

wintersemester 16/17

ultima

UNI SPEZIAL

STUDIEREN IN BIELEFELD DU BIST NICHT ALLEIN!



YOU' RE WELCOME: TIPPS FÜR ERSTSEMESTER
WEGE DURCH DIE STADT: DER ÜBERBLICK
FESTE FEIERN: DER CLUBFÜHRER
BEWEGUNG: SPORT & SPASS STATT SITZEN & SINNEN
PROKRASTINATION: DAS GEHT DOCH AUCH MORGEN

A person is walking away from the viewer on a wide, flat beach. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and long, shimmering reflections on the wet sand. The sky is filled with large, white, fluffy clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

WAS SIE IN IHRER FREIZEIT MACHEN, IST IHRE SACHE

WIR HÄTTEN DA NUR EIN PAAR VORSCHLÄGE
CA 1000 PRO HEFT

ultimo

IM JAHRESABO FÜR 31,- IM JAHR
ZU BESTELLEN BEI ULTIMO VERLAG
POSTFACH 8067 * 48043 MÜNSTER
ODER PER EMAIL UNTER ABO@ULTIMO-BIELEFELD.DE

Jeder Mensch hinterlässt etwas.



Warum nicht eine Zukunft für die Natur?

Umwelt und Natur liegen Ihnen am Herzen? Stehen Sie auch über das Leben hinaus für Ihre Ziele. Bedenken Sie den BUND in Ihrem Testament. Jeder Betrag hilft, die Natur auch in Zukunft zu schützen und zu bewahren.

Fordern Sie dazu kostenlos unsere Informationsbroschüre „Was bleibt, wenn wir gehen?“ an.

www.meine-erben.de
Tel.: (030) 275 86 474



ultimo
Bielefeld Uni Spezial
erscheint zum Semesteranfang 2x im Jahr

BÜRO & VERLAG
Ultimo Verlag GmbH, Wolbecker Str. 20
48155 Münster
Postfach 8067, 48043 Münster
0251 / 899 83-0
info@ultimo-bielefeld.de
www.ultimo-bielefeld.de
www.facebook.com/ultimo.bielefeld
Verlag: ultimo@muenster.de
Geschäftsführer:
Thomas Friedrich (ViSdP),
Rainer Liedmeyer

REDAKTION
Thomas Friedrich, Wolfgang Ueding

BANKVERBINDUNGEN
Commerzbank Bielefeld
BLZ 480 400 35, KtoNr. 780 5211

ANZEIGEN
Vesna Friedrich
anzeigen@ultimo-bielefeld.de
0160-94982453
Rainer Liedmeyer
ultimo@muenster.de
0251-89983-25
überregionale Anzeigen:
Ultimo ist Mitglied der
CityMags-Kombi Karin Meuser
karin.meuser@citymags.de
www.citymags.de
Es gilt Preisliste Nr. 16

DRUCK
Druckhaus Humburg, Bremen

AUFLAGE
Verbreitete Gesamtauflage
Westfalen BI/MS:
30.000 (ivw 1/2014)
©2016 ULTIMO Verlag GmbH.




INHALT



ERSTSEMESTER	
Erste Tage: Wie man an der Uni nicht verlorenght	4
BIELEFELD VON A – Z	
Gestrandet in Bielefeld: Die Seltsamkeiten einer Stadt, alphabetisch sortiert	8
CLUBÜBERSICHT	
Discos und Dancehalls im Überblick	14
BEWEGLICH	
Spielewelt Bielefeld: Wenn der Körper sich mal vom vielen Studieren erholen muss	18
PROKRASTINATION	
Das geht doch auch noch morgen: Die Aufschieberitis aus praktischer Sicht	21
FORSCHUNG & FEUCHTGEBIETE	
Sex & Seeigel: Wie man verirrte Spermien wieder auf die Spur bringt	23



NEU

Zumba

Fitness

Schwimmen

Volleyball

Badminton

Iron System

Tanzen

Lesbisch-schwuler Sportverein e. V.

WARMINIA

info@warminia.de
Telefon (05 21) 6 69 69
www.warminia.de



Hey ERSTI! Jetzt nicht gleich genervt sein...

Keiner mag Euch, stimmt schon. Aber das lässt sich aussitzen. Schon nach einem Semester habt ihr das ERSTI-Dasein überwunden. Einfach immer dran denken:

Wir waren auch einmal in eurer Situation – und seht, was für clevere, coole, erfolgreiche und beliebte Menschen wir geworden sind!

Aber jetzt nehmen wir euch erstmal an die Hand und führen euch ins Unileben ein.

WOHNUNG

Natürlich musst du dir zuerst eine Bleibe suchen.

Entweder du latschst einfach zum Studierendenwerk an der Morgenbreede 2-4, Zimmer 0.10 bis 0.14 und sagst, dass du gerne eine kleine Zweizimmer-Wohnung mit eigenem Bad, Wohnküche und Balkon – selbstredend im Zentrum – möchtest. Bevorzugt natürlich mit Highspeed-Internet, Fernseher mit Netflix-Zugang und diskreter Putzfrau on Demand.

ERSTE TAGE..

**TIPPS & TRICKS FÜR DEN GELUNGENEN UNI-START
(WIR ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG, HEHE...)**

ERSTSEMESTER

Oder – falls du nicht alleine wohnen möchtest – suchst du dir einfach eine WG.

Gib ruhig zu, dass Mama bisher immer Einkauf, Abwasch und die Wäsche erledigte und du eigentlich kein Interesse hast, dies in Zukunft selbst zu übernehmen. Erfahrene Studierende sehnen sich danach, sich um hilfebedürftige Erstsemester zu kümmern!

Eine gute Idee wäre es auch, deine Eltern mit auf die Besichtigung mitzunehmen. Mama und Papa wissen eh, was am besten für dich ist und helfen dir zu erkennen, dass leere Bierkästen, Jointreste im Aschenbecher und der Kleidungsstil deiner potenziellen Mitbewohner keine ertragreiche Studienzeit garantieren.

Außerdem freuen sich die WG-Kollegen auch immer, wenn sie verkatert aus ihrem Zimmer kriechen und Herrn und Frau Schmidt am Küchentisch antreffen. Das gibt Pluspunkte.

Die Zentrale Studienberatung (R5) hält eine schon etwas ältere Broschüre zum Wohnen in Bielefeld bereit. Der AStA (C1) hat eine aktuelle Linkliste zu Zimmervermittlern und WG-Spionen. Und eine Broschüre *Studieren in Bielefeld* mit einem Wohnkapitel. Gebrauchte Spülmaschinen gibt es beispielsweise bei *Elektro NIL* an der Heeperstr. 280, SB-Waschsalons an der August Bebel Str. 2, Detmolder Str. 41a und Friedrichstr. 31.

FREUNDE

Total überbewertet! Schließlich bist du nach Bielefeld gekommen, um gewissenhaft zu studieren und mit einem erfolgreichen akademischen Abschluss deine Zukunft zu sichern.

Aber was soll's – ganz ohne geht es ja auch nicht und vielleicht können sie ja auch nützlich sein. Wichtig – die Suche nicht in den Seminaren beginnen! Denn da bist du zum Lernen!

Also, lausche aufmerksam den Profs, tippe fleißig auf dem Laptop mit – und falls einige Studenten wirklich die kostbaren Vorlesungen mit Quatschen verplempern (soll es ja geben), musst du dir das nicht gefallen lassen.

Einfach ganz laut: PPPSSSSSSSSSSSTT zischen. Störern darfst du nie deine wertvollen Mitschriften aushändigen. Generell solltest du Kommilitonen in

erster Linie als Konkurrenten betrachten.

Wenn du doch mal (vor oder nach dem Seminar) ins Gespräch kommst – erkundige dich nach der Durchschnittsnote beim Abitur und den Status der Eltern, damit du dir von Beginn an über die Qualität deiner Freundschaften im Klaren sein kannst.

Hmm, scheint nicht so erfolgreich zu laufen? Na gut, dann musst du dich außerhalb des Instituts darum kümmern. Suche dir doch in der Mensa eine große Clique aus, die angeregt scherzt und plaudert, sich schon lange zu kennen scheint und vermutlich Spaß verspricht. Nun setzt du sich zu ihnen, berichtest, dass du Erstsemester bist und teilst ihnen mit, dass du keine Freunde hast und gerne von nun an „dazu gehören“ möchtest.

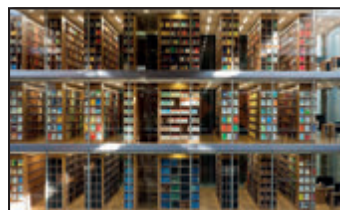
KLAPPT AUCH NICHT?

Nicht verzweifeln. Extra für dich gibt es noch „Auffangbecken“. Leider verlangen die meistens, dass du männlich, katholisch und deutsch bist. Wenn du diese Kriterien aber erfüllst, findest du tolle Kameraden, mit denen du dich bis zur Besinnungslosigkeit betrinken kannst, altehrwürdige Kampfspiele praktizierst und dich mit lustigen Bändchen schmückst. Wenn du vorher auch beim Punkt „Wohnung“ gescheitert bist, helfen dir die Jungs gerne weiter.

Die *Alte Leipziger Turnerschaft Hansea* in der Detmolder Straße 126c, die *Burschenschaft Normannia-Nibelungen* in der Schloßhofstr. 96 und das *Corps Baltica-Borussia* in der Stapenhorststr. 148 stehen für die farbentragenden, pflichtschlagenden Männerbünde. Die vielen Stammtische der Stadt bieten dagegen eher informelle, bunte Anlaufstellen für Sonderinteressierte. Schwer zu finden, aber lustig.

BIBLIOTHEK

Oh Gott – so viele Bücher! Freihandmagazin, Lehrbuchsammlung,





AUFSTIEGSSTIPENDIUM

Studieren mit Berufserfahrung

- für Fachkräfte mit Berufsausbildung
- Studienförderung auch berufsbegleitend
- jetzt online bewerben



www.aufstiegsstipendium.de

Institutsbibliotheken...! Hier verliert man eindeutig den Überblick. Gibt's das nicht alles auch im Internet? Und wo zum Teufel ist...? Hast du etwa bei der Führung nicht zugehört? Cool bleiben – wozu gibt es schließlich die freundlichen Mitarbeiterinnen?

Du kannst ja sagen, dass du dich etwas überfordert fühlst und ihre Hilfe einforderst. Schließlich sehen die Damen und Herren doch immer recht entspannt aus und werden für ihre Tätigkeit bezahlt. Bitte sie doch einfach um den kleinen Gefallen, dir bei der Suche zu helfen. Schreib die gewünschten Titel und Autoren auf einen kleinen Zettel und gebe ihn an der Informationsstelle ab. Die Herrschaften werden dir die Werke dann holen.

Nein, nein, keine Sorge – sie sind nicht böse auf dich. Die gucken immer so.

Die Stadtbibliothek Bielefeld wird am 1. Dezember 111 Jahre alt. Das wird groß gefeiert. Bis dahin plaudern unter <https://bielefelderstadtbibliothek.wordpress.com> Bibliothekare aus dem Archiv. Die Universitätsbibliothek ist 2 Jahre älter als ihre Uni und gehört zu den Bibliotheken mit den längsten Öffnungszeiten der Republik. Abweichend von der Gründungsidee „Alles unter einem Dach“ zogen kürzlich weiche Fächer von Philosophie bis Frauenforschung in den Neubau X.

ESSEN & TRINKEN

Ja, jetzt fällt dir wohl zum ersten Mal im Leben auf, dass der Kühlschrank sich nicht jede Nacht von selbst füllt. Richtig – das war



Mama. Keine Sorge, mit etwas Geschick wirst du nicht qualvoll an Unterernährung sterben.

