darts werfen, Billard spielen, Kartenspiele ausleihen, und versuchen, deine Kumpels und Kumpelinen davon zu überzeugen, dass Schach ein (Trink-)Sport ist.

Absintheria

Auch, wer es ein bisschen ausgefallener mag, kommt in Koblenz auf seine Kosten - in der Absintheria. Diese Bar ist ganz liebevoll in einem alten Gewölbekeller eingerichtet und bietet ein Sortiment an über 100 verschiedenen Absinthen! Selbstverständlich kannst du dir aber auch einen anderen Drink bestellen.

LANDAU

FATAL

Das FATAL bezeichnet sich selbst als Unikneipe - und das aus gutem Grund. Hier kommen Studierende für nur kleines Geld auf ihre Kosten. Die Getränke sind günstig und die Partys wild.

Bengels Bar

Im Bengels feiert nicht nur ihr, Bengels feiert auch selber: Bier, Brot und die lokale Küche. Außerdem ist immer etwas los: Egal, ob Live DJ, Singer-Songwriter- oder Acoustic-Events, hier kommt jeder einmal auf seinen Geschmack.

Die Kneip

Ab und zu muss man auch mal zurück zu den Basics: Die Kneip ist einfach eine tolle Kneipe! Zwar werden hier nicht oft Events und Partys veranstaltet, aber dafür bekommt man leckere Cocktails zu tollen Preisen - und die Stimmung ist auch immer gut!



Details über die Stadt Clubs

Du hast genug vom Lernen und möchtest in der Nacht bei langen Partys einfach mal das Studium Studium sein lassen? Dann haben wir dir hier eine Liste mit verschiedenen Clubs und Partylocations in Koblenz und Landau zusammengestellt.

KOBLENZ

Club Palais

Der Club Palais in der Koblenzer Altstadt besticht mit seiner Vielseitigkeit. Neben vielfältigen Musikrichtungen und verschiedenen DJs sorgen regelmäßige Events und eine große Getränkeauswahl an der Bar für ausreichend Abwechslung.

Zenit Club & Bar

Jeden Donnerstag zieht es zahlreiche Studierende ins Zenit zur größten Koblenzer Studierendenparty. Das Besondere: Die Party wird ebenfalls von Studierenden organisiert, die genau wissen, worauf es ihren Kommiliton*innen bei einem Clubbesuch ankommt.

Circus Maximus

"Brot und Spiele" (hausgemachte Burger und abwechslungsreiche Partys und Events) warten im Circus Maximus auf dich. Konzerte, Poetry Slams, Filmvorführungen - hier kannst du mehr als nur Tanzen. Der Club verfügt sogar über einen eigenen Escape Room.

LANDAU

LOGO

Das LOGO hat wahren Kultstatus in Landau. Mit über 30 Jahren Clubgeschichte ist es die älteste Diskothek der Stadt und dadurch ein fester Bestandteil des Nachtlebens in der kleinen Unistadt.

Gloria Kulturpalast

Im Gloria kann man nicht nur feiern. Neben verschiedenen Studierendenpartys finden im Gloria Kulturpalast auch diverse andere Events statt. Zauberkurse, Comedy-Shows und Konzerte sind fester Bestandteil des regelmäßigen Programms.

Club Jeanne d'Arc

Der Club Jeanne d'Arc ist mit vier Areas der größte Club der Region. Zwei Floors laden zum Tanzen ein, während ihr euch im Social Bereich und in der Outdoor Raucher Lounge vom Feiern erholen und in Ruhe mit euren Kommiliton*innen quatschen könnt.



Details über die Stadt Bibliotheken

Als Student*in wird die Bibliothek schnell zu einem der wichtigsten Orte in deinem Leben werden. Dort kannst du schließlich nicht nur Bücher ausleihen, sondern auch in Ruhe lernen und Arbeiten schreiben - ganz egal, was deine Mitbewohner gerade machen. Auch, wenn sie dir anfangs vielleicht einschüchternd vorkommen, möchten wir dir empfehlen: Erkunde die Bibliotheken deiner Universität und Stadt früh, damit du immer weißt, welche Ressourcen du zur Verfügung hast.

KOBLENZ

Universitätsbibliothek Koblenz

Wer in Koblenz studiert, der muss sich mit der Unibibliothek ganz besonders vertraut machen. Dabei unterstützt dich das Personal gerne: Es gibt regelmäßig Einführungsveranstaltung, die dir beibringen, wie du den größten Vorteil aus der Einrichtung ziehen kannst. Es stehen dir Literatur, Lernplätze und Gruppenarbeitsräume zur Verfügung.

Stadtbibliothek Koblenz

Nicht nur die Uni stellt dir Literatur zur Verfügung - auch in der Stadtbibliothek kannst du bei Vielem fündig werden. Über 150.000 Bücher und viele andere Medien erwarten dich. Daneben auch tolle Veranstaltungen - und ein Podcast mit Autorenplausch!

LANDAU

Universitätsbibliothek Landau

Auch am Standort Landau hat deine Uni eine tolle Bibliothek. In dem modernen, lichtdurchfluteten Gebäude hast du Zugang zu vielen tollen Möglichkeiten. Nicht nur findest du dort ein großes Sortiment an Lehr- und Lernmaterial, du kannst an einem der Lernplätze sofort beginnen, zu pauken. Auch PCs stehen dir dazu zur Verfügung. Wenn ihr mehrere seid, könnt ihr euch einen der Gruppen

arbeitsräume reservieren. Und nach dem Büffeln bietet die Dachterrasse einen tollen Ort zum Chillen.

Stadtbibliothek Landau in der Pfalz

Es muss ja nicht immer alles akademisch sein. Als Abwechslung zu der Unilektüre kannst du in der Stadtbücherei auch tolle Belletristik und Kochbücher finden. Zudem nimmt die Bibliothek an den Landauer Büchereitagen statt. Studierende erhalten ermäßigten Eintritt zu vielen tollen Veranstaltungen.

DIGITALE BIBLIOTHEK

Alle Universitätsbibliotheken in Nordrhein-Westfalen bieten gemeinsam kostenlos die Digitale Bibliothek an. Als Student*in hast du darüber Zugriff auf das Sortiment anderer Bibliotheken - entweder auf elektronische Volltexte oder über schnelle Fernleihe.



Details über die Stadt

Andere Freizeitmöglichkeiten

Zwischen Vorlesungen, der Bibliothek und dem Job kann es aber nicht immer nur in Bars und Clubs gehen - irgendwann wird das leider selbst einem begeisterten Clubber langweilig. Dir auch? Kein Problem, denn wir haben dir hier eine Liste an Orten zusammengestellt, die du in deiner freien Zeit besuchen kannst. So lernst du deinen neuen Wohnort auch gleich viel schneller kennen!

KOBLENZ

Kletterwald Sayn

Im Großraum Koblenz gibt es einen tollen Kletterwald, den du mit deinen Freund*innen besuchen kannst. In bis zu 22m Höhe könnt ihr euch zwischen 140 Stationen in den Baumspitzen umherhangeln und in der Natur ausspannen.

TeamEscape Koblenz

Im Großraum Koblenz gibt es einen tollen Kletterwald, den du mit deinen Freund*innen besuchen kannst. In bis zu 22m Höhe könnt ihr euch zwischen 140 Stationen in den Baumspitzen umherhangeln und in der Natur ausspannen.

AdventureGolf Koblenz

Auf diesem Minigolfplatz mit seinen 18 Bahnen kann man einen schönen Nachmittag in der Sonne verbringen. Psst! Ihr könnt auch mit der Seilbahn hinfahren!

Spaßfabrik Lahnstein

Es ist doch bestimmt schon viel zu lange her, seit du auf einem Trampolin warst. Lass nicht noch mehr Zeit verstreichen! In der Spaßfabrik Lahnstein gibt es 500m² Trampolinfläche, auf der ihr euch wild vergnügen könnt.

LANDAU

Zoo Landau in der Pfalz

Wenn du nach trockenen Inhalten in der Vorlesung mal etwas Anderes erleben willst, kannst du in Landau den Zoo besuchen. Dort kannst du exotische Tiere besuchen und mit den Ziegen im Streichelzoo kuscheln. Wenn sie dich denn lassen.

La-Ola

Einfach mal treiben lassen kannst du dich im Freizeitbad La-Ola. Neben den üblichen Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken gibt es dort auch ein Wellenbecken, eine Riesenrutsche und ein paar Whirlpools.

Lasertag Landau

Mal ein bisschen Krieg spielen? Auch Pazifisten können beim Lasertag in Landau ordentlich Spaß haben. Messt euer taktisches Geschick in der Dunkelheit.

Kart Center Landau

Wenn du einen Need für Speed hast, dann kannst du ihn im Kart Center ausleben. Indoor gibt es eine 450m-Strecke, draußen immerhin 250m, die du in einem von 40 Karts befahren kannst. Die Zeit wird von einer professionellen Rennsoftware gemessen.



Details über die Stadt Mobilität

Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du als Student*in kein eigenes Auto besitzt. Das kann finanzielle Gründe haben, es kann aber auch einfach daran liegen, dass du in einer Unistadt kein Auto benötigst. Wie viele Universitätsstädte verfügen schließlich auch Koblenz und Landau über einen gut ausgebauten öffentlichen Nahverkehr.

KOBLENZ

Der öffentliche Nahverkehr in Koblenz wird von den Koblenzer Verkehrsbetrieben (koveb) geregelt. Jährlich werden auf diese Weise über 10 Millionen Fahrgäste sicher und umweltfreundlich an ihr Ziel gebracht. Außerdem verfügt Koblenz über ein eigenes Online Portal zum öffentlichen Nahverkehr, das unter geoportal.koblenz.de erreichbar ist. Hier findest du weitere Informationen zur Mobilität in Koblenz.

Buslinien

An die Orte, die du mit der Stadtbahn nicht erreichst, bringt dich gewisse eine von den zahlreichen Koblenzer Buslinien. An Freitagen und Samstagen kannst du zudem auf einer von elf Nachtbuslinien auch noch spät Abends zurück nach Hause finden.

