

# INHALT

## STUDIERN

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| IMPRESSUM                   | 1  |
| EDITORIAL                   | 2  |
| DEIN VORSITZTEAM            | 3  |
| INTERVIEW MIT DEM VORSITZ   | 4  |
| Ö - WHO?                    | 6  |
| LERNEN @ HOME               | 8  |
| BESSER LERNEN DURCH SCHLAF  | 9  |
| MONTAGSAKADEMIE             | 10 |
| (PSYCHISCHE) BALANCE FINDEN | 11 |

## INFORMIEREN

|                          |    |
|--------------------------|----|
| NEWS                     | 12 |
| COVID19 - 80PLUS         | 14 |
| ENDE DER PYRAMIDE        | 15 |
| SARS-COV-2 - WAS?        | 16 |
| UMFRAGE                  | 18 |
| MENTAL HEALTH IN COVID19 | 19 |
| READY FOR LOCKDOWN       | 20 |
| QUIDDITCH                | 22 |
| REZEPTE                  | 23 |
| EUROSKILLS               | 24 |
| RÄTSEL                   | 24 |

# IMPRESSUM

Medieninhaberin, Herausgeberin und Verlegerin: Hochschülerinnen- und Hochschülerschaft an der Universität Graz, Harrachgasse 21,  
8010 Graz, Tel.: 0316 380 2900 E-Mail: vorsitz@oehunigraz.at

Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Sabine Rath

Chefredaktion: Chiara Pieler

Layout: Ralf Gaggli, Sabine Rath

Druck: Servicebetriebe der ÖH Uni Graz, Harrachgasse 23, 8010 Graz

Cover: Verena Kandler

Kontakt Redaktion und Pressereferat: presse@oehunigraz.at

Alle in dieser Ausgabe verwendeten Fotos wurden mit der freundlichen Genehmigung der Fotograf\*innen verwendet oder fallen unter  
Creative-Commons Nutzungsrechte: Link zur Lizenz: <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/at/legalcode>

# EDITORIAL

links am Boden sitzend Pressereferentin Sabine Rath, rechts stehend Chefredakteurin Chiara Pieler



## ZEIT FÜR EINE PAUSE!

Die Pandemie lässt nicht nach. Ebenso unsere Online-Kurse. Überall regnen Informationen auf uns ein und es wird immer schwieriger, Wahrheit von Lüge zu unterscheiden. Genau deswegen steht die Libelle im Zeichen der Gesundheit.

„Hauptsach g’sund!“ ist in unserem derzeitigen Alltag von höchster Priorität. Aber auch, wenn die Zeit sich manchmal anfühlt, als würde sie stehen bleiben, so erfreut es uns doch, dass hier und dort etwas Neues geschieht. Wichtig ist es nur, immer am Ball zu bleiben, und sich hin und wieder einen Schubs zu geben. Und sollte der nächste Lockdown vor der Türe stehen, dann sind wir wenigstens gewappnet dafür.

Aber vergesst nicht, Klopapier zu horten, schützt uns nicht vor der Pandemie. Einfach mal zurücklehnen und durchatmen beruhigt unsere Nerven mehr.

Tipp: Schaut euch unsere Serienempfehlungen an – spätestens damit klappt es bestimmt!

## WIR WÜNSCHEN VIEL SPASS BEIM LESEN!

Chiara Pieler (Chefredakteurin) und Sabine Rath (Pressereferentin)  
Ihr findet uns auch online unter [libelle.me](https://libelle.me) oder auf [facebook/libelle.me](https://facebook/libelle.me)

## EIN RIESENGROSSES DANKESCHÖN GILT IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE:

Immanuel Azodanloo (Vorsitz), Ralf Gaggl, Caroline Genser, Helena Heck, Verena Kandler, Dr. Rosemarie Kurz (Referat für Generationenfragen), Univ.-Prof. Dr. med. univ. Robert Krause, Lea Ladusch, Anna Langmaier, Sandra Lehofer, Dominik Moser, Chiara Pieler (Chefredaktion), Sabine Rath (Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), Referat für Sport und Gesundheit, Jan Stering (Vorsitz), Viktoria Adelheid Wimmer (Vorsitz)

## DU HAST ETWAS ZU BERICHTEN?

Dann werde doch freie\*r Mitarbeiter\*in  
bei der Libelle!

E-Mail an [presse@oehunigraz.at](mailto:presse@oehunigraz.at)



# DEIN VORSITZTEAM



©ÖH Uni Graz

## Der neue Uni „Alltag“ startet.

Wir hoffen, ihr habt euch trotz der fehlenden LV-freien Zeit etwas vom letzten Sommersemester erholen können und seid gut ins neue Wintersemester gestartet.

Wie auch in den letzten Monaten wird uns wohl auch im kommenden Semester die Fernlehre nicht erspart bleiben, allerdings haben wir während der Sommermonate unser Bestes gegeben, damit diese möglichst geordnet und studierendenfreundlich abläuft. Aber auch abseits vieler Diskussionen rund ums Wintersemester mit dem Rektorat, haben wir fleißig gearbeitet, um euch euer Studium zu erleichtern.

