



CAMPUS FALKE

DIE STUDIERENDENZEITUNG DER
UNIVERSITÄT STUTTGART

Ausgabe Nr. 5 WS 14 /15

STADTBIBLIOTHEK
STUTTGART

SEGELTÖRN 2014

VEGAN SEIN IM
CHECK



Impressum:

Ausgabe: 1.12.14

ViSdP: Sandra Bauer

Redaktion: Sandra Bauer

Isabell Hellebrandt

Layout: Dimitra Tsiakalou

Korrektorat: Lara Maaß, Isabell Hellebrandt

Auflage: ca. 1000 Exemplare

Email:

zeitung@faveve.uni-stuttgart.de

Homepage:

www.facebook.de/campusfalke

Herausgeber:

AK Zeitung der Faveve+

c/o zentrales Fachschaftsbüro

Keplerstraße 17

70184 Stuttgart

Erstellt mit Adobe InDesign CS6

Hinweis: Die in den Beiträgen veröffentlichten Aussagen und Meinungen sind die der jeweiligen VerfasserInnen. Sie sind - sofern nicht anders angezeigt - keine Meinungsäußerung der Redaktion

Liebe Studierende,

in unserer aktuellen Ausgabe haben wir wieder viele interessante sowie unterhaltsame Artikel und Beiträge für euch vorbereitet.

Unser Ressort Aktuelles befasst sich dieses Mal mit der Stadtbibliothek Stuttgart. Wer bisher noch nicht drin war: ein Besuch lohnt sich! Außerdem berichten wir über das 20-jährige Jubiläum des Stups e.V. (Studentisches Projekt für soziale Einrichtungen).

Im Ressort Hochschulsport haben wir für euch einen Bericht der Studentischen Seglergemeinschaft Stuttgart über den diesjährigen Hohenheimer Studi-Törn. Das Team unserer Fotostrecke nimmt euch dieses Mal mit nach Stuttgart-West und stellt euch die wichtigsten und schönsten Sehenswürdigkeiten, Cafés, Ausflugsziele und vieles mehr vor.

Auch in der neuen Ausgabe, dürfen natürlich aktuelle Filme, Musik, Bücher und Gaming-Tipps nicht fehlen. Und für die Naschkatzen unter euch haben wir ein Schokoladenbrot-Rezept vorbereitet, das die Vorweihnachtszeit versüßen soll.

Das Ressort Beziehungsweise beschäftigt sich in dieser Ausgabe mit der veganen Ernährung. Auch für die eingefleischten Fleischfans ein lesenswerter Artikel!

Gerne laden wir euch auch weiterhin ein, ein Teil unserer Redaktion zu werden und eure eigenen Artikel zu schreiben, zu redigieren, zu fotografieren oder am Layout oder der Homepage mitzuwirken. Wir freuen uns auf euch! Schreibt uns eine E-Mail an zeitung@faveve.uni-stuttgart.de oder geht auf unsere Facebook Seite unter <https://www.facebook.com/campusfalke>.

Viel Spaß beim Lesen!

Sandra Bauer

Chefredaktion

INHALT

AKTUELLES 4

- 20 Jahre Stups 4
- Stadtbibliothek 6
- Paris für lau 8

HOCHSCHULSPORT 11

- Segeltörn – Bericht

14 UNISTYLES

18 FOTOSTRECKE

23 KULTUR

23 Kino

27 Buchtipps

29 Musik

31 GAMING

34 REZEPT

35 BEZIEHUNGSWEIFE

20 Jahre STUPS



Mit einer rundum gelungenen Feier wurde vor wenigen Wochen das 20-jährige Jubiläum des Stups e.V. begangen. Das Studentische Projekt für soziale Einrichtung – kurz: Stups – unterstützt insgesamt fünf Projekte auf den beiden Campus der Uni Stuttgart sowie in deren Umgebung.

Die beiden Kindertagesstätten Uniflitzer (Campus Vaihingen) und Stupsnasen (Stuttgart-Mitte) sorgen für die Betreuung von Kindern im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren. Dabei werden bevorzugt Kinder von Studenten aufgenommen. Die Stupsnasen, die dieses Jahr in die Rosenbergstraße umgezogen sind, bieten mittlerweile 16 Plätze. Die Uniflitzer (zu finden auf dem Campus Vaihingen unterhalb der Mensa) betreuen derzeit 18 Kinder.

Das Unithekle auf dem Campus Vaihingen ist ein Treffpunkt für Studenten, die in gemütlicher Atmosphäre essen, trinken und sich mit anderen Kommilitonen austauschen möchten. Außerdem finden hier Veranstaltungen universitärer Einrichtungen und studentische Feiern statt. Doch auch die Unithekle-eigenen Partys haben auf dem Campus bereits Kultstatus erlangt. Das Unithekle als Teil des Stups e.V. wird ausschließlich von Studenten geleitet, verwaltet und betrieben.

Der Bauzug ist ebenfalls ein Projekt, das vom Stups unterstützt wird. Es handelt sich um einen Zusammenschluss von Studenten, Künstlern, Architekten und anderen kreativen Menschen. Das Projekt entstand vor über 10 Jahren, als am Nordbahnhof ausrangierte Bahnwag-



gons als Arbeitsstätte für studentische Produktionen übernommen wurden. Mittlerweile existiert hier eine freie Ateliergemeinschaft für viele Kunst- und Kulturschaffende verschiedenster Projekte.

Das jüngste Projekt des Vereins ist unsere Studierendenzzeitung. Hervorgegangen aus der Streikzeitung, die im Rahmen des Bildungsstreiks im Sommer 2009 entstand, entwickelten wir uns zu einer regelmäßig erscheinenden Studierendenzzeitung. Vier Jahre lang erschien diese zwei- bis dreimal im Semester, zuzüglich Sonderausgaben zu anstehenden Wahlen an der Uni. Im Herbst 2013

kam schließlich die erste Farbausgabe heraus.

Weitere soziale und kulturelle Projekte sind jederzeit willkommen. Weitere Informationen finden sich auf der Stups e.V. Homepage: <http://stupsev.de>.

Sandra Bauer

DAS BÜCHERPARADIES IN DER STUTTGART CITY

Erst vor einem halben Jahr habe ich die Stadtbibliothek für mich entdeckt. Natürlich hatte ich schon zuvor den Klotz in der Nähe des Hauptbahnhofes bemerkt, doch irgendwie habe ich die Zeit nicht gefunden, die Bibliothek selber zu besichtigen. Ein Besuch genügte aber, damit ich mich in die Bibliothek verliebte. Normalerweise liebe ich alte Bibliotheken, mit Dielenboden und hohen Holzregalen. Die Stuttgarter Bibliothek ist aber erst drei Jahre alt und architektonisch alles andere als altmodisch. Obwohl wir in einem Zeitalter der Digitalisierung leben und man glauben könnte, dass Bücher in dieser Gesellschaft ihren Wert verlieren würden, zeigt die Entwicklung der Bibliotheken ein ganz anderes Bild. Gerade in den letzten Jahren wurden weltweit viele neue Bibliotheken eröffnet. So auch in Stuttgart. Als die Bibliothek vor drei Jahren eröffnet wurde, stand sie



mittin in einer Baustelle. Und auch jetzt sind nicht alle Baustellen verschwunden. Und trotzdem floriert die Bibliothek.¹ Woran das genau liegt, ist schwer zu ergründen. Für mich persönlich liegt die Anziehungskraft in der schieren Masse an Büchern (die Bibliothek stellt über eine Million Bücher und Medien zur Verfügung) und an der Möglichkeit, dieselben ganz in Ruhe anzulesen. Die Bibliothek hat 8 Stockwerke und ich

¹ <https://www.goethe.de/de/kul/bib/20437847.html>

fange sehr gerne im 8. Stock an und arbeite mich dann langsam durch die verschiedenen Ebenen. Über DVDs, Literatur, Krimis, fremdsprachige Literatur bis hin zu den Kinderbüchern.