Stadtbahn

Die Koblenzer Stadtbahn hat insgesamt 11 Linien, die große Teile der Stadt abdecken und am Hauptbahnhof im Koblenzer Zentrum zusammenfinden.

LANDAU

Obwohl Landau mit unter 50.000 Einwohnern eine verhältnismäßig kleine Unistadt ist, erreichst du auch dort dein Ziel mit dem ÖPNV. Über eine Straßenbahn verfügt die Stadt zwar nicht, dafür ist das Busliniennetz jedoch flächendeckend ausgebaut. Der zentrale Umsteigepunkt ist auch hier der Hauptbahnhof, an dem du nicht nur zwischen den Buslinien, sondern auch zum Bahnverkehr umsteigen kannst.



Details über die Stadt

Tipps für's Lernen

Wir alle kennen das Gefühl - auf einmal ist die Prüfung da, und schon vor dem Abgeben weiß man, dass man eine schlechte Note bekommen wird. Was in der Schule jedoch vielleicht nur leicht ärgerlich war, ist an der Uni sehr viel signifikanter: Bei manchen Unis steht auf dem Abschlusszeugnis jede einzelne Note, die du während deines Studiums errungen hast. Je nach Anspruch an dich selbst solltest du also gut überlegen, ob du es riskieren willst, wieder in eine solche Situation zu geraten. Für die optimistisch-ehrgeizigen haben wir an dieser Stelle eine Sammlung an Tipps zusammengetragen, die mit dem Lernen helfen werden.

1. Lass dir Zeit

Wer erst kurz vor knapp anfängt zu lernen, der schafft für sich selbst eine unnötige Menge an Druck. Das menschliche Gehirn kann nicht unbegrenzt Informationen aufnehmen. Also fang früh genug an, zu lernen. So hast du Zeit, alles zu verstehen.

2. Habe einen Plan

Es wird dir enorm helfen, wenn du vor Beginn des Paukens einen Lernplan erstellst. Verschaffe dir einen Überblick darüber, was du alles lernen musst - und dann teile es dir in machbare Häppchen ein. So kannst du dir viel besser vor Augen führen, was noch getan werden muss.

3. Überwinde dich

Insbesondere die ersten paar Male ist es sehr schwierig, sich an den Tisch zu setzen und auch tatsächlich anzufangen. Doch je länger du wartest, desto schwieriger wird es werden - und desto mehr wirst du auch auf einmal lernen müssen. Das kannst du verhindern, indem du dich überwindest und früh anfängst.

4. Räum auf

Es wird dir leichter fallen, dich in einer ordentlichen Umgebung zu konzentrieren. Also mach in deinem Zimmer und auf deinem Schreibtisch ein wenig Ordnung - oder geh in die Bibliothek.

5. Iss gesund

Es wird dich nicht schocken, zu hören, dass man sich besser auf das Lernen konzentrieren kann, wenn man vernünftig isst. Zwar ist in der Prüfungsphase die Versuchung groß, sich von Chips, Pizza und Cola zu ernähren - widersteh ihr aber lieber. Trink stattdessen genug Wasser oder ungesüßten Tee und iss auch mal ein bisschen Gemüse.



6. Nimm dir nicht zu viel vor

Wenn du die ganze Nacht hindurch lernst, wirst du dich nur an einen Bruchteil des Stoffes erinnern. Besser ist es, am Tag bis zu sechs Stunden zu lernen - und jede Stunde einmal eine kleine Pause zu machen. Geh zwischendurch kurz an die frische Luft und bewege dich. Oder mach ein paar Rückenübungen und verhindere so Kopfschmerzen.

7. Wende das Wissen an

Viele von uns versuchen zu lernen, indem wir die Inhalte auswendig lernen. Ob wir sie uns nun immer wieder vorlesen oder auf Karteikarten kritzel und Freunde zwingen, uns abzufragen - es läuft auf das Gleiche hinaus. Stelle stattdessen sicher, dass du das Wissen in deinen eigenen Worten wiedergeben kannst. Schreibe dazu eine Zusammenfassung des Lernmaterials und gleiche sie mit deinen Quellen ab. Ein kleiner Bonus: In manche Prüfungen darfst du solche Notizzettel tatsächlich mitnehmen.

8. Schlaf genug

Du wirst die Prüfung nicht meistern, wenn du dich aus Schlafmangel nicht konzentrieren kannst. Also stell sicher, dass du die zwei Nächte vorher genug schläfst.

9. Komm pünktlich

Irgendwas passiert immer. Vielleicht kannst du den Raum nicht finden, oder du hast dir die falsche Anfangszeit aufgeschrieben. Es lohnt sich immer, früh zu Prüfungen zu erscheinen. Und auch wenn du so früh vor der Prüfung wahrscheinlich nichts mehr aufnehmen kannst, könnte es dich beruhigen, dir noch einmal deine Lernzettel anzusehen.



Finanztipps

Der Beginn deines Studiums ist gleichzeitig auch ein Schritt in Richtung Eigenverantwortlichkeit. Das bedeutet, dass du von nun an Schritt für Schritt lernen musst, auch finanziell alleine zurecht zu kommen und deine Geldangelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen. Da du neben deinem Studium vermutlich nicht dazu kommen wirst, in Vollzeit zu arbeiten, absolvierst du diesen Schritt sogar unter erschwerten Bedingungen. Schließlich verdienst du beim Studieren kein Geld.

Das bedeutet jedoch nicht, dass du finanziell vollständig alleine gelassen wirst. Wenn deine Eltern dich nicht unterstützen können, hast du zum Beispiel die Möglichkeit, BAföG oder einen Studienkredit zu beantragen.

Auf diese Möglichkeiten, ihre Vor- und Nachteile sowie ihre Voraussetzungen wollen wir in unserem Kapitel "Finanztipps" genauer eingehen.

BAföG, ein Studienkredit oder ein Nebenjob wird dich jedoch nicht zum Millionär machen. Viele Studierende müssen während ihres Studiums jeden Euro zweimal umdrehen. Der Balanceakt zwischen notwendigen Ausgaben und Geld für Freizeit und Vergnügen ist nicht immer einfach. Damit du deine neue finanzielle Situation so gelassen wie möglich meisterst, haben wir dir einige Seiten weiter auch ein paar praktische Tipps zum Thema "richtig haushalten" zusammengestellt.



Finanztipps

BAföG

Nur wenige können ein Studium alleine finanzieren - und nicht jedermanns Eltern können die Unterstützung leisten, die gebraucht werden würde. Um mehr Chancengleichheit zu schaffen, gibt es in Deutschland deshalb BAföG, ein Fördergeld für finanziell schwächere Studierende. Es ähnelt einem Studienkredit - mit einem wichtigen Unterschied: Du musst am Ende nur die Hälfte des Geldes zurückzahlen, und auch nur maximal 10.000 Euro. Zuerst einmal mag es angsteinflößend erscheinen.

Bist du überhaupt qualifiziert für BAföG?

Wirst du auch genug bekommen, um problemlos durch das Studium zu kommen? Was, wenn du irgendwelche anderen Kriterien nicht erfüllst? Natürlich können wir dir diese Fragen nicht vollständig beantworten. Aber wir können dir Mut zusprechen: Die Leute in den Studierendenwerken, bei denen du dein BAföG beantragst und die deinen Fall verwalten werden, wollen nur dein Bestes. Fülle einfach nach bestem Wissen und Gewissen die Formulare aus. Wenn du sie brauchst, kannst du dir dabei auch Hilfe holen.

Ob du BAföG bekommst (und wie viel du bekommst), hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu gehören:

- dein Einkommen
- dein Vermögen
- das Einkommen deiner Eltern
- ob du noch bei deinen Eltern wohnst
- ob du noch über deine Eltern krankenversichert bist

Letzteres muss dringend betrachtet werden. Denn: Deine Eltern sind dazu verpflichtet, dich während deiner Erstausbildung finanziell zu unterstützen. Verdienen deine Eltern "zu viel" wirst du Schwierigkeiten dabei haben, BAföG bewilligt zu bekommen - selbst, wenn sie dich nicht unterstützen wollen. Falls das der Fall ist, sprich es gleich am Anfang an.

Die Obergrenzen sind festgelegt. Du darfst derzeit im Jahr nicht mehr als 5.421 Euro verdienen (das entspricht einem 450-Euro-Job) und dein Vermögen darf nicht größer sein als 7.500 Euro. Wie viel deine Eltern verdienen dürfen, hängt von zusätzlichen Faktoren ab, so wie zum Beispiel der Anzahl deiner Geschwister. Auch darfst du vor Beginn eines Bachelorstudiums nicht älter sein als 29, und vor Beginn eines Masterstudiums nicht älter als 34 Jahre.

Seit dem Wintersemester 2019/2020 liegt der BAföG Höchstsatz bei 861 Euro. Das bedeutet jedoch nicht, dass du auch tatsächlich so viel bekommst. Im Gegenteil: Viele Studierende erhalten viel niedrigere BAföG-Sätze. Das Amt wird anhand deiner Angaben deinen Bedarf errechnen und dir einen individuellen Betrag zur Verfügung stellen. Online kannst du BAföG-Rechner finden, die dir einen ungefähren Ausblick darauf geben werden, welchen BAföG-Satz du erwarten darfst.

Wie wir dir später noch aufführen, kann es allerdings leider sein, dass es insgesamt nicht so ganz reichen wird. In diesem Fall gilt: Ran an die Studentenjobs! Im Idealfall kannst du einen finden, in dem du bereits Arbeitserfahrung für dein späteres Berufsfeld gewinnen kannst.



Finanztipps

Studienkredite

Wenn du kein Anrecht auf BAföG hast, dein Studium aber doch nicht aus eigener Tasche finanzieren kannst, hast du die Möglichkeit, auf einen Studienkredit zurückzugreifen. Das Angebot an möglichen Studienkrediten ist groß und umfasst sowohl staatliche als auch private Anbieter. Der größte und bekannteste von ihnen ist die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW), die staatlich subventioniert wird und somit besonders zinsgünstige Kredite anbieten kann.