Österreichweit einzigartig konnten wir einen Zuschuss zum Studienbeitrag für all jene Studierenden erreichen, deren Studienfortschritt sich nachweislich durch Corona verzögert hat. Das Antragsformular findet ihr auf der Seite des Sozialreferates, bei Fragen könnt ihr euch gerne dorthin wenden. Außerdem haben wir eine Kooperation mit Studo abgeschlossen, die allen Studierenden der Karl-Franzens-Universität einen kostenlosen Zugang zu Studo Pro ermöglicht, wodurch ihr euer Studium

leichter organisieren könnt und so in diesen unklaren Zeiten zumindest nicht den Überblick über eure Lehrveranstaltungen verliert.

Abseits davon, haben wir uns auch dafür eingesetzt, den Numerus Clausus - also das Heranziehen vergangener Schul- und Maturanoten - bei Aufnahmeverfahren zu verhindern, weswegen wir eigens eine Petition gestartet haben, da wir uns natürlich auch für die Interessen der Studienwerber\*innen stark machen!

Auch im Vorsitz selbst hat sich einiges getan: Nachdem unser Vorsitzender Armin Amiryousofi und unser Finanzreferent Philipp Brüger die wohlverdiente Pension angetreten sind, wurde Viktoria Wimmer zur ersten Vorsitzenden gewählt. Gemeinsam mit der neuen Finanzreferentin Anna Reichl bilden sie die erste weibliche ÖH Spitze, was von Seiten der Hochschüler\*innenschaft ein spätes, aber starkes Zeichen für Gleichstellung setzt. Jan Stering ist nun als erster Stellvertreter vorgerückt und Immanuel Azodanloo bringt als zweiter Stellvertreter und Neuzugang frischen Wind in den Vorsitz.

Aber keine Sorge, Armin und Philipp bleiben uns mit ihrer Erfahrung jeweils im Referat für Bildung und Politik und als stellvertretender Finanzreferent erhalten.

Gemeinsam machen wir uns als Beste Exekutive aller Zeiten (BEaZ) weiterhin für eure Interessen stark und haben den Sommer natürlich auch genutzt, um uns viele neue Projekte für das kommende Studienjahr zu überlegen - Stay tuned!

Wir hoffen, unser Wintersemester verläuft Lockdown-frei und mit gut organisierter Fernlehre. Sollte es zu Unregelmäßigkeiten in einer eurer Lehrveranstaltungen oder Prüfungen kommen, wendet euch bitte an die ÖH unter **[beratung@oehunigraz.at](mailto:beratung@oehunigraz.at)**. Falls ihr Fragen zu eurem Studium habt, hilft euch eure jeweilige Studienvertretung gerne weiter.

**Euer Vorsitzteam,  
Vicky, Jan und Immanuel**  
(siehe Bild)

# DEIN VORSITZTEAM

Seit dem 1. Juli weht ein neuer Wind – Viktoria Adelheid Wimmer, Jan Stering und Immanuel Azodanloo bilden die neue Spitze an der ÖH Uni Graz.



Viktoria Wimmer

*Den Anfang macht die 22-jährige Pädagogik- und Propädeutikumstudentin und VORSITZENDE VIKTORIA ADELHEID WIMMER.*

### **DAS HABE ICH WÄHREND DES ONLINE-SEMESTERS/ LOCKDOWNS GEMACHT:**

In der Sonne gesessen und Excel-Tabellen über LV-Fernlehre-Beschwerden befüllt.

### **DIESEN FILM KÖNNTE ICH MIR IMMER WIEDER ANSEHEN:**

Nur ein Film ist wirklich schwierig, aber für mich ist es ein jährliches Ritual, die Herr der Ringe Trilogie am Stück anzuschauen und „Love actually“\* und „der Grinch“ sind absolute Weihnachts-Must-sees. Jahreszeitenunabhängig ist sonst der Film „Das Leben ist schön“ empfehlenswert.

\*Generell alle Filme, bei denen Richard Curtis Regie geführt hat

### **DAS BRAUCHE ICH FÜR EINEN LERNMARATHON UNBEDINGT:**

Sehr viel Cola und einen guten Lernplatz ohne Ablenkung beziehungsweise ausreichend sozialem Druck.

### **SAMSTAGABENDS FINDET MAN MICH MEIST HIER:**

Kommt ganz darauf an, was ich Freitag gemacht und Sonntag vor habe.

### **MEINE SCHÖNSTE ERINNERUNG AN DIE UNI BIS JETZT:**

Schwierig, da gibt es sovieele! Wahrscheinlich aber wirklich mein erster Uni Tag und der ersten Lehrveranstaltung, nach der ich mir bestätigen konnte, dass Graz eine gute Entscheidung war und nach wie vor ist!

### **AUF DAS FREUE ICH MICH IM WINTERSEMESTER BESONDERS:**

Hoffentlich endlich wieder im Hörsaal zu sitzen und alle meine Studienkolleg\*innen wieder zu sehen. Außerdem natürlich, dass unser Monatshygieneartikel-Projekt wieder starten kann und darauf, viele weitere Projekte für euch umzusetzen, damit wir gemeinsam unseren Studierendenalltag ein bisschen besser machen können.



