

# infood

## Studieren heute



Elke Mitterniedt, Beate Apollonaki, Jonas Plakowatz, Marco Kambala,  
Nicola Fetz

### Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2012

28. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks  
durchgeführt durch das HIS-Institut für Hochschulforschung

#### Inhalt

- 3 sozialerhebung
- 4 adieu infood
- 5 speisepläne
- 11 beratungsstellen

## Die Fakten

	Infozentren	Studienfinanzierung	Sozialberatungen	Rechtsberatung	Kulturbüro	Mensen & Cafeterien	Wohnen
<b>BA Eisenach</b>			Bitte während der Sprechzeiten in Ilmenau (ASB)/ Erfurt (PSB) anrufen: <b>Allgemeine Sozialberatung</b> Tel. 03677/693311/693311 asb-eisenach@stw-thueringen.de <b>Psychoziale Beratung</b> Tel. 0361/24477126 psb-eisenach@stw-thueringen.de	Rechtsanwaltssozietät Pohl & Wittmann Markstr. 3 99084 Erfurt Tel. 0361/789203	Sprechzeit nach Vereinbarung: kultur@stw-thueringen.de		
<b>Erfurt</b>	<b>WIESEL</b> Allerheiligenstr. 20/21 Tel. 0361/24477128 Mo-Fr 9-18 Uhr, info@wiesel-erfurt.de	Servicebüro Campus der Uni Erfurt, Glasbox Nordhäuser Str. 63 Tel. 0361/7371872 Mo-Fr 10-14 Uhr f@stw-thueringen.de	<b>Allgemeine Sozialberatung</b> Allerheiligenstr. 20, über WIESEL Tel. 0361/ 24477130, Do 9-12 Uhr asb-erfurt@stw-thueringen.de <b>Psychoziale Beratung</b> Allerheiligenstr. 20, über WIESEL Tel. 0361/24477126, Mo, Di 13-14 Uhr FH-Campus, R 7.1.16 Tel. 0361/6700878, Do 13-14 Uhr psb-erfurt@stw-thueringen.de	Rechtsanwaltssozietät Pohl & Wittmann Markstr. 3 99084 Erfurt Tel. 0361/789203	Sprechzeit nach Vereinbarung: kultur@stw-thueringen.de		
<b>BA Gera</b>			<b>Allgemeine Sozialberatung</b> Bitte in Jena oder Weimar während der Sprechzeiten anrufen. Tel. 03643/581681, 03641/930681 asb-gera@stw-thueringen.de <b>Psychoziale Beratung</b> Beratung vor Ort auf Nachfrage Tel. 03643/ 581680/681 psb-gera@stw-thueringen.de	Heinz-Josef Rungen Enzianstraße 1 Tel. 0365/825550 rarungen@gera.envotel.de	Sprechzeit nach Vereinbarung: kultur@stw-thueringen.de	Unsere Einrichtungen stehen Ihnen an allen Standorten auf dem Campus bzw. in der Nähe von Hochschulinrichtungen zur Verfügung und sind im Internet detailliert beschrieben: <a href="http://www.stw-thueringen.de">www.stw-thueringen.de</a> . Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  Veranstaltungsservice/Campusbuffet: Jacqueline Schulz, Tel. 03641/930606.	Allgemeine und Informationen zu Ein-, Um- und Auszügen erhalten Sie in den Informationszentren. An allen Hochschulstandorten (außer Eisenach) bieten wir Wohnplätze in studentischen Wohnanlagen an. Auf unserer Webseite <a href="http://www.stw-thueringen.de">www.stw-thueringen.de</a> erfahren Sie näheres zu den Wohnhäusern.
<b>Ilmenau</b>	<b>ASC</b> in der Mensa Ehrenberg Max-Planck-Ring 1 Tel. 03677/693311 Mo, Di, Do 12-15 Uhr carola.oemus@stw-thueringen.de	Servicebüro Max-Planck-Ring 18 Tel. 03677/693811 Mo-Mi 11-13 Di, Do 11-12.30 Fr 10-12 f@stw-thueringen.de	<b>Allgemeine Sozialberatung</b> Max-Planck-Ring 9, Campus B/4 Tel. 03677/693311 Mo, Do 9-10 Uhr, Di 16-17 Uhr asb-ilmenau@stw-thueringen.de <b>Psychoziale Beratung</b> Max-Planck-Ring 9, Haus A, Campus-Familien-Büro, Beratungsraum Tel. 03677/691996 Mo, Di 11.30-12.30 Uhr u.n. Vereinbarung psb-ilmenau@stw-thueringen.de	RA Petra Morgenstern Ziolkowskistr. 21, Gebäudekomplex Sparkasse 98693 Ilmenau Tel. 03677/2081606 Sprechzeit nach Vereinbarung	Studentenhaus M.-Planck-Ring 1 (Mensa, OG) Tel. 03677/691609 Sprechzeit nach Vereinbarung kultur@stw-thueringen.de		
<b>Jena</b>	<b>INFotake</b> Ernst-Abbe-Platz 5 Tel. 03641/930506 Mo, Mi, Do 9-16 Uhr Di 9-17 Uhr Fr 9-14 Uhr infotake-jena@stw-thueringen.de	Servicebüro Am Planetarium 4 Tel. 03641/930570/572 Mo-Do 9-16 Uhr Fr 9-14 Uhr f@stw-thueringen.de	<b>Allgemeine Sozialberatung</b> E.-Abbe-Platz 5 (Büro JUniFamilie) Tel. 03641/931025, Do 13-16 Uhr asb-jena@stw-thueringen.de <b>Psychoziale Beratung</b> Wagnergasse 26, OG Tel. 03641/930595/680/681/682 Mo 13-14 Uhr, Di 15-17 Uhr, FH-Campus, Mensa, UG Tel. 03641/930667, Do 12.30-14 Uhr psb-jena@stw-thueringen.de	RA Norbert Plandor Wagnergasse 26, OG Tel. (in dringenden Fällen) 03641/820877 Do 17-19 Uhr	Internationales Centrum im Haus auf der Mauer, Johannisplatz 26 Tel. 03641/930593 Mo 13-16 Uhr, u. n. Vereinbarung kultur@stw-thueringen.de		
<b>Nordhausen</b>	Informationsbüro in der Abt. Studienfinanzierung Weinberghof 4 FH-Campus, Mensa-Gebäude Tel. 03631/420882	Weinberghof 4, Tel. 03631/420889/882/740 Di-Do 11-14 Uhr f@stw-thueringen.de	<b>Allgemeine Sozialberatung</b> Campus, H 20/ R 0006 Tel. 03631/420883, Mi 12-12.30 Uhr asb-nordhausen@stw-thueringen.de <b>Psychoziale Beratung</b> Campus, H 20/ R 0006 Tel. 03631/420883, Mi 12-12.30 Uhr psb-nordhausen@stw-thueringen.de	Rechtsanwaltssozietät Pohl & Wittmann Markstr. 3 99084 Erfurt Tel. 0361/789203	Sprechzeit nach Vereinbarung: kultur@stw-thueringen.de		
<b>Schmalkalden</b>	<b>TROLL</b> , Blechhammer 9b, Haus S Tel. 03683/469117 Mi 11-15 Uhr carola.oemus@stw-thueringen.de	Blechhammer 9b Tel. 03683/469114/115 Di 10-13 Uhr Mi, Do 13-15 Uhr f@stw-thueringen.de	<b>Allgemeine Sozialberatung</b> <b>TROLL</b> , Blechhammer 9b, Haus S Tel. 03683/469117, Mi 11-15 Uhr asb-schmalkalden@stw-thueringen.de <b>Psychoziale Beratung</b> Tel. 0361/24477126, auf Nachfrage psb-schmalkalden@stw-thueringen.de	RA Klaus Bach Salzbrücke Nr. 6 98574 Schmalkalden Tel. 03683/684999, 0172/8405689	Sprechzeit nach Vereinbarung: kultur@stw-thueringen.de		
<b>Weimar</b>	<b>INFotake</b> Mensa am Park Marienstr. 15b Tel. 03643/581506 Mo-Do 10-15 Uhr Fr 10-14 Uhr infotake-weimar@stw-thueringen.de	Marienstr. 15a Tel. 03643/581560 Mo, Do 13-14.30 Uhr Di 14.30-16.30 Uhr Fr 10.00-12.00 Uhr u. n. Vereinbarung f@stw-thueringen.de	<b>Allgemeine Sozialberatung</b> Marienstr. 15a, 1.OG Tel. 03643/ 581681 Di 13-16 Uhr asb-weimar@stw-thueringen.de <b>Psychoziale Beratung</b> Marienstr. 15a Tel. 03643/581680/681 Mo 13-14 Uhr, Di 15-16 Uhr, Do 10-11 Uhr psb-weimar@stw-thueringen.de	RA Heinz-Jürgen Schmidt Marienstr. 15, 1. OG, R 209 Tel. 03643/851403/404 Mi 17-19 Uhr	Sprechzeit dienstags nach Vereinbarung, Termine bitte an der INFOtake erfragen Marienstr. 15b, kultur@stw-thueringen.de		