Studienkredit vs. BAföG: Was ist der Unterschied?

Sowohl der Studienkredit als auch BAföG sind speziell auf Studierende zugeschnittene Darlehen, die monatlich ausgeschüttet werden. Im Gegensatz zum zinslosen und bezuschussten BAföG fallen bei einem Studienkredit jedoch Zinsen an. Das bedeutet, dass du nach deinem Studium mehr Geld zurückzahlen wirst, als du durch den Studienkredit erhalten hast.

Wer kann einen Studienkredit beantragen?

Auch für einen Studienkredit gibt es gewisse Voraussetzungen. Diese haben jedoch im Gegensatz zu den BAföG-Voraussetzungen nichts mit dem Einkommen deiner Eltern zu tun. Wie genau die Voraussetzungen aussehen, unterscheidet sich von Anbieter zu Anbieter. In der Regel musst du jedoch über 18 Jahre und unter einem bestimmten Höchstalter (meistens ca. 30 Jahre) alt sein. Außerdem musst du einen ständigen Wohnsitz in Deutschland sowie eine gute Zahlungsmoral vorweisen können.

Wie laufen Auszahlung und Rückzahlung bei einem Studienkredit ab?

Wie beim BAföG erhältst du auch bei einem Studienkredit monatliche Auszahlungen. Diese können zwischen 100 und 650 Euro im Monat liegen und werden maximal 14 Semester lang ausgezahlt. Im Anschluss an diese Auszahlungsphase hast du bis zu 23 Monaten Zeit, mit der Rückzahlung zu beginnen. In dieser sogenannten Karenzphase musst du dich lediglich um die fälligen Zinsen kümmern. Bei manchen Anbietern kann die maximale Rückzahlungsdauer jedoch auch kürzer sein. Hierauf solltest du bei der Wahl deines Studienkredits achten. Wie hoch die Rate ist, die du jeden Monat zurückzahlst, kannst du übrigens in Absprache mit dem Anbieter relativ frei wählen. In der Regel musst du dabei jedoch eine Mindestrate von ca. 20 Euro pro Monat einhalten.



Finanztipps

Richtig haushalten

Viele Studierende wohnen das erste Mal getrennt von ihren Eltern - vielleicht sogar ohne ihre finanzielle Unterstützung. Das bringt jedoch nicht nur Vorteile mit sich. Für den, der unabhängig lebt, heißt es nämlich leider auch: Die Finanzen müssen selbst geregelt werden! Und das kann schwierig sein, denn viele von uns sind finanzielle Analphabeten. Nur wenige Schulen bieten auf diesem Gebiet Hilfe.

Wenn du also ein bisschen ratlos bist und Beistand gebrauchen könntest, geben wir dir hier Nachhilfe!

Ob es jetzt aus BAföG kommt, aus einem Studienkredit, von deinen Eltern oder das Ergebnis deiner Arbeit in einem Nebenjob ist: Du musst genau wissen, wie viel Geld du jeden Monat hast, um zu wissen, wie viel du problemlos ausgeben kannst. Oft wirst du eine Kombination aus Geldquellen haben, weil sowohl BAföG als auch ein 450€-Job meist nicht genug sind, um das Leben in einer Uni-stadt zu finanzieren. Nur, weil der BAföG-Höchst-satz gut aussieht, heißt das nämlich leider nicht, dass du ihn bekommst.

Und das Leben ist oft teurer, als man denken mag. Hier ein Beispiel:

Durchschnittliches WG-Zimmer (warm, mit WLAN)	310 EUR
Handyrechnung	10 EUR
Gesetzliche Krankenversicherung (wenn du nicht mehr über deine Eltern versichert bist, Stand 2020)	107 EUR
Ernährung (sehr einfach, selbst gekocht, kein Takeout)	100 EUR
gesamt	527 EUR

Selbst, wenn du also ein verhältnismäßig günstiges WG-Zimmer findest und noch über deine Eltern versichert bist, brauchst du im Monat mindestens 400€. Und dann hast du noch kein Geld eingerechnet für Bücher und Materialien für die Uni, für neue Kleidung oder für Hobbies.

Wenn dein Geld also knapp ist - oder du einfach mehr Kontrolle über deine Finanzen haben willst, haben wir hier ein paar Tipps für dich.



Dokumentiere den Status Quo

Sofern du bereits heiter dabei bist, dein Geld auszugeben, schau doch mal, wofür du das tust. Gucke für einen Monat, wo und was du kaufst. Dann kannst du leichter erkennen, wo du sparen kannst. Wenn du im Monat für 50€ Essen bestellst oder für 80€ unnötige Kleidung kaufst und das weißt, kannst du es eher umgehen.

Setze Prioritäten und verfasse ein Budget

Okay, jetzt geht's ans Eingemachte. Wie viel Geld hast du? Und worauf kannst oder musst du es verteilen? Dafür solltest du Prioritäten festlegen. Nummer eins sind immer Miete, Handy und andere wichtige laufende Kosten. Bezahlst du die nicht, kann das Probleme verursachen. Dann kommt das Essen. Aber auch hier musst du priorisieren: Ist dir etwas bestimmtes wichtig? Willst du Bio kaufen oder plastikfrei? Willst du mehr auswärts essen? Dann kostet das mehr und du musst auch mehr Geld dafür einplanen. Sei ehrlich mit dir - nur so wird es funktionieren. Aber sei auch nachsichtig mit dir selbst. Bio oder plastikfrei zu essen ist teuer. Wenn du das Geld nicht hast, kannst du jetzt innerhalb deiner Mittel dein Bestes tun und es später "richtig" machen. Dafür musst du dich nicht schämen.

Prüfe, ob du deine Pläne einhältst

Bons und Bargeld können ganz schön nerven. Aber weißt du was? Sie helfen dir mit deinem Budget. Wenn du Angst hast, zu viel auszugeben, dann bezahl doch einfach mal nur mit Bargeld - dann kannst du nicht mehr ausgeben, als du dabei hast. Und wenn du deine Bons sammelst, kannst du deine Ausgaben besser dokumentieren und dich selbst verantwortlich halten.



Wohnen

Kaum ein*e Student*in hat das Glück, die Wunschuni direkt in der Heimatstadt stehen zu haben. Wenn du also nicht zu den wenigen Studierenden gehörst, die während des Studiums weiterhin bei ihren Eltern wohnen können und wollen, dann wird dein Studienbeginn wohl auch mit einem Umzug einhergehen.

Viele Studierende ziehen in ihrer Studienzeit zum ersten Mal von ihren Eltern aus - oft sogar in eine weit entfernte, fremde Stadt. Zusätzlich zu den anderen Veränderungen, die mit deinem Studienbeginn einhergehen,

kann diese Umstellung auf den ersten Blick beängstigend wirken: Die erste eigene Wohnung, das erste Mal selbst für einen kompletten Haushalt verantwortlich sein und das erste Mal mit neuen Mitbewohnern zurechtkommen.

Um dir diesen Schritt zu erleichtern, haben wir dir in unserem Kapitel Wohnen verschiedene Tipps zusammengestellt, die dir sowohl im WG-Leben als auch in deiner eigenen Wohnung weiterhelfen können. Auch am großen Umzugstag ist unser Studierendenratgeber mit einer praktischen Umzugs-Checkliste direkt an deiner Seite.



Wohnen

WG-Leben

Für viele Studierende ist das Leben in WGs unumgänglich. Nicht viele können oder wollen bei ihren Eltern wohnen bleiben. Und alleine zu wohnen ist teuer, also kommt das für die meisten nicht infrage. Also: WG. Anders geht's nicht.

Aber das muss ja nichts Schlimmes sein. Das Zusammenleben in der WG kann mit den richtigen Mitbewohner*innen wirklich toll sein. Alternativ kannst du auch in einer Zweck-WG verhältnismäßig ungestört leben. Um dir das Ganze zu erleichtern, geben wir dir hier ein paar Tipps.

1. Nur, weil du jemanden gut kennst, heißt das nicht auch, dass ihr gut zusammenwohnen könnt.

Du und dein Kumpel oder deine Freundin können noch so gut befreundet sein - das heißt nicht, dass ihr in einer WG gemeinsam glücklich werdet.

2. Sei ehrlich darüber, was du erwartest.

Egal, ob du an einem WG-Casting teilnimmst oder es veranstaltest: Du solltest immer ganz klar sagen, was du vom WG-Leben willst - und auch offen über dich selbst reden. Wenn du willst, dass dein*e Mitbewohner*in regelmäßig putzt und außerdem sehr leise ist, solltest du das von Anfang an sagen. Und wenn du ein Chaot bist, solltest du das mitteilen, bevor du einziehst. Böse Überraschungen sind keine gute Voraussetzung für ein angenehmes Zusammenleben.

3. Stellt Regeln auf und haltet euch daran.

Wer die Grenzen nicht kennt, der kann sie sehr leicht unbewusst überschreiten. Damit ihr euch nicht aus Versehen gegenseitig auf die Zehen tretet, setzt ihr euch am besten anfangs zusammen und legt die Regeln für die WG fest. Müssen Besucher angemeldet werden? Wollt ihr Essen teilen? Wer kauft das Klopapier? Einigt euch - und dann folgt konsequent den Regeln.

4. Rücksicht ist unglaublich wichtig.

Ihr habt euch darauf geeinigt, zusammenzuleben. Damit das auch gut klappt, ist es wichtig, dass ihr über die Grenzen der Regeln hinaus Rücksicht walten lasst. Auch, wenn es nicht festgelegt ist, freut sich dein*e Mitbewohner*in sicher darüber, wenn du deine laute Musik über Kopfhörer hörst.



5. Egal, was euch gesagt wird: Macht einen Putzplan.

In den wenigsten WGs funktioniert das mit dem Putzen ohne Putzplan - aber natürlich wirst du von genau den WGs hören. Oder vielleicht erzählt dir dein*e Mitbewohner*in, dass er oder sie bis jetzt noch nie ein Problem damit gehabt hat. Hör nicht darauf. Ein Putzplan kann nicht schaden - die Verbindlichkeit wird es für euch alle sehr viel leichter machen.