Also, zum einen hat die Industrie wundervolle Fertiggerichte entwickelt, in die man nur heißes Wasser kippen braucht. Zum anderen: McDoof, London Fish, Subway, Kebap House, Enjoy Burger, Dönerking, KingDöner, MyDöner, Generotzki, Croque Express, nicht zu vergessen Bielefelds Kentucky Fried Chicken...

Wichtig ist nur, dass du NICHT in die Mensa gehst. Seit Jahren halten sich Gerüchte, dass sich in

der Küche K***** und R***** nur so tummeln. Brrr!

Wenn es doch nicht anders gehen sollte, meide vor allen Dingen die Mensa in den Stoßzeiten zwischen 12.30 bis 14.00 Uhr. Und das alles erzählen wir natürlich NICHT, weil uns die laute Hordenbildung und die ewigen Schlangen an der Mensakasse durch die Erstsemester bei jedem Unistart unglaublich auf den Geist gehen.

Am eigenen Magen getestet haben wir eher abseitige Kalorienauffrischanstalten: Kantinen. Von Arbeitsagentur bis Zeitung, von Rathaus bis Finanzamt ... überall kommen auch Betriebsfremde zu ihrer günstigen Kost. Tipp des Monats: Die *Gesellschaft für Arbeit und Berufsförderung* im alten Speicher an der Meisenstr. 65.



und scheinen dich zu verfolgen? Ja, jetzt beginnt die Hauptattraktion! Ach, das ist die Aufforderung für ein Fahrradwettrennen bis zum Campus. Drück in die Pedale! The winner takes it all...

Man sieht es zwar nicht, aber Bielefeld ist fahrradfreundlich. Auch wenn der Fahrradbeauftragte inzwischen offiziell auf Nahmobilität umsattelte und die große alte Zeit, in der Adler, Dürrkopp und Miele jeden fünften deutschen Drahtesel bauten, lange vorbei ist. Heute gibt es zumindest eine Fahrradklingel als Stadtsouvenir, einen Fahrradstadtplan und eine der ersten deutschen Fahrradstationen am Bahnhof.

RADFAHREN

Langeweile? Wir empfehlen: Ein wenig Bielefeld-Fun mit dem Fahrrad. Statt klingeln, laut: „Aus dem Weg“ rufen, haarscharf alte Omis schneiden oder abenteuerlustig mal den Ossi-Damm auf der mittleren Spur erkunden. Auch immer wieder ein Erlebnis: Nachts volltrunken auf der linken Seite des Bürgersteigs grölend ohne Licht fahren. Ach, auf einmal sind da so lustige Männer in grünen Thermoanzügen auch auf Fahrrädern unterwegs



AUSGEHEN

Dass dich sowas überhaupt interessiert, enttäuscht uns (siehe „Freundschaften“). Hallo?! STUDIUM?!! Falls das auf Dauer doch langweilig und anstrengend wird, kannst du dir auch gerne ein Wochenend-Ticket nach Hause lösen. Bestimmt ist in Oberwülfingen-Suhlbach gerade Scheunenfest oder Mutti hat lecker Zimsternen gebacken. Hey, und wir freuen uns, wenn du Montag wieder erholt und gutgelaunt in der Uni auftauchst!

Bianca Z. (3. Semester)
Bearbeitung: Wing



Nebenjob in Bielefeld? Werden Sie Lebensretter!

Plasmaspende –
auf keinen Fall umsonst

Der spendenden Person wird eine Aufwandsentschädigung von ca. 20,- € gewährt, die sich am unmittelbaren Aufwand der Spendenart orientiert (vgl. §10 Abs. 1 S. 2 TFG). Anmeldung mit Personalausweis, kein Termin erforderlich.

CSL Plasma GmbH | Niederwall 1–3
33602 Bielefeld | Telefon 0521 967270
www.plasma-spenden.de

CSL Plasma

Maximalförderung, Bedarfssätze, Vermögens- freibetrag?

Klingt kompliziert,
lohnt sich aber!



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Vom 1. August an sorgen verschiedene Neuerungen beim BAföG für spürbare Verbesserungen im Alltag zahlreicher Schülerinnen, Schüler und Studierender. Damit setzt die Bundesregierung ein Zeichen für Bildungsgerechtigkeit und Bildungschancen.

www.bafög.de

BAföG

Mehr für dich ab 01.08.2016

GESTRANDET IN BIELEFELD

DIE GANZE STADT VON A — Z



BIELEFELD VON A – Z

Abriss: Gerade wird die halbe Innenstadt abgerissen, um alte Kaufhäuser und Einkaufspassagen durch neue Kaufhäuser und Einkaufspassagen zu ersetzen. Das wird toll!

Alm: Andere schicken ihre Rindviecher auf die Alm, in Bielefeld sind's die Fans von Arminia Bielefeld, die sich im Stadion „Die Alm“ an den wechselnden Leistungen ihres Clubs erfreuen. Der zwischendurch käuflich erworbene Name „Schüco Arena“ hat sich nie durchgesetzt.

Arminia Bielefeld: Spielt auf der Alm Fußball. Und schuldet der Stadt immer noch viel Geld. Auch den Anlegern, die vor ein paar Jahren mit Anteilskauf den Verein vor dem Untergang retteten. Seitdem denken die Herren in der Arminia-Vorstandsetage über Modelle nach, wie sie das geliehene Geld nicht zurückzahlen müssen – einfach weil sie keins haben.

Bethel: Einer der verwinckeltsten Stadtteile von Bielefeld, wunderbar geeignet, um sich darin zu verfahren. Mitten drin die Brosa-Shops mit einer großen Auswahl an Second Hand Artikeln, von Haushaltsgeräten über Kleidung bis zum alten PC – gibt's alles am Saronweg.

Bielefeld Marketing: Das ausgegliederte Fremdenverkehrsamt soll als GmbH die Stadt gut aussehen lassen.

Boulevard: Das Vergnügungsviertel am Bahnhof. Mit Discotheken, Großkino, Bowlingbahn, Steakhouse, Schwimmbad, Kleingewerbe.

Botanischer Garten: ein wunderbares Naherholungsge-

biet, das im Herbst etwas unter dem Wetterwandel leidet.

Brücken: Architektonisches Alleinstellungsmerkmal Bielefelds. Hier haben noch einige Brücken zwischen Häusern überlebt, die Straßen statt Täler überspannen. Früher wucherten so innerstädtische Fabriken in der Luft zusammen, heute verbinden neuerbaute Möbelhäuser oder das Stadttheater mit seinem Kulissenlager.

Bunker: Der berühmteste liegt unter dem Ulmenwall und ist ein kuscheliger Jazz-Club, der unbekannteste liegt unter dem Bahnhof und ist unzugänglich, der jüngst umgebaute liegt an der Neustädter Straße und ist ein Wohnhaus mit Werbeagentur geworden.

Campus TV: Studentisches Fernsehmagazin, bei dem sich alles um die Uni dreht. Anschauen kann man die zehnbis zwanzigminütigen Sendungen im Netz unter <http://lul.uni-bielefeld.de/projekte/campustv/>. Wer Lust hat mitzumachen, kann sich als Studierende(r) jeder Fachrichtung für das Seminar „Campus TV“ anmelden.

Denkmäler gibt es wenige in der Stadt, jedenfalls statuarische. Die meisten sind Baudenkmäler. Das von Horst Wessel ist nach dem Krieg irgendwie verschwunden.

Deppendorf ist kein Schimpf-name für Bielefeld, sondern tatsächlich ein sehr schöner Ort nahe Bielefeld.

Ekardtsheim: Hier entstand 1886 die Psychiatrie der Anstalt Bethel. Das entsprechende Gebäude stand lange leer



Brücken: Viadukt in Schildesche

BESSER LERNEN MIT AUSSICHT

EINFACH GUTESSEN UND TRINKEN

Mit der längsten Theke der Stadt und einzigartiger Dachterrasse | 25 Meter über dem Jahnplatz

bernstein
Den ganzen Tag

www.bernstein-bielefeld.de

emnitel

IHR NEUER NEBENJOB

Für Studenten, Schüler, Hausfrauen & Rentner (m/w)

Dazu verdienen durch telefonische Befragungen zu Themen der Zeit.
www.nurfragen.de

Hier informieren oder kostenfrei anrufen unter:
0800 241 0 241

Mit Linie 3 schnell erreichbar!

BIELEFELD VON A – Z



Links: Der Kesselbrink noch ohne Sprinkler- und Skater-Anlage 1914, rechts: Blick auf Bielefeld-Mitte

und wurde als Geisterhaus ein beliebter Treffpunkt für Paranormaliker, die dort immer wieder Phänomene suchten. Nun ist es weg.

Fachhochschulen: Weil die Bielefelder Uni nun ja nicht wirklich riesig ist (auch wenn sie grad mal wieder umgebaut wird, um den Anforderungen standzuhalten), fragen sich viele: Wo kommen all die vielen Studenten her? Nun, es gibt ja auch noch die staatlichen Fachhochschulen, die Fachrichtungen wie Wirtschaft, Gesundheit, Sozialwesen, Gestaltung, Ingenieurwissenschaften und Mathematik anbieten, und im Zuge des Uni-Umbaus endlich zentral zu erreichen sind. Außerdem gibt's noch die privaten FHs, in Bielefeld mit der Fachhochschule des Mittelstandes und der Fachhochschule des Westens vertreten. Und eine FH für öffentliche Verwaltung, eine für Diakonie, und eine halbe Kirchliche Hochschule in Bethel. Deren andere Hälfte steht in Wuppertal.

Wo es statistisch noch mehr regnet als hier.

Filmhaus: Zentrale der lokalen Bewegtbildmacher an der August Bebel Straße. Betreibt zwei Kinos, veranstaltet Seminare, vergibt Preise.

Grünflächen: Oetkerpark, Obersee, Wasserspiel am Kesselbrink, Nordpark, Teutoburger Wald – überall viel Raum zum Luft holen. Die teilweise umgesetzte Idee, alle wanderbaren Grünflächen mit einem „Grünen Band“ fußläufig oder sonstwie unmotorisiert zu verbinden, beißt sich mit dem stadtkreuzenden Autobahnprojekt.

Hertz 87,9: Campusradio für Bielefeld, bekannt für unkonventionelle Musikauswahl. Dazu gibt's Nachrichten für Studenten und Überlebenswichtiges wie die aktuellen Menüpläne der Mensa.

Ischara: Der Ort zum Schwimmen, wenn gerade kein

Sommer ist. Was vor dem Klimawandel in Bielefeld eigentlich immer der Fall war, vor allem im Sommer. Andererseits ist Bielefeld im Bundesvergleich geradezu üppig mit öffentlichen Badegelegenheiten ausgestattet, trotz allerlei Hallenbäderschließungen in der Vergangenheit. Und hatte gar mal, 1873, das erste Hallenbad Europas.

Jahnplatz: Bisher von Umbauarbeiten verschonter Platz, an dem sich die Stadtbahnen unter Tage treffen und oben Busse in alle möglichen Richtungen abfahren. Die unterirdische Passage zwischen U-Bahnhof und Verkehrsoberfläche war mal ein Wühltisch und eignet sich inzwischen eigentlich nur noch dazu, die Ampelführung zu umgehen. Einer dieser Langzeit-Sanierungsfälle, von denen es hier Haufenweise gibt.

Karneval: Gibt's hier glücklicherweise nicht. Wer sich mit Pappnase und Perücke einen auf die Lampe gießen möchte,

muss in die Nachbarstädte fahren: Rietberg, Gütersloh, Herford, Minden sind geradezu Hochburgen des Promillehumors im Vergleich zu den auch in dieser Hinsicht stocknüchternen Bielefeldern. Sommers allerdings feiert der *Carnival der Kulturen* das multikulturelle Herz der Stadt.

Kaselowsky: Gibt's nicht mehr. Der Stiefvater Rudolf August Oetkers und Freund Heinrich Himmlers verschwand 1998 aus dem Namen der Bielefelder Kunsthalle und soll bald sogar von der Widmungstafel der Oetker-Stiftung entfernt werden. Die 2001 nach ihm benannte Straße wird auch wieder Hochstraße.

Kesselbrink: Es war einmal alles so schön hier. Aus dem schmutzigen Parkplatz war ein heller, nett bepflanzter und mit Wasserspiel versehener Ort zum Verweilen geworden, auf den die Bielefelder so richtig stolz waren. Inzwischen ist das begrünte Würfel-Café schon wieder pleite und steht ganz ungeheuer leer, weil niemand den hässlichen Klotz bewirtschaften will. Die Skateranlage sorgte für Ärger, weil die gepflanzten Bäume das falsche Laub abwarfen und die Anlage unbrauchbar machten (weshalb ein paar genervte Skater selbst Hand ans Holz legten, was noch mehr Ärger gab), das Toilettenhäuschen wurde in Grund und Boden vandalisiert, und der Rasen musste auch schon neu verlegt werden, weil die automatische Bewässerungsanlage mutwillig zerstört wurde, weshalb das Gras einging. Kostenpunkt allein fürs Grün: 300.000 Euro.



Femina
Women-Sports & Wellness-Center



Programm und Angebote für alle Interessierten
siehe www.femina-bielefeld.de

Alfred-Bozi-Str. 25 · 33602 Bielefeld | Tel. 0521/17 94 44

Ihre Gesundheit steht unter einem guten Stern.

Jetzt zur Knappschaft wechseln und
von vielen Zusatzleistungen profitieren.

knappschaft.de | 08000 200501 (kostenfrei)



Scannen
und mehr
erfahren



KNAPPSCHAFT
DIE KRANKENKASSE

DEUTSCHE ANGESTELLTEN-AKADEMIE

wissen wandeln wachsen
Berufe auf gesunder Grundlage



Ausbildung Logopädie
Logopädin/Logopäde

plus Fernstudium „Health Care Studies“ • ausbildungsbegleitend
Ausbildungsstart: 23. Januar 2017

Rufen Sie uns an, um einen Termin für ein individuelles Beratungsgespräch oder für einen Schnuppertag zu vereinbaren. Sie sind herzlich eingeladen, einen Tag lang unverbindlich den Schulalltag kennen zu lernen.

Staatlich anerkannte Lehranstalt für Logopädie
DAA Gesundheit und Soziales
Prinzenstraße 14 • 33602 Bielefeld
Telefon 0521 399202-20
Fax 0521 399202-49
E-Mail logopaedie.bielefeld@daa.de



www.logopaedieschule-bielefeld.de

Mein Erster lässt mich sicher mal im Stich.



Erstes Auto – erste Wahl:
jungesportal.de

ADAC
young generation
young driver

BIELEFELD VON A – Z



Viel Grün drumherum: Der Teutoburger Wald

Kiepenkerl: Andere Städte stellen Könige auf Denkmalsockel, Bielefeld hat seinen Höker in Rathausnähe, übrigens Pfeife rauchend, der früher in Heimarbeit gewebtes Leinen zum Handeln in die Stadt schleppte. In der Kiepe, dem Backpack der Altvorderen.

Klötzchenarchitektur: Wer sich das Besucherzentrum an der Sparrenburg, das Servicecenter am Johannesberg oder das Café am Kesselbrink anschaut, kann eine gewisse Vorliebe des Bielefelder Baudezernenten für viereckige Lösungen nicht übersehen.

Lutter: Nur echt ohne „h“: der mmh- Fluss, der der Stadt dünnemals den Beinamen „Westfälisches Venedig“ einbrachte. Seit Jahren prokelt ein Verein daran herum, den früh verrohrten Bach wieder freizulegen. Am besten gelungen bisher ist das im „Park der Menschenrechte“ am Waldhof.

Multikulti: Wird hier nicht als Schimpfwort verwendet, im Gegenteil: Bielefeld ist vom intoleranten Kleinalternativen bis zum schwulen Bürgermeister stolz darauf, „multikulti“ zu sein, weshalb die Bielefelder „Pegida“-Ableger sich regelmäßig lächerlich machen mit ihren Mini-Demos zur „Rettung des Abendlandes“.

Nachtbus: In den Nächten von Freitag auf Samstag und von Samstag auf Sonntag sowie vor Feiertagen sind 15 NachtBus-Linien unterwegs, für alle, die nur ein Fahrrad haben

oder ihren Führerschein behalten wollen.

Nazis: Waren bis 1945 traditionell eher im lippischen Raum erfolgreich. In den 70ern gab es einige Dependancen in Bielefeld, die aber inzwischen das Feld räumen mussten und sich ins Umland verzogen. Bielefeld ist kein gutes Pflaster für Nazis.

Obersee: Wasser mit Weg drum rum. Die Idee, den See zu vergrößern oder ihm einen Untersee zuzuschlagen und somit ein großes Naherholungsgebiet zu schaffen, scheitert an untereinander beeindruckend zerstrittenen jeweiligen „Woll’n wa nich!“-Initiativen.

Oetker: Der Pate der Stadt. Spendet mal eine Kunsthalle, mal eine Partei und wurde jüngst zum reichsten OWler erkoren. Dabei kam dann auch zur Sprache, dass man sein Geld nicht nur mit Pudding verdient sondern auch an Rüstungsunternehmen beteiligt ist.

Ostwestfalendamm (auch „Stadtautobahn“, „OWD“ oder einfach „Ossi“ genannt): Durchquert die Stadt in Nord/Süd-Richtung. Und unterquert ein Stück. Davor steht die beliebteste Blitzanlage Ostwestfalens. Seit kurzem gibt es wieder Pläne, einen zweiten Ossi von hinterm Tunnel quer durch die Stadt an der Bahnlinie entlang bis zur A2 zu bauen.

Peite: Bielefeld hat Schulden. Und seit Jahren keine Idee, wie man sie loswerden könnte. Während des Denkprozesses

werden dabei sicherheitshalber erstmal die Steuern erhöht und die Kulturzuschüsse gestrichen.

Pumpe: Bielefelds unter anderem Namen berühmt gewordener Sohn Friedrich Wilhelm Murnau. In der Bahnhofstraße 6 geboren verließ er noch auf Kindesbeinen die Stadt und wurde ein ganz großer Stummfilmregisseur. Heute ist er als „Pumpe“ Taufpate des Nachwuchsfilmpreises des örtlichen Filmhauses, und als „Murnau“ das Etikett für ein Stummfilm & Musik-Filmfestival

Quelle: Ein Stadtteil im Süden der Stadt, ein schöner.

Radio Bielefeld: Früher mal in Teilen ein Bürgerradio, heute vollständig in der Hand der Tageszeitung „Neue Westfälische“ (genau das sollte zu Beginn der Marktliberalisierung verhindert werden...). Der neue Chef von „Bielefeld Marketing“ war lange Chefredakteur von Radio Bielefeld ... das sind die Seilschaften der kurzen Wege.

Sparrenburg: Stadtwahrzeichen auf dem Berg. Das Beste dort sind der Stadtrundblick und die schicke Promenade. Das Schlimmste ist das neue Info-Center davor.

Stadt am Draht Schon zwei Dutzend Stromtankstellen von einer Handvoll Betreibern bieten Ladeplätze für die Elektromobilität. Ob man da auch sein E-Bike aufpumpen kann?

Theater: Stadttheater (mit dem Theater am Alten Markt (TAM), Theaterlabor, Alarmtheater ... Bielefeld hat eine lebhaft Theaterzene.

Teutoburger Wald: Auch „Teuto“ genannt, liegt zwischen Osnabrück und Bielefeld, sorgt für gute Luft und für Touristen. Irgendwo tief drinnen liefen angeblich mal Römer auf Grund.

Uni: Teuerstes Bauprojekt der Stadt.

Viadukt: Die heutige Eisenbahnstrecke Köln - Berlin führt über ein bemerkenswertes Brückenbauwerk, den Viadukt am

Obersee in Schildesche. Mit der Anbindung Bielefelds an die Köln-Mindener Eisenbahn wurde er 1847 errichtet. Gegen Ende des 2. Weltkriegs fiel die Hälfte der hübschen Bogenbrücke um. Seitdem sieht sie etwas geknickt aus.

Wasser: Unter den regenreichsten Städten Deutschlands belegt Bielefeld Jahr für Jahr einen der ersten 10 Plätze. Auf der Liste der sonnenreichsten kommt es gar nicht vor. Geologisch gehört es allerdings eher zu den Trockengebieten.

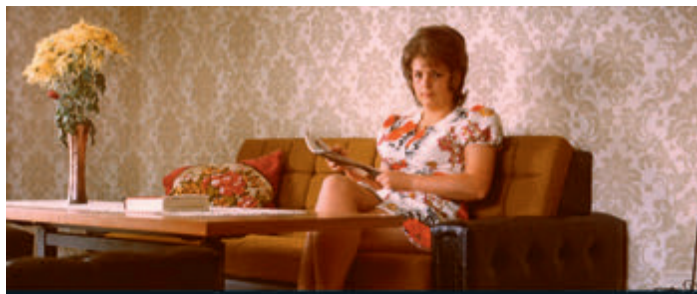
Wäschefabrik: Verwunschenes Museum an der Viktoriastraße. Hier blieb die Arbeitswelt einer Negligee-Näherei aus dem letzten Jahrhundert fast original erhalten.

Weihnachtsmarkt: Nicht nur platzt ab 21. November die Innenstadt aus allen Stiefeln, nein auch in London steht eine Dependance. Das hier ansässige *Haus vom Nikolaus* wird winters auf sechs Sattelschleppern nach London transportiert und siedelt dort als „House of St. Nicholas“ im Winter Wonderland.

Xenophobie: Das steht hier, weil wir was mit X brauchten. In diesem Fall den berühmten Satz mit X. Bielefeld mag Mängel haben, xenophob ist man hier nicht.

Y: Äh - Geht auch „Generation Y“? Den Begriff benutzt der studentische Verein „STUNT“, der sich mit Unternehmensberatung beschäftigt. Das „Y“ soll die neue, „why“-fragende Karriereorientierung der Jungen symbolisieren. Nicht mehr einfach reich werden, gewinnen, Erster sein, sondern irgendwie sinnvoll am Ende des Alphabets und des Tages die Welt besser gemacht haben. Was für ein Ziel.

Zeitungen: Davon gibt's zwei: Die „Neue Westfälische“ (eine 100prozentige Tochter einer 100prozentigen SPD-Stiftung, die aber nicht SPD-Blatt genannt werden will) und das „Westfalen Blatt“, früher das schwarze Blatt für die ländliche Perspektiven,



Damit Mutti sich keine Sorgen machen muss!

Stark essen, gut feiern, einfach wohlfühlen bei uns am urbanen Dreieck des Bielefelder Westens.

- ❖ 20% Studentenrabatt auf alle Speisen*
- ❖ 20% Rabatt auf alle Pizzen von 15:00-18:00 Uhr
- ❖ Großes Frühstücksbuffet für 11,90 Euro, sa., so. und feiert. von 9:00-13:00 Uhr
- ❖ Cocktail Happy Hour täglich ab 22:00 Uhr

* Nicht auf bereits rabattierte Angebote. Einfach euren gültigen Studentenausweis vorzeigen.



NICHTSCHWIMMER
Kneipe • Küche • Bar

Tägl. ab 11:00 Uhr, sa., so. + feiert. ab 9:00 Uhr
im urbanen West-Dreieck von Bielefeld
Arndtstr. 6-8 • Tel.: 0521 - 55 77 530
www.ich-bin-nichtschwimmer.de



grill saison
ist bei uns immer!

burger frozen yoghurts
wokgerichte vegan specialties

Immer ganz lässig genießen

Mo. - Sa. ab 12 Uhr
So. ab 13 Uhr
Arndtstr. 8 | Bielefeld
wobu-food.de

WOBU
Asian American Kitchen

Zweischlingen
Essen · Kneipe · Biergarten · Kultur · Markt · Friseur · Tennis

DISCO-PROGRAMM

MO Salsa-Kurse, anschl. ab 21 Uhr Salsa...

FR Der Freitag
ab 20.30 Uhr Standard-Latin
ab 22.30 Uhr Charts, Oldies

SO Kids Rock mit DJ Esha
ab 16 Uhr- jeden 1. Sonntag im Monat

Veranstaltungen
immer Samstags



Comedy & Kabarett

Täglich ab 17 Uhr geöffnet



Mittwochs Comedy

Nightwash Live!
Mittwoch, 18.1.17
Mittwoch, 15.2.17
Einlass ab 19.30 h

night wash

www.zweischlingen-gastro.de

Täglich ab 17.00 Uhr
Warme Küche ab 17.30 Uhr

Sa. ab 15.00 Uhr geöffnet

So. ab 10.00 Uhr Frühstück
mit Kinderbetreuung

Zweischlingen
Essen · Kneipe · Biergarten · Kultur · Markt · Friseur · Tennis



DISCOS & DANCEHALLS

EIN KLEINER ÜBERBLICK ÜBER ORTE DER BEWEGUNG

CLUBÜBERSICHT

AIRPORT CLUB

Der Airport Club in Gütersloh – hier findet jetzt die bekannte Crossnight statt – Crossnight Goes Airport Club. Außerdem gibt's viele Veranstaltungen aus dem Bereich Techno und Electro.

AJZ

Das selbstverwaltete Arbeiterjugendzentrum ist einerseits ein Punk-Museum mit kämpferischen Wurzeln und fängt sich andererseits Facebook-Haue ein, weil zu den ca. monatlichen Partys manchmal auch Betuchte kommen. Aber so geht das eben, wenn unabhängige Party-Gruppen ihre Events zwischen Electro und Holzbeinschwingen anlegen. Die Konzerte bleiben aber AJO-typisch rau.

BUNKER ULMENWALL

Hat gerade mal wieder seine eigene Schließung überstanden: Der bekannte Treffpunkt für Musik-, Literatur- und Kunstfreunde. Neben Konzerten und Kulturveranstaltungen (Lesungen oder Poetry Slams, Ausstellungen) bietet der Bunker Raum für „Kontakt auf Augenhöhe“ – auch Folge der niedrigen Deckenhöhe. Wer nie ein Konzert in der kuscheligen Kleinraumatmosphäre des Bunkers erlebt hat, ist in Bielefeld nicht richtig angekommen.

CAFÉ EUROPA

Das Café Europa ist nicht nur am Wochenende, sondern auch Mitte der Woche (Mittwoch!) die Adresse für alle Menschen, die sich mit House und R'n'b anfreunden können und sich für die Parte gerne stylisch aufbrezeln. Durch die absolut innenstadtmäßige Lage ist immer furchtbar viel auch vor der Tür los. Auch für alle anderen, die sich lieber draußen aufhalten, gut zu erkennen: Der Schriftzug über dem Eingang der Discothek, der tatsächlich noch aus den 1930er-Jahren stammt.

BIERBÖRSE / PASHA

Schlager oder Charts? Charts oder Schlager? – Beides?! „Internationale Bierbörse“ und „Pasha“ trennen nur eine Tür voneinander. Hier kann man zwischen den Lokaltäten wechseln, und das ist erlaubt und erwünscht. Die „Bierbörse“ bietet Flüssiges zum fluktuierenden Preis, der von Angebot und Nachfrage bestimmt wird.

Also immer schön zur Anzeigetafel schauen und zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein. Wer dann ein Bier zum Tiefpreis erworben hat, wird sich darüber besonders freuen, wenn der Kollege am Nachtisch einfach mal das Doppelte zahlen musste. Schwarzlicht gibt's dann im „Pasha“, weiße Kleidung ist hier von Vorteil. Zumindest dann, wenn man sich nicht schüchtern in der Ecke aufhalten möchte. Und Schirmchen und Cocktails gibt's auch.

DESPERADO

Im Desperado werden nicht nur Arminia-Siege gefeiert: Jeder Abend hat sein eigenes Motto. „Soulkitchen“, „Aces High“, der Mittwoch freut sich auf individuelle Musik, die die Gäste selbst mitbringen, donnerstags heißt es „Let the weekend come“ und am Wochenende oder vor Feiertagen gibt es immer mal wieder Live-musik, dafür einfach mal auf die aktuellen Flyer schauen. Und wer sich von der ganzen Feierei erholen möchte, kann am Sonntag gleich weiter zum „Sunday Spa“ gehen.

ELEPHANT CLUB

Abgehoben in der zweiten Etage residiert der vermutlich einzige Club mit einem Balkon am Boulevard. Ach, wir sollten wohl „Terrasse“ sagen, denn hier drückt man sich gehoben aus und zieht sich gehoben an zu eher housiger Musik. Bis Mitternacht ist der Eintritt frei, dafür kommt der Champagner etwas preisiger.

FALKENDOM

Das Jugendzentrum „Die Falken“ existiert seit den 1980er Jahren und ist ein guter Ort für heftige Musik. Nach längerer Umbaupause möchte sich der „Dom“ auch als Stadtteilzentrum präsentieren. Wir freuen uns jedenfalls, das es seit Ende Oktober wieder Konzerte dort gibt, die es sonst nirgendwo sonst gibt in der Stadt.

FAR OUT

Im Zentrum der Altstadt, zwischen Rathaus und Kiepenkerl, befindet sich das Far Out. Früher mal ein Tanztempel der Bhagwan-Bewegung, dann unter wechselnden Besitzern bis zur Miet-Disko für Fremdveranstalter heruntergerkommen. Jetzt aber ist es wieder da. Ein ehemaliger DJ schmeißt den Laden, ein im Internet zu



BIELEFELD
i. d. alten Bogenfabrik

1. Mittwoch	ELECTRONIC SMALLROOM
2. Samstag	ELECTRONIC LOUNGE PARTY
3. Samstag	RI-PARTY
4. Samstag	HIMMEL & ERDE-PARTY

So, 30.10. MESSER / TELLAVISION
Mo, 31.10. ELECTRIC HELLOWEEN
Fr, 04.11. MOOP MAMA anschl. SLJIVOVICA-PARTY
Sa, 05.11. SWEET SOUL MUSIC CLUB
Do, 10.11. COOGANS BLUFF / TATRAM
Fr, 11.11. MASSENDEFECT / STEEN
Do, 24.11. ÄL JAWALA
Fr, 25.11. KNORKATOR
Do, 01.12. EBBOT LUNDBERG & THE INDIGO CHILDREN (SWE)
Sa, 03.12. WANNA DANCE WITH SOME-P.
Fr, 09.12. 80s HAIR METAL-PARTY
Do, 15.12. MAECKES
Fr, 23.12. METAL CHRISTMAS

24.12. SAME PROCEDURE AS EVERY YEAR; 26.12. ELECTRONIC XMAS; 29.12. THE BUSTERS; 30.12. JUGEND TRAINIERT FÜR SILVESTER

Meller Str. 2 | 33613 Bielefeld
Fon 0521.967 99 77 | Fax 0521.967 99 80
Karten unter: Konticket 0521.66100
www.forum-bielefeld.com

EINLADUNG
ZUR SESSION
– DONNERSTAGS



Bunker Ulmenwall e.V. Jugendkulturrat und Nachwuchsförderung

BUNKER ULMENWALL



BLUE HARVEST
– TATTOO ATELIER –
FACEBOOK.COM/BLUEHARVESTTATTOO
INSTAGRAM.COM/HARVEST_1973

VOLLER GENUSS CUM LAUDE



**STUDENTENRABATT
AUF SPEISEN UND COCKTAILS***
MONTAG BIS DONNERSTAG
AB 18 UHR 20% RABATT AUF ALLE
SPEISEN TAGLICH VON 17 BIS
20 UHR 20% COCKTAIL-RABATT

PEPPER'S
Grill • Restaurant • Cocktailbar

Steaks, Ribs & Wings
Mexican Favourites
Amerikan Burger, Salads
and best Cocktails

ACHTUNG: Ein Besuch kann dazu führen, dass ihr immer wieder kommen wollt!
Montag-Donnerstag ab 17 Uhr, Freitag-Sonntag und an Feiertagen ab 12 Uhr
Niederwall 31-35 | Bielefeld | Fon 0521 1365553 | www.peppers-bielefeld.de



BRAUSESYNDIKAT

Trend- & Szenetränke
im Bielefelder Westen

Mo – Sa 09.30 bis 20.30 Uhr

Ellerstraße 36 (Ecke Stapenhorststraße)
☎ 0521-94937774
✉ info@brause-syndikat.de

www.brause-syndikat.de
www.facebook.com/BrauseSyndikat

Ruhm gekommener DJ (Akim B.) schmeißt den Samstag. Vermietet wird aber immer noch.

sowie ein star erweitertes Programm.

FARINDA

Der einzige Club der Stadt, der einige seiner Partys nur auf griechisch ankündigt. Multikulti ist Programm, Black & Balkan ist die Musik der Wahl.

FORUM

Direkt neben dem Ostwestfalendamm und auf der „anderen“ Seite des Boulevards liegt das Forum. Ganz verschiedene Partyreihen freuen sich hier auf ganz unterschiedliches Publikum: Beispielsweise die 80er-Jahre-Hair-Metal-Party (das Verkleiden ist hier erwünscht, Kopftuch und Leggings dürfen mitfeiern), die Electronic Lounge, die Himmel und Erde-Party sowie die R!-Party wollen betanzt werden. Diverse Konzerte gibt's dann auch – einfach mal ins aktuelle Ultimo schauen.

GLÜCKUNDSEELIGKEIT

Die umgebaute Kirche ist eigentlich ein Restaurant, aber samstags macht DJ Leon El Ray „sophisticated music“ in den Metronights. Alles eher langsam und stilvoll, aber gut für einen After Dinner-Schwof.

HECHELEI

Im umgebauten Industriedenkmal im Ravensberger Park gibt es eher selten Tanzvergnügungen. Aber sechs mal im Jahr Ostwestfalens größte schwul-lesbische Party, zweimal im Jahr einen PC 69-Genedenkzappeldienst, und dann und wann besondere Motto-Partys.

LEVEL

Nichts genaues weiß man nicht. Wird die ehemalige Lesben- und Gay-Underground nun doch das neue LeVel? Der Schallschutz ist schon installiert, allerlei Party-Sites loben schon die Musik, nur der Betreiber sagt noch nichts. Einfach mal in der August Bebel Straße vorbeigehen und nachgucken.

MOVIE

Garantiert House- und Technofrei! Das ist das Motto in dem alten Kinosaal am Hauptbahnhof, der inzwischen als Party- und Eventlocation zu den Traditionshäusern der Stadt gehört. Nach aufwändigem Umbau gehört dazu ein Rock Café

NR.Z.P.

Das kryptische Kürzel heißt ausgesprochen „Nummer zu Platz“ und bezieht sich auf die Vergangenheit als Kfz-Zulassungsstelle. Heute betreibt hier eine Subkulturinitiative ihr Kulturzentrum mit Lesungen, Konzerten und regelmäßigem Elektrobeat. Im Augenblick gehen Italo-Disco besonders gut ab.

OSTBAHNHOF

Der alte Bahnhof (mit heimeliger Atmosphäre, da auch hier die Decke etwas niedriger ist!) bietet musikalisch vor allem Techno, auch als Auffangbecken der Vertrieben aus der alten „Skala“, die einfach nicht mehr ans Laufen kommt.

PRIME

Tief im Süden fährt die Brackweder Großbraundisko alles auf, was Watt und Volt hergeben, von der Konfettikanone bis zum Russian History Dance. Der Hausdrink heißt „Shocker“ und ist auch ohne Alkohol zu kriegen.

RINGLOKSCHUPPEN

Nachdem die Züge hier ausgezogen sind, kann im ehemaligen Bahnschlafplatz an der Stadtheider Straße auf geräumiger Fläche und mit abwechslungsreichem Programm gefeiert werden. Charts, Rock, Gothic und Wave, 80er- und 90er- Eurodance-Partys – je nach Tag und je nach Motto ist immer was los. Mit dabei gibt's einen großen Biergarten mit Essenmöglichkeit und auch die Speisen aus der Küche locken bis in die Nacht. Konzerte gehören ebenfalls zum Programm.

SAM'S

Wenn der Club eurer Wahl früh morgens die Tore schließt, dann ist der Abend noch nicht unbedingt ganz vorbei – es kann weitergehen: Zum Sam's. Die After-Hour-Party beginnt bereits um 2 Uhr in der Nacht mit Hip Hop und Electro, ab 3h ist open door. Den Abend irgendwie ausklingen lassen, vielleicht mal rausgehen und den Sonnenaufgang und die adretten Vögel im Baum beobachten und dabei etwas Nettes trinken – hier geht's.

CLUBÜBERSICHT

HEIMATLIEBE

Bis vor kurzem als „Stadtpalais“ bekannt. „Dem steten Wandel in Gesellschaft und Ausgehverhalten geschuldet reagieren die neuen Betreiber auf die Zeichen der Zeit und liefern einen selbstbewussten Gegenentwurf zum spaßbremsenden Schickimicki-Trend“, heist es. Der Eintritt soll grundsätzlich frei sein, das Auftreten locker. Außerdem verfügt der ehemalige Ballsaal der örtlichen Handwerkserschaft über die zweite Rauch-Terrasse der Stadt mit Beschallungshintergrund.

STEREO

Bandcontests, Trash-Partys, Indie, Rock und Electro – oder auch mal Dancehall und Hip Hop gibt's im Stereo am Boulevard. Direkt neben dem Cinemaxx öffnet der Club mit Wald regelmäßig am Wochenende seine Tür. Auf der Waldbühne im Stereo spielen wechselnde lokale Live-Acts und ansonsten geht's außerhalb der beiden Partyräume hier auch mal etwas entspannter zu.

WEBEREI

Die Weberei in Gütersloh hat seit Jahren wechselnde Betreiber und immer die gleichen Probleme: Das Konzept trägt sich nicht. Zwischen Partyhaus, Rockbude und Bürgerzentrum versucht man sich zu platzieren, wobei die Partys das Geld bringen und die Bürgerzentrum-Aufgaben Verluste machen. Die Partyreihen umfassen Reggae und Dancehall, Alternative und Rock, House und Electro. Auch Ü30-Parties, Lesungen und Konzerte stehen im Programm. Zuletzt gab es mal wieder Krach und ein Teil der Partygruppen hat die Weberei verlassen und ist woanders untergekommen.

X & GO PARC

Zwei Großdiskotheken in Herford. Was bei den einen „Wir lieben die 90er“ heisst, nennen die anderen „All Times Killerpartysounds (wir erwarten nur ‚normale Leute‘)“. Das X hat allerdings auch eine dunkle Seite (Gothic, EBM, Wave, Rock, Metal), während der GoParc

sich durchgehend im fröhlichen Partyrausch befindet, wo Schaumpartys immer feucht und die Frauen immer sexy sind.

ZWEISCHLINGEN

Das Zweischlingen in Quelle ist zwar mehr Restaurant als Club, hat sich aber mit seinen Veranstaltungen den festen Platz in der Unterhaltungs- und Partyszene wahrlich verdient und hat mit Abstand das beste Kleinkunstprogramm in der Stadt – und das seit vielen Jahren und regelmäßiger Versuche der Konkurrenz, daran etwas zu ändern. Regelmäßig gibt es Discoveranstaltungen, bei denen die hauseigenen DJ's offen für Musikwünsche sind und an Kulturveranstaltungen wie Kabarett, Comedy, Theater und Livemusik fehlt es auch nicht. Fast an jedem Abend in der Woche geht es musikmäßig um ein anderes Motto – einfach mal durchschauen und sich amüsieren.



Sondaschule

Mark Forster

Söhne Mannheims

PROGRAMM NOVEMBER

Fr 04.11.16 Fieser Freitag
Sa 05.11.16 13 Jahre Rilo
Fr 11.11.16 die große Geburtstagsfeier
Sa 12.11.16 Official Beginner
Fr 18.11.16 Aftershowparty
Sa 19.11.16 DJ MAD, Italian Star (Torch)
Fr 25.11.16 DJ Stylewarz & Baaty Corell
Sa 26.11.16 Electronic Sounds Floor
Sa 27.11.16 90s Eurodance
Fr 03.12.16 Tequila Bambule
Sa 04.12.16 ElectrHipHop Friday
Fr 10.12.16 u.a. mit Redshape
Sa 11.12.16 (Elektronischer Floor)
Fr 18.12.16 + Hip Hop Floor
Sa 19.12.16 2000er+ Party
Fr 25.12.16 mit Ingrid & Klaus
Sa 26.12.16 Gestört Aber Geil Clubbig
Sa 27.12.16 Stundenalarm
Sa 28.12.16 Vorschau Dezember Highlights
Sa 03.12.16 Cocktaillnacht
Fr 16.12.16 ElectrHipHop Friday
Sa 24.12.16 u.a. mit den Betty Ford Boys
Fr 25.12.16 (Hip Hop Floor)
Sa 26.12.16 Heilige Samstag-Nacht
Sa 27.12.16 Depeche Mode Party
Sa 28.12.16 Silvester-Party
Sa 29.12.16 Ingrid & Klaus

SA 19.11.2016 Ingrid & Klaus

SA 19.11.2016 Ingrid & Klaus

KONZERTE & CO

FR 04.11.16 Silly
DI 08.11.16 Wurfänger-Tour
FR 11.11.16 Seven (ausverkauft)
SA 19.11.16 Beginner (ausverkauft)
FR 25.11.16 (verlegt Saldenstickerhalle)
SA 26.11.16 1LIVE Pop mit Monol
SO 27.11.16 Gestört Aber Geil
DO 01.12.16 Gleis 8
FR 02.12.16 Deine Eigenart
SA 03.12.16 Sondaschule
SO 04.12.16 Deine Freunde
SA 05.12.16 Schandmaul
SO 06.12.16 Eisenbahnmarkt
SA 07.12.16 Mark Forster
SO 08.12.16 (ausverkauft)
SA 09.12.16 Die Lochis
SO 10.12.16 Eisheilige Nacht
MI 11.12.16 Vladimir Kaminer
FR 13.12.16 257ers
SA 14.12.16 Achim Sam „Iss was?“
MI 15.12.16 Studio Braun
SA 16.12.16 Senna Gammour
MI 17.12.16 Hämatom
SA 18.12.16 Dieter Thomas Kuhn
MI 19.12.16 & Band
SA 20.12.16 Söhne Mannheims
MI 21.12.16 Rebel Comedy
SA 22.12.16 Clueso
MI 23.12.16 Kurt Krömer
FR 20.01.17 257ers

Die Lochis

Studio Braun

Gestört Aber Geil

rls RINGLOK SCHUPPEN
Stadtheider Str. 11 • 33409 Bielefeld
0521 - 55 73 88 0
www.ringlokschuppen.com
facebook.com/ringlokschuppen
instagram.com/ringlokschuppen

Spökes Essen - Trinken - Musik - Biergarten - Kicker
Dart - Billard - Sky Sportevents - Livemusik

Tel.: 0521-52 36 111
www.spoekes.eu
thomasscheffler@online.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. ab 16.00 Uhr
Sa., So. + Feiertags ab 11.00 Uhr

Johannisstr. 3 - 33611 Bielefeld-Schildesche

mellow gold

karl-eilers-str. 22 33602 bielefeld
0521/5215665

**Der vegetarisch-vegane
BIOLADEN LEBENSBAUM**

Seit 30 Jahren im Bielefelder Westen | Große Auswahl an veganen Produkten aller Art | 120 Sorten Bio-Vollkornbrot von 5 Bäckereien

**GÜNSTIGER EINKAUFEN:
DONNERSTAGS VON 19 - 21 UHR 20% RABATT AUF ALLES!
STUDIERENDENRABATT 10% ZU JEDER ZEIT!**

ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR 10 - 19 UHR | DO 10-21 UHR | SA 10-16 UHR

Arndtstraße 43 | 33615 Bielefeld | Tel. 0521.122125
bioladenlebensbaum@yahoo.de | www.bioladen-lebensbaum.com

BEWEGLICH

SPIELFELD BIELEFELD

FREIZEITVERTREIBUNGSANLAGEN IN DER NÄHEREN UMGEBUNG

Für den Kletterpark wird es langsam zu kalt, für das Geschichten spinnen am Kamin aber sind wir noch nicht alt genug. Für einen Verein sind wir zu individuell, für Patienten hingegen zu sozial. Party-mässiges Plätzchenbacken ist uns zu altbacken und wir wollen hinterher nicht aufräumen müssen, Frontalveranstaltungen von Konzert bis Kasperle-Theater hingegen haben so was Passives. Was tun? Gesucht werden Gelegenheiten, eine Handvoll Freunde für ein paar Stunden vom meteorologisch grauer werdenden Alltag abzulenken und in Aktion zu setzen. Und in Erstaunen darüber, dass in Bielefeld weit mehr los ist, als im Veranstaltungskalender steht. Das gibt auch der Startup seinem Team zum Building.

GO KART

Fangen wir schnell an und mieten uns ein paar Kleinstrennwagen zur Stadterkundung. Die Go Karts mit

Straßenzulassung, erkennbar an Rücklicht und Rückspiegel, werden wegen der Wetterlage nur noch bis November und bei klarem Himmel angeboten. Ein Tag kostet ca. 100,-, ein Fahrer muss unter ca. 100 Kilo wiegen und einen Führerschein B haben. Der Vermieter verkauft seine 10 KW-Boliden auch und veranstaltete gerade in Bielefeld ein bundesweites Kart-Treffen.

Bei Regen und größeren Gruppen geht es besser in die Halle. Da kosten 10 Minuten nenkitzelnd und benzinverbrennend im Kreis rumradieren ca. 12,- pro Nase und man kann sich ein komplettes Rennen mit der eigenen Clique samt Zielfoto dazu buchen. In Bielefeld erst ab 145 cm Körperlänge, in Werther schon ab 7 Jahren Körperalter. Da gibt es auch Zweisitzer.

MC Fun Kart, Detmolder Str. 467,
33605 Bielefeld, Tel.: 0521-96 30 83 28,
www.mc-fun-kart.de

GREENSTA.de
ÖKO WEBHOSTING

klimafreundlich
günstig fair

Atomstromfreier Webserver
garantiert mit 100% Öko-Strom
kostenloser E-Mail-Support
14 Tage Rückgaberecht

ab 1,49 € / Monat

ATOMKRAFT
NEIN DANKE
ATOMKRAFT



Kartbahn B68, Osnabrücker Straße 157, 33649 Bielefeld, Tel.: 0521-45 12 25, www.kartbahn-b68.de

Indoor Kartbahn Werther, Engerstraße 55, 33824 Werther, Tel.: 05203-88 42 88, www.kartbahn-werther.de

LASERTAG

Barney Stinsons Zweit-Lieblingsspiel. Die Taggerer stochern mit Infrarot-Impulsgebern in der Gegend herum und tragen dabei Sensor-Westen, die piepen, wenn sie ein „feindlicher“ Impuls trifft. Dann fällt die „Waffe“ des Trägers kurz aus und der andere kriegt einen Punkt. Im Prinzip. Die verschiedenen Anbieter führen ständig neue Ausrüstungen und Spielregeln ein, vor allem, um jede bedenkliche „Kriegsähnlichkeit“ aus ihren meist futuristisch gestalteten Parcours heraus zu kriegen und ihr Live-Counter-Strike zum Kindergeburtstag zu verharmlosen. Die neue Bielefelder **Laser-Zone** kann so bis zu sieben Teams auf über 40 Missionen schicken, eine kostet einen ca. 9,- für 12 Minuten, und wer die komplizierte Preisstaffel mit Mengenrabatten, Flatrates und Spartagen beherrscht, kann seine Gruppe ja mal am dunklen Samstag mit Neon-Effekten auf der bundesweiten Hotlist des Franchises hochschießen. In Hillegossen organisiert **LaserGame** das Spiel schon etwas länger etwas näher an den Computererfahrungen der Nutzer, verleiht Stirnbänder statt Westen und sortiert die, sagen wir mal „Räuber & Gendarmen“, in verschiedene Kampfklassen mit unterschiedlichen Lebenspunkten und Schadenswirkungen.

LaserZone, Stadtheider Str. 14 D, 33609 Bielefeld, Tel.: 0521-14 25 91 30, www.laserzone.de

Lasergame, Nesselstraße 61, 33699 Bielefeld, Tel.: 0170-80 87 13 0, www.lasergame-bielefeld.de

PAINTBALL

Ein bisschen wie Lasertag ohne Strom ist die Schießerei mit farbkle-

xenden Gelantine-Kugeln. Und schon ein bisschen in den Jahren. Der große Krieg um die angeblich verrohende Wirkung ist ausgestanden. Über Jahre kämpfte die eigentlich fürs freie Gelände erfundene Kampfsportart gegen den Verdacht, kriegsverherrlichend und jugendgefährdend zu sein. Inzwischen tollt die Szene, die es auf dem Höhepunkt zu gleich zwei Publikumszeitschriften brachte, meist in ausweiskontrollierten und sicherheitsüberprüften Hallen herum. Dort werden Geländeunebenheiten durch aufblasbare Hindernisse ersetzt, und die Betreiber achten darauf, dass alles physikalisch und ideologisch unbedenklich ist. Es gab sogar mal spezielle Kinderangebote mit Splash-Guns, die ziviler aussahen als Wasserpistolen. Allen Angeboten gemein bleibt, dass man dabei mit Luftpumpen Mitspieler bunt anspritzt und sich dabei juchzend durch einen Parcours schmeißt. Wer zu viele Flecken an die Weste kriegt, scheidet aus, wer ohne Spritzer an die gegnerische Fahne kommt, hat gewonnen.

Paintball Arena, Nesselstraße 61, 33699 Bielefeld, Tel.: 0170-80 87 13 0, www.paintballarena-bielefeld.de

SCHWARZLICHT-FUßBALL

Zieht die Vorhänge vor, zieht knallige Leibchen mit Leuchtspur-Applikationen an, und spielt Hallenfußball, oder Indoor-Soccer, oder Futsal oder was ihr wollt im UV-beleuchteten Dunkel. Weiße Socken lassen die Beinarbeit strahlend gut aussehen, die bunten Bälle verwandeln jedes Match in einen Kindergeburtstag und Neon-Schminke ist im Mietpreis inbegriffen. Der kleinste Platz kostet 65,- pro Stunde und verträgt acht Spieler, die ihre Getränke selbst mitbringen dürfen.

Etwas Ähnliches kann man sich ohne den Glühwürmchen-Zusatz in vielen Hallen mieten, aber dann ist es bloß Sport.



PIERCINGS-AB 35 EURO !





OBERNTORWALL 19 | 33602 BIELEFELD | TEL.: 0521 - 9862101
WWW.TATTOO-PIERCING-BIELEFELD.DE




Erfrischend anders

Was gibt es Besseres als den Tag mit einem richtig guten Frühstück zu starten? An Sonn- und Feiertagen gibt es im Moccaklatsch das große vegetarisch/vegane Frühstücksbuffet. Und auch an den übrigen Wochentagen finden nicht nur Veganer und Vegetarier viele Leckereien beim A-la-Carte-Frühstück. Die Speisekarte und auch die wöchentlich wechselnde Mittags- und Abendkarte bieten eine große Auswahl an vegetarischen und veganen Gerichten, hausgemachten Kuchen und Desserts. Viele Speisen können auch glutenfrei zubereitet werden. Ob die beliebten Klassiker wie der Moccaburger, das Linsencurry oder frische Salate und Suppen, hier findet jeder etwas für seinen Geschmack. Im Moccaklatsch am Emil-Groß-Platz kann man die abwechslungsreiche mediterrane Küche bestens in gemütlicher und lockerer Atmosphäre erleben. Geöffnet ist jeden Tag ab 9:30 Uhr.

Frühstück gibt's von Mo. - Fr. von 9.30 - 13 Uhr, Sa. und So. von 9.30 - 15 Uhr. Unsere Küche hat Montag bis Donnerstag und Sonntag bis 22 Uhr, Freitag und Samstag bis 22.30 Uhr geöffnet.

Moccaklatsch, Arndtstr. 11, 0521-7709431
 Neuigkeiten: www.moccaklatsch.de

Comic und Musik Archiv
 Fachbuchhandlung für Comics und Mangas

Fantasy, Science Fiction, Abenteuer, Crime, Erotik, Heroes
US-Originalausgaben – Bestellservice

Herforder Straße 210 · 33609 Bielefeld
 Telefon: 0521/ 32 04 13
 email: horstkempenico@versanet.de

Mo. bis Fr. 10.00 – 12.30 Uhr und
 14.00 – 18.30 Uhr
 Sa. 10.00 – 14.00 Uhr

Parkmöglichkeit im Hof!

Die Schriftausgaben von Witzig & Co. sind in der Reihe 'Witzig & Co.' erschienen. © 2008 Witzig & Co.



MANGO Tours

Europäische Metropolen erleben!

Paris
2,5-Tage-Reise ab € 39,-
4-Tage-Reise ab € 99,-

London
3,5-Tage-Reise ab € 79,-
5-Tage-Reise ab € 109,-

Prag
2-Tage-Reise ab € 89,-

Amsterdam
2,5-Tage-Reise ab € 67,-

Silvesterreisen
Jetzt Plätze sichern & online buchen!

Paris
1,5 Tage-Reise ab € 59,-

London
2,5 Tage-Reise ab € 89,-

Amsterdam
3,5 Tage-Reise ab € 138,-

Prag
3,5 Tage-Reise ab € 129,-

Blind Booking, Barcelona, Rom und viele weitere Silvesterreisen online!

Infos, Buchung, Gratkatalog:
Alle Preise in €, inkl. Abfahrtsortzuschlag z.B. ab Köln oder Münster, im Mehrbettzimmer

MANGO Tours
Tel.: 0221-2 77 59 40
www.MANGO-Tours.de

MANGO Tours Reiseveranstaltungs GmbH • Aachener Str. 7 • 50674 Köln

Bielefelder JAZZ Club e.V.

» Alte Kuxmann-Fabrik «
Beckhausstr. 72 • 33611 Bielefeld
www.bielefelder-jazzclub.de

Nix ist schöner als Livemusik!
Bei uns jeden Freitag ab 20:30.
Jazz- Blues- Boogie- Swing- Funk-, Soul und noch mehr.

1 x im Monat Donnerstag 19:00 Uhr
smart STAGE Eintritt frei
www.smart-stage-bielefeld.de

1 x im Monat Sonntag 19:00 Uhr
Bluesbörse Eintritt frei
www.bluesbörse.de

Programmauszug Nov/Dez
Aktuelles auf unserer website.

11.11. Freitag, 20:30 Uhr
Lohmann R&B Kapelle
Swing, Rock&Roll, Soul

02.12. Freitag, 20:30 Uhr
The Silverettes
Diven, Sex & Rockabilly

09.12. Freitag, 20:30 Uhr
Hamburg Blues Band
30 Jahre St. Pauli Blues

Mal 'ne Party machen ?????
Unsere Räumlichkeiten können gemietet werden: 0521 - 32 70 35 37
Friedrich Götte • fgoette@web.de

Schüler+Studenten 50 % Ermässigung

BEWEGLICH

Funsport Palfner, Im Reke 27, Tel.: 05241-70 88 88 0, www.funsport-palfner.de

BOWLING

ist die amerikanische Variante des angeblich urdeutschen, in Wirklichkeit aber schon seit Pharaos Zeiten bekannten Kegeln. Die Kugeln haben Löcher, die Kegel heißen Pins, es gibt 10 statt 9 davon, und die Bahn ist vorne so breit wie hinten. Außerdem gewann eine deutsche Mannschaft 1937 die erste Bowling-Weltmeisterschaft. Kurz darauf wurde es hierzulande verboten. In Bielefeld begann 1949 der neue Aufstieg, und gerade feierte die jüngste Bowling-Anlage am Boulevard hinter dem Bahnhof ihren dritten Geburtstag. Ein Spiel kostet ca. 3,- pro Person, eine Stunde ca. 15,-. Socken und Schuhe müssen dazu geliehen werden. Es gibt noch mehr Bowling-Center in der Stadt, es gibt Bowling-Vereine mit guten Plätzen in der Bundes-Rang-Liste, und bei *Elite* eine nette Gleichbehandlung von Schülern, Studenten und Rentnern: die dürfen Mo./Di./Do. zu dritt spielen für den Preis von zwei. Ob das zur Teambildung führt?

Entertainmentcenter The Strike, Boulevard 3, 33613 Bielefeld, Tel.: 0521-56 09 89 55, www.the-strike.de

Bowling Center B 61, Gütersloher Str. 299, Tel.: 0521-48 95 55 6, www.bowling-b61.de

Elite Bowling Center, Hubert Str. 25, 33607 Bielefeld, Tel.: 0521-61 39 9, www.elite-bowling.de

ESCAPE ROOM

Bisher hat immer einer gegen einen, oder haben mehrere gegen andere Gas gegeben, Ball gespielt, Kugeln gerollt.

Jetzt aber kämpft unser Team ganz unter sich gegen das System. Eine Gruppe lässt sich in einen mit allerlei Requisiten ausgestatteten Raum einschließen und muss in der gebuchten Zeit ein Rätsel lösen, um ohne Gesichtsverlust wieder hinaus zu kommen.

Die Tür ist zu und irgendwo ist der Schlüssel. Hat Oberst Gadow ihn im Bücherregal versteckt? Oder tarnt der tote Spion die rettende Chiffre in dem Blumensteck seiner Oma, das wir erst als relevant erkennen, nachdem das Testament des Dealers ihres Neffen als Fälschung entlarvt wurde und mit Zitronensaft und im Spiegel eine ganz andere Spur enthüllte?

Der weltweit operierende Branchenriese bietet in seinen drei Escape Hunt Rooms zwei bis fünf Eingeschlossenen mehrere Geschichten zum Auflösen an.

Größere Gruppen können sogar in zwei identisch verrätselten Räumen um die Wette fliehen. Oder man macht sich beim zweiten Anbieter der Stadt zu bis zu siebt in einem Raum auf die Suche nach dem Geheimnis hinter dem Rätsel des Mysteriums, das einen Lokaljournalisten in den Untergrund trieb.

Fünf Leute kosten ca. 100,- für ein Spiel, das eine Stunde dauert. Passende Kostüme muss man selbst mitbringen. Interessant: der Newbie plaudert aus, dass die Hälfte seiner bisher gefangenen abertausend Escaper nicht rechtzeitig aus dem Raum heraus fand.

Ob wir da mal in seinem Keller nachsehen sollten?

Escape Hunt, Eckendorfer Str. 4, 33609 Bielefeld, Tel.: 0521-96 28 90 30, bielefeld.escape-hunt.com

Raum&Zeit Adventure Games, Stapenhorst Str. 60, 33615 Bielefeld, Tel.: 0521-32 91 02 09, raumundzeit-owl.de

JOB-ANGEBOT

VR Gesellschaft mbH
VALID RESEARCH

Für Meinungsumfragen und Trendforschung sucht die Valid Research Marktforschung ab sofort mehrere Damen und Herren als Telefoninterviewer/innen.

Wir bieten:

- flexible Einsatzzeiten zwischen 9:00 und 21:00 Uhr
- interessante Honorierung - zentrale Lage direkt am Bahnhof
- kompetente Schulung - internationale Studien

Sie verfügen über:

- Freude am Telefonieren – Redegewandtheit – Einsatzbereitschaft – Zuverlässigkeit

Wir sind ein international agierendes Institut. Ständig neue Befragungsthemen von Kundenzufriedenheits- oder Einzugsgebietsermittlungen über Interviews mit Entscheidern großer Unternehmen garantieren vielseitige und spannende Projekte. Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Gerne laden wir Sie zu einem unverbindlichen Kennenlern-Termin ein.
Ursula Blacha: 0521-965910
ursula.blacha@validresearch.com

Valid Research Marktforschung GmbH,
Am Bahnhof 6, 33602 Bielefeld

Hier geht es zum JOB

weiber-kram

MÄDELSFLOHMARKT TERMINE
WWW.WEIBERKRAM.ORG

13.11 HERFORD
12.02 PADERBORN
05.03 HERFORD
21.05 PADERBORN
25.06 HERFORD

DAS GEHT DOCH AUCH NOCH MORGEN

SELBSTTHEILUNGSWEGE FÜR AUFSCHIEBERITIS-PATIENTEN

Eigentlich sollte dieser Artikel schon zum letzten Uni-Special fertig sein. Aber dieserhalb und desterwegen schob der Autor ihn immer wieder auf die sprichwörtliche lange Bank. Vor modernen Tipps zum zügigen Bearbeiten zu vieler Aufgaben musste doch erst mal die Herkunft des Sprichworts geklärt werden. Und der Optimierungswahn der Neuzeit gezeigelt. Und der Unterschied von freiem „Keine Lust“ und krankhaftem alles liegen lassen bedurfte auch noch der Nach-Recherche. Incl. der Frage, was eigentlich Prokrustes damit zu hat, der alte Räubergriecher mit dem Kinderbett, der Schlafgänger günstigstenfalls beinabhackend passend machte. Gar nichts? Genau! Verzetteln nämlich ist das eine Bein der Vermeidungsstörung. Faulenzen das zweite, das dritte aber die kreative Wut, lieber alles Schöne und Gute zu tun, Tanzen zu gehen, den Kühlschrank abzutauen, statt mit dem Wichtigen anzufangen.

PRO-PRÄ-DEUTIK

Fangen wir also mit dem Unwichtigsten an: *Prokrastination* kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Vermögenlichung oder Vertagung. Weshalb sie auch in den krassesten Fällen mit nur einem „s“ geschrieben wird („cras“ = „morgen“).

Dann folgt das Überraschendste: Es soll auch die genau gegenteilige Störung, die *Präkrastination* geben, den Drang, Aufgaben schneller als nötig hinter sich zu bringen, oder wenigstens anzufangen, sogar unter Inkaufnahme erheblicher Nachteile. Das klassische Experiment zum Beweis der



Beklopptheit stellt den Probanden zwei Gewichte an den Weg, die unterschiedlich weit vom Ziel entfernt sind. Aufgefordert, eines davon ins Ziel zu bringen, greifen sich die meisten das erste Gewicht und schleppen es die längere Strecke. Vermutlich, weil sie sich dann anpackender, erledigender vorkommen. Klüger wäre es, die zielnähere Last zu wählen, noch klüger, erstmal heraus zu finden, welche schwerer wiegt, und am allerintelligentesten, sich eine Formel über Kraft und Weg auszudenken, um Beinarbeit und Armausdehnung in ein vernünftiges Verhältnis zu setzen. Tun wir das nicht, um nicht aufschieberhaft zu erscheinen?

DAS PROBLEM

Eine Prüfung steht an, ein Text ist zu schreiben, ein Amtsgang zu absolvieren, aber die Sonne scheint, die Party ruft, das Facebook will beachtet werden. Vieles zerrt an unseren Nerven, und es ist völlig natürlich, erst mal mit dem Spatz in der Hand zu tanzen und den immerwährenden Reichstag in Regensburg zu lassen. Damals

(1663-1806) entstand die lange Bank, um Verwaltungsaufgaben stult der Reihe nach zu erledigen. Keine gute Idee.

Schließlich wissen wir ja, dass wir von zwei Partys lieber zu der besseren gehen, als zu der, der wir zuerst zusagten. Deshalb erfinden wir Ausreden und schon sind wir im Hamsterrad der Selbstüberlistung zum eigenen Nachteil. Weil die Folgen der Absage unkalkulierbar größer sind, als der Nutzen der Ausweichbewegung. Aber auch der Gewinn des Fehlers zwar unklar, aber nah ist, der Gewinn des Richtigen jedoch fern, wiewohl sicher ist. Andersherum sind Probleme oft umgekehrte Scheinriesen, erscheinen immer größer, je näher wir dran sind. Dabei ändert eine Parklücke ihre Ausdehnung nicht, egal wie herum wir sie anfahren. Trotzdem passt, wer es kann, rückwärts zügiger hinein.

RÜCKSCHRITT

Also zerlegen wir erst mal die drängelnde, uns ins Aufschieben stubsende Aufgabe in Einzelteile, lösen „die Chemie I-Prüfung droht“ in ihre Bestandteile auf. Was muss

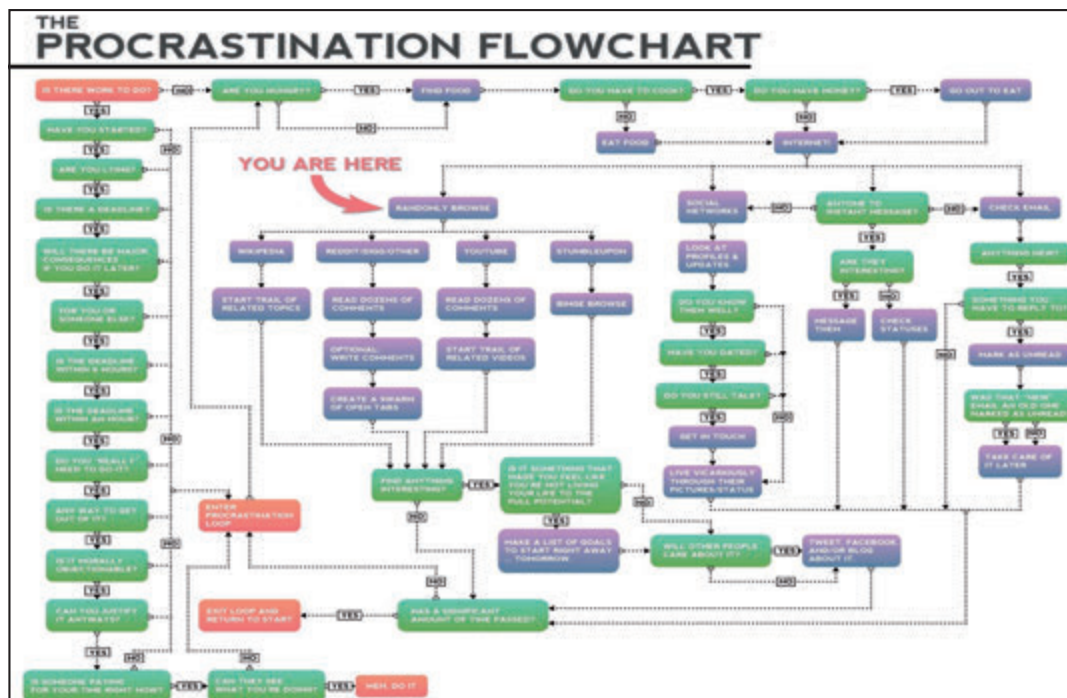
ich wirklich wissen? Wenn etwa die Anorganik aus 10 Kapiteln besteht, ist es nicht mehr gar so garstig, dass wir erst 5 davon können. Und wenn wir zumindest ahnen, was Grundlagen und was Fizzeligkeiten sind, bringen wir uns das Wichtigste eben zuerst bei. Wer den Zitronensäure-Zyklus komplett kann, ist ein Streber, wer immerhin Eu- und Prokaryoten auseinander hält, hat schon den ersten Schritt gemacht.

FORTSCHRITT

Wichtiger ist der zweite: Eins nach dem anderen. Verteile den zerlegten Bären in essbare Gänge. Unterschätze dich ruhig, aber mach dir eine Kerbe in den Colt, wenn ein Kapitel abgefrühstückt ist. Freue dich lieber über Geschafftes, als über noch zu Schaffendes zu lamentieren. Und schreib das auf. „Investiturstreit erledigt“ liest sich im Tagebuch besser als „Gab es Kaiser Karl wirklich?“. Und nimm dir nicht abstrakte Ziele vor (den Kapitalismus widerlegen), sondern konkrete (Wie entsteht Regen?). Und geh nicht Schuhe kaufen, wie Frauenzeitschriften immer noch als Belohnung empfehlen, sondern feiere Fortschritte mit Freunden. Schulterklopfen von anderen wirkt besser als selbstgemachtes Bauchpinseln.

GLEICHSCHRITT

Jedes Fach hat seine Genie-Mythen. Schiller mochte verfaulende Äpfel, Newton eher reife auf dem Kopf, Einstein das Summen der Tram vor seinem Fenster, jeder aber eine ziemlich



gleichförmige Umwelt zum Denken. Reduziere störende Reize, schalte dein Handy aus, erfinde Rituale, um die ernsthafte Arbeit in möglichst reizarmer Umgebung zu absolvieren. Manchen hilft die Glücksunterhose, den meisten reicht, beim Ausfüllen der Steuererklärung jede Seite immer auf die gleiche Weise vom Alltag zu unterscheiden.

SCHRITZÄHLER

Erstaunlich: Auch wenn die Prokrastination als Studentenkrankheit zu ihrem schlechten Ruf kam, leiden doch weder besonders viele noch nur Studenten daran. Viel-

mehr fast jeder mal, der nicht extrem taktbestimmt tätig ist. Busfahrer oder Orchestermusiker klagen deutlich seltener als Lehrer, Anwälte oder Journalisten.

Von den Studenten sind, sagt die bundesweit führende und einzige Prokrastinations-Ambulanz der Universität Münster, um die 7% schlimmer dran als der Durchschnitt der Ratsuchenden. Das ist nicht erheblich, obwohl behandlungsbedürftig, auch wenn es noch nicht reicht, um aus der Aufschieberitis eine anerkannte Krankheit zu machen. Zumal Statistiker herausfanden, dass Prokrastinierer in der Regel ihre eigene Arbeitsbelastung viel höher ein-

schätzen, als sie wirklich ist. So führt das Gefühl, überlastet zu sein, zu dem entlastenden Trugschluss, irgendwas Leichtes anzupacken sei befriedigender, als den echten Bär zu wuppen. Siehe oben. Prä- und Prokrastination scheinen doch der selbe Denkfehler zu sein.

WEGWEISER

Gegen den helfen Tipps wie oben oder professionelle Unterstützung. Jede Uni hat eine psychotherapeutische Beratungsstelle, und auch wenn in Bielefeld die Nichtvertagung nicht zu deren offiziellen Ambulanzschwerpunkten gehört, forscht hier doch Carola Grun-

schel. Die hat unter anderem in einer bundesweiten Befragung vier Prokrastinierer-Profile entdeckt und unterschieden. Der „gelegentliche Aufscheiber“ ist der unbedenklichste, der „Arousal Procrastinator“ glaubt, nur unter Druck arbeiten zu können und ist auch kein Problem. Echten Leidensdruck spürt und Beratung sucht erst der „sorgenvollängstliche“ Typ Drei und dann besonders Typ Vier, der mit der Gesamtsituation, seiner Fächerwahl und dem Studium überhaupt unzufrieden ist.

Wer sich dabei nicht wieder-
kennt, ist möglicherweise gar kein
versagender Vermeider, sondern
fährt seine eigene Agenda. Das ist
erlaubt, das kann das Selbstbild
stärken, und schließlich könnte
der Säumniszuschlag ein Schnäpp-
chen sein für den Spaß anstelle des
Zwangs. Sozusagen der längere
Weg mit dem geringeren Gewicht
von oben.

SCHREIB DAS AUF

In der Tipp-Abteilung kam schon vor, dass Arbeitsprotokolle den Eindruck, nichts geregelt zu kriegen, vermeiden helfen. Umgekehrt tritt gerade vor dem leeren Blatt oder Screen bei vielen ein spezieller akademischer Fluchtreflex ein. Wie sag ich's nur, was ist mein erstes Wort, und warum sollte ich mein sicher unzureichendes Wissen stümperhaft dahin formulieren, damit fiese Besserwisser und Plagiatsforscher mir damit in die Karre fahren? Dagegen helfen, meist klug getrennt von irgendwie therapeutisch angekränkelten Beratungen, die Schreiblabore der Unis. Hier kriegt man Waffen gegen das White-Eyed-Monster des Schreibbeginns, hier lernt man Anfangen, Strukturieren und Weitermachen wie ein Handwerk, nicht als Eingriff in die Persönlichkeit. In Bielefeld organisiert die studentische Schreibberatung „skript.um“ darüber hinaus die lokalen Events zur bundesweiten „Lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten“ im nächsten März. Gehen. Mitschreiben. Einfach anfangen. *Wing*

*www.uni-bielefeld.de/skriptum – die
studentische Schreibberatung Bielefeld*

www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/ - die Prokrastinationsambulanz Münster

www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/prokrastination/ - das Projekt Prokrastinations Praxis Berlin

extra

Blues-Bar

Mittwochs der Becks-Tag
ein lecker Flaschchen 2,00€0,33l
Wodka 1,80€ 2cl
und noch viel, viel mehr...
Kicker, Flipper, Dart...MUSIK

Bis bald wird ich mal sagen

im EXTRA
taglich ab 19.00h

Siekerstrasse
33602 Bielefeld



SEX & SEEIGEL

VERIRRTE SPERMIE SUCHT CHEMOTAXI: ZU BESUCH BEI WESTFALENS ANDROLOGIE-SCIENCE CLUSTER

Stellt euch vor, ihr steht mit zweihundert Millionen anderen Typen am Ufer des Ärmelkanals in Calais und müsst nach Dover schwimmen, wo eine einzige Frau auf den Sieger wartet. Das ist in etwa die Mission von Spermien. Die Eizelle sitzt derweil im dunklen Ende des Eileiters und weist den orientierungslosen Spermien mit einem Hormon (Progesteron) den Weg. Sozusagen ein molekularer Navi, der den Ruderschwanz der Spermien stimuliert...

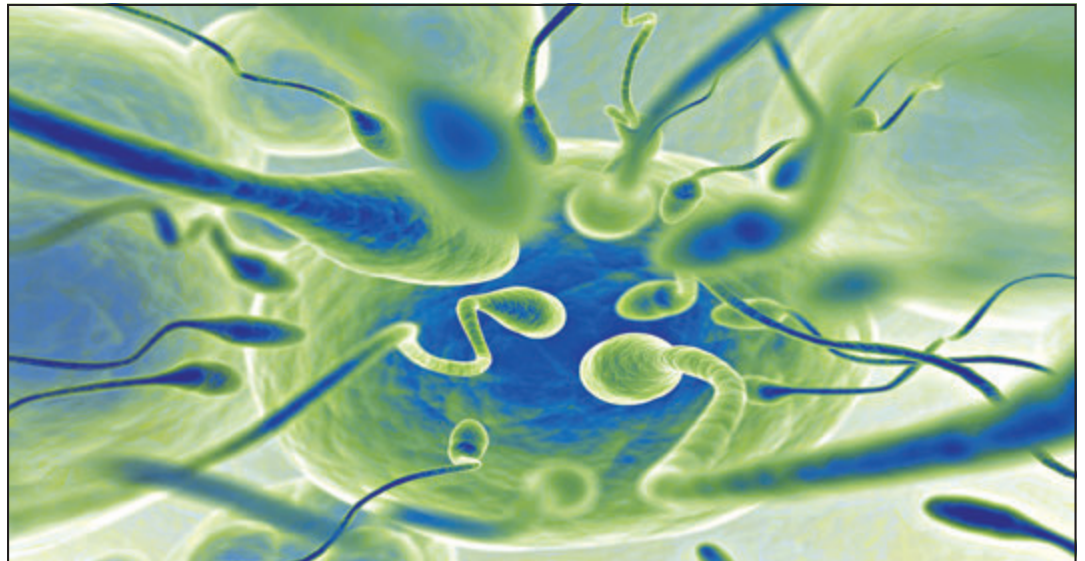
DAS CHEMOTAXIS-TEAM

Schaffen es ein paarhundert Kameraden in die Nähe der Eizelle, während die anderen längst auf der Strecke geblieben sind, feuert die Eizelle sie mit einer Extraportion Progesteron an, damit sie für die Zielgerade die letzten Reserven mobilisieren. So einen Reiz, der eine zielgerichtete Bewegung auf eine Lockstoff-Quelle zu auslöst, nennt man Chemotaxis und die könnte bei der natürlichen Befruchtung eben eine große Rolle spielen.

Mit dieser steht es aber häufig nicht zum Besten. Um sich den natürlichen Kinderwunsch zu erfüllen, sind immer mehr Paare auf reproduktionsmedizinische Hilfe angewiesen. Doch um zu verstehen, warum Spermien und Eizelle nicht zueinander finden, muss man erstmal wissen, wie der Mechanismus überhaupt funktioniert. Und da kommt Prof. Dr. Timo Strünker ins Spiel. Der Biochemiker der Uni Münster untersucht, wie die Spermien die Eizelle aufspüren und wie die Eizelle sie dabei selbst unterstützt.

IM MEERWASSER-MILIEU

Das Problem: Im Menschen kann man das schlecht untersuchen. Im Labor ebenfalls. Aber die Arbeitsgruppe „Regenerative Biomedizin“ am Centrum für Reproduktionsmedizin und Andrologie (CeRA) der WWU behilft sich häufig mit geeig-



neten Ersatz-Probanden: Seeigel. Seeigel haben keine innere Befruchtung durch Sex. Sie entlassen Spermien und Eizelle einfach ins Wasser, da können die mal zusehen, wie sie klarkommen. Das macht Chemotaxis für die Seeigelspermien ganz besonders wichtig. „Als Modell-Organismus sind sie prima“, freut sich Prof. Dr. Strünker, „denn ihr Milieu können wir einfach mit einem Schluck Meerwasser nachstellen“.

MIST, KLAPPT NICHT

Was dann passiert, interessiert Strünker und Kollegen: Wie kommunizieren Spermien und Eizelle. Und: Welche Pannen kann es dabei geben? Strünker meint: „Es gibt sehr viele Stationen, an denen etwas schief laufen kann. Aber um das zu verstehen, müssen wir hier Grundlagenforschung betreiben. Wir stehen dabei beim Menschen ganz am Anfang.“

Die Grundlagenforschung des CeRA-Teams könnte einmal Paaren in den reproduktionsmedizinischen Praxen zugutekommen. Der Prof.: „Oft sehen bei der Diagnose die Spermien ganz normal aus und schwimmen auch normal.

Und trotzdem klappt die Befruchtung nicht.“ Ist vielleicht der Progesteron-Rezeptor blockiert? Als Verursacher von Kommunikationsstörungen stehen schon länger „Umweltgifte“ unter Verdacht. Schuld könnten künstliche, hormonähnliche Stoffe in Nahrungsmitteln, UV-Blockern und Kosmetika oder sogar aus der Viehmast sein (oder Chemtrails, hehe...).

NICHT VERZWEIFELN!

Übrigens: Wenn die Schwangerschaft ausbleibt, nicht gleich verzweifeln. Die meisten Paare glauben viel zu früh an Unfruchtbarkeit.

Nach ein bis zwei Jahren regelmäßigem Sex ohne Verhütung klappt es bei rund 85 Prozent dann doch noch. Ein nicht unerheblicher Faktor dabei ist allerdings das Alter der Frau.

Zurück zum CeRA: Strünker und Kollegen versuchen mit diversen biophysikalischen Methoden zu erkunden, was auf den molekularen Kanälen passiert, wenn die Spermien loswedeln.

Warum macht der Bonner das eigentlich ausgerechnet in West-

falen? Hier findet er eine ideale wissenschaftliche Infrastruktur und kann sich auf kurzem Weg mit Reproduktionsmedizinern und Andrologen austauschen. (Andrologie ist gewissermaßen das männliche Gegenstück zur Gynäkologie.) Prof. Stünker setzt dabei stark auf interdisziplinäre Zusammenarbeit an der Uni.

EINFACH WEITERPROBIEREN...

Wann die westfälischen CeRA-Wissenschaftler handfeste Ergebnisse haben, weiß noch niemand. Bis dahin müsst ihr es eben auf natürliche Weise im Bett weiterprobieren. Oder euch an das Kinderwunschzentrum der Uniklinik wenden. Dort werden regelmäßige Infoabende für verhinderte Eltern veranstaltet.

Der Vergleich der Chemotaxis mit einem Navi lässt aber noch einen anderen Schluss zu: Vielleicht handelt es sich einfach um eine typisch loriot-eske Kommunikationsstörung zwischen Mann und Frau: „Du hättest da hinten links gemusst...“

Carsten Krystofiak

Happy Hour für Studenten

4 Stunden Thermengenuss zum Preis von 2 Stunden*

* So. bis Do. von 18 bis 22 Uhr mit gültigem Studentenausweis



www.vitasol.de

VitaSol Therme GmbH • Extersche Str. 42 • 32105 Bad Salzuflen • Tel. 05222 / 80754-0

VitaSol Therme
Bad Salzuflen