Jan Stering

*Als nächstes hat uns der 22-jährige Geschichte und Englisch Lehramtsstudent, 1. STELLVERTRETENDE VORSITZENDE JAN STERING, Frage und Antwort gestellt.*

### **DAS HABE ICH WÄHREND DES ONLINE-SEMESTERS/ LOCKDOWNS GEMACHT:**

Mir gemeinsam mit meiner Freundin alle Staffeln von Avatar – Herr der Elemente nochmal angesehen sowie die komplette Marvel-Filmreihe. Und natürlich habe ich auch etwas für die Uni gemacht.

### **DIESEN FILM KÖNNTE ICH MIR IMMER WIEDER ANSEHEN:**

An sich bin ich kein großer Filmfreak, sondern schaue lieber Serien. Und die ersten vier Staffeln von Game of Thrones könnte ich mir wohl tatsächlich in Endlosschleife reinziehen!

Um das neue Vorsitz-Team kennenzulernen, haben wir ihnen einige Fragen gestellt...

**DAS BRAUCHE ICH FÜR EINEN LERNMARATHON UNBEDINGT:**

Mein Bett sowie Kaffee, Kaffee und noch mehr Kaffee.

**SAMSTAGABENDS FINDET MAN MICH MEIST HIER:**

Das hängt ganz von meiner Motivation ab und kann zwischen Netflix & Chill und Fortgehen-bis-die-Sonne-wieder-aufgeht variieren. Wobei im Univiertel grundsätzlich gilt: Es gibt nur ein Gas – Vollgas!

**MEINE SCHÖNSTE ERINNERUNG AN DIE UNI BIS JETZT:**

Als ich einmal meine Uni-Mail öffnete und sah, dass ich die Österreichische Geschichte-Vorlesungsprüfung positiv bestanden hatte (Geschichte- Studis can relate).

**AUF DAS FREUE ICH MICH IM WINTERSEMESTER BESONDERS:**

Auf mein nächstes Geschichte-Praktikum, welches ich diesmal an der HTL Ortwein absolviere!



Immanuel Azodanloo

*Zu guter Letzt war auch der 2. STELLVERTRETENDE VORSITZENDE, DER 26-JÄHRIGE JUS-STUDENT IMMANUEL AZODANLOO so nett, unsere Fragen zu beantworten.*

**DAS HABE ICH WÄHREND DES ONLINE-SEMESTERS/ LOCKDOWNS GEMACHT:**

Zwangsweise (besser) kochen gelernt. 2-3 Mal täglich Essen zu bestellen wäre dann doch ein bisschen teuer gewesen.

**DIESEN FILM KÖNNTE ICH MIR IMMER WIEDER ANSEHEN:**

Forrest Gump. Es ist immer wieder aufs Neue schön zu sehen, wie viel Positives ein Mensch bewirken kann, der ohne schlechte Intention und mit kindlichem Optimismus durchs Leben geht. Davon könnte sich gerade die (Hochschul-)Politik mehrere Scheiben abschneiden.

**DAS BRAUCHE ICH FÜR EINEN LERNMARATHON UNBEDINGT:**

Mehr Zeit.

**SAMSTAGABENDS FINDET MAN MICH MEIST HIER:**

Das ist stark wetterabhängig, aber sehr wahrscheinlich mit einem Glas Bier in der Hand.

**MEINE SCHÖNSTE ERINNERUNG AN DIE UNI BIS JETZT:**

Nachdem ich schon etwas länger studiere, gibt's einige. Würde also diplomatisch sagen: Einen großen Spind auf der Resowi-Bib zu bekommen, ist immer wieder ein Highlight.

**AUF DAS FREUE ICH MICH IM WINTERSEMESTER BESONDERS:**

Viel Zeit im Büro mit Vicky, Jan und den anderen ÖHlis, die sich die Zeit nehmen, den Studienalltag ein Stück weit zu verbessern.



ÖH Vorsitzteam

Interviewfragen von Chiara Pieler

# Ö - WHO?

DIE LIBELLE IST DAS MAGAZIN DER ÖH UNI GRAZ. VIELE STUDIERENDE ERHALTEN DIESE ZEITSCHRIFT NUN ZUM ERSTEN MAL UND FRAGEN SICH WAHRSCHEINLICH, WAS ES MIT DER ÖH UNI GRAZ AUF SICH HAT.

**DIE ÖH VERTRITT DIE INTERESSEN ALLER STUDIERENDEN IN ÖSTERREICH UND GLIEDERT SICH DABEI FOLGENDERMASSEN:**

Gibt es studienspezifische Probleme, können sich Studierende an die jeweilige **Studienvertretung (Stv)** wenden, denn jede Studienrichtung hat eine eigene Stv.

Die **Fakultätsvertretungen (FV)** sind unter anderem für eine reibungslose Kommunikation zwischen den StVs verantwortlich.

Die **Hochschulvertretung (HV)** ist das oberste Organ der Hochschul\*innenschaft an einer Universität und vertritt universitätsspezifische Interessen. Die Vorsitzenden der ÖH Uni Graz, die zu den Mandatar\*innen der HV gehören, stellen sich übrigens auf den Seiten 4 - 6 vor. Die **Bundesvertretung (BV)** hat ihren Sitz in Wien und vertritt die Studierenden gegenüber dem Gesetzgeber und den Ministerien.

## Referat für wirtschaftliche Angelegenheiten



(oder auch Finanzreferat)  
Regelt die finanziellen Angelegenheiten der ÖH. Grundsätze, wie zum Beispiel Zweckmäßigkeit, Wirtschaftlichkeit und Sparsamkeit liegen hier im Mittelpunkt.

E-Mail: [finanz@oehunigraz.at](mailto:finanz@oehunigraz.at)  
[finanz.oehunigraz.at](mailto:finanz.oehunigraz.at)

**In der ÖH Uni Graz sind 15 Referate eingerichtet, die verschiedene Aufgaben erfüllen:**

## Sozialreferat



Berät Studierende in finanziellen Belangen. Dazu gehören: Studienbeihilfe, Stipendien, Familienbeihilfe, Sozialfonds der ÖH usw.

E-Mail: [soziales@oehunigraz.at](mailto:soziales@oehunigraz.at)  
[soziales.oehunigraz.at](mailto:soziales.oehunigraz.at)

## Referat für Bildung und Politik



Kümmert sich unter anderem um eine allgemeine Studienberatung, um die Durchführung der Erstsemestrigen- und Maturant\*innenberatung und positioniert sich auch zu Themen der Bildungspolitik.

E-Mail: [bipol@oehunigraz.at](mailto:bipol@oehunigraz.at)  
[bipol.oehunigraz.at](mailto:bipol.oehunigraz.at)

## Referat für feministische Politik



Anlaufstelle bei Problemen wie Diskriminierung oder sexueller Belästigung und arbeitet auch mit anderen frauenspezifischen Einrichtungen zusammen. Außerdem bietet das Referat eine Plattform zum Austausch von Frauen untereinander.

E-Mail: [frauen@oehunigraz.at](mailto:frauen@oehunigraz.at)  
[frauen.oehunigraz.at](mailto:frauen.oehunigraz.at)

## Arbeitsreferat



Berät Studierende zum Thema Arbeiten und Studieren, dabei unterstützt das Referat auch bei der Stellensuche und informiert bezüglich Praktika und Feriajobs.

E-Mail: [arbeit@oehunigraz.at](mailto:arbeit@oehunigraz.at)  
[arbeit.oehunigraz.at](mailto:arbeit.oehunigraz.at)

## Alternativreferat



Kümmert sich um Projekte zu Themen, wie zum Beispiel Rechtsextremismus, Menschenrechte oder Nachhaltigkeit. Aktuelle Infos dazu verkündet das Referat auf seiner Facebookseite.

E-Mail: [alternativ@oehunigraz.at](mailto:alternativ@oehunigraz.at)  
[alternativ.oehunigraz.at](mailto:alternativ.oehunigraz.at)

## Referat für Öffentlichkeitsarbeit



Für die Libelle trägt das Referat für Öffentlichkeitsarbeit (oder auch Pressereferat) die Verantwortung. Außerdem kümmert es sich um die PR der ÖH Uni Graz und ist somit auch für die Social-Media-Kanäle der ÖH verantwortlich.

E-Mail: [presse@oehunigraz.at](mailto:presse@oehunigraz.at)  
[libelle.me](mailto:libelle.me)


## Referat für Menschen mit Behinderung




Studierende mit Behinderung können sich bei allen auftretenden Problemen an das Referat wenden.

E-Mail: [barrierefrei@oehunigraz.at](mailto:barrierefrei@oehunigraz.at)  
[barrierefrei.oehunigraz.at](mailto:barrierefrei.oehunigraz.at)

### Referat für ausländische Studierende

 Die Aufgabe des Referats ist es, ausländische Studierende zu beraten – dabei geht es vor allem um die Themen Aufnahmevorsatzungen, Förderungen und Arbeit. Außerdem bietet das Referat auch studierenden Flüchtlingen Hilfe an.  
E-Mail: [foreignstudents@oehunigraz.at](mailto:foreignstudents@oehunigraz.at)  
[foreignstudents.oehunigraz.at](http://foreignstudents.oehunigraz.at)

### Referat für Generationenfragen

 Unterstützt und berät 40plus Studierende. Außerdem organisiert es Veranstaltungen zum Thema Generationenprobleme und das „Fest der Generationen“.  
E-Mail: [generationen@oehunigraz.at](mailto:generationen@oehunigraz.at)  
[generationen.oehunigraz.at](http://generationen.oehunigraz.at)

### Kulturreferat

 Geht es um kulturspezifische Themen, so kommt das Kulturreferat ins Spiel. Es arbeitet mit verschiedenen Kulturinitiativen zusammen und kümmert sich um kulturelle, künstlerische und kulturpolitisch relevante Projekte.  
E-Mail: [kultur@oehunigraz.at](mailto:kultur@oehunigraz.at)  
[kultur.oehunigraz.at](http://kultur.oehunigraz.at)



Bei Fragen zu den Themen gleichgeschlechtliche Liebe, Bisexualität, Transgender etc. ist das Queer-Referat die beste Anlaufstelle. Weiters organisiert das Referat unter anderem einen Queer-Stammtisch und das Queer-Unifest.  
E-Mail: [queer@oehunigraz.at](mailto:queer@oehunigraz.at)  
[www.queerstudent.at](http://www.queerstudent.at)


### Referat für Sport und Gesundheit

 Setzt sich für die Erweiterung des Sportangebots für Studierende ein und arbeitet mit dem Universitäts-Sport-Institut (USI) zusammen. Zudem organisiert es diverse sportliche Veranstaltungen.  
E-Mail: [sport@oehunigraz.at](mailto:sport@oehunigraz.at)  
[sport.oehunigraz.at](http://sport.oehunigraz.at)

### Referat für Internationales (ESN)

 Betreut Erasmus- und Austauschstudierende. Zusätzlich unterstützt es auch Studierende, die ein Auslandssemester/-jahr absolvieren wollen, denn das Referat arbeitet mit dem Büro für internationale Beziehungen an der Uni Graz und dem österreichischen Austauschdienst (OeAD) zusammen.  
E-Mail: [international@oehunigraz.at](mailto:international@oehunigraz.at)  
[international.oehunigraz.at](http://international.oehunigraz.at)

### Organisationsreferat

 Als Koordinationsstelle der Kommunikation zwischen den ÖH-Ebenen dient das Organisationsreferat. Es organisiert Veranstaltungen der ÖH und berät Referate, Fakultäts- und Studienvertretungen bei der Organisation von Veranstaltungen.

E-Mail: [organisation@oehunigraz.at](mailto:organisation@oehunigraz.at)  
[organisation.oehunigraz.at](http://organisation.oehunigraz.at)

### Du möchtest gerne mehr über die Referate erfahren und sogar mitarbeiten?

Dann komm doch ins ÖH Büro oder schick uns deine Bewerbung an:

[mitmachen@oehunigraz.at](mailto:mitmachen@oehunigraz.at)

### KONTAKT

Österreichische Hochschüler\*innenschaft an der Uni Graz

Harrachgasse 21 (Zwischengeschoss)

## Studieren im Home-Office

### Motivationstipps für das Lernen in den eigenen vier Wänden



**Eines steht fest: Wir werden im Wintersemester wieder mehr Zeit auf der Uni verbringen als im Semester zuvor. Social Distancing wird es jedoch nicht immer möglich machen, auf den Bibliotheken zu lernen. Daher gibt es jetzt 10 ultimative Tipps für dich, wie du auch zuhause so produktiv wie möglich sein kannst!**

#### 1) Setze dir kleine Ziele

Einer der häufigsten Fehler beim Erstellen von Lernplänen oder beim Lernen selbst besteht darin, Ziele zu groß zu formulieren. Bei fehlender Motivation solltest du dir deshalb kleinere Ziele setzen – so ziehst du deine Pläne auch eher durch.

#### 2) Führe eine To Do-Liste

Auch wenn dieser Tipp veraltet klingen mag, so ist er dennoch einer der wichtigsten. Am Abend des Vortages solltest du dir bereits eine Liste mit allen Dingen, die du am nächsten Tag erledigen möchtest, zusammenstellen. Unterteile hier am besten in Kategorien: Freizeit, Uni und gegebenenfalls Arbeit - setze Prioritäten. Wir tendieren dazu, leichte und unwichtige Aufgaben zuerst zu erledigen, was der Produktivität definitiv nicht zu Gute kommt.

#### 3) Vermeide Ablenkungen

Gerade in den eigenen vier Wän-

den fällt es schwer, nicht von elektronischen Medien beispielsweise, abgelenkt zu werden. Gerade jetzt ist doch eine neue Folge deiner Lieblingsserie online gegangen, die du unbedingt sehen musst? Wenn du dazu neigst, gerne zu procrastinieren, leg dein Handy am besten in einen anderen Raum, um gar nicht in Versuchung zu geraten.

#### 4) Produktivität und Umweltschutz in einem

Direkt anschließend an Tipp 3 – wenn du deinem Handy oder Tablet trotzdem nicht widerstehen kannst, lade dir die App „Forest“ herunter. Hier legst du per Timer fest, wie lange du ungestört konzentriert bleiben möchtest. In dieser Zeit sollen keine Apps, Social Media-Anwendungen oder der Browser geöffnet werden. Zum Start der Konzentrationsphase wird ein virtuelles Samenkorn gepflanzt, welches bis zum Ende der Sitzung zu einem Baum heranwächst – wenn du dein Telefon in Ruhe lässt. Solltest du das Smartphone trotzdem benutzen, geht der Setzling ein. Hast du genug gesunde Bäume gepflanzt und dementsprechend viele Münzen gesammelt, kannst du einen „echten“ Baum setzen. Derzeit laufen schon mehrere Aufforstungsprojekte in Ost- und Westafrika. Produktiv sein und Gutes tun in einem!

#### 5) Meide Bett und Couch

Viele Studierende nehmen ihre Karteikarten mit ins Bett oder kuscheln sich mit dem Laptop auf die Couch, um dort zu „lernen“. Die Versuchung hierbei, nicht einzuschlafen, oder doch noch eine Folge einer Serie zu schauen, ist merklich groß. Verlagere daher deinen Lernplatz an den Schreibtisch oder an einen anderen Arbeitsplatz ohne Ablenkungen.

#### 6) Halte Kontakt mit deinen Mitsudent\*innen

Geteiltes Leid ist halbes Leid! Wir alle haben während der Prüfungsvorbereitung unsere Down-Phasen. Solltest du dich in einer befinden, melde dich bei deinen „Leidensgenossen“ – du wirst sehen, dass es vielen so geht. Ob per FaceTime, Zoom, Skype oder dem Studo-Chat. Manchmal hilft es einfach, sich gemeinsam zu ärgern.

#### 7) Denke an das Ergebnis

Auch, wenn der Prozess des Lernens an sich hin und wieder keine Freude bereitet, denke an den Moment, an dem du in dein Mail-Postfach siehst und der Systemadministrator eine gute Note für dich bereithält. Konzentriere dich auf das Ergebnis, das du erreichen möchtest und fokussiere dich auf das Ende und nicht den steinigem Weg dorthin. Und dann fang an!

# BESSER LERNEN DURCH SCHLAF

Dominik Moser

Heutzutage wird kaum noch Wert auf ausreichenden, gesunden Schlaf gelegt und viele Menschen sind der Meinung, sie bräuchten auch nicht wirklich viel Schlaf, man käme ja ohnehin ganz gut ohne zurecht. Schlechte Schlafgewohnheiten können jedoch gravierende Auswirkungen auf uns haben, von weniger Input beim Lernen bis hin zu erhöhter Einsamkeit.

## DER ALL-NIGHTER

Eine sehr beliebte Lernmethode bei Student\*innen und Schüler\*innen besteht darin, auf Schlaf zu verzichten, um mehr Zeit mit dem Lernen zu verbringen. Dr. Matthew Walker, der Autor des New York Times Bestsellers „Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams“, Professor der Neurowissenschaften und Psychologie an der Universität California Berkeley, und Direktor des „Center for Human Sleep Science“, fand bei seiner Forschung aber heraus, dass wir durch den Schlafentzug Informationen schlechter speichern, als mit ausreichend Schlaf. Bei Individuen mit Schlafmangel, verglichen zu Individuen ohne Schlafmangel, stellte man fest, dass Personen der ersten Gruppe um 40 % weniger Lernkapazität vorweisen konnten aufgrund des Schlafmangels.

## EINSAMKEIT DURCH SCHLAFMANGEL

Eine weitere Folge des Schlafentzugs ist ein vermehrter Rückzug und das Empfinden von Einsamkeit bei Menschen, die wenig schlafen,

d. h. dass wir ein niedrigeres Verlangen nach sozialer Nähe verspüren - verglichen mit Personen, die ausgeschlafen sind.

Nach weiteren Untersuchungen von Menschen, die über Schlafmangel klagen, konnte Dr. Matthew Walker einige soziale und emotionale Folgen beobachten. Zum einen fühlen sich Individuen mit weniger Schlaf einsamer, ihr „Alarm-Netzwerk“ im Gehirn zeigt gesteigerte Aktivitäten, zum anderen ist die Hirnregion des 'Theory-of-Mind'-Netzwerkes, welches verantwortlich für soziale Interpretationen ist, vermehrt inaktiv. Weiters nimmt auch die Kooperationsbereitschaft unter Schlafentzug ab.

## WIE KANN ICH MEINEN SCHLAF VERBESSERN?

Man kann die eigene Schlafhygiene durchaus mit einer Vielzahl an unterschiedlichen Methoden verbessern, dabei sind manche mehr und manche weniger erfolgreich. Stress oder die einfache Ablenkung der eigenen Gedanken vor dem Einschlafen führen oft dazu, dass sich der Schlafrhythmus verschiebt und mindern so die Qualität des Schlafes. Meditation wird hierbei oft als große Hilfe angesehen, um den Verstand nachts besser ruhen lassen zu können.

Anhand seiner langjährigen Forschung empfiehlt Dr. Walker verschiedene Methoden, um die Schlafqualität zu verbessern. Abends empfiehlt es sich, helle

Lichter zu dimmen, um die essenzielle Melatonin-Produktion nicht zu stören. Dies sollte drei bis vier Stunden vor der geplanten Schlafenszeit berücksichtigt werden. Spätestens eine Stunde zuvor sollten alle Bildschirme abgeschaltet und die Helligkeit auf die Hälfte reduziert werden. Die Raumtemperatur des Schlafzimmers sollte optimal zwischen 17 °C und 19 °C betragen. Dauert das Einschlafen länger als 20 Minuten, so empfiehlt es sich, das Bett zu verlassen und bei niedrigem Licht zu lesen, zu spazieren oder zu meditieren. Sobald die Müdigkeit eintritt, sollte man sich schlafen legen.

## KOFFEIN UND ALKOHOL BEEINFLUSSEN DIE SCHLAFQUALITÄT

Koffein ist ein psychoaktiver Stimulant und bindet an dieselben Rezeptoren wie Adenosin, womit das Müdigkeitsgefühl unterdrückt wird. Weiters verringert eine Tasse Kaffee am Abend mit 200 mg Koffein die Menge an Tiefschlaf in der Nacht um 20%, das entspräche einem Altern von 10 bis 15 Jahren, um ähnliche Tiefschlaf-Qualitätsverluste zu sehen. Alkohol hingegen ist ein Sedativum und legt die Aktivität der Großhirnrinde lahm, dabei ist Sedierung kein Schlaf - somit leidet die Kontinuität des Schlafes und die wichtige REM-Phase (Erholung des Nervensystems, Förderung der Durchblutung im Gehirn) wird unterdrückt.

# MONTAGSAKADEMIE

Wissenschaft und gesellschaftliche Verantwortung:  
entdecken – forschen – wirken (2. Zyklus)

Die Montagsakademie bietet allgemein verständliche Vorträge aus der Welt der Wissenschaft – frei zugänglich für alle und kostenfrei in der Aula der Universität Graz sowie per Liveübertragung in regionale Einrichtungen (wie Bibliotheken, Veranstaltungszentren, Schulen). In jedem Studienjahr wird ein Leitthema von Wissenschaftler\*innen aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Im Anschluss an die Vorträge können Fragen gestellt werden, auch via Chat aus den Regionen.

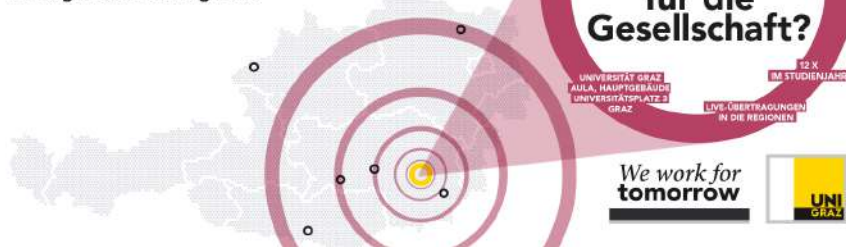
Die Montagsakademie stellt eine Möglichkeit dar, einen Überblick über die Vielfalt der Forschungsthemen und ihre gesellschaftliche Rolle zu bekommen. Im Studienjahr 2020/21 erörtern Wissenschaftler\*innen unter dem Leitthema „Wissenschaft und gesellschaftliche Verantwortung: entdecken – forschen – wirken (2. Zyklus)“ aus der Sicht ihrer jeweiligen Fachrichtung, wie Wissen direkt und indirekt in die Gesellschaft hineinwirken kann. Alle Interessierten, ungeachtet ihrer Vorbildung, sind eingeladen an der Montagsakademie teilzunehmen.

## WARUM LIVE-ÜBERTRAGUNG?

Die Universität Graz möchte möglichst vielen Menschen auch außerhalb der Stadt Graz die Möglichkeit geben, sich über aktuelle Entwicklungen in den Wissenschaften zu informieren.

## Montagsakademie 2020/21

Bildung für alle durch allgemein verständliche Wissenschaft  
montagsakademie.uni-graz.at



TERMINE IM  
WINTERSEMESTER  
2020/21

**12.10.2020 Unterwegs in die Zukunft. Zu einigen aktuellen Trends und zur gesellschaftlichen Verantwortung der Wissenschaft**

Em.Univ.-Prof. Dr.phil. Dr.h.c. Karl Acham, Institut für Soziologie, Universität Graz

**9.11.2020 Wo fordert der medizinische Fortschritt das Recht heraus?**

Univ.-Prof. Dr.iur. Karl Stöger, Institut für Öffentliches Recht und Politikwissenschaft, Universität Graz (bis 30.09.2020); Institut für Staats- und Verwaltungsrecht, Universität Wien

**23.11.2020 Der tote Körper als Ressource? Was der Umgang mit dem Leichnam im Mittelalter über unsere Gegenwart verrät**

Univ.-Prof. Dr.phil. Romedio Schmitz-Esser, Institut für Geschichte, Universität Graz

**30.11.2020 Telenarbeit, Flexitime & Co: Chancen und Herausforderungen flexibler Arbeitsformen**

Univ.-Prof. MMag. Dr.phil. Bettina Kubicek, Institut für Psychologie, Universität Graz

**WANN?** jeweils montags pünktlich um 19.00 Uhr, Anmeldung nicht erforderlich

**WO?** Aula der Karl-Franzens-Universität Graz, Hauptgebäude, Universitätsplatz 3/1. Stock, 8010 Graz sowie live in folgenden Regionen:

**Steiermark:**  
- Knittelfeld/Stadtbibliothek  
- Neumarkt/Marktgemeindeamt

**Kärnten:**  
- Villach/Alpen-Adria-Mediathek

**Niederösterreich:**  
- Orte im Bezirk Hollabrunn (Region Weinviertel-Manhartsberg)

**Oberösterreich:**  
- Braunau/Techno-Z

Für die Abhaltung der Montagsakademie wurden unterschiedliche Szenarien ausgearbeitet, die je nach aktueller Lage zum Einsatz kommen werden. Bitte entnehmen Sie aktuelle Informationen unserer Website oder kontaktieren Sie uns.

## KONTAKT:

Zentrum für Weiterbildung der  
Universität Graz Harrachgasse 23,  
2. Obergeschoss, 8010 Graz  
Tel.: +43(0)316/380-1104  
montagsakademie@uni-graz.at  
montagsakademie.uni-graz.at  
(inkl. Onlinevideothek)

**Gesundheit bedeutet nicht nur bloß frei von körperlichen Schmerzen, Krankheiten oder sonstigen physischen Leiden zu sein. Auch Einschränkungen der psychischen Gesundheit können sich aus vielerlei Gründen ergeben, sind weit verbreitet und stellen ernstzunehmende Probleme dar. Darunter fallen leichte Beeinträchtigungen gleichermaßen wie schwere psychische Störungen, welche sich in unterschiedlichem Ausmaß in allen möglichen Situationen des täglichen Lebens äußern können – sei dies in Form von Gefühlen, Gedanken oder Verhalten. Die Einflussfaktoren sind jedoch in vielen Fällen nicht eindeutig bestimmbar und psychische Probleme können ihren Ursprung überall haben.**

Aus diesem Grund ist es uns als Sport- und Gesundheitsreferat wichtig, neben dem körperlichen Wohlbefinden, gleichermaßen die psychische Gesundheit anzusprechen, um einen offenen, entstigmatisierenden Umgang mit der Thematik zu fördern. Es geht darum, Bewusstsein zu schaffen, und im Ernstfall auch auf die richtigen Hilfsangebote verweisen zu können.

Dieses Ziel war auch Hauptaugenmerk bei der, gemeinsam mit der Austrian Medical Students Association (AMSA), veranstalteten Mental Health Awareness Week im Mai 2020, in deren Rahmen wir über unsere Social Media Kanäle täglich Informationen und Tipps zur besseren Aufklärung sowie zur Pflege der eigenen mentalen Gesundheit geteilt haben. Darunter war beispielsweise ein Quiz mit Themen wie psychischer Gesundheit im Allgemeinen, Depression, Angststörungen und PMDD auf Instagram mit zugehöriger Informationskampagne auf Facebook,



welche sich reger Teilnahme erfreute und viele positive Rückmeldungen erhielt.

Ein besonders wichtiger Schritt zur Verwirklichung unserer gesetzten Aufgaben war die Entwicklung eines ÖH-Projektes gemeinsam mit dem Sozialreferat der ÖH Uni Graz, welches vor kurzem zu laufen begonnen hat. Hierbei geht es einerseits darum, eine Beratungsstelle für Studierende über das ganze Studienjahr hinweg zu gewährleisten, und zum anderen eine Förderung für Psychotherapie zu erwirken, wobei den Studierenden die Beantragung eines Zuschusses für die Kosten der Psychotherapie ermöglicht wird. Genaue Richtlinien sind auf der ÖH-Website zu finden. Grundsätzlich ist es von nun an möglich, sich über das ganze Studienjahr hinweg bezüglich der Psychotherapie beraten zu lassen. Das Projekt soll auch als Anlaufstelle dazu dienen, um das (erste) Gespräch zu suchen und Hilfe zu erhalten.

Im Wintersemester 2020/2021 wird unser Fokus vor allem auf Ernährung im Zusammenhang mit physischer genauso wie mentaler Gesundheit liegen, wobei hierzu bereits ein Workshop zum Thema Ernährung im Allgemeinen und ein Workshop zum Thema Selbstbild, Schönheitsidealen und Essstörungen geplant ist.

Bei ersterem werden insbesondere Diätmythen behandelt, sowie Ernährung in Bezug auf Sport thematisiert. Die Teilnehmer\*innen sollen durch eine Ins-

tagram Umfrage jedoch auch die Möglichkeit erhalten, selbst bei der Gestaltung des Workshops mitzureden.

Gemeinsam mit dem Frauengesundheitszentrum Graz werden im Rahmen des Workshops „Spieglein Spieglein“ einführend der Gesundheitsbegriff im Allgemeinen thematisiert und anhand von ein paar Zahlen geschlechterspezifische Unterschiede aufgezeigt. Zusätzlich wird der Wandel von Schönheitsidealen behandelt. Hierzu zählen nämlich - meist nach unzähligen Diäten - auch Essprobleme.

Zusätzlich zu diesem Programm wird es immer wieder zahlreiche Informationen und Aktionen zum Thema „Mental Health“ geben. Alle Informationen zu den oben beschriebenen Veranstaltungen und Aktionen könnt ihr unseren Social-Media-Kanälen (Facebook: Referat für Sport und Gesundheit / ÖH Uni Graz, Instagram: ÖH Sportreferat Uni Graz) entnehmen.

Wir freuen uns auf euch, wünschen allein einen guten und vor allem gesunden Start ins neue Semester, und können euch jederzeit dabei helfen, die für euch passende Anlaufstelle zu finden!



## COVID 19-IMPfstOFF

Der weltweite Wettlauf nach einem Covid19-Impfstoff schreitet unaufhaltsam voran. Während Russland bereits einen Impfstoff zugelassen hat, an dem weitläufige Zweifel bestehen, beginnen nun auch die Vereinigten Arabischen Emirate mit dem Impfen. Hochentwickelte Länder oder Staatengruppen wie die EU, die USA oder Australien haben sich durch Verträge mit unterschiedlichen Produzent\*innen bereits den Großteil der dann zur Verfügung stehenden Dosen gesichert. Diverse Hilfsorganisationen fordern deshalb, dass der Impfstoff kostenlos und auf Grundlage des Bedarfs ausgegeben werden soll. Dafür müssten die produzierenden Pharmaunternehmen aber ihre Erkenntnisse patentfrei zur Verfügung stellen.

## GRATIS ÖFFIS

Ab sofort können die Öffis in Graz jeden Samstag kostenlos genutzt werden! Damit wird das Angebot der gratis Adventsams-tage zeitlich ausgedehnt - die Aktion soll