

 **KEPLER
SOCIETY
KARRIERETAG**

27 NOV

2019

JKU KARRIERETAG

Ab 9.30 Uhr im Keplergebäude

**DEIN TAG
DEINE CHANCE**

Komm zur Job- und
Karrieremesse der JKU!

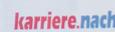
www.karrieretag.a

 **JKU**
JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

 **Raiffeisen Landesbank
Oberösterreich**

 **HOFER**

 **WILLHABEN**

 **karriere.nach**

**JKU Karrieretag
am 27. November**

ab Seite 04

Studentenfutter
Ernährungstipps &
Superfood

ab Seite 23

**News aus den
Studienrichtungen**
Studienvertretung



Stella Wetzlmair
Chefredakteurin

redaktion@oeh.jku.at



Liebe Studierende,

Ernährung ist immer so ein Thema. Hat man sie einmal im Griff, kommt die Prüfungsphase und die Süßigkeiten-Lade wird im Eiltempo geleert oder die Essenszufuhr ist neben dem Prüfungsstoff so in den Hintergrund gerückt, dass man sogar ganz darauf vergisst.

Doch ob das wirklich so gut für die Hirnleistung ist? Für solche Momente gibt es aber auch andere Möglichkeiten. In dieser Ausgabe zeigen wir euch, welche Snacks sich super für Lernphasen eignen und welches Superfood dir noch mal den richtigen Boost verschafft. Allerdings ist das am Campus nochmal was anderes. Food-Prep ist zwar voll im Trend aber so einfach ist das in der Realität leider nicht. Zu wenig Zeit, das Essen zu Hause vergessen oder einfach keine Lust – alles Gründe, warum wir am Campus genug zu essen brauchen, um jegliche Phasen zu überstehen. Zum Glück gibt es mittlerweile zahlreiche Möglichkeiten, um am und rund um den Campus nicht zu verhungern. Welche das sind kannst du auch in dieser Ausgabe lesen. Außerdem haben wir euch gefragt, wie ihr euch ernährt und ob ihr die klassischen Pizza-Besteller oder Selber-Kocher seid.

Unternehmerisch wird's auf den Seiten 17 und 18, wo wir mit Karl Weixelbaumer gesprochen haben. Er betreibt mit der Good Karma Gastro mehrere Restaurants. Er erzählt uns über seine bisherige Laufbahn und wie er sich in Studienzeiten ernährt hat.

Viel Spaß beim Lesen und wir hoffen, wir können euch mit unser „Studentenfutter“ Ausgabe so manche hilfreichen Tipps und Tricks mitgeben.

Stella

Editorial, Impressum	2	Studienvertretungen	
ÖH Vorsitz	3	ÖH Jus	24
Schwerpunkt: Ernährung		ÖH WiWi	25
Study-Life-Nutrition-Balance	04	ÖH WiJus / WiPäd	26
Ernährungsmedizinerin Dr. Bräutigam im Interview	06	ÖH SozWi	27
Superfoods	08	ÖH WIN / Soziologie	28
Campusumfrage	10	ÖH Lehramt	29
Kommentar Nootropics	12	ÖH TNF	30
Essen an der Uni	14	News aus den Referaten	
Snacks	15	ÖH Sportreferat	33
Ein Monat ohne Zucker	16	ÖH Sozialreferat	34
Interview mit Karl Weixelbaumer	18	ÖH Kulturreferat	35
JKU Karrieretag	20	ÖH LUI	36
		ÖH GenSek	37

Impressum und Offenlegung gem. §24 f. Mediengesetz

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: ÖH JKU, Altenbergerstraße 69, 4040 Linz, www.oeh.jku.at
Um den Lesefluss nicht zu stören, wurde auf explizites Gendern verzichtet. Sämtliche Formulierungen umfassen beide Geschlechter.

Patrick Migsch
1. Stellvertreter

Edin Kustura
ÖH-Vorsitzender

Christina Miesbauer
2. Stellvertreterin

Patrick Migsch, Edin Kustura und Christina Miesbauer setzen sich im ÖH-Vorsitz für Nachhaltigkeit an der Uni ein.

Für eine nachhaltige JKU

Nachhaltigkeit liegt uns am Herzen

Wir als ÖH setzen uns für die Interessen der Studierenden ein und blicken auch über den Tellerrand hinaus. Für uns stehen nicht nur mehr Sommerkurse und bessere Lehre auf der Forderungsliste, sondern auch das Thema Nachhaltigkeit.

Nachhaltigkeit wird stark mit Regionalität verknüpft. Das sieht man besonders gut an dem Angebot in der Mensa, im Ch@t und Science Café. Hier wird das verwendete Fleisch für die belegten Brote nur mehr BIO eingekauft und besonders auf Regionales geachtet. Es freut uns, dass auch der Mensa das Thema Nachhaltigkeit am Herzen liegt. Allerdings darf es nicht heißen: Nachhaltigkeit um jeden Preis.

„JA zu mehr Nachhaltigkeit!“

-Edin Kustura, ÖH-Vorsitzender

Die höheren Preise beim ein oder anderen Gericht in der Mensa sind vielen Studierenden schon negativ aufgefallen, weswegen oft zu Alternativen rund um den Campus oder auch am Campus, wie der SPAR Filiale, zurückgegriffen wird. Denn das Essen in der Mensa muss weiterhin leistbar bleiben. Dafür setzen wir uns laufend ein. Stück für Stück bemühen wir uns, viele einzelne Maßnahmen zu setzen. So wurden erst zu Beginn dieses Kalenderjahres die Plastikbecher vom ÖH-Wasserspender in der Mensa verbannt und der Umstieg auf Trinkgläser vollzogen. Davor hat sich die Mensa jahrelang gegen diese Umstellung gewehrt.

Für besseren öffentlichen Verkehr

Nicht nur bei der Ernährung soll auf Nachhaltigkeit gesetzt werden, sondern auch im Verkehr. Viele Studierende fahren alleine mit dem Auto an die JKU, weil es keine passenden Öffi-Anbindungen für sie gibt oder die Anreise um ein Vielfaches länger dauern würde. Wir setzen uns für besseren, leistbaren öffentlichen Verkehr in Linz ein. Es muss aber auch Verständnis für jene geben, die ihren Abschluss berufsbegleitend absolvieren und private Betreuungspflichten haben. Für sie ist es teilweise unmöglich, auf das Auto zu verzichten. Auch für diese Gruppe setzen wir uns vollen Herzens ein, wenn wir ein nachhaltiges Parkhaus fordern. Denn eines ist klar: Wäre die Verbindung besser, und vor allem auch das Öffi Ticket billiger, würde eine große Zahl der Betroffenen selbstverständlich auf das Auto verzichten.

„Mit Carployee wird der CO2-Ausstoß reduziert.“

-Patrick Migsch & Christina Miesbauer
(Stellvertreter)

Allerdings fahren auch viele Studierende von ihrem Heimatort mit

dem Auto, ohne zu wissen, dass auch noch mehrere Leute von diesem Ort an die JKU pendeln. Hierfür arbeiten wir als ÖH seit diesem Semester an einer Lösung und arbeiten gemeinsam mit der JKU mit den Machern der App „Carployee“ zusammen. Mit dieser App kannst du ganz leicht Fahrgemeinschaften gründen und dafür auch noch Anreize (z. B. LUI/Shop-Gutscheine) bekommen. CO2 wird eingespart und auch die prekäre Parkplatzsituation wird entschärft.



Carployee

- App für Mitfahrgelegenheiten
- Sammle Blätter und bekomm dafür einen LUI Gutschein
- Spar dir langweiliges Autofahren alleine



Die Study-Life-Nutrition-Balance

Mit den richtigen Ernährungsgewohnheiten im Uni-Alltag durchstarten

Wenn wir uns alle so ernähren würden, wie wir es für gesund halten, dann wären wir wohl alle schlank und hätten eine Lebenserwartung von 130 Jahren. Trotzdem tun wir es nicht, obwohl wir es besser wüssten. Ernährung ist eines der wohl meist diskutierten und meist hinterfragten Themen in unserer Gesellschaft. Wir alle haben eine genau definierte Meinung, wie es für uns selbst am besten wäre, sich zu ernähren. Die viel wichtigere Frage ist jedoch: Warum ist es so schwer, den Verlockungen von ungesundem Essen zu widerstehen?

Laut Studien der Universität Wien essen wir in unseren jungen Jahren zu wenig Obst und Gemüse und zu viel Fleisch, Wurst, Knabberien und Süßigkeiten. Dieses Essverhalten kann laut Studie dauerhaft zu einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit führen. Damit einher gehen Bluthochdruck, Diabetes Mellitus und viele weitere Erkrankungen. Wenn wir jedoch genauer hinschauen, stellt sich eine zweite Frage: Warum essen wir zu viel Wurst, Knabberien und Süßigkeiten?

Weil es uns nicht freut, am Vortag eine Salatjausebox herzurichten und auf die Uni mitzuschleppen. Am nächsten Morgen am Weg zur Uni trinken wir dann den ersten 90 Cent-Kaffee, kaufen uns in der Pause ein supergesundes Jauseweckerl mit einer Tomatenscheibe und fünf Scheiben Wurst oder Käse und den zweiten 90 Cent-Kaffee. Weil wir nichts gefrühstückt haben und den ganzen Tag gelernt haben kommen wir dann abends müde und hungrig in unsere Wohnung/ unser Studentenheim und schauen in den

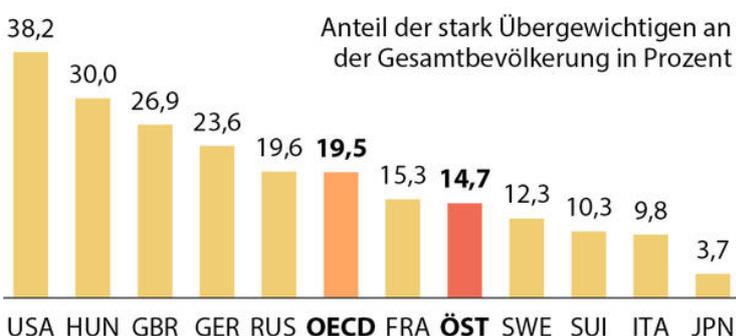
gähnend leeren Kühlschrank. Und selbst wenn wirklich gesunde Sachen drin wären – die Spaghetti gehen einfach schneller. Und Motivation, für morgen zu kochen gibt es auch keine mehr um diese Zeit.

„Studierenden fällt es oftmals sehr schwer, ein gesundes Essverhalten aufzubauen.“

-Anja Bauer

(ÖH Courier-Redaktion)

Fettleibigkeit im OECD-Vergleich



Quelle: APA/OECD (2017)

Im Großen und Ganzen: Wenn man uns direkt vor die Wahl zwischen einem leckeren gesunden Essen und einem ungesunden Essen stellen würde, dann würden wir uns vielleicht sogar für das gesündere entscheiden. Aber wie oft haben wir die Wahl ohne Aufwands- und Preisunterschied?

Es ist für uns Studenten extrem schwierig, neben allem was uns noch so im Kopf herumschwirrt, ein regelmäßiges und gesundes Essverhalten

aufzubauen. Nicht nur, weil wir lieber Fleisch und Süßigkeiten essen, sondern auch weil wir nicht konsequent genug sind, um unser Essverhalten umzustellen. Viele von uns merken das und nehmen sich dann vor, sich an einen strikten Ernährungsplan zu halten. Ob Vegan, Low Carb oder Intermitted Fasting – wir suchen nach Lösungen, um aus diesem Teufelskreis zu entkommen.

Um euch näher zu bringen, warum so manche strengen Ernährungspläne nicht funktionieren, wie sie sollten muss man laut ErnährungsmedizinerInnen folgendes wissen:

1. Gesunde Ernährung hängt in erster Linie von der Menge ab, und erst in zweiter Linie davon, was wir essen. Sich in der Essensauswahl einzuschränken nimmt einem jedoch leider oft die Fähigkeit, sich in der Essensmenge einzuschränken.
2. Es gibt einen Grund, warum wir traditionellerweise Frühstück, Mittag und Abendessen zu uns nehmen. Und zwar, weil es auch die für uns beste Zeiteinteilung der Ernährung ist. Hierbei gibt es für den Körper am wenigsten Möglichkeit, untertags in den Hungermodus zu verfallen, der oft zu Heißhunger-Attacken führt.
3. Wer sich an einen Essensplan halten will, denkt ständig übers Essen nach, und hat dadurch auch mehr Hunger und Appetit als ohne.

Welche Tipps und Tricks helfen nun wirklich gegen den Uni-Junkfood-Teufelskreis?

■ Du bist richtig genauso wie du bist und dein Leben wird nicht besser, wenn du fünf Kilo weniger hast.



Anja Bauer

ÖH Courier-Redaktion



Du brauchst eigentlich nichts verändern oder weglassen, um ein besserer Mensch zu werden, denn du bist schon perfekt. Negative Gedanken motivieren nicht, sondern nehmen dir schlichtweg nur dein Selbstwertgefühl. Iss gesund, weil du dir selbst Gutes tun willst, nicht, weil du dich verändern willst.

■ Iss nicht nur, sobald du Hunger hast, sondern alle drei Heiligen Zeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen. Versuche dann, so zu essen, dass du bis zur nächsten Mahlzeit maximal einen kleinen Snack (Apfel etc.) brauchst.

■ Joghurt mit gefrorenen Himbeeren und Haferflocken oder Vollkornbrot mit Aufstrich ist schnell gekauft und gemacht in der Früh – verlasse das Haus niemals, ohne gegessen zu haben. Eine Studie beweist, dass sich frühstücken gleich nach dem Aufstehen positiv auf den Insulin- und Cortisol-Hormonhaushalt auswirkt und somit stresslindernd wirkt.

■ Gönn dir den ÖH-Mensa-Bonus! Auch wenn die Mensa auf den ersten Blick nicht so günstig erscheint, wirst du auf lange Sicht vor allem gesundheitlich von einem warmen ausgiebigen Mittagessen profitieren.

■ Versuche, die abendlichen Spaghetti oder Pizzalieferungen mal mit kleinen Gerichten, die Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder andere Hülsenfrüchte enthalten, zu ersetzen. Die kann man in Dosen kaufen (Hamstern) und bieten eine gesunde proteinreiche Alternative für jegliches Getreide.

Positive Gedanken

Fixe Mahlzeiten

Immer frühstücken

Mensabonus nutzen

Linsen, Bohnen und Erbsen





„Menschen sollten wieder auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten.“

-Dr. Tina Bräutigam
(Ernährungsmedizinerin)

„Jeder Mensch hat die Möglichkeit, sein Leben jeden Tag neu zu beginnen. Das geht nicht, sagen die, die das nie wagen. Es geht, sagen die, die es immer wieder tun.“ Das ist der Slogan, welcher auf der Homepage der passionierten Ernährungsmedizinerin Dr. Tina Bräutigam zu finden ist. Ein Interview mit einer außerordentlich bewanderten Ärztin und Lektorin, welche sich auch stetig durch Kongresse im In- und Ausland up to date hält: Über Ernährungsfehler und wie Ernährung unsere Gesundheit beeinflusst, in einer Zeit zwischen Diätwahn, Intoleranzen und Zivilisationskrankheiten.

Wie sind Sie auf das Thema Ernährung gestoßen und was fasziniert Sie so daran?

Schon während meines Studiums habe ich mich mit diesem Thema beschäftigt und war als wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Prof. Dr. Kurt Widhalm tätig. Ich finde es sehr interessant, was und vor allem wie viel wir durch unsere Ernährungs-, aber auch generell durch unsere Lebensweise beeinflussen können. Außerdem denke ich, dass gerade bei einem Thema, das uns alle betrifft, und wo es auch viele Menschen und Berufsgruppen gibt, die sich damit beschäftigen, seriöse, wissenschaftlich fundierte Informationen notwendig sind.

Welche Hilfestellungen bieten Sie Patienten in Ihrer Praxis zum Thema Ernährung an?

Grundsätzlich beschäftige ich mich in meiner Ordination mit sämtlichen

allgemeinmedizinischen, psychosomatischen und ernährungsmedizinischen Themen, wie Übergewicht, Nahrungsmittelallergien oder Unverträglichkeiten, Ernährung bei verschiedenen Erkrankungen, Essstörungen, Sporternährung etc. Somit habe ich mit allen Altersgruppen zu tun. Das gefällt mir sehr und macht die Arbeit spannend und abwechslungsreich.

Wie stark beeinflusst Ernährung tatsächlich unsere Gesundheit?

Ich würde sagen, sehr. Leider wird die Ernährung oft erst zum Thema, wenn es den Menschen bereits schlecht geht, anstatt sie primär als Präventionsmaßnahme zu sehen. Das habe ich auch bei meiner langjährigen Arbeit als Ernährungsmedizinerin im Krankenhaus gesehen. Ernährung sollte immer als wichtiger Teil unserer Gesundheit gesehen werden, ebenso wie als Teil einer laufenden Therapie.

Was sind die größten Ernährungsfehler der heutigen Gesellschaft?

Zu wenig Zeit zum bewussten Kochen und Essen in Ruhe. Zu wenig Mut, die eigenen Wahrnehmungen ernst zu nehmen und darauf adäquat zu reagieren. Dies wäre wesentlich besser, als irgendwelchen Berichten in diversen Medien zu folgen. Es ist nicht wichtig perfekt zu essen, sondern so zu essen, dass es jedem einzelnen gut tut.

Und warum mehren sich immer mehr Erkrankungen rund um Allergien und Unverträglichkeiten?

Zum einen sicherlich durch diverse Umweltfaktoren, zum anderen durch die Verarbeitung unserer Lebensmittel, zum Beispiel verstärktem Einsatz von Fruktose. Ebenso durch unsere veränderte Ernährungsweise mit häufigerem Einsatz von Fertigprodukten und dadurch verändertem Mikrobiom

[Darmflora], unregelmäßigem und hastigem Essen.

Können Sie uns einige der gesündesten und ungesündesten Lebensmittel nennen?

Ich würde generell sagen: „Die Dosis macht das Gift!“. Laut WHO ist die Gesundheit ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen. Vielleicht „brauche“ ich für mein soziales Wohlbefinden mal ein Glas Wein mit Freunden – das ist okay. Der Genuss ist wichtig. Qualität ist immer der Quantität vorzuziehen.

Wie steht es um die Milchprodukte, diese sind ja sehr umstritten?

Wenn man keine Milchzuckerunverträglichkeit oder Kuhmilcheiweißallergie hat beziehungsweise diese Nahrungsmittel gut verträgt und keine weiteren krankheitsbedingten Einschränkungen vorliegen, sind Milchprodukte – in Maßen und nicht in Massen genossen – wertvolle Lebensmittel.

Oft wird von ungesättigten und gesättigten Fettsäuren gesprochen. Können Sie unseren Lesern kurz erläutern, worum es sich dabei handelt und warum dies so wichtig ist?

Gesättigte Fettsäuren kommen vorwiegend in tierischen Lebensmitteln vor und erhöhen bei übermäßiger Zufuhr den Gesamt-Cholesterinwert und LDL-Cholesterinwert. Dies kann langfristig zu Gefäßerkrankungen führen. Sie können vom Körper selbst gebildet werden. Einfach ungesättigte Fettsäuren können ebenfalls vom Körper selbst hergestellt werden und sind vorwiegend in Pflanzenölen zu finden. Sie verbessern die Cholesterinwerte. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind sogenannte essentielle Fettsäuren, das heißt sie können nicht vom Körper selbst hergestellt werden und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Hier zu zählen die Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren.

Sind Nahrungsergänzungsmittel nötig und gesund?

Generell sind sie nicht nötig und können durch Überdosierung auch schädliche Nebenwirkungen haben. Substitution ist dann sinnvoll, wenn Mangelerscheinungen verifiziert werden können.

Wie sieht es mit Diäten aus, gibt es auch hier Unterschiede zwischen gesünderen und weniger gesünderen Diäten?

Ich halte generell nichts von Diäten, außer es handelt sich um eine nötige Ernährungsweise aufgrund einer vorliegenden Erkrankung. Eine bewusste Ernährungsweise ist dem immer vorzuziehen, wie auch angepasst an den Tagesbedarf. Pausen zwischen den Mahlzeiten und vor allem abends, wo wir meist nicht mehr allzu viel leisten müssen, sondern eher zur Ruhe kommen sollen, sind wichtig. Hier macht es keinen Sinn die größte Menge an Kalorien aufzunehmen. Diese werden wir nicht mehr verbrauchen und die nächtliche Verdauungsarbeit stört unseren Schlaf und hat somit Einfluss auf unseren Stoffwechsel.

„Eine bewusste Ernährungsweise ist weitaus wirksamer als jede Diät.“

*-Dr. Tina Bräutigam
(Ernährungsmedizinerin)*

Ist Fleisch wirklich so gesundheitsschädlich und worauf sollten Vegetarier und Veganer bei ihrer Ernährung achten?

Ich persönlich halte Fleisch an sich nicht für gesundheitsschädlich. Auch hier kommt es allerdings wieder auf die Menge und die Art des Fleisches an. Auch aus umwelttechnischen Gründen sollte man sich überlegen, woher man sein Fleisch bezieht. Ich finde eine pflanzlich betonte Mischkost gut. Vegetarier und Veganer wissen oftmals sehr genau, wie sie ihren Bedarf an Eiweiß durch pflanzliche Produkte decken können. Jährliche Laborkontrollen, um eventuelle Defizite von Mikronährstoffen aufdecken zu können, erachte ich für diese Menschen für sinnvoll.

Man sollte meinen, wir hätten heutzutage keinerlei Probleme mehr mit Nährstoffmängeln, dennoch hört man immer wieder von einem Mangel an Magnesium, Vitamin C und D, wie kann das bei diesem Nahrungsüberangebot passieren?

Weil wir uns trotz unserer Möglichkeiten oftmals sehr einseitig ernähren, indem wir zum Beispiel bestimmte Nahrungsmittelgruppen ganz weglassen.



Sabrina Wagner
ÖH Courier-Redaktion



In den USA keimt erneut die Idee auf, Lebensmittel mit Vitamin C und D anzureichern, so wie es hier mit Jod passiert. Ist da nicht auf Dauer die Gefahr einer Überdosierung zu befürchten?

Ich finde das nicht gut. Viel mehr sollten die Menschen wieder auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten und sich nicht auf die Industrie verlassen.

Ist Bio tatsächlich gesünder?

Nicht unbedingt. Generell gebe ich regionalen und saisonalen Produkten den Vorzug.

Was sollte man ihrer Meinung nach beachten, um sich gesund zu ernähren?

Je abwechslungsreicher und bunter, umso besser. Dann besteht nicht die Gefahr, vom einen zu viel, vom anderen zu wenig zu erwischen.

Abschließend: Was steht bei Ihnen als Ernährungsexpertin auf dem Speiseplan?

Alles, außer Innereien und Bananen. Die mag ich nicht.

Information



Ernährungstherapeutische Praxis
Dr. Tina Bräutigam

Ärztin für Allgemeinmedizin

Schillerstraße 8, 3. Stock, [Lift]
4020 Linz

Tel.: 0676 / 60 79 600

www.ernaehrungsmedizin-linz.at

info@braeutigam.co.at



Superfoods

Mythos „Superfoods“ und wieso „regional und saisonal“ mehr als nur ein Werbeslogan ist

„Herbert, trink das!“ ist ein bekannter Spruch, der in der Werbekampagne eines probiotischen Joghurt drinks seinen Ursprung findet. Das Besondere daran: Die angebliche „Powerfrucht“ Acerola-Kirsche aus der mexikanischen Halbinsel Yucatan soll mit ihrem herausragenden Vitamin-C-Gehalt das Immunsystem nachhaltig stärken. Zwar ist der überdurchschnittliche Anteil an Ascorbinsäure keine Lüge, jedoch lässt das Marketing um die Acerola-Kirsche und ihre beerigen Freunde zu wünschen übrig.

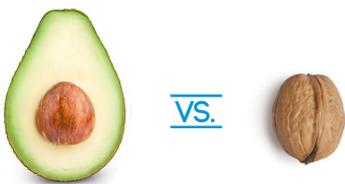
Superfoods im Allgemeinen sind Trends, die von 2010 bis 2013 einen sehr großen Boom erfahren haben. Den Konsumenten wird meist nur plakativ vermittelt, dass das neue Lebensmittel unsere Ernährungsweise komplett revolutionieren wird. Passend obendrein, dass es meist ein „lang vergessener“ Exot ist, der seine mystischen Wurzeln in weit entfernten Ländern hat, es aber trotzdem ir-

gendwie schafft, bequem ins Supermarktregal importiert zu werden. Quer durch die Bank haben die kommerzialisierten „Nährstoffbomben“ zwei Sachen gemeinsam: Einen sehr langen Transportweg, da sie häufig aus sonnigeren Kontinenten kommen, sowie einen hohen Wasserverbrauch, der am Ort des Anbaus sogar zu Dürre und Austrocknung von Seen führen kann.

Jedoch muss man den Superfoods deswegen nicht zur Gänze absagen! Glücklicherweise gibt es viele Alternativen, die lokal und saisonal angeboten werden und somit nicht nur das Gewissen erleichtern, sondern auch regionale Bauern fördern! Welche das sind und was sie euch bieten, zeigen wir euch in unserem Regional Superfood Guide.

EXOTISCH VS. REGIONAL

DUELL 1



Avocados und Cashewkerne vs. Walnüsse

Avocados, die oft als das Studenten- und Hipsterfood schlechthin präsentiert werden, sind teuflischer, als man sich denken würde. Reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen hören sie sich ziemlich gut an, jedoch sind sie reich an Kalorien und brauchen allein für ein Kilogramm insgesamt 1.000 Liter Wasser in der Produktion, was bei Massenproduktionen verheerende Folgen mit sich zieht. Da sind die nussigen Alternativen zum Glück sehr viel ökonomischer. Zwar sind pro 100 g in Cashewkernen 18 g und in Walnüssen nur 15 g Proteine enthalten, jedoch macht die Baumnuss dies mit ihren Omega 3-Fettsäuren locker wett. Dazu kommt, dass beim Cashewapfel meist nur der Kern und das Potenzial des Apfels selbst aufgrund mangelnder Infrastruktur nicht genutzt und weggeworfen wird. Da ist die Walnuss ökologisch meilenweiter Vorreiter.

DUELL 2



Acerola-Kirsche vs. Hagebutte

Die Hagebutte ist der Acerola-Kirsche in Sachen Vitamin C knapp unterlegen. Als Tee bietet sie jedoch die optimale Lösung für die kalten Wintermonate und eignet sich durch ihr Wachstum praktisch vor der eigenen Haustür ebenso gut zum Aufbrühen. Es sind sogar gelenk- und zahnschonende Effekte vermerkt worden, die als Prophylaxe sicherlich einen guten Dienst erweisen. Aber Vorsicht bei der Ernte: Die feinen Härchen der Kerne könnten Juckreiz verursachen, es empfehlen sich beim Schälen daher womöglich Handschuhe.

DUELL 3



Goji-Beere vs. Brom- und Johannisbeere

Goji-Beeren gelten gemeinhin als Anti-Aging-Wunder. Sie ist in der Tat eine vitaminreiche Eiweißquelle, jedoch warnen Konsumentenschützer vor hoher Pestizidbelastung, weswegen man immer auf die Herstellungsart achten sollte. Getrocknet kommt Goji vom Supermarktregal bis zum Müsli vor, was Brombeeren und Ribiseln aber überbieten können, wenn man sie selbst direkt vom Strauch pflückt. Säuerlichkeit ist hier wahrlich ein nationales Merkmal und hilft in diesem Fall sogar immens bei der Eisenaufnahme.

DUELL 4



Acai-Beere vs. Heidel- und Jostabeeren

Die schwarze Acai-Beere, die meist aus Brasilien kommt, steckt zwar voller Vitamine, Mineralien und ungesättigter Fettsäuren wie Omega 3, jedoch gehen diese durch die Verarbeitung zum Pulver meist verloren. Als heimisches Gegenstück bieten sich Heidelbeeren an, die dabei unterstützen, den Blutdruck zu senken. Auch andere wie die süß-saure Himbeere oder die leicht bittere Jostabeere sind wahrlich gute Lieferantinnen an Vitaminen und Anti-Oxidanten!

DUELL 5



Spirulina vs. Grünkohl

Die „Uralge“ Spirulina wird meist in Nahrungsergänzungsmitteln genutzt und als eine Quelle für Proteine und Vitamin B12 beschrieben, obwohl die Vitaminanteile selbst gar nicht mal so spektakulär sind. Zu Recht wird aber Grünkohl immer mehr gefeiert von Fitness-Gurus. Zwar muss nicht jeder tagtäglich seine Kale-Shakes trinken, jedoch ist die Vitamin- und Mineralstoffbombe selbst als Salateinlage ein einzigartiges Wintergemüse!

DUELL 6



Granatapfel vs. Brennnessel

Der Apfel der Persephone gilt mit seinen blutdrucksenkenden und antiinflammatorischen Wirkungen als Wunderfrucht. Jedoch benötigt das vitaminreiche Aphrodisiakum einen hohen Wasserbedarf, von dem unsere Brennnessel Lichtjahre entfernt ist. Neben Vitamin K, das für die Blutgerinnung essenziell ist und Mangan enthält die zu Unrecht als „Unkraut“ benannte Pflanze viele Nährstoffe. Empfehlenswert ist sie besonders als Suppe oder spinatähnliche Beilage. Dicke Handschuhe sind beim Sammeln natürlich von Vorteil.

DUELL 7



Quinoa vs. Hafer, Hirse und Linsen

Als glutenfreie Alternative bieten sich alle vier an, jedoch ist bei der Varietät hierzulande bei uns der Quinoa-Hype schwer nachvollziehbar. Hafer beliefert uns meist im Müsli nicht nur mit Unmengen an Ballaststoffen sondern auch guten Fetten. Hirse sind ebenso nicht von schlechten Eltern, denn mit Mineralien wie Eisen und Zink steuern sie einen großen Beitrag zur Ausgewogenheit der Nahrung bei. Linsen selbst sind durch ihren Eisenreichtum ein wichtiges Grundnahrungsmittel für Vegetarier und Veganer und erleichtern die fleischfreie Kost um ein Vielfaches.

DUELL 8



Chia vs. Leinsamen

Zwar sind Chiasamen im Vergleich nährstoffreicher, jedoch bieten Leinsamen ausreichend Nährstoffe für eine abwechslungsreiche Ernährung und den kleinen Boost an zusätzlichen Ballaststoffen, Kalium und Vitamin E. Regionale Spezialitäten wie Leinölerdäpfel sind dabei auch kulinarische Wunder, die man mal geschmeckt haben muss!

DUELL 9



Pinienkerne vs. Sonnenblumen- und Kürbiskerne

Wer kerngesund bleiben will, ist mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestens bedient! Zwar ist ihr Anteil an gesunden Fetten etwas geringer als bei Pinienkernen, dafür sind sie aber regional und meist ohnehin kostengünstiger. Während Sonnenblumenkerne mit mehr Ballaststoffen punkten können, sollen Kürbiskerne auch in ihrer salzig getrockneten Form förderlich für die Blasengesundheit sein.

DUELL 10



Kokosöl vs. Walnuss- und Kernöl

Anfangs als Wunderöl gepriesen, war Kokosöl in allem zu finden, vom Essen, über Haar- und Gesichtspflege bis hin zum Ölziehen und zur Reinigung. Heute steht man dem Öl etwas kritischer gegenüber, weswegen es sich lohnt, auf bewährte kaltgepresste Öle aus Österreich zurückzugreifen. Die Vielfalt ist wahrlich nicht klein, denn Walnuss- und Kernöl sind nur zwei Optionen einer unzähligen Vielfalt, die regional produziert worden sind und unsere Salate schmackhaft und gesund verfeinern!

Campusumfrage

Kochlöffelschwinger oder Touchscreentipper?

Wie essen die Studierenden der JKU? Wir haben uns bei euch umgehört.



JULIA
studiert Jus

Lieferrn, mitnehmen oder selber kochen?

Schnell und gesund selber kochen mit vielen frischen Lebensmitteln.

Nimmst du dir nach dem Wochenende von daheim was mit?

Am Wochenende nehme ich immer was mit in meine Wohnung.

Wie oft gehst du einkaufen?

Einmal pro Woche die Grundnahrungsmittel, zum Kochen immer unter der Woche alles frisch.

Was ist Essen für dich?

Wichtig und gut für einen gesunden Geist und Körper, für den Genuss und für die Leistungsfähigkeit. Wohlbefinden, Aussehen und gesunder Lebensstil sind auch sehr stark abhängig vom Essen.

Wie ernährst du dich?

Mikrowellengerichte oder Fast Food versuche ich zu vermeiden. Fleisch und Wurst esse ich in sehr geringen Mengen, eigentlich fast nie. Generell bunt durchgemischt und alles, was lecker ist.

Wann isst du am meisten?

Am meisten esse ich zu Mittag und wenn ich lerne.



CHRISTINA
studiert Jus

Lieferrn, mitnehmen oder selber kochen?

Drei bis vier mal die Woche koche ich selber, an den restlichen Tagen gehe ich essen beziehungsweise esse mittags eine Kleinigkeit und koche abends. Lieferservice oder Essen mitnehmen maximal einmal pro Monat.

Wie oft gehst du Lebensmittel einkaufen?

Ca. ein bis zwei Mal die Woche, um den Kühlschrank aufzufüllen.

Was ist für dich Essen?

Ausgewogene Ernährung und feste Essenszeiten (wenn möglich) für einen gesunden und leistungsfähigen Körper. Der Genussfaktor darf auch nicht zu kurz kommen: Ob beim Mittagessen zwischen Vorlesungen oder beim ausgedehnten Brunch am Sonntag – ausreichend Zeit für essen und Genuss sollte sich jeder nehmen. Wer nicht genießt, wird ungenießbar!

Wie ist deine Ernährung?

Möglichst ausgewogen – viel Fisch, Salat, Obst und Gemüse, eher weniger Fleisch.

Wann isst du am meisten?

Wenn mir langweilig ist (was momentan eher selten vorkommt).



PHILIPP
studiert Jus

Lieferrn, mitnehmen oder selber kochen?

Meistens hat jemand aus meiner Familie etwas (vor)gekocht. Zwei- oder dreimal in der Woche koche ich auch selbst etwas. Ein- oder zwei Mal pro Woche gehe ich in die Mensa. Lieferservice nur sehr selten, da es teuer ist und ich nicht auf mein Essen warten möchte – vielleicht ein- bis zwei Mal pro Monat. Wenn Snacks to Go, dann möglichst selbst gemacht von daheim.

Was ist für dich Essen?

Nicht nur etwas Lebensnotwendiges, sondern auch Genuss. Für gutes Essen bin ich immer zu haben.

Wie ernährst du dich?

Kunterbunt gemischt, wenn es eine gute vegetarische Alternative gibt, dann wähle ich die. Ich esse auch nicht nur „Junk-Food“, irgendeine gesunde Komponente sollte mein Essen schon haben.

Nimmst du etwas zur Leistungssteigerung?

Hauptsächlich Kaffee, eventuell einen süßen Snack oder Obst, um meine Stimmung zu verbessern.

Wann isst du am meisten? Aus Stress, aus Langeweile ...?

Manchmal aus Langeweile oder um mich (erfolgreich) vom Lernen abzulenken.



LEA
studiert
Humanmedizin

Wie oft lässt du was zu dir nach Hause liefern?

Ca. einmal im Monat. Meistens esse ich zuhause, aber ich gehe auch regelmäßig essen.

Große Mahlzeit daheim oder eher Snacks draußen?

Generell hauptsächlich große Mahlzeiten, momentan ist es auch zu kalt, um draußen zu essen.

Nimmst du nach dem Wochenende was zum Essen von daheim mit in die Wohnung?

Ich bin nur zu längeren Ferien wie im Sommer oder Winter daheim, dann aber Salz und selbstgemachtes Olivenöl in großen Kanistern.

Wie oft gehst du Lebensmittel einkaufen?

Sicher mindestens alle drei Tage, da mein Kühlschrank etwas zu klein ist.

Was ist für dich Essen?

Mittel zum Überleben, aber auch Genuss. Jedoch spürt man selbst auch, dass Sport wie zum Beispiel das Laufen mehr hergibt, nachdem man gefrühstückt hat.

Wie ist deine Ernährung?

Ich achte auf gesunde Ernährung, die reich an guten Fetten wie Olivenöl ist.

Wann isst du am meisten?

Bei Stress ungesünder, aber bei Entspannung mengenmäßig eigentlich mehr.



FALCO
studiert
Humanmedizin

Wie oft lässt du was zu dir nach Hause liefern?

Ein- bis zwei Mal pro Woche, möglichst seltener da ziemlich teuer. Takeaway oder gänzlich zuhause kochen ist zeitaufwendig und geht sich meist nicht aus. Die Döner des Türken meines Vertrauens erhalten mich am Leben.

Nimmst du vom Wochenende bei der Familie etwas mit nach Hause?

Wenn ich bei meinen Großeltern bin alle drei Monate, schaffe ich es kaum ohne Essen im Gepäck davonzukommen. Da habe ich keine Wahl!

Wie oft kaufst du Lebensmittel ein?

Ein bis zwei Mal die Woche um ca. 15 €, sonst schnorre ich ein bisschen bei meinen Mitbewohnern.

Was ist für dich Essen?

Grundsätzlich Genussmittel, aber da die Kasse etwas knapp ist, nur das Notwendigste.

Nimmst du irgendwas zur Leistungssteigerung?

In der Lernphase Energy Drinks.



Kommentar – Nootropics

Schluck dich schlau?

Nootropics sind Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente, die die geistige Leistungsfähigkeit steigern sollen. Neben harmlosen Vitaminpräparaten finden sich aber auch einige bittere Pillen.

Ungebremste Konzentration, endlose Energie und das perfekte Gedächtnis. Im Film „Ohne Limit“ mit Bradley Cooper schluckt der Protagonist eine Wundertablette und kann plötzlich die volle Leistung seines Gehirns abrufen. Nach einem langen Tag mit rauchendem Kopf in der Bib wirkt die Idee der Lernpille plötzlich ziemlich attraktiv.

Doch ganz so weit hergeholt ist die Idee gar nicht. Eine wachsende Com-

munity an sogenannten „Biohackern“ befasst sich intensiv mit dem Thema Leistungssteigerung durch Ernährung. Nootropics sind kognitiv verstärkende Substanzen mit niedriger Toxizität, die auch für eine Langzeitanwendung verwendet werden können.

Nootropika im Alltag

Das wohl gängigste Nootropikum ist Koffein. In niedrigen bis moderaten Dosen blockiert es die Adenosinrezeptoren

im Gehirn, erhöht die Wachsamkeit und Aufmerksamkeit und verkürzt die Reaktionszeit.

Biohacker konsumieren Kaffee gerne in Kombination mit L-Theanin. Diese Aminosäure kommt natürlich in Tee vor und hat eine beruhigende Wirkung, ohne Schläfrigkeit zu verursachen. Koffein und L-Theanin sorgen gemeinsam für erhöhte Konzentrationsfähigkeit ohne die Nebenwirkungen von Koffein (Herzrasen, Nervosität, etc...). Die Kombination kommt unter anderem in Grünem und Schwarzen Tee vor. L-Theanin-Präparate können aber auch als Tabletten oder Pulver zum Kaffee eingenommen werden.

Ein weiteres sehr gängiges Nootropikum ist Nikotin. Ähnlich wie Kaffee erhöht es Wachsamkeit und Aufmerksamkeit. Aufgrund des hohen Such-



potentials und der gesundheitlichen Risiken ist es allerdings verpönt.

Merk dir mehr

Positiven Einfluss auf die Merkfähigkeit hat unter anderem das aus dem Ayurveda bekannte Brahmi (Bacopa monnieri). Bereits vor 3.000 Jahren wurde es von indischen Gelehrten und Schülern angewendet, wenn sie lange Texte auswendig lernen wollten. Heute belegen zahlreiche Studien die Auswirkungen auf Lernfähigkeit und Erinnerungsvermögen.

Zahlreichen anderen Stoffen wie Kreatin, Cholin, Alpha-GPC, Omega 3, Vitamin D und Magnesium wird auch eine Steigerung der kognitiven Fähigkeiten nachgesagt. In verschiedensten Kombinationen (sogenannten Stacks) sollen die Stoffe die Leistungsfähigkeit steigern.

Die chemische Keule

An Unis kursieren immer wieder Gerüchte von Medikamenten-Missbrauch im Zusammenhang mit

Leistungssteigerung. Etwa Ritalin, Adderall und Modafinil sind hier gängige Namen. Aufgrund zahlreicher gefährlicher Nebenwirkungen und der Suchtgefahr werden diese Stoffe sehr kontroversiell diskutiert und sind nicht allgemein anerkannt.

Bei der riesigen Auswahl an Nootropics sei aber auf eines hingewiesen: Die eine Wunderpille gibt es nicht. Auch wenn viele Stoffe zu mehr Konzentration oder besserer Merkfähigkeit führen können, wird man um das eigentliche Lernen nie herumkommen. Und die besten Faktoren, um Leistungsfähigkeit und Aufnahmefähigkeit garantieren zu können sind immer noch ausreichend Schlaf, regelmäßiger Sport und eine ausgewogene Ernährung.

Hinweis: Alle Angaben im vorliegenden Text sind ohne Gewähr. Vor Einnahme von Präparaten oder ähnlichen Substanzen solltest du unbedingt Rücksprache mit deinem Arzt halten. Jeder Körper ist anders und so kön-



Elias Lugmayr

ÖH Öffentlichkeitsreferent

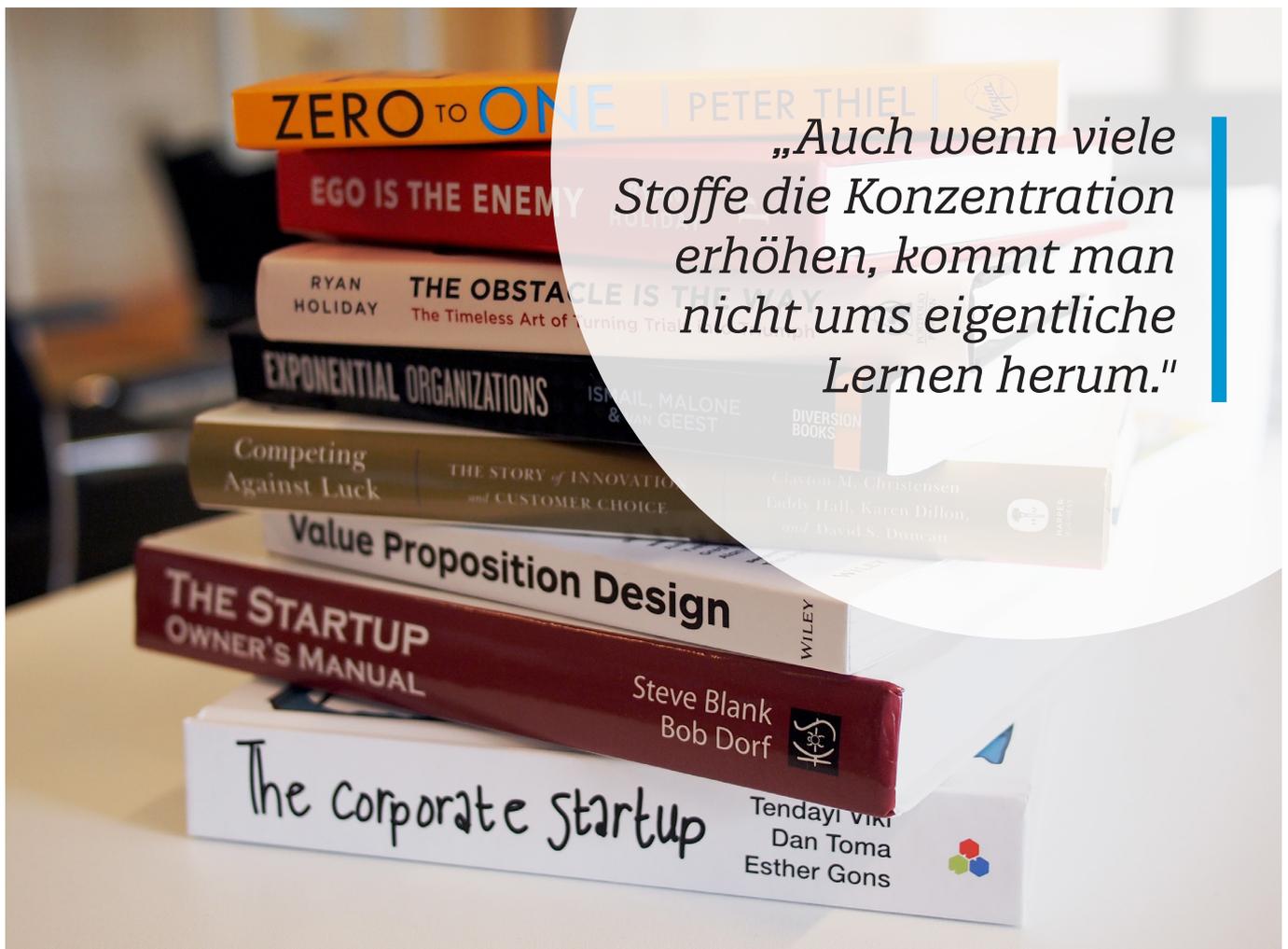


nen sich unterschiedliche Stoffe auch verschieden auf dich auswirken. Eine gute Ausgangsbasis für die weitere Recherche zum Thema Nootropics und Biohacking ist das größte Forum zu diesem Thema unter [reddit.com/r/nootropics](https://www.reddit.com/r/nootropics).

Information



Unter Nootropics versteht man Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel oder andere Substanzen, die eine vorteilhafte Wirkung aufs zentrale Nervensystem haben.



Schwerpunkt Essen

Gastronomie an der Uni

Wusstest du, dass es auch im LUI Snacks wie Toast und Pizza gibt?

An und rund um die JKU gibt es mittlerweile einige Möglichkeiten, sich kulinarisch zu versorgen. Egal ob du nur kurz Zeit hast in einer Lernpause oder dir für Freunde und das gemeinsame Essen mal länger Zeit nimmst – du wirst fündig!



SPAR: Seit diesem Jahr haben wir an der JKU am Campus eine SPAR Filiale! Hier ist das Sortiment auf Studierende angepasst. Das bedeutet: es gibt viele gefüllte Weckerl, Snacks wie Salate und Couscous aber auch warme Gerichte, die frisch zubereitet werden und auch heiß gekauft werden können. Hier reicht die Bandbreite von vielen verschiedenen Suppen bis hin zu Nudelgerichten und Rostbraten. Auch wenn du für zuhause einkaufen willst, findest du die Basic Produkte, die du zum Kochen brauchst im Markt. Ganz wichtig für uns Studierende ist natürlich auch die große Auswahl an Getränken. Smoothies, Softdrinks, Muntermacher und ein breites Sortiment an Bieren – alles was das Studierendenherz begehrt. Last but not least und vor allem sehr wichtig zu erwähnen ist, dass es eine Kaffeemaschine gibt!



JKU MENSA: In neuem Glanz erstrahlt unsere Mensa seit diesem Semester. Ein Rundum-Update: nicht nur die Einrichtung ist neu, sondern auch die Herkunft der Produkte. Die JKU Mensa hat sich dazu entschlossen, auf BIO Produkte zu setzen. Dieser Gedanke ist ja prinzipiell lobenswert. Allerdings sind dadurch auch die Preise gestiegen, was viele Studierende verärgert, da auch die Portionen kleiner geworden sind.



Chat: Das Chat befindet sich im Kepler Gebäude und ist somit sehr nahe an den größten Hörsälen und Lernzonen – also ist es für viele näher als der SPAR. Hier hast du ein Angebot an Weckerl, Obst und Süßem (Plunder, Muffins etc.). Außerdem gibt es auch hier Muntermacher, sprich Smoothies, Kaffee, RedBull], was ja bekanntlich vor allem für die Prüfungsphase von großer Bedeutung ist. Mittags kannst du hier auch warme Gerichte bekommen, wie Suppen und Eintöpfe. Wenn es mal schnell gehen muss, gibt es auch einen Schinken-Käse-Toast. Übrigens: das Fleisch ist hier auch



KHG MENSA: Die KHG Mensa befindet sich im Erdgeschoss des KHG Studentenheims in unmittelbarer Nähe zum Managementzentrum. Diejenigen, die das KHG Sommerfest kennen wissen, dass das Studentenheim sehr schnell zu erreichen ist. Es gibt immer 2 Menüs zur Auswahl mit Suppe und auch einer optionalen Nachspeise um 1,30 von Montag bis Donnerstag. Hast du mal nicht so großen Hunger, kannst du auch eine halbe Portion bestellen. Auch dort zählt übrigens dein Mensabonus! Preis: Menü 1: €4,35★/ € 5,50 Menü 2: € 5,35★/ € 6,50 (★mit Mensabonus)



RAABHEIM MENSA: Das Raabheim ist zwar nicht so nahe am Campus, aber viele Studierende wohnen ohnehin in diesem Studentenheim oder im nebenan liegenden ESH. Die Mensa befindet sich im Erdgeschoss. Hier gibt es neben den beiden Menüs, die Suppe, Hauptspeise, Salat und Dessert beinhalten, auch Gerichte von der Speisekarte. Außerdem hat diese Mensa auch am Abend geöffnet! Preis: Menü 1: € 6,30 / Menü 2: €5,40



Science Café: Damit auch die Studierenden der TNF nicht verhungern, gibt es im Science Park das Science Café. Hier gibt es auch ein großes Angebot an Weckerl und Snacks. Genauso wie im Chat ist hier das Fleisch Bio und die Produkte, die verwendet werden großteils regional.



Grüne Papaya: Hinter dem Schloss gibt es seit einiger Zeit das Grüne Papaya. Hier kannst du thai-vietnamesische Küche genießen, wenn du einfach mal keine Lust auf die Mensa hast. Es gibt auch spezielle Angebote für Studierende! Sie bieten allen Studenten und Schülern von Montag bis Freitag zu Mittag (11.00 bis 14.30 Uhr) Boxen zum Mitnehmen an. Eine kleine Box kostet 4,90€, eine große Box 5,90€!



Snacks

Schnelle und einfache Snacks - perfekt zum Lernen!

AVOCADO-TOAST

Zuerst die Avocado zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Dann die Masse auf Vollkornbrot- oder Toast streichen und etwas Olivenöl darüber träufeln.

<https://www.leckerschmecker.me/gesunde-power-snacks/>



PORRIDGE MIT FRÜCHTEN

Ca. 50 g Haferflocken mit 350 ml Milch aufkochen und kurz ziehen lassen. Für mehr Geschmack mit Honig und/oder Zimt verfeinern und mit Früchten garnieren.

<https://www.ichkoche.at/porridge-rezept-216771>



APFEL-ERDNUSSBUTTER-SNACK

Einen Apfel in Scheiben schneiden und mit Erdnussbutter bestreichen. Dann nach Belieben mit Rosinen, Nüssen oder Schokostückchen toppen.

<https://www.springlane.de/magazin/rezeptideen/apfel-erdnussbutter-snack/>



SCHOKOFRÜCHTE

Die Schokolade in einem Wasserbad zum Schmelzen bringen, verschiedene Obstsorten in Stückchen schneiden und in die Schokolade tunken.

Tipp: Die Schokofrüchte können auch eingefroren werden und jederzeit kalt gegessen werden.

<https://www.kuechengoetter.de/rezep-te/gemischte-schokofruerche-6848>



MINI-CROISSANTS MIT NUTELLA

Den Blätterteig in kleine, dreieckige Teile schneiden und mit Nutella bestreichen. Die Stücke von der breiten Seite zur Spitze einrollen und mit einem verquirlten Ei bestreichen. Die Croissants bei 180°-200° für 8-10 Minuten backen, danach abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

<http://kochenmitlara.blogspot.com/>



Linda Danner

ÖH Courier-Redaktion





Kommentar

Ein Monat ohne Zucker

Immer wieder hört man davon, wie ungesund zu viel weißer Zucker in der Ernährung sein kann. Aber wie leicht ist es wirklich, auf den Großteil davon in der alltäglichen Ernährung zu verzichten? Über einen Zeitraum von ungefähr einem Monat – von Oktober bis November – habe ich versucht, den Konsum von Zucker, ausgenommen Fruchtzucker, stark einzugrenzen.

Ursprünglich war die Idee, nur Softdrinks und Süßigkeiten im eigentlichen Sinne für 30 Tage aufzugeben, aber mein Ziel einer generell gesünderen Ernährung und der Annahme eines lediglich geringen Mehraufwandes haben mich dazu verleitet, die Challenge auszuweiten und auf Zucker im Allgemeinen zu verzichten. Allerdings stellte sich schnell heraus, dass es, vor allem am Anfang, gar nicht so leicht ist, die Ernährung auf zuckerfrei umzustellen.

Bei Getränken ist es immerhin noch verhältnismäßig einfach, auf Zucker zu verzichten. Optionen wie Wasser, Tee oder Kaffee kommen hier komplett ohne Zuckerzusätze aus und selbst beim Feiern ist mit Bier noch eine einfache Möglichkeit vorhanden, die Challenge nicht aufgeben zu müssen. Für Freunde von Mixgetränken sieht es hier leider nicht mehr so einfach aus. Eine Alternative, um trotzdem weniger Zucker zu sich zu nehmen, wäre hier, manche Sorten harten Alkohol pur zu trinken – auch nicht immer die beste Option.

Beim Essen ist die ganze Sache allerdings nicht mehr ganz so unkompliziert. Wobei es auch hier einfache Änderungen in der Ernährung gibt, die den Zuckerkonsum problemlos reduzieren lassen, wie beispielsweise der Verzicht auf Ketchup, Grill-Soßen und Dressings. Weiters können beispielsweise Teigwaren durch entsprechende

Vollkornprodukte ersetzt werden. Andere Lebensmittel, die sich aufgrund ihres niedrigen Zuckergehaltes anbieten, sind Gemüsesorten wie zum Beispiel Bohnen, Kartoffel, Brokkoli, Spinat oder Pilze. Für alle Personen, die sich nicht vegetarisch oder vegan ernähren, besteht noch die Möglichkeit, mehr Fleisch zu essen, wobei eine Ernährung großteils bestehend aus Fleisch in Anbetracht der Klimaentwicklung und der unglaublich schlechten Effizienz der Fleischindustrie wahrscheinlich nicht unbedingt die ökologisch nachhaltigste Methode ist, den eigenen Zuckerkonsum zu reduzieren.

Und wie ist es mir eigentlich 30 Tage damit gegangen?

Wie schon erwähnt, war der Verzicht von Zucker bei den Getränken relativ leicht, da ich schon zuvor den Großteil der Zeit primär Wasser getrunken habe. Lediglich auf die vereinzelt Energydrinks musste ich verzichten, aber immerhin bot sich bei dem kalten Wetter in der letzten Zeit Tee wieder besser an.

So richtig schwer, bezogen auf Süßigkeiten und Kuchen, war es allerdings ein paar Mal auf der Uni. Es fühlt sich jedes Mal nach Verschwendung an, wenn man den angebotenen Kuchen ablehnen muss oder oft bei Keksen und Haribo vorbei läuft, ohne sich daran bedienen zu dürfen. Einzige Ausnahme in den 30 Tagen diesbezüglich



Patrick Migsch
Stv. ÖH-Vorsitzender



war Halloween, wo ich dann mit einer Packung Kekse meinen einzigen Cheat-Day eingelegt habe.

Bei Essen war es schlussendlich nicht einmal so schwer, mich umzugewöhnen, da Vollkornnudeln oder Fleisch mit Gemüse einfache Möglichkeiten waren, sich relativ zuckerarm zu ernähren.

Und was habe ich mir jetzt mitgenommen von meiner Challenge?

Bis zu einem gewissen Grad ist es gar nicht so anstrengend, auf Zucker zu verzichten, aber für eine längere Zeit zu versuchen, komplett ohne Zucker auszukommen, kann schon ziemlich schwer werden. Ich kann die Challenge trotz dessen jedem nur weiterempfehlen. Es hilft definitiv dabei, sich wieder bewusster zu werden, was man denn so zu sich nimmt und bei so manchem Lebensmittel wird einem am Ende klar, dass sie einem gar nicht fehlen. Ein Tipp: Die Challenge nicht unbedingt in der kommenden Keks- und Punschzeit probieren.



Steuerreform 2020

Die erste Etappe der Steuerreform 2020 wurde Ende September 2019 im Nationalrat beschlossen und damit ergeben sich einige Änderungen für Dienstnehmer, Unternehmer, Selbstständige und Landwirte. Wir haben einige der wesentlichsten Beschlusspunkte überblicksmäßig zusammengefasst.

„Sozialversicherungsbonus“ für (geringverdienende) Arbeitnehmer/innen

Mit Beginn 2020 tritt der Sozialversicherungsbonus für niedrige Einkommen in Kraft. Für Steuerpflichtige die Anspruch auf den Zuschlag zum Verkehrsabsetzbetrag haben, erhöht sich der maximale SV-Rückerstattungsbetrag (€ 400,- bzw. 500,-) um € 300,-.

Verkehrsabsetzbetrag

Dieser erhöht sich um € 300,- (Zuschlag) für Steuerpflichtige bis zu einem Einkommen von € 15.500,-. Bis zu einem Einkommen von € 21.000,- vermindert sich der Erhöhungsbetrag aliquot.

Erhöhung der Kleinunternehmer-Umsatzgrenze

Die Umsatzgrenze für Unternehmer, ab der Umsatzsteuerpflicht besteht wird ab 01.01.2020 von derzeit € 30.000,- auf € 35.000,- erhöht (einmalige Erhöhung der Umsatzgrenze von 15% in 5 Jahren). Unverändert wie bisher kann zur Umsatzsteuerpflicht bei gleichzeitig in der Regel zustehendem Vorsteuerabzug optiert werden.

Neue Kleinunternehmer-Pauschalierung in der Einkommensteuer

Kleinunternehmer die ihren Gewinn per Einnahmen-Ausgaben-Rechnung und nicht mehr als € 35.000,- Jahresumsatz erzielen (einmalige Toleranzgrenze von € 40.000,- in 5 Jahren), können ab 2020 eine pauschale Gewinnermittlung wählen. Dies bedeutet, dass sich der Gewinn aus dem Unterschiedsbetrag zwischen den Betriebseinnahmen und den pauschalierten Betriebsausgaben errechnet. Der Betriebsausgabepauschalsatz beträgt 45% des Umsatzes bei Handelsunternehmen und Produktionsbetrieben. Bei Dienstleistungsbetrieben gilt ein reduzierter Satz in Höhe von 20%. Dieses Wahlrecht der steuerlichen Gewinnermittlung kann pro Betrieb gewählt werden.

Weitere Beschlusspunkte

- Verdoppelung der Betragsgrenze für geringwertige Wirtschaftsgüter von € 400 auf € 800 ab 2020
- Pflichtveranlagung beschränkt steuerpflichtiger Personen bei zwei Dienstverhältnissen ab 2020
- Senkung des Krankenversicherungsbeitrages um 0,85 Prozentpunkte auf 6,8% für Selbstständige und Landwirte ab 1.1.2020
- Digitalsteuer auf Online-Werbeumsätze ab 1.1.2020
- Meldepflichten für Vermittlungsplattformen wie Airbnb ab 1.1.2020
- Wegfall der Einfuhrumsatzsteuer-Freigrenze für Importe von Kleinsendungen aus Drittländern ab spätestens 1.1.2021

Im Interview: Karl Weixelbaumer
JKU-Absolvent & bunter Vogel

"Tu es einfach!"



Viele würden Karl Weixelbaumer, Absolvent der Wirtschaftswissenschaften an der JKU Linz, als bunten Vogel bezeichnen: nach dem Studium zuerst professioneller Event-Organisator und dann der Durchbruch als Entertainer mit 2:tages:bart und als Profi-Gastronom mit Good Karma. Im Interview mit dem ÖH Courier spricht Karl Weixelbaumer über inneren Antrieb und Herausforderungen im Gastro-Bereich.

Wie bist du auf die Idee gekommen, nach dem Studium Unternehmer zu werden?

Das war gar nicht danach, sondern mitten drin, darum hat mein Studium auch süße 19 Semester gedauert;) Ich saß da wo du jetzt sitzt, nämlich im Referat für Öffentlichkeitsarbeit und machte wöchentlich den ÖH Courier! Dann hab ich mit meinem Freund Wolfram einen Freund besucht, der gerade ein Auslandsemester in Schweden machte. Nachdem es dort im Winter sehr kalt und sehr dunkel war, machten wir uns eines Nachmittags Gedanken, was wir so mit unserem Leben anfangen wollen, und da war recht schnell klar: PARTY <3 Wir haben dann unser erstes Studentenfest im Cembran Keller veranstaltet, anfangs waren nur unsere Freunde dort und mit der Zeit wuchs das Ganze zu einer professionellen Eventagentur.

Auf Facebook bezeichnest du dich als Kapitän des JKU Teichwerks. Wie kam es zum schwimmenden „Institut für Leckeres“?

Nach unserer ersten Sandburg Saison bekamen wir die Möglichkeit uns als Betreiber fürs Teichwerk zu bewerben. Ich kann mich noch erinnern wie wir bis 3 Uhr Früh am Konzept gefeilt haben, um es dann gerade noch rechtzeitig abzuschicken. Also, ein bisschen wie auf der Uni halt. Insgesamt sind wir unglaublich happy mit dem Teichwerk, das seit mittlerweile 4 Jahren auf dem Uniteich schwimmt. Es gibt mir die Möglichkeit, immer wieder auf einen der schönsten Plätze für mich zurückzukommen: den Campus der JKU.

Das Teichwerk ist nicht euer einziges gastronomisches Werk. Du bist nicht nur Kapitän, sondern auch Burgherr. Die Sandburg ist in den warmen Monaten Treffpunkt vieler Linzer. Was macht sie für dich zu einem besonderen Ort?

Es wird immer mein Baby sein, denn wir haben wirklich 4 Jahre lang darum gekämpft, unsere Burg errichten zu dürfen. Vom ersten Mail an den Bürgermeister über dutzende Konzepte bis zum ersten ausgedruckten Ge-



Portrait:

Karl Weixelbaumer kommt aus Leonding und schloss im Jahr 2012 sein Studium der Wirtschaftswissenschaften an der JKU ab. Neben dem Studium war er in der ÖH engagiert (Referent für Öffentlichkeitsarbeit, Generalsekretär) und als Tanzlehrer bei der Danceschool Horn tätig. Seine Eltern und seine Schwestern führen den elterlichen Betrieb „Kremstalerhof“ in Leonding.

Die vielen Bühnen im Überblick:

Feel Events: Seit 2008 veranstalten Feel Events viele Veranstaltungen in ganz Österreich. Neben Firmenfeiern gibt es zB auch Roadshows, die längste Wasserserrutsche des Landes und die s-Budget Partys.

2:tages:bart: Seit 2010 tourt Karl Weixelbaumer mit Pascal Kitzmüller durch Österreich und die ganze Welt. Das gemeinsame Engagement begann als DJ auf den JKU-Mensafesten.

Teichwerk: Das Café am Uniteich wurde 2015 eröffnet und ist für viele Studierende nicht mehr vom Campus wegzudenken. Im Sommer kann man auf dem Dach des schwimmenden Restaurants die Sonne genießen.

Charmanter Elefant: Die Partylocation in der Tabakfabrik bietet den idealen Rahmen für deine nächste Party. Das Catering kann man gleich dazu bestellen – das charmante Catering von Eventfee Vroni.

Good Karma Gastro: Unter dieser Firma laufen die unterschiedlichen Lokale und es gibt ein eigenes Catering-Angebot für Veranstaltungen.

tränk steckt da so viel Herzblut drin, darum wird sie wohl immer mein ganz persönlicher Lieblingsort sein. Ich bekomme auch jetzt nach 5 Jahren noch jedes Mal eine Gänsehaut, wenn coole Live Musik auf den Sonnenuntergang hinter dem Pöstlingberg trifft. Echt magisch.

Mittlerweile betreibt ihr auch den Charmanten Elefanten und den Porzellanladen in der Tabakfabrik. Einen Winter lang gab es auch die Sci Bar. Ist der Markt nicht einmal gesättigt?

Hmmm ich denke gar nicht. Ich hab eher das Gefühl, dass Linz coole Gastronomieprojekte aufnimmt wie kaum eine andere Stadt. Gerade in letzter Zeit tut sich einiges und viele coole neue Spots entstehen. Das tut dem Vibe der Stadt unglaublich gut und ich freu mich, wenn noch viele neue Kollegen dazukommen. Was uns betrifft wollen wir immer etwas Besonderes und Einzigartiges bei unseren Locations. Und in der Tabakfabrik sind wir genau dort wo das kreative Zentrum der Stadt ist. Von dort wollen wir jetzt mit unserem kreativen Good Karma Catering die Stadt und Oberösterreich erobern.

Mit welchen Herausforderungen kämpft man im Gastro-Business? Spürt ihr den Fachkräftemangel?

Ich höre das schon immer, aber hey, gute Mitarbeiter finden ist wohl ein Grundproblem jeder Branche. Das Problem ist eher, dass es in den letzten Jahren oft verschrien war, Kellner oder Koch zu sein. Dabei sind das großartige Berufe, mit denen man unfassbar viel soziale Kompetenz aufbaut und wenn

man gut ist, sicher mehr verdient als nach einem Studium. Generell sollte an dem Image von Lehrberufen gearbeitet werden und auch die Kombination aus Lehre und Matura / Studium forciert werden.

Selbstständigkeit und Gastronomie, das liegt bei dir im Blut. Der Linzer Kremstalerhof ist inzwischen in dritter Generation in den Händen deiner Schwester- wie viel Zeit bleibt bei euren fordernden Jobs für die Familie?

Eigentlich mehr als man denken könnte. Ich besuch mindestens 1 Mal die Woche meine Family daheim. Oft sitzen wir dann einfach bei uns in der Rezeption zusammen mit Katzen und Hund, essen gemeinsam, trinken miteinander und führen Schmäh mit den Gästen die reinkommen. Wir sind es ja von klein auf gewöhnt, dass immer etwas los ist daheim. Richtig genießen wir dann aber natürlich schon die Ruhetage, also Sonntage und die Zeit über Weihnachten.

2020 feiern Pascal Kitzmüller und du euer Jubiläum als 2:tages:bart. Was war dein Highlight bisher?

Oh Mann, ihr seid ja gut informiert. Da muss ich mir ja noch was einfallen lassen für meine Ehefrau ;) Wow das ist immer schwer, aber Highlights waren sicher das erste Mal Summer Splash, die HOLI Festivals (die wir gerade übernehmen durften), das Donauinselfest und auch der Linz Marathon. Tatsächlich ist aber jeder Auftritt für sich legendär, wenn du ihn dazu machst – und das ist schon unser Anspruch, dass wir aus jeder noch so

steifen Veranstaltung eine lustige Zeit für alle machen.

Ist zum Jubiläum etwas Besonderes geplant – eine Umbenennung zu „Vanillekipferl“? (Anm. Redaktion: Vanillekipferl war damals der zweite Namensvorschlag neben 2:tages:bart)

Haha was für eine sensationelle Frage! Vielleicht verteilen wir Vanillekipferl auf der Uni, das wär doch was ;) Wir machen das meiste, Gott sei Dank, weil es uns einfach Spaß macht. Wir sind sicher keine begnadeten Sänger und haben trotzdem 3 Songs gemacht, einfach weils lustig war. Nächstes Jahr haben wir vor, an einem Sendungskonzept zu arbeiten. Es hat etwas mit Frühstück zu tun. Und mit Bier.

Verfolgt man dich auf Instagram, könnte man glauben, du schläfst nie. Untertags in den Lokalen, abends DJ. Wie bekommst du die unterschiedlichen Tätigkeiten unter einen Hut?

Haha ja ich schlafe wirklich nicht genug. Aber ich kann nur sagen, und das ist auch mein Nummer 1 Tipp: Du brauchst ein geiles Team und ein unterstützendes Umfeld. Es ist finde ich nichts so richtig wie der Satz: Du bist der Durchschnitt der 5 Personen mit denen du dich am meisten umgibst. Und das stimmt bei uns einfach absolut. Wir unterstützen uns gegenseitig, helfen zusammen und richtig erfolgreich und vor allem glücklich kann man glaub ich immer nur gemeinsam werden. Darum kann ich gar nicht oft genug DANKE sagen an meine Jungs, meine Familie und unser Team!

WORDRAP

MEIN LIEBLINGSESSEN WÄHREND DES STUDIUMS WAR...

das Grillsteak und die Berner Würstl in der Mensa

DIE PREISE IM TEICHWERK SIND...

wirklich wohl überlegt und so niedrig, dass es unternehmerisch für uns Sinn macht.

REKTOR LUKAS IST....

einer, der die Stadt wirklich bewegt und weiterbringt

VON MEINEM WIWI-STUDIUM BRAUCHE ICH HEUTE NOCH...

die Leute die ich kennenlernen durfte. Und die eulersche Zahl ;)

MEIN TIPP AN STUDIERENDE, DIE UNTERNEHMER WERDEN WOLLEN:

Tu es einfach. Done is better than perfect.

KARL WEIXELBAUMER IN 10 JAHREN – GASTRONOM ODER DJ?

Sicher ein UND. Vielleicht auch wieder Student



Karl Weixelbaumer



Kepler Society

JKU Karrieretag am 27.11.2019 - Traumjob to go!

JKU Karrieretag. Dein Tag. Deine Chance. – Am 27. November von 09:30 bis 16:00 Uhr findet DIE Karrieremesse im Keplergebäude der Johannes Kepler Universität statt.

Unser Ziel ist es, dir mit dem JKU Karrieretag den Sprung vom Studenten- ins Berufsleben zu erleichtern. Nutze den Karrieretag als Sprungbrett zu über 120 interessanten Unternehmen und potentiellen ArbeitgeberInnen.

Dein Tag. Deine Chance.

Nutze diese Chance und mache den JKU Karrieretag zu deinem Tag. Nur hier hast du die Möglichkeit, direkt am Campus deiner Universität deinen Traumjob zu finden. Damit das klappt findest du hier einige Tipps für die Vorbereitung auf den Messebesuch:

Tipp 1:

Informiere dich im Vorfeld darüber, welche Firmen für dich interessant sind und hole Informationen über diese ein: Name der PersonalistInnen, Firmenphilosophie, Kennzahlen, usw.

Tipp 2:

Überlege dir einige prägnante Sätze zu deiner Persönlichkeit, deinen Stärken und deinen beruflichen Vorstellungen um dich am Messestand optimal zu präsentieren.

Tipp 3:

Kleide dich für die Karrieremesse klassisch und ordentlich. Welchen Eindruck möchtest du hinterlassen?

Tipp 4:

Erscheine pünktlich zum Karrieretag, damit du genug Zeit hast um mit deinen ausgewählten Unternehmen in Kontakt zu treten.

Tipp 5:

Unabhängig davon, ob du dich für ein Praktikum, einen Nebenjob oder eine Vollzeit-Stelle interessierst – vergiss nicht, dass der erste Kontakt ausschlaggebend ist, ob du zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen wirst.

Tipp 6:

Um professionell zu wirken, solltest du deinen aktuellen Lebenslauf und ev. ein Anschreiben vor Ort mitbringen. Wir unterstützen dich dabei mit einem Lebenslauf-Check.

Rahmenprogramm

Für die optimale Vorbereitung auf deinen Berufseinstieg bieten wir auch ein hilfreiches und informatives Rahmenprogramm mit Vorträgen und Messespecials an, an dem alle Messebesucher kostenlos teilnehmen können. Folgende Vorträge erwarten dich am Messetag im Keplergebäude:

VORTRAG 1

Die größten Fallen im Bewerbungsprozess

Uhrzeit: 10:00–11:00 Uhr

Referentin:

Mag. [FH] Waltraud Götschl
Mag. Birgit Eiselsberg

Raum : HS5

Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck! So kann man beim Berufseinstieg über einige Hürden stolpern die sich, bei genauerem Hinsehen, als hilfreiche Stufen nach oben erweisen. Wer sich auf die unterschiedlichen Prozesse bei der Bewerbung bewusst vorbereitet, kann nicht fallen sondern nur steigen. In diesem Vortrag erfährst du, worauf du achten musst und erhältst Tipps, die oft den „Vorsprung“ im Rennen einräumen.

VORTRAG 2

Gehaltsverhandlung und Arbeitsvertrag

Uhrzeit: 11:30–12:30 Uhr

Referent:

Dr. Bernhard Winkler, MBA CMC
Christina Ausserwöger, MA

Raum: HS5

Der Bewerbungsprozess ist abgeschlossen, die Jobzusage in der Tasche. Doch nun steht dem neuen Job noch eine oft unterschätzte Hürde im Weg: Die Gehaltsverhandlung und die Unterzeichnung des Arbeitsvertrages. Wie du dich am besten auf die Gehaltsverhandlung vorbereitest, welche Gehaltsbandbreite du erwarten kannst und warum du deinen Arbeitsvertrag auf keinen Fall ungelesen unterschreiben solltest, erfährst du in diesem Infotainment-Vortrag.

VORTRAG 3

Online-Bewerbung und -Reputation

Uhrzeit: 13:30–14:30

Referent: Mag. Daniela Kapl

Raum: HS5

Vom Finden des passenden Jobangebots, Jobtitel richtig zu interpretieren bis hin zur Bewerbung, Vorbereitung auf das Interview und Berücksichtigung der Online-Reputation. Der Vortrag liefert viele Denkanstöße und Praxistipps und soll angehende AbsolventInnen optimal auf bevorstehende Bewerbungsprozesse vorbereiten. Am Ende gibt es auch eine Q&A-Session, in der alle offenen Fragen beantwortet werden.

Und hier noch weitere Messespecials

Speed-CV-Check

[10–12 und 13–15:30 Uhr; Raum K001A]

Optimiere gemeinsam mit unseren Expertinnen deinen Lebenslauf und dein Anschreiben und mach dich selbst bewerbungssicher. Komm einfach mit deinem ausgedruckten Lebenslauf vorbei und hol dir wertvolle Tipps für deinen Lebenslauf und dein Anschreiben. Ein Service, das du unbedingt nutzen solltest. Der Speed-CV-Check ist natürlich kostenlos.

Nutze deine Chance und besuche den JKU Karrieretag!

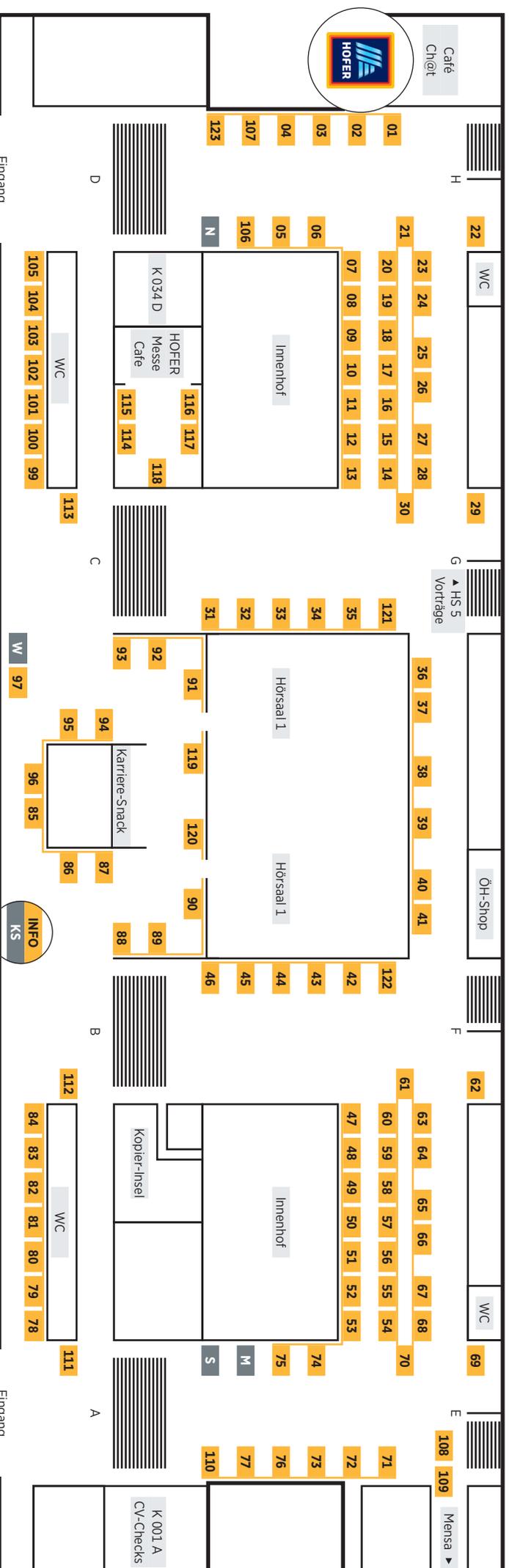
Du hast noch Fragen zum JKU Karrieretag 2019?



Dein Ansprechpartner

Mag. Florian Mayer
Projektleiter JKU Karrieretag
florian.mayer@jku.at
karrieretag@jku.at

Den Messeplan mit allen ausstellenden Unternehmen findest du auf der nächsten Seite!



- 99** 3 Banken IT GmbH
- 40+41** Arbeitsmarktservice Oberösterreich
- 93** AXIANS ICT AUSTRIA
- 104** B&R Industrial Automation GmbH
- 49** Banner GmbH
- 17** BDO
- 30** BE-terna GmbH enterprise software
- 34** bet-at-home.com Entertainment GmbH
- 100** Bitter Engineering & Systemtechnik GmbH
- 43** BMD Systemhaus GesmbH
- 47** BNP
- 91** BOSCH - GRUPPE ÖSTERREICH
- 111** Brau Union Österreich AG
- 18** BRP-Rotax GmbH & Co KG
- 102** Bundesministerium für Finanzen
- 46** Business Upper Austria GmbH
- 84** CAD+T Consulting GmbH
- 118** CELLUM GmbH
- 4** CALPANA BUSINESS CONSULTING GmbH
- 25** COUNT IT Group
- 71** d-fine Austria GmbH
- 67** dataforners GmbH
- 33** defort
- 83** Deloitte Österreich
- 122** dm drogerie markt GmbH
- 120** Doka
- 110** DORNINGER HYTRONICS GmbH
- 55** dr. mayer gmbh
- 72** DS AUTOMOTION GmbH
- 57** Energie AG Oberösterreich
- 31** ENGEL AUSTRIA GmbH

- 50** EOS PARTNER
- 95** epunkt GmbH
- 90** EV Group (EVG)
- 45** EY Österreich
- 70** Fabasoft International Services GmbH
- 117** Felner Wratzfeld & Partner Rechtsanwältin
- 115** FERCHAU Austria GmbH
- 86** Fill Gesellschaft m.b.H.
- 37** FIP-S dienstplaner Online GmbH
- 74** FRONIUS INTERNATIONAL GmbH
- 16** Greiner
- 12** HAINZL INDUSTRIESYSTEME GmbH
- 23** Haslinger / Nagele Rechtsanwälte GmbH
- 116** Hexcel Composites GmbH & Co KG
- 52** HÖDLMAIR INTERNATIONAL AG
- 1+2** HOFER KG
- 101** hofer powertrain
- 29** Hypo Oberösterreich
- 53** ICON WIRTSCHAFTSTREUHAND GmbH
- 109** INCERT eTourismus GmbH & Co KG
- 87** Industrie Informatik GmbH
- 123** Infineon Technologies Austria AG
- 27** Interroom International GmbH
- 13** IVM Technical Consultants
- 80** KEBA AG
- 94** Kellner & Kunz AG
- 1** Kepler Society
- 3** KERN engineering careers
- 85+96** Kompetenzzentrum Holz GmbH
- 9** KPMG Austria GmbH
- 79** KTM AG

- 7** Land Oberösterreich
- 60** LeitnerLeitner
- 61** Lenzing AG
- 75** Lidl Österreich
- 78** LINZ AG
- 85+96** Linz Center of Mechatronics GmbH
- 38** MAGNA POWERTRAIN
- 44** Miba Group
- 59** MIC
- 106** Mindbreeze GmbH
- 121** Notaratskammer Oberösterreich
- 10** Oberbank AG
- 11** Oberösterreichische Versicherung AG
- 119** ONE LOGIC GmbH
- 58** Peek & Cloppenburg
- 39** Performas Personalienstleistung GmbH
- 85+96** Performas Competence Center Leoben GmbH
- 107** POLYTEC GROUP
- 5+6** PORSCHE HOLDING GmbH
- 82** Premedia GmbH
- 85+96** PROFACOR GmbH
- 103** PWC Österreich GmbH
- 22** Raiffeisen Software
- 21** Raiffeislandesbank Oberösterreich AG
- 85+96** Research Center for Non Destructive Testing
- 97** RISC Software GmbH
- 92** ROBERT BOSCH GmbH
- 77** RÜBIG
- 56** RZL Software GmbH
- 48** SAXINGER, CHALUPSKY & PARTNER
- 42** Schulmeister Specialised Search

- 28** SecureGUARD GmbH
- 73** Siemens AG Österreich
- 76** Siemens Personalienstleistungen GmbH
- 68** SKIDATA AG
- 62** Smartbow GmbH
- 65** Smarter Commerce GmbH
- 35** Software Quality Lab GmbH
- 114** STADLMANN TEC GmbH
- 89** Starlim Spritzguss GmbH
- 24** Starlinger & Co. GmbH, Viscotec
- 88** STEINER+HITECH GmbH
- 36** STIWA Group
- 105** Success Management Consulting GmbH
- 66** Takeda
- 19** TGW Logistics Group
- 81** TIGER Coatings GmbH & Co KG
- 26** TRUMPF Maschinen Austria
- 113** UNICONSLT Steuerberatung
- 8** unit-IT Dienstleistungs GmbH & Co KG
- 85+96** Upper Austrian Research GmbH
- 32** VACE Group
- 108** Vivid Planet Software GmbH
- 14+15** voestalpine Steel Division
- 51** VOLKSKREDITBANK AG
- 20** Wacker Neuson Linz GmbH
- 112** Wastian GmbH
- 69** X-tention
- 63+64** XXXLutz KG
- 54** ZKW Lichtsysteme GmbH

M N Medienpartner: Macher (M), ÖÖN (N)
W S Willhaben (W), Studo (S)

OH

news





ÖH Jus

Meet & Eat deiner Stv – über Schmankerln im Wintersemester und kuriose Gesetze

Ob Kaffee – Junkie oder Bierliebhaber bis hin zur Naschkatze, eure ÖH sorgt auch dieses Semester wieder für leibliche Stärkung während dem Studium. Ein kurzer Überblick in drei Hauptakten.

ÖH Jus Stammtische

Die allseits beliebten Jus Stammtische laden nicht nur zum Plaudern mit Gästen und Studienkollegen ein, sondern werden stets auch gerne auf Grund flüssiger Nahrungsmittelversorgung besucht. In ungezwungener Atmosphäre lernst du neue Kollegen kennen und die ÖH spendiert dir neben reichlich Networking auch noch einen Drink.

Ganz gleich ob Weinsommelier, Anti – oder Bierliebhaber, hier kommt niemand zu kurz.

ÖH Jus Sprechstunden Cafés

Bei Kuchen und Kaffee über die letzte Prüfung plaudern? Lerntipps sammeln und nebenbei Kekse verspeisen? Alles möglich mit deiner ÖH Jus!

ÖH Jus Sprechstunden

Gerade in der kalten Jahreszeit sorgen wir für dein leibliches Wohl, auch in den Sprechstunden von Montag bis Donnerstag, von 10:00 bis 12:00 Uhr gibt es neben reichlich Tipps fürs Jus Studium Kaffee – denn mit einem warmen Koffeingetränk plaudert es sich doch gleich leichter.

ÖH Jus Hörsaalkino

Du bist kein Fan von süßem Kuchen, Kaffee oder Bier? Dann ist das Hörsaalkino etwas für dich. Deine ÖH versorgt dich mit reichlich Popcorn, welches du folglich lautschallend und nervtötend während des Blockbusters konsumieren kannst.

Schau doch auf unserer Facebookseite vorbei, um bei allen Veranstaltungen stets up to date zu sein – wir freuen uns über dein Like!

Und da Juristen ja bekanntlich einen Hang zu [kuriosen] Gesetzen haben, hier noch Futter für den Geist – eine kleine internationale Auswahl an kulinarisch verwirrenden, rechtlichen Hopplas: Frauen in Großbritannien ist es verboten, in öffentlichen Verkehrsmitteln Schokolade zu essen.

Kinder, die nach dem Verzehr von Zwiebeln nach Zwiebeln riechen, dürfen in West Virginia nicht die Schule besuchen.

Der Verzehr von Hunden ist in der Schweiz für den Eigengebrauch erlaubt, das Fleisch darf allerdings Dritten nicht zum Verkauf angeboten werden. In Deutschland und Österreich ist es hingegen verboten Bello zu ser-



Sabrina Wagner

ÖH Jus

vieren. Florenz geht gegen Picknicker vor: Kirchenplätze im Zentrum werden um die Mittagszeit nass gespritzt, damit Touristen dort nicht essen.

In Maion, Ohio darf man keine Donuts essen, während man rückwärts läuft. In New York wiederum darf man nicht Eis essen, wenn man auf dem Bürgersteig steht. In Rosemead, Kalifornien darf man Eis wiederum nur mit einer Gabel essen – gut dass der Winter kommt! In Boston ist es verboten in der Kirche Erdnüsse zu essen, während man in Kalifornien in der Badewanne keine Orangen verzehren darf! Und in Indiana ist es untersagt Wassermelonen im Park zu vernaschen!

In diesem Sinne, ernährt euch immer gesetzeskonform ;) – eure ÖH Jus!

Kontakt

Montag bis Donnerstag
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
(an Vorlesungstagen)
E-Mail: jus@oeh.jku.at



ÖH WiWi

Meet & Eat der ÖH WiWi

Deine ÖH WiWi bietet verschiedenste Möglichkeiten an dich am Campus mit jüngeren und älteren Studierenden zu vernetzen und offenen Fragen zu klären. Abseits des Studiums veranstalten wir verschiedenste Events, um euch auch mal auf andere Gedanken zu bringen:



Sprechstunden:

Solltest du Fragen zum WiWi-Studium haben, so ist deine ÖH WiWi deine erste Anlaufstelle. Schau bei unseren Sprechstunden im ÖH SoWi-Büro vorbei (Montag – Mittwoch 10:00–12:00 Uhr, Dienstag 10:00–12:00 & 13:30–15:30)



Stammtische:

Lass deinen langen Uni-Tag in gemütlicher Atmosphäre bei einem Getränk mit deiner ÖH WiWi und deinen Studienkollegen ausklingen. Das erste Getränk geht dabei immer auf uns. Dieses Semester wollen wir vermehrt auch Unternehmen zum Gespräch einladen, um Networking-Möglichkeiten zu schaffen.



Hörsaal-Café:

Zum Semesterstart veranstaltete deine Studienvertretung gemeinsam mit der ÖH WiPäd das Hörsaal-Café. Bei Kaffee und Kuchen standen wir für eure Fragen und spannende Gespräche bereit.



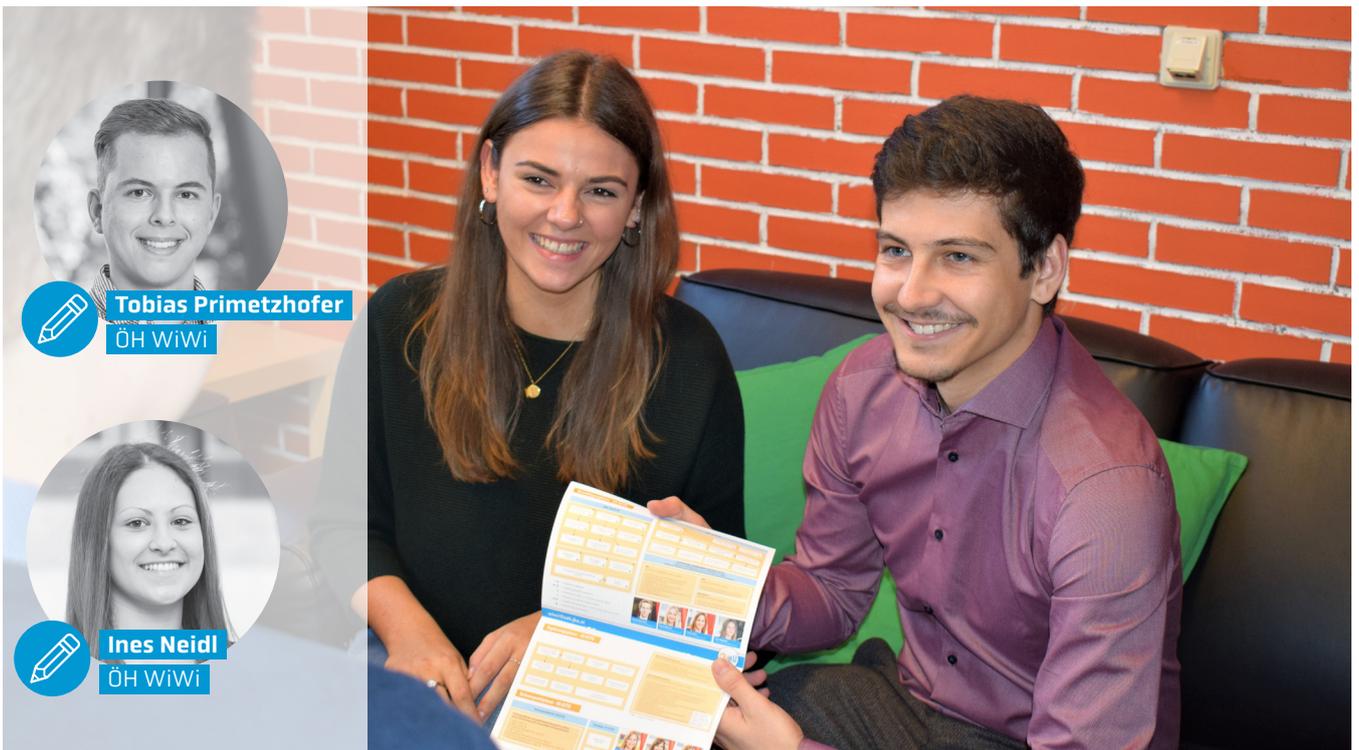
Punschstand:

Mal alle Bücher zur Seite legen und genüsslich den ersten Punsch des Abends trinken – das wär's doch, oder? Dann komm auch dieses Jahr wieder beim ÖH WiWi-Punschstand am 2. Dezember vorbei. Deine Studienvertretung versorgt dich mit Punsch & Keksen.



Grillerei:

Die WiWi-WiPäd-Grillerei findet immer im Sommersemester statt. Pünktlich zum Sommerbeginn laden euch die beiden Studienvertretungen zu einer kleinen Auszeit vom Prüfungsstress ein. Wir freuen uns auch im kommenden Semester wieder auf euer Kommen.



Tobias Primetzhofer
ÖH WiWi

Ines Neidl
ÖH WiWi

ÖH WiJus

Was gibt es Neues aus deiner Studienvertretung?

Kuchen & Kaffee in der Sprechstunde

Du bist nach der ersten Einheit schon müde und geschafft? Du weißt nicht wie du das Semester gut über die Runden bringen sollst? Wir haben die Lösung! Komme am Dienstag, den 26. November ab 10 Uhr zu uns in die Sprechstunde, und wir helfen dir mit Kuchen & Kaffee deinen Energiehaushalt wieder auf Vordermann zu bringen.

Wenn es dir nicht möglich ist, uns in der Sprechstunde zu besuchen, kannst du uns gerne ein E-Mail an wijus@oeh.jku.at senden.

Punschstand

Falls dir die Lernzeit in der Bib schon zu lange vor kommt und du lieber Evergreens wie „Last Christmas“ oder den „Weihnachtssong“ von Sido auf und ab hören möchtest, stimmen wir dich mit

Punsch oder Glühwein und einer Kleinigkeit zu Essen auf die Weihnachtszeit ein. Am 3. Dezember findest du uns gemeinsam mit der ÖH Jus direkt vorm Juridicum. Du wirst uns sicher sehen, hören und auch riechen!

Studienabschluss – was dann?

Ernst & Young ist einer der Big Four, der vier größten Wirtschaftsprüfungs- u. Steuerberatungsgesellschaften weltweit. Was hat das mit deinem Studienabschluss zu tun? Wir wollen euch in den nächsten Semestern viele Einblicke in mögliche Berufsfelder von Wirtschaftsrechtsabsolventen ermöglichen. Starten werden wir mit den verschiedenen Arbeitsbereichen einer weltweit agierenden Wirtschaftskanzlei. Uns werden Mitarbeiter aus den verschiedenen Abteilungen von Ernst & Young deren Berufsbild, vorstellen. Von Wirtschaftsprüfer bis hin



Simon Ziegelbäck

ÖH WiJus

zum Juristen ist alles dabei. Anschließend ist es möglich bei Getränken und Snacks Fragen zu stellen.

Veranstaltung



Wann? 21. Jänner 2020, 16:00 Uhr

Wo? Kanzlei E&Y, Blumau Tower Linz

Anmeldungen an
simon.ziegelbaeck@oeh.jku.at

Nähere Infos zum Programmablauf, Hinfahrt, etc. folgen.

ÖH WiPäd

Wir haben immer ein offenes Ohr für euch!

Auch dieses Semester haben wir wieder einige Aktivitäten geplant, also nehmt euren Terminkalender zur Hand & Save The Date!

Hörsaalcafé

Bereits am 14. Oktober hattet ihr die Chance, beim Hörsaalcafé mit süßen Leckerein der ÖH Wipäd und Wiwi mit StudienkollegInnen und StudienvertreterInnen auszutauschen. Aufgrund des großen Andrages sind wir bereits am planen, einen weiteres Hörsaalcafé zu veranstalten – nähere Infos gibt's, sobald ein Termin fixiert ist.

Sprechstunden

Auch dieses Semester sind wir in den wöchentlichen Sprechstunden wieder da für euch. Jeden Dienstag und Mittwoch sind wir von 12:00 – 13:30 Uhr im Sowi-Büro (gegenüber der Sparkasse) vertreten, wo ihr mit euren An-

liegen zu uns kommen könnt. Solltest du zu diesen Zeiten keine Zeit, jedoch ein brennendes Anliegen haben, dann schreib uns einfach auf Facebook oder per Mail – wir können uns auch gerne einen individuellen Termin für eine Sprechstunde ausmachen. Wir sind immer sehr bemüht, euch bestmöglich zu beraten und vor allem weiterzuhelfen.

Save the date!

★Vorglühen zu den Mensafesten★

Am 21. November und 19. Dezember findet wieder ein Wipäd-Vorglühen zu den Mensafesten in der KHG-Kellerbar statt. Zusätzlich sicherst du dir gratis Eintritt zum Mensafest und das ein oder andere Getränk geht natürlich auf uns ;-) – also schau vorbei – wir freuen sich auf ein lustiges Vorglühen und Feiern am Mensafest mit dir!



Katharina Zeilemayr

ÖH WiPäd

★Upcoming Punschstand

Eine Pause während der stressigen Prüfungszeit in der Vorweihnachtszeit gefällig? Schnapp die deine „Lernleidensgenossen“ und gönnt euch eine Lernpause beim SOWI-Punschstand. Gemeinsam mit den anderen Studienvertretungen der SOWI dürfen wir euch zum heurigen Punschstand einladen. Eine Facebook-Veranstaltung dazu findet ihr, sobald der Termin fixiert ist.

Wir freuen uns über jede und jeden, der sich in der Studienvertretung aktiv einbringen und mitarbeiten will – der „Arbeitsaufwand“ hält sich sehr in Grenzen und der Spaß kommt sicher nicht zu kurz – wir freuen uns, wenn du zu uns ins Team kommst!



ÖH SozWi

Das Semester ist in vollem Gange

Der Einstieg ins neue Semester ist also geschafft und die ersten Wochen an der Uni sind Geshichte. Für manche war die erste Zeit ein gemütliches Hineinfinden in den Studierendenalltag, andere wiederum hat die Unirealität hart getroffen und alle Gedanken drehen sich nur noch um Klausuren, Seminararbeiten und Präsentationen.

Auch für uns als Studienvertretung sind die hektischen ersten Wochen des neuen Semesters einmal vorbei. Doch auch wenn wir zurzeit vielleicht nicht so präsent sind wie zu Beginn, sind wir stets am Planen diverser Aktionen und Zusammenkünfte für euch Sozialwirtinnen und Sozialwirte.

Sprechstunden

Wie schon in vorigen Ausgaben erwähnt, haben wir jeden Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr im SOWI-Kammerl unsere Sprechstunden. Dort seid ihr immer herzlich willkommen vorbeizukommen und uns mit all euren Fragen zu löchern. Wir freuen uns immer über Besuch.

Stammtische

Üblicherweise veranstalten wir einmal pro Monat einen SozWi-Stammtisch. Diese finden abwechselnd in der Heimbar des Wist-Studierendheimes und im Lui statt. Schaut vorbei, ge-

nießt das ein oder andere Getränk und plaudert mit uns, euren Studienkolleginnen und -kollegen über Gott und die Welt. Wer schon dabei war weiß, es zahlt sich aus dort einmal vorbeizuschauen.

Die nächsten Stammtische stehen unter dem Titel „Meet your Prof“. Das heißt wir laden auch so manche Professorinnen und Professoren ein, die euch regelmäßig im Studium unterkommen. Aber keine Angst, dort werdet ihr nicht geprüft. Vielmehr geht es darum, sich auch mal außerhalb des Hörsaals und in lockerer Atmosphäre zu unterhalten und besser kennenzulernen. Die jeweiligen Stammtisch Termine werden immer von uns auf Facebook gepostet.

SOWI-Punschstand

Mit der Adventszeit kommt auch die Punschzeit! Und diese macht (zum Glück) auch vor der Uni nicht halt. Ihr



Martin Eberl

ÖH SozWi



sozwi@oeh.jku.at

werdet sehen, dass in den kommenden Wochen bis Weihnachten, immer wieder diverse Stände am Campus stehen werden, wo ihr Punsch und Glühwein genießen könnt. Besonders hinweisen möchten wir natürlich auf den Stand der SOWI-Fakultät am 18.12. Eine ideale Gelegenheit in die wohlverdiente vorlesungsfreie Zeit zu starten.

ÖH WIN

Das WINtersemester 2019

Die ersten Wochen des Semesters sind zwar schon vorbei, was jedoch noch lange nicht heißt, dass die WIN Veranstaltungen jetzt nachlassen. Wir freuen uns euch in diesem Semester viele spannende und vor allem spaßige Events bieten zu können!

Bereits am 19. November bekommt Ihr die Gelegenheit, am exklusiv für WINler veranstalteten Pitch Training mit den Experten von Teach for Austria teilzunehmen. Aber Achtung – begrenzte Ticketanzahl! Weiter geht es am 28. November mit „TechMakers on Campus Accenture“ – das internationale Beratungsunternehmen kommt nach Linz und bietet einen Tag mit Trainings & Tech-Sessions bei uns am Campus im neuen LIT Open Innovation Center. Am 4. Dezember ist es dann endlich soweit – der legendäre WIN Punschstand steht an. Hier bekommst du das beste Raclettebrot am Campus. Doch das ist noch lang nicht alles für 2019, denn der 3. ÖH WIN.connect findet am 10. Dezember in Kooperation mit SMEC statt. SMEC gilt als eines der dynamischsten Unternehmen im Be-

reich von Online Advertising in Europa und hat seinen Ursprung hier in Linz! Um Weihnachten gebührend auf WINart zu feiern, gibt es natürlich auch eine WIN Weihnachtsfeier. Diese findet am 17. Dezember statt. Das Jahr 2020 hat veranstaltungstechnisch natürlich nicht weniger zu bieten. Schon am 7. Jänner findet der 4. ÖH WIN.connect statt, dieses Mal in Kooperation mit dem Beratungsunternehmen Accenture. Außerdem findet in der zweiten Jänner Woche noch ein Event mit SMEC statt, bei dem Sie uns zu sich in das Zentrum der Kreativwirtschaft und Digitalisierung von Linz einladen. Zu Semesterschluss gibt es wieder das allsemestrige WIN Evaluierungsereignis statt. Dabei könnt ihr bei Kaffee und

Kuchen eure Lehrveranstaltungen aus dem Semester bewerten.

Also, das Semester wird nicht fad! Um immer am neusten Stand zu sein und kein Event mehr zu verpassen, kannst Du uns auf Facebook folgen oder unserem Discord Server beitreten! Und am besten kommst Du einfach gleich mit zum nächsten WIN-Event! Wir freuen uns auf Dich!

Dein ÖH WIN-Team

Karla Fuchs

ÖH WIN



Caroline Schönenberg

ÖH WIN



ÖH Soziologie

Veranstaltungen im WS 2019/20 der StV Soziologie

Auch dieses Semester haben wir von der StV Soziologie eine Vielfalt an Veranstaltungen für euch parat! Alle genauen Informationen sowie Veranstaltungstermine findet ihr wie immer zeitgerecht auf Facebook: Soziologie JKU und natürlich auch auf Instagram: oeh_soziologie.

Schreibwerkstatt: Das Studium umfasst mehr als nur Theorie, Statistik und Datenanalyse – das Schreiben von Texten ist essentiell für euren Erfolg im Studium! Deshalb können wir euch die Schreibwerkstatt nur ans Herz legen. Von A wie Abstract bis Z wie Zitieren ist hier alles dabei. Termin wird noch bekannt gegeben.

Workshop Grundzüge der empirischen Sozialforschung: wie immer findet kurz vor der Klausur zur Grundzüge der empirischen Sozialforschung auch der zugehörige Workshop statt. Wer sich seiner Sache noch nicht ganz sicher ist oder einfach noch einmal den gesamten Stoff durchgehen

möchte, um etwaige Rückfragen direkt zu klären, ist hier gut aufgehoben!

Berufspraktikums-Talk: Ende Jänner werden die Absolventinnen und Absolventen des Praktikums-Talks über ihre Praktika und die gemachten Erfahrungen berichten. Wer noch Tipps und Tricks braucht oder selbst schon darüber nachgedacht hat, ein Praktikum zu absolvieren, sollte hier vorbeischaun.

Absolventinnen-Talk: Ja, und was macht man eigentlich nach dem Studium? Am 14. Jänner 2020 um 18:00 Uhr in der Halle C werden Absolventinnen und Absolventen über ihre Erfah-



Stephanie Schwarz

ÖH Soziologie



stephanie.schwarz@oeh.jku.at

rungen nach dem Studium und ihren beruflichen Werdegang berichten.

Stammtisch: Immer am ersten Dienstag des Monats findet der Soziologie-Stammtisch statt. Ob gemütliches Zusammensein, ein Plausch mit LVA-Leitern und Leiterinnen, Spieleabende und Pub-Quiz – hier ist für die Auszeit im stressigen Studientag gesorgt.

Viel Spaß im Semester wünscht euch die StV Soziologie.

ÖH Lehramt

Lehramt: Was geht ab?

Die Einstandsfeste sind zu Ende und nun wisst ihr nicht mehr, wo ihr was zu Essen und Trinken bekommt und Leute aus der Studienrichtung Lehramt treffen könnt? Dann findet ihr auf dieser Seite ein paar Vorschläge...

Jede Woche wird im TNF-Kammerl für euch selbstgebackener Kuchen, Kaffee, Tee und Säfte bereitgestellt. Diese Sprechstundencafés dienen euch zum Informationsaustausch, Leute aus dem Lehramt kennenzulernen und gemütlich Zeit zu verbringen. **WANN: Jeden Mittwoch, 12:00 bis 13:30 Uhr. WO: TNF-Kammerl (für alle Orientierungslosen wurde ein eigener Google Maps Eintrag angelegt).**

Monatliche Stammtische gibt es natürlich auch noch. Dabei könnt ihr die Woche mit einem gemütlichen Treffen am Abend starten und euch bei Speis und Trank über die kommende Woche austauschen. Und das Beste, das 1. Getränk ist gratis. **WANN: 18. November, ab 19 Uhr. WO: KHG Keller.**

Gleich am nächsten Tag gibt es das Park Café. Dort gibt es guten Kaffee, Tee und Kekse. Perfekt für eine kurze Pause zwischen den Vorlesungen und Seminaren oder auch für eine Unterhaltung mit deinen Studienvertretern. **WANN: 19. November, 10:00 bis 15:00 Uhr. WO: im Science Park 1.**

Wer Lust auf Punsch hat, sollte im Dezember zum Science Park schauen. Dort gibt es literweise Punsch und viele Knabbereien. Außerdem gibt es als geheime Spezialität Raclette-Brot.



Ines Brantl
ÖH Lehramt

WANN: 10. Dezember. WO: Vor dem Science Park 1.

Wer also die Zeit bis Weihnachten unter Gleichgesinnten verbringen möchte, ist bei diesen Treffen gut aufgehoben. So lassen sich die kommenden Wochen bis zum nächsten Urlaub gut überbrücken.

Damit ihr diesen Artikel nicht archivieren müsst, werden alle Veranstaltungen auch noch zeitnahe als Facebook-Veranstaltung auf unserer Seite gepostet. Zusätzlich könnt ihr diese auch auf unserer Homepage finden. Rund um die Uhr sind wir unter unserer E-Mail lehramt@oeh.jku.at oder auch auf unserer Facebook Seite „ÖH Studienvertretung Lehramt JKU“ erreichbar, um euch bei dringenden Problemen schnell zu helfen.

Eure Studienvertretung Lehramt



Information

Sprechstunden-Café

Mittwoch
12:00 Uhr bis 13:30 Uhr
TNF-Kammerl

Beratungsstunde

Anfrage an
Tel.: +43 732 2468 5968

Standort

TNF Kammerl – Keplergebäude

Sprechstunden-Café

lehramt@oeh.jku.at

Telefon

+43 732 2468 5968



ÖH Mathematik/Physik/Lehramt/NaWiTec

MPL-Tec-Einstandsfest – What else?!



Nora Koblinger
ÖH Mathematik



Am 6. November war es wieder soweit: Das legendäre MPL-Tec-Einstandsfest ging reibungslos über die Bühne. Heuer wurde das Fest zum ersten Mal mit der neuen Studienrichtung Naturwissenschaftliche Grundlagen der Technik (kurz: NaWi-Tec), deshalb auch die Namensänderung, gemeinsam gefeiert! Eingeladen waren Angehörige der Studien Mathematik, Physik, Lehramt sowie NaWi-Tec.

Für alle „alten Hasen“ unter den Studierenden sowieso ein Fixpunkt, für alle, die zum ersten Mal dabei waren, folgen hoffentlich noch viele weitere Feste. Wir freuen uns besonders über den regen Anklang, den das Einstandsfest bei den Erstsemestrigen fand sowie den Zuspruch, den wir von den Institutsangehörigen bekamen, die erfreulicherweise ebenso zahlreich erschienen sind.

Eine gelungene Sause

Das Einstandsfest ist die optimale Gelegenheit nach dem ersten Monat ein wenig mit den Studienkolleginnen und -kollegen abzuschalten. Bei dem einen oder anderen gemütlichen Bier oder Spritzer konnte man gemeinsam den ersten Monat Revue passieren lassen. Dazu gab es, wie üblich, Leberkäs' und Würstl mit unseren selbstgemachten Salaten. Damit auch die vegetarischen und veganen Personen nicht zu kurz kamen, gab es zumindest den ein oder anderen Aufstrich.

Auch das jährliche **Flip Cup** Turnier ging pünktlich um 21 Uhr über die Bühne – wir gratulieren den Siegerinnen und Siegern des **Team Alpha** (Platz 1), **Pro-Bierer** (Platz 2) und den **Frauen in die Technik** (Platz 3). Nebenbei wurde viel getratscht und natürlich kam das von Studierenden selbstausgerufene **Beer Pong** nicht zu kurz.

Wir freuen uns schon auf das sommerliche Pendant: die **MPL-Tec-Grillerei!**

PS: Fundsachen

Falls übrigens jemand Sachen verloren oder am Fest vergessen hat: am besten im TNF Kammerl vorbeischaun oder beim Portier nachfragen!





Information

Wo kannst du uns sonst noch treffen?

Cafés (immer im TNF Kammerl)

- Mathematik: Montag, 12:00–13:30
- Physik: Donnerstag, 13:45–15:15
- Lehramt: Mittwoch, 12:00–13:30
- NaWi-Tec: zweiwöchentlich am Donnerstag, 15:30–17:00

MPL-Tec-Stammtische: gemeinsam in der KHG Kellerbar ab 19:00 Uhr am 18. November, 9. Dezember und 13. Jänner

ÖH TNF Parkcafé: 19. November im Science Park 1

ÖH TNF Punschstand: 10. Dezember beim Science Park



JKU Games Lan & Spieletage



Foto: © 2019 Mark Sengstbratl

ÖH TNF

Neuer Campus - neue JKU Games Lan & Spieletage!

Alle Winter wieder veranstaltet die ÖH TNF die beliebten JKU Games Lan & Spieletage, diesmal in Zusammenarbeit mit dem LIT Open Innovation Center, die ihre neuen Räumlichkeiten GamerInnen von Nah und Fern zur Verfügung stellen werden.

Egal ob ihr eine Vorliebe für nostalgische Spiele wie Age of Empires 2, Civilization, Diablo 2, oder für klassische LAN-Spiele wie Counter Strike, Left 4 Dead 2 oder Bloppy Volley habt, auf der 14. JKU Games ist für alle etwas dabei. Wie immer könnt ihr euch in den Team-Turnieren beweisen und eure Titel verteidigen, selbst Fun-Tur-

nieren veranstalten oder in der Konsolen-Area entspannen.

Beschäftigungsmöglichkeit abseits der Bits und Bytes wird es auch dieses Jahr wieder geben: Es erwarten euch hunderte Brettspiele, raumfüllende Werwolf-Runden, ein gigantisches Riesen-Puzzle (40 000 Teile!), Cards Against Humanity Späße, zeitlose Magic: The Gathering Partien und vieles mehr.

Wir freuen uns schon auf euer Kommen!



Sanela Skoric

ÖH TNF - JKU Games Team



Veranstaltung



Wann: 13.12. 16:00 Uhr bis 15.12. 02:00, 34h durchgehend!
Wo: LIT Open Innovation Center

Für Studierende, SchülerInnen, MitarbeiterInnen der JKU, große und kleine Neugierige
<https://games.oeh.jku.at/>
Eintritt frei!

PROJEKTE FÜRS ARS ELECTRONICA FESTIVAL AN DER JKU GESUCHT

Das Ars Electronica Festival findet 2020 an der JKU statt. Dein Projekt kann Teil dieses Events werden! Ein neuer Call for Proposals am LIT mit Schwerpunktsetzung auf Artefakte/Objekte als Beitrag zum Ars Electronica Festival ist bereits eröffnet. Deadline für die Einreichung ist der 6. Dezember 2019. Die Ideen dürfen ruhig größer ausfallen: Kostenlimit sind 200.000 Euro.

Bei den einzureichenden Proposals soll es sich nicht um klassische Forschungsprojekte handeln. Vielmehr sollen Projekte gefördert werden, die zur Präsentation der JKU und ihrer Forschung im Rahmen des Ars Electronica Festivals im September 2020 dienen.



SPORTREFERAT

SKITAG

FLACHAU 2019



Wann: 14.12.2018

Um: 06:00 Uhr

Wo: ESH Heim

SPECIALS

Action-Fotos 📷

Partybus und 🌐

Après-Ski 🍷

Kartenverkauf startet bald!

ÖH Sportreferat

Sportreferat Skitag

weil Schifoan is des leiwaundste, wos ma sich nur vurstelln kann...

Am Samstag den 14. Dezember 2019 ist es wieder soweit, der jährliche Sportreferat Skitag findet statt. Dieses Jahr geht es nicht nach Schladming, sondern in die wundervolle Skiregion Flachau. Wir werden mit dem Bus um 6 Uhr in Linz starten und gegen Mitternacht, nach einer grandiosen Apres Ski Party im Dampfkessel, wieder in Linz ankommen!

Was ihr für den Skitag benötigt:

■ Ski-Karte und Busticket – diese erhaltet ihr entweder direkt bei unserem Stand im Keplergebäude (in den

2 Wochen vor dem Skitag) oder im Sekretariat

■ Ski Kleidung – Ski Jacke und Hose, Helm, Handschuhe und Skibrille nicht vergessen. Eventuell Wechselkleidung für die Heimfahrt

■ Ski Ausrüstung – entweder ihr nehmt eure eigene Ausrüstung aus dem Keller mit oder es besteht die Möglichkeit vor Ort eine Ausrüstung (gegen Leihgebühr) zu entleihen

■ Gute Laune und Spaß am Skifahren



Anna Hofer

ÖH Sportreferentin



Veranstaltung

Sportreferat Skitag

14. Dezember 2018

6:00 | ESH Heim

(mit Après-Ski)

ÖH Sozialreferat

Studieren mit Kind

Etwa zehn Prozent aller österreichischen Studierenden haben ein oder mehr Kinder. Sie stehen vor der Herausforderung Familie und Studium so gut es geht zu vereinbaren. Die JKU versucht mit diversen Unterstützungen die Vereinbarkeit von Studium und Familie zu gewährleisten.



Tanja Waldmann
ÖH Sozialreferentin



Studienbeitragserslass

Studienbeitragspflichtige Studierende mit Kind können beim Zulassungsservice der JKU um Erlass bzw. Rückzahlung des Studienbeitrages ansuchen, wenn sie aufgrund einer Schwangerschaft oder der überwiegenden Betreuung ihres Kindes bzw. ihrer Kinder (bis zum siebten Lebensjahr) an der Fortführung des Studiums gehindert waren.

welche Beihilfen du weiterhin erhältst und welche gestoppt werden.

Zulassungsservice:

Altenberger Straße 69
4040 Linz
Bankengebäude, 1. Stock, Zimmer 113A und 113B
+43 732/2468 2010
beurlaubung@jku.at



Zulassungsservice:

Altenberger Straße 69
4040 Linz
Bankengebäude, 1. Stock, Zimmer 113A
+43 732/2468 2010
studienbeitrag@jku.at



Beurlaubung

Bei Schwangerschaft oder Betreuung von Kindern kannst du dich beim Zulassungsservice der JKU Linz beurlauben lassen. Während einer Beurlaubung bleibt die Zulassung zum Studium aufrecht, die Teilnahme an Lehrveranstaltungen, die Ablegung von Prüfungen sowie die Einreichung und Beurteilung wissenschaftlicher Arbeiten ist jedoch unzulässig. Der Beurlaubungsantrag ist mit den entsprechenden Nachweisen im Zulassungsservice abzugeben. Achtung: eine Beurlaubung kann dazu führen, dass Beihilfen gestoppt werden (z.B. Studienbeihilfe). Bitte informiere dich rechtzeitig vor einer Beurlaubung,

Studienbeihilfe

- Auch die Studienbeihilfenbehörde bietet begünstigende Regelungen für studierende Väter und Mütter.
- Außerdem erhöht sich die aliquote Zuverdienstgrenze von €10.000,- pro Kalenderjahr um €3.000,- bis €5.200,- jährlich, abhängig vom Alter des Kindes/der Kinder.
- Die Pflege und Erziehung eines Kindes bis zur Erreichung des sechsten Lebensjahres während des Studiums verlängert die Anspruchsdauer auf Studienbeihilfe um bis zu zwei Semester je Kind
- Für Studierende mit Kind erhöht sich die zulässige Altersgrenze um 5 Jahre (= Studienbeginn vor Vollendung des 35. Lebensjahres)
- Für die Kinderbetreuungskosten in der Endphase des Studiums kann ein Kinderbetreuungs-kostenzuschuss gewährt werden.

Stipendienstelle Linz:

Ferihumerstraße 15
4040 Linz
+43 732/66 40 31 311
www.stipendium.at



Kidsversity – Flexible Kinderbetreuung

In Kooperation mit dem OÖ Hilfswerk bietet die JKU eine flexible Kinderbetreuung für Beschäftigte und Studierende der JKU an. Willkommen sind alle Kinder von 1 bis 12 Jahre. Die Kosten für eine Betreuungsstunde für Studierende betragen 2 €. Falls du einen Platz für dein/e Kind/er brauchst, raten wir dir dich so bald wie möglich an die Kidsversity zu wenden.

KIDSVERSITY:

Flexible Kinderbetreuung der JKU
Altenberger Straße 52
4040 Linz
+43 732/2468 1268
+43 664/80 765 1569
kidsversity@oee.hilfswerk.at
www.jku.at/kidsversity



Falls du Fragen hast zum Thema Studieren mit Kind, wenn du wissen möchtest, welche finanziellen Möglichkeiten dir zur Verfügung stehen oder dich über Kinderbetreuungsangebote informieren möchtest, sind wir –das ÖH Sozialreferat– die erste Anlaufstelle für dich!

ÖH Sozialreferat:

Altenberger Straße 69
4040 Linz
Keplergebäude – bei Halle B
+43 732/2468 5972
sozialreferat@oeh.jku.at
Aktuelle Öffnungszeiten auf:
www.oeh.jku.at/sozialreferat



Christine Gruber
ÖH Sozialreferat



Sarah Kellermayr
ÖH Sozialreferat





MASKEN BALL MENSA FEST



ÖH Kulturreferat

Kultur? Ja, bitte!

Vom Mensafest über den Hörsaalslam bis hin zur eigenen Radiosendung – oder doch etwas ganz anderes? In unserem ÖH Kulturreferat ist für jeden Geschmack rund um Kunst, Musik und Kultur etwas dabei.

Im weitesten Sinne bezeichnet der Begriff „Kultur“ alles, was der Mensch selbst gestaltend hervorbringt. Es ist also keinen Falls verstaubt und altmodisch, sondern mit Facetten wie Kino und Film, Fotografie, Literatur, Theater und noch unzähligen anderen Bereichen ein nicht zu unterschätzender Teil unseres alltäglichen Lebens. Aus diesem Grund ist es uns als Kulturreferat der ÖH ein Anliegen, euch die Möglichkeit zu bieten, die vielen unterschiedlichen Gesichter der Kultur kennenzulernen.

Du willst mitgestalten?

Wenn du deine Zeit an der Uni nicht nur mit Lernen verbringen willst und Interesse daran hast, auch für andere Studierende alternative Programme außerhalb des Hörsaals mitzugestalten, bist du bei uns genau richtig. Bring uns deine Ideen, welche du immer schon mal umsetzen wolltest oder sei einfach dabei, wenn wir uns um die Planung fürs kommende Sommersemester kümmern oder das nächste Projekt ansteht. Auch für einfach mal reinschnup-



Agnes Hinterplattner
ÖH Kulturreferentin



pern kannst du dich jederzeit unter kultur@oeh.jku.at melden.

Dein Kulturreferat

DONNERSTAG, 21. NOVEMBER

JKU-MENSAKELLER

EINLASS: 21 UHR - EINTRITT: 5 € - ORG. GARDEROBE
WELCOME SHOT FÜR ALLE MIT MOTTO-KLEIDUNG
HAPPY HOUR 21-22 UHR: BIER & SPRITZER 1,50 €

ÖH LUI

A Punsch a day, keeps the Weihnachtsstress away...

Wenn die Finger frieren und die Nase rinnt, dann ist es wieder an der Zeit die „schönste“ Zeit im Jahr zu begrüßen – die Weihnachtszeit!

Die bereits genannten Problemchen gehören genauso zum Winter, wie die alkoholischen Heißgetränke, welche man an jeder Ecke bekommt! Egal ob Punsch, Glühwein, Glühmost oder was es sonst noch so gibt – diese wunderbare Erfindung erwärmt nicht nur den Körper, sondern auch die Gemüter der Studenten.

Wir wären nicht das Referat für harte Gönning, wenn wir nicht auch hier alles Erdenkliche dafür tun würden, um euch ausgiebig mit diesen winterlichen Zauberelixieren zu versorgen. Von 9. bis 10. Dezember findet vor dem Bankengebäude, im LUI Gastgarten, wieder das LUI Winterdorf statt!1!! Dort verköstigen wir euch mit leckerem Glühwein, Apfelpunsch und Kek-

sen und auch für den kleinen Hunger (Trinkunterlage) zwischendurch wird gesorgt sein. Natürlich wie immer zu weihnachtlich-studentenfreundlichen Preisen.

Wir freuen uns auf zwei zauberhafte Tage im LUI Winterdorf mit euch, mit anschließendem, weniger besinnlichem dafür etwas besinnungslosem Ausklang in der heiligen Stätte, dem Mensakeller. Für alle Fußballfreunde am 10. Dezember übertragen wir auch die Champions League Spiele!!!

Nach diesem vorweihnachtlichen Highlight geht's gleich feuchtfröhlich weiter im LUI! Schmeißt schon einmal eure Tischtennisschläger aus dem Fenster und werft die dazugehörigen

Bälle lieber in Punschhäferl, Blumenvasen oder Bierkrüge – denn die LUI Beerpong Trophy geht in die nächste Runde. Am 13. Dezember werden im Mensakeller wieder die Bälle ausgepackt und das Einlochen geübt. Weitere Informationen zur Beerpong Trophy und anderen grandiosen Veranstaltungen findet ihr auf unserer Facebook Seite LUI – Linzer Uni Inn.

Wie immer freuen wir uns auf euren Besuch, sowohl im LUI Winterdorf als auch im Mensakeller!

Euer LUI Team

Claudia Venus

ÖH LUI



ÖHLUI

WinterDorf

09. & 10. Dezember

15:00-22:00
im LUI
Gastgarten

APFEL-
PUNSCH

GLÜHMOST

KINDER-
PUNSCH

KEKSE

HEISSE
WÜRSTEL

ÖH Gensek

Christkindl aus der Schuhschachtel



Bereits zum dritten Mal beteiligt sich die ÖH JKU heuer an der Aktion "Christkindl aus der Schuhschachtel". Über 20.000 Weihnachtspakete aus ganz Oberösterreich werden dabei im Dezember wieder an bedürftige Kinder in Rumänien und der Ukraine übergeben.

So funktioniert's

Nimm eine Schuhschachtel oder einen ähnlich großen Karton und befülle diesen beispielsweise mit folgenden Utensilien:

- Schulsachen (Block, Stift,...)
- Hygieneartikel (Seife, Zahnbürste,...)
- Süßigkeiten
- Kleidung (Schal, Haube,...)
- Spielzeug
- uvm.

Verpacke die Schuhschachtel mit weihnachtlichem Geschenkpapier

und beschrifte die Schachtel außen mit dem ungefähren Alter, und ob es für einen Jungen oder ein Mädchen ist.

Hier kannst du dein Packerl abgeben:

An der JKU gibt es mit dem ÖH Shop und dem ÖH Sekretariat zwei Abgabestellen. Zusätzlich kannst du dein Paket auch bei der ÖH an der Med Uni in Linz abgeben. Hier die Öffnungszeiten:

ÖH SHOP

Keplergebäude
ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo bis Fr: 8:00 - 17:00
Mittwochs bis 18:00

ÖH SEKRETARIAT

Bibliotheksplatz
ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo bis Do: 8:30 - 16:30
Freitags bis 12:30



Vanessa Fuchs

ÖH Generalsekretärin



ÖH MED UNI

Medizin Uni Linz
ÖFFNUNGSZEITEN:
nach Vereinbarung

Freiwillige Spende:

Aufgrund der hohen Transportkosten bittet die OÖ. Landlerhilfe um eine freiwillige Spende von einem Euro pro Paket. Bitte den Euro nicht ins Packerl einpacken.

Event

Marketing X-Lounge

Auch dieses Semester sind wir zusammen mit der Kepler Society und dem Uni-Management Club stolze Kooperationspartner der „Marketing-XLounge“ von Uni-Lektor FH-Prof. Dr. Max Eiselsberg. Hochkarätige Gastreferenten bringen bei diversen Vorträgen immer wieder ihre eigenen Erfahrungen und Praxis in die Hörsäle. Besonders als ÖH JKU unterstützen wir diese Art von Lehrveranstaltungen und freuen uns schon auf weitere spannende Gastvorträge in diesem Semester.



Kulinarischer Wegweiser KW 47 - 49

	KHG Mensa	RaabMensa
Montag, 18.11.2019	Apfel-Krensuppe Brokkoli-Karfiol Nudelaufwurf; Salat	Tagessuppe; Schweinsbraten mit Semmelknödel und warmen Krautsalat, Salat vom Buffet, Dessert
	Apfel-Krensuppe Wurst- oder Grammelknödel mit Sauerkraut; Gulaschsaft	Tagessuppe; Mediterraner Gemüseauflauf Salat vom Buffet, Dessert
Dienstag, 19.11.2019	Karotten-Reiscreme-Suppe gef. Krautrouladen mit Erdäpfel und Kräutersauce, Salat	Tagessuppe; Mit Spinat und Käse überbackenes Huhn mit Petersilienkartoffel, Salat vom Buffet, Dessert
	Karotten-Reiscreme-Suppe Wildragout mit Kürbisnockerl, Blaukraut	Tagessuppe; Käsespätzle Salat vom Buffet, Dessert
Mittwoch, 20.11.2019	Dinkel-Grießsuppe Gemüse-Erdäpfelstrudel mit Lauchsauce, Salat	Tagessuppe; Bauern-Cordon Bleu mit Reis und Preiselbeeren Salat vom Buffet, Dessert
	Dinkel-Grießsuppe Senfbraten mit Semmelknödel, Salat	Tagessuppe; Schwammerlgulasch mit Semmelknödel Salat vom Buffet, Dessert
Donnerstag, 21.11.2019	Zwiebel-Mostsuppe Cremespinat mit Erdäpfelschmarren und Rührei	Tagessuppe; Cevapcici mit Bratkartoffeln und Pusztakraut Salat vom Buffet, Dessert
	Zwiebel-Mostsuppe, Gef. Rindfleischbällchen mit Erdäpfel und Tomatensauce, Salat	Tagessuppe; Penne in Gorgonzolarahm Salat vom Buffet, Dessert
Freitag, 22.11.2019	Klare Gemüsesuppe Mexikanischer Linseneintopf, Bulgur	Tagessuppe; Lachslasagne Salat vom Buffet, Dessert
	Klare Gemüsesuppe Geb. Dorschfilet in Mandelpanade mit Dillerdäpfel, Salat	Tagessuppe; Süße Knödel Salat vom Buffet, Dessert
Montag, 25.11.2019	Rotkrautsuppe Käsenockerl, Salat	Tagessuppe; Putencurry mit Ananas und Basmatireis Salat vom Buffet, Dessert
	Rotkrautsuppe Makkaroni Bolognese, Salat	Tagessuppe; Putencurry mit Ananas und Basmatireis Salat vom Buffet, Dessert
Dienstag, 26.11.2019	Haferflockensuppe Spinat-Mozzarellaknödel mit Rahmsauce, Salat	Tagessuppe; Faschierte Laibchen mit Kartoffelpüree Salat vom Buffet, Dessert
	Haferflockensuppe Bunte Currypfanne mit Hendl und Linsen, Salat	Tagessuppe; Gemüse-Nudelaufwurf Salat vom Buffet, Dessert
Mittwoch, 27.11.2019	Kohlrabisuppe Kürbisspätzle mit Schwammerlragout, Salat	Tagessuppe; Wiener Schnitzel vom Schwein mit Petersilkartoffeln, Salat vom Buffet, Getränk
	Kohlrabisuppe Gebr. Seehechtfilet auf Tagliatelle, Gemüserahmsauce, Salat	Tagessuppe; Tomaten-Mozzarella-Knödel Salat vom Buffet, Dessert
Donnerstag, 28.11.2019	Kräutercremesuppe Couscous mit geschmortem, Paprikagemüse, Salat	Tagessuppe; Putenschnitzel mit Gouda und Tomate überbacken, mit Reis, Salat vom Buffet, Dessert
	Kräutercremesuppe Faschierter Braten mit Erdäpfelpüree, Salat	Tagessuppe; Semmelknödel mit Schwammerl à la creme Salat vom Buffet, Dessert
Freitag, 29.11.2019	Backerbsensuppe Vollkornspaghetti mit Tomatensauce, Salat	Tagessuppe; Gebackenes Schollenfilet mit Kartoffelsalat und Sauce Tartare, Salat vom Buffet, Dessert
	Backerbsensuppe Wiener Schnitzel (Pute), Petersilerdäpfel, Salat	Tagessuppe, Krautfleckerl Salat vom Buffet, Dessert
Montag, 02.12.2019	Selleriecremesuppe Linsencurry mit Basmatireis, Salat	Tagessuppe; Backhendl mit Butterreis und Petersilkartoffeln Salat vom Buffet, Dessert
	Selleriecremesuppe; Putenschnitzel gefüllt mit Salami und Frischkäse, Petersilerdäpfel, Salat	Tagessuppe; Vitamingröstl Salat vom Buffet, Dessert
Dienstag, 03.12.2019	Knoblauchcremesuppe Schweinsmaisen mit Erdäpfelpüree; Sauerkraut	Tagessuppe; Hascheeknödel mit Gulaschsaft und Sauerkraut Salat vom Buffet, Dessert
	Karotten-Reiscreme-Suppe Wildragout mit Kürbisnockerl, Blaukraut	Tagessuppe; Spinatknödel mit Mostrahm Salat vom Buffet, Dessert
Mittwoch, 04.12.2019	Buchweizen-Gemüsesuppe Erdäpfel-Brokkoliaufwurf, Salat	Tagessuppe; Spaghetti Carbonara Salat vom Buffet, Dessert
	Buchweizen-Gemüsesuppe Esterházy-Rostbraten mit Spätzle, Salat	Tagessuppe; Karotten-Hirselaibchen Salat vom Buffet, Dessert
Donnerstag, 05.12.2019	Ingwer-Honig-Kürbissuppe Kohlrabi-Karottenlaibchen mit Schnittlauchsauce, Salat	Tagessuppe; Fleckerlspeise Salat vom Buffet, Dessert
	Ingwer-Honig-Kürbissuppe Surbraten mit Grießknödel warmer Krautsalat	Tagessuppe; Schupfnudeln mit Spargel und Zucchini Salat vom Buffet, Dessert
Freitag, 06.12.2019	Grießnockerlsuppe Polenta-Gemüsestrudel mit Joghurt-Dip, Salat	Tagessuppe; Viktoriabarschfilet mit Spinat und Käse überbacken, mit Kartoffeln, Salat vom Buffet, Dessert
	Grießnockerlsuppe Montafoner Hendlfilet mit Spinatnockerl, Salat	Tagessuppe; Mohnnudeln mit Apfelmus Dessert



OHJKU

Verbiegen
war gestern!



**STUDENTEN-
KONTO**
mit 5,- Euro
Mensa-
Gutschein!

mal hungrig?

Studentenservice

Egal wer du heute bist, das Raiffeisen Studentenservice macht alles mit. Bei Kontoeröffnung in der Bankstelle Universität gibt's zusätzlich einen 5,- Euro Mensa-Gutschein und alle Kontokunden erhalten einen Choice-Gutschein in der Raiffeisen Club-App.

 www.rlbooe.at/studenten



**Raiffeisen Landesbank
Oberösterreich**