6. Nehmt das Geld nicht auf die leichte Schulter.

Die wenigsten Studierenden haben einen großen finanziellen Puffer. Viele müssen jeden Euro zweimal umdrehen - da ist es im WG-Leben sehr wichtig, das Geld nicht zum Problem werden zu lassen. Legt eine Deadline für die Miete fest - und möglicherweise eine Strafzahlung für Verspätete.

7. Unternehmt auch einmal was miteinander.

Sofern ihr keine Zweck-WG gegründet habt, wird es euch gut tun, mal was zusammen zu machen. Das muss nicht unbedingt eine Party sein - eure Nachbarn werden es euch danken. Vielleicht könnt ihr euch bei einem Film- und Spieleabend kennenlernen. Oder ihr lasst euch als Gruppe in einem Escaperoom zusammenschweißen.



Wohnen

Apps

Damit in deiner WG alles rund läuft, ist ein gehöriges Maß an Organisation erforderlich. Da das WG-Leben jedoch Spaß und keinen Organisationsstress bringen sollte, empfehlen wir dir die Verwendung einiger praktischer Apps, die dir und deinen Mitbewohner*innen die gemeinsame Organisation so weit wie möglich abnehmen.

Digitale Einkaufszettel

Du gehst einkaufen und fragst dich, ob eine*r deiner Mitbewohner*innen auch etwas benötigt? Viele WGs greifen in diesem Fall einfach auf die eigene WG-WhatsApp-Gruppe zurück, stoßen dabei jedoch schnell auf Probleme. Was ist, wenn dein*e Mitbewohner*in gerade beschäftigt ist oder einfach nicht auf das Smartphone schaut? Außerdem müsst ihr dann auch noch mühselige Nachrichten tippen und jedes gewünschte Produkt einzeln auflisten.

Einkaufslistenapps wie Bring! oder Our Groceries verschaffen da Abhilfe. In diesen Apps kann jeder von euch eintragen, was er benötigt, sodass ihr alle Einkaufswünsche an einer Stelle gesammelt habt. Bei Bring! ist es zudem möglich, deine Mitbewohner*innen per Push-Benachrichtigung darauf aufmerksam zu machen, dass du gerade einkaufen bist. So können sie bequem noch einige Last-Minute-Einkaufswünsche hinzufügen.

Finanzplanung

In einer WG ist es fast unvermeidlich, dass man sich hin und wieder gegenseitig Geld schuldet. Sei es nun, weil du deine*r Mitbewohner*in etwas vom Einkaufen mitgebracht hast oder weil einer von euch alleine den Internetvertrag bezahlt. Ohne App müsstet ihr euch durch Rechnungen, Kontoauszüge und Kassenbons wühlen, manuell Beträge ausrechnen und euch das Geld dann bar

oder per Überweisung hin und her senden. Mit Apps wie Splid, Tabbt oder Splitwise hingegen könnt ihr eure Ausgaben bequem digital verwalten und euch von der Anwendung ausrechnen lassen, wer wem wie viel schuldet. Tabbt bietet dir dabei die Möglichkeit, das Geld sogar direkt per App zu überweisen. Um deine Schulden sofort zu begleichen und Geld an deine Mitbewohner*innen zu senden, bieten sich aber natürlich auch Apps zum Geld senden wie PayPal, Kwitt oder Paydirekt an.

Putzpläne verwalten

Dein*e Mitbewohner*in hält den Putzplan nicht ein? Oder es fällt dir selbst schwer, dir zu merken, wann du das nächste Mal mit dem Staubsaugen an der Reihe bist? Ein ausgedruckter Plan auf Papier ist schön und gut, allerdings besteht die Gefahr, dass du irgendwann für das rechteckige Blatt neben dem Kühlschrank blind wirst. Außerdem sieht der hübsch gestaltete Plan schnell aus wie ein Schmierzettel, wenn ihr häufig manuelle Änderungen daran vornehmen wollt, z. B. weil eine*r von euch im Urlaub ist oder andere Dinge dazwischen kommen.

Mit Apps wie Clean My House oder Haus-Segen sind kurzfristige Änderungen kein Problem. Auch die Ausrede "Ich habe vergessen, dass ich dran war" zieht mit diesen Apps nicht mehr - schließlich erinnern sie dich regelmäßig daran, wann du mit dem Putzen dran bist. Zudem kannst du in den Apps auch angeben, wann du eine Aufgabe beendet hast, damit deine Mitbewohner*innen erfahren, dass auf dich in Puncto Putzplan Verlass ist.



Gemeinsame Aktivitäten organisieren Die Allrounder unter den WG-Apps

Ihr versteht euch gut und möchtet gemeinsam etwas unternehmen? Auch wenn man zusammen wohnt, kann es bei unterschiedlichen Stundenplänen und eventuellen Nebenjobs schwierig werden, den richtigen Termin für einen gemeinsamen Kinobesuch oder einen WG-Koch-Abend zu finden.

Mit Apps wie VOAT und Fragab wird es auf einmal ganz leicht, einen Termin zu finden, an dem jeder von euch kann. Hier könnt ihr einfach eintragen, welche Tage euch gut passen und wann ihr nicht könnt. Looping ist ein gemeinsames Kalendertool, in dem ihr all eure Aktivitäten eintragen und planen könnt.

Ihr sucht nach einer App, die mehrere der oben genannten Aufgaben vereint? Dann solltet ihr einen Blick auf die Allrounder Flatastic, HomeSlice und FlatMate werfen. Diese drei Apps bündeln Einkaufsliste, Putzplan und Finanzorganisation an einem Ort, sodass ihr euer WG-Leben noch schneller und praktischer organisieren könnt.



Wohnen

Musterputzplan

KW	Küche	Bad	Wohnzimmer	Müll	Spülmaschine



Wohnen

Erste Wohnung

Du ziehst in deine erste eigene Wohnung? Wie spannend! Und trotzdem ist es leicht einschüchternd - schließlich bist du in dieser Situation noch nie gewesen. Egal, ob du planst, eine WG zu gründen oder alleine zu wohnen, es gibt einige Dinge, die du wissen solltest.

Dein Vermieter

Dies ist deine erste eigene Wohnung - vielleicht ist es sogar die erste Wohnung, in der du überhaupt gelebt hast. Eins ist sicher: Mit einem Vermieter hast du dich noch nie herumschlagen müssen. Jetzt musst du es aber tun, wenn du ein Problem hast. Folgendes ist dabei wichtig:

- **kenne deine Rechte:** Lies dir deinen Mietvertrag genau durch und merke dir, welche Rechte dir darin zugesprochen werden. Informiere dich außerdem weiter im Internet. Nur, weil der Vermieter die Wohnung besitzt, heißt das nicht, dass er einfach alles machen kann. Ganz besonders wichtig ist dies in Bezug auf Reparaturen: Der Vermieter ist verpflichtet, dass deine Wohnung sich in einem "bewohnbaren" Zustand befindet. Regnet es also rein, muss der Vermieter die Reparatur bezahlen. Bei Kleinreparaturen kann es sein, dass du ebenfalls etwas bezahlen musst.
- **bestehe auf deinen Rechten:** So manch ein Vermieter stellt sich erst einmal quer, wenn etwas repariert werden muss. Schließlich kostet das Geld, das er nicht ausgeben will. Führe eine Kommunikation mit deinem Vermieter möglichst immer schriftlich, damit du Beweise für alles hast. Und wenn du sehr nachdrücklich bist, aber trotzdem nichts passiert, überlege, in einen Mieterschutzbund einzutreten.

- **kenne deine Pflichten:** Mit der Unterzeichnung des Mietvertrages fallen für dich einige Pflichten an, die du ernst nehmen solltest. So zum Beispiel liegt dem Vertrag oft eine Hausordnung bei, die du dich zu befolgen verpflichtest. (Zimmerlautstärke heißt übrigens tatsächlich, dass man Geräusche nur innerhalb des Zimmers hören kann.) Aber auch über Untermieter wie beispielsweise WG-Bewohner musst du deinen Vermieter informieren. Und einer Vermietung deiner Wohnung über AirBnB muss dein Vermieter auch zustimmen. Informiere dich über diese Pflichten und erfülle sie.

Deine Nachbarn

Aber leider wohnst du ja nicht alleine im Haus. Mit deinen Nachbarn musst du dich zwar nicht gut verstehen, aber du musst dich für ein angenehmes Nebeneinanderleben mit ihnen arrangieren können. Achte dazu auf diese Dinge:

- **nimm Rücksicht:** Du hast eine Hausordnung unterschrieben und jetzt solltest du dich an sie halten. Das bedeutet: Wenn da steht, dass nach 10 Nachtruhe ist, dann veranstaltest du nach 10 besser keine Gitarrenkonzerte in deinem Wohnzimmer. Wenn du eine Party feiern willst, dann melde das möglichst früh an - und bemühe dich nach Beginn der Ruhezeit, leiser zu sein. Zeige deinen Nachbarn, dass es angenehm ist, mit dir zusammenzuleben, und ihr werdet euch besser vertragen.
- **fordere Rücksicht:** Deine Nachbarn haben morgens um drei richtig lauten Sex und du wachst deswegen auf? Das ist nicht so toll - und außerdem verstößt es gegen die Hausordnung. Versuche, Kontakt aufzunehmen und bitte darum, dass sie leiser sind. Wenn das nicht klappt oder wenn sie nicht einsichtig sind, wende dich an deinen Vermieter.



Wenn so etwas oft genug passiert, kann sogar der Mietvertrag deiner Nachbarn gekündigt werden.

- **kenne die Grenzen der Regeln:** Leider ist nicht alles unter deiner Kontrolle - oder unter der Kontrolle deiner Nachbarn. Wenn ein Baby schreit, dann schreit es. Darüber kannst du dich beschweren, aber niemand kann es verhindern, und deshalb werden deine Nachbarn auch nicht des Hauses verwiesen. Das gleiche gilt für laute Fußböden. Es knarzt, wenn der Nachbar über dir in der Nacht auf Klo geht? Dafür kann er leider nichts. Damit müsst ihr leben.