Im 8. Stock findet sich auch das Café Lesbar, wo man gemütlich und preiswert einen Kaffee trinken oder Kuchen essen kann. Von hier kommt man dann auch auf die Dachterrasse, von wo aus man einen guten Blick über einen Teil Stuttgarts bekommt.²

Das Besondere an der Bibliothek ist aber die Innenarchitektur. Man kann das quadratische Gebäude von allen vier Seiten betreten. In der Mitte des Erdgeschosses befindet sich das sogenannte „Herz“. Es handelt sich um einen 4-geschossigen Raum, in dessen Mitte sich ein kleiner Springbrunnen befindet. Keine Bücher, keine Stühle, nur der Brunnen. Über diesem Herz befindet sich der Lesesalon, der nach oben hin von einer Glasdecke abgeschlossen wird.³



Auch energetisch ist die Stadtbibliothek auf dem neuesten Stand. Sie wird weitgehend natürlich belichtet und belüftet. Mit Hilfe von Geothermiesonden wird die Erdwärme genutzt. Im Sommer soll das Konzept zur Kühlung bestehen, im Winter als Heizung. Zur zusätzlichen Energieversorgung wird noch eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach genutzt. Zusätzlich ist noch zu erwähnen, dass die Bibliothek auch in der Lernphase eine Abwechslung zur Unibib bieten kann. Mein Problem liegt dann leider darin, dass ich mich von den ganzen Büchern um mich herum ablenken lasse... Al-

les in allem kann ich einen Besuch der Stadtbibliothek aber sehr empfehlen.
Katja Franke

2 <http://www1.stuttgart.de/stadtbibliothek/bvs/actions/profile/view.php?id=52>

3 <http://www1.stuttgart.de/stadtbibliothek/>

PARIS FÜR LAU



Wer sagt, dass Paris teuer ist, hat eindeutig recht, aber clevere Sparfüchse können einiges an Geld sparen und dafür viele interessante Orte sehen. Vor allem Studenten, in deren Geldbörsen durchgehend eher gähnende Lehre herrscht, freuen sich über jede Gelegenheit, ein paar Cent zu sparen. Wenn es dann auch noch ein paar Euro sind, dann ist die Freude gleich noch größer.

2008 wurde ein Versuchsmode

ll in Frankreich erprobt, das es europäischen Jugendlichen unter
„
Das Modell ermöglicht es kostenfrei Museen und Monumente zu besichtigen

26 Jahren ermöglichte, in Frankreich kostenfrei staatliche Museen zu besichtigen. Eine Studie stellte fest,

L'église Notre-Dame



dass es zu einem Besucheranstieg von ca. 50% kam. Vor allem Studenten und finanziell schlechter gestellten Personen gaben die kostenfreien Eintritte einen Anreiz, sich kulturell weiterzubilden. Ab April 2009 wurde das Modell dann offiziell eingeführt und ermöglicht somit, kostenfrei staatliche Museen und Monuments zu besichtigen. Die Voraussetzung ist hierbei ein Alter zwischen 18 und 25 Jahren und die Staatsangehörigkeit eines zur EU gehörigen Landes.⁽¹⁾ Bei den meisten Sehenswürdigkeiten kann man dank dieser Regelung die Kassen – und vor allem die langen

Schlangen – übergehen und muss an der Ticketkontrolle lediglich seinen Ausweis vorzeigen. In Ausnahmefällen erhält man aber auch nach Vorzeigen seines Ausweises an der Kasse ein Gratisticket. Somit spart man meistens Eintrittspreise zwischen 8 und 12€.

Die Liste der Kulturmonumente in Paris umfasst viele bekannte und weniger bekannte Sehenswürdigkeiten, doch alle sind einen Besuch wert und man sollte einiges an Zeit einplanen, um wenigstens

L'Arc de Triomphe



einen Bruchteil gesehen zu haben. So kann man die berühmte Mona Lisa, das bekannte Gemälde von Leonardo da Vinci, im Musée du Louvre bestaunen, wie Viktor Hugos Romanprotagonist Quasimodo die Türme der alten gotischen Kathedrale Notre-Dame besteigen oder Physik live im Panthéon erleben, in dessen Mitte ein Foucault'sches Pendel schwingt, also ein Pendel, das sich durch Erdrotation bewegt. Auch eine Fahrt nach Versailles lohnt sich, um den Spiegelsaal und die Gärten von Ludwig XIV. zu sehen.

Man erkennt, dass es sich wirklich lohnt, seine nächste Reise nach Paris

zu unternehmen und die Schönheit und Kultur dieser Stadt zu erkunden.

Listen der kostenfreien staatlichen Museen und Monuments gibt es zahlreiche im Internet, z.B. unter <http://help-tourists-in-paris.com/2013/01/12/paris-sehenswuerdigkeiten-gratis-fuer-jugendliche-unter-26-jahren/>

Anke Höppner

Quellen:

(1) <http://www.bundesregierung.de/Content/DE/Anlagen/BKM/2009-07-07-bericht-konferenz-stiftung-genshagen.pdf?blob=publicationFile>

SEGELN



Bericht vom Hohenheimer Studi-Törn von 22. bis 24. August 2014

Am Freitagabend trafen sich gegen 19 Uhr die Teilnehmer am Schnupper-Segelwochenende der Hohenheimer StSG-Segelgruppe in der ULTRAMARIN-Marina in Kressbronn-Gohren.

18 Studierende und Mitarbeiter der Uni hatten das Glück, bei der Anmeldung zu den ersten zu gehören. 3 Jachten mit insgesamt 16 Schlafplätzen hatten die Organisatoren der Studentischen Seglergemeinschaft Stuttgart organisiert.

Nach dem Verladen des Gepäcks und des Proviant ging es raus auf den Bodensee, um den Sonnenuntergang zu genießen und anschließend unter dem

Sternenhimmel zu vespern und zu ratschen. Auf einer Jacht waren die Schnuppersegler so motiviert, dass sie gegen 23 Uhr die Rettungswesten anzogen und anschließend bereits Segel setzten und bis 01.30 Uhr die ersten Segelerfahrungen sammelten.

Nach dem gemeinsamen Frühstück auf dem StSG-Jollengelände im Hafen wurden am Samstagvormittag die Crews neu eingeteilt. Dabei wurde darauf geachtet, dass neben den 3 Skippern Thomas, Florian und Karsten jeweils mindestens ein Crewmitglied bereits ein wenig Segelerfahrung gesammelt hat. Die Wettervorhersage kündigte 2-4 Windstärken an, sodass die Voraussetzung für schnelles, sportliches Segeln gegeben war. Die drei Crews konnten zahlreiche Manöver üben, wenden, halsen und beidrehen sowie die Abläufe bei „Mann über Bord“ an einem im Wasser schwimmenden Luftballon üben.

Allen Teilnehmern gefiel es, bei Schräglage die Pinne in der Hand zu halten. Bei Windstärke 4 zeigte sich, wie leicht eine Jacht auch bei etwas stärkeren Böen zu beherrschen ist. Trotzdem blieb noch Zeit für eine kleine Teepause, zu der es wahlweise Kekse oder Flips gab.

Gegen 18 Uhr liefen die StSG-Jachten wieder im Hafen ein und nach einem gepflegten Anlegeschluck ging's ans Kochen. Die FAIBLE wurde zum „Soßenschiff“ erklärt und die „Jeanne d'Arg“ (der Name schreibt sich so, weil der Hafen an der Argenmündung liegt) zum „Spaghetti-Schiff“; die Crew der SEEIGEL musste anschließend abspülen.



Durch den einsetzenden Regen war ein ständiges Hin- und Herlaufen nicht zu vermeiden, wenn man zu den Spaghetti noch Soße wollte oder umgekehrt. Bis 3 Uhr wurde über alles philosophiert, was das Studentenleben so interessant und abwechslungsreich macht.

Am Sonntag klarte es auf. Die Sonne schien. Dadurch zog es die Crews nach dem gemeinsamen Frühstück an Land wieder aufs Wasser. Nach ein paar ersten Segelmetern setzte sich der vom Wetterbericht vorausgesagte Trend „zunehmend abnehmend“ durch, so dass die Skipper die Flaute zum „Badewind“ erklärten und man sich zum Baden wieder mitten auf dem Bodensee traf. Gegen 16.30 Uhr hieß es dann Segel endgültig bergen. Schließlich muss-



ten die Jachten wieder sauber geputzt und die Persenninge auf die Segel gezogen werden.

