brettsette

AUSGABE 11 | 2020





Liebe Leserinnen und Leser,

In meinem Editorial zur ersten Ausgabe der breitseite berief ich mich auf das afrikanische Sprichwort „Smooth seas do not make skillful sailors."

In unserer elften Ausgabe möchte ich erneut ein afrikanische Sprichwort zitieren, dass der polnische Politiker Donald Tusk kürzlich in Bezug auf die EU einsetzte: „If you want to go fast, you go alone, but if you want to go far, you go together."

Wir hatten uns auch dieses Mal wieder ein „weit entferntes" Ziel gesetzt: Die Erstellung einer Zeitschrift, von der Konzeption bis zum Druck. Eine Zeitschrift, die keine Studien-Infobroschüre und kein Studenten-Magazin sein will. Eine Zeitschrift, die alle, die sich für Informationsmangement und Unternehmenkommunikation (IMUK) interessieren, ansprechen will – von Mitstudierenden, Alumni, Familie und Freunden bis zu potenziellen Arbeitgebern. Eine Zeitschrift, die hohen ästhetischen Anforderungen gerecht werden will.

Hinter der Breitseite stehen mehr als 80 IMUK-Studierende im 5. Semester, die die Breitseite in ihrem nur 15-wöchigen Kommunikationsprojekt mit grossem Engagement konzipiert, getextet, gestaltet und produziert – sowie auf der Website breitseite.net, Facebook, Pinterest und Instagram vermarktet und kommentiert haben. Darüber hinaus ist eine digitale Story und ein Video entstanden (siehe breitseite.net). Wie in jedem Jahr wurden internationale Gast-Studierende aus Finnland, Frankreich, Spanien und Süd-Korea in die Teams und das Projekt integriert.

Die Finanzierung des Drucks wurde durch selbst akquirierte Anzeigenkunden und einem Zuschuss der Fakultät Informationsmanagement ermöglicht. Ein herzliches Dankeschön an alle, die an der breitseite XI mitgewirkt und uns unterstützt haben!

Ein weiteres Dankeschön gebührt der Kommunikationsdesignerin Sabine Geller (www.geller-design.de), die die Teams wie immer hoch professionell, mit großem Zeitaufwand und voller Elan, mit dem Ziel ein bestmögliches Ergebnis zu erreichen, begleitete.

Das Thema unserer elften Ausgabe lautet „Fluss/Flow". Wie in jedem Jahr war es spannend, die oftmals ganz unterschiedlichen kreativen Auseinandersetzungen mit dem Thema in Wort, Bild und Film zu verfolgen. Nun hoffe ich, dass auch Sie als Leser ein wenig Spaß, Inspiration und Freude an den Interpretationen unserer IMUK-Studierenden zum Thema „Fluss" haben werden.

Herzlich



Prof. Andrea Kimpflinger
Fakultät Informationsmanagement an der Hochschule Neu-Ulm

CONTENT



LEBENSLINIEN

Cover Ideen	6
Message in a bottle	8
Wenn der Fluss versiegt	12
Flow – Das Geheimnis des Glücks?	16
Flow of Fashion: repeating itself	20
Bist du beim Lernen voll im Flow?	24
Flussabwärts in Richtung Wochenende	28



KULTURSTROM

Did you go with the flow 2019?	32
Panta rhei	40
Zaha Hadid	44
Japan	48
Die Donau in Deutchland- Urlaubsfeeling pur!	53
History of Advertising	58
Schwörmontag	62
Fotostrecke: „Flow“	66



WELLENBEWEGUNG

Ulm Surfing- eine stehende Welle für Ulm	77
Yoga- Energie im Fluss	80
NFL- Das Milliardengeschäft mit dem fliegenden Ei	84
The flow of fighting	86
Der Blutfluss beim Menschen	90
Financial Fairplay - Illegaler Geldfluss	94
Erfolgreich Geschichten erzählen	96



ÜBERFLUSS

Hastik gegen Plastik	100
Mehr ist mehr! – Oder nicht?	105
Essen im Überfluss	110
Wie wir die heutige Informationsflut überleben	114
Impressum	116



1 LEBENSLINIEN

COVER IDEEN

breitseite ausgabe | volume 11



Fine Art

Tizian Fendt

Flow of creativity – wie M. Csikszentmihalyi, ein Professor der Psychologie, bereits in seiner Flow-Theorie erwähnte, ist der Mensch am glücklichsten, produktivsten und kreativsten, wenn er viele Flow-Erlebnisse im Leben hat. Er sollte Recht behalten, denn unsere diesjährigen Designer ließen in über 20 Designvorschlägen ihrer Kreativität freien Lauf. Sie hatten dabei verschiedene Herangehensweisen das Thema „Flow" zu interpretieren, wodurch die unterschiedlichsten Ideen entstanden.

Demokratisch wurde abgestimmt und so fiel die Wahl auf das Layout von Jonathan Bartel, der dank seiner Leidenschaft zur Fotografie das Naturspiel eines Flusses perfekt in Szene gesetzt hat.

Da aber noch andere tolle Cover-Ideen entstanden sind, möchten wir diese hier ebenfalls vorstellen.



Flow of Sports

Gerado José Mouthon Caro



Rap Flow

Dragana Vucevic

Angenehme Reise durch die breitseite.

Kommunikation im besten Licht.

design und
concept
sabine geller

design + concept sabine geller · krumme halde 44 · 89081 ulm · Telefon 0731 / 153 75 05 · Telefax 0731 / 153 75 06 · www.geller-design.de



Message in a bottle

Es war einmal ...

... eine Flasche, die neben vielen weiteren Flaschen im Supermarkt stand. Sie war groß, stolz und schön. In ihr befand sich ein trockener Rotwein. Fast jeder Erwachsene mochte dieses Getränk und deshalb wechselten auch ständig die Flaschen neben ihr. Sie war von der Marke Hiss aus Baden und hieß Zwölfi. Denn irgendwann fingen die Flaschen an sich gegenseitig durchzuzählen und somit war Zwölfi die zwölfte Flasche im Regal gewesen. Diesen Namen trug sie jetzt stolz. Tag ein, Tag aus liefen Menschen durch die Reihen des Supermarkts. Ab und zu griff jemand nach einer dieser Flaschen der Marke Hiss, aber nie wollte jemand Zwölfi haben. Langsam fand sie sich damit ab, dass ihr Zuhause eben einfach dieses Supermarktregal sein solle.

An einem Samstagabend, kurz vor Ladenschluss schloss sie schon die Augen. Müde war sie vom gut aussehen an diesem Tag gewesen. Doch auf einmal riss ihr etwas den Boden unter den Füßen weg. Vor Schreck öffnete sie ihre Augen und merkte, dass sich ein junger Mann mit ihr in der Hand schnurstracks auf die Kassen zubewegte, auf der einen Seite überglücklich, da sie endlich mitgenommen wurde und auf der anderen traurig, da sie sich nicht einmal mehr von ihren Nachbarn verabschieden konnte.

Aber da lag Zwölfi nun, ganz allein auf dem Kassenband. „Ein witziges Gefühl ist das“, dachte sie sich und rollte munter hin und her. Vorne am Band angekommen, griff die Verkäuferin nach ihr und zog sie über ein für sie fremdes durchsichtiges Fenster mit rotem Laser, dabei ertönte ein Geräusch. „Verrückte Menschen“, dachte sie sich. Daraufhin gab der junge Mann der Verkäuferin etwas, packte die Flasche wieder am Hals und führte sie über den Parkplatz bis hin zu seinem Auto. Die Fahrt durfte Zwölfi dann auf der Rückbank verbringen. Das Auto stoppte nach einiger Zeit in einer Einfahrt und sie war so aufgeregt wie in ihrem Leben noch nicht.

An der Tür konnte sie nun auch endlich den Namen des jungen Mannes lesen, sein Name war Micha.

Er stellte Zwölfi in ein Regal, neben Bücher und Kunstpflanzen, wo sie es die nächsten Tage sehr genoss. Die beiden hatten eine schöne Zeit zusammen, da Micha immer viel Besuch hatte. Somit konnte Zwölfi spannenden Gesprächen zuhören und wackelte immer leicht zur Musik im Radio.

Genauso hatte sie sich das Leben außerhalb des Supermarktes vorgestellt. Sie hoffte, dass es so für immer bleiben würde. Aber so war es nun mal nicht.
Micha hatte am nächsten Tag wieder Besuch. Es waren viele Leute da, einige Jungs und einige Mädels. Irgendwann rief eine der Damen „Lass uns doch was spielen! Wie wäre es mit einer Runde Flaschendrehen?“ Keiner hatte etwas dagegen und so musste nur noch der fehlende Gegenstand, die Flasche, her. Da stand Micha vom Sofa auf und lief ohne Umweg auf Zwölfi zu. Er packte sie und fing schon an, an ihrer Verpackung zu pulen. „Oh Mist, die hat nen Korken“, rief er seinen Freunden zu und nahm die Flasche mit in die Küche. Aus der Schublade holte er etwas, das aussah wie ein kleiner Bohrer. Damit zog er dann den Korken aus der Flasche, wobei ein lautes Ploppen entstand. Zwölfi wusste nicht was mit ihr geschah. Noch nie hatte sie solch ein Gefühl. Es war ein undefinierbarer Schmerz und doch irgendwie ein Gefühl der Befreiung. Die ganzen Leute freuten sich, als Micha mit der Flasche zurück ins Wohnzimmer kam. Und so verteilte er den Inhalt in allen Gläsern, bis Zwölfi komplett leer war. Sie legten sie auf den Tisch und nacheinander wurde sie von jedem gedreht. Zwölfi war es nach und nach ganz schwindelig geworden und sie war so froh, als die Menschen sich endlich verabschiedeten. „Hoffentlich werde ich nun wieder zurück ins Regal gestellt“, dachte sie sich, aber Micha hatte noch andere Dinge mit ihr vor. Doch erst einmal ließ er Zwölfi auf dem Wohnzimmertisch stehen.

Ein paar Tage später griff er dann doch wieder nach ihr. Dieses Mal hatte er einen kleinen zusammengerollten Zettel in der Hand. Diesen steckte er Zwölfi in den Körper und steckte ihr etwas Korkenähnliches in den Flaschenhals. Für die Flasche ging es nun wieder vom Haus ins Auto und vom Auto wieder nach Draußen. Nach einem kleinen Spaziergang kamen die beiden an einem Fluss an.

„Tschüss meine Liebe und bring mir Glück!“

sagte Micha, gab der Flasche einen Kuss und schmiss sie ins Wasser. Zwölfi war außer sich. Sie wusste nicht was um sie geschah. „Erst trinkt er mich aus, dann wirbelt er mich herum und jetzt wirft er mich auch noch ins kalte Wasser? Nie hätte ich gedacht, dass die Menschen so etwas mit uns Flaschen tun!“ Ihr war kalt. Dieses feuchte Gefühl war etwas Neues für sie. Lieber wäre sie wieder zurück im schönen warmen Haus von ihrem Käufer.

Doch jetzt trieb sie vor sich hin – Tag ein Tag aus, an Blättern, Stöcken und Tieren vorbei, manchmal mit mehr, manchmal mit weniger Schwung. Wochen vergingen. Für Zwölfi fühlten es sich an wie Jahre, denn sie hatte schon jegliches Zeitgefühl verloren und sich damit abgefunden, dass dies ihr Ende sein würde.



„Naja, wenigstens wurde ich nicht in ein großes dunkles Loch geworfen, wo ich auf andere, in kleine Teile zerbrochene, Geschwister von mir getroffen wäre“, dachte sie sich noch und blieb irgendwann in einem kleinen Gebüsch stecken. Dort schlief sie nun. Doch allzu lange schlafen konnte Zwölfi dann doch nicht.

„Mama, Mama schau mal dort! Da ist eine Flasche mit einem Brief drin“, rief ein kleines Mädchen ganz aufgeregt und stürmte zum Flussufer. „Nicht so schnell Lotte, pass auf, dass du nicht hinfällst“, antwortete die Mutter darauf. Und tatsächlich, einige Sekunden später wurde Zwölfi aus dem Wasser gerissen und freudig an die Mutter weitergereicht. Ihr Name war Ellen und sie war eine unglaublich schöne Frau. „Oh Mama, lies es mir bitte vor“, bat die kleine Lotte. Und so holte die Mutter die Nachricht aus der Flasche und las die Botschaft dem Mädchen vor. Die Nachricht war nicht besonders lange, auch nicht besonders ausgefallen. Und trotzdem waren die beiden hellauf begeistert. Sie nahmen die Botschaft und Zwölfi mit sich nach Hause. Dort konnte Lotte ihre Mutter Ellen überzeugen, an die in der Botschaft stehende E-Mail-Adresse zu schreiben.

Ein Jahr später stand Zwölfi wieder zwischen Büchern und Kunstpflanzen im Regal des jungen Mannes, bei dem die ganze aufregende Geschichte begann. Micha wohnt dort nun nicht mehr allein, sondern mit Ellen und ihrer Tochter Lotte. Das Herzstück der Wohnung ist Zwölfi und die kleine Nachricht, die in ihr steckt. Denn durch sie hat alles begonnen ...



The End ♥



Text: Louisa Heiss
Design: Angelina Rau

SCHLEGEL WERBUNG
Modiscript.

Modiscript-Schlegel-Werbung GmbH
89619 Unterstadion · Tel. 0 73 93/5 90-0
www.schlegel-werbung.de



WIR SUCHEN DICH!
JETZT BEWERBEN

- Duales Studium an der HFK+G* Ulm
- Mediengestalter/-in für Digital- und Printmedien
- Kauffrau/Kaufmann für Marketingkommunikation

Abfeiern.
Ausleihen.
Kwitten.

WIR SIND Kwitt

Mit Kwitt können Sie in Ihrer VR-BankingApp reibungslos Geld an Ihre Kontakte senden - auch an Ihre Freunde, die Kunden bei der Sparkasse sind. Alle Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder online unter

vrnu.de/kwitt

VR-Bank Neu-Ulm eG

Wenn der Fluss versiegt





Stark ausgetrocknete Landschaft im Oktober 2019



Die Landschaft nach der Regenzeit im März 2017



Namibia leidet unter einer extremen Dürreperiode, die Flüsse sind versiegt. 1981 erlebte Namibia die „Dürre des Jahrhunderts“. Heute, nur knappe 40 Jahre später, ist das Land mit einer weiteren und viel dramatischeren Trockenheit konfrontiert: Es ist die heftigste Trockenzeit seit 100 Jahren.

Dürren sind in dem Land im Südwesten Afrikas nicht ungewöhnlich, dieses Jahr aber bedroht sie die Existenz von Mensch, Tier und Natur. Die letzte Regenzeit brachte bei weitem nicht genug Wasser und bereits im Mai diesen Jahres rief die Regierung den Notstand aus.

Die rund 2,5 Millionen Einwohner leben größtenteils von Landwirtschaft und Rinderzucht und kämpfen nun um ihre Existenzgrundlage. Auch die vielfältige Tierwelt Namibias kommt an ihre Grenzen. Vier Beispiele, wie die Bewohner Namibias von der Naturkatastrophe betroffen sind, wie sie damit umgehen – und warum sie die Hoffnung nicht aufgeben.

Ausgetrocknete Landschaft

Grüne Wiesen, saftige Gräser oder majestätisch aufragende Palmen sucht man vergeblich. Die Landschaft flimmert braun und gelb in der Sonne, sämtliche Pflanzen sind völlig vertrocknet. Die Hauptregenzeit in den drei Monaten von Dezember bis März bringt normalerweise bis zu 250 mm Niederschlag – genug, um das Land zum Blühen zu bringen. Diese ohnehin geringe Niederschlagsmenge blieb 2019 größtenteils aus und verwandelte die grüne Buschlandschaft in eine trockene, braungelbe Szenerie. Doch die Natur ist zäh: bereits der schwächste Nieselregen lässt die Pflanzen schlagartig aufblühen. Kleine Triebe sprießen, Gräser schimmern grün und die Natur schöpft neue Kraft.

Tiere leiden Hunger und Durst

Namibia birgt eine große Artenvielfalt: Löwen, Giraffen, Leoparden, Elefanten, Nilpferde, Büffel, Vögel und Antilopen sind in der vielseitigen Natur zuhause. Ohne Wasser kämpfen sie um ihr Überleben. Einerseits benötigen sie Wasser zum Trinken. Da viele Wasserlöcher ausgetrocknet sind, gestaltet sich diese Suche schwierig und die wenigen vorhandenen Wasserstellen sind umkämpft. Vor allem aber fehlt es am Fressen. Sämtliche Pflanzen fallen als Futterquelle weg, etwaige Beutetiere bieten kaum fettes Fleisch und zur ausdauernden Jagd fehlt ohnehin die Kraft. Farmer füttern die Wildtiere, doch selbst das reicht nicht aus, um viele Tiere vor dem Hungertod zu bewahren. In der Folge magern alle Tiere ab, sind zu schwach, um sich auf den Beinen zu halten. Die Haut über die bloßen Knochen gespannt, warten sie auf den erlösenden Regen.

Friedliches Zusammenleben

Der Kampf ums Überleben muss nicht gewaltsam sein. Den Tieren Namibias gelingt ein friedliches Zusammenleben, das ohne die große Wassernot nicht möglich wäre. An einem einzigen Wasserloch versammeln sich alle Tiere: Elefanten neben Straußen, Giraffen und Löwen einträchtig nebeneinander, kleine Vögel zu ihren Füßen. Alle vereint in ihrer Suche nach dem Wasser, dem Leben. Was unglaublich klingt, ist das Ergebnis dieser Naturkatastrophe. Sie ist schlimm, sorgt aber auch für besondere Augenblicke.

Bedrohte Menschen

Nicht nur die Tiere leiden Durst, auch bei den Menschen wird das Wasser knapp. Der Grundwasserspiegel Namibias ist niedrig. Noch ist die Wasserversorgung für einen Großteil der Bewohner jedoch gesichert. Gefahr geht auch von Wildtieren aus, die von den bewässerten Gärten angelockt werden und die Nähe zu den Häusern suchen.
Aber es sind die Farmer, die in existenzieller Not sind. Zu der großen psychischen Belastung kommen finanzielle Probleme hinzu: Das Vieh verhungert, tausende Tiere werden notgeschlachtet. Für die Farmer ist das Vieh die Existenzgrundlage. Ohne die Tiere und den Gewinn aus deren Verkauf geht ihnen das Geld aus. Weil viele von ihnen ihre Rinder verkaufen müssen, gibt es ein Überangebot am Markt, die Preise sind um 60 % gesunken. Hinzu kommt, dass die Rinder an Gewicht verlieren. Gleichzeitig steigen wegen der schlechten Ernte die Futterpreise rasant an.

In der aktuellen Dürreperiode geht es für die Farmer Namibias ums nackte Überleben. Doch die Menschen tun, was sie können – für sich und die Natur. Grünflächen werden bewässert, um den Boden vor der Zerstörung zu schützen. Wildtiere werden gefüttert und Wasserstellen angelegt. Alle andere Arbeit ist unwichtig, man kümmert sich umeinander. Bis die Flüsse in Namibia wieder fließen, bleibt die Hoffnung. Auch nach der letzten schweren Dürre brachte ausgiebiger Regen wieder Leben ins Land. Darauf hoffen die Farmer auch dieses Jahr. Sie sind überzeugt:

„Die Natur wird sich nicht selbst ausrotten!“


1


2


3


4


5

1. Farmer bei der Bewässerung von trockenem Land. Durch den Hunger verliert das Warzenschwein jegliche Angst.

2. Giraffen, Zebras und Springböcke teilen sich eines der wenigen Wasserlöcher.

3. Farmer bei der Fütterung von Wildtieren.

4. Völlig ausgehungerte Warzenschweinbache.

5. Verendetes Tier direkt neben einer Wasserstelle. Vor lauter Hunger schöpfen sie sich mit Wasser voll und haben dann keine Kraft mehr, dieses Gewicht zu tragen.

Editor: Julia Ungerer
Design: Lisa-Marie Holder



Das Geheimnis des Glücks?

„Was macht mich glücklich?" Das ist eine Frage, die wir uns selbst oft stellen und auch von anderen gestellt bekommen. Die Glücksstudie von 1975 des Flow-Experten Mihály Csikszentmihalyi belegt, dass wir am glücklichsten sind, wenn wir uns in einem „Flow" befinden. Im Flow-Zustand richten wir unsere komplette Aufmerksamkeit auf eine Tätigkeit und gehen in dieser auf.

Mihály Csikszentmihalyi gilt als wegbereitender Wissenschaftler auf dem Gebiet des Flow-Erlebnisses, da er den Großteil seiner Arbeit der Untersuchung dieses Zustandes widmete, auch wenn er nicht als erster die Flow-Theorie entdeckt hatte. Er wurde 1913 als Sohn einer ungarischen Familie in Italien geboren. Bereits als junger Mann wanderte Mihály Csikszentmihalyi in die USA aus, um Psychologie zu studieren. Nun ist er Professor für Psychologie an der University of Chicago und Autor des Buches „Flow: Das Geheimnis des Glücks". Mihály Csikszentmihalyi führte bei der Untersuchung des „Flows" eine ausführliche Befragung von verschiedenen Personen wie Künstlern, Sportlern und Chirurgen, aber auch Menschen aus allen Gesellschaftsklassen durch. Das Ergebnis zeigte, dass Menschen am glücklichsten sind, wenn sie ihr Leben einem höheren Ziel gewidmet haben und für dieses hart arbeiten.

1. ANSTRENGUNG

fühlt sich nicht gut an. Du bist nicht bereit, dich selbst herauszufordern.

2. FREISETZUNG

nimm die Herausforderung an, damit dein Gehirn von der bewussten in die unbewusste Verarbeitung übergeht.

3. FLOW

In diesem Zustand befindest du dich in der Zone, kannst alles tun und du bist wahnsinnig produktiv.

4. FESTIGUNG

Du erinnerst dich an alles, was während dem Flow passiert ist und siehst die neuen Möglichkeiten.

Auch Flow-Erlebnisse führen zu dem beschriebenen Glückszustand, dies bestätigen auch die Befragten der Studie. Ein Flow tritt ein, wenn uns eine Tätigkeit fordert, jedoch nicht überfordert und zu unseren individuellen Fähigkeiten passt. Diese Anzeichen sind typisch für einen Flow:

- Langanhaltende Konzentration auf die Tätigkeit
- Gefühl des Verschmelzens mit der Aufgabe
- Kein Zeitgefühl
- Eindruck kompetent zu sein und über sich hinauszuwachsen
- Verdrängung von anderen Dingen
- Glücksgefühl

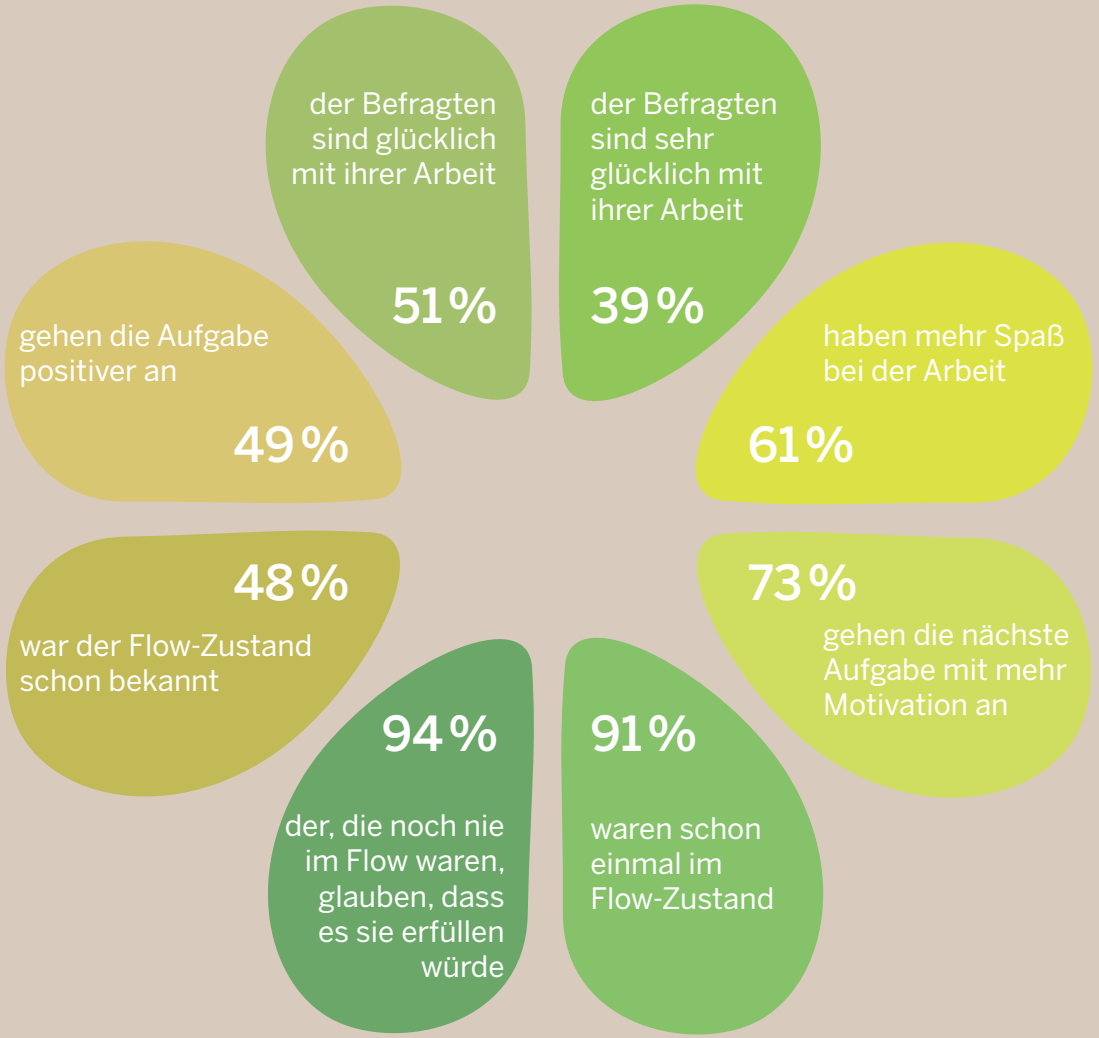
Dieses Empfinden hat positive Auswirkungen auf die eigene Motivation und somit eine Aufgabe perfekt zu erledigen. Nicht externe Dinge, wie Besitz oder Ansehen machen uns glücklich, sondern das Gefühl, das von innen kommt. Im Normalzustand befindet sich unser Geist im Chaos, denn wir werden ständig von verschiedensten Reizen abgelenkt, so wie zum Beispiel Smartphones, Umgebungsgeräusche und anderen Störfaktoren. Daher schaffen wir es nur durch Übung uns auf eine Sache über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren. Während des Flow-Erlebnisses können wir Höchstleistungen erbringen und unsere Potentiale entfalten. In diesem Zustand erleben wir die Leichtigkeit des Seins und die Tätigkeit erfüllt uns. In der Theorie können wir in fast jeder Aufgabe den Flow erleben, jedoch ist es bei Aktivitäten, die komplex sind und bei welchen der Schwierigkeitsgrad anpassbar ist, einfacher. Durch die Integration des Flows in unseren Alltag haben wir die Möglichkeit persönlich weiter zu wachsen, die eigene Zufriedenheit und die Lebensqualität zu steigern. Auch wenn das Flow-Erlebnis uns positiv beeinflusst, bringt dieses auch Gefahren mit sich. Dadurch, dass im Flow vermehrt Dopamin ausgeschüttet wird, kann dieser Zustand in gewisser Weise auch süchtig machen.

„Es fühlt sich an wie ein Glückszustand, den man beibehalten möchte. Der Arbeitsfortschritt bereitet einem Freude und die Zeit vergeht viel schneller."

Dies nutzen beispielsweise auch Videospielhersteller, indem sie in einem Spiel immer höhere Herausforderungsstufen anbieten und man sich somit stetig in einem Flow-Zustand befindet. Diese Herausforderungen werden oft von den Spielern angenommen, denn Computerspiele lösen meist positive Gefühle, wie zum Beispiel Erfolg oder Freude, aus. Man versucht dadurch also negative Gefühle wie Langeweile, Stress oder Ärger auszublenden und diese durch das vermittelte Erfolgserlebnis in den Computerspielen zu ersetzen. Dieser Flow kann jedoch nur entstehen, wenn über Stunden hinweg weder Langeweile noch Frust aufkommen. Deshalb müssen Entwickler und Designer solcher Spiele darauf achten, dass sich die Fähigkeiten der Spieler minütlich verbessern. Jedoch ist der optimale Flow-Bereich nicht bei allen Personen identisch, das heißt, dass jeder Spieler eine andere Toleranz gegenüber steil ansteigenden Herausforderungsstufen hat. Für den Videospielhersteller ist es also erstrebenswert, dass die Kunden in die Videospielwelt vollständig eintauchen, denn zufriedene Kunden kaufen auch weitere Spiele der Marke und empfehlen diese weiter.

„Man hat das Gefühl unaufhaltsam zu sein, weil alles funktioniert und man sich nicht vorstellen kann, dass jetzt etwas schief gehen könnte."

Auch wenn das Flow-Erlebnis sich negativ auf eine Person auswirken kann, zum Beispiel in einer Spielsucht, kann der Vorteil dieses Zustandes nicht geleugnet werden. Im Flow werden wir in einen Zustand des Glücks und der Produktivität versetzt. Wir gehen in der Tätigkeit vollkommen auf und bekommen das Gefühl vermittelt, dass uns diese leicht fällt und alles gelingt. Schaffen wir es den Flow-Zustand in unseren Alltag zu integrieren, erzielen wir bessere Ergebnisse und erledigen Aufgaben müheloser.



Text, Design & Grafiken:
Valeria Welsch, Hannah Schütte

Wir wollten herausfinden, wie es den Personen in unserem direkten Umfeld damit geht und haben daher im Zeitraum vom 1. November bis zum 1. Dezember 2019 eine Umfrage durchgeführt, an der 75 unserer Freunde, Kommilitonen und Bekannten teilgenommen haben.
Nach der Durchführung dieser Umfrage haben wir ein durchaus zufriedenstellendes Ergebnis, welches die Studie von Mihály Csikszentmihalyi wirklich belegt, da 90 % unserer Befragten angegeben haben, dass sie im Flow-Zustand glücklich oder sogar sehr glücklich mit ihrer Arbeit sind.

„Es ist ein Gefühl, das einen beflügelt. Man wird motiviert und geht abends viel glücklicher schlafen, da man das Gefühl hat etwas gut und vor allem produktiv beendet zu haben. Man spürt richtig den Flow in der Arbeit.“

Du gehörst zu den Personen, die noch nie einen Flow-Zustand erlebt haben, oder möchtest wissen, wie du es steuern kannst diesen Zustand zu erreichen? Dann kannst du dir im Artikel „Bist du beim Lernen voll im Flow?“ Tipps holen, wie du am besten in den Flow kommst.

SGP
SCHNEIDER GEIWITZ



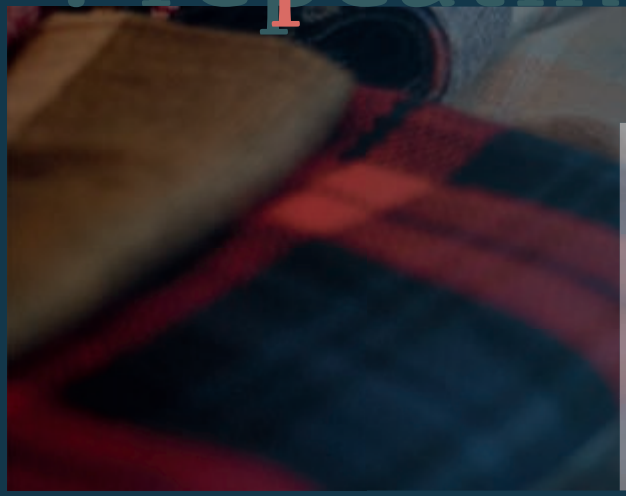
Kommen Sie in ein starkes Team!

Unsere Wirtschaftswissenschaftler und Rechtsanwälte arbeiten gemeinschaftlich an disziplinübergreifenden Projekten und ergründen dabei immer wieder Neuland. Auf Sie warten spannende und herausfordernde Aufgaben.

Unternehmen. Besser. Machen.

www.schneidergeiwitz.de

Flow of Fashion : repeating itself



The Most Loved Pattern #Check_pattern

FOR A LONG TIME, mankind has tried to express itself through outward elements, such as outfits and accessories. For example, in Africa, someone from the Masai tribe prefers to wear red-colored clothes to show off their bravery. The fashion that helps people to express themselves effectively is evolving constantly and at the same time, repeating itself. It is easy for us to find that recurring flow, not just the design, but all the other elements such as fit of materials and the patterns of the clothes. As the repetition of the design had already mentioned in several media articles, in this article, we will discuss the recurring flow of the check pattern, the most loved pattern over the centuries.

If you want to choose one of the most loved patterns by people, it must be a check pattern. From outerwear to accessories like mufflers, it's hard to find fashion items that don't have check patterns. If you look closely at these multi-faceted check patterns, you will notice the diversity of shapes. Then did you know that these checks also repeat the trend over time? The prevalence of various check patterns, such as Gingham Check, Houndstooth Check, Tartan Check, Argyle Plaids, Herringbone and Gun Club Check, is repeated in a series of flows. The above patterns are all steady sellers; although this might not be noticed at first glance, the check pattern changes with the flow. However, these classic patterns also show a recurring trend as they seek to change the size and texture of the pattern over time.

First, let's look at the most easily found buzz around Gingham Check. This pattern's flow can be observed through the change of main point colors. In the case of Gingham Check, the trend began in 1930 with the check pattern of Dorothy, the Wizard of Oz. At that time, Dorothy's dress, made of blue Gingham Check fabric using light colors, was loved greatly, therefore following this trend, Gingham Check was mainly combined with such vibrant colors and moods. While the previous fashionable pattern was used as a fabric that gives a fresh impression by using color, after time it was released in a classical mood using neutral colors such as black and white. This change of flow made a big difference. Since this period, Gingham Check has gained love not only from women but also from men's clothes producers.

The most trending check pattern nowadays is none other than the Houndstooth Check, citing the frequent appearance in recent high-end brands' runways. Like Gingham Check, this pattern was also a steady seller over long time. Starting from the 2000's, the period when Houndstooth Check was in vogue, it gained its popularity in the early 2000's and mid 2010's, appearing in collections of several brands. It is also leading the trend again in the 2020 F/W season. Houndstooth Check can be seen in a flow through the size of the pattern. Basic Houndstooth patterns are about 4 to 5cm in size, but the flow of check patterns that have been in vogue for different periods are different.

Houndstooth in early 2000 tended to be very large in size and rough in texture. Then how about Hound Check, which was popular in the mid-2010s? If you look at Tom Brown's Houndstooth Check coats released in 2013, they have a smaller pattern size and a more classical atmosphere than before. This flow of trend changed again in the 2019 season. Through the items from various brands launched this season, we can find a recurring flow of patterns. Unlike the patterns once widely used during the mid-2010, this years' items show the tendency to use textured bold houndstooth patterns just like the one vogued in early 2000s.

The most classic check pattern, Argyle plaids, are the pattern first created in the western Scottish province of Agile, which consisted of the connection of a diamond with a recurring line. These Argyle plaids are mainly used for knitwear and socks, and since the past use of the Duke of Windsor, they have maintained a certain image of being modern and classy. This pattern's image was so solid that most of the products with Argyle pattern in the past were only in moderate colors with basic pattern combination. In recent years, however, this trend has changed with the demands of the younger generation seeking change. New attempts such as mixes with raw colors away from the existing monotones colors, or introducing Argyle to sweatshirts, overcoming the limited usage of the pattern. After the turning point of Argyle, the trend has returned to the past. Various brands of Argyle products unveiled this year, Gucci, Yves Saint Laurent and in SPA brands like Zara, have re-introduced a trend that seems to be returning to the past by using patterns with warm colors and classical mood.



patterns with warm colors and classical mood. from the existing monotonous colors, or introducing Argyle to sweatshirts, overcoming the limited usage of the pattern. After the turning point of Argyle, the flow of trend has returned to the past. Various brands of Argyle products unveiled this year, Gucci, Yves Saint Laurent and in SPA brands like Zara, recently brought a trend that seems to be returning to the past fad by using patterns with warm colors and classical mood.

Some people claim that „Fashion trends repeat every 25 years."

Of course, we cannot conclude that the changes in the check pattern we have seen so far are absolute trend. Since the flow of fashion trends varies greatly according to region, age and gender, it is difficult to conclude that the trend's stream has only one single path. However, we can see the fact that, from a macro perspective, the world of patterns is not stagnant. Like the cascading water that never stops, fashion and patterns also change with a series of trends, and they continue to follow their own respective paths. The pattern behind the flow of fashion therefore is able to generate constant growth with the drive to develop themselves.

Text & Design: Jiwoo Lee. Euna Lee


scanplus+
Die digitale **Zukunft**
bereits heute meistern
mit Managed IT-Services
made in Germany
Wir sind **Cloud.**

scanplus+

Richtungsweisend.

Starte Deine Karriere jetzt!

Wir sind stets auf der Suche nach motivierten und engagierten Mitarbeitern, die Lust darauf haben, bei scanplus, einem innovativen und kontinuierlich wachsenden IT-Unternehmen im Ulmer Science Park, zu arbeiten.
Werde Teil eines aufgeschlossenen Teams. Bringe Dich mit Deinen individuellen Kompetenzen im Rahmen Deines Pflichtpraktikums, Deiner Bachelor- oder Master-Thesis, als WerkstudentIn oder als BerufseinsteigerIn bei scanplus ein.

Alle unsere vakanten Stellen findest Du auf unserer Website- Zögere nicht und bewirb Dich direkt auf unserem Karriereportal **scanplus.de/karriere.**

Dein **Plus** für die Arbeit

Wir sorgen mit vielen Extras dafür, dass das Arbeiten unseren Mitarbeitern auch wirklich Spaß macht:

Pensionskasse
Nach einer zweijährigen Betriebszugehörigkeit, auf Basis der entsprechenden betrieblichen Regelungen, profitieren Mitarbeiter von der betrieblichen Altersvorsorge.

Flexible Arbeitszeiten
Wir arbeiten nach dem Modell der Vertrauensarbeitszeit – Die Arbeitszeit kann in Absprache mit dem Team vollkommen frei gestaltet werden.

Weiterbildung
Wir bieten verschiedenste Möglichkeiten, sich persönlich weiterzubilden – sei es durch Schulungen, Seminare oder individuelles, betriebsinternes Coaching.

Gesundheitsmaßnahmen
Mitarbeiter erhalten eine kostenlose betriebliche Krankenzusatzversicherung mit umfassendem Leistungsangebot auf Basis der betrieblichen Regelungen.

Eigene Cafeteria und kostenlose Getränke
Kostenlose Heiß- und Erfrischungsgetränke gibt es in unserer eigenen kleinen aber feinen Cafeteria.

BIST DU BEIM LERNEN VOLL IM FLOW?

Wolltest du schon immer zu den Menschen gehören, die in der Lage sind, sich beim Lernen komplett von der Außenwelt abzukapseln. Die sich von keinerlei Dingen stören lassen und ihre gesamte Konzentration den Materialien widmen. Ja? Dann bist du hier genau richtig! Der Flow kann dir dabei helfen.

Du fragst dich jetzt bestimmt: Was genau ist mit „Flow“ gemeint? Lese dazu unbedingt auch den Artikel „Das Geheimnis des Glücks“ – und erfahre mehr über die Geschichte und den Ursprung der Flow-Theorie.

Nach Mihaly Csikszentmihalyi, dem Gründer der Flow-Theorie, ist der Flow „der Zustand, in dem die Menschen so sehr in eine Tätigkeit verwickelt sind, dass nichts anderes mehr wichtig zu sein scheint.“

Der Flow (engl. Fließen, Rinnen, Strömen) ist also ein mentaler Zustand, in dem du dich in voller Vertiefung und Konzentration befindest. Ein sogenannter Schaffens- oder Tätigkeitsrausch.

Jeder von uns hat bestimmt schon einmal im Leben den Flow erreicht, ob beim Lernen, Kochen, Sport treiben oder jeder beliebigen anderen Aktivität.

DU BIST **FOKUSSIERT.**
DU SPÜRST NICHT WIE **DIE ZEIT** VERGEHT.
DU BIST **WEDER HUNGRIG** NOCH **GELANGWEILT.**

Währenddessen hast du gar nicht gemerkt, wie du dich im Flow befunden hast. Du weißt jetzt was mit dem „Flow“ gemeint ist, aber wie gelangst du in diesen Zustand?

Im folgendem findest du fünf Tipps, wie du am einfachsten den Flow-Zustand erreichst und währenddessen das Beste aus deiner Lerneinheit rausholst.

1. DIE MOTIVATION

**„Alles auf den letzten Drücker.
Ohne Druck läuft bei mir gar nichts.“**

Häufig schieben wir Aufgaben vor uns hin und erledigen diese kurz vor knapp. Oftmals fehlt uns die benötige Motivation, um richtig anzufangen. Wäre es nicht praktisch, wenn jemand für dich das Lernen übernähme?

Leider ist das nicht möglich, denn der Wille muss von dir ganz allein kommen. Erfolge werden erst zu sehen sein, wenn du bereit bist, dafür etwas zu leisten.

„Von **nichts**,
kommt **nichts**.“

Sehr hilfreich kann die Führung einer Wochen- oder Tages-To-Do-Liste sein, die alle wichtigen Aufgaben oder Lerneinheiten beinhaltet. So behältst du alles im Überblick.

Um hierbei die Motivation nicht zu verlieren, kannst du dich nach jeder gemeisterten Aufgabe belohnen. Belohnungen sind wichtig, um dir selbst etwas Gutes zu tun und konstant am Ball zu bleiben. Du kannst dich nach einer erfolgreichen Lerneinheit beispielsweise mit Freunden zum Pizzaessen verabreden und den Tag schön ausklingen lassen.

Sobald die ersten Erfolge und Ergebnisse zu sehen sind, kommt die Motivation ganz von allein.



2. DER RICHTIGE ORT



Dein Lernort spielt eine wichtige Rolle, um die volle Konzentration zu erreichen. Wie sieht der Schreibtisch aus, an dem du arbeitest? Ist dieser mit Büchern, Papier oder anderen Gegenständen überfüllt? Selbst, wenn die Gegenstände dich nicht ablenken, kann die Unordnung dich davon abhalten, ruhig und konzentriert zu arbeiten.

Schaffe Ordnung und suche dir einen Platz, an dem du dich wohlfühlst und der frei von jeglicher Ablenkung ist. Zusätzlich sollte der Geräuschpegel minimal gehalten werden.

Versuche, einen ruhigen und ungestörten Platz zu finden. Notfalls kannst du auch Kopfhörer beziehungsweise Ohrstöpsel zur Geräuschreduzierung tragen.

3. DAS GREIFBARE ZIEL



Der nächste Schritt, um in den Arbeitsfluss zu gelangen ist, dir ein greifbares Ziel zu setzen. Frage dich, was du aus der Sitzung herausholen möchtest. Ein zu großes Ziel kann dazu führen, dass du dich schnell überfordert fühlst. Das Aufteilen der Aufgaben in kleine und kompakte Abschnitte erleichtert es dir, dein Endziel zu erreichen.

Allgemein hängt dein Ziel davon ab, wie viel Zeit du in deine Lerneinheit investieren möchtest und welche Inhalte abgedeckt werden sollen. Bei der Zielsetzung kann dir die oben erwähnte To-Do-Liste helfen, um deine Aufgaben und Ziele auf einen Blick zu behalten.

Somit erreichst du Schritt für Schritt dein vorgenommenes Ziel. Das Abhaken der Aufgaben macht besonders Spaß und motiviert dich, dein Ziel zu erreichen.

4. DIE BEARBEITUNG DER MATERIALIEN

Nachdem du dir ein konkretes Ziel gesetzt hast, ist es an der Zeit herauszufinden, welchen Lernstoff du während deiner Sitzung abdecken möchtest.

Es ist wichtig, die richtige Balance zwischen Herausforderung und Machbarkeit zu finden. Etwas Einfaches leitet dein Gehirn dazu, sich zu schnell abzulenken. Wo hingegen zu schwerer Stoff dich frustrieren und schneller aufgeben lässt.

Versuche, etwas zu finden, das dich herausfordert und sich mit etwas Mühe meistern lässt. Pflicht-Lernstoff, der dich nicht besonders interessiert muss auf irgendeine Weise abgearbeitet werden. Hier hilft dir das Sprichwort:

> „Das **Beste** kommt zum **Schluss**."



Es ist hilfreich deine Lerneinheit mit Materialien zu beginnen, die dir weniger Spaß machen bzw. die dich weniger interessieren.

Hebe dir den guten und für dich interessanten Lernstoff zum Schluss auf, um ein Abbrechen deiner Lerneinheit zu verhindern und alle vorgenommenen Materialen durchzuarbeiten.

5. ABWECHSLUNG

Lernen fühlt sich oft sehr eintönig an. Du gehst an deinen Schreibtisch, öffnest das Buch oder deinen Laptop und überprüfst den Stoff, den du bereits bearbeitet hast.

Versuche, deine Lernroutine zu wechseln, um nicht gelangweilt zu werden. Wenn du dich an einem Ort gefangen fühlst, ändere deinen Lernplatz. Oftmals reicht es auch aus, sich auf einen anderen Stuhl zu setzen.



Trinke eine Tasse grünen Tee und hole dir ein paar Nüsse oder Früchte zum Naschen.

Diese kleinen Veränderungen können dazu beitragen, deine Lernsitzungen neu und einzigartig zu machen.



Vielleicht mag dir der Flow vorher wie ein mystisches Phänomen erschienen sein. Es ist jedoch für jeden möglich, diesen mentalen Zustand zu erreichen. Falls dir zu Beginn die Tipps nicht helfen sollten, keine Panik. Gib dem Ganzen etwas Zeit, denn nicht jedem ist es möglich, sofort in den Flow zu gelangen.

Probiere es einfach aus! Wir wünschen dir viel Erfolg bei deiner nächsten Lerneinheit.

Text & Gestaltung: Michelle Prystasz



Wir brauchen Verstärkung!
Bei der SWU Stadtwerke Ulm/Neu-Ulm GmbH sind ab März bzw. September jeweils zwei

Praxissemesterstellen im Bereich Marketing und Kommunikation

für die Dauer von 5-6 Monaten (100 Pflichtpräsenz-Tage) zu vergeben (abweichender Beginn möglich).

Du bist ein Mensch mit fröhlicher, aufgeschlossener und zupackender Natur?
Absolvierst gerade ein Studium mit Marketingschwerpunkt?
Zeigst du gern Profil, bist zuverlässig und weißt, wo es langgeht?

Ja?!
Dann geh mit uns!

Schicke uns bitte Deine Bewerbung (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) über unsere Homepage **www.swu.de/karriere** zu.

SWU Stadtwerke Ulm/Neu-Ulm
Verlass dich drauf.

Flussabwärts in Richtung Wochenende

mit den fruchtigsten Cocktails



Text & Gestaltung: Sofia Luichtel, Olga Neufeld

Grapefruit Mojito

½	Grapefruit
½	Zitrone
2 TL	brauner Rohrzucker
5 cl	Rum
1 cl	Limettensaft
	Mineralwasser
	Crushed Eis
	Minze

Mixanleitung:
Rohrzucker, Minze und Limettensaft in ein Glas geben und mit einem Stößel zerdrücken. Anschließend die Zitrone und Grapefruit reinpressen. Crushed Eis hinzufügen, Rum darauf gießen und mit Mineralwasser auffüllen. Mit einer Zitronen- und Grapefruitscheibe sowie Minze servieren.





Lecker!

Gin Bee

4 cl	Gin
2 cl	Zitronensaft
2 cl	Honig
1	Schuss Soda
1	Minzzweig
	Eiswürfel

Mixanleitung:
Flüssigen Honig mit Gin und frischem Zitronensaft verrühren. Eis darauf schütten und mit einem Schuss Sodawasser auffüllen. Mit Minze und einer Zitronenzeste dekorieren.



Yummi!

Zitrusfrucht Sangria

Für ca. 1,5 l Sangria:

0,75 l	Weißwein
	geviertelte frische Erdbeeren nach belieben
1	Zitrone in Scheiben schneiden
1	Grapefruit in Scheiben schneiden
0,25 l	Traubensaft
	Eiswürfel

Mixanleitung:
Erdbeeren, Zitronen- und Grapefruitscheiben in einen Krug legen. Mit dem Traubensaft und Weißwein aufgießen. 2-3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Eis und frischem Obst als Deko servieren. Tipp: Bei zu süßem Geschmack kann der Sangria mit Mineralwasser aufgegossen werden.

Lillet Winter Thyme

5 cl	Lillet Blanc
5 cl	Birnensaft
5 cl	Tonic Water
2 cl	Zimtsirup
2 cl	frischer Zitronensaft
1	Birnenscheibe
	Thymian
	Zimt

Mixanleitung:
Glas mit Eiswürfeln füllen und alle flüssigen Zutaten, außer das Tonic Water hinzugeben. Gut mit einem Löffel vermischen. Zum Schluss mit Tonic Water auffüllen und nochmals vorsichtig umrühren. Mit der Birnenscheibe, Zimt und Thymian garnieren.





2

KULTURSTROM

Did you go with the flow? 2019

Vom Flow Rapper bis hin zum modischen Trendsetter – von A bis Z ist alles dabei. Auch das Jahr 2019 setzte wieder ganz eigene Trends, denen weltweit Massen folgten. Ein Rückblick verrät, wer und was 2019 seinen Durchbruch hatte.

Apache 207

Seine Flows, gemischt aus R&B und Soul, brachten neuen Wind in die Szene. Durch das geölte lange Haar, seiner Sonnenbrille und dem 80s-Retro-Style polarisiert er wie keiner zuvor. Aufgrund seiner Lyrics wird er unter Fans auch als „Falco des Deutschraps“ bezeichnet.
Mit seinem ersten Album „Platte“ landete er mit vier Singles in den Top 10 der Charts. Vor seiner Musikkarriere studierte der 22-jährige für zwei Semester Jura.



Bauchtasche

Vom Fremdschämartikel zum angesagten Accessoire. Die Bauchtasche bringt gleich mehrere Vorteile mit sich: Sie ist klein, praktisch, vielseitig und noch dazu extrem stylisch.
Perfekt für Festivals und Städtetrips zählte sie 2019 zu den wichtigsten Trendtaschen und gehört mittlerweile auch bei angesagten Modemarken wie Fendi, Channel und Dior zum Standardsortiment.

Carsharing

Der Wandel der Mobilität geht auch an den Autoherstellern nicht spurlos vorbei. Viele beteiligen sich bereits an dem innovativen Geschäftsfeld. Neueste Forschungen belegen, dass ein privates Fahrzeug mittlerweile zu einem Auslaufprodukt geworden ist – zudem kann ein Carsharing-Auto vier bis acht Autos ersetzen.

Dr. Martens

Sie waren die Trendschuhe in den 90ern: die schwarzen Schnürstiefel mit heller Gummisohle von Dr. Martens. Mittlerweile sind die derben Treter seit über 70 Jahren auf dem Markt und ein Klassiker, der quer durch alle Geschlechter- und Altersgruppen getragen wird. Passend zur Nachhaltigkeitsbewegung gibt es die Stiefel nicht mehr nur aus Leder, sondern auch aus alternativen Materialien als vegane Variante.





SCHON GEWUSST? *Karlsruhe ist die Stadt mit den meisten Carsharing-Autos pro 1.000 Einwohner.*

E-Scooter

"They see me rollin', they hatin'"

Seit Juni 2019 sind die „Last Mile Vehicle" auf den Straßen, Gehwegen und Verkehrsinseln allgegenwärtig. In vielen deutschen Städten stellen mehrere Anbieter die Roller zum Ausleihen zur Verfügung. Und so einfach geht's: App runterladen, Roller in der Nähe suchen und losfahren. Aber aufgepasst! Hierbei gilt die gleiche Promillegrenze wie für Autofahrer. Allein in den ersten drei Wiesntagen in München verloren mehr als 60 E-Scooter Fahrer ihren Führerschein.

Glasstrohhalm

5 Minuten genutzt, 500 Jahre auf unserer Welt. Täglich werden weltweit drei Milliarden Plastikstrohhalme benutzt und kurz daraufhin wieder weggeworfen. Sie zählen zu den meistgefundenen Abfällen an Stränden.

Durch den Megatrend Nachhaltigkeit kamen Alternativen wie die Glasstrohhalme immer mehr zur Geltung und gehören in vielen Bars, Cafés und Clubs schon zur Grundausstattung. Zudem sind sie komplett geschmacksneutral und einfach in der Spülmaschine zu reinigen.



Fridays for Future

Jeden Freitag streiken tausende Schüler auf der ganzen Welt und demonstrieren für einen effektiven Klimaschutz. Die 16-jährige Initiatorin Greta Thunberg hat durch ihr Engagement bereits mehr erreicht als viele Politiker. Am ersten weltweit organisierten Klimastreik am 15. März 2019 waren fast 1,8 Millionen Schülerinnen und Schüler auf den Straßen. Die weltweit größte Fridays for Future Demonstration fand am 20. September 2019 in 160 Ländern und in über 2600 Städten statt. Dabei nahmen allein in Deutschland 1,4 Millionen Menschen teil.

Warum sollte ich für eine Zukunft lernen, die bald nicht mehr sein wird, wenn niemand etwas tut, um diese Zukunft zu retten?"

- Greta Thunberg

Handsteamer

Bügelst du noch oder dampfst du schon?

Dank diesem neuen Gerät können wir in Zukunft womöglich auf Brett und Bügeleisen verzichten. Die Rede ist von einem Handsteamer – eine handliche Dampfbürste, die Knitterfalten mit minimalem Aufwand glättet. Ob es sich hierbei jedoch nur um ein weiteres unnötiges Zusatzgerät oder um eine wirklichen „Lifechanger" handelt, muss wohl jeder für sich selbst entscheiden.

iPhone

Wie jedes Jahr konnten sich im September Apple-Fans über ein neues iPhone freuen. Besonders das Modell „iPhone 11 Pro“ bekommt im Netz viel Aufmerksamkeit und sorgt mit dem Design der neuen Triple-Kamera für reichlich Spot. So entstanden schnell kreative und amüsante Vergleiche: Es sieht aus wie ein Rasierer von Philips, erinnert an den geschockten Gesichtsausdruck eines Emojis, gleicht einer Bowlingkugel oder hat sich Apple doch von einem Ceran-Kochfeld inspirieren lassen?

If you're good at something, never do it for free.

- Joker

Joker

Einer der beliebtesten und meist heiß diskutiertesten Filme im Jahr 2019 war „Joker“. Der Film handelt von einem mental gestörten Mann, der von der Gesellschaft missachtet, gedemütigt und gepiesackt wird, bis er letztendlich durchdreht und blutig Vergeltung übt. Ob in „Joker“ nun ein politisches Statement gesetzt wurde, in ihm ein unverhohlener Aufruf zu gewaltsamen Straßenprotesten steckt oder er einfach nur ein großartiger Film ist, bleibt offen.

Karomuster

Karomuster waren vor allem im Herbst wieder total angesagt. Egal ob stylischer Streetstyle, kuscheliger Pullover, lässiges Holzfällerhemd oder karierte Hosen im College-Look. Diesem Modetrend konnte keiner entkommen.



Metallic

Metallic Pieces – diese glänzenden Teile waren 2019 super angesagt. Ob als Hose, Jacke oder Handtasche, der angesagte Shiny Metallic Look hat sich weltweit auf den Straßen etabliert und verleit jedem Outfit das gewisse Etwas.