Es ist eine neue Situation, aber du wirst dich in ihr zurechtfinden. Allgemein gilt hier die gleiche Regel wie sonst immer auch: Sei nett zu anderen und sie werden nett zu dir sein. Und wenn nicht, dann kannst du dir immer noch Hilfe holen.

Abgesehen vom obligatorischen "putz regelmäßig" und "lüfte öfter mal" haben wir noch ein paar kleine Tipps, die dir weiterhelfen könnten:

- wenn du einen Ersatzschlüssel hast, deponiere ihn bei Bekannten in der Nähe
- besorge dir einen Pömpel und versuche immer erst damit, Verstopfungen zu beseitigen
- du brauchst mindestens ein paar Schraubendreher und eine Rohrzange - irgendwas geht immer kaputt
- Panzerband wirkt Wunder - und in weiß ist es oft viel unauffälliger
- Glühbirnen gehen gerne am Samstag Abend kaputt - hab Ersatz parat
- guck, ob du deine Wäsche irgendwo anders trocknen kannst als in deiner Wohnung - so hast du mehr Platz und deine Wohnung ist nicht so feucht
- die meisten Nachbarn wollen deine Pakete nicht annehmen - wenn möglich, schicke sie an eine Packstation



Umzugs-Checkliste

Es ist soweit: Der Umzug in deine neue Wohnung steht bevor. Ehe du dich jedoch in deinen eigenen vier Wänden zuhause fühlen kannst, gibt es noch einige Dinge zu erledigen und zu beachten. Damit an deinem Umzugstag und darüber hinaus alles glatt läuft, haben wir dir hier eine praktische Umzugs-Checkliste mit wichtigen Tipps zusammengestellt.

Vor dem Umzug

- ☐ Neuen Mietvertrag unterschreiben, alten Mietvertrag fristgerecht kündigen
- ☐ Kautions der alten Wohnung zurückfordern und Kautions der neuen Wohnung hinterlegen
- ☐ Verträge und Abos, die auf die alte Wohnung laufen, ummelden oder kündigen (z. B. Kabelfernsehen, Internet, Telefon)
- ☐ Neue Verträge abschließen (z. B. Energieversorger, Internet, Kabelfernsehen)
- ☐ Nachsendeauftrag einrichten
(falls notwendig) die alte bzw. die neue Wohnung renovieren
- ☐ Fahrzeug zum Transport organisieren
- ☐ Genug Helfer organisieren
- ☐ Werkzeuge für den Auf- und Abbau der Möbel organisieren
- ☐ Kühlschrank und Gefrierfach leeren
- ☐ Große Möbelstücke ggf. ausmessen, um sicherzustellen, dass sie auch durch das Treppenhaus und in dein Umzugsfahrzeug passen
- ☐ Ausmisten, Umzugskartons besorgen und so weit wie möglich schon packen

Nach dem Umzug

- ☐ Verpackungsmüll der neuen Möbel entsorgen
- ☐ Umzugskartons einlagern oder verschenken
- ☐ Wohnsitz ummelden (nicht nur beim Einwohnermeldeamt, sondern auch bei deiner Bank, deiner Versicherung und deiner Universität)
- ☐ Auto ummelden (falls vorhanden)
- ☐ Versicherungen prüfen (z. B. Hausratversicherung)
- ☐ Dauerauftrag für die Mietzahlungen einrichten (und ggf. alten Dauerauftrag kündigen)
- ☐ Letzten Feinschliff an der Einrichtung vornehmen
- ☐ Bei den Nachbarn vorstellen
- ☐ Einweihungsparty planen (dabei nicht die Umzugshelfer vergessen)



Gesundheit

Mindestens ein Mensch wird dir vor Beginn deines Studiums sicherlich gesagt haben: "Pass auf dich auf!" Und das aus gutem Grund. Schließlich ist ein Studium nicht nur an sich anstrengend - für viele Studierende kommt die zusätzliche Herausforderung dazu, dass sie das erste Mal alleine für sich sorgen müssen. Du vielleicht auch?

Wir erkennen an, dass das nicht immer leicht ist. Zwischen neuen Mitbewohnern, Vorlesungen, Prüfungen und dem leider notwendigen Nebenjob bleibt nicht immer so viel Zeit für Freunde und Hobbies, wie du dir vielleicht wünschst würdest.

Also warum solltest du deine kostbare Zeit auf Sport und Essen verwenden? Ganz einfach: Weil es dir insgesamt besser gehen wird. Ein gesunder Körper erlaubt es dir, dich besser zu konzentrieren und so auch akademisch bessere Leistungen abzuliefern.

Im Folgenden geben wir dir einige Tipps, wie du dich an der Uni ohne großen Aufwand um deine Gesundheit kümmern kannst. Dazu erzählen wir dir Einiges zu Bewegung und wie du sie bekommen kannst - beim Unisport, aber auch kostenlos. Und wir geben dir einen kleinen Crashkurs in gesunder Ernährung.



Gesundheit Bewegung

Der Unialltag vieler Studierender ist geprägt von langen Sitzungen in Hörsälen und Seminarräumen, ausgiebigen Lerntagen in der Bibliothek und entspannenden Binge-Watch-Sessions zur Erholung. All diese Punkte des Studilebens haben eines gemeinsam: Sie finden allesamt im Sitzen statt. Dabei ist Bewegung für deine Gesundheit unabkömmlich.

Allgemein werden sogar mindestens 30 Minuten körperliche Betätigung pro Tag empfohlen. Das klingt zwar viel, dazu gehört allerdings auch bereits der schnelle Gang zur Straßenbahn. Wenn es dir schwer fällt, jeden Tag 30 Minuten Bewegung in deinen Alltag einzuplanen, kannst du auch der Empfehlung folgen, dich 150 Minuten pro Woche zu bewegen. Diese Zeit verteilst du am Besten auf zwei bis drei Trainingssessions mit moderater Intensität.

Aber warum das Ganze?

Die Antworten auf diese Frage sind vielfältig. Ausreichend Bewegung kann dir zahlreiche Vorteile bieten:

- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems
- Erhöhung des Atemvolumens
- Verbesserung des Stoffwechsels
- Verbesserung des Verhältnisses von Muskel- zu Fettmasse
- Stärkung des Bewegungsapparats
- Vorbeugung von Stürzen oder Knochenbrüchen
- Reduktion des Risikos von Angststörungen und Depression
- Steigerung der Ausdauer
- Verringerung der Wahrscheinlichkeit von Schlaganfällen, Bluthochdruck, Diabetes, u.v.m.

“Bewegung ist wichtig” ist also nicht bloß eine leere Floskel, sondern tatsächlich wahr. Und das Beste: Sport kann auch verdammt viel Spaß machen. Ob alleine oder mit deinen neuen Kommiliton*innen - es gibt auch für dich die richtige Möglichkeit, wie du ausreichend Bewegung bekommen kannst. Zum Beispiel beim Unisport!



Gesundheit Bewegung

Unisport

Fitnessstudios sind nicht günstig - und besondere Kurse sind für die Geldbeutel von Studierenden oft gar nicht mehr erschwinglich. Und doch ist Bewegung sehr wichtig. Schließlich wirst du als Student*in sehr viel sitzen müssen, ob nun beim Pauken oder in der Vorlesung.

Um dich ein wenig zu animieren, bieten viele Unis Unisport an. Sicherlich auch deine - schau einfach mal auf der Webseite nach! Was bedeutet Unisport? Dass deine Universität für dich ein vielfältiges Angebot aus Sportkursen zusammengestellt hat, an denen du für oft sehr kleines Geld teilnehmen kannst.

Du fragst, welche Sportarten es im Unisport gibt? Das unterscheidet sich von Uni zu Uni. Aber die Möglichkeiten sind sehr vielfältig. Es gibt Ball-, Tanz-, Kampf-, Fitness-, Kraft-, Lauf- und Wassersport.

Ganz besonders klasse ist der Unisport, weil er eine Möglichkeit ist, für kleines Geld ein tolles neues Hobby zu finden. Das gilt besonders über Sportarten die weniger Mainstream sind. Wer als Kind nicht mit dem Judo angefangen hat, der tut dies oft auch als Erwachsener nicht. Aber im Unisport hast du die Chance, einfach mal in den Sport hineinzuschnuppern.

An vielen Hochschulen sind die Ballsportarten besonders beliebt. Einige Teams sind sogar richtig gut! Unisport kann mehr sein als nur nach Feierabend ein bisschen bolzen - es gibt deutschlandweite Studierendenmeisterschaften, in denen du dein Können mit Studis aus dem ganzen Land messen kannst.

Aber wer den Wettbewerb nicht mag, der muss an ihm auch nicht teilnehmen. Viele Unis bieten Yoga an, was dir nach den Vorlesungen sehr beim Entspannen helfen kann. Oder vielleicht magst du ja beim Ballet deine ersten Schritte auf Zehenspitzen

wagen? So schnell wirst du die Gelegenheit nicht wieder haben.

Wir möchten dir empfehlen: Registriere dich gleich im ersten Semester, damit dir das nicht mehr im Weg steht. Und wenn du Lust auf etwas hast, dann probier es auf jeden Fall. Du wirst nie wieder die Gelegenheit haben, so günstig einen Einblick in so viele Sportarten zu gewinnen.

Kostenlose Sportmöglichkeiten

Das Angebot des Unisports ist eine tolle Möglichkeit, um auch mit kleinem Geld in Bewegung zu bleiben. Doch Sport kann auch komplett kostenlos sein. Wenn du dein Sportprogramm lieber selbst in die Hand nehmen willst, haben wir dir hier einige Ideen zusammengestellt, die deinen Trainingsplan bereichern könnten.

Rückenübungen für Zwischendurch

Um gesund und fit zu bleiben, muss es nicht immer ein zeitintensives Training sein. 15 bis 20 Minuten Rückenübungen am Tag können bereits wahre Wunder wirken und dich vielleicht sogar vor unangenehmen Verspannungen oder Kopfschmerzen bewahren. Gleichzeitig verbesserst du auf diese Weise spielerisch deine Haltung und deine Flexibilität.

Besonders einfache Rückenübungen, die du gut zwischen zwei Vorlesungen oder in einer Lernpause unterbringen kannst, sind zum Beispiel:

- Arme und Schultern kreisen
- Hüfte kreisen
- Im Stand mit gestreckten Beinen die Zehen berühren
- Ruderbewegung mit den Armen
- Wandsitzen



Gesundheit Bewegung

Anleitungsvideos auf YouTube und co.

Im Internet findet man ja bekanntlich alles - darunter auch zahlreiche Videos mit Sportanleitungen. Von Yoga über High Intensity Interval Training bis hin zu Krafttraining kannst du zu nahezu jeder Individualsportart Anleitungen auf YouTube finden.

Diese Videos solltest du jedoch mit Vorsicht genießen. Da du keinen Trainer hast, der dich während der Übungen beobachten und korrigieren kann, musst du selbst darauf achten, dass du jede Bewegung korrekt ausführst. Falsch ausgeführte Übungen bergen ein hohes Verletzungsrisiko. Wenn du dir bei einer Übung nicht sicher bist, solltest du sie also lieber überspringen.

Außerdem solltest du auch beim Home Training immer darauf achten, dass du dich vor den Übungen aufwärmst und danach eine Cooldown-Phase einlegst. Auch dafür gibt es praktischerweise zahlreiche Videos.

Ab nach draußen

Nach den zahlreichen Vorlesungen im Hörsaal möchtest du deine Freizeit lieber an der frischen Luft verbringen? Dann haben wir gute Nachrichten für dich:

an kaum einem Ort kannst du so viele verschiedene kostenlose Sportmöglichkeiten nutzen wie im Freien. Die Klassiker unter den Outdoor Sportarten sind natürlich Jogging und Radfahren, doch auch mit Inlineskates, einem Longboard oder einem Skateboard kannst du dir im Freien eine Extraportion Bewegung verschaffen. Die dafür notwendigen Geräte und Schutzausrüstungen musst du übrigens nicht immer für viel Geld neu kaufen. Oft lassen sich gute gebrauchte Boards zum kleinen Preis auf Flohmärkten oder im Internet finden. Falls du in der Nähe eines Parks wohnst, solltest du dich dort einmal genauer umsehen. Manchmal gibt es dort öffentliche Trainingsanlagen und Trimm-dich-Pfade, an denen du dich nach Lust und Laune austoben kannst - wie ein Spielplatz für Erwachsene. Wenn dein Park keine Trainingsgeräte hat, kannst du auch an einer simplen Parkbank viele verschiedene Übungen durchführen. Ausfallschritt und Step-up, Liege- und Seitstütz sind nur einige davon - werde kreativ!



Gesundheit

Gesunde Ernährung

"Iss doch besser, Kind" ist eine Aufforderung, die so gut wie jeder schon einmal gehört hat. Was jedoch als Kind schon nervig war, wird als Student*in oft noch schlimmer. Wenn du nicht mehr zu Hause wohnst, kann deine Mutter nicht mehr sehen, was du isst - und woher soll sie wissen, dass du überhaupt etwas isst?

Und irgendwo haben sie ja auch Recht. Auch, wenn ungesunde Ernährung oft mit Übergewicht gleichgesetzt wird, kann sie doch viele verschiedene unangenehme Konsequenzen haben. Nimm man das Gegenbeispiel: Mangelernährung oder ein Mangel an bestimmten Nährstoffen können im Ernstfall sogar zu Nervenschäden führen. Influencer oder andere Gurus im Internet werben mit wundersamen Effekten, die es auf deinen Körper haben kann, wenn du dich auf ihre bestimmte Weise gesund ernährst und ihr Kochbuch kaufst. Wenn du nur genug Superfoods isst, wirst du unsterblich. So zumindest lassen sie es oft klingen.

Aber was ist eigentlich "gesunde" Ernährung? So viele verschiedene Experten haben so viele verschiedene Meinungen dazu. Selbst große Gesundheitsorganisationen können sich nicht einigen. Während die NHS (National Health Service, Großbritannien) empfiehlt, nicht mehr als 30g Zucker am Tag zu essen, setzt die WHO (World Health Organization) das Limit bei 50g. Das ist fast doppelt so viel. Wer soll sich da noch orientieren können?

Generell wissen wir alle ungefähr, was gesund ist. Mehrere Portionen Gemüse und Obst am Tag, wenig Zucker, genug Protein, nicht zu viel Fast Food. So weit, so gut. Aber es kann anstrengend sein, die Recherche für sich selbst zu betreiben. Und es kann noch viel anstrengender sein, regelmäßig gesund für sich zu kochen, wenn man doch auch einfach eine Tiefkühlpizza in den Ofen schieben kann. Kaum einer hat Spaß daran, sich immer gesund zu ernähren. Wir alle wollen auf einem Geburtstag viel zu viel Torte essen oder mal einen

über den Durst trinken und uns den Rest des Wochenendes nur von Pizza ernähren. Aber keine vernünftige Person wird von dir verlangen, dass du diesen Spaß aufgibst. Genuss ist etwas Tolles. Erst im Übermaß wird er schädlich. Also solltest du auch weiter genießen - dann kannst du dich den Rest der Zeit gesünder ernähren.

In Deutschland gibt es das BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft), das die Empfehlungen der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) weitergibt. Hier sind acht ihrer Regeln:

- ernähre dich vielfältig
- iss 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag
- wähle Vollkornprodukte, sofern du kannst
- nutze gesundheitsfördernde Fette
- iss wenig Zucker und Salz
- trinke am besten Wasser
- bereite deine Lebensmittel schonend zu
- nimm dir Zeit und genieße

Kompliziert ist es also nicht: Iss nicht immer das Gleiche, iss viel Frisches, freunde dich mit Vollkorn und Olivenöl an, iss nicht zu viele Süßigkeiten, trinke genug Wasser und brate dein Gemüse nicht zu scharf an. Und ganz wichtig: Hab Spaß dabei!

Das ist das Tolle daran, mehr Zeit und Bewusstsein in seine Ernährung zu investieren: Es ist eine vollkommen neue Sache, mit der du experimentieren kannst! Nicht alle diese Experimente werden essbar oder gar lecker sein, aber das ist Teil des Lernens.

Es gibt so viele verschiedene Dinge, die du ausprobieren kannst. Deutsche Hausmannskost oder französische Haute Cuisine, asiatische Gerichte oder arabische Küche. Die Möglichkeiten sind so gut wie endlos - und es warten so viele neue Geschmäcker auf dich!



Gesundheit

Gesunde Ernährung

Diäten (und die Probleme mit ihnen)

An der Uni siehst du täglich eine Vielzahl an Personen. Dazu kommen zahlreiche Fotos in den Sozialen Medien von deinen Freunden und Kommilitonen, aber auch von wildfremden Menschen, Influencern und Promis. Da ist es nur natürlich, dass du dich mit anderen vergleichst.

Dazu kommt auch noch der Prüfungsstress, der dich jedes Semester aufs Neue einholt und mit dem jede*r Student*in anders umgeht. Während manche während der Lernphase das Essen nahezu vergessen und ungewollt abnehmen, neigen andere zum Stressessen und legen von Semester zu Semester einige Pfunde zu. Beides ist nicht optimal.

Trotzdem ist eine Diät in der Regel nicht die richtige Lösung, um das Problem, das du mit deinem Körper hast, in den Griff zu bekommen. Warum wir nicht viel von Diäten halten und was du stattdessen tun kannst, um wieder mit dir selbst zufrieden zu sein, erklären wir dir im Folgenden.

Problem 1: Abnehmwunsch aus den falschen Gründen

Bevor du darüber nachdenkst, wie du am besten abnehmen kannst, solltest du dir darüber klar werden, warum du überhaupt abnehmen möchtest. Bist du übergewichtig beziehungsweise beeinträchtigt dein Gewicht deine Gesundheit? Kommt der Wunsch, abzunehmen, von dir selbst, oder willst du damit nur deine*r Partner*in einen Gefallen tun oder einem gesellschaftlichen Ideal folgen, das vielleicht gar nicht zu dir passt? Gehe am besten noch einmal in dich: Solange dein Gewicht deine Gesundheit nicht negativ beeinträchtigt und du mit dir selbst zufrieden bist, solltest du keinen Gedanken ans Abnehmen verschwenden - auch wenn du keine "perfekte" Instagram-Figur hast.

Problem 2: Diäten geben dir ein schlechtes Gefühl

Unter einer Diät versteht man meistens eine kurzfristig veränderte Ernährungsweise, die auf einem Verzicht beruht - du verzichtest dabei beispielsweise komplett auf Kohlenhydrate oder reduzierst deine Kalorienzufuhr massiv. Dieser Verzicht führt dazu, dass du das, worauf du verzichtest, nur noch mehr willst. Du greifst also trotz Low-Carb und FDH ("Friss die Hälfte") zu der großen Portion Pasta, die dich auf dem Mensaangebot so schön angelacht hat - und dann fühlst du dich schlecht. Ereignisse wie dieses führen auf Dauer zu einer tief sitzenden Frustration - eine Frustration, die viele von uns durch Essen kompensieren. Gefördert wird das auch noch dadurch, dass Schokolade und Co. Glückshormone in deinem Gehirn freisetzen können, nach denen du dich mehr denn je sehnst, wenn die Diät mal nicht so gut läuft.

Problem 3: Diäten tricksen deinen Körper aus

Jeder, der sich schon mal mit dem Thema Diäten auseinandergesetzt hat, kennt und fürchtet ihn: Den Jojo-Effekt. Die verlorenen Pfunde sind nach der Diät schnell wieder drauf - und sie haben Freunde mitgebracht. Da hilft es auch nichts, deinen Körper später dafür zu verfluchen. Er konnte schließlich nicht anders. Durch die Diät und den damit einhergehenden Mangelzustand wird dein Körper in einen Notfallmodus versetzt. Der Stoffwechsel wird heruntergefahren und dein Körper setzt Fett an, um auf den nächsten Notstand vorbereitet zu sein. Dadurch nimmst du nach der Diät mehr zu, als du währenddessen abgenommen hast.



Aber was soll ich stattdessen tun?

Um diese Probleme zu umgehen und nachhaltig und gesund abzunehmen, solltest du nicht auf eine zeitlich begrenzte, intensive Diät setzen, sondern deine Ernährung langfristig umstellen. Anstatt deine Kalorienzufuhr auf ein Minimum zu reduzieren und auf bestimmte Lebensmittel gänzlich zu verzichten, solltest du lieber darauf achten, wie gesund die Lebensmittel sind, die du regelmäßig zu dir nimmst. Für kleine "Sünden" wie ein Stück Kuchen oder ein paar Bier auf der Erstiparty solltest du dich nicht schlecht fühlen, sondern sie

genießen - solange sie nicht zur Regel werden und du dich ausreichend bewegst. Bewegung ist ein weiteres Stichwort. Durch regelmäßige körperliche Betätigung kurbelst du deinen Stoffwechsel an und baust Muskeln auf, die wiederum deinen Kalorienverbrauch steigern. Auch hier kommt es auf die Regelmäßigkeit an. Eine einmalige, intensive Sportchallenge über zwei Monate wird dir auf lange Sicht deutlich weniger bringen als zwei bis drei moderate Sporteinheiten pro Woche.



Gesundheit

Gesunde Ernährung

Vegetarisch/Vegan richtig machen

Du bist sicherlich bereits einmal über das Klischee vom veganen, liberalen Studenten gestolpert. Und auch, wenn wir vielleicht nicht alle barfuß herumlaufen oder Bäume umarmen, so ist es doch unmöglich zu leugnen, dass an Unis besonders viele Veganer herumlaufen.

Mittlerweile ernähren sich über ein Prozent aller Deutschen vegan oder verzichten weitgehend auf tierische Produkte. Und viele dieser Menschen sind im Alter zwischen 20 und 29. Also mitten in den besten Unijahren! Wenn auch du zu ihnen gehören möchtest - ob jetzt, um die Umwelt zu schützen oder wegen der Tiere - dann haben wir hier ein paar Tipps für dich.

1. **Eine Alles-oder-nichts-Mentalität wird dir nur schaden.** Viele, die beginnen, sich vegan zu ernähren, verbannen mit einem Mal alle tierischen Produkte aus ihrem Leben. Das macht es ihnen aber nicht unbedingt leichter. Es ist vollkommen in Ordnung, sich langsam an eine vegane Ernährung anzutasten und Lebensmittel nach und nach auszuschließen. Und wenn du Käse nicht aufgeben kannst, dann ist das eben so. Erlaube dir den Käse - das macht es dir leichter, auf den ganzen Rest zu verzichten.
2. **Vegan muss nicht teuer sein.** Wenn man sich das Regal mit den Fleischersatzprodukten anschaut, kann einem bei den Preisen schon schummrig werden. Aber so teuer muss es gar nicht sein, sich vegan zu ernähren. Auch Hülsenfrüchte sind eine tolle Quelle für Protein – und sie sind sehr viel preiswerter. Suche im Internet nach veganen Rezepten, die dir zusagen, und lerne eine neue Art des Kochens, die nicht um ein Stück Fleisch herum zentriert ist.
3. **Du brauchst genug Protein.** Ganz besonders unter YouTube-Veganern geht der Fehlglaube um, dass man genug Protein zu sich nimmt, wenn man nur insgesamt genug isst. Aber das ist nicht wahr. Veganer*innen müssen sogar mehr Proteine zu sich nehmen als Fleischesser, weil pflanzliche Proteine anders verarbeitet werden. Als Veganer*in brauchst du pro Tag ungefähr 1 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht.
4. **Vitamin B12 ist dein Freund.** Wer keine tierischen Produkte zu sich nimmt, der sollte unbedingt ein B12-Supplement zu sich nehmen – denn das Vitamin wird hauptsächlich aus Fleisch gewonnen. Zwar hast du wahrscheinlich einen B12-Vorrat in deinem Körper, wenn du anfängst, dich vegan zu ernähren. Aber einen Mangel willst du nicht riskieren: Er kommt Hand in Hand mit Konzentrationsschwierigkeiten und einem schlechteren Kurzzeitgedächtnis und kann bleibende neurologische Schäden hinterlassen. Ganz besonders als Student*in willst du das sicherlich nicht.
5. **Lass dir kein schlechtes Gewissen machen.** Es gibt viele Leute, die dir erzählen wollen, was du als Veganer*in darfst und was nicht. Unser Tipp: Lass dich von ihnen nicht unterkriegen. Wenn du noch deine alten Lederschuhe und Wollpullis trägst, tust du damit keinem Tier mehr weh. Diskussionen über Secondhand-Leder oder Honig können produktiv sein, aber auch Leute abschrecken oder gar vergraulen. Und das ist nicht gut. Wir glauben überzeugt: Eine Million "unperfekte" Veganer*innen sind für die Umwelt und für die Tiere viel wertvoller als tausend perfekte.



Einfache Rezepte

Wir müssen alle essen - aber viele von euch haben bis jetzt noch nicht so viel kochen müssen. Es geht daran, sich selbst zu versorgen. Aber wie?

Über die Studierendenküche hört man oft nichts Gutes. Tiefkühlpizzen, Spaghetti mit Ketchup, Dosenfutter... Oft haben Studis entweder nicht die Motivation, die Zeit oder die Fähigkeiten, sich anders zu ernähren. Oder zumindest denken sie das. Wir sind hier, um dir zu sagen: So zeit- und arbeitsaufwändig ist das Kochen gar nicht! Und auch viel Geld muss es nicht kosten.

Um dir ein wenig Inspiration zu verleihen, findest

du in diesem Studierendenratgeber acht ziemlich einfache Rezepte, mit denen du einmal vorsichtig den großen Zeh in das kochende Nudelwasser tauchen kannst. Wir zeigen dir, dass du keine besonderen Skills brauchst, um für dich selbst tolle Gerichte zu kochen und dich gesund zu ernähren, ohne gleich Stunden dafür aufwenden zu müssen. Und das Allerbeste? Die meisten dieser Rezepte sind enorm variabel. Du musst sie also nur einmal lernen und kannst danach mit den Zutaten herumspielen, um viele verschiedene andere Geschmäcker erleben zu können.

Auf geht's!





Pasta à la Marinara

3-4 Portionen, vegan möglich

Du brauchst:

- 1 Packung Nudeln
- 600 gr Tomaten
- ½ Glas schwarze Oliven
- 2-4 Zehen Knoblauch
- 2 EL Öl Olivenöl
- evtl. Kapern
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitze das Öl in der Pfanne. Hacke währenddessen den Knoblauch.
2. Während du den Knoblauch anbrätst, bis er goldbraun ist, schneide die Tomaten in kleine Würfelchen.
3. Gib die Tomaten in die Pfanne und lasse sie für 10 Minuten schmoren.
4. Halbiere die Oliven und gib sie hinzu. Ebenso die Kapern, falls du willst.
5. Schmecke die Soße ab mit einer Prise Zucker und so viel Salz und Pfeffer wie du willst. Sei zu Anfang vorsichtig mit der Menge Salz, die du hinzufügst.

Tipp:

Wenn Nudeln übrig bleiben und du sie im Kühlschrank aufbewahren willst, dann mische ihnen ein wenig Öl bei. So kleben sie nicht so sehr aneinander.





Pfannkuchen

für 2 Portionen, vegan möglich

DU BRAUCHST:

- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse Sojamilch
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- evtl. Zimt oder Vanille/Vanillin
- evtl. Schokoladenraspeln, Blaubeeren, Äpfel

ZUBEREITUNG:

1. Vermenge alle trockenen Zutaten in einer Schüssel. Passe dabei auf, dass das Backpulver keine Bröckchen bildet.
2. Forme eine kleine Kuhle in den Zutaten und rühre mit einem Schneebesen oder einer Gabel langsam die Sojamilch hinzu. Versuche dabei, Klümpchenbildung zu vermeiden.
3. Lasse den Teig 5 Minuten ruhen. Heitze währenddessen die Pfanne vor.
4. Befette die Pfanne leicht und gieße mit einer kleinen Kelle Portionen Teig hinein.
5. Sofern erwünscht, platziere jetzt deine Extras wie Apfel, Beeren oder Schokolade auf der oberen, rohen Teigseite. Drücke sie mit der Gabel möglichst weit in den Pfannkuchen hinein.
6. Wende den Pfannkuchen, wenn du auf der Oberfläche Bläschen erkennen kannst (siehe Bild). Im Idealfall sind am Ende beide Seiten goldbraun. Eventuell musst du ein bisschen experimentieren, bis du herausgefunden hast, wie das am besten geht.

Tipp:
Wenn du in der Pfanne zeitversetzt mehrere kleine Pfannkuchen gleichzeitig machst, kannst du das Wenden am besten timen. Wenn der nächste Pfannkuchen kleine Bläschen schlägt und gewendet werden muss, ist der vorherige Pfannkuchen fertig.





Einfache Frühstücksbrötchen

ergibt 8-10, vegan möglich

Du brauchst:

- 500g Mehl
- 320ml lauwarmes Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Zucker
- 2 TL Salz

Zubereitung:

1. Vermenge die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel, damit nachher alles gut vermischt ist.
2. Füge das Wasser hinzu und knete, bis sich ein klebriger Teig gebildet hat. Solltest du nicht alles Mehl in den Teig einkneten können, füge vorsichtig noch ein bisschen Wasser hinzu.
3. Decke die Schüssel mit einem Handtuch ab und lasse sie für eine Stunde an einem angenehm warmen Ort stehen. So gibst du dem Teig die Möglichkeit, zu gehen. Tust du das nicht, werden die Brötchen viel zu fest.
4. Heize den Ofen bei Ober- und Unterhitze vor auf 230 Grad. Befeuchte deine Hände und trenne Teile aus dem Teig, um Brötchen zu formen. Achte darauf, dass sie nicht zu groß sind, weil sie sonst nicht durchgebacken werden.
5. Platziere die Brötchen auf einem mit Backpapier ausgelegten oder gefetteten Blech. Achte darauf, dass sie weit genug auseinander liegen, sonst werden sie miteinander verschmelzen.
6. Backe die Brötchen für ungefähr 15 Minuten auf mittlerer Schiene. Beobachte dann vom Ofenfenster aus, bis sie die gewünschte Farbe haben.

Tipp:

Du kannst diese Brötchen auch spannender machen. Streue dazu beispielsweise schwarzen Kümmel oder Sesam auf die Teigrohlinge, bevor du sie in den Ofen schiebst. Auch mit geriebenem Käse kannst du experimentieren. Pass nur auf, dass nichts verbrennt.





Holzfällerfrühstück

2 Portionen, vegetarisch möglich

Du brauchst:

- 2 große Kartoffeln
- 4 Eier
- 3-4 Gewürz- oder Salzgurken
- evtl. Schinkenstückchen
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Sofern gewünscht, brate Schinkenstückchen an. Setze sie dann kurz beiseite.
2. Wasche die Kartoffeln und zerschneide sie in ½ Zentimeter breite Scheiben. Wenn du nicht willst, musst du sie nicht schälen. Würze sie mit Salz und Pfeffer. Brate sie für rund 10 Minuten an, bis sie goldbraun sind.
3. Schneide die Gurken in Scheiben und gib sie in die Pfanne. Ebenso den Schinken, falls du ihn verwendest.
4. Verquirle die Eier und gib sie ebenfalls in die Pfanne. Vermische alles. Schiebe den Inhalt der Pfanne mit einem

Tipp:

Du kannst so gut wie alles in ein Rührei tun, um es spannender zu machen. Beispielsweise Lauchzwiebeln, Tomaten, und/oder Pilze. Du kannst es außerdem gut auf Brot essen. Nur vielleicht lieber mit Messer und Gabel :)





Reispfanne

4 Portionen, vegan möglich

DU BRAUCHST:

- 200g Reis
- ½ Paprika
- ½ Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- ½ Tasse Tiefkühlerbsen
- 3-6 EL Sojasoße
- evtl. 1 Zehe Knoblauch
- evtl. 200g Protein (Tofu, gebratenes Hühnchen, Garnelen)

ZUBEREITUNG:

1. Koche den Reis nach Packungsanweisung. Berechne währenddessen eventuell in der Pfanne bereits dein Protein so zu, wie du es nachher dem Gericht hinzufügen möchtest.
2. Unterteile den Brokkoli in kleine Röschen und füge diesen dem Reis hinzu, wenn er nur noch 5 Minuten zu kochen hat. Schließe danach wieder den Deckel des Topfes.
3. Schneide die Paprika in Würfel und die Lauchzwiebeln in Ringe.
4. Hacke eventuell den Knoblauch und brate ihn mit etwas Öl in der Pfanne an, bis er goldbraun ist. Füge den Rest der zubereiteten Zutaten hinzu. Schmecke dann mit Sojasoße ab. Je nach Marke, Art und deinem Geschmack wirst du mehr oder weniger davon brauchen. Beginne mit kleinen Mengen und arbeite dich hoch.

Tipp:

Tofu direkt aus der Packung ist ziemlich langweilig. Für einen spannenderen Geschmack kannst du den Tofu pressen, ihn in Würfelchen schneiden und ein paar Minuten in eine Marinade aus Sojasoße und Sambal Olek einlegen.





Linsensalat

für 2-3 Portionen, vegan möglich

Du brauchst:

Zutaten für den Salat:

- 200g Belugalinsen
- ½ kleine Zwiebel
- 1 Tomate
- ½ Paprika
- 1 Avocado
- evtl. Feta oder Garnelen

Zutaten für die Salatsoße:

- Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Wasche die Linsen und koche sie bei mittlerer bis niedriger Hitze für rund 25 Minuten, bis sie für dich die richtige Konsistenz haben. Gebe KEIN Salz in das Kochwasser. Sonst müssen die Linsen nachher länger kochen. Du kannst sie mit der Soße am Ende so salzig machen, wie du willst.
2. Schneide währenddessen das Gemüse in Würfelchen und hacke die Zwiebel.
3. Wasche eventuell die Garnelen oder schneide/krümele den Feta.
4. Gieße die Linsen ab. Das kannst du entweder mithilfe eines Siebs tun oder indem du den Topfdeckel einen winzigen Spalt öffnest, mit Topflappen festhältst (Vorsicht, heiß!) und den Topf kippst.
5. Mixe alle Salat-Zutaten zusammen. Sofern du Feta verwendest, lasse die Linsen etwas abkühlen, bevor du ihn hinzufügst.
6. Mixe aus den Soßen-Zutaten eine Soße zusammen und probiere sie als Teil des Salats. Dazu tust du die Zutaten am besten einfach allmählich in den Salat und schmeckst ab. Sei anfangs sehr vorsichtig mit Salz und Zitronensaft. Diese beiden Zutaten kannst du nicht so leicht ausgleichen.

Tipp:

Dieser Salat schmeckt am besten, wenn du ihn über Nacht im Kühlschrank stehen lässt und ihn am nächsten Tag einfach mitnimmst! Dann hat die Soße schön viel Zeit gehabt, einzuziehen.





Glasnudelsuppe

2 Portionen, vegan möglich

Du brauchst:

- 1l Brühe
- 100g Glasnudeln
- ½ Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- Brokkoliröschen
- 100g Protein (z.B. Tofu, Shrimp, Omelett)
- 2-5 EL Sojasoße

Zubereitung:

1. Berechne dein Protein so zu, wie du es nachher in der Suppe haben willst. Brate also beispielsweise dein Omelett, zerkleinere es und lege es beiseite. Shrimp und Tofu könntest du auch marinieren und ab Schritt 4 mitkochen lassen.
2. Lege die Glasnudeln 10 Minuten lang in kaltem Wasser ein. Lasse sie dann abtropfen. Wenn du willst, kannst du sie anschließend mit einer Schere in kürzere Stücke schneiden - lange Glasnudeln wollen nur ungern auf dem Löffel bleiben.
3. Zerkleinere deine Brokkoliröschen, sodass sie gut auf einen Suppenlöffel passen.
4. Gib die Nudeln, den Brokkoli, die Brühe und 2 EL Sojasoße in einen Topf und lasse die Brühe aufkochen. Koche die Suppe danach für 6 Minuten und schmecke ab mit Sojasoße.
5. Zerkleinere derweil die Paprika und die Lauchzwiebel.
6. Nachdem die 6 Minuten vergangen sind, nimm den Topf von der Platte und füge das Gemüse hinzu. Tu jetzt auch dein Protein rein, sofern du welches hast.

Tipp:

Für eine exotischere Variante dieser Suppe kannst du zuerst Brühe und Sojasoße zusammenmischen und 15 Minuten mit einer großen Knoblauchzehe und einem 1 Zentimeter breiten Stück Ingwer köcheln lassen. Die Suppe nimmt so einen würzigeren Geschmack an. Entferne dann Knoblauch und Ingwer und mache weiter wie ab Schritt 4.





Blätterteigschnecken

1 Blätterteigrolle = 6-8 Schnecken, vegan möglich

Du brauchst:

- Blätterteig aus der Kühlabteilung (nicht gefroren!), so viel du brauchst
- grüne Pesto und/oder
- rustikale rote Pesto und/oder
- Pflaumenmus und/oder
- Marmelade und/oder
- Schokoladenraspeln und/oder
- eine andere Füllung deiner Wahl

Tipp:

Iss die Blätterteigschnecken am besten innerhalb ungefähr eines Tages. Blätterteig saugt schnell Wasser auf und verliert seine tolle Knusprigkeit.

Zubereitung:

1. Lege den Blätterteig flach auf den Tisch oder die Arbeitsplatte. Rolle ihn nicht aus!
2. Lege oder streiche deine Füllung auf die gesamte Fläche des Blätterteigs, bis auf einen Rand von 2 Zentimetern an einer Seite. Befeuchte diesen Rand mit Wasser.
3. Rolle den Blätterteig zusammen. Streiche mit einem nassen Finger über den befeuchteten Rand, bis er festklebt.
4. Befeuchte ein scharfes Messer und schneide 2 Zentimeter dicke Stücke von der Blätterteigrolle ab.
5. Platziere die kleinen Schnecken mit genug Abstand (sie werden wachsen!) auf einem mit Backpapier ausgelegten oder gefetteten Blech und backe sie im Ofen gemäß der Packungsanleitung des Blätterteigs.
6. Du kannst sie noch warm genießen!



Schlusswort

So, das ist es jetzt. Du hast all unsere besten Tipps bekommen, um erfolgreich ins Unileben einzutreten! Wir haben dir eine Orientierungshilfe für deine neue Uni gegeben - und für die Stadt, in der sie steht. Vielleicht haben wir dir ja sogar schon deine neue Lieblingsbar vorgestellt.

Wir hoffen, dass du dich dank unserer Hilfe gewappnet fühlst, dich in dieser neuen Situation einzuleben. Aber wir möchten betonen: Egal, womit du eventuell noch Probleme hast - ob jetzt BAföG, Studienkredit, Stress oder Unisport - deine Uni will

dir helfen! Wenn du ein wenig suchst oder dich an eine der von uns angeführten Adressen wendest, kannst du von der Uni Unterstützung erhalten. Gemeinsam können die meisten Probleme schnell gelöst werden.

Frag nach Hilfe, wenn du sie brauchst. Probiere leckere Drinks. Genieß gutes Essen, das du bisweilen auch selber kochst. Lerne genug. Triff neue Menschen. Tanz dir die Seele aus dem Leib. Und vor allem: Hab Spaß an der Uni!

Dieser Studentenratgeber wurde bereitgestellt von [City Immobilienmakler GmbH](#).

 City Immobilienmakler