Bis zum Sonnenuntergang genossen die Teilnehmer die abendliche Hafenstimmung und sorgten dafür, dass die noch vorhandenen Vorräte vertilgt wurden.

Es war eine rundum gelungene Veranstaltung der Segelgruppe Hohenheim in Kooperation mit der Studentischen Seglergemeinschaft Stuttgart e.V. Einige Teilnehmer traten der Hohenheimer Segelgruppe bei, um beim nächsten Mal einen kleinen Informationsvorsprung zu haben. Karsten Pflieger



uni-film

Bier,
Softdrinks &
Snacks
erhältlich! *

Einzelkarte: 3€
4-Filme-Karte: 8€
Semester-Flat: 10€

Das Studierendenkino Wintersemester 14/15

Beginn: 19:30 Uhr

Freier Eintritt! Do 23.10. [V]

Französische Filmtage

Kurzfilmabend mit 8 Filmen der berühmten französischen Produktionsfirma Folimage

Do 30.10. [V]

The LEGO Movie

Komödie USA 2014 (100 min)
R: Phil Lord, Chris Miller

WARNUNG - AUSNAHME - SENSATION:

DOPPELPROJEKTION

Di 04.11. [M] Waterworld + WOTØRWØRLD

Der Kinofilm von Kevin Costner läuft zeitgleich mit der Stuttgarter Version, gedreht von "Dein Klub, die Abstellkammer von Oberwelt"

Do 06.11. [V]
Non-Stop

Thriller UK 2014 (106 min)
R: Jaume Collet-Serra
D: L. Neeson, J. Moore

Do 13.11. [V]
Di 18.11. [M]
Grand Budapest Hotel

Komödie UK 2014 (100 min)
R: Wes Anderson
D: R. Fiennes, A. Brody

Do 27.11. [V]

X-Men: Zukunft ist Vergangenheit

Superheldenfilm USA 2014 (131 min)
R: Bryan Singer
D: J. McAvoy, H. Jackman, E. Sidrone

Do 04.12. [V]

Drachenzähmen leicht gemacht 2

Animationsfilm USA 2013 (101 min)
R: Chris Buck, Jennifer Lee

Do 11.12. [V]

Monsieur Claude und seine Töchter

Komödie F 2014 (97 min)
R: Philippe de Chauveron
D: C. Clavier, C. Lauby

Di 16.12. [M] Do 18.12. [V]

Die Feuerzangenbowle

Komödie D 1944 (94 min)
R: Helmut Weiß
D: H. Rühmann, E. Ponto

Do 22.01. [V]

Wir sind die Neuen

Komödie D 2014 (91 min)
R: Ralf Westhoff
D: G. Schneeberger, H. Lauterbach

DOUBLE FEATURE

Do 05.02. [V]
21 Jump Street + 22 Jump Street

Komödie USA 2012/2014
Zwei Filme zum Preis von einem!
Die beiden Filme werden hintereinander vorgeführt.



Der Uni-Film sucht neue Vereinsmitglieder!

Sprecht uns an für weitere Infos!



/unifilm.stuttgart



www.uni-film.de

* Nur bei Vorführungen in Vaihingen

Kurzfristige Programmänderungen vorbehalten!

Zutritt zu den Veranstaltungen haben ausschließlich Studenten und sonstige Hochschulangehörige.

Der Uni-Film Stuttgart e. V. organisiert das Studierendenkino in Stuttgart. Neben dieser Tätigkeit beschäftigen wir uns auch anderweitig mit dem Medium Film.

© 2014 Uni-Film e. V.



[M] Stadtmitte
M17.01



[V] Vaihingen
V47.01

UniStyles: Glencheck-Cape selber nähen!



Foto: Mark Seelen

Cooler Trend zum Einkuscheln: Mit dem Glencheck-Cape nähen Sie sich garantiert ins Herz eines Mode-Fans. Steht nicht nur Fans von Sherlock Holmes.

Rückwärtige Länge: 80 cm
Größe 36/38/40

Das brauchen Sie:

Wollstoff, 230 cm, 140 cm breit; 9 m farblich passendes Baumwollschrägband, 3 große Knöpfe, 20 cm dünne Gewebeeinlage.

Schnittteile: 1 Vorderteil

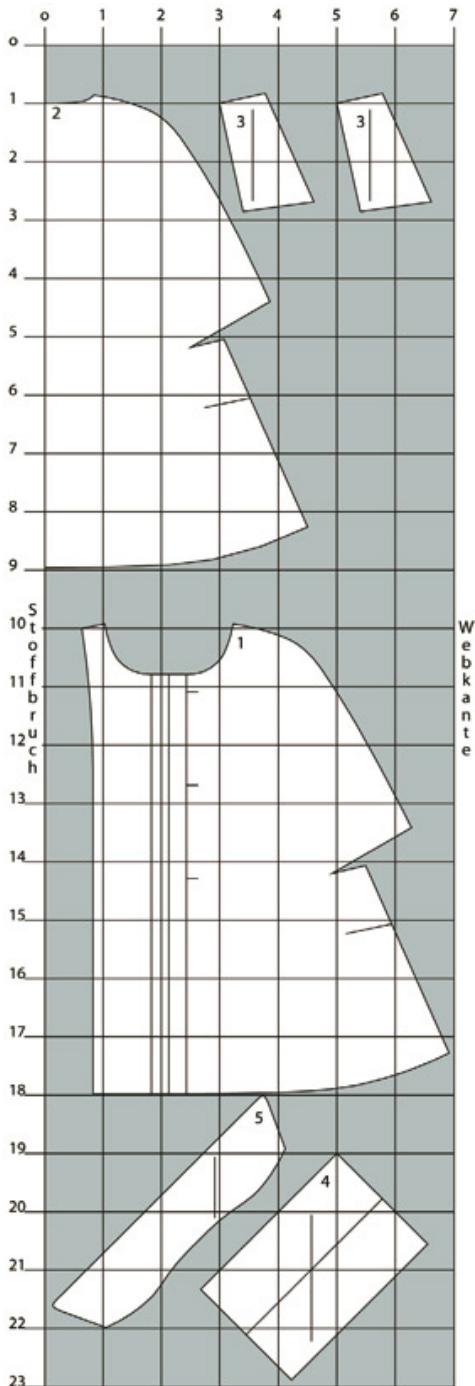
2 Rückenteil

3 Tasche (2-mal)

4 Ärmelklappe (schräger Fadenlauf)

5 Kragen (schräger Fadenlauf) Nach dem Schema einen Papierschnitt anfertigen. Ein Karo = 10 x 10 cm. Beim Zuschneiden darauf achten, dass das Muster zueinanderpasst.

Zuschnitt: Rundherum 1 cm Nahtzugeabe, Saum 3 cm, Armschlitz ohne Nahtzugabe.



So geht's:

Vorder- und Rückenteil: Die Schulter- und Seitennaht bis und ab Armschlitz schließen, die Nahtzugabe mit Schrägband einfassen, aufsteppen. Armschlitzkanten mit dem Schrägband einfassen. Ärmelklappe: Links auf links auf Bruch legen, Seitenkanten nähen, auf rechts wenden, Nähte ausbügeln, obere Kante einschlagen, Klappe ringsherum 1 cm absteppen und 2 cm oberhalb des Armschlitzes in der Steplinie aufsteppen. Tasche: Naht schließen, mit Schrägband einfassen. Obere Taschenkante mit Schrägband verstürzen und aufsteppen. Taschenschnittkanten 1 cm umbügeln, Tasche aufsteppen. Kragen: Einlage auf den unteren Kragen bügeln. Beide Kragen miteinander verstürzen, Nähte 1 cm absteppen. Kragen rechts auf rechts an Halsausschnittkante bis zur vorderen Mitte nähen, Nahtzugabe im hinteren Halsausschnitt mit Schrägband einfassen. Angeschnittener Vorderteilbeleg: Äußere Belegschnittkante mit Schrägband einfassen, Beleg rechts auf rechts nach außen legen, Halsausschnittkanten verstürzen, Kragen liegt dazwischen, dabei die Schulter im Beleg 1 cm einschlagen, aufsteppen. Die vordere Kante bügeln. Saumkante bis zur vorderen Kante mit Schrägband einfassen, Saum umbügeln, aufsteppen. Belegsaumkante einschlagen und mit der Hand annähen. Vordere Kante und vordere Halsausschnittkante bei 1 cm absteppen, eingefasste hintere Halsausschnittkante aufsteppen. Knopflöcher: Zeichengemäß einarbeiten, Knöpfe annähen.

Artikel und Anleitung aus:

<http://www.brigitte.de/wohnen/selbermachen/cape-naehen-1144018/>

Last – Minute – Adventskalender zum selber machen

Ihr wolltet noch unbedingt einen Adventskalender für eure/n Liebste/n basteln, habt aber wenig Zeit und noch weniger Geld zur Verfügung? Hier ein paar Ideen, wie ihr trotzdem noch einen pünktlich zum 1. Dezember verschenken könnt!

Dieser hier zum Beispiel ist ganz einfach: Kauft ein paar Pappbecher, bemalt oder beklebt sie, und klebt oder tackert sie dann auf eine etwas stärkere Pappe.
Fertig!



Warum Dosen und Gläser von Essig-
gürckchen und Marmeladen gleich
wegschmeißen?

Mit ein bisschen farbigem Tonkarton
könnnt ihr daraus ruckzuck etwas
Weihnachtliches zaubern. Ihr müsst
euch nur noch überlegen, was ihr
hineinfüllt!



Wer es noch einfacher möchte:
Man nehme 24
Butterbrotpapiertüten, male
oder klebe Zahlen darauf,
und pinne sie auf
eine Pinnwand.
Fertig ist der Weihnachtsspaß!

DT

Ideen und Bilder von:
[http://www.brigitte.de/wohnen/
selbermachen/adventskalender-sel-
ber-machen-5736514.html](http://www.brigitte.de/wohnen/selbermachen/adventskalender-selber-machen-5736514.html)

Viel Spass beim Basteln!

Fotostrecke:

STUTTGART WEST

In dieser Ausgabe stellen wir euch den Stadtteil West vor:
Viele kennen den Westen schon durch ihre eigene WG oder
durch die WG von Freunden.

Denn diese gibt es in Stuttgart West häufig. Leider nicht im-
mer günstig, doch dafür wohnt man mitten im Geschehen.





Der Stuttgarter Westen ist eines der größten zusammenhängenden Altbaugebiete in ganz Deutschland mit einer Einwohnerzahl von knapp 50.000. Es gibt zahlreiche Gebäude aus dem Historismus und Jugendstil. Die reich verzierten Fassaden geben dem Stadtteil sein typisches Aussehen.

Auch viele Cafés und Bars sind im Stuttgarter Westen zu finden. Hier eine kleine Auswahl an netten Bars und gemütlichen Cafés:

Moulou: tolles kleines Eckcafé in der Senefelderstraße 58

Lumen: Location mit Wohnzimmerflair und leckerem Essen, Schwabstraße 65

Chiquilín: richtig schönes argentinisches Café, Gutenbergstraße 87

MUK: beste und erste Müslibar/ Biokiosk Stuttgarts in der Johannesstraße 9A

Carambolage: Billard spielen bis zum Umfallen, Rotebühlstraße 81

Rote Kapelle: Restaurant und Bar direkt am Wasser, Feuerseeplatz 14

Sutsche: Tischkicker, Mittagstisch und leckere Cocktails, Breitscheidstraße 38

Wer etwas Kultur schnuppern möchte: Das Theater der Altstadt und die Rosenau sind im Stuttgarter Westen zu finden.



Das Entspannen in der Natur oder vor beschaulicher Kulisse kommt im Westen ebenfalls nicht zu kurz. Ein kleiner Ausflug an die Bärenseen ist bei den Westlern sehr beliebt.



Die Bärenseen mit dem Bärenschlössle liegen im Rot- und Schwarzwildpark und laden zum Spazierengehen, Joggen oder einfach zum Entspannen mit einem Eis oder den berühmten Linsen mit Spätzle ein!

Ebenfalls im Rot- und Schwarzwildpark gelegen ist das Schloss Solitude, Stuttgarts wohl berühmtestes Ausflugsziel. Besonders im Herbst ist der bunt gefärbte Wald um das Rokokoschloss von 1763, einen Spaziergang wert.

Der 511 Meter hohe Berg Monte Scherbelino wurde nach dem 2.Weltkrieg aus den Trümmern der Stadt erbaut. Oben angekommen hat man an guten Tagen einen Blick bis hin zur Schwäbischen Alb.



Näher zum Zentrum Stuttgarts befindet sich die Johanneskirche am Feuersee. Am Wochenende sieht man viele Mütter mit Kinderwagen und ältere Spaziergänger ihre Runden um den Feuersee ziehen. Aber auch für die jüngere Generation lohnt sich ein Ausflug, vor allem mit einem abschließenden Bier in der Bar "Rote Kapelle" direkt neben dem Feuersee.

Julia Günther

Kino News



Benjamin (Tom Schilling) ist nicht nur gelangweilter Außenseiter, sondern auch Computerhacker. Sein Leben gerät jedoch rasch in Schwung, als er den selbstbewussten Max (Elyas M'Barek) und dessen Freunde Stephan (Wotan Wilke Möhring) und Paul (Antoine Monnot Jr.) kennenlernt. Die vier Männer gründen eine Hackergruppe namens „Clay“.

Hinter Clownsmasken verborgen starten sie mehrere humorvolle Hackeraktionen und geraten rasch ins Licht der Öffentlichkeit. Ihre Aktionen werden ebenso bewundert wie kritisiert, doch die jungen Hacker wollen noch höher hinaus.

Plötzlich begeht Benjamin einen fatalen Fehler, eine Aktion geht schief und was als Spaß begann, wird auf einmal bitterer Ernst. Statt Bewunderung und Ruhm zu erhalten, wird „Clay“ plötzlich inter-

national gesucht, wobei die Hacker als die meistgesuchten der Welt gelten. Ein aufregender Wettkampf gegen die Zeit beginnt, denn die passionierte Ermittlerin Hanne Lindberg (Trine Dyrholm) ist dem Quartett auf den Fersen.

Der Film „Who am I – kein System ist sicher“ trumpft mit einem spektakulären und gleichermaßen unberechenbaren Finale auf, welches den Zuschauer in den Sog des Internets und das Rätsel um Identität, Wahrheit und Lüge zieht. Doch wird es den Hackern gelingen, vor Polizei und Geheimdiensten zu fliehen? Letztendlich überzeugt der FSK-12-Thriller nicht nur durch rasante Action und verwirrende Wendungen, sondern auch durch viel Humor, menschliche Charaktere und die nötige Portion Gesellschaftskritik. Ein wirklich empfehlenswerter Film, dessen Auflösung bis ganz zum Ende spannend und unberechenbar bleibt! Franziska Bösner

**STURMLAND**

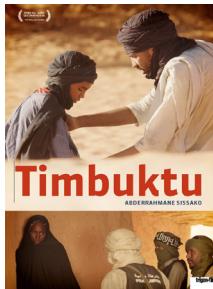
Drama | Ungarn/Deutschland | 27.11.2014

Feinfühliges Drama über einen jungen Fußballspieler in Berlin, der dem Druck nicht mehr standhält und in seine Heimat Ungarn zurückkehrt, in der er einen Jungen kennenlernt, für den er mehr als nur Freundschaft empfindet. Doch prompt kommt sein Freund aus Deutschland, um ihn zurückzuholen. Starke Story und tolle Schauspieler!

AUF DAS LEBEN!

Drama | Deutschland | 27.11.2014

Die Wohnung der älteren Kabarett-Sängerin Ruth wird geräumt und sie wird in ein Seniorenheim gesteckt, was ihr die Lust am Leben raubt. Dabei lernt sie den 29-jährigen Jonas kennen, der an einer schweren Krankheit leidet und seit der Trennung von seiner Freundin in einem Bus wohnt. Eine ungewöhnliche Freundschaft entsteht zwischen den beiden.

**TIMBUKTU**

Drama | Frankreich/Mauretanien | 11.12.2014

Ein sehr stimmungsvolles Drama über eine Familie, die in den Dünen außerhalb von Timbuktu lebt. Als dieses von den Dschihadisten eingenommen wird und die Dschihadisten ihren Glauben der Gesellschaft aufzuzwingen, sieht sich auch die Familie von Kidane ihnen gegenüber.

THE LOFT

Thriller | USA | 11.12.2014

Eine Männerclique besorgt sich im Geheimen ein Loft, in dem sie tun und lassen können, was sie wollen: Frauen, Sex und Drogen. Doch als plötzlich eine tote Frau in ihrem Loft liegt, fängt die Katz-und Mausjagd an: Wer will sich an ihnen rächen?

DT



© SquareOne/Universum

IP MAN



Sie ist heutzutage neben Krav Maga eine der effektivsten Kampfkünste, und doch kennen sie die wenigsten, obwohl die bekanntesten der Martial-Arts-Schauspieler Bruce Lee, Jackie Chan und Jet Li sie praktizieren: Die Rede ist von Wing Tsun.

Wilson Yip hat sich die Aufgabe gestellt, die Geschichte des Stammvaters von Wing Tsun, Ip Man, zu erzählen. Und das ist ihm mit dem Film „Ip Man“ auf eine grandiose Weise gelungen.

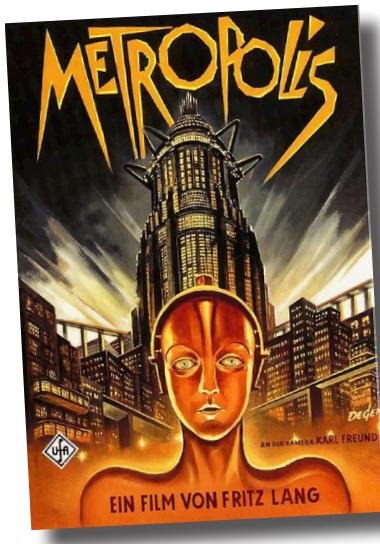
Wir schreiben das Jahr 1932: Der berühmteste Vertreter der Kampfschule des Wing Tsun, Ip Man, lebt ein bescheidenes Leben in seiner Heimatstadt Foshan, im Süden Chinas. Dort reiht sich eine Kampfschule an die nächste. Und doch lehrt er nicht, sondern trainiert für sich selbst. Nach der japanischen Invasion 1937 sieht sich Ip Man gezwungen, in einer Kohlefabrik zu arbeiten, um seine Familie zu ernähren. Dort bekommen sie von General Miura das Angebot, gegen seine Soldaten zu kämpfen, um im Falle eines Sieges einen Sack Reis zu

erhalten. Ip Man weigert sich zunächst, doch als sein Freund Lee verschwindet, erklärt er sich doch bereit, zu kämpfen. Dabei erfährt er, dass dieser bei einem Kampf getötet wurde. Die Situation spitzt sich zu, bis es schließlich zu einem ultimativen Kampf zwischen Ip Man und General Miura kommt.

Wilson Yip verbindet herausragende Kampfszenen mit der Dramatik der japanischen Besetzung und kreiert somit eine tolle Atmosphäre. Dabei überzeugt Donnie Yen (Ip Man) zu 100 % in seiner Rolle. Man bekommt einen Eindruck über die Natur des Wing Tsun und über das Wesen Ip Mans. Neben Fearless einer der besten Martial-Arts-Filme, der die Messlatte unglaublich hoch setzt!

DT

METROPOLIS



Mittler zwischen Hirn und Händen muss das Herz sein“ – unter dieses Leitmotiv stellte Fritz Lang seinen 1926 produzierten monumentalen Stummfilm „Metropolis“. Wer meint, Stummfilme seien per se langweilig und stumpfsinnig, wird durch diesen Film eines besseren belehrt. Lang erschuf in „Metropolis“ die Vision einer Welt, wie sie zukünftige Generationen erleben könnten – quasi einen Vorläufer heutiger Science-Fiction-Filme: Eingedenk der in den 20er Jahren deutlich wahrnehmbaren Klassengegensätze werden diese in seinem Werk auf die Spitze getrieben. Die Proletarier müssen die Hälfte des Tages in der dunklen

„Unterstadt“ verbringen und an riesenhaften Maschinen schwere körperliche Arbeit verrichten, sodass die wohlsituierten Bürger der „Oberstadt“ ein Leben mit allen erdenklichen Annehmlichkeiten genießen können.

Lang verbindet philosophische Betrachtungen mit allen zu einem Drama gehörenden Zutaten: Rachedurst, Machtgier, Mitgefühl, Liebe und verhängnisvolle Verwechslungen führen zur Klimax des Films, den durch einen Roboter in Menschengestalt – dem sogenannten „Maschinenmenschen“ – angefachten Aufstand der Arbeiter. Nach einem Hin und Her lösen sich die Verwechslungen auf und alle Menschen lassen Vernunft walten: Angeleitet durch den „Mittler“ erkennen sowohl die Arbeiter als auch die Oberschicht die Bedeutung der jeweils anderen Gruppe an und bauen die durch den Aufstand zerstörte Stadt gemeinsam wieder auf.

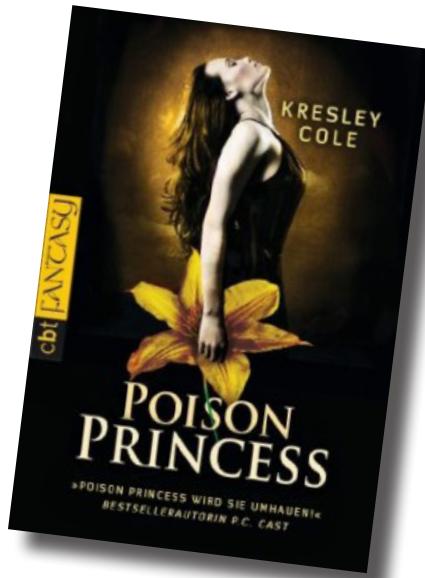
„Metropolis“ zählt zu den Klassikern der Filmgeschichte und ist ein Muss für jeden Filmliebhaber, aber auch philosophisch Interessierte werden an diesem Film Gefallen finden.

Hans-Heinrich Schumann

POISON PRINCESS

Ein apokalyptischer Roman mit magischen Elementen und viel Spannung. Gibt's nicht? Falsch. „Poison Princess“ ist das erste Buch einer packenden Bestellerserie, das man nicht mehr aus der Hand legen möchte.

Evie ist sechzehn Jahre alt und lebt auf einer Zuckerrohrplantage in Louisiana. Sie scheint das typische reiche Südstaatenmädchen zu sein. Viel Geld, ein populärer Freund und viele Freunde - doch nichts an Evie ist normal. Sie hört Stimmen und hat Visionen. Schrecklich blutige Bilder hat sie immer wieder vor Augen. Sie kratzt an der Stelle zum Wahnsinn, doch dann geschieht es: Die apokalyptischen Visionen werden Wirklichkeit. Die Welt zerfällt und sie ist eine der wenigen Überlebenden, die nun versucht, herauszufinden, warum sie Fähigkeiten hat, die sie von allen anderen unterscheiden. In Evie liegt der Schlüssel des Lebens, und aber auch die Gabe des Todes.



Kresley Cole hat einen Roman verfasst, in dem sie nicht lange um den heißen Brei redet. Leute mit extrem schwachen Nerven und empfindlichen Mägen sollten an manchen Stellen vielleicht lieber ein paar Baldriantropfen einwerfen, ehe sie weiter lesen, denn das Buch geht an die Substanz. Während Grundelemente wie Liebe, Freundschaft und Magie vertreten sind, die jedes gute Fantasybuch nun einmal ausmachen, schlägt „Poison Princess“ darüber hinaus noch einen astrologischen Weg ein, der viel Spannung und Unterhaltung garantiert. Könnte ich das Buch mit Sternen bewerten, gäbe es von mir fünf von fünf. Ein Muss für jeden Fantasyfan.

Julia Lambert

LISA GARDNER

KÜHLES GRAB

Sie hatte viele Namen: Sienna, Sally, Tanya, doch eigentlich hieß sie Annabelle Granger. Nach zahlreichen Umzügen, nach zahlreichen Namensänderungen, immer auf der Flucht vor einer unsichtbaren Bedrohung, die nur ihr Vater kannte, fand sie sich schließlich in Boston wieder und begann langsam sich glücklich zu fühlen, ein normales Leben zu führen. Die Mutter starb an einer Überdosis unbekannter Medikamente, der Vater wurde im Straßenverkehr überfahren. Es dauerte jedoch nicht lange, bis die Vergangenheit sie einzuholen schien.

In der Nähe einer Heilanstalt in Boston entdeckt die Polizei eine kleine unterirdische Kammer. Die hiesige Polizei, mit Detective Warren an der Spitze, ruft Detective Bobby Dodge, ein Neuzugang der Staatspolizei von Massachusetts im Morddezernat, zu Hilfe. In einem hinteren Teil der Kammer finden die Ermittler die Leichen von sechs kleinen Mädchen, eingepackt in durchsichtige Plastiksäcke. Detective Dodge fühlt sich schnell zurückerinnert an einen alten Fall seiner früheren Polizeitätigkeit:

Vor etlichen Jahren konnten durch seine Ermittlungen ein gefährlicher Mädchenvergewaltiger und -mörder festgenommen und verurteilt werden, nachdem eines der Opfer seinem Peiniger entkam und diesen eindeutig identifizieren konnte. Die Mädchen wurden damals in ähnlichen Erdlöchern gefangen gehalten. Einziger Haken: Der ehemalige Mörder wurde vor zwei Jahren von dem entkommenen Vergewaltigungsopfer erschossen. Konnte es sich bei dem Fund also noch um das Werk desselben Mannes halten oder war ein Nachahmungstäter zu Gange?

Detective Dodge wirft einen kurzen Blick auf die Säcke, will sich eigentlich schnell wieder von dem grässlichen Bild abwenden, als er etwas an den Säcken bemerkt: An jedem von ihnen hängt etwas, ein persönlicher Gegenstand des Opfers. An fünf Säcken hängen Dinge, mit denen die Polizei nichts anfangen kann, doch an einem findet Dodge einen entscheidenden Hinweis: Ein Medaillon mit der Gravur „Annabelle M. Granger“.

Isabell Hellebrandt

MATTHEW AND THE ATLAS

Die Band von Matthew Hegarty, der ursprünglich aus Aldershot (in der Nähe von Hampshire, Süddengland) kommt und von Beruf Landschaftsgärtner ist, beweist das, was gerade auf dem internationalen Musikmarkt geschieht: Popgrößen werden immer öfter von soulig-folkigen Indierockbands abgelöst.

Das Paradebeispiel: Mumford and Sons.



„Matthew and the Atlas“ verdanken gerade dieser Band ihren Erfolg, da sie die Vorband der FolkgröÙe auf ihrer Tour waren.

Dabei hat er seinen eigenen Stil bewahrt. Matthews Stimme ist rauchig und hat eine eigene Farbe, vergleichbar mit der Ray Lamontagnes. Es ist erstaunlich, wie er es in seinen Lyrics jedes Mal schafft, eine so natürliche Atmosphäre zu kreieren: Er verbindet Herzschmerz, Abschied und Traum auf dichterische Weise mit der Natur. Auch die Musikinstrumente, Banjo, Akustikgitarre und Akkordeon tragen zu dieser irisch-ländlichen Atmosphäre bei.

Das Ergebnis sind herzergrifende Balladen und rhythmische Klangwunder. Im neueren Album „Pale Sun Rose“ lässt sich ein etwas elektronischer Einschlag bemerkten: beispielsweise eine oft verzerrte elektrische Gitarre, was bei manchen Fans nicht so gut anzukommen scheint.

Wenn sie jedoch mit den Großen mithalten wollen, müssen sie ihr Repertoire, ganz im Sinne des Tracks „Old Ceremony“, erweitern, sowohl instrumental als auch rhythmisch.

DT

FARIN URLAUB: FASZINATION WELTRAUM

Jan Vetter, besser bekannt als „Farin Urlaub“, ist bekanntermaßen Gitarrist, Sänger und Songschreiber der Berliner Punkrockband „Die Ärzte“. Bei seiner Arbeit entstanden so viele Lieder (die bei seiner Band entweder nicht unterkommen konnten oder sollten), dass er im Jahre 2001 kurzerhand sein erstes Soloalbum veröffentlichte und sich damit ein zweites Standbein aufbaute. „Endlich Urlaub“ heißt das Album, komplett allein aufgenommen, eine Tour dazu war nicht geplant.

Der Vorsatz war aufgrund des großen Erfolgs schnell gebrochen, sodass Farin Urlaub mit seinem aktuellen Album „Faszination Weltraum“ mittlerweile das vierte Soloalbum vorlegt. Mit dem „Racing Team“ hat er mittlerweile eine Band um sich geschart, die ihn nicht nur bei Auftritten begleitet, sondern die seit den letzten beiden Alben auch im Studio mit einspielen darf. Überraschungen sind dabei nicht zu erwarten, wer aber auf kraftvolle Gitarrenriffs mit



Gute-Laune-Texten steht, kommt hier voll auf seine Kosten. Am 12.06.2015 gastiert Urlaub dann übrigens hier in Stuttgart in der Schleyerhalle.

Rosanna Schafheitle

LEIDENSCHAFT GAMING

In dieser Ausgabe gibt es ein Special: Ich werde keine ausführlichen Reviews zu ganzen Spielen liefern, sondern werde einen kurzen Eindruck von drei neuen Spielen geben, die ich alle kurz angezockt habe. Das ist dann natürlich noch nicht meine finale Meinung zu dem Spiel, aber für euch zumindest eine Orientierung, wenn ihr mit dem Gedanken spielt, euch eines davon zu holen.

The Evil Within

Ein grafisch sehr schön aussehender Horror-Shooter, bei dem leider der Fokus auf Shooter und nicht auf Horror liegt. Er enthält zwar einige Schreckmomente und gruselige Szenarien, jedoch überwiegen meines Erachtens die riesige Anzahl von Gegnern, die es platt zu machen gilt. Man wird stellenweise nur so mit Gegnern überflutet, so dass der Spielfluss erheblich ins Stocken gerät und man sich durch gefühlt tausende von Gegnern metzeln muss, um in einen neuen Abschnitt zu kommen, der dann entweder ein Arena-Kampf ist oder eine weitere Szenerie, die vor Gegnern nur so wimmelt. Manchmal bekommt man da leicht das Gefühl, dass das Spiel so künstlich in die Länge gezogen wird. Mit Horror haben diese Massen an Gegnern jedenfalls nichts zu tun.

Zudem hat das Spiel einen knackigen Schwierigkeitsgrad, denn es fehlt sowohl an der nötigen Gesundheit noch an Munition für die Waffen. Was allerdings schön gelöst ist, ist das manuelle Speichern, sowie das Updaten von Fähigkeiten.

Die Story ist meiner Meinung nach ziemlich verwinkelt und für den Spieler eher schwer zu durchschauen. Ob sie im Verlauf des Spiels noch eindeutiger wird beziehungsweise ob es am Ende eine Auflösung geben wird, kann ich noch nicht sagen, da ich im Spiel noch nicht allzu weit fortgeschritten bin.

FAZIT:

Ein solider Horror-Shooter, der allerdings an einigen Stellen zu zäh ist und zu viele Arena-Kämpfe enthält.



ASSASSIN`S CREED UNITY

Kurz zum Setting: „Unity“ spielt zu Zeiten der Französischen Revolution in Paris.

Grafisch hat sich einiges getan im Vergleich zum vorherigen Teil, das Spiel im Gesamten sieht wesentlich detaillierter und lebendiger aus, was wohl auch daran liegt, dass im neuen Teil mehr NPCs zum Einsatz kommen. Auch mit einer Überarbeitung der Steuerung, die bis dato nicht immer intuitiv und leicht zu handhaben war, wollte Ubisoft glänzen. Dieser Schuss ging allerdings gehörig nach hinten los, denn ich habe den Eindruck, dass es jetzt teilweise noch schwieriger ist, in Öffnungen wie beispielsweise Fenster hineinzusteuren. Was mich ebenfalls ein wenig enttäuscht, sind die fehlenden Neuerungen, wie beispielsweise die Schiffahrt in „Black Flagge“. Auf solche Spielereien wurden dieses Mal gänzlich verzichtet, das Spiel ist so ein bisschen „Back zu Basic“. Trotzdem eigentlich ein lohnenswerter Titel, denn über Steuerung ließe sich wohl hinwegsehen (schließlich haben die Teile davor auch Spaß gemacht, ohne dass die Steuerung der Hammer gewesen wäre). Das eigentliche Problem ist folgendes: Das Spiel funktioniert nicht richtig. Es ruckelt teilweise so heftig, dass Missionen abgebrochen wer-



den müssen und ein normales Gameplay unmöglich wird. Zudem stürzt es regelmäßig ab. Zwar soll laut Ubisoft alles schnellstmöglich gefixt werden, doch haben die beiden Patches, die bereits in der ersten Woche nach Release aufgespielt wurden, bis jetzt eher das Gegenteil bewirkt.

Das alles macht für mich eher den Eindruck einer Beta-Version von „Unity“ und nicht den eines fertigen Spiels. Meiner Meinung nach hätte man an dem Titel wohl noch den ein oder anderen Monat arbeiten müssen, bevor er einwandfrei funktioniert.

Eine große Neuerung neben der Singleplayer-Kampagne ist der Koop-Modus, den es so bei Assassin's Creed noch nicht gegeben hat. Diesen habe ich jedoch noch nicht getestet und werde es wohl auch erst tun, wenn das Spiel einwandfrei funktioniert.

FAZIT:

Das Spiel hat großes Potential, jedoch erst, wenn alle Bugs, Ruckler und gravierende Glitsches entfernt worden sind.



CALL OF DUTY

ADVANCED WARFARE

Wer hier auf eine Revolution von „Call of Duty“ hofft, wird wohl enttäuscht werden. Es gibt keine großen Neuerungen zum Vorgänger, leider hat sich nicht mal grafisch viel getan. Es reiht sich also mühelos in die Erfolgsgeschichte von „Call of Duty“ ein. Ich habe bis jetzt nur die Singleplayer-Kampagne ausprobiert und bin von ihr positiv überrascht. Die Missionen sind abwechslungsreich, spannend und vor allem sehr gut inszeniert. Es gibt kaum Verschnaufpausen, sondern, wie man das von „Call of Duty“ gewohnt ist, nur Action. Darunter leidet leider die Story an sich ein wenig, denn sie ist sehr voraussehbar und an einigen Stellen wünscht man sich ein bisschen mehr Tiefgang. Leider ist die Story an

sich auch sehr kurz geraten, aber das ist ja bei den Vorgängern von „Advanced Warfare“ auch so gewesen. Was mich jedoch richtig überzeugt hat, sind die guten Inszenierungen mancher Missionen, die mit spektakulären Bildern und Szenen aufwarten.

FAZIT:

Ein solider CoD-Titel ohne große Neuerungen. Wie immer eine kurze Singleplayer-Kampagne, deren Story zu wünschen übrig lässt, jedoch sehr gut inszeniert ist.



Isabell Hellebrandt

Das beste Schokoladenbrot deines Lebens

Omis Schokoladenbrot

500 g Butter
500g gemahlene Mandeln
500g geraspelte Blockschokolade
180g Zucker
150g Mehl
6 Eier
eine Prise Salz
Schokoladenglasur



Die Butter schaumig rühren.

Die Eier und den Zucker dazugeben.

Nach und nach die Mandeln, die Schokolade, das Mehl und die Prise Salz beifügen.

Die Masse fingerdick auf ein gefettetes Backblech streichen und bei 180 Grad circa 20 Minuten backen. Vorsicht, dass es nicht anbrennt!

Etwas erkalten lassen, in Vierecke schneiden und mit Schokoladenglasur überziehen.

Julia Lambert

Die Leute denken ich esse nur Gras!



Am 1. November 2014, vor ungefähr einem Monat, war Weltvegantag! Grund genug, um sich dieses Mysterium Veganismus einmal näher anzuschauen, dachte ich mir.

Der Weltvegantag soll übrigens dem Jahrestag der Gründung der Vegan Society 1944 in Großbritannien gedenken. 1944 – das ist ziemlich früh, wenn man bedenkt, dass der Veganismus erst seit wenigen Jahren eine Art “Boom” erlebt. Denn laut Umfragen des Bundesministeriums für Ernährung und des VEBU Deutschland stieg die Zahl der vegan lebenden Menschen in Deutschland von 400.000 im Jahr 2008 auf 1,2 Millionen im Jahr 2014.

Auch im alltäglichen Leben ist diese steigende Beliebtheit unübersehbar. Erst kürzlich wollte ich beim Wittwer in der Königsstraße ein Kochbuch kaufen, ein ganz normales Kochbuch. Ich hatte jedoch Schwierigkeiten eines zu finden;

Kochbücher mit dem Titel "das Rock n'Roll Veganer Kochbuch" oder "Gabel statt Skalpell- das vegane Kochbuch" stapelten sich so hoch, dass die Sicht auf die normalen Kochbücher praktisch versperrt war.

In Stuttgart öffnen immer mehr vegane Restaurants und Imbissbuden. Es gibt immer mehr vegane Lebensmittelgeschäfte, vegane Mittagstische, vegane Gerichte auf der Speisekarte – und die Nachfrage ist da!

Was hat zu diesem Boom geführt? Ist es einfach nur Trend oder gibt es wirklich ein Umdenken in unserer Gesellschaft? In meinem Freundeskreis in Stuttgart sind mittlerweile mindestens zwei Drittel Veganer oder zumindest Vegetarier. Und alle sind super informiert, sehr akribisch in der Umsetzung und keiner, keiner von ihnen hat mich jemals überzeugen wollen, mich doch endlich auch vegan zu ernähren. Und sie mögen mich trotzdem, auch wenn ich an Weihnachten bei Mama nicht auf die Weihnachtsgans verzichten möchte. Hat das also viel mit Trend zu tun oder ist die vegane Ernährung einfach eine persönliche Einstellung?

Persönliche Motivationen meiner veganen Freunde sind zum größten Teil Tier-

schutz, gleich dahinter folgt die Verbesserung der eigenen Gesundheit. Laut einer Umfrage der Uni Wien im Jahr 2007 sind weitere Gründe und Motivation zur Umsetzung der veganen Lebensweise sozialer (da die Ernährung durch Erziehung geprägt wurde) oder ökologischer Art (da die Herstellung von tierischen Produkten bekanntermaßen hohe schädliche Emissionen verursacht), bis hin zur Angst vor Antibiotikaresistenz des eigenen Körpers (durch den Einsatz von Antibiotika in der Tierhaltung).

Die Zahl der Veganer in Deutschland steigt. Und die Kritiker? Die werden gefühlt immer weniger. Oder aber die Argumente der Veganer werden stärker. Die üblichen Kritiken, die sich ein Veganer immer noch anhören muss, sind solche wie "Der Veganer leidet unter Vitaminmangel!" oder "Veganismus ist nicht gesund!" Die Realität sieht anders aus. Ich kenne beispielweise niemanden, der sich mehr um die eigene ausgewogene Ernährung kümmert und darüber Bescheid weiß als meine veganen Freunde. Trotz möglicher Defizite einzelner Vitamine essen Veganer allemal schon viel gesünder als der gestresste Normalegger, der mittags an der nächs-

ten Dönerbude schnell im Stehen isst und sich abends eine Tiefkühlpizza reinhaut.

Viele erzählen außerdem, dass sie sich



durch die Umstellung zur veganen Ernährung gesünder und fitter fühlen und Krankheiten wie Allergien, etc. oftmals verschwinden. Von Veganern, die mit den Auswirkungen ihrer Ernährung nicht zufrieden waren und zurück zu ihrer alten Ernährung übergegangen sind, habe ich jedenfalls noch nie gehört. Demnach kennen die Kritiker nur die Oberfläche. Um wirklich kritisieren zu dürfen, sollte man den Veganismus erst einmal selbst ausprobieren und sich dann ein Bild davon machen.