Erklärung der Abkürzungen: ASB - Allgemeine Sozialberatung, ASC - Akademisches Service Center Ilmenau, BA - Staatliche Studienakademie Thüringen, Berufsakademie, WIESEL - Wissenschaft, Information, Events, Service, Erfurt er-Leben im Studentenzentrum Engelsburg Erfurt, INFotake - Informationsbüros in Jena und Weimar, PSB - Psychoziale Beratung, TROLL - Treffpunkt orientierungsloser Leute Schmalkalden

## Studieren heute - Ergebnisse der 20. Sozialerhebung des DSW

Sie gilt als größte und wichtigste Studierendenbefragung Deutschlands: Ende Juni wurde die 20. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks vorgestellt. Sie zeichnet ein genaues Bild der sozialen und wirtschaftlichen Lage der 2,5 Millionen Studierenden. Die infood-Redaktion hat den Geschäftsführer des Studentenwerks Thüringen, Dr. Ralf Schmidt-Röh befragt:

### Herr Dr. Schmidt-Röh, was sind für Sie die wichtigsten Ergebnisse der 20. Sozialerhebung?

Schmidt-Röh: „Lassen Sie mich mit dem bildungspolitisch interessantesten Befund beginnen. Auch wenn das Bildungsniveau in der Gesellschaft insgesamt gestiegen ist: In Deutschland entscheidet noch immer die soziale Herkunft über Bildungsweg. Eine deutsche Bildungsbiografie besteht aus einer Mehrfachselektion, in deren Ergebnis die Chancen der Kinder von Akademikern und der von Nicht-Akademikern auseinanderdriften. Das zeigt der ‚Bildungstrichter‘ der 20. Sozialerhebung: Von 100 Akademiker-Kindern studieren 77; von 100 Kindern aus Familien ohne akademischen Hintergrund schaffen nur 23 den Sprung an eine Hochschule. Der Zugang zum deutschen Hochschulsystem ist weiterhin geprägt von sozialer Selektivität. Auch die neue Studienstruktur mit Bachelor/Master hat die sozialstrukturelle Bildungsbeteiligung nicht verändert.

Die Hälfte der Studierenden hat Eltern, von denen mindestens ein Teil einen Hochschulabschluss hat. Die andere Hälfte der Studierenden kann als „Bildungsaufsteiger“ bezeichnet werden. Für Studierende aus hochschulfernen Familien sind nach wie vor die Fachhochschulen besonders attraktiv: Sechs von 10 Studierenden an FHs kommen aus nicht-akademischen Familien.

### Was hat sich im Vergleich zur Erhebung von vor drei Jahren verändert?

Schmidt-Röh: „Die Zahl der Studierenden, die einem Nebenjob nachgehen, ist leicht zurückgegangen, die durchschnittliche zeitliche Belastung hat etwas nachgelassen, die Zahl der Studienunterbrechungen hat ebenfalls leicht abgenommen. Und es gibt eine große Nachfrage nach den so genannten „MINT“-Fächern, also Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik.

Grundsätzlich gilt: Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden ist vielfältig, wie die Studierendenschaft insgesamt auch. Es gibt eben nicht den ‚Durchschnittstudenten‘, sondern man muss differenzieren. Beispiel Einnahmen: Die durchschnittlichen monatlichen Einnahmen der Studierenden betragen 864. Aber es gibt eine deutliche Spreizung: 20% der Studierenden haben weniger als 600 Euro im Monat zur Verfügung, 17% haben mehr als 1.000 Euro monatlich.

### Was sagt die 20. Sozialerhebung aus über Bachelor und Master?

„Die ‚Reform der Reform‘ scheint zu greifen. Die Kritik an der Umstellung auf Bachelor- und Masterabschlüsse, die die Studierenden mit ihren Protesten in den Jahren 2009 und 2010 artikuliert haben, hat wohl Verbesserungen bewirkt. Das zeigt sich beim studentischen Zeitbudget. Die zeitliche Gesamtbelastung ist gegenüber der 19. Sozialer-

hebung von 2009 um zwei Stunden gesunken. Damals wandten die Studierenden für Studium und Nebenjob zusammen 44 Stunden in der Woche auf; heute sind es 42 Stunden. Im Vergleich zu 2009 bewerten die Studierenden ihre zeitliche Belastung spürbar seltener als zu hoch. Hier hat also seit 2009 eine zeitliche Entlastung stattgefunden. Deshalb vermute ich, dass die durch die Studierenden-Proteste angestoßenen Nachbesserungen bei der Studienstruktur langsam greifen. Das ist eine gute Nachricht, aber dennoch gilt: Studieren ist immer noch ein Fulltime-Job. Für mehr als die Hälfte der Studierenden ist die zeitliche Beanspruchung durchs Studium noch immer zu hoch.“



Dr. Ralf Schmidt-Röh, Geschäftsführer des Studentenwerks Thüringen.

### Schlägt sich die Abschaffung von Studiengebühren nieder?

„Ja, zumindest deute ich einen Befund so. Die Erwerbstätigenquote bei den Studierenden im Erststudium ist gegenüber der 19. Sozialerhebung von 2009 um fünf Prozentpunkte leicht zurückgegangen auf 61%. Ich führe das auf die Abschaffung der Studiengebühren zurück. 2009 gab es sechs Länder, die Studiengebühren erhoben, heute werden oder sind sie in allen Ländern abgeschafft.

Der Anteil laufend erwerbstätiger Studierender aus den Herkunftsgruppen „niedrig“ und „mittel“ ist um 9 bzw. 6 Prozentpunkte gesunken. Genau diese Studierenden haben bisher die Gebühren über Erwerbstätigkeit finanziert. Insofern ziehe ich den Schluss, dass die Abschaffung der Studiengebühren den Druck zur Erwerbstätigkeit gemindert hat. Noch ein Beleg dafür, wie richtig es war und ist, die Gebühren abzuschaffen.“

### Es erstaunt, wie viele Studierende noch immer nebenbei arbeiten...

„Ja, der Nebenjob ist nach wie vor, nach dem Elternunterhalt, die zweitwichtigste Quelle der Studienfinanzierung in Deutschland; das Jobben gehört unabdingbar zu sozialen Realität der Studierenden. 61% der Studierenden im Erststudium jobben neben dem Studium; 38% sind laufend erwerbstätig. Der durchschnittliche Zeitaufwand für den Nebenjob beträgt 7,4 Stunden in der Woche - das ist viel, wenn man ein dichtgepacktes Bachelor-Studium bestreiten muss. Mehr als die Hälfte der erwerbstätigen Studierenden benötigt den Verdienst zur Finanzierung des Lebensunterhalts. Dieser Druck, jobben zu müssen, läuft für mich auf einen Zielkonflikt mit den zeitlichen Anforderungen des Studiums hinaus. Von daher sehe ich zumindest das Risiko, dass das Jobben sich negativ aufs Studium auswirken kann.“

### Stichwort BAföG. Da müsste sich wieder etwas tun, oder?

„Das stimmt. Der BAföG-Höchstsatz beträgt derzeit 670 Euro und liegt unter dem durchschnittlichen Budget von





eben 864 Euro im Monat. Schon der offizielle Bericht des BAföG-Beirats der Bundesregierung hat im Januar 2012 einen Erhöhungsbedarf der Bedarfssätze um 5% und der Freibeträge um 6% formuliert. Bund und Länder waren aber vor der Bundestagswahl nicht zu einer Erhöhung zu bewegen. Nun muss rasch danach eine BAföG-Novelle auf den Weg gebracht werden.

Das BAföG sollte am besten automatisch an die Preis- und Einkommensentwicklung angepasst werden, das wäre die beste, effizienteste, weil unbürokratische Lösung, weil sie einen Verzicht auf die umständlichen, zeitraubenden und meist zu spät erfolgenden Verhandlungen zwischen Bund und Ländern bringen würde.“

**Ein für die Studentenwerke wichtiges Thema ist das Angebot an preisgünstigem Wohnraum. Was sagt die Studie dazu?**

„Die Quote der Studierenden, die in Unterkünften ihres Studentenwerks leben, ist um zwei Prozentpunkte leicht gesunken auf 10%. Kein Wunder, haben wir doch mit 2,5 Millionen so viele Studierende wie nie zuvor, während wir definitiv einen Angebotsengpass an Wohnheimplätzen haben. Deshalb fordern wir ein gemeinsames Bund-Länder-Programm für 25.000 zusätzliche, preisgünstige Wohnheimplätze. Solche Programme gab es mit viel Erfolg in den 1970er und 1990er Jahren. Heute brauchen wir das dringender denn je.

**Gibt es auch Engpässe in den Mensen?**

„Definitiv. Wir haben auch einen leichten Rückgang der Mensa-Nutzerinnen und -Nutzer von 85 auf 82%. Nicht, dass die Mensa bei den Studierenden an Beliebtheit eingebüßt hätte. Nein, den Studierenden fehlt einfach die Zeit, und die Kapazitätsgrenze in vielen Mensen der Studentenwerke ist schlicht überschritten. Es bilden sich täglich lange Schlangen – auch deswegen, weil wegen der gleichen zeitlichen Taktung alle zur gleichen Zeit essen sollen. Die Studentenwerke brauchen dringend Mittel, um ihre Mensakapazitäten erhalten und erhöhen zu können. Und die Lehrveranstaltungen müssen zeitlich entzerrt werden. Da hoffen wir auf den guten Willen der Hochschulen bei der Planung der Vorlesungszeiten.

Bund und Länder schaffen über die Hochschulpakete zusätzliche Studienplätze. Nun muss auch die soziale Infrastruktur endlich mitwachsen. Wir appellieren an Bund und Länder, im Rahmen der Hochschulpakete auch Mittel für die soziale Infrastruktur, sprich für die Studentenwerke bereit zu stellen, ohne sie den Hochschulen für den Ausbau der Studienplätze wegzunehmen.“

**Wie sieht ihr Fazit der 20. Sozialerhebung aus?**

„Studieren ist ein Fulltime-Job, aber die zeitliche Belastung nimmt tendenziell ab. Die Nachbesserungen der Bologna-Reform beginnen zu greifen. Die Hauptlast der Studienfinanzierung tragen immer noch die Eltern. Das BAföG ergänzt wirkungsvoll, muss nun aber dringend erhöht werden. Die Studierendenschaft spiegelt die gesellschaftliche Vielfalt wieder; es gibt nicht den einen ‚Durchschnittsstudenten‘. Die soziale Infrastruktur des Studiums muss dringend ausgebaut werden, vor allem die Wohnraum- und Mensakapazitäten. Eine der wichtigsten Aufgaben für die deutsche Bildungspolitik bleibt, für mehr Chancengleichheit beim Hochschulzugang zu sorgen.“

**Welche konkreten Angaben gibt es hinsichtlich der Befragung der Thüringer Studierenden?**

Gegenwärtig werten wir die konkreten Zahlen für Thüringen aus, das wird einige Zeit in Anspruch nehmen. Zum Beginn des Wintersemesters 2013/14 werden die Ergebnisse vorliegen. Das Studentenwerk Thüringen wird diese, wie bei den vergangenen Sozialerhebungen auch, in einer Broschüre und auf unserer Webseite veröffentlichen.

**Hintergrund: 20. Sozialerhebung**

Sie ist die größte und traditionsreichste Studierendenbefragung in Deutschland: Die 20. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks (DSW) zeichnet ein genaues Bild der wirtschaftlichen und sozialen Lage der rund 2,5 Millionen Studierenden in Deutschland. Wer studiert in Deutschland, wer nicht? Wie finanzieren die Studierenden ihr Studium? Wie viel Zeit wenden sie auf für Studium und Nebenjob? Wie ist die Situation von Studierenden mit Behinderung oder chronischer Krankheit? Wie viele Studierende mit Kind gibt es? Wie viele Studierende haben einen Migrationshintergrund? Auf diese Fragen gibt die 20. Sozialerhebung Auskunft.

Mehr als 15.000 Studierende von 227 Hochschulen beteiligten sich im Sommer 2012 an der Befragung. Finanziert wird sie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), wissenschaftlich durchgeführt vom HIS-Institut für Hochschulforschung.

Downloads:

Zusammenfassung (37 Seiten):

[www.studentenwerke.de/pdf/20-SE-Handout.pdf](http://www.studentenwerke.de/pdf/20-SE-Handout.pdf)

vollständige Studie (661 Seiten):

[www.studentenwerke.de/pdf/20-SE-Bericht.pdf](http://www.studentenwerke.de/pdf/20-SE-Bericht.pdf)

Web: [www.sozialerhebung.de](http://www.sozialerhebung.de), [www.studentenwerke.de](http://www.studentenwerke.de), [www.bmbf.de](http://www.bmbf.de), [www.his.de](http://www.his.de)

**Abschied vom infood**

Seit über 20 Jahren informiert das Studentenwerk in seinem Monatsmagazin infood über die Speisepläne und mehr. Nun ist die Zeit des Abschieds gekommen, gedruckte Speisepläne werden durch das Internet, Bildschirmanzeigen usw. ersetzt. Das Leseverhalten hat sich gewandelt, Zeitungen sind immer weniger gefragt. Dieses infood ist das letzte seiner Art, zukünftig informieren wir verstärkt über die Webseite und über Facebook. Ob es ein verändertes, neues Magazin geben wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. An dieser Stelle Dank an alle treuen Leserinnen und Leser!

Die infood-Redaktion



In den 22 Jahren seines Bestehens wurde mehrfach das Layout geändert:



## Angebote der Beratungsstellen im August

**Studienabschlusscoaching** (Gruppe)  
 ...damit Ihr Studium nicht zur unendlichen Geschichte wird. Einzelne Schritte zu einem erfolgreichen Studienende werden besprochen und festgelegt. Hilfreiche Tipps sowie Unterstützung sind garantiert.  
 Bei freier Platzkapazität ist ein Einstieg jederzeit möglich. Hierzu ist ein Vorgespräch erforderlich.  
 Gebühr: 10,- € (einmalig für Gruppenteilnahme)  
 Ort: **Jena**, PSB, Wagnergasse 26, 1. Etage  
 Zeiten: jeweils am 1. Di, Mi oder Do eines Monats, 12.30 - 14.30 Uhr  
 Leitung/Anmeldung:  
 Beate Schuhmann, Tel. 03641/930680  
 Ort: **Weimar**, Marienstraße 15a, Beratungsraum, parterre  
 Zeiten: jeweils am letzten Do eines Monats, 12.30-14.30 Uhr  
 Leitung/Anmeldung:  
 Adelheid Gernhardt, Tel. 03643/581680  
 Ort: **Ilmenau**,  
 Zeiten: Termine werden noch bekannt gegeben  
 Leitung/Anmeldung: Monique Weinert,  
 psb-ilmenau@stw-thueringen.de

### Kennzeichnung von Fleischsorten und Zusatzstoffen in Lebensmitteln des Speisenangebotes nach der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZuLV) § 9 Kennlichmachung:

**BIO** = Speiseangebote mit Bio-Komponenten (Zertifizierungsnummer DE-ÖKO-021-Kontrollstelle)  
**oGZ** = ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe  
 = Dieses Gericht ist auch als Kinderessen gegen Vorlage des Kinderausweises erhältlich (Sättigungsbeilage und Gemüse frei wählbar).  
 = mensaVital: Essen zur gesunden und ausgewogenen Ernährung mit wenig Fett, Salz, Zucker - ein Ergänzungsangebot zum aktuellen Speiseplan. mensaVital steht für:

- eine ausgeglichene Energiebilanz, max. 3000 kJ (700 kcal) je Mahlzeit
- eine Mahlzeit mit einer ausreichenden Obst- oder Gemüseportion (nach Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten es 5 am Tag sein)
- schonende und fettarme Zubereitung
- Verwendung saisonaler und frischer Gemüse und Kräuter
- Verwendung vitamin-, ballaststoff- und nährstoffreicher Lebensmittel wie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
- die Zubereitung von Fisch aus nachhaltiger Fischerei (WWF-gute Wahl)
- Verwendung hochwertiger Öle (Raps-, Oliven-, Walnuss-, Sesam-, Erdnussöl)
- frische Produktion- ohne Verwendung von Fertigprodukten bzw. Fertiggerichten

1: Farbstoffe +++ 2: Konservierungsstoffe +++ 3: Antioxidationsmittel +++  
 4: Geschmacksverstärker +++ 5: Schwefelung +++ 6: Schwärzung +++ 7: Wachung +++ 8: Phosphat +++ 9: Süßungsmittel +++ 10: Phenylalanin +++  
 A: enthält Alkohol +++ F: Fisch +++ G: Geflügel +++ K: Knoblauch +++ L: Lammfleisch +++ P: Pökelfleisch (mit Nitritpökelsalz) +++ R: Rindfleisch +++ S: Schweinefleisch +++ T: enthält Bestandteile tierischen Ursprungs (z.B. Milch, Sahne, Eier) +++ V: Vegetarische Speisen +++ V\*: Vegane Speisen +++ W: Wildfleisch  
 Zur Speisenproduktion verwenden wir generell Bio-Gewürze. Zur Verwendung weiterer Zusatzstoffe informiert Sie unser Ausgabepersonal.

## VMT - Ticket für die Studenten der FSU - Jena:

Achtung: das VMT-Ticket ist ab 1.10.2013 in Verbindung mit dem Studentenausweis (thoska) gültig!!!  
 Den vollständigen Gültigkeitsbereich des VMT-Tickets finden Sie auf unserer Webseite:  
<http://www.stw-thueringen.de/deutsch/soziales/semesterticket/jena/index.html>

**DNT**

**Start!**

**31.8. Theaterfest 6.9. Faust 7.9. Lohengrin 8.9. Weiskerns Nachlass**  
 Flexibel oder konstant – mit einem Abo von Anfang an dabei!

Karten & Abos: 03643/755-334 & -303 · [www.nationaltheater-weimar.de](http://www.nationaltheater-weimar.de)



„Die TK ist meine Nr. 1:  
Denn sie kümmert sich ganz  
persönlich um uns Studenten.  
Gleich hier an der Uni.“



**Die TK für Studierende:**

- ▶ **Betreuung vor Ort**  
Wir sind persönlich für Sie da
- ▶ **Bei Anruf Hilfe**  
TK-Mitarbeiter und Ärzte 24 h erreichbar
- ▶ **Reiseimpfungen**  
Kostenübernahme bei empfohlenen Impfungen

Nur drei von mehr als 10.000 Leistungen. Ich berate Sie gern ausführlich.

**Campus - Team**

Sebastian Tost  
0151 - 571 179 32  
Erfurt / Jena / Weimar /  
Eisenach / Gera / NDH

Tina Blankenburg  
0151 - 188 329 78  
Ilmenau / Schmalkalden

➡ Jetzt zu mehr Leistung wechseln und **TK-Dividende** für 2013 sichern!

„Wie die TK mich durchs Studium begleitet: Respekt!“

Katerina Mihova, TK-versichert seit 2009