Love

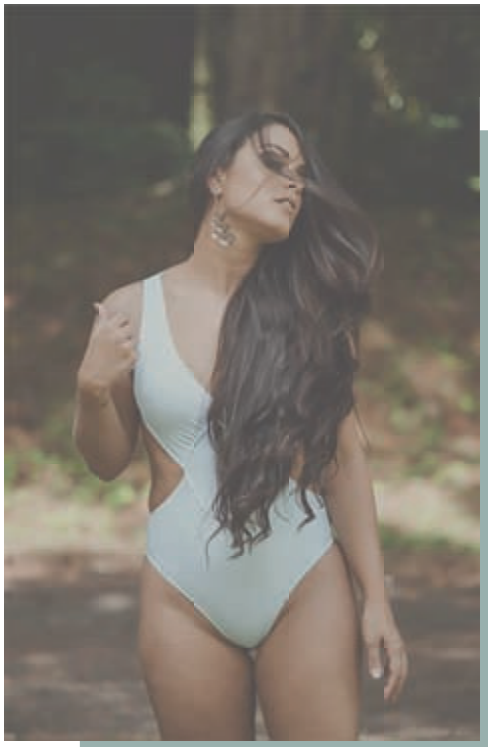
2019 gehören Hashtags auf Instagram auch noch zu den Grundpfeilern für Reichweite. Der beliebteste Hashtag 2019 war „#Love“. Insgesamt wurde er sage und schreibe 1,4 Mrd. Mal verwendet. Ob Hundewelpen, Selfies oder Pärchen Bilder: unter diesem Hashtag findet man wirklich alles, was die Menschen lieben und sie bewegt.

Napflixen

Nachdem „Netflix & Chill“ mittlerweile wieder out ist, entstand 2019 eine neue Wortkombination: „Napflixen“. Es ist eine Zusammensetzung aus dem englischen Wort „nap“ und der bekannten Streaming-Plattform Netflix. Passend zu Napflixen gibt es sogar eine eigene Website „Napflix.tv“, auf der man stundenlang Aquariumszenen, Waldgeräusche und andere Naturvideos anschauen kann.

One-Piece

Ganz im Stil von Baywatch. Direkt aus den 80ern kehrt der Badeanzug mit hohem Beinausschnitt aus den eingemotteten Kisten an die Hotspot-Strände der Welt zurück. Seinen Ursprung hatte er aber bereits Anfang des 20. Jahrhunderts.



Plogging

Seine körperliche Ausdauer steigern, sich im Freien bewegen und gleichzeitig noch etwas Gutes für die Umwelt tun. Diese Idee steht hinter Plogging – eine Kombination aus Joggen und Müll aufsammeln. Plogging ist der wohl nachhaltigste Trend 2019, der in Schweden entstand und mittlerweile Anhänger auf der ganzen Welt findet.

Queen of Drags

Es war die absolute Neuheit im deutschen Fernsehen. Auf ProSieben startete im November Heidi Klums neue Castingshow „Queen of Drags“. Darin treten in einem Wettbewerb zehn Dragqueens gegeneinander an. Der richtige Zeitpunkt für den Start der Show, denn 2019 wurde Männlichkeit immer femininer. Augenringe abdecken, etwas Farbe auf die Haut auftragen oder Augenbrauchen nachmalen, sind als Mann keine Seltenheit mehr. Besonders Influencer treiben den Trend voran und schaffen für Männer-Make-Up immer mehr Akzeptanz in der Gesellschaft.



Radlerhose

Lange Zeit waren die kurzen und engen Leggings fast in Vergessenheit geraten oder wurden komplett in die Radsport-Ecke verbannt. Doch Designer schaffen es immer wieder, vergessene Trendteile neu aufleben zu lassen. Das beste Beispiel ist die Radlerhose, die bei der Berliner Fashion Week ihr modisches Comeback feierte. Wie das auffällige Teil kombiniert werden kann, wird vermehrt auf Social Media gezeigt. Sie passt unter kurze Kleider, lange Blusen, lässt sich mit Sneakers aber auch mit High Heels kombinieren.

Señorita

"I love it when you call me señorita,
I wish I could pretend I didn't need ya"

Der wohl anhaltendste Ohrwurm in den Köpfen weltweit. Shawn Mendes schaffte es wieder, einen absoluten Sommerhit zu veröffentlichen. Mit mehr als 565 Millionen Streams bei Spotify landete er gemeinsam mit Camila Cabello ganze acht Wochen in Folge in die Spotify Top 50 der Welt.



Uber

Jeder Student kennt es – samstags nach dem Club, gut gelaunt, aber total müde. Die nächste Bahn fällt natürlich aus und ein Taxi ist nach so einem Abend viel zu teuer. Was tun? Einfach die Uber App öffnen, eine Fahrt buchen und kurz darauf sitzt man in einem Uber auf dem schnellsten Weg nach Hause und das für nur wenig Geld. In Berlin, München, Hamburg, Frankfurt am Main, Köln, Düsseldorf und Stuttgart ist der Fahrdienstvermittler bereits vertreten.

Tones and I

Der Song „Dance Monkey" katapultierte Tones and I in mehr als 14 Ländern an die Spitze der Charts. Noch ein Jahr zuvor lebte die heute 19-jährige Australierin in einem Van und verdiente ihr Geld als Straßenmusikerin.
Mittlerweile hat sie bereits ihr erstes Album rausgebracht und tourt aktuell durch Europa. Im März 2020 kommt sie auch nach Deutschland.

VR-Brille

Die VR-Brille ist zwar schon länger auf dem Markt, seit 2019 ist sie jedoch nicht nur deutlich leistungsfähiger, sondern auch für die breite Masse erschwinglich. Wie die Brille unseren Alltag verändern wird und welches Potenzial sie Unternehmen bietet ist bislang jedoch noch unklar. Auf der Achterbahn „Alpenexpress Coastianlity" im Europapark, hat die VR-Brille ihren ersten großen Auftritt. Die Fahrgäste können während der Fahrt in virtuelle 3D-Welten eintauchen und spüren gleichzeitig den Fahrtwind und die Beschleunigungskräfte.



Wohnen im Boho-Chic-Stil

Ein bisschen alt, ein bisschen neu, ein bisschen Muster. Beim Einrichten der Wohnung durfte Boho-Chic nicht fehlen. Ob nur dezent als Traumfänger an der Wand oder durch das gekonnte Einsetzen von Holz und farbenfrohen Mustern. Der Einrichtungstrend ist überall zu sehen.



SCHON GEWUSST?
Bereits im 19. Jahrhundert drückten Menschen dadurch das freie Leben und die Lebensfreude aus.

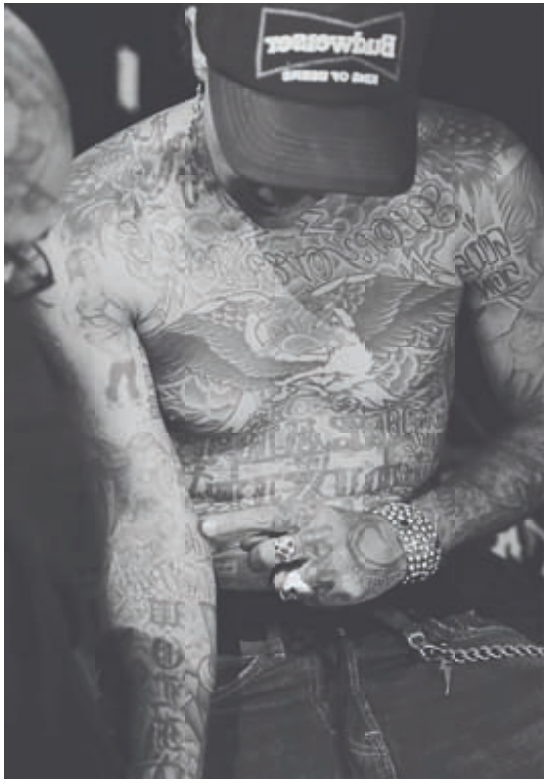
X-Factor - Das Unfassbare

Die Mystery-Serie kehrt zurück!
Vor über 20 Jahren wurde die erste Folge bei RTL ZWEI ausgestrahlt. An Halloween feierte die Kultserie ihr Comeback und kehrte mit neuen mysteriösen und gruseligen Geschichten zurück. Auch wenn die Sendung nicht mehr von Jonathan Frakes moderiert wird, werden weiterhin fünf rätselhafte Geschichten vorgestellt, bei welchen die Zuschauer vor die Wahl gestellt werden: Wahrheit oder Fiktion?

"I am rooted, but I flow."
- Virginia Woolf

Yoga

Yoga ist spätestens 2019 eine der Trendsportarten schlechthin geworden und kaum mehr zu übersehen: „Abnehmen mit Yoga", Yoga-Festivals oder -Messen, Yoga-Reisen, Pup-Up-Yoga bis hin zum Bier-Yoga. Frei nach dem Motto „more stretching, less stressing" gehen viele dem Trend nach und binden den Sport in ihren Alltag ein. Besonders für eine gesunde Work-Life-Balance ist Yoga eine tolle Art, sich vom stressigen Alltag abzulenken und durch das Verschmelzen von Atmung und Bewegung die Energie fließen zu lassen.



Zombie-Man

Kein Trend, jedoch eine Person, die durch ihren Tod in diesem Jahr für viel Trauer sorgte.
Rick Genest, besser bekannt als „Zombie-Boy" mit Skelett-Tätowierung am ganzen Körper, wurde im August tot in seinem Apartment gefunden. Lange war unklar, ob es womöglich Suizid war. Ende des Jahres wurde bekannt, dass es sich um einen Unfalltod nach einem schweren Sturz handelte. Genest wurde 2011 ins Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen und hatte seinen internationalen Durchbruch durch einen Auftritt im Musikvideo „Born this Way" von Lady Gaga.

Text & Design: Karin Bundschu, Svenja Föll



GESTALTE DEINE ZUKUNFT...

HENSOLDT ist ein weltweit führender Anbieter von Premium-Sensoren für Schutz, Aufklärung und Überwachung. Wir wollen als Marktführer unserer Branche auch Studierenden die Möglichkeit geben, ihre Expertise in unserem Unternehmen zu erweitern. Sei dabei, die ehrgeizigen Ziele von HENSOLDT zu verwirklichen!

HENSOLDT
Detect and Protect.

... MIT UNS

Du willst Teil eines zukunftsorientierten Unternehmens werden?
Und bist bereit Verantwortung in spannenden internationalen
und nationalen Projekten zu übernehmen?
Dann bewirb dich jetzt bei uns!

Wir bieten: Pflichtpraktikum + freiwilliges Praktikum
Werkstudentenstellen
Bachelor- / Masterarbeiten

Gleitende Arbeitszeit, 35h Woche

Students Pioneer Club - Entwicklungsprogramm

Fitnessstudio, Gesundheitsmanagement

Kantinenzuschuss, Fahrt- und Mietkostenzuschuss

hensoldt_pioneers

www.hensoldt.net/career



panta rhei

Fließende Architektur

Geschwungen, offen und leicht – so sehen Gebäude aus, die dem Gedanken der fließenden Architektur folgen. Hinter dem Ziel, die Massivität von Bauwerken aufzubrechen und ihnen Leichtigkeit zu verleihen, steckt oftmals ein anderer Gedanke: Gebäude mit Formen der Natur zu entwickeln, die im Einklang mit ihrer Umgebung stehen. Die altgriechische Lebensweisheit „panta rhei“ – alles fließt - kann dabei auch auf die Architektur projektiert werden. Bereits seit der Antike sind fließende Bauwerke ein Bestandteil der Architekturgeschichte.



Messe Basel New Hall
Basel, Schweiz

Erscheinungsweise

Geschwungene architektonische Formen sind keine Neuheit – sie existieren bereits seit Jahrtausenden. Merkmal dieses Baustils ist, Gebäude, oder Teile davon, zu einem Kunstwerk zu entwickeln, dass von der Natur oder dem Licht inspiriert wird. Die fließende Architektur impliziert konkrete Bewegung in Objekte und greift oft auf organische und abstrakte Elemente zurück.

Im Jugendstil wurden florale Verzierungen dekorativ eingesetzt, zeitgenössische Gebäude gehen dagegen soweit, dass sich selbst die Statik der Bauwerke aus der Natur ableitet. Bestes Beispiel hierfür ist die Wabentechnik, die inspiriert von der Form der Bienenwabe äußerst stabile Hüllflächen ermöglicht. So entstehen Konstruktionssysteme, die mathematisch nachvollziehbar sind, wenn auch gleich sie sich auf die Formen der Natur beziehen. Massive Gebäude mit klassischer Raumstruktur werden durch kurvige Elemente und leicht wirkende Flächen ersetzt. Aber auch einzelne Elemente wie Fassaden oder Fenster die naturelle Ornamente aufgreifen, werden schon seit knapp 120 Jahren mit fließender Architektur assoziiert.
Auch der Blick in das Innere von Gebäuden dieser Architektursprache zeigt deutliche Abweichungen zur klassischen Architektur. Hier fällt vor allem der offene Grundriss auf: Räume müssen nicht mehr zwangsläufig von vier Seitenwänden umgrenzt werden. Bereiche können als Räume verstanden werden, die neue Funktionen zulassen. So wird aus einer Küche, verbunden mit dem Esszimmer, eine Wohnküche, die genau dieses moderne Raumkonzept widerspiegelt. Dadurch entsteht ein „Flow“ durch die einzelnen Räume. Fließende Architektur wird somit auch im Nutzungsschema von Gebäuden erkennbar.

Die älteste Interpretation des Grundrisses, aus dem Empfinden heraus, ist die Lehre des „Feng Shui“. Unabhängig vom jeweiligen Einrichtungsstil gibt es Antwort auf die Frage, wie sich Räume einrichten lassen, um eine möglichst positive Auswirkung auf das Wohlbefinden zu erzeugen. Dabei werden Einflussfaktoren wie Farben und Materialen betrachtet, um die passende Platzierung im Raum zu finden. Ziel des „Feng Shui“ ist es, die fünf Elemente – Wasser, Feuer, Erde, Holz und Metall – zu nutzen, um die Lebensenergie Chi anzuregen. Räume entwickeln sich dadurch zur Hülle des fließenden Lebens.



Modernes Raumkonzept

Geschichte der fließenden Architektur

Schon seit Anbeginn der Zeit dient Architektur dazu, Bauten jeglicher Art eine repräsentative Bedeutung und Symbolvorstellung einzuräumen. Je nach Epoche haben gesellschaftliche Gegebenheiten architektonische Strukturen beeinflusst. Folglich ist Architektur stets ein Spiegelbild der Geschichte, Gesellschaft und Technik.

Mit diesem Hintergedanken wird klar, dass Architektur als Funktionsträger eine Bedeutung zugesprochen wird und die Geschichte der fließenden Architektur nicht erst seit der Moderne existiert. Bereits im antiken Griechenland wurde dieses Konzept verwendet, um zwischen der Menschenwelt und der Sphäre der Götter zu vermitteln. So wurden Tempel als Säulenbauten ohne abgegrenzte Räume errichtet.



Casa Milà
Barcelona, Spanien

Der Jugendstil (ca. 1890 bis 1910), auch unter „Art Noveau“ bekannt, zeichnete sich vor allem durch seine dekorativen Formen aus. Mit dem Hintergrund Kunst für jedermann zugänglich zu machen und mit dem Handwerk zu verbinden, wurden auch in der Architektur neue Elemente aufgegriffen. Die geschwungenen Linien gelten heute als Merkmal der Stilepoche. Architekten dieser Zeit verstanden es, sich die Natur als Vorbild zu nehmen und florale Elemente in Fassaden und Fenster einfließen zu lassen.

Antoni Gaudí und Victor Horta waren zwei der einflussreichsten Architekten der Epoche.
Antoni Gaudí (1852 bis 1926), ein spanischer Architekt, verstand es, komplette Hausfassaden in dynamische Formen zu übersetzen.

Die Sagrada Família in Barcelona, UNESCO Weltkulturerbe, ist das bekannteste Bauwerk des katalanischen Architekten. Die naturalistischen Elemente – Säulen, die wie wachsende Baumstämme wirken und Licht, das wie eine Blätterkrone durch die Fenster am Dach scheint – lassen den Innenraum der Kirche weich und offen erscheinen.

> **Martin Maslowski**, Architekt aus Senden, der unter anderem bei dem Getty Center in Los Angeles 1991 unter dem Architekten Richard Maier (New York) mitgewirkt hat, besuchte das Bauwerk vor circa einem halben Jahr selbst. Er sagte anschließend: „So ein Lichtspiel habe ich in meinem ganzen Leben noch nicht gesehen. Gaudí hat es geschafft durch unterschiedliche Elemente nahtlose Formen zu schaffen.“

Auch das Casa Milà ist durch seine einzigartige Form ein architektonisches Meisterwerk. Gaudí plante das Gebäude bis ins kleinste Detail. Die Steinfassade wirkt dabei wie ein massiver Felsen, der durch die prägnanten Wellenlinien aufgelockert wird.

Victor Horta (1861 bis 1947), ein belgischer Architekt, wurde im 19. Jahrhundert durch seine neuartigen und außergewöhnlichen Entwürfe international bekannt. Seine Bauweise war geprägt von offenen Übergängen zwischen Treppenhaus und Räumlichkeiten sowie modernen Baumaterialen wie Eisen. Mit filigranen Ornamenten schaffte Horta durch Symmetrie und Asymmetrie neue Elemente in der Architekturgeschichte.

Den Gegensatz des Jugendstils stellt das Bauhaus dar, eine Kunst- und Gestaltungsschule (1919 bis 1933), die die Architekturgeschichte Deutschlands maßgeblich prägte. Typisch für diese Zeit waren kubische, reduzierte Stahlbetonbauten mit Flachdach. Gerade Linien und Formen sowie der Einsatz von großen Glasflächen sind typische Merkmale der Bauhaus-Architektur, die dem Motto „Form Follows Function“ folgten und auf jegliche Ornamente verzichtete.

Schon damals wurde das offene Grundkonzept aufgegriffen. Räume, die mit der Umgebung harmonieren und mit der umliegenden Natur verschmelzen. Einer der wohl bekanntesten Vertreter der Bauhaus-Architektur war Ludwig Mies van der Rohe (1886 bis 1969), der mit dem „Deutschen Pavillon“ für die Weltausstellung 1929 in Barcelona ein Paradebeispiel fließender Räume konstruierte. Mit einem offenen Grundriss, sprich fließend ineinander übergehenden Raumzonen, und edlen Materialien schaffte er Transparenz, Offenheit und Großzügigkeit. Wohnraum und Landschaft schienen in einer Verbindung zu stehen. Unter seinem Motto „Less is more“ war van der Rohe ein Vorreiter für zukünftige architektonische Grundrisse der Moderne.

Architekten von heute

Besonders in der heutigen Zeit finden sich die offenen Grundrisse in vielen Wohnkonzepten wieder. Durch die innovative und sensible Denkweise über Räume, ihre Wirkung und ihre Funktion, haben in den letzten paar Jahrzehnten einige vereinzelte Architekten Bauten errichtet, deren Existenz großes Erstaunen hervorrufen. Dabei wird die Massivität von Gebäuden aufgebrochen, um durch gebogene und runde Formen surreale und faszinierende Architektur zu entwerfen.
Besonders bekannt ist Frei Otto, dessen Leichtbauweise bereits 1972 unglaubliche Konstruktionen ermöglichte. Eines seiner bekanntesten Werke ist das Dach des Olympiastadions in München. Aber auch Zaha Hadid, eine irakische Architektin, prägte wie kaum ein anderer Architekt die moderne fließende Architektur. Ihre Bauten gelten als Synonym des ganzen Baustils.

Architektur ist und wird immer ein Bedeutungsträger für die Menschheit bleiben. Der Trend fließender Architektur, inspiriert von den Formen der Natur, hat vor allem im letzten Jahrhundert einen enormen Aufschwung erlebt. Moderne Konstruktionen zeigen, dass der Baukunst keine Grenzen gesetzt sind.



Gemini Residence
Kopenhagen, Dänemark

Text & Design
Lara Maslowski, Philipp Rusch

Zaha Hadid

Brillante Architektin - Synonym der fließenden Architektur

Als erste Frau in einer männerdominierten Branche hat Zaha Hadid die moderne Architektur wie kaum eine andere geprägt. Ihre nahtlos anmutenden und futuristischen Gebäude sind weltberühmt, surreal und wahrlich atemberaubend.

Als Tochter wohlhabender Eltern wurde Zaha Mohammad Hadid 1950 in Bagdad, Irak geboren. Ihre Jugend über wohnte sie in einem vom Bauhaus inspirierten Haus. Da Hadids Vater in England studierte, war ihre Erziehung sehr westlich. Während Hadids Kindheit galt Bagdad als Schmelztiegel, in dem die Modernisierung boomte. Vor allem auch in der Entwicklung der modernen Architektur gab es innovative Fortschritte. Hadid, die dies gespannt verfolgte, wusste schon im frühen Kindheitsalter, dass sie Architektin werden will.

Ihr erstes Studium, Mathematik an der amerikanischen Universität in Beirut, brach Hadid ab, um ihren wahren Traum zu verfolgen. Der Wechsel nach London bildete den Grundstein für ihr künftiges Leben. Nach ihrem Studium an der Architectural Association School nahm Hadid das Angebot des renommierten Architekten Rem Koolhaas an und arbeitete in seinem Büro. Schließlich gründete sie 1980 ihr eigenes Architekturbüro in ihrer Wahlheimat London. Jedoch erst 1993 konnte sie sich als Architektin durchsetzen und ihren ersten Entwurf realisieren: das Feuerwehrhaus des Vitra-Werks in Weil am Rhein. Ihre architektonische Handschrift war von jeher einzigartig und unverwechselbar.

Als erste Frau erhielt Zaha Hadid 2004 die bedeutendste Ehrung der Architekturwelt, den Pritzker-Architektur-Preis. Auch bekannt als die „Königin der Kurven“ schaffte sie die letzten zwei Jahrzehnte mehrere architektonische Meisterwerke, die die gesamte Welt durch ihre Erscheinungsweise in Erstaunen versetzt haben. Hadid verstarb 2016 im Alter von 65 Jahren überraschend in Miami, U.S.A..

Zaha Hadid war die einflussreichste und prägendste Architektin der modernen fließenden Architektur. Ihre Interpretation von Gebäuden war daran ausgerichtet, dem gesellschaftlichen Fortschritt des 21. Jahrhunderts zu folgen. Auch zukünftig werden ihre Werke die Architekturwelt maßgeblich beeinflussen.



Text & Design
Lara Maslowski, Philipp Rusch



Heydar Aliyev Center

Baku, Azerbaijan

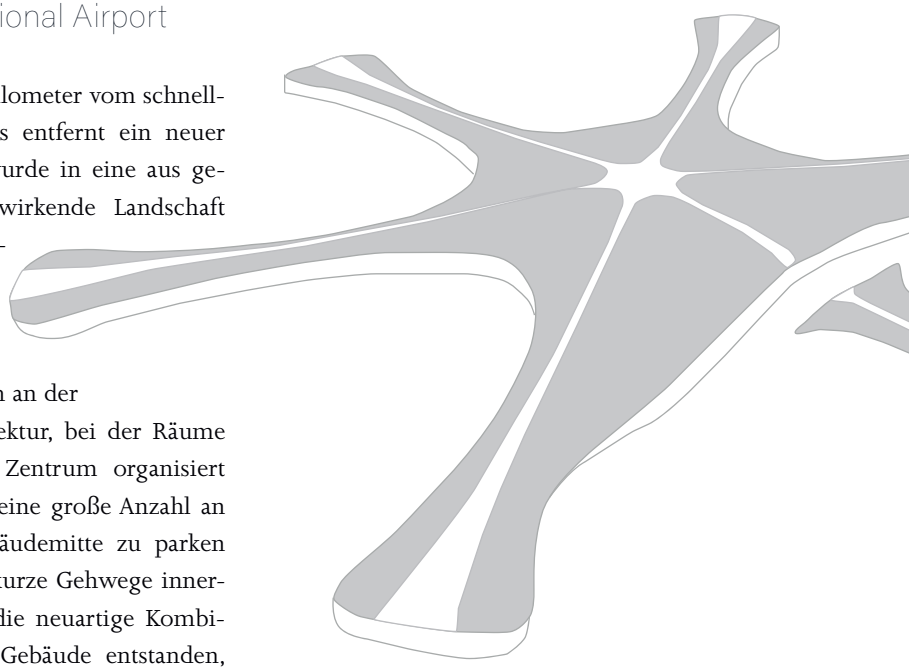
Das Grundstück gibt durch seinen Geländevorsprung die Basis für ein abgestuftes Gebäude. Die Zementstruktur stützt die durchgehende Oberfläche des Kulturzentrums und verleiht ihm ein plastisches Aussehen. Das Objekt scheint zu „fliegen“. Dabei lassen die runden Formen eine Verbindung der einzelnen Teile des Zentrums zu. Dieses Gebäude befindet sich jenseits architektonischer Grenzen. Das Resultat ist ein Meisterwerk, welches den Anschein erweckt, aus einem Guss zu sein.

Beijing Daxing International Airport

Peking, China

2014 bis 2019 entstand 46 Kilometer vom schnelllebigen Stadtzentrum Pekings entfernt ein neuer Flughafen. Der Innenraum wurde in eine aus gebogenen Formen gleitend wirkende Landschaft verwandelt. Rund um das Zentrum (innerhalb) des Flughafens sind die Bereiche auf verschiedene Ebenen verteilt. Hadids Entwurf orientiert sich an der klassisch chinesischen Architektur, bei der Räume zusammenhängend um ein Zentrum organisiert werden. Dies ermöglicht es, eine große Anzahl an Flugzeugen nah an der Gebäudemitte zu parken und schafft dadurch extrem kurze Gehwege innerhalb des Flughafens. Durch die neuartige Kombination von Formen ist ein Gebäude entstanden, dass das schwere Glasdach im Zentrum stützt und hohen Komfort für Passagiere bietet.





Wangjing SOHO

Peking, China

2009 bis 2014 wurde in Peking im Stadtteil Wangijing eine Anlage erbaut, die zwischen Flughafen und Stadtzentrum liegt. Sie besteht aus drei schlanken Türmen, wobei der höchste Turm knapp 200 Meter hervorragt. Ausgezeichnet mit vielen Preisen ist diese Anlage ein harmonisches und einzigartiges Bauwerk. Durch ihre runden, sich anschmiegenden Formen wirken die drei Gebäude beinahe wie verwebt.



BEI UNS NIMMT IHRE KARRIERE FAHRT AUF!

Seit 2016 agiert die AL-KO Fahrzeugtechnik als eigenständiger Konzern unter dem Dach der DexKo Global Inc. Dieser Verbund ist der weltweit größte Hersteller von Anhängerachsen und Chassis-Komponenten im leichten Segment. Sie wollen Ihre Karriere bei einem global agierenden Technologiekonzern starten? Dann sind Sie bei der AL-KO Fahrzeugtechnik herzlich willkommen!

Wir bieten:

| Praktikum | Abschlussarbeit | Werkstudententätigkeit | Direkteinstieg

Sie haben Interesse? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung in unserem Bewerberportal auf **www.alko-tech.com**.

ALOIS KOBER GMBH
Daniela Schuster | Human Resources | Ichenhauser Str. 14 | 89359 Kötz
Fon +49 8221 97-8722 | karriere@alko-tech.com | **www.alko-tech.com**

FOLGEN SIE UNS AUF UNSEREN SOCIAL MEDIA PLATTFORMEN

Member of DEXKO GLOBAL

AL-KO QUALITY FOR LIFE

spk-nu-ill.de/campus



Für Studenten, die mehr erwarten.

Girokonto Campus online.

Unser Angebot für Sie: SparkassenCard (Debitkarte), Online-Banking, Mastercard (Kreditkarte) inkl. kostenfreier Bargeldabhebung weltweit, Auslandsreisekrankenversicherung, Mietkautionskonto, Soft-Skill-Seminare, Online-Shoppingportal inkl. Cashback, Elektronischer Safe, ausgewählte Rabattangebote bei unseren Partnern u.v.m.

Mehr Infos unter
spk-nu-ill.de/campus

Wenn´s um Geld geht

Sparkasse
Neu-Ulm – Illertissen


JAPAN

JAPAN - EIN LAND VOLLER ÜBERRASCHUNGEN

Japan – Mit ca. 126 Millionen Einwohnern liegt Japan auf Platz elf der bevölkerungsreichsten Länder der Erde. Das Land gilt als Zielland vieler Reisefreudigen, da es die unterschiedlichsten Attraktionen und eine einzigartige Kultur harmonisch vereint. Wunderschöne Tempel, ausgefallene Mode, leckeres Essen, beeindruckende Digital-Art Museen, der bekannte Mount Fuji und die freundlichen Japaner machen das Land der aufgehenden Sonne in jedem Fall sehenswert.

Ab in den Flieger – 11 Stunden Flug, die sich lohnen. Versprochen! Sehr spannend ist die Anreise mit einer japanischen Fluggesellschaft. Die Flugbegleiter machen mit ihrem einmaligen Service und ihrer freundlichen Art sogar die Economy-Class zu einem Erlebnis. So wird jedem Passagier vor den einzelnen Gerichten ein angefeuchtetes, warmes und mit ätherischen Ölen angereichertes Handtuch gereicht. Nach der Landung verabschiedet sich die Crew auf sehr freundliche Art – typisch japanisch mit einer Verbeugung.

Kommt man im Sommer in Japan an, trifft dich zunächst eine sehr ungewohnte schwüle Hitze. Die Luftfeuchtigkeit in Japan ist sehr hoch und gerade im Sommer kommt es immer wieder zu Hitzegewittern. Bei diesen Temperaturen ist das Zugfahren nicht sehr angenehm. Hier musst du dich an das Gruppenkuscheln in den überfüllten Zügen gewöhnen. Auch wenn die Züge alle drei Minuten fahren, so kannst du dich dennoch mental auf das „Reinquetschen“ bei jeder Fahrt vorbereiten.

Die am besten geeigneten Zeiten zum Reisen sind der Frühling und der Herbst. Im Frühling ist die „Cherry Blossom“- Zeit wunderschön. Überall bunte Blüten, wohin das Auge reicht. Mit freudigen Festen begrüßt das Land außerdem die neue Jahreszeit. Im Herbst erstrahlen die zahlreichen Parks in gold-roten Farben. Die Temperaturen sind zu beiden Jahreszeiten angenehm, trotzdem kannst du auch viel in den Sommer- und Wintermonaten erleben. Nachfolgend wollen wir ein paar Erlebnisse vom Sommer 2019 mit Euch teilen:

DIE PARTYSTADT SHIBUYA

Für junge Menschen bietet das Land große Chancen sich zu entfalten. Auch introvertierte Personen schließen hier aufgrund der Offenheit, als auch Kontaktfreudigkeit der Japaner sehr schnell neue Freundschaften. In der Partystadt Shibuya kommen junge Leute aus der ganzen Welt mit den Einheimischen in Kontakt. Vor den zahlreichen FamilyMarts' (Supermarkt in Japan) trifft man sich zu lockeren Gesprächen und zum Vorglühen um anschließend Feiern zu gehen. Für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei, und das jeden Tag. In Shibuya findet man außerdem die berühmte Kreuzung Shibuya Scramble Crossing. Menschenmassen strömen durch die Straßen, überall bunte Reklame-Tafeln, zahlreiche Themen-Cafés und im Manga-Stil verkleidete Mädchen sind typisch für das Viertel.



DIE FREUNDLICHKEIT DER JAPANER

Japaner sind, wie ihnen ihr Ruf auch schon vorauseilt, sehr freundliche und hilfsbereite Menschen. Stehst du als Tourist rätselnd vor einem der unzähligen Schilder an den japanischen Bahnhöfen, spricht dich schon der ein oder andere hilfsbereite Mensch an. Selbst bei teilweise nicht vorhandenen Englisch-Kenntnissen sind die Japaner stets gewillt zu helfen. Die japanischen Menschen strahlen trotz starkem Leistungsdruck in der Schule und im Arbeitsleben eine sehr große Lebensfreude aus und tragen somit immer ein Lächeln im Gesicht, das schnell abfärbt.

Sicherheit geht vor

Wie in fast keinem anderen Staat kann man als weibliche Touristin, ohne das Gefühl von Unsicherheit, auf eigene Faust das Land entdecken. Sogar Grundschulkinder fahren hier alleine mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in der Metropole Tokyo. Die meisten Japaner sind stets sehr rücksichtsvoll und man hat den Eindruck, dass es hier zur guten Sitte gehört, keinen Ärger zu machen und vor allem sich strikt an die Regeln zu halten. Die Konsequenzen beim Regeln brechen sind nicht sehr angenehm. So hat einer unserer Bekannten einen fünftägigen Aufenthalt im Gefängnis verbracht aufgrund von Straßenschild-Randalen seiner Freunde.

Tattoos in Japan

Die bunten und teilweise sehr bedeutungsreichen Tattoo-Motive sind in Japan noch nicht in der Bevölkerung verbreitet. Anders als in Deutschland sieht man hier kaum Menschen mit Tattoos an sichtbaren Stellen. In Japan gelten Tattoos ursprünglich als Zeichen der Zugehörigkeit zu der japanischen Mafia (Yakuza). Deshalb ist es Tätowierten meist nicht gestattet (auch nicht als Ausländer) in eines der traditionellen japanischen Bäder – Onsen – zu gehen. Hier sind die Japaner sehr traditionell und strikt. Gut abdeckendes Make-up im Koffer wäre von Vorteil, da Onsen ein „Muss“ sind. Bei den jüngeren Japanern scheint sich das negative Bild der Tattoos aber zu wandeln, da man ab und zu ein paar Motive auf japanischer Haut entdeckt.

Europa in Japan?

Europäer scheinen in Japan sehr beliebt zu sein. Da man hier natürlich als westlicher Mensch zwischen den eher kleinen und zierlichen Japanern auffällt, ist ein Flirtversuch von Seiten der Japaner keine Seltenheit. So ist es nicht unüblich, dass ein Auslandspraktikum oder -semester mit einer Frau oder Familie in Japan endet.

Wertschätzung der Tradition

In Japan werden Kultur und Tradition sehr eng mit den beiden Religionen Shintoismus und Buddhismus verbunden. Überall befinden sich zahlreiche Tempel, zu denen nicht nur Japaner pilgern. Wenn man sich an den religiösen Orten befindet, fällt auf, dass sich alle sehr respektvoll verhalten. Hierzu gehören das Ausziehen der Schuhe vor bestimmten Räumen der Tempel, die Verbeugung sowie in die Hände klatschen als Begrüßung der Gottheiten. Wenn man die Tradition und die Verhaltensweisen bei einem Tempelbesuch besser verstehen möchte, sollte man sich unbedingt einen englischsprachigen Tour-Guide buchen. Tradition ist in Japan sehr tief verankert und auch die spirituelle Lebensweise wird hier weitaus mehr praktiziert als im Westen. Der Einklang von Körper und Geist ist den Asiaten sehr wichtig. Nicht grundlos haben die Bewohner der japanischen Inselgruppen Okinawa eine der höchsten Lebenserwartungen der Welt.





MODISCHE EINDRÜCKE

Die Fashion-Industrie findet in Japan besonders viel Anklang. Wenn du dich in Tokyo befindest, kannst du bei jedem Japaner einen individuellen Style wahrnehmen. Die große Mehrheit der Frauen trägt modische und ihrer Figur schmeichelnde Klamotten. Dabei dürfen selbst bei den langen und engen Bahn-Fahrten die High-Heels nicht fehlen. Auch die Männer stehen dem weiblichen Geschlecht in Sachen Fashion in nichts nach. Stylische Sneakers und die neuesten Markentrends werden in Japan gerne zur Schau gestellt. Zahlreiche Flagship-Stores haben sich in Tokyo niedergelassen und zeigen die neuesten Trends. Japan überrascht hier eindeutig.

ESSEN

Ganz anders als in Deutschland wird in Japan kostenfrei Wasser und Grüntee zu den Gerichten serviert. Wenn man also auf sein Budget achtet, muss man zumindest für die Grundausstattung an Getränken nichts bezahlen. Die Kulinarik umfasst vom traditionellen Sushi über Italienisch und sogar deutscher Küche so ziemlich alles. Den wohl besten Burger kann man in Shibuya bei J.S. Burger Café 2F essen. Unser persönlicher Favorit der japanischen Küche ist definitiv das Ramen, japanische Nudelsuppen in verschiedensten Sorten. In Shibuya findet man einige Nudelküchen, die geschmackvolles und bezahlbares Ramen anbieten.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Japan für uns eines der besten Reiseziele dieser Erde ist. Eine so große Vielfalt, vereint in einer Reise, findet man selten. Jeder Urlauber erlebt bestimmt sein ganz persönliches Highlight in diesem wunderschönen, verrückten und einzigartigen Land. Diese einzigartige Kultur mit den unverwechselbaren Menschen in Japan muss man kennenlernen.
Wir kommen auf jeden Fall wieder.

Selbst ein Weg von tausend Meilen
beginnt mit einem Schritt.

japanisches Sprichwort

Text & Design:
Sara Shanmugalingam, Jessica Tschaffon



WIR WOLLEN DICH IM TEAM

BEWIRB DICH JETZT FÜR 2020

UM EINEN AUSBILDUNGSPLATZ ZUM KONSTRUKTIONSMECHANIKER / IN

AUCH SPURWECHSLER SIND BEI UNS GESUCHT!

LEHRE MACHT KARRIERE!

BLECH & TECHNIK®

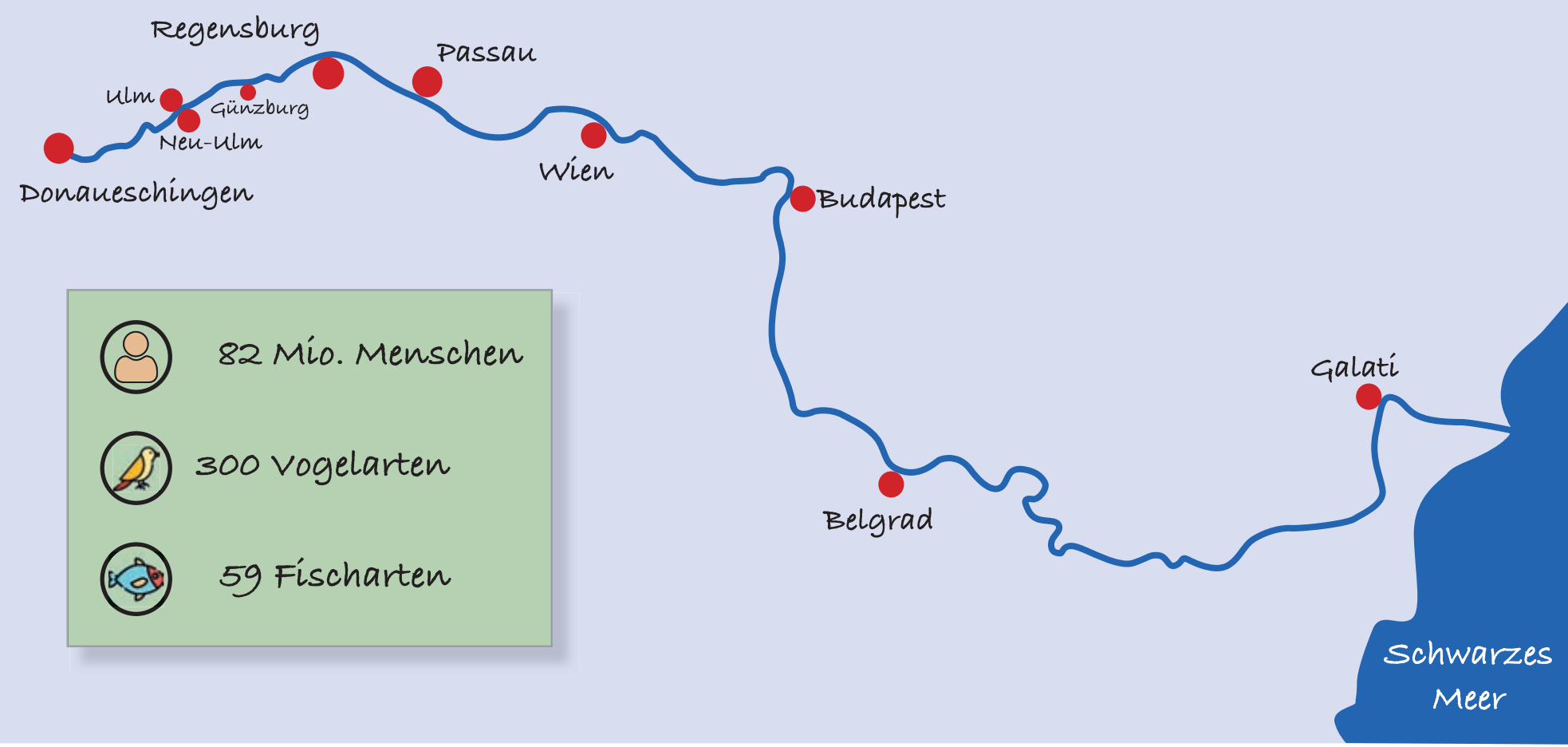
FUNKTION IN FORM

BLECH & TECHNIK GmbH & Co. KG

Robert-Bosch-Str. 21
89269 Vöhringen

Telefon 0 7306 | 92 92 - 0
kontakt@blech-und-technik.de

WWW.BLECH-UND-TECHNIK.DE



Die Donau in Deutschland - Urlaubsfeeling pur!

Im Süd-Osten Europas liegt der zweitlängste Fluss des Kontinents: die Donau.

Mit ihren ca. **2800 Kilometern Länge** kommt die Donau direkt nach dem längsten Fluss Europas – der Wolga. Der Ursprung der Donau befindet sich in Baden-Württemberg: die Flüsse Breg und Brigach fließen bei Donaueschingen zusammen und bilden die Donau, die schließlich im Schwarzen Meer mündet.



gerardomouthon „Nabada“ am Schwörmontag auf der Donau



gerardomouthon Blick von Neu-Ulm über die Donau auf Ulm

Im Einzugsgebiet dieses riesigen Flusses leben nicht nur über 82 Millionen Menschen, sondern ebenso 300 Vogel- und 59 Fischarten. Sie fließt durch insgesamt 10 Länder: Deutschland, Österreich, Ukraine, Moldawien, Bulgarien, Rumänien, Serbien, Kroatien, Ungarn und durch die Slowakei. Den kürzesten Abstecher macht die Donau in Moldawien – durch das Land fließt sie gerade einmal eine Strecke von 340 Metern.

Doch weshalb die ganzen Fakten?

Tausende Menschen reisen jedes Jahr um die halbe Welt, um neue Abenteuer zu erleben. Doch auch vor unserer Haustüre befinden sich wunderschöne Orte! Das beste Beispiel hierfür ist die Donau mitsamt ihrem Umland. Denn auf ihrer Strecke von insgesamt 663 Kilometern durch Deutschland gibt es Vieles zu erleben.

Die Donau in Hochschulnähe

Die Donau trennt die Studentenstädte Ulm und Neu-Ulm voneinander. Gleichzeitig wird durch das Gewässer auch die Grenze von Bayern und Baden-Württemberg und den Landkreisen Ulm und Neu-Ulm gezogen. Die bekannteste Sehenswürdigkeit in Ulm ist der höchste Kirchturm der Welt - das Ulmer Münster. Ein Highlight in Ulm ist außerdem der Schwörmontag. Beim sogenannten „Nabada“

spielt die Donau die Hauptrolle. Hunderte Personen schippern mit zum Teil selbstgebauten Booten die Uferpromenade entlang und verwandeln Ulm in ein großes Fest.

Lässt man den Blick noch ein paar Kilometer weiterschweifen, über die Grenzen von Landkreis Ulm und Neu-Ulm hinaus, so erreicht man den Nachbarlandkreis Günzburg. Dort findet jährlich der Donautal-Radelspaß statt. Im Jahr 2019 hieß es beispielsweise „Schwäbisches Donautal – auf Natur-(Genuss)tour zwischen Kammel, Mindel und Holzwinkel“. Diese Touren sind für alle Radelbegeisterten und führen entlang der Donau und ihrer Nebenflüsse durch eine artenreiche Natur. Es sind zahlreiche Stopps eingebaut, bei welchen die Teilnehmer kulinarisch und landschaftlich auf ihre Kosten kommen können. Die Donau-Radler-Tankstelle ist ein beliebtes Ziel, um eine kurze Verschnaufpause am Rande des Flusses einzulegen. Sie befindet sich direkt an der Donaubrücke bei Offingen, und bietet neben kleinen Stärkungen für die Radtour außerdem einen wunderschönen Blick auf die Donau.

UNESCO-Welterbe an der Donau

Eine dreistünde Zugfahrt entfernt von Ulm trifft die Donau auf Regensburg. Im Herzen von Bayern gelegen, bietet Regensburg mit seiner mittelalterlichen Altstadt und den kleinen Gassen eine perfekte Auszeit. Die Regensburger Innenstadt wurde wegen seinem historischen Kern sogar im Jahr 2006 zum UNESCO-Weltkulturerbe gekürt.

Da sie die am besten erhaltene mittelalterliche Großstadt in Deutschland ist, erhielt Regensburg den Beinamen „Wunder des Mittelalters“. Weitere Highlights in Regensburg sind die Steinerne Brücke und der St. Peters Dom.

Die Steinerne Brücke führt über die Donau und ist die älteste Brücke Deutschlands, die noch erhalten ist. Nur ein paar Meter entfernt von der Brücke steht die historische Wurstkuchl von Regensburg. Diese ist ebenfalls ein Teil der mittelalterlichen Geschichte, denn schon damals wurde an dieser Stelle traditionelle Bratwurst mit Sauerkraut und Senf verkauft.



Regensburg mit Blick auf den St. Peters Dom und die Steinerne Brücke

Die „Drei-Flüsse-Stadt“

Von Regensburg aus ist es nur noch eine weitere Stunde mit dem Zug, bis man die dreifache Fluss-Power erreicht. Denn in der sogenannten „Drei-Flüsse-Stadt“ Passau stößt die Donau auf die Flüsse Inn und Ilz. Das Leben in und rund um Passau wurde seit jeher stark vom Wasser geprägt. So liegt im Landkreis Passau unter anderem das Naturschutzgebiet Steinbruch Büchlberg.

Der Steinbruchsee und die Landschaft um ihn herum beherbergt eine große Artenvielfalt und ist landschaftlich wunderschön. Das tiefblaue Wasser macht ihn zu einem Ort der Ruhe und Entspannung. Bei einem Rundgang auf der oberen Kante des Steinbruchs lässt sich außerdem eine wunderbare Aussicht auf das Passauer Umland betrachten. Außerdem beeindruckt Passau mit seiner Kunst- und Kulturszene.

Der „Zauberberg“ ist beispielsweise ein Livemusik Club in Passau. Dieser bietet die Möglichkeit, Live Musik am Leben zu erhalten und somit die auftretenden Künstler zu fördern.

Jede Woche finden in diesem Club verschiedenste Musikevents statt – von Punk über Rock bis zu Indie-Musik.



Blick über die Donau auf Passau

Die Donau wartet

Allein in Deutschland kann entlang der Donau einiges unternommen werden. Egal ob stadt- oder naturbegeistert, ob Action oder gemütliches Zusammensitzen bevorzugt wird – die Donau hat für jeden Geschmack etwas zu bieten.

Ohne teure Flugpreise, nervige Transit-Aufenthalte oder Jet-Lag. Der zweitgrößte Fluss Europas verbindet Kultur, Natur und Stadtfeeling miteinander.

Der nächste Urlaub muss nicht zwingend auf einer Schafsfarm in Auckland oder einer Pferdezucht in Arizona sein. Die Donau bietet sich perfekt an, um Neues zu entdecken!

Text & Design:
Julia Schrapp, Silke Fischer

Fluss aufwärts



108 Jahre innovative Medizintechnik
60 Exportländer
400+ zufriedene Mitarbeiter

Werden Sie Teil unserer Erfolgsgeschichte!

Berufseinstieg, Praktika, Abschlussarbeiten und Werkstudententätigkeiten

Bewerbungsunterlagen per Mail an: bewerbung@ulrichmedical.com

ulrichmedical.de/karriere

ulrich medical

History of Advertising

From ancient to modern times

We live in a world of advertising. How many days do you not have access to advertising? Not only smart phones, computers, TVs, but also flyers that fall beneath your feet, electronic boards that decorate stores and buildings, passing taxis, and advertisements posted on buses. Advertising exists everywhere around us. So what about the long history of advertising that captivates our attention? Let's take a look at the flow.

The start of advertising can be found in wine advertisements in Babylonian letters about 3,000 years ago, election campaigns and sports notices for around the first century found on the walls of the Greek or Pompeii sites.

In the Middle Ages, most people were illiterate, so singers (which came from ancient Greece) and certain symbols played the role of advertising. Today, the three circular signs for pawn shops and the colorful revolving bars meaning barbershops are symbols that have been used since this time.

Over time the illiteracy rate decreased significantly and commercial activity greatly increased, and the need for advertising was magnified. And in 1448, Gutenberg invented the metal printing technique, which led to a more innovative development in the advertising world. The target of the first advertisement was books in 1477 using these printing techniques. William Caxton of England printed an advertisement on extra paper to announce the publication of the book. Since then, countless merchants and publishers in Europe have produced "Wallbo," which promotes a wide range of products, such as cigarettes and teas, and the streets of London quickly became a wallpaper paradise.

Over time, there was a mass media outlet that could jump over the wallpaper and post countless advertisements at once and it was a newspaper. For the first time, advertisements were published in newspapers in England in 1625. And later in the United States, THE BOSTON NEWSLETTER began to be published in 1704. By the middle of the 18th century, most newspapers had to make a large portion of their profits from advertising. However, publishers consider themselves superior to advertisers, limiting the handwriting of all the ads in the newspaper equally and even providing a small amount of space for the ads to be posted. Against this backdrop, advertisers sought to get away from the existing bland adverts through repetition. By repeating the same phrase, it made people more aware of the products.

Unlike newspapers, it was the magazine that was allowed to have colorful colors and have a nationwide advertising effects beyond a limited range of regions.



In particular, The Ladies' Home Journal published by Cyrus H. K. Curtis ran numerous advertisements including novels and fashion-related articles targeting women.

In the 19th century, some companies developed a brand that allowed its products to look different from those of other competitors. Through their trademarks, it was able to bring in customers who used third-party products and form maniacs for their main products. Sunkist, developed by the Southern California Fruit Exchange and LORD&THOMAS Advertisers and a famous cookie brand OREO of Kraft Foods that always has an OREO engraved on the top of the snack are a prime example of this.



BRANDS

Since the 20th century, there has been considerable advertising presence throughout society. Advertisers have produced more provocative ads. And in the case of outdoor ads, large billboards have an advantage in catching the eye of potential customers on the streets. Companies like CALVIN KLEIN and UNITED COLORS OF BENNETTON, influenced by P.T. Barnum, who left the legendary saying 'There's a sucker born every minute', have had a huge promotional effect by actively utilizing large advertising posters. It was the midair advertisement that became a hot issue following the big ads. Skywriting is an advertising technique that uses airplanes to write in the sky; this was first used after World War I. It was PEPSI COLA that achieved the biggest promotional effect through this. Also, the commercial airships introduced by the GOODYEAR tire company in 1925 had a very unique advertising effect and this is still remembered today.

> "Marketing is the art of identifying, developing and profiting from opportunities." - Philip Kotler

With the popularization of automobiles, advertising strategies targeting drivers have also been developed. In the early days, there was no radio inside the car, so installing advertising on the road like a milestone was the most representative method that BURMA-SHAVE created in 1926 (the one that did not have enough advertising money). As drivers read along a small billboard leading up to the road, there was always a billboard with a brand name of BURMA-SHAVE at the end. These witty advertising campaigns became popular from the late 1920s to the early 30s, contributing to the rise in product sales. Outdoor ads were also popular, with the influence of Oscar J. Gude on the rise of Times Square in the United States to become a hot spot for outdoor advertisements. His ads were very colorful and used to show off his exceptional appearance. In particular, a 7-metre-tall kitten playing with the thread of Corticelli Spool Silk, which was produced in 1912, is considered one of his masterpieces. The invention of neon tubes in the 1920s also added individuality and glamour to many electronic boards.

One of the most common examples is WRIGLEY's Spearmint gum ad. In the 1920s, the creation of radio revolutionized the advertising world. The first radio ad was from a real estate company that was sent out from the WEAF station in New York in 1922. It was then an ad promoting a new apartment complex, and in fact, within a few months after the ad was sent, it raised its sales to $127,000. The popular CM song that we can hear today was also the first to be produced with the success of radio commercial.

It was TV, invented in 1927, that brought about a bigger advertising craze. Television programs relied on advertising revenue from the beginning, which made the influence of advertisers on the station even greater. In TV commercials, simple and core advertising phrases were repeated over and over again. The so-called hard-sell system was a way to persistently inject product names into consumers' consciousness. Rosser Reves was the master of repeat advertising and the biggest success with this advertising strategy, called USP, was the ANACIN ad. With a dramatic impression of headaches, it has achieved great sales by appealing to the superior efficacy of anacin.

In the late 1950s and early 1960s, a more sophisticated way of advertising was pursued. William Bill Bernbach's Volkswagen ads are considered masterpieces using this method, while David Ogilvy's DOVE soap ads and Maxwell House coffee ads are remembered as big successes that have stimulated viewers' sentiment.

With the beginning of the 21st century, there is always the Internet next to those who live in the modern world. The potential of advertising on the Internet is immense.

Advertising has always developed as an inseparable presence in our lives. Advertising is now the same as a culture shared by all mankind. Advertising, sometimes called the flower of pop culture, will always develop with us.

Text & Design: Seohyeon Kim



Jetzt zur
Nr. 1 in Bayern
wechseln!
Über 4,5 Millionen Versicherte wissen warum.
AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN
Einfach nah. Meine AOK.

BURGER LIEBE BIS INS KLEINSTE DETAIL



Burgermeister

Toni_der_Burgermeister

Normal kann Jeder,
doch die Ulmer sind anders!

Schwörmontag

Einmal im Jahr wird der Montag für alle Ulmer zu einem unglaublichen Ereignis. Der Schwörmontag. Viele kennen ihn, viele lieben ihn und viele feiern ihn – auch viele Menschen aus der Umgebung. Doch leider kennen nur die Wenigsten den Hintergrund dieser Feierlichkeit.







SCHWÖRMONTAG

Die Geschichte des Schwörmontags reicht zurück bis ins 14. Jahrhundert. Im Stadtparlament der Freien Reichsstadt Ulm herrschte ein Streit um die Machtverhältnisse zwischen den zwei Parteien „Patriziern“ und den „Zünften“. Die Unstimmigkeiten wurden im Jahr 1397 mit dem sogenannten großen Schwörbrief beigelegt. Als Ergebnis war es nun allen Mitgliedern der Parteien möglich, ein aktives Wahlrecht zur Wahl des Bürgermeisters wahrzunehmen. Noch heute obliegt dem Bürgermeister die Pflicht, den Eid auf die Verfassung abzulegen, und dabei Rechenschaft über die Vorgänge und Erfolge der Stadtpolitik des vergangenen Jahres zu geben. Diese Zeremonie findet jährlich auf dem Balkon des Schwörhauses statt und ist für die Öffentlichkeit zugänglich.
Der Schwörmontag ist das letzte Ereignis der sogenannten Schwörwoche. Die Schwörwoche bezeichnet den Zeitraum beginnend am zweiten Sonntag vor dem Schwörmontag und endet mit diesem. In dieser Woche finden in Ulm und Neu-Ulm verschiedene Feierlichkeiten statt.

Die Auftaktveranstaltung ist das historische Ulmer Fischerstechen auf der Donau, das seit 1549 alle vier Jahre an den beiden Sonntagnachmittagen vor dem Schwörmontag stattfindet. Bereits am Vormittag ziehen die Mitglieder des Ulmer Schiffervereins und die Stecherpaare durch die Innenstadt und führen historische Tänze der Fischerzunft auf. Nachmittags findet dann das Fischerstechen statt. 16 Stecherpaare treten dabei gegeneinander an. Sieger ist, wer am Ende der Duelle der standhafteste Kämpfer war und sein Gegenüber mit dem etwa 2,80 Meter langen Speer „nass“ gemacht hat.
Der Freitag, Samstag und Sonntag vor dem Schwörmontag werden als sogenanntes Schwörwochenende bezeichnet. Eingeleitet wird der kommende Schwörmontag durch Wincent Weiss, der am Freitag, den 17. Juli 2020 um 20 Uhr auf dem Münsterplatz auftritt.

Am Samstag findet die Lichterserenade am Donauufer in Ulm/Neu-Ulm statt. Nach Einbruch der Dunkelheit werden rund 8.000 biologisch abbaubare Windlichter auf der Höhe des Fischerplätzles durch Schiffe auf die Donau gesetzt. Die Donau verwandelt sich zu einem eindrucksvollen Meer aus Lichtern. Abgerundet wird das Ganze mit einem wunderschönen Feuerwerk.

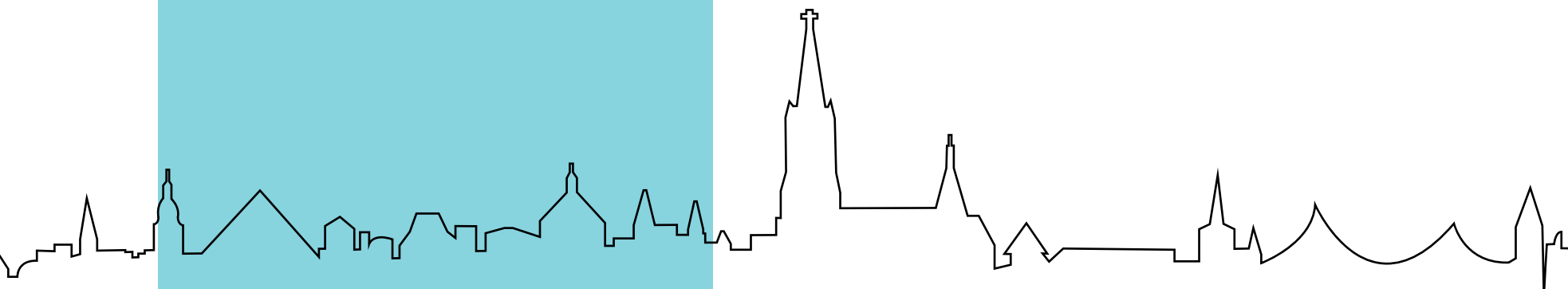
Das Sonntagskonzert bildet dann den Abschluss des Schwörwochenendes. Als Special Guest kann am 19. Juli 2020 um 20.15 Uhr kein geringerer als Mark Forster auf dem Münsterplatz begrüßt werden.
Nun zum spektakuläreren Teil des Schwörmontag: das „Nabada“. Für alle Nicht-Ulmer unter euch: Nabada heißt so viel wie „Hinunterbaden“ und bezieht sich hierbei auf den Festzug auf der Donau. Über mehrere Monate hinweg bauen Bürger, Institutionen und Betriebe der Stadt Ulm verschiedene Themenboote, mit denen sie die Donau hinunterfahren. Die frei gestalteten Boote üben dabei, ähnlich wie die Umzugswagen am Faschingsmontag in Köln, Kritik an der Ulmer Politik und formulieren zusätzlich Wünsche des öffentlichen Lebens. Dabei entstehen verrückte, humorvolle und ausgefallene Wassergefährte, die von den Zuschauern am Donauufer bewertet werden. Das originellste Themenboot wird ausgezeichnet. Neben den offiziellen Themenbooten dürfen auch die „freien“ oder „wilden“ Nabader genannt, mit Booten und Flößen am Nabada teilnehmen. Der Wasserumzug beginnt bei gutem Wetter jedes Jahr am Nachmittag des Schwörmontags gegen 16 Uhr und dauert mehrere Stunden.

Das Nabada gilt als ausgelassener Teil des Tages, bei dem die Bürger unbeschwert den Schwörmontag feiern. Für Jung und Alt wird das Nabada zum absoluten Highlight des Jahres. Die gute und ausgefallene Feierlaune der Ulmer endet jedoch nicht mit dem Nabada.
Also setze ein dickes Kreuzchen in deinem Kalender für das Schwörwochenende 2020 und lass dich mitreißen!

Text & Design: Lejla Durgutovic, Mara Frank

10 Tipps für deinen erfolgreichen Schwörmontag

1. Rule Number One: Wertsachen Zuhause lassen!
2. Du hast kein Boot? Don't worry! Schnapp dir eine Luftmatratze und go with the flow.
3. Für alle Nabader: Nimm dir eine Mülltüte mit, damit deine Sachen auch trocken bleiben!
4. Gönne den netten Sanitätern eine Pause und greif auch mal zum Wasser.
5. Du willst dein Smartphone nicht auf der Donau schwimmen sehen, also besorg dir einen wasserdichten Handybeutel, um deine Special Moments trotzdem festzuhalten.



6 Du bist wasserscheu? Dann ab mit dir auf die Stadtmauer, denn von dort aus wirst du bestimmt nicht nass und hast den besten Blick auf das Nabada.

7 Du bist mit einer Gruppe unterwegs? Dann macht einen festen Treffpunkt aus, denn du wirst vergeblich versuchen, deine Freunde zu finden.

8 Fahrrad und Auto zuhause lassen! Zu Fuß und mit dem Bus erreichst du alle Hotspots problemlos.

9 Ein lautes „Ulmer Spatza, Wasserratza, hoi, hoi, hoi“ in die Menge rufen und schon findest du Verbündete.

10 Aufgepasst! Die Läden haben nur bis 13 Uhr geöffnet. Das heißt für euch: Rechtzeitig einkaufen.







Ihr wolltet schon immer einmal den „Flow“ während eures Club-Aufenthaltes spüren? Dann begleitet uns auf unserem Weg zum Ulmer Nachtleben und lasst euch auf einen ausgelassenen Abend im Club Frau Berger ein.

Man summt eine Melodie vor sich hin, bewegt sich sanft zum Takt und hat ein breites Grinsen im Gesicht. Vorfreude – die bekanntlich schönste Freude.



„Was bedeutet Flow für dich?"- DJ



Den Begriff „Flow" verbinde ich natürlich mit Musik. Als DJ versuche ich einzelne Lieder immer so zu kombinieren, dass die Leute in einen gewissen Flow kommen und zu meiner Musik tanzen können.

Andreas Abend (DJ ÆVE)

Flow ist für mich der Moment, an dem sowohl DJ, als auch Crowd das selbe „Feeling" erreichen und beim Feiern / Tanzen übereinstimmen.

Gunnar Schipp (DJ Shipperson)





Vorname:	Ruben
Nachname:	Soares
Geburtstag:	13. Juni 1991 (Alter: 28)
Hauptberuflich:	Student; schreibt aktuell seine Masterarbeit in Wirtschaftwissenschaften an der Uni Ulm
Lustige Story:	Es war Mal ein Kollege ziemlich dicht und hat dann kurz nackt im Backstagebereich getanzt
Lieblings-Cocktail:	Wodka Maracuja

Vorname:	Theresa
Nachname:	Auringer
Geburtstag:	27. Juli 1996 (Alter: 23)
Hauptberuflich:	Studentin; Physik
Lustige Story:	Wir spielen des öfteren „Wenn ich du wäre" unter Arbeitskollegen. Einmal musste ich beispielsweise einem Gast sein Getränk wegexen. Danach hat er mir ein Getränk bestellt.
Lieblings-Cocktail:	Caipi 43



”I want to shut down the club, with you. Hey I heard you like the wild ones.













Nightlife Guide

//Bars:

Montag: Mo Bar
Dienstag: Enchilada
Mittwoch: Shotz
Donnerstag: Murphy's Law
Freitag: Stadtkind
Samstag: Stitz Bar
Sonntag: Blaupause

//Clubs:

Montag: Hinteres Kreuz HK
Dienstag: Kulisse
Mittwoch: Frau Berger, Gleis 44
Donnerstag: Myers
Freitag: Theatro
Samstag: Rules Club
Sonntag: Trödler Abraham



Flow at the turntables



DO'S

- Gehe rechtzeitig los und vermeide langes Warten in der Schlange
- Nimm genügend Geld mit
- Schaffe eine gute Grundlage
- Hab Spaß mit deinen Freunden
- Pass gut auf dein Handy auf!

DONT'S

- Lasse nie dein Getränk irgendwo stehen
- Nie alleine auf die Toilette gehen
- Blockiere nicht den Tisch-kicker (andere wollen auch)
- Gehe nie alleine nach Hause


SMIRNOFF
PARIAHS PUB



Wir suchen Menschen, die weiter denken.
Bewerben Sie sich jetzt.

Die Uzin Utz Group ist ein weltweit agierender Komplettanbieter für Bodensysteme. Entdecken Sie ein berufliches Umfeld, das gemeinsame Erfolge fördert und jeden einzelnen daran teilhaben lässt. Wir bieten Ihnen ein breites Angebot an Praktika, Abschlussarbeiten, Werkstudententätigkeiten sowie den Berufseinstieg.

Gehen Sie den nächsten Schritt in einem unserer Bereiche:

- Betrieb & Logistik
- Produktion
- Verwaltung & Management
- Forschung & Entwicklung
- Vertrieb & Anwendungstechnik

TOP NATIONALER ARBEITGEBER 2019
FOCUS
DEUTSCHLANDS BESTE ARBEITGEBER IM VERGLEICH
IN KOOPERATION MIT kununu | statista
FOCUS-BUSINESS 01 | 2019

Entdecken Sie die Uzin Utz Group auf www.karriere.uzin-utz.de

Uzin Utz
Your Floor. Our Passion.



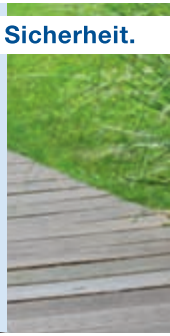
VERSICHERUNGSKAMMER BAYERN

Ein Stück Sicherheit.

Für ein Leben auf der Überholspur.

Machen Sie jetzt den Versicherungscheck. Damit Sie sich ganz auf das Studium konzentrieren können.

vkb.de/junge-leute



Wir beraten Sie gerne.

Versicherungsbüro
Rinneberg & Kunz GbR
Platzgasse 10 · 89233 Neu-Ulm/Pfuhl
Telefon 0731 711451
info@riku.vkb.de · www.riku.vkb.de

Finanzgruppe



3 WELLEN-BEWEGUNG



Aus Bildung Karriere machen

Zukunft mit Perspektive bei PERI

Bei uns bedeutet Karriere, dass sich jeder Mitarbeiter entsprechend seiner Fähigkeiten, Kenntnissen und Interessen entwickeln kann. Egal ob Berufseinstieg, berufliche Weiterentwicklung, Werksstudententätigkeit oder Schülerpraktikum – wir bieten vielseitige Einsatzmöglichkeiten und unterstützen unsere Mitarbeiter in ihrer persönlichen Entwicklung. Wachsen Sie mit PERI.

Nähere Informationen finden Sie unter:
www.peri.de/karriere

PERI

Schalung
Gerüst
Engineering

www.peri.de



ULM SURFING

EINE STEHENDE WELLE FÜR ULM?



Die Eisbachwelle auf der Münchener Isar ist ein Magnet für Surfer und Touristen. Für viele zählt sie zu den Top 10 Sehenswürdigkeiten der Bayerischen Hauptstadt. Wird es auch bald eine Rapid Wave auf der Donau in Ulm geben? Der Verein **Ulm Surfing e.V.** setzt sich mit dem Hashtag **#ulmmachtwelle** dafür ein, eine stehende Surfwelle im Herzen von Ulm zu errichten. breitseite Reporter Gerardo José Mouthon Caro hat bei Linus Reulein, Vorstandsmitglied, und Sinika Bäuerle, Gründungsmitglieder des Vereins **Ulm Surfing e.V.** nachgefragt.

breitseite: Im Juni 2019 habt Ihr die Initiative Ulm Surfing e.V. gegründet. Mittlerweile habt Ihr schon 100 Mitglieder. Wie seid Ihr auf die Idee gekommen?

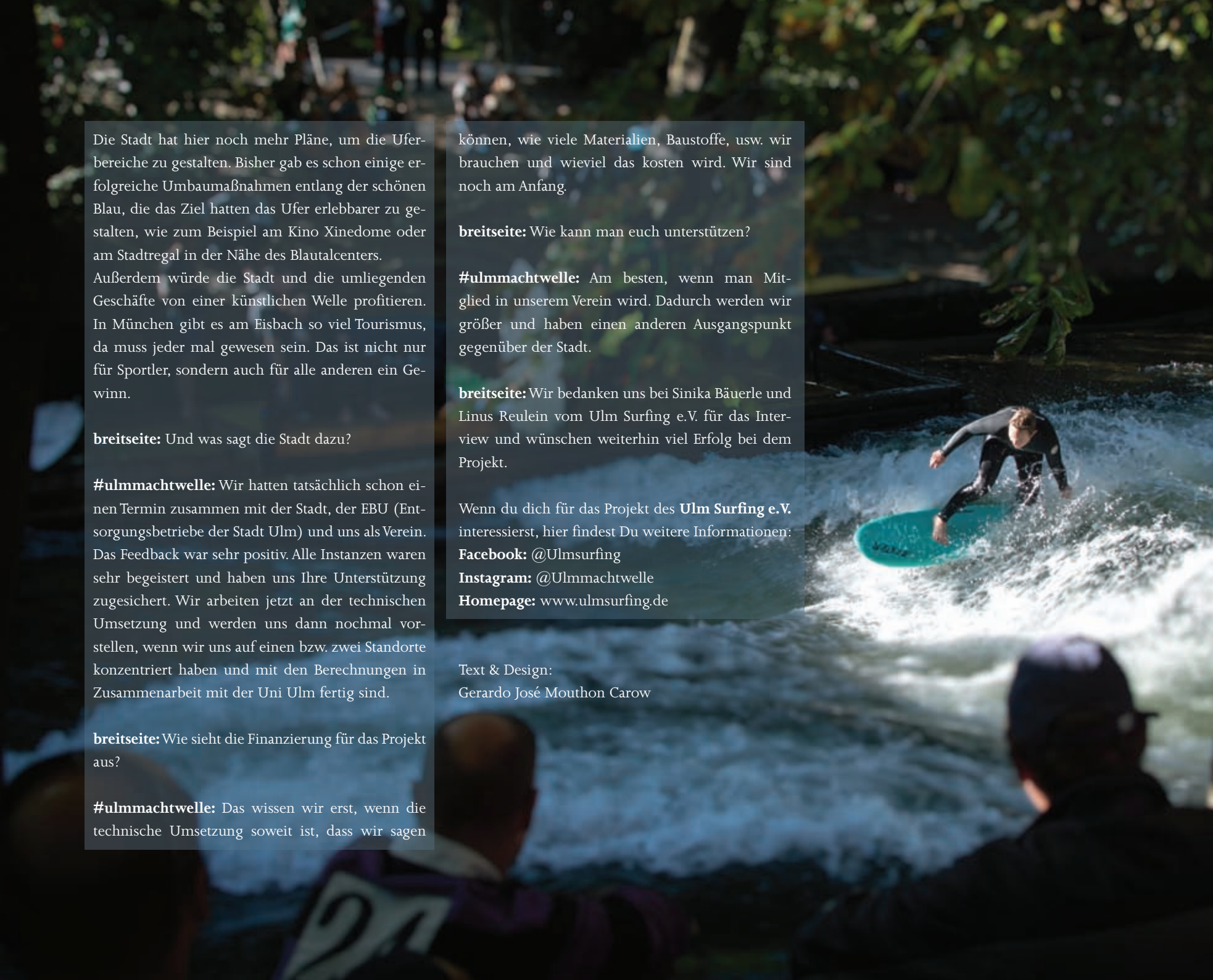
„IN ULM SURFEN WIR AKTUELL AUF DER ILLER MIT EINEM BUNGEE-SEIL"

#ulmmachtwelle: Wir surfen seit vielen Jahren an der Iller, am Eisbach in München und auf dem Meer. Im Grunde geht es uns um eines: die perfekte Welle. In Ulm haben wir diese leider nicht und surfen deshalb aktuell auf der Iller mit einem Bungee-Seil. Wir wünschen uns etwas Ähnliches wie die Eisbachwelle in München.

breitseite: Künstlich angelegte Surfwellen auf Flüssen werden immer beliebter. Immer mehr Städte versuchen ihre eigene Eisbachwelle zu errichten. Bundesweit wurden mehrere Projekte genehmigt, wie zum Beispiel in Hannover.
Hat Ulm Potenzial dafür und was könnte eine stehende Welle der Stadt bringen?

„WIR KONNTEN UNSER PROJEKT SOGAR SCHON BEI DER STADT VORSTELLEN"

#ulmmachtwelle: Das Besondere bei uns in Ulm und Neu-Ulm ist, dass die Hauptstraße nicht entlang der Donau läuft, sondern quer durch die Stadt. Deshalb ist es bei uns so schön, denn die Ufer haben größere Promenaden und sind somit belebter.



Die Stadt hat hier noch mehr Pläne, um die Uferbereiche zu gestalten. Bisher gab es schon einige erfolgreiche Umbaumaßnahmen entlang der schönen Blau, die das Ziel hatten das Ufer erlebbarer zu gestalten, wie zum Beispiel am Kino Xinedome oder am Stadtregal in der Nähe des Blautalcenters.
Außerdem würde die Stadt und die umliegenden Geschäfte von einer künstlichen Welle profitieren. In München gibt es am Eisbach so viel Tourismus, da muss jeder mal gewesen sein. Das ist nicht nur für Sportler, sondern auch für alle anderen ein Gewinn.

breitseite: Und was sagt die Stadt dazu?

#ulmmachtwelle: Wir hatten tatsächlich schon einen Termin zusammen mit der Stadt, der EBU (Entsorgungsbetriebe der Stadt Ulm) und uns als Verein. Das Feedback war sehr positiv. Alle Instanzen waren sehr begeistert und haben uns Ihre Unterstützung zugesichert. Wir arbeiten jetzt an der technischen Umsetzung und werden uns dann nochmal vorstellen, wenn wir uns auf einen bzw. zwei Standorte konzentriert haben und mit den Berechnungen in Zusammenarbeit mit der Uni Ulm fertig sind.

breitseite: Wie sieht die Finanzierung für das Projekt aus?

#ulmmachtwelle: Das wissen wir erst, wenn die technische Umsetzung soweit ist, dass wir sagen können, wie viele Materialien, Baustoffe, usw. wir brauchen und wieviel das kosten wird. Wir sind noch am Anfang.

breitseite: Wie kann man euch unterstützen?

#ulmmachtwelle: Am besten, wenn man Mitglied in unserem Verein wird. Dadurch werden wir größer und haben einen anderen Ausgangspunkt gegenüber der Stadt.

breitseite: Wir bedanken uns bei Sinika Bäuerle und Linus Reulein vom Ulm Surfing e.V. für das Interview und wünschen weiterhin viel Erfolg bei dem Projekt.

Wenn du dich für das Projekt des **Ulm Surfing e.V.** interessierst, hier findest Du weitere Informationen:
Facebook: @Ulmsurfing
Instagram: @Ulmmachtwelle
Homepage: www.ulmsurfing.de

Text & Design:
Gerardo José Mouthon Carow

Yoga – Energie im Fluss



Fließende Bewegungen von einer Übung in die Nächste. Atmung und Bewegung verschmelzen zu einer Dynamik. Unser Körper bildet Wärme und Energie, der Stoffwechsel wird aktiviert und gleichzeitig entsteht eine innere Ruhe, die uns abschalten lässt – willkommen im Yoga-Flow!

Wir alle kennen das. Nach der Arbeit, Uni oder Schule fühlen wir uns oft energielos. Vor allem wenn es draußen wieder früh dunkel und kälter wird, ist unsere Energie oftmals aufgebraucht und hinterlässt uns müde und schlapp. Eine Einheit Yoga kann dabei Wunder bewirken, um unsere Energiereserven wieder aufzufüllen.

Wie ist Yoga entstanden

Die genauen Anfänge sind nicht bekannt, jedoch stammen sie vermutlich von den Rishis (Seher, Meister) ab, die vor vielen tausend Jahren in Indien lebten und über alltägliche Fragen meditierten. Wer bin ich? Was geschieht vor der Geburt? Gibt es eine höhere Wirklichkeit?

Durch diese Meditation fanden sie für sich eine Tiefe und Ruhe des Seins. Darstellungen von Yoga-Stellungen findet man schon aus der Zeit der Induskultur von vor 5000 Jahren. So beschreiben die Veden, die ältesten indischen Schriften, bereits Grundkonzepte des Yogas und der indischen Heilkunst Ayurveda. Um 500 v. Chr., mit der Entstehung des Buddhismus, entwickelte sich eine systematische Ausführung des Yoga-Systems. Seitdem ist Yoga ein Bestandteil in verschiedenen Religionen.

Seit der Unabhängigkeit Indiens 1947 wurden große Yoga Ashrams (klosterähnliche Meditationszentren) gegründet. Außerdem wurden die ersten systematischen Ausbildungen zu Yogalehrern entwickelt. Seit den 1990er Jahren ist Yoga in vielen indischen Bundesstaaten sogar Teil des Schulunterrichts.

Seit dem 18. Jahrhundert gibt es auch in Europa eine Indienfaszination, vor allem in Deutschland durch Goethe, Nietzsche oder Hermann Hesse, welche die indische Kultur verehrten. So wurde schließlich Ende des 19. Jahrhunderts Yoga auch im Westen gelehrt und immer beliebter. In den 1930er Jahren eröffnete die erste Yogaschule in Berlin.

Was genau ist Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem und hilft Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Das Wort YOGA (wortwörtlich „anjochen, anspannen, zusammenbinden, anschirren“) steht für „Einheit“, „Harmonie“, „Integration“ oder „den Geist bündeln“. Es gibt allein über 20 verschiedene Yoga-Stile. Einer der populärsten Stile in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist das Hatha-Yoga.

Dieses umfasst eine Reihe von Yoga Haltungen, die Körper, Muskeln und Geist stärken. „Hatha“ lässt sich mit „kraftvoll“ oder auch „bewusst“ übersetzen. Eine Hatha-Yoga-Einheit beinhaltet eher langsame und entspannte Yoga Übungen und ist daher eine gute Möglichkeit für Yoga Anfänger.

Es gibt noch ein paar weitere Begriffe die du, wenn du dich für Yoga interessierst, kennen solltest:

Asana

Asana ist ein sehr bekannter Begriff, er beschreibt im Grunde die Körperstellung bzw. die „Yoga-Haltung". Asanas sind keine statischen Übungen. Die Positionen werden zwar für einige Sekunden angehalten, jedoch findet der Wechsel zwischen den einzelnen Übungen immer im Fluss statt. Dabei spielt das bewusste Atmen eine wichtige Rolle.

Vinyasa

Vinyasa beschreibt die fortlaufende Körperbewegung, die die unterschiedlichen Asanas miteinander zu einem Flow verbindet. Die damit geschaffene „Bewegungsmeditation" steht dafür, dass Formen nicht beständig sind und daher nicht festgehalten werden können. Gleichnamig dazu gibt es auch den Stil Vinyasa-Yoga.

Pranamaya

Pranamaya beschreibt die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atem. „Prana" steht hierbei für Lebensenergie und „Ayama" für „Kontrolle". Man versteht darunter also die bewusste Lenkung des Atems bzw. der Lebensenergie. Diese neugewonnene Lebensenergie speichert der Körper in den sieben Energiezentren, den Chakren, ab. Dadurch, dass man das unbewusste Atmen durch bewusste Atmung ersetzt, wird auch das Bewusstsein gestärkt. Daraus folgen tiefe Entspannung und der Zugang zum eigenen Geist.

Savasana

Savasana ist die Ruhestellung, auch Totenstellung genannt. Sie wird meist am Ende, oft aber auch am Anfang der Yoga-Einheit praktiziert. Dabei liegt man auf dem Rücken und versucht eine tiefe Entspannung herzustellen, um die in der Yogastunde freigesetzten Energien aufnehmen zu können. Dabei wird Stress abgebaut und Endorphine (Glückshormone) können ausgeschüttet werden.

Das klingt einfacher als es in Wirklichkeit ist, denn Ziel ist es, wie bei einer Meditation die Atmung bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu beeinflussen. Gleichzeitig schickt man Entspannung nach und nach in jedes Körperteil und jeden Muskel, damit die gesamte Spannung aus dem Körper und Geist entweichen kann.

Yogische Ernährung

„Wer Körper und Geist Gutes tun möchte, führt ihnen auch nur Gutes zu." Yogis haben ein großes Bewusstsein für Nahrungsmittel und deren Herkunft. Denn entsprechende Nahrung führt zu mehr Energie und geistiger Wachheit. Die yogische Ernährung wird in drei Kategorien geteilt: sattwig, tamasig und rajasig.

Sattwige Nahrung: Beinhaltet alle Lebensmittel, die Geist und Körper etwas Gutes tun – sie bringen neue Energie und Nährstoffe und sind die wichtigsten Nahrungsmittel für Yogis. Darunter fallen z. B. Obst, Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte.

Tamasige Nahrung: Beinhaltet alle Lebensmittel, die gemieden werden sollten. Sie vergiften den Körper, legen Energien lahm und machen den Verstand träge. Darunter fallen z. B. überreife Nahrungsmittel, Fisch, Zwiebeln, Knoblauch, Tabak oder Alkohol.

Rajasige Nahrung: Beinhaltet alle Lebensmittel, die stark reduziert werden sollten. Sie machen Geist und Emotionen unruhig oder schwer kontrollierbar. Darunter fällt z. B. Kaffee, schwarzer Tee, scharfe Gewürze, Saures und Bitteres, weißer Zucker oder Weißmehl. Grundsätzlich sollte auch nicht zu viel gegessen werden, denn ein zu voller Magen ist für das Wohlbefinden und die Yoga-Praxis unvorteilhaft.

Meditation

Wenn es um Yoga geht, darf natürlich der Begriff Meditation nicht fehlen. Wir wollen mit Yoga einen Einklang zwischen Seele, Geist und Körper herstellen. Da dieser Zustand vor allem in der Meditation erreicht wird, stehen Yoga und Meditation in unmittelbarer Verbindung.

Bei der Meditation wird das komplette Bewusstsein nach innen gelenkt, die Gedanken zur Ruhe gebracht und die Umgebung ausgeblendet. Wir sind es gewohnt ständig zu denken, ähnlich wie das Meer, dessen Wasseroberfläche immer in Bewegung ist. Erst wenn die Wellen ruhig sind, können wir tiefer in uns hineinschauen, davor ist das fast unmöglich.

Es ist wie eine Art Tiefschlaf, nur, dass Körper und Geist wach sind. Im meditativen Zustand gehen die Gehirnwellen in den sogenannten „Alpha-Modus". Dadurch kann man sich ganz bewusst für sein höheres Selbst öffnen. Ziel ist es, neben dem Erlangen von innerem Frieden und Lebensfreude, die ewige Seligkeit zu erreichen. Wenn man in der Meditation noch nicht so geübt ist, ist Yoga eine super Möglichkeit, um sich heranzutasten.

Wie wird Yoga praktiziert

Jeder, der schon einmal Yoga praktiziert hat, kann bezeugen, dass man dabei ganz schön ins Schwitzen kommen kann. Denn neben der Fokussierung auf das Innere ist es natürlich auch eine Sportart. Regelmäßig praktiziert, ist es auch durch Yoga möglich, den ganzen Körper zu trainieren und dabei abzunehmen.

Außerdem ist Yoga sehr gut für unsere Wirbelsäule, hilft bei Verspannungen und macht uns beweglicher. Gleichzeitig wird der Stoffwechsel aktiviert, das Herz-Kreislauf-System trainiert und der Körper gereinigt. Das Schöne daran ist, dass man Yoga immer auf verschiedenste Art und Weise praktizieren kann. Es kann variabel entschieden werden, ob mehr Fokus auf das körperliche Training oder das innere gelegt werden möchte.

Um den Einstieg ins Yoga zu meistern, sollten Yoga-Anfänger mindestens zweimal pro Woche üben. Dabei sind 20 bis 45 Minuten pro Yoga-Stunde ideal. Um Yoga zu lernen, braucht es einen Lehrer. Als Anfänger solltest du darauf achten, dass dein Yogalehrer eine qualifizierte Ausbildung hat. Die meisten sind nach den Richtlinien von YA (Yoga Alliance), BYV (Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen) oder BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland) ausgebildet.

Text: Franziska Knöttner
Gestaltung: Irina Koveshnikova

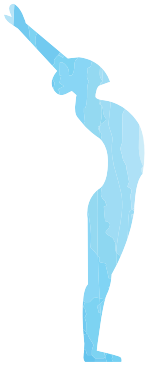


Eine gute Übung zum Einsteigen …

… die du auch Zuhause selbst ausprobieren kannst, ist z. B. der bekannte **Sonnengruß**.
Es ist eine gezielte Ausführung von zwölf Asanas, die als ineinander übergehende Bewegung geübt werden.
Damit du gleich loslegen kannst, findest du hier eine kurze Anleitung – viel Spaß!



1. Berghaltung
Hände vorm Herz



2. Einatmen und
Arme strecken

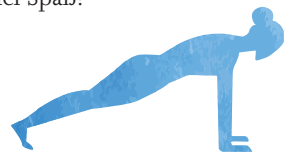


3. Stehende Vorbeuge
ausatmen



4. Einatmen und
rechtes Bein
nach hinten

5. Herabschauender Hund
ausatmen



6. Yoga-Liegestütz
einatmen

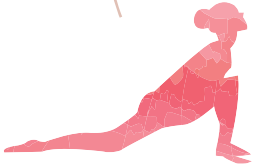


7. Ablegen
ausatmen



8. Kobra
einatmen

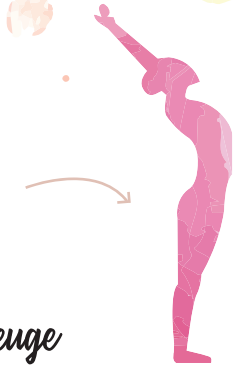
9. Herabschauender Hund
ausatmen



10. Einatmen
und rechtes Bein
nach vorne



11. Stehende Vorbeuge
ausatmen



12. Einatmen und
Arme strecken



13. Berghaltung
Hände vorm Herz



DAS MILLIARDENGESCHÄFT MIT DEM FLIEGENDEN EI

Die National Football League (NFL) ist nicht nur die beliebteste Sportliga in den USA, sondern auch ein Milliardengeschäft, bei dem das sportliche nicht mehr im Vordergrund steht.

Jedes Wochenende werden in den verschiedensten Städten der USA Footballspiele ausgetragen. Diese Spiele sorgen nicht nur bei den Fans für Begeisterung. Mittlerweile ist die NFL auch ein wichtiger Werbeträger für Unternehmen. Während das sportliche Geschehen immer mehr in den Hintergrund rückt, wachsen die Umsätze, die mit dem Spiel verdient werden. Diese Spiele locken mehrere tausend Menschen in die Stadien und Millionen Zuschauer vor den Fernseher und füllen die Kassen der NFL.

ERFOLGREICH WIE EIN HEDGEFOND

Der Grundstein für das große Geschäftsmodell der NFL wurde in den 1970er Jahren gelegt. Die NFL unterzeichnete ihren ersten Fernsehvertrag mit dem Fernsehsender ABC. Dies bot der NFL erstmalig die Möglichkeit, regelmäßig Spiele im landesweiten Fernsehen zu zeigen. Im Jahr 2014 hat die NFL einen neuen Langzeit-Vertrag mit Fox und Comcast unterzeichnet. Diese Übertragungsrechte bringen der NFL bis 2022 jährlich 3 Milliarden Dollar ein. Im vergangenen Jahr machte die NFL einen Umsatz von 15 Milliarden US-Dollar. Dieser Umsatz soll bis zum Jahre 2027 auf 27 Milliarden anwachsen. Dabei kommt der NFL zugute, dass sie seit 1966 als gemeinnützige Organisation klassifiziert ist und daher von einer kompletten Steuerbefreiung profitiert.



SUPER BOWL - EINE ANDERE DIMENSION

Jährlich, am ersten Sonntag im Februar, treffen die beiden besten Mannschaften im Finale der NFL, dem sogenannten Super Bowl, aufeinander und ermitteln den Meister. Dieser Finaltag zeichnet sich durch Superlative aus. Durchschnittlich gibt jeder Zuschauer 69,00 € für Essen, Getränke und Dekorationen an diesem Tag aus. Allein am „Super Bowl Sunday“ werden in den USA 1,3 Milliarden Chicken Wings gegessen und 1,23 Milliarden Liter Bier getrunken. Auch bei den Wetteinsätzen ist der Super Bowl einsame Spitze.

Beim Super Bowl 2019 zwischen den New England Patriots und den Los Angeles Rams wurden 4,8 Milliarden Dollar an Wetteinsätzen gezahlt. Wobei teilweise die Wetten sehr skurril sind. So kann beispielsweise darauf gewettet werden, welche Farbe das Getränk hat, mit dem der Siegertrainer überschüttet wird. Auch die Kosten für einen Werbespot sind beim Super Bowl absoluter Rekord. Allein die Ausstrahlung eines Spots von 30 Sekunden kostet den Werbenden 5 Millionen Dollar, dabei handelt es sich wohlgemerkt lediglich um Sendegebühren.

VOM STATUSSYMBOL ZUR LUKRATIVEN GELDANLAGE

Während früher der Besitz eines NFL Teams eher als ein Statussymbol galt, da es kaum Gewinne abwarf, ist es heute eine der besten Geldanlagen. Die meisten Besitzer kauften die Rechte an den Mannschaften in den 90er Jahren im dreistelligen Millionen-Bereich. Heutzutage sind diese Rechte Milliarden Dollar wert. Das beste Beispiel liefert der Besitzer der Dallas Cowboys, Jerry Jones. Der Öl- und Gasmilliardär kaufte im Jahre 1989 die Franchis aus Texas für 150 Millionen Dollar, heute sind die Dallas Cowboys mit 4,8 Milliarden Dollar das wertvollste Sportteam der Welt. Tatsächlich zeichnet sich noch keine Abschwächung dieses positiven Trends ab, da sich Football indes auch einem wachsenden, internationalen Interesse erfreut. Das alle 32 NFL Franchisen mittlerweile einen Gesamtwert von über 1,6 Milliarden Dollar besitzen, zeigt wie wertvoll diese Sportart mittlerweile ist.

Text: Fabian Öfner
Design: Gerardo José Mouthon Caro





The flow of fighting

The 'flow state'.

The word flow state is often used in various contexts. If you ask a passer-by on the street for their definition of the word, you'll get as many different as the number of people you ask. To some, it might mean reaching a state of flow while studying a subject in school. For others, it might mean being so organized in daily life that no problem or issue seems capable of stopping that person.

Being the cavemen that we modern homo-sapiens are, I would define the original meaning of the word in the context of fighting. We all know of the infamous 'fight or flight' instinct that we all possess, adrenaline flowing through your veins as if somebody floored the throttle on a V8-engine. Being in a situation so anxious and / or dangerous that you lose your nerve and critical thinking capabilities, so much so that in that situation you might consider yourself about as smart as a carrot. All reasoning is gone and you're trying to determine whether this is a situation you should overcome or take off running and never look back.

People fight. People have throughout their long history fought each other, and they will always continue to fight each other. The contexts vary as before in history you were fighting literally for survival, e.g. between two warring tribes, whereas nowadays you might find yourself approached by a belligerent drunken person at a bar. Or, if you're a certain type of person, a professional fighting bout organized by a company that is worth millions, being livestreamed to hundreds of thousands of people all around the world.

Should you find yourself in this situation, this is where the flow state comes to play. You lose all sense of the world around you, you lose sight of the referee, you lose sight of the cameras, the lights, and the thousands of people around you screaming and cheering as if this was the ancient Colosseum where you and your opponent are the gladiators. You lose all the worries from your mind that were bothering you just fifteen minutes ago, and you lose all the anxiety you felt for weeks coming up to this fight.



Losing all sense

The match starts, you touch gloves with your opponent as a final goodbye signal to the rational mind within you and you lose yourself into the flow. In this moment your senses are heightened, you're not thinking with your mind but with your subconsciousness. Seconds feel like an eternity and a millisecond all at once. Movement becomes natural and instinctive. You're dodging punches and blocking kicks as if you saw directly into the future and knew exactly where they would come from. However, nothing is perfect. You get smashed in the face by a fellow professional fighter who, for all you know, is capable of punching holes in concrete walls and chewing nails with his teeth. The kind of a punch that they are going to make movies about. Surprisingly, you're able to take this jaw-shattering hit and keep on going. You don't lose focus, and don't even really think of the pain.

Somewhere in the back of your head you can hear everything. You hear your coach yelling from the side of the cage and you hear your spouse and friends gasping, wondering why anyone would willingly choose to put themselves into a situation like this.

The minutes pass, and the rounds roll forward. You and your opponent are both bloodied and bruised.

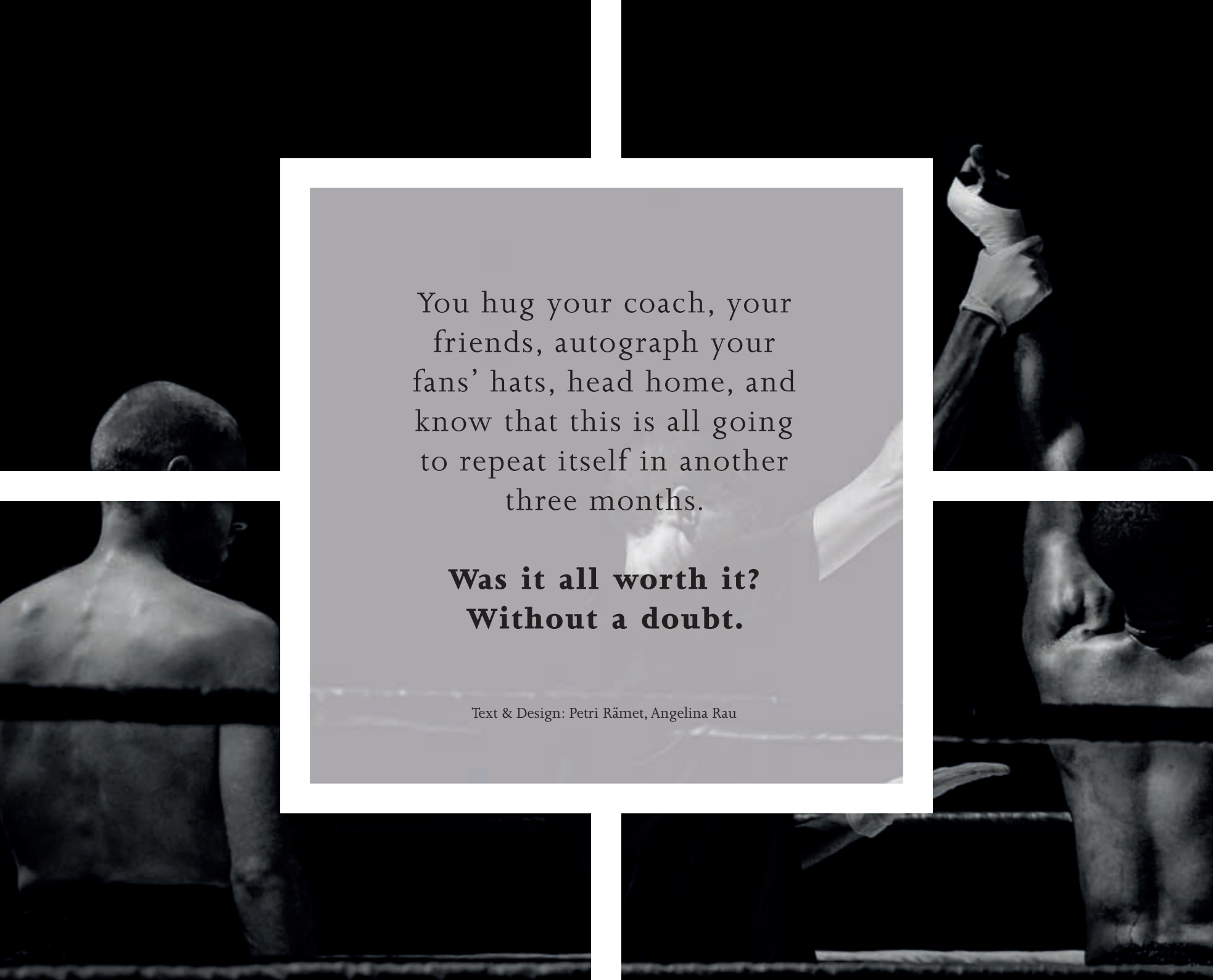
Minutes pass

Your opponent makes a mistake and your vision slows down about a hundred and fifty percent as you can see yourself land that one critical shot that makes your opponent's eyes turn off like a Christmas tree on the 6th January. Your opponent falls and you raise your arms in celebration, feeling the same that a knight in the medieval times might have as he slaughtered the dragon and saved the princess.

The adrenaline wears off. Things calm down. You leave the flow state. Suddenly your head, knee, chest, and about a fifty other places in your body that you didn't even know that you had start to hurt.

You feel that one shot to the head that you took and wonder how the pain can arrive so late after the actual hit, thinking the human body is amazing for functioning very much in the same way as train traffic.





You hug your coach, your friends, autograph your fans' hats, head home, and know that this is all going to repeat itself in another three months.

Was it all worth it? Without a doubt.

Text & Design: Petri Rämet, Angelina Rau

NPG digital

DU LIEBST KÄTZCHEN

UND DAS INTERNET?



WIR AUCH!

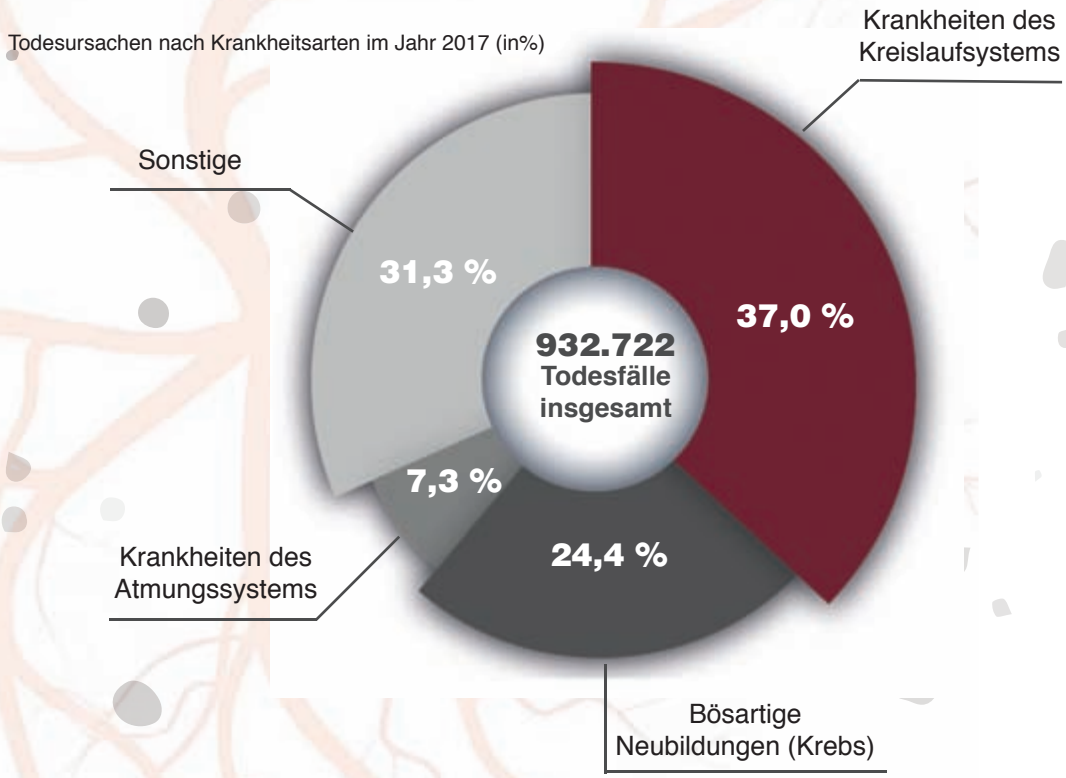
Wir suchen für das **Wintersemester 20/21** motivierte und kreative **Praktikanten** für unsere **Online Marketing Agentur** in Ulm.

Informiere und bewirb dich auf:
npg-digital.de/praktikum

Der Blutfluss beim Menschen

Wie du deinem Körper helfen kannst Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden

Ein Besuch beim Arzt steht bei den meisten Menschen jährlich auf der Agenda. Besonders in der kalten Jahreszeit suchen wir gerne mal ärztliche Hilfe auf, sei es aufgrund von Vorsorge oder eines grippalen Infekts. Vielen wird bei diesem Besuch auch routinemäßig der Blutdruck gemessen. Diese Prozedur dauert ungewöhnlich lange, ist unangenehm und die wenigsten unter 30 Jahren Lebensalter wissen, warum dieser überhaupt gemessen wird.



Was hat es also mit dem Blutdruck auf sich?

Sollten wir uns mehr über unser Herz und unseren Blutkreislauf informieren? Nach wie vor sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit mehr als 345.000 Todesfällen jährlich die häufigste natürliche Todesursache in Deutschland. Ein Herzinfarkt kann heutzutage Todesursache für Menschen jeglichen Alters sein. Selbst bei Personen unter 30 Jahren kann es erste Anzeichen geben, dass sich das Risiko auf genau diese oder ähnliche Krankheiten wie Schlaganfall oder Herzinsuffizienz stark erhöht.

Diese Symptome an sich selbst zu erkennen, ist fast unmöglich. Jedoch kannst du daran arbeiten, um die Gefahr zu verringern, Opfer solch einer Krankheit zu werden.

Der Blutdruck

Den Blutdruck zu messen ist im hohen Alter eine Aktivität, die für viele zur Tagesordnung gehört. Mit zunehmendem Alter bewegt man sich in der Regel weniger und das Herz bringt nicht mehr die Leistung wie in jüngeren Jahren. Hier ist es hilfreich, oft zu messen, wie das Herz arbeitet und mit welchem Druck es Blut in unseren Kreislauf pumpt.

Es gibt zwei Arten von Blutdruck die gemessen werden. Den systolischen Druck, also der Druck, der ausgeübt wird, wenn sich das Herz zusammenzieht und Blut in den Kreislauf bringt sowie den diastolischen Blutdruck, wenn das Herz erschlafft und Blut zurück in die Herzkammern fließt. Der Blutdruck sagt somit aus, mit welcher Kraft das Herz arbeitet. Das Herz steht beim Blutkreislauf im Mittelpunkt, da es der Muskel ist, der sich um die Blutzufuhr kümmert.

Blutdruck wird in Ruhephasen gemessen. Zu den Einflussfaktoren gehören Übergewichtigkeit, Rauchen, Stress und Bewegungsmangel. Ein ungesunder Lebensstil ist also häufig der Grund für einen hohen Blutdruck, da das Herz mehr arbeiten muss und mehr Kraft benötigt, um das Blut in unseren Kreislauf zu pumpen. Bluthochdruck durch einen ungesunden Lebensstil stresst das Herz und kann im schlimmsten Fall bei Menschen früh für Herzkrankheiten wie Schlaganfall und Herzinfarkt sorgen.

Eine Umstellung auf eine gesunde Ernährung und Wasserzufuhr in Kombination mit viel Bewegung hilft also, den Blutdruck zu senken.

Besonders wichtig ist hier der Stoff, aus dem fast 65% deines Körpers besteht.

Das Wasser

Ein gesundes Herz ist der Pfeiler eines gut funktionierenden Körpers. Kein Muskel arbeitet so viel wie das Herz. Selbst beim Schlafen macht es Überstunden und ruht sich nicht aus. Es arbeitet also 24 Stunden am Tag ohne Pause. Bei 60 Schlägen die Minute, schlägt es 2 Milliarden Mal im Jahr und sichert die Blutzirkulation im Körper. Welchen Einfluss hat also die Beschaffenheit deines Blutes auf die Arbeit des Herzens? Damit alle Gewebe, Muskeln und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden können, ist ein gesunder Blutfluss unabdingbar. Blut kann dick- und dünnflüssig sein.

Eine gute Balance zwischen beidem zu finden ist wichtig, um deinem Herzen zu helfen den Blutkreislauf gesund zu halten.

Sportliche Aktivitäten sind wichtig für Körper und Blutkreislauf, können aber negative Auswirkungen auf die Blutviskosität haben. Blutviskosität ist die Zähflüssigkeit deines Blutes. Beim Sport verliert der Körper durch Schwitzen Feuchtigkeit, welches das Blut dicker werden lässt. Bei zäherem Blut braucht das Herz mehr Kraft, um dieses durch den Körper zu transportieren. Hier ist Feuchtigkeitszufuhr sehr wichtig, um das Blut wieder zu verdünnen. Jeder Mensch sollte am Tag mindestens 2 Liter Wasser trinken, bei sportlichen Aktivitäten sogar mehr. Da auch Bewegungsmangel zu dickerem Blut führt, ist Bewegung und eine ausreichende Wasserzufuhr besonders wichtig. Blut besteht zu 90% aus Wasser und sollte weder zu dick- noch zu dünnflüssig sein. Hier solltest du darauf achten, es mit der Wasserzufuhr nicht zu übertreiben, da sonst das Blut zu dünn werden könnte.

Wasser ist also ein wichtiger Bestandteil um das Blut nicht zu dick werden zu lassen. Ernährung spielt jedoch eine genauso wichtige Rolle.

Die Ernährung

Der Körper jedes Menschen braucht Nahrungsmittel, um zu überleben. Eine ausgewogene Ernährung hilft dem Körper, die Blutzusammensetzung in einer gesunden Balance zu halten. Isst man mehr als der Körper braucht, setzt dieser die nicht benötigten Kohlenhydrate als Fettzellen am Körper an. Daran ist erstmal nichts auszusetzen, da der Körper dies tut, um in Zeiten, in denen mehr Energie benötigt wird, das angesetzte Fett zu verbrennen und in Energie umzuwandeln. Der Körper sorgt also dafür, dich während Aktivitätstätsphasen mit Energie zu versorgen und verbrennt die angesetzten Fettpolster.

Schädlich ist jedoch eine fetthaltige Ernährung ohne Bewegung. Viel Fett und Zucker führt bei wenig Bewegung zu Übergewicht, wodurch Folgekrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes entstehen können. Diesen Folgekrankheiten der Fettleibigkeit können zur Arterienverkalkung führen, wodurch das Herz mehr arbeiten muss, um das Blut durch die Adern und Venen zu befördern. Dadurch belastest du das Herz, und es muss mehr arbeiten, was sich langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Nahrungsmittel, die viel Zucker oder Fett enthalten, sollten deshalb nur in geringen Mengen konsumiert werden, da diese schon in kleinen Mengen durch die hohe Kalorienanzahl den gesamten Tagesbedarf eines Menschen decken.

Eine gesunde, auf dich angepasste Diät, die viel Obst, Gemüse, Reis und Fisch enthält, hilft dir und deinem Herzen den Kreislauf deines Körpers lange gesund zu halten. Besonders frischer Fisch wie Lachs ist sehr gesund, denn der sorgt durch ungesättigte Fettsäuren für eine Reduktion des Cholesterinspiegels und verdünnt das Blut.

Also schützt mich Sport, eine gesunde Ernährung und viel Wasser vor Herz-Kreislauf-Krankheiten?

Ein gesunder Lebensstil schützt dich jedoch nicht komplett davor. Er hilft aber dem Herzen, die tägliche Arbeit einfacher zu bewältigen und nicht unnötig zu erschweren. Dein Körper hat ein Haltbarkeitsdatum, welches sich durch Rücksichtslosigkeit verkürzt. Ein paar einfache Schritte in die richtige Richtung, wie viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung, helfen dir einen gesunden Blutfluss in deinem Körper zu erhalten. Jeder Mensch, egal welchen Alters, sollte darauf achten, sein Herz nicht zu überanstrengen.

Text & Design:
Jonas Johanning, Julian Horn

Intelligence shared

AIRBUS

Airbus Secure Land Communications GmbH

Die Secure Land Communications ist ein weltweit führender Anbieter hochwertiger Lösungen für Kommunikation und Kooperation basierend auf TETRA-, TETRAPOL- und 4G/5G-Technologien.

Wir bieten unseren Kunden ein umfassendes Portfolio an flächendeckenden missions- und geschäftskritischen Netzen an.

Wer wir sind:

- 240 Mitarbeiter in Deutschland
- Standorte in Ulm, Berlin und Sulzbach (Taunus)
- Planung, Aufbau und Betrieb professioneller Mobilfunknetze
- Referenzen: komplettes Digitalfunknetz in Deutschland und der Schweiz, Landesfunknetz Südtirol, Lechwerke AG, Stadtwerke München GmbH
- Technologien: Tetra, Tetrapol, 4G/5G



- Kreativität, Innovation, Freiraum
- Wachsendes IT-Unternehmen
- Sicherheit durch Tarifbindung
- Vielfältige Entwicklungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten

Airbus Secure Land Communications GmbH
Söflinger Straße 100, 89077 Ulm
Melanie Nolle, HR Business Partner
0731/1751 1133
www.securelandcommunications.com



Wir suchen Absolventen, Young Professionals und Berufserfahrene!

Interesse, Teil unseres Teams zu werden? Alle offenen Positionen findest Du auf unserer Homepage:

Let's create the future of professional mobile radio together!

FINANCIAL FAIRPLAY

– EIN ILLEGALER GELDFLUSS?

Keine Regel polarisiert den Fußball so sehr wie die im Jahr 2013 eingeführte Regel des Financial Fairplays. Jeder Verein, der an der Europa League oder Champions League teilnimmt, muss sich nach dieser Regelung ausrichten. Vereine dürfen nur den Betrag X in einer Transferperiode ausgeben, welchen sie auch erwirtschaftet bzw. durch Verkäufe von Spielern generiert haben. Eine Regelung, die sehr simpel klingt, aber dennoch in den letzten Jahren für einige Schlagzeilen sorgte.

VERSTOSS, JA – SANKTIONEN, NEIN?

Die Transferperiode im Sommer 17/18 war wohl eine der Spannendsten des letzten Jahrzehnts. Den kompletten Sommer lang buhlte der millionenschwere Scheich Nasser Al Khelaifi um den brasilianischen Superstar Neymar vom FC Barcelona. Am Ende mit Erfolg. Für stolze 222 Millionen Euro wechselte der brasilianische Linksaußen von den Katalanen zu Paris St. Germain. Die Regelung des Financial Fairplays gibt vor, dass die relevanten Einnahmen die relevanten Ausgaben der vergangenen drei Jahren mindestens ausgleichen müssen. Laut der Datenbank von Transfermarkt.de kommt bei Paris St. Germain ein Transferausgabenüberhang von rund 200 Millionen zusammen. Kumuliert mit dem Transferminus in der Transferperiode 17/18 kommt man auf stolze 340 Millionen Euro, die der französische Hauptstadtclub zu viel ausgegeben hat. Folgende Strafen für dieses Vergehen? Fehlanzeige!

PARIS TREIBT ES AUF DIE SPITZE!

Warum nur einen Superstar verpflichten, wenn man sich im selben Jahr gleich zwei Großkaliber holen kann! So ungefähr könnte die Vorstellung von Nasser Al Khelaifi 17/18 gewesen sein. Denn neben der Verpflichtung des brasilianischen Wunschspielers Neymar hat es dem Scheich noch ein anderer Superstar angetan. Der damals 18-Jährige Kylian Mbappe vom AS Monaco stand ebenfalls ganz oben auf Khelaifis Wunschliste. Aber da ein Kauf des Franzosen sich zu negativ auf die Bilanz ausgewirkt hätte, wurde er vorerst für ein Jahr ausgeliehen und in der folgenden Saison für 180 Millionen Euro fest verpflichtet. Das brachte dem Pariser Hauptstadtclub auch in der darauffolgenden Transferperiode ein Ausgabenüberhang von 103 Millionen Euro ein. Sanktionen gegen den Verein? Auch in diesem Jahr blieben jegliche Strafen aus.

DIE SCHLUPFLÖCHER DER REGELUNG

Neymar für 222 Millionen Euro und Mbappe für 180 Millionen Euro. So lauten die namhaften Neuverpflichtungen von Paris über zwei Transferperioden. Auf dem Papier ein ganz klarer Verstoß gegen die Financial Fairplay Auflagen. Doch nicht, wenn man die Hintergründe und Tricks des französischen Rekordmeisters kennt. Wie umgeht man, dass eine hohe Aufwendung nicht in der Bilanz erscheint? Indem der Spieler sie selbst zahlt. Was sich nach einem surrealen Scherz anhört, ist genauso bei Neymar passiert. Um aus seinem bestehenden Vertrag beim FC Barcelona herauszukommen hat er die festgeschriebene Ablöse selbst gezahlt. Es liegt auf der Hand, dass der milliardenschwere Clubchef Nasser El Khelaifi das Geld zur Verfügung gestellt hat. Und was ist mit dem zweiten namhaften Zugang Kylian Mbappe? Der wurde erst ein Jahr lang ausgeliehen und eine Transferperiode später fest verpflichtet, um dem Verstoß aus dem Weg zu gehen. Zudem wurden von Paris St. Germain Sponsoreneinnahmen dubios hoch angegeben, um Einnahmen künstlich zu generieren. Trotzdem waren sie jahrelang im Fadenkreuz der UEFA.

Das Verfahren wurde dieses Jahr im März eingestellt. Grund sei ein Formfehler der UEFA.

HAT FINANCIAL FAIRPLAY EINE ZUKUNFT?

Die Regelung des Financial Fairplay soll dafür sorgen, dass Verschuldungen der europäischen Clubs minimiert werden. Die Regelung besitzt jedoch zu viele Schlupflöcher, welche das Financial Fairplay nicht wettbewerbsfähig machen. Trotz Musterbeispielen an Verstößen von großen Vereinen haben diese mit keinerlei Sanktionen zu rechnen. Die Tatsache, dass der „Scheichclub“ Paris St. Germain sich ohne weitere Strafen gegen die Auflagen ein millionenschweres Team aufbauen konnte, nimmt der Financial Fairplay Regel jede Transparenz und Ernsthaftigkeit. Wenn eine Regelung im europäischen Fußball mit leichten Tricks außer Kraft gesetzt werden kann, hat sie in den Auflagen und Richtlinien nichts verloren. Sie muss zwingend so aufgearbeitet werden, dass sie nicht umgangen werden kann und alle Clubs die gleichen Chancen besitzen. Wird seitens der UEFA keine Änderung vorgenommen, werden große Clubs weiterwachsen und mächtiger werden, während kleine Clubs auf der Stelle treten.



Text: Patrick Salwiczek
Gestaltung: Kristina Hoch

Erfolgreich Geschichten erzählen

Der digitalen Welt von heute eine fesselnde Story erzählen.

Die Idee

Um eine gute Geschichte zu erzählen reicht heutzutage meist nicht nur die Story an sich aus. Multimediales Storytelling ist angesagt. Die Open-Source-Software Pageflow wurde von den beiden Journalisten Stefan Domke und Davis Ohrndorf in Zusammenarbeit mit dem WDR für den digitalen Journalismus entwickelt.

Das Online-Tool ermöglicht durch die Kombination von Text mit Bildern, Audios, Hotspots, Videos, 360° Videos und Daten bildschirmfüllende Web-Reportagen. Diese werden durch das automatische responsive Design auf allen Desktop-Monitoren und mobilen Endgeräten optimal dargestellt. Bilder, Videos und Audios können unabhängig vom Format gemeinsam per Drag and Drop hochgeladen werden. Im Anschluss werden die Dateien automatisch in unterschiedliche Zielformate & Größen transcodiert, um so das Datenvolumen so gering wie möglich zu halten. Außerdem kann mittels mehrerer Nutzer-Accounts gemeinsam an den Reportagen gearbeitet werden. Pageflow ist somit ein, nach etwas Übung, leicht zu bedienendes Tool, mit dem sich multimediale Geschichten erzählen lassen. Wer eine gute Story anhand verschiedener Medien-Typen aufbereiten möchte und seinen Lesern auf diese Weise eine besondere Erzähltiefe bieten will, wird Pageflow sicherlich als eine große Bereicherung empfinden. Allerdings gibt es auch Grenzen, auf die im Vorhinein geachtet werden sollte. Denn nicht jede Geschichte eignet sich zwangsläufig für die Erstellung einer Digital-Reportage mit Pageflow und nicht nur die Anzahl vieler guter Videos und Bilder stellen eine gute Geschichte sicher.

Was ihr vor dem eigentlichen Storytelling wissen solltet

Um die Vorzüge von Pageflow nutzen zu können, müssen im Vorfeld einige Sachen beachtet werden. Zunächst muss das entsprechende Equipment vorhanden sein. Da beim digitalen Storytelling viel Wert auf die Erscheinung gelegt wird und der Hintergrund sozusagen im Vordergrund steht, sollte man für ein attraktives Layout gute Kameras besitzen, um Bilder und Filme in guter Qualität aufzunehmen. Mikrofone für optimale Audioaufnahmen und eine Editier-Software spielen ebenso eine wichtige Rolle. Ein guter Look & Feel ist nämlich das Überlebenselixier des Pageflow.

Als Zweites sind neben dem Equipment auch Emotionen, die durch das Erzählen der Geschichte vermittelt werden sollen, essentiell für ein gutes Storytelling mit Pageflow. Denn anders als in manchen Werbungen sind die Geschichten der Personen beim digitalen Storytelling real und besitzen dementsprechend auch mehr Power, die Leser zu berühren. Dieser Vorteil lässt sich in Pageflow durch mehrere Features steuern.

Neben den technischen Vorraussetzungen kann eine strukturelle Planungshilfe beim Erzählen der Ge-

schichten sein. Hier kommt das Storyboard zum Einsatz. Dieses hat die Aufgabe, dem ganzen Komplex eine Struktur zu verleihen, die Inhalte der Geschichte und spätere Anordnung zu visualisieren. Außerdem lassen sich somit die Schwerpunkte erarbeiten und die Bestandteile, mit welchem Medium erzählt werden soll, ergründen. Denn es ist sicher, dass ein gut strukturierter Aufbau und eine gezielte Vorab-Auswahl der Medien, die verwendet werden, hilfreich beim Entwickeln der Dramaturgie der Geschichte sind.

Die Grundvoraussetzungen sind:

Sprache:
Durch gebräuchliche Alltagssprache können sich die Leser besser mit der Geschichte identifizieren.

Audio
Blendende Umgebungsgeräusche helfen den Lesern sich zu konzentrieren und erleichtern das Eintauchen in die Geschichte.

Bild
Eine gute Kameraführung, qualitativ hochwertige Aufnahmen und der Schnitt des verwendeten Materials legen die Erscheinung der Geschichte fest.

Perspektive
Der Fokus sollte auf einer Perspektive liegen, welche die Geschichte einfängt.

Farben
Durch richtige Farbwahl werden die Emotionen der Geschichte unterstrichen.

How to Storytell

Prinzipiell gibt es in Pageflow folgende Seitentypen zur Auswahl: Hintergrund-Bild, Hintergrund-Video, Video, Audio. Zudem können beispielsweise auch Videos aus Youtube oder Vimeo, aber auch fremde Infografiken eingebettet werden. Die Möglichkeit der 360° Bilder oder des Vorher/Nacher Effekts bieten ebenfalls eine spannende Abwechslung. Jedoch sollten all diese Medien im Vorfeld so bearbeitet sein, dass sie als fertige Elemente hochgeladen und eingefügt werden können. Beispielsweise sollten Loops für den Seitentyp Hintergrund-Video bereits auf die passende Länge geschnitten sein. Zu beachten gilt, dass durch das Hochladen von Bild- und Film- sowie Audiomaterial das verfügbare Dateivolumen, welches Pageflow zur Verfügung stellt, nicht aufgebraucht wird.

Typografisch ist in Pageflow leider nicht viel Spielraum geboten. Die vom Programm fest gelegte Schriftart lässt sich im Wesentlichen nur durch die Ausrichtung verändern. Dies ist jedoch auch nur rechts- oder linksbündig sowie zentriert möglich. Grundsätzlich kannst du in Pageflow Überschriften, Unterüberschriften, Kapitelüberschriften und Fließtext anlegen.

Dadurch, dass Pageflow klare Vorgaben anbietet, kann man nicht sehr viel falsch machen. Natürlich sollten für eine Multimedia-Reportage schon vorher klare Ideen, was und wie man erzählen will, feststehen. Aber um Programmierung, Webdesign, Layout und visuelle Effekte muss man sich so gut wie keine Gedanken machen.

Dieser Vorteil von Pageflow ist jedoch gleichzeitig auch sein Nachteil, zumindest dann, wenn man es gerne etwas individueller hätte. Die vorgegeben Strukturen lassen kaum Abweichungen vom Standard zu. Wenn nicht gerade sehr ausgefallene Ideen zum Erzählen der Geschichte verwendet werden sollen, dann decken die Pageflow-Templates alles ab, was mittlerweile als Standard im Multimedia-Storytelling gilt. Wer allerdings eine lange und textlastige Geschichte erzählen will, sollte sich eine Alternative suchen.

„STORYTELLING IS THE MOST POWERFULL WAY TO PUT IDEAS INTO THE WORLD TODAY“
- Robert McKee

Fünf Bausteine des Storytelling

1. Jede Geschichte braucht einen Grund, um erzählt zu werden. Wenn die Geschichte nicht spannend genug ist oder keinen Mehrwert für den Leser beinhaltet, kann sie schnell zum Flop werden.

2. Jede Geschichte braucht einen Helden, der dem Ruf des Schicksals folgt.



3. Jede Geschichte enthält einen Spannungsbogen. Das Storytelling lebt von der Spannung einer Geschichte.



4. Jede Geschichte berührt emotional. Das Schicksal des Betroffenen sollte die Leser emotional fesseln.

5. Jede gute Geschichte wird geteilt.

Ein geschicktes Digital Storytelling verkauft den Usern die Erfahrung des aktiven Mit-Fühlens am Geschehen. Der Gedanke des Users „Wie würde ich in dieser Situation reagieren?“ lässt den Betrachter emotional mitfiebern. Dabei ist Authentizität das Stichwort für Digital Storytelling. Guter Content in Form von Geschichten verbindet und bringt dem Leser einen größeren Nutzen.

Das Warum des Digital Storytelling

Storytelling rückt den Menschen und sein Wissen in den Mittelpunkt! Dabei beginnt jede Story mit einem Warum. Warum soll diese Geschichte erzählt werden? Warum sollte sie gelesen werden? Am Ende ist es das Gefühl, welches eine Person dazu verleitet, ein Produkt zu kaufen oder eben eine Geschichte zu lesen. Mit gutem Content werden positive Gefühle geweckt. Diese positiven Gefühle sind das Warum in unseren Geschichten.

Text & Gestaltung:
Dragana Vucevic, Jacqueline Bloching,
Seyda Sevinc, Annalena Steur und
Alexej Wachowski



ÜBER-FLUSS 4

Hastik gegen **Plastik**

Täglich werden Tonnen an Plastikmüll produziert. Das Problem ist längst bekannt und die Ausmaße des weltweiten Plastikmülls immer verheerender. Dabei sprechen die Fakten für sich.



- Durch die Nahrung, Kosmetika und Luft nehmen wir wöchentlich Plastik in der Größe einer Kreditkarte zu uns.

- In Westeuropa werden pro Kopf durchschnittlich 136 Kilogramm Plastik im Jahr verbraucht.

- Im Jahr 2050 wird praktisch jede Meeresvogelart der Welt mit jeder Mahlzeit Plastik zu sich nehmen.

- Weltweit werden pro Minute fast eine Million Getränkeflaschen aus Kunststoff verkauft.

- Plastik kann auf natürlichem Wege erst nach Jahrhunderten bis zu überhaupt nicht abgebaut werden.

- Mehr als 40 Prozent aller Kunststoffe werden nur einmal verwendet und dann weggeworfen.

- Sogar im Urin von Kindern konnte schon Plastik nachgewiesen werden.

Plastik ist ein künstlich hergestellter Stoff aus Öl, Gas oder Kohle. Um verschiedene Formen zu erhalten werden chemische Stoffe wie zum Beispiel Weichmacher, Stabilisatoren, Farbstoffe oder Flammschutzmittel hinzugefügt. Wenn sich diese freisetzen, werden sie für Mensch und Natur giftig.

Um gegen das riesige Problem vorzugehen, gibt es mittlerweile eine Menge innovativer Ideen. Doch nur wenige können die Ausmaße tatsächlich verringern. Die folgenden zwei Ansätze versprechen beide eine mögliche Lösung.

Plastik vermeiden: Das Vorzeigeland Ruanda

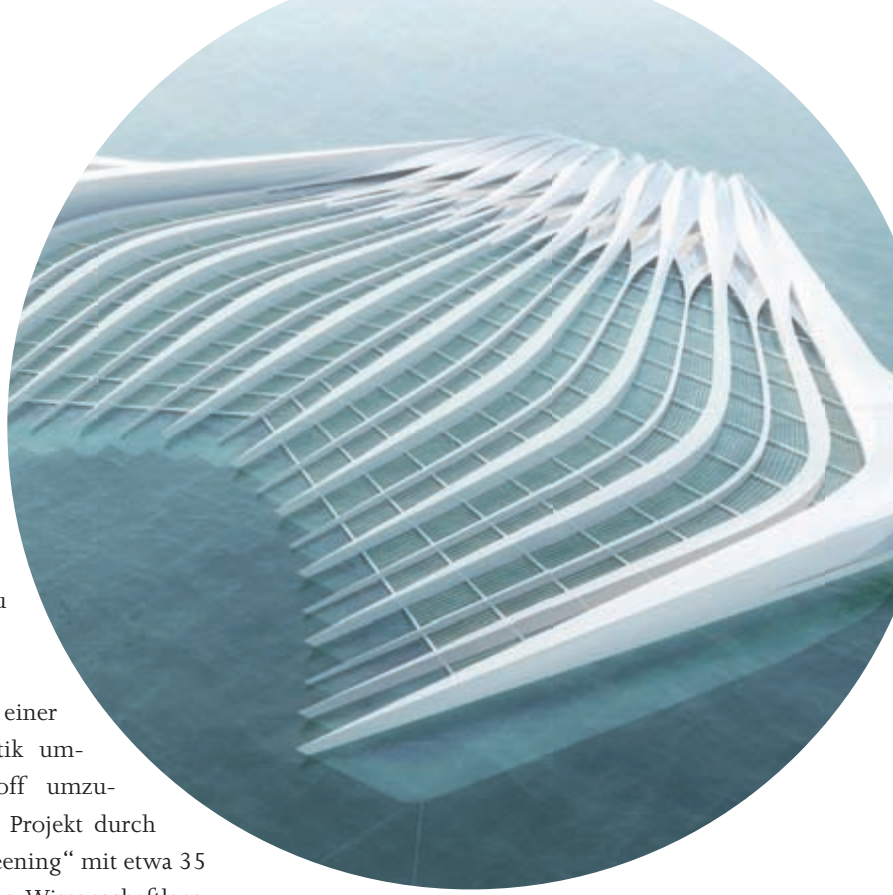
Um das Plastik-Problem anzupacken, haben sich einige Länder mit diesem Thema auseinandergesetzt und teilweise neue Gesetze erlassen. Während in Deutschland das Plastiktütenverbot noch heiß diskutiert wird, ist es zum Beispiel in Ruanda bereits seit 2008 ein Gesetz. Das afrikanische Land hat vor über 11 Jahren endgültig beschlossen, auf die kostengünstigen Tüten zu verzichten.
Gemüseverkäufer wickeln stattdessen ihre Ware in Zeitungen oder verkaufen ihre eigenen Stofftaschen. Besucher, die in das Land einreisen, müssen alle

Plastiktüten in ihrem Gepäck am Flughafen oder an einem anderen Einreisepunkt abgeben. Die Einhaltung wird strengstens von Inspekteuren der Umweltbehörde Ruandas überprüft. Sogar in der Schule lernen die Kinder schon, wie lange es braucht, bis eine Plastiktüte vollständig zerfällt.
Heute zählt die Hauptstadt Ruandas zur saubersten Stadt in ganz Afrika. Neben Ruanda gibt es das Plastiktütenverbot auch bereits in Kenia und Tansania.

Plastik recyceln: Pacific Garbage Screening

Um den Plastikabfall aus unseren Meeren zu filtern, hat die junge deutsche Architektin, Marcella Hansch, ein innovatives Konzept entwickelt.
Durch einen Tauchgang im Meer wurde ihr bewusst, wie schlimm das Plastikproblem ist. Daraufhin hatte sie eine geniale Idee für die Abschlussarbeit ihres Architekturstudiums. Sie entwarf eine Plattform, die das Plastik aus dem Wasser fischen soll. In der Regel werden solche Abschlussprojekte wegen Mangel an finanziellen Mitteln nicht umgesetzt. Doch sie erntete damit so viel Erfolg, dass mittlerweile ein ganzes Team an der Realisation arbeitet. Das Prinzip ist relativ simpel. Da Mikroplastik durch Wellen und Strömungen an die Oberfläche gedrückt wird, kann das Plastik leicht abgeschöpft werden. Dabei hilft ein Kanalsystem das Wasser ruhig zu halten. So verhindert man Fische oder Plankton mit zu fangen.

Aktuell sucht sie noch nach einer Lösung, das gesammelte Plastik umweltfreundlich in Biokunststoff umzuwandeln. Unterstützt wird das Projekt durch den Verein „Pacific Garbage Screening“ mit etwa 35 Mitgliedern. Dieser besteht aus Wissenschaftlern, Ingenieuren, Architekten und Meeresliebhabern, die teils ehrenamtlich und teils in Vollzeit an diesem Projekt arbeiten. Für die Architektin gibt es noch einige Hürden zu überbrücken. Mit ihrem System könnten unsere Weltmeere jedoch eines Tages tatsächlich sauberer werden.
Selbst, wenn Projekte oder Gesetze wie diese erfolgreich funktionieren können, ist auf der Suche nach einer Lösung jeder Einzelne gefragt. Wir sollten uns alle darüber Gedanken machen, wieviel Plastik wir im Alltag verbrauchen und wieviel wir davon wirklich benötigen.



In vielen Bereichen des Alltags lässt sich Plastik einfach vermeiden. Diese Tipps könnten dabei helfen, heute damit zu beginnen:

1

Auf die Wahl der Pflege- und Beautyprodukte achten.
Oft enthalten Peelings, Duschgel, Makeup, Lippenstifte und Co. Mikroplastik. Du findest es in den Inhaltsstoffen unter Polyethylen (PE), Polypropylen (PP), Polyamid (PA) oder Polyethylenterephtalat (PET). Praktische Apps, um mit einem Scan zu checken: CodeCheck oder Beat the Microbead.

2

Alternativen für Plastik- oder Alufolie verwenden.
Bee's Wrap oder Jaus'n Wrap sind Bienenwachstücher, die aus einem Baumwollstoff bestehen und mit einer Wachsmischung beschichtet werden. Sie sind leicht zu reinigen und bis zu mehreren Jahren wiederzuverwenden.

3

Zahnputztabletten von DM:
Die DENTTABS Zahnputztabletten fluoridhaltig kommen ohne Hilfsstoffe wie Konservierungsstoffe, Keimhemmer und Konsistenzgeber aus, weil sie trocken sind. Sie sind außerdem nicht nur frei von Mikroplastik, sondern auch plastikfrei verpackt in vollkompostierbaren Tütchen aus Maisstärke.

4

Waschmittel aus Kastanien herstellen:
Für eine Ladung Wäsche fünf Kastanien zerkleinern, in ein Schraubglas geben und mit 200 bis 250 ml kochendem Wasser übergießen. Das Glas abkühlen lassen, zuschrauben und über die Nacht ziehen lassen. Abgeseiht durch ein Sieb kann man die Flüssigkeit wie herkömmliches Waschmittel verwenden. Die Wäsche riecht nach dem Waschen neutral. Wer auf einen Duft dennoch nicht verzichten möchte, kann wenige Tropfen ätherisches Öl wie z. B. Lavendel dazugeben.

5

Weichspüler selbst herstellen:
Für bunte Wäsche 30 bis 60 ml weißen Haushaltsessig (keine Essenz) in das Weichspülerfach geben, der Essiggeruch ist spätestens nach dem Trocknen verschwunden; für helle Wäsche 3 bis 5 TL Zitronensäure in 1 L Wasser auflösen und 50 bis 100 ml je Waschgang in das Weichspülerfach hinzugeben.

6

App ReplacePlastic:
Nutzer können mit Hilfe dieser App Barcodes von Plastikverpackungen abscannen und so dem Anbieter mitteilen, sich um eine umweltfreundliche Verpackung zu kümmern.

7

App My Little Plastic Footprint:
Mit dieser App kannst du deinen Plastikfußabdruck feststellen und diesen mit Hilfe einer Plastikdiät reduzieren. So funktioniert es: Du wählst zwischen sechs Lebensbereichen einen oder mehrere aus und lernst dabei, wie du auf Kunststoff verzichten kannst.

8

Ecosia ist eine Suchmaschine, die mit ihrem Gewinn Bäume pflanzt.
Mindestens 80 % des Gewinns aus den Werbeeinnahmen werden an ein Aufforstungsprojekt in Burkina Faso gespendet. Bisher wurden über vier Millionen Bäume gepflanzt.

Text & Design:
Sofia Luichtel, Olga Neufeld

3 MARKEN …
… EIN NAME!

Wir suchen 450-€-Kräfte
in der Verwaltung oder machen Sie
Ihre Studienarbeit bei uns.

AUTOHAUS SAYLER GmbH & Co. KG

HERRLINGER STR. 64
89081 ULM-SÖFLINGEN

TELEFON 0731/937890
WWW.AUTOHAUS-SAYLER.DE

MARKUSSTR. 12
89081 ULM-SÖFLINGEN

TELEFON 0731/937890
WWW.AUTOHAUS-SAYLER.DE



Wissen. Transparenz. Klarheit. Komplexes verständlich vermitteln.

Kompetente Beratung heißt für uns, die Erwartungen unserer Kunden zu erkennen und zu erfüllen. Erst wenn wir das Optimum gefunden haben, sind wir zufrieden.

Wir begeistern mit individuellen Lösungen. Durch ein kompetentes Team, bei dem jeder seine Stärken mit Leidenschaft einbringt.

Für dieses Team sind wir immer auf der Suche nach kreativer Verstärkung.



SP&P Wirtschaftsprüfer Steuerberater

Syrlinstraße 38
89073 Ulm

Telefon 0 731 - 9 66 44 0
office@spp-ulm.de

Weitere Informationen über SP&P finden Sie im Internet unter

www.spp-ulm.de

press 'n' *relations*

Praktikant (m/w) gesucht

Die Press'n'Relations GmbH in Ulm bietet Praktikumsstellen:

- studienbegleitend (Praxissemester)
- freiwilliges Orientierungspraktikum für drei Monate

Press'n'Relations GmbH
Franziska Grill
Magirusstr. 33
89077 Ulm
Tel.: +49 731 96287-20

ulm@press-n-relations.de
www.press-n-relations.de
(Bewerbung vorzugsweise per Email)



Mehr ist mehr! - Oder nicht?

Im Durchschnitt besitzt ein Europäer zwischen 8.000 und 10.000 Gegenständen. Hast Du Dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie viele Dinge Du besitzt?

LEBEN IM ÜBERFLUSS

Oft fällt uns überhaupt nicht mehr auf, in welchem Überfluss wir leben. Wenn wir etwas brauchen, dann besorgen wir es. Vieles kaufen wir aber auch einfach, weil wir es haben wollen. Ob wir es später benötigen oder nicht, ist uns in diesem Moment egal. In sämtlichen Alltagssituationen werden wir mit Werbung konfrontiert, immer mit dem Ziel, uns zum Kauf zu animieren. Auch durch Influencer in Social Media wird unser Konsum stark beeinflusst.

BEWUSST WENIGER KONSUMIEREN

Ein Ende dieses Dauerkonsums scheint nicht in Sicht. Oder vielleicht doch? Es gibt eine Gegenbewegung zu all dem Überfluss: der Minimalismus. Immer mehr Menschen schließen sich diesem Trend an. Doch es gibt keine klare Form davon. Jeder entwickelt für sich die richtige Art und Weise. Die Grundidee dabei ist, bewusst auf Dinge zu verzichten, um Platz und Zeit für das Wesentliche zu schaffen.

Minimalismus

MINIMALISMUS ALS LEBENSSTIL

Lucie lebt seit einigen Jahren nach dem Prinzip des Minimalismus. Auf ihrem Blog „bloomlikewildflowers“, schreibt sie über ihre Art, den Minimalismus umzusetzen und gibt einen Einblick in ihren Alltag.



Name: Lucie
Alter: 25
Wohnort: Rheinland-Pfalz
Studiengang: Sozialwissenschaften

BLOOM LIKE
Wildflowers

https://www.pinterest.de/luciekallies/
https://www.instagram.com/luciekallies/

BREITSEITE: GIBT ES SITUATIONEN, IN DENEN DER MINIMALISMUS FÜR DICH EINE HERAUSFORDERUNG IST?

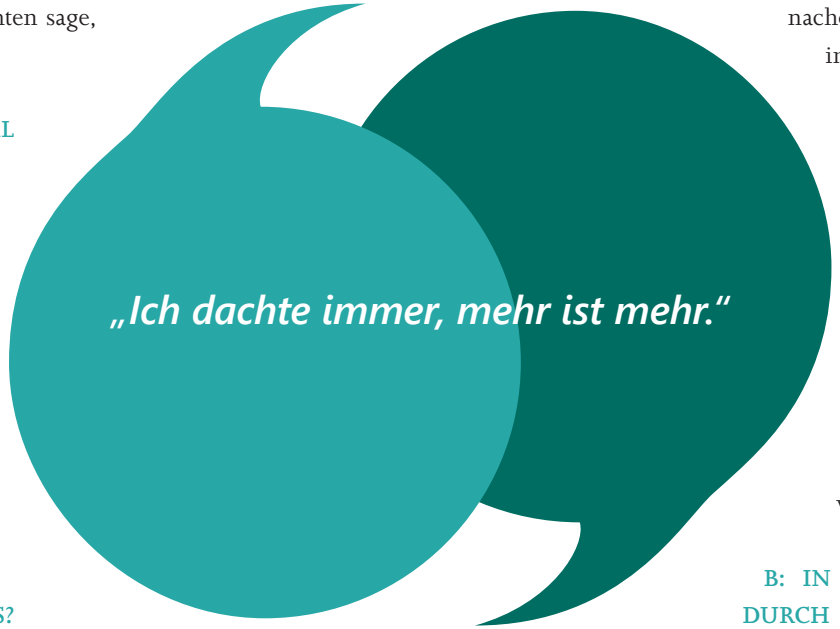
LUCIE: Der Umgang mit Geschenken, die man eigentlich weder haben möchte noch braucht, ist manchmal etwas schwierig. Mit meiner Familie habe ich deswegen die Vereinbarung getroffen, dass ich vor Geburtstagen oder Weihnachten sage, was ich mir wünsche.

B: HAST DU NICHT MANCHMAL DAS VERLANGEN, DOCH ETWAS „UNNÖTIGES" ZU KAUFEN, EINFACH WEIL ES DIR GEFÄLLT?

L: Ich bin mittlerweile sehr gut darin geworden, Dinge schön zu finden und sie trotzdem nicht haben zu wollen. Ab und zu kaufe ich natürlich ein paar Kleinigkeiten, die nicht sein müssen, aber das gehört zum Leben einfach dazu.

B: WAR ES EINE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG FÜR DEN MINIMALISMUS?

L: Ich würde sagen, dass es eine unbewusste Entscheidung war. Ich habe mir gerne Decluttering Videos auf YouTube angesehen. In den Videos wird gezeigt, wie Menschen ihre Wohnungen ausmisten. Diese haben mich dazu motiviert, das Gleiche mit meiner Wohnung zu tun. Irgendwann habe ich dann herausgefunden, dass Menschen, die mit wenig Dingen leben, sich Minimalisten nennen und mich immer mehr damit beschäftigt. Vermutlich war ich deshalb so interessiert daran, weil mir nie in den Sinn gekommen ist, dass es Menschen gibt, die mit Absicht weniger Dinge haben wollen. Ich dachte immer, mehr ist mehr. Außerdem war meine Wohnung ständig unordentlich, sehr vollgestopft und hat mich nicht glücklich gemacht. Minimalismus schien eine gute Lösung für mich zu sein.



B: WIE HAST DU DEN ERSTEN SCHRITT IN RICHTUNG MINIMALISMUS GEMACHT?

L: So richtig damit angefangen, meine Besitztümer zu reduzieren, habe ich, als meine damalige Beziehung geendet hat und ich die Wohnung ganz für mich allein hatte. Ich glaube, es ist ganz normal, dass man nach einer Trennung über sein Leben nachdenkt, und beim Minimalismus geht es ja im Prinzip genau darum.

Fragen wie „Brauche ich diesen Gegenstand wirklich?" oder „Entspricht dieses Oberteil meinem Stil oder mag ich eigentlich was ganz anderes?" begleiten einen dabei ständig. 2015 habe ich so langsam angefangen, meine Wohnung zu entrümpeln. Im Laufe der Jahre hat sich mein Lebensstil Stück für Stück, weiter geprägt vom Minimalismus, entwickelt.

B: IN WIE WEIT HAT SICH DEIN LEBEN DURCH DEN MINIMALISMUS VERÄNDERT? HAST DU MEHR ZEIT? MEHR GELD?

L: Ich kann definitiv schneller aufräumen und die Wohnung putzen, weil weniger Dinge herumliegen und alles seinen Platz hat. Obwohl ich als Studentin wenig Geld habe, kann ich damit trotzdem ganz gut auskommen, da ich meine Käufe gut überlege.

B: HAST DU EINEN TIPP, WIE JEDER DIE IDEE DES MINIMALISMUS IM ALLTAG UMSETZEN KANN?

L: Das eigene Konsumverhalten hinterfragen und Stück für Stück ändern. Wir bringen ständig unnötige Dinge in unser Zuhause, die man eigentlich nicht braucht oder benutzt. Sie liegen dann in Schubladen und Schränken herum und verstauben. Weniger zu kaufen, sich wirklich damit auseinanderzusetzen, was man mag und was man braucht, setzt an der Wurzel des Problems an. Das ist nicht immer so einfach, bringt aber langfristig am Meisten. Entrümpeln kann jeder – langfristig das Problem lösen ist hingegen mit mehr Arbeit verbunden.

Außerdem gebe ich immer den Tipp, jeden Tag 10 Minuten (eventuell auch mit Timer!) etwas zu entrümpeln. Sei es ein Stapel Papier oder eine Schublade. Das summiert sich am Ende und motiviert einen, weiter zu machen.

Hat dich die Idee des Minimalismus auch neugierig gemacht? Vielleicht kannst du diese Idee von „weniger ist mehr“ auch in deinem Alltag umsetzen. Weitere Inspiration findest du auf Lucies Blog (bloomlikewildflowers.de) oder auf ihrem Instagram-Account (luciekallies).

Text: Lena Guffler
Design: Celine Brandelik

FEEL THE **FLOW** WITH lemonize

www.lemonize.de

#jobapplication

#digitalsolutions

#digitalmarketing




ESSEN
im Überfluss

Würdest du es über's Herz bringen, ein Drittel deines Wocheneinkaufs direkt in den Müll zu werfen? Leider passiert genau das tagtäglich aufgrund der enormen Lebensmittelverschwendung. Während Millionen von Menschen hungern, werfen wir unzählige Tonnen Essen in den Müll. Gegen diese unsinnige Lebensmittelverschwendung anzukämpfen, ist aber eigentlich gar nicht so schwer. In diesem Artikel erfährst du, wie du in Zukunft bewusster mit deinen Lebensmitteln umgehen kannst!

Die verschimmelte Karotte, die im untersten Gemüsefach in Vergessenheit geraten ist. Die zu großen Portionen, die nicht aufgegessen wurden. Das krumme Gemüse, das es nicht einmal bis in den Supermarkt schafft. Unsere Lebensmittelverschwendung hat ein gewaltiges Maß angenommen. Von allen produzierten Lebensmitteln landet ungefähr die Hälfte im Müll. Rund 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel werden laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) pro Jahr weggeworfen. Dies entspricht mehr als drei Gigatonnen an CO^2-Emissionen. Um diese Menge an CO^2 zu kompensieren, sind 240 Milliarden Bäume nötig. Ein hoher Verbrauch an Energie, Wasser und anderen Rohstoffen ist aufgrund der Lebensmittelverschwendung unvermeidbar.

Lebensmittel werden entlang der Wertschöpfungskette vom Acker bis zum Teller weggeworfen. Jedoch reichen die Lebensmittel nicht für alle aus. Weltweit hungern insgesamt 821,6 Millionen Menschen. Der Grund für die Hungersnot in den Entwicklungsländern ist vor allem der Überfluss an Lebensmitteln in den Industriestaaten. Die Lebensmittelverschwendung in Deutschland beläuft sich auf rund 11 Millionen Tonnen pro Jahr. Runtergerechnet sind das 55 kg pro Person! Der Müll, der durch weggeworfene Lebensmittel in der EU entsteht, verursacht im Jahr die gleiche Menge an CO^2 wie ganz Niederlande in einem Jahr erzeugt. Für alle weggeworfenen Lebensmittel werden insgesamt knapp 30 % der weltweit verfügbaren Anbauflächen sinnlos „genutzt" und somit wird unsere Umwelt unnötig belastet.

URSACHEN DER LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Kunden erwarten stets ein umfangreiches und optisch ansprechendes Angebot im Supermarkt. Uns ist oft gar nicht bewusst, wie viel Leistung, Ressourcen und Energie verbraucht werden, damit die Regale zu jeder Tageszeit voll befüllt sind. Viele Verbraucher erwarten perfekt geformte Karotten, Gurken in Einheitsgröße und makellose Äpfel. Eine Vielzahl an Lebensmitteln kommt so erst gar nicht auf den Markt, da sie in vorigen Kontrollen aussortiert werden.
Wir haben uns daran gewöhnt, dass uns in den Supermärkten immer alles zur Verfügung steht und fehlende Lebensmittel leicht ersetzbar sind. Daher werden verwertbare Reste hemmungslos weggeworfen oder unter falschen Bedingungen gelagert. Grundsätzlich werden Lebensmittel im Überfluss gekauft, die daraufhin in den hintersten Ecken unseres überfüllten Kühlschranks verschwinden und schnell in Vergessenheit geraten, bis sie letztendlich nicht mehr gut sind. Dabei landet überwiegend Gemüse im Müll. Der häufigste Grund für das Wegwerfen von Lebensmitteln ist aber das Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums obwohl das Produkt noch genießbar wäre.

WAS VERÄNDERT WERDEN MUSS UND WIE

Es ist wichtig, dass wir weniger Lebensmittel wegwerfen und der Lebensmittelverschwendung ein Ende setzen. Wir alle können etwas dafür tun, indem wir zum Beispiel unseren Einkauf besser planen und Lebensmittel nur einkaufen, wenn wir sie wirklich benötigen. Frankreich leistet bereits Pionier-Arbeit: Seit Mai 2015 müssen die Supermärkte übrig gebliebene Lebensmittel spenden. Die Verschwendung von Lebensmitteln kann seitdem mit einer Geldstrafe geahndet werden.

Jedoch dürfen wir uns nicht auf die Politik verlassen. Wichtig ist es, bei sich selbst anzufangen und sich zu überlegen welchen Beitrag man selbst leisten kann. Auch Deutschland hat dieses Bewusstsein entwickelt und beschloss, die Lebensmittelverschwendung bis zum Jahr 2030 zu halbieren.

Text, Design und Foto:
Anne Zimmermann, Saira Yaqoob

1/3 aller Lebensmittel landet weltweit im Müll

JEDE PERSON SCHMEISST PRO JAHR ETWA
173 KILOGRAMM LEBENSMITTEL IN DEN MÜLL

21 % aller Lebensmittel, die deutsche Privathaushalte kaufen, landen letztlich nicht auf dem Esstisch, sondern im Mülleimer.

500 000 Tonnen Brot wird in einem Jahr von den Bäckereien in den Müll geworfen.

313 Kilogramm noch genießbare Lebensmittel wandern pro Sekunde in den Müll

CIRCA 40 % DER LEBENSMITTEL GEHEN ALLEINE DURCH PRIVATHAUSHALTE VERLOREN

Durch die Lebensmittelverschwendung entstehen jährlich **MEHR ALS 38 MILLIONEN TONNEN** Treibhausgase

Jährlich werden weltweit ca.
1,3 Milliarden Tonnen
Nahrungsmittel verschwendet

165 000 SATTELSCHLEPPER VOLL MIT ESSEN LANDEN JÄHRLICH IM MÜLL

Pro Person werden jährlich Lebensmittel mit einem geschätzen Warenwert von knapp 300 € in den Müll geworfen

800 Millionen Menschen leiden an Hunger

88 Millionen Tonnen
Abfall weltweit pro Jahr

RUND 60 % DER LEBENSMITTEL WERDEN BEREITS WEGGESCHMISSEN, BEVOR SIE DEN ENDVERBRAUCHER ERREICHEN

TIPPS GEGEN DIE LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

1. Mindestens haltbar ist länger als man denkt

Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten, bedeutet das nicht, dass das Produkt nicht mehr genießbar ist. Das MHD zeigt nämlich an, bis zu welchem Datum ein noch nicht geöffnetes Produkt bei richtiger Lagerung seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Farbe oder Nährwerte garantiert behalten sollte. Oft kann man die Waren mehrere Tage bis Wochen über das Datum hinaus problemlos verzehren.

Tipp: Verlasse dich dabei auf Deine Sinne! Vorsicht aber mit dem Verbrauchsdatum von Fisch und Fleisch – dies sollte eingehalten werden.

2. Reste-Party veranstalten

Zwei Kartoffeln, eine halbe Zucchini, ein offener Becher Sahne und drei Scheiben Käse: Auch angebrochene, übriggebliebene Lebensmittel lassen sich immer irgendwie verwerten. Beim gemeinsamen Kochen mit Freunden können alle ihre Reste mitbringen und kreative Menüs kreieren.

3. Richtig lagern

Die Lagerung hat großen Einfluss auf die Haltbarkeit von Lebensmitteln. Nicht alle Lebensmittel gehören in den Kühlschrank! Exotische Früchte wie Mangos, Ananas oder Bananen bleiben in der Obstschale länger frisch. Auch bei der Lagerung im Kühlschrank gibt es einiges zu beachten.

4. Bewusster einkaufen

Vermeide es, zu viele und besonders leicht verderbliche Lebensmittel „auf Vorrat“ einzukaufen, sondern kaufe das ein, was du sicher verbrauchen wirst. Achte vor allem auf saisonale und regionale Produkte, die sich meist länger halten als importierte Ware. Krummes Gemüse ist genauso lecker und frisch wie makelloses! Setze ein Zeichen gegen die Lebensmittelverschwendung, indem du auch hässlichem Gemüse eine Chance gibst.

Tipp: Im Gegensatz zu den meisten Discountern sind auf dem Markt auch kleinere Mengen erhältlich. Klasse statt Masse!

5. Lebensmittel retten per App

Mit der App **“Zu gut für die Tonne”** lassen sich mit wenigen Zutaten aus den übriggebliebenen Lebensmitteln noch leckere Gerichte zaubern. Über **“Too Good To Go”** bekommst du überschüssiges Essen aus Restaurants, Supermärkten oder Bäckereien zum reduzierten Preis und trägst somit zur Ressourcenschonung für die Umwelt bei!

6. Foodsharing

Beim Foodsharing können Privatleute in Supermärkten, Restaurants, bei Bäckereien, Bauern usw. kostenlos Essen abholen und auch selbst Essen zur Abholung anbieten. Unter foodsharing.de findest du alle “Fair-Teiler” in deiner Umgebung!

Letzen Endes haben wir es in der Hand. Wir sollten bereit sein, unsere Konsum- und Essgewohnheiten von Grund auf zu verändern. Der Einkauf im Supermarkt muss besser geplant, optisch unschönes Obst und Gemüse akzeptiert werden und wir sollten einsehen, dass die Theken vor Ladenschluss nicht mehr prall gefüllt sein können. Nur so können wir der Lebensmittelverschwendung ein Ende setzen.



Wie wir die heutige Informationsflut überleben

Alle 60 Sekunden

GIBT ES 217 NEUE NUTZER IM MOBILEN NETZ.

WERDEN 204.166.667 EMAILS VERSENDET.

WERDEN 684.478 BEITRÄGE AUF FACEBOOK GETEILT.

WERDEN 3.600 BILDER AUF INSTAGRAM HOCHGELADEN.

WERDEN 571 NEUE WEBSEITEN ERSTELLT.

Pro Minute nehmen wir abertausende Informationen wahr. Heutzutage sind das nicht nur die Einflüsse unserer Umwelt, sondern auch unglaublich viele Einflüsse verschiedener neuer Medien, die wir täglich nutzen. Auf sozialen Kanälen sehen wir die neuesten Posts unserer Freunde, Nachrichten oder zu unseren Vorlieben personalisierte Videos. Wenn wir etwas googlen, bekommen wir unzählige Artikel vorgeschlagen, die uns eine Antwort auf unsere Fragen liefern sollen. Durch die vielen verschiedenen Perspektiven, die in den Artikeln verschieden beleuchtet werden, finden wir oft widersprüchliche Quellen zum gleichen Thema. Auch bekommen wir auf den verschiedenen Kanälen oft viel mehr Informationen als wir wollen, oder interessiert es euch wirklich so brennend was eure Freunde heute zu Abend hatten?

Nicht zu selten verschwenden wir Stunden während wir uns witzige Videos ansehen oder die neusten Nachrichten der Klatschpresse lesen. vielen Posts und Artikel der heutigen Zeit gaukeln einem einen Informationsgehalt vor, der gar nicht da ist. Bei dieser Menge an Information kann man leicht überfordert sein und nicht wissen was man zuerst wahrnehmen soll. Laut dem Duden wird eine geistig kaum oder nicht zu verarbeitende Informationsfülle als „Informationsüberflut“ definiert.

Wie ist es für uns möglich sich im Informationszeitalter noch zurecht zu finden ohne mit dieser Überflut überfordert zu sein? Und wie filtert man die Informationen heraus, die tatsächlich relevant für einen sind?

einstellen lässt zu welchen Themenfeldern wir Benachrichtigungen erhalten wollen und zu welchen nicht. Entfolgen und deabonnieren wir alle Kanäle, die nicht mehr interessant sind oder die nur Zeit verschwenden.

Dieses Sortieren kann zwar auch ziemlich zeitaufwändig werden, aber ist es einmal erledigt, wird der zukünftige Alltag erträglicher.
Es ist auch wichtig Nachrichten außerhalb seiner „Informations-Blase“, also seiner eigenen kleinen Nachrichten-Welt, zu erfahren, dafür kann man sich am Ende des Tages eine Kurzfassung der wichtigsten Ereignisse ansehen (beispielsweise „Tagesschau in 100 Sek.“) anstatt den ganzen Tag Benachrichtigungen für nur teilweise wichtige Informationen zu bekommen.

Keine Zeit verschwenden

Wir sollten zudem unsere Zeit nicht mit Seiten voller „Informationsmüll“ verschwenden. Artikel über „das neue Superfood zum abnehmen“ oder „was Promi X gesagt hat, brachte alle zum weinen“ haben meistens einen Inhaltswert, der auf einen Satz heruntergebrochen werden kann, jedoch künstlich auf drei Seiten voller Werbung gestreckt wird. Das Unterforum „r/savedyouaclick“ des Internetforums „Reddit“ kann da beispielsweise Abhilfe schaffen. In diesem Forum werden die Titel gefolgt von der Kernaussage gepostet, so dass dem Leser der ganze zusätzliche „Müll“ erspart bleibt.

Meditieren

Eine möglicherweise außergewöhnliche, aber auch effektive Methode, um die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, ist das Meditieren. Beim Meditieren lernen wir simpel ausgedrückt, uns auf eine Sache, wie beispielsweise auf unseren Körper zu fokussieren und alles andere um uns herum auszublenden. Wenn wir lernen, unwichtige Einflüsse auszublenden oder schnell zu vergessen, können wir das auch auf die relevanten und unrelevanten Informationen übertragen.

Es gibt viele Möglichkeiten mit dem Informationsüberfluss umzugehen. Wir müssen uns im Klaren sein, dass die Informationen uns nicht zwingen, aufgenommen und verarbeitet zu werden. Wir selbst können uns aktiv dazu entscheiden, die Informationen aufzunehmen oder nicht.
Wenn wir aber selektiv und entspannt durch die Welt der Informationen wandern und uns nicht durch die vielen Informationen verunsichern lassen, können wir wieder anfangen die vielen Informationen als einen Vorteil zu nutzen anstatt sie als puren Stress wahrzunehmen.

Alle 60 Sekunden



GIBT ES 217 NEUE NUTZER IM MOBILEN NETZ.



WERDEN 204.166.667 EMAILS VERSENDET.



WERDEN 684.478 BEITRÄGE AUF FACEBOOK GETEILT.



WERDEN 3.600 BILDER AUF INSTAGRAM HOCHGELADEN.



WERDEN 571 NEUE WEBSEITEN ERSTELLT.

Text & Design:
Paul Anemüller, Poran Bhuiya

DOZENTINNEN

v.l.n.r.
Dipl. Kommunikationsdesignerin
Sabine Geller,
Prof. Andrea Kimpflinger

VIDEO

v.l.n.r. Daniel Hauke, Julia Kaletka,
Tim Jäger, Alexander Hartig



WEBSITE

v.l.n.r. Tizian Fendt, Laura Gola,
Franziska Augsten, Alexander Stibi

PROJEKTPLANUNG

v.l.o.n.r.u.
Maximilian Schiele, Gina Weiß,
Nils Siemsen, Alicia Steeb

IMPRESSUM

v.l.o.n.r.u.
Caroline Engel, Jasmin Herde,
Stefanie Fuhrmann, Anna-Katharina Rohr,
Katharina Wachsmann, Philipp Theis



PRODUKTION

v.l.n.r.
Lea Menke, Annika Nowack

SOCIAL MEDIA

v.l.o.n.r.u.
Andreas Abend, Julian Gatscher, Petra Klenk, Richard May,
Elene Corta, Jonathan Barthel, Luis Sobejano

EDITOREN

Obere Reihe v.l.n.r. Valeria Welsch, Svenja Föll, Sara Shanmugalingam, Poran Bhuiya, Petri Raemet, Mara Frank, Patrick Salwiczek
Mittlere Reihe v.l.n.r. Lara Maslowski, Olga Neufeld, Kim Seohyeon, Anne Zimmermann, Julia Ungerer, Fabian Öfner,
Julia Schrapp, Franziska Knöttner, Jonas Johanning, Jiwoo Lee
Untere Reihe v.l.n.r. Lena Guffler, Louisa Heiss





DESIGNER

Obere Reihe v.l.n.r. Euna Lee, Angelina Rau, Michelle Prystasz, Gerardo Mouthon, Inyoung Hwang, Celine Brandelik, Kristina Hoch, Saira Yaqoob, Silke Fischer

Untere Reihe v.l.n.r. Irina Koveshnikova, Sofia Luichtel, Paul Anemüller, Philipp Rusch, Julian Horn, Lisa-Marie Holder, Lejla Durgutovic, Hwang Inyoung, Hanna Schütte, Karin Bundschu, Jessica Tschaffon

FOTOTEAM

v.l.n.r. Stefanie Rausch, Lena Lenz,
Cindy Lindenmann, Celine Freudenstein, Eveline Virgolici



SALES

v.l.n.r.
Tom Krawczyk,
Kathrin Schmutz, Anna Veith,
Fabian Schober, Alexander Tober

STORYTELLING

v.l.n.r. Seyda Sevnic, Jacqueline Bloching,
Dragana Vucevic, Anna-Lena Steur, Alexej Wachowski

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Hochschule für angewandte
Wissenschaften Neu-Ulm,
Prof. Dr. Uta M. Feser, Präsidentin

5. Semester des Studiengangs
Informationsmanagement
und Unternehmenskommunikation,
Wintersemester 2019 / 2020

Wileystraße 1, 89231 Neu-Ulm
Telefon: +49 (0) 731-9762-0
breitseite@hs-neu-ulm.de

DRUCK

Le ROUX, Daimlerstraße 4,
89155 Erbach; 1500 Exemplare

WEB

www.breitseite.net
www.twitter.com/breitseitemag
www.facebook.com/breitseitemag
www.pinterest.com/breitseitemag
www.instagram.com/breitseitemag

KONZEPTION UND PROJEKTKOORDINATION

Professorin Andrea Kimpflinger
(andrea.kimpflinger@hs-neu-ulm.de)
Dipl. Kommunikationsdesignerin
Sabine Geller (www.geller-design.de)

CHIEF DESIGNER

Celine Brandelik, Karin Bundschu,
Svenja Föll, Mara Frank,
Lejla Durgutovic, Angelina Rau

CHIEF EDITOREN

Lena Guffler, Franziska Knöttner,
Michelle Prystasz, Julia Schrapp,
Julia Ungerer, Saira Yaqoob,
Anne Zimmermann

TITELBILD

Jonathan Bartel

BILDNACHWEISE

https://www.pixabay.com
https://www.unsplash.com
https://www.stock.adobe.com
https://www.pexels.com
https://www.flaticon.com
https://www.rawpixel.com
https://www.freepik.com
https://www.123rf.com
https://www.instagram.com
https://www.bloomlikewildflowers.de

VIELEN DANK AN

Claudius Brüchner, Ulrich Joachim,
Angela Pitt, Olga Zismann

KORREKTUR

Brigitte Rampf Computer Publishing
Rudi Rampf
brigitte.rampf@web.de

buero ost
visuelle kommunikation

WIR MACHEN
KOMMUNIKATION

buero ost GmbH | Lessingstr. 10 A | 89231 Neu-Ulm
Tel: +49 731 – 40 38 82 -70 | Fax: +49 731 – 40 38 82 -68
www.buero-ost.de | hallo@buero-ost.de

GÖTTINGER
Betonwerk GmbH

Decke • Treppe • Wand
alles aus unserer Hand

60 Jahre Erfahrung im Fertigbau

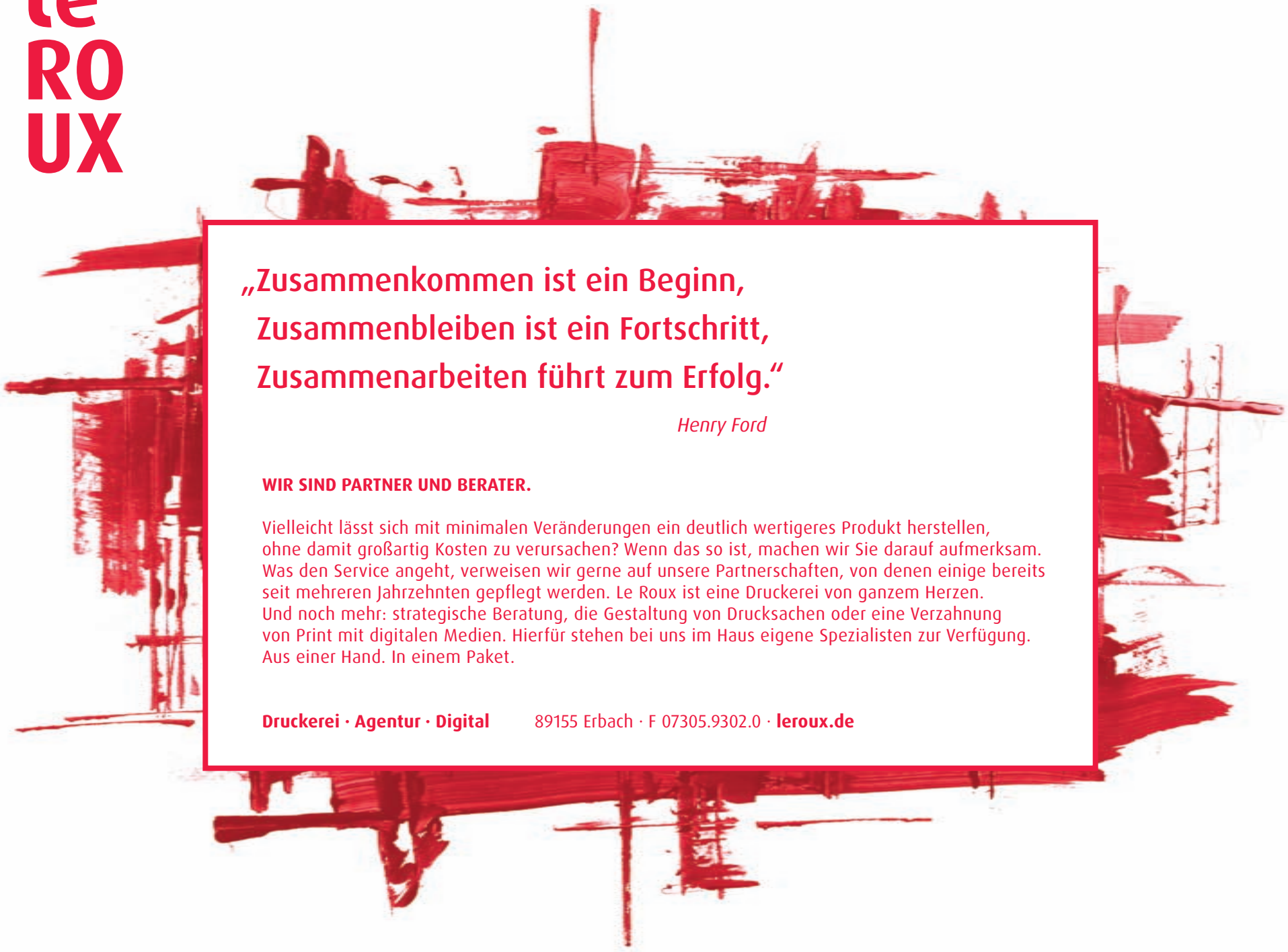


UNSERE STÄRKEN:
hohe Qualität • rationell • schnell
zuverlässig • kostengünstig
passgenau nach Ihren Plänen

Krummenweg 35
89233 Neu-Ulm/Pfuhl
Telefon 0731 979 990

info@goettinger-betonwerk.de
www.goettinger-betonwerk.de

le ROUX



„Zusammenkommen ist ein Beginn,
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt,
Zusammenarbeiten führt zum Erfolg."

Henry Ford

WIR SIND PARTNER UND BERATER.

Vielleicht lässt sich mit minimalen Veränderungen ein deutlich wertigeres Produkt herstellen, ohne damit großartig Kosten zu verursachen? Wenn das so ist, machen wir Sie darauf aufmerksam. Was den Service angeht, verweisen wir gerne auf unsere Partnerschaften, von denen einige bereits seit mehreren Jahrzehnten gepflegt werden. Le Roux ist eine Druckerei von ganzem Herzen. Und noch mehr: strategische Beratung, die Gestaltung von Drucksachen oder eine Verzahnung von Print mit digitalen Medien. Hierfür stehen bei uns im Haus eigene Spezialisten zur Verfügung. Aus einer Hand. In einem Paket.

Druckerei · Agentur · Digital 89155 Erbach · F 07305.9302.0 · **leroux.de**