Sich vegan zu ernähren war noch nie so einfach wie heute. Fast jedes tiefkühlische Produkt lässt sich ersetzen, ob

Soja-, Reis- oder Mandelmilch für den morgendlichen Kaffee oder veganer Ei-Ersatz für den Kuchen. US-Forscher arbeiten gerade sogar an einer künst-

lich hergestellten Milch, der Muufri. Diese soll wie Milch schmecken, enthält jedoch keine Lactose, Antibiotika oder Hormone.

Dass der Veganismus in unserer Gesellschaft langsam als normal angesehen wird, ist ja auch klar

bei den "neuen" Ernährungsarten, die es mittlerweile gibt und die immer mehr Anhänger finden. Die Kritiken stürzen sich nun auf drastische Ernährungsweisen wie beispielweise auf Starcksolution. Hier ist die Ernährung stärkebasiert. Man ernährt sich von Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Wurzelgemüse, Gemüse, Salat und Obst sowie Nüssen und Samen. Oder Rawtik4. Hier ist bis 16 Uhr nur rohes, nicht hitzebehandeltes Essen erlaubt, danach darf es dann etwas Warmes sein.

Bei der 80/10/10- Ernährung von Douglas Graham sollte man 80%

Kohlenhydrate, 10% Eiweiß, und 10% Fett zu sich nehmen. Da hört sich die herkömmliche vegane Ernährungsweise doch gleich wieder schön normal an. Die Ernährungsformen scheinen immer extremer zu werden. Alles entwickelt sich weiter, der Veganer von heute ist eigentlich der Vegetarier von gestern, früher kritisch beäugt, bald vollends respektiert.

Wie wird sich in Zukunft also jeder ernähren? Sind wir bald alle Veganer oder mindestens Vegetarier? Wie wird sich die Weltbevölkerung in 50, 100 Jahren ernähren? Vielleicht häufen sich die Argumente für eine vegane Ernährung bald. Die Zahl der Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und der anderen Krankheiten tun es auf jeden Fall von Jahr zu Jahr. Aber wieso sind so viele junge Leute aus unserer Generation Veganer und Vegetarier? Liegt nicht eine allgemeine Unruhe und Angst vor, wenn man an die Zukunft denkt? An die ausgehenden Rohstoffe, an die sich häufenden Naturkatastrophen oder an die steigende Industrialisierung in der Tierhaltung. Oft fängt ein Umdenken mit der Umstellung der Ernährung an, da uns das besonders heilig ist, was mit unserem Körper passiert.

Vegan-Sein in Stuttgart:

Körle&Adam, ist nach Meinung vieler das beste vegane Restaurant in Stuttgart, leider etwas teuer. Wer es günstiger mag, geht ins **Dilgelay** in Stöckach, dort gibt es vegane Döner und Crèpes und mittlerweile auch vegane Muffins, außerdem ist jeden Mittwoch Veganer-Stammtisch. Auch Stuttgarts erster rein veganer Laden, die **Kichererbse** in Heslach, ist unbedingt zu empfehlen. Die Eigentümerinnen Helga und Nora sind supernetz und geben die besten Tipps zu veganen Fragen.

Körle&Adam, <http://www.koerleundadam.de>, Feuerbacher-Tal-Str. 31, 70469 Stuttgart-Feuerbach

Dilgelay, <http://www.dilgelay.de>, Neckarstraße 156, 70190 Stuttgart

Die Kichererbse, <http://www.die-kichererbse.com>

Julia Günther

Quellen:

- http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/vegetarisch_vegan/tiere-fuehlen-tiere-leiden-jetzt-fuer-mitgefühl-entscheiden-vegan-nein-oder-vielleicht-doch_id_4222154.html
- <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/pressekompass-vegane-ernaehrung-a-990281.html>
- <http://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.besser-leben-so-vegan-isst-stuttgart.352be696-b3e0-4d09-9cf2-456823a8bf84.html>
- <http://www.topagrar.com/news/Home-top-News-Forscher-arbeiten-an-künstlicher-Milch-1588534.html>

Redaktion



Sandra
Bauer



Isabell
Hellebrandt



Dimitra
Tsiakalou



Lara
Maaß



Julia
Lambert



Rosanna
Schafheitle



Katja
Franke



Sophia
Albietz



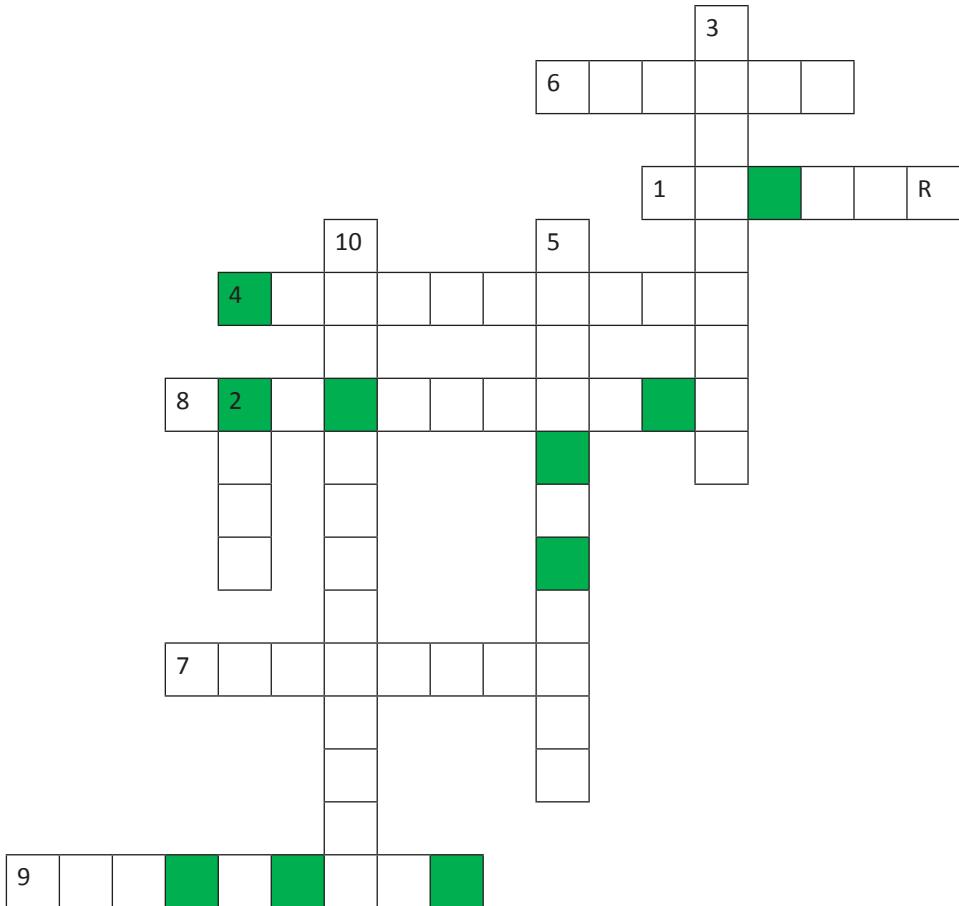
Franziska
Bösner



Julia
Günther

Notizen:





1. Wie heißt das Café in der Stadtbücherei?
 2. Wie wird die Hackergruppe aus dem Film „Who am I“ genannt?
 3. Wo kommt Matthew Hegarty ursprünglich her?
 4. Wie heißt der von Fritz Lang 1926 produzierte Stummfilm?
 5. Wo muss Ip Man gezwungenermaßen nach der japanischen Invasion arbeiten?
 6. Wie heißt das kleine Eckcafé in der Senefelderstraße 58?
 7. Welchem Genre gehört der Film „Who am I“ an?
 8. Welcher Berg wurde aus den Trümmern des 2. Weltkrieges erbaut?
 9. Wo sind die Uniflitzer zu finden?
 10. Als was wurde die Studentenzeitung ursprünglich gegründet?
- Lösungswort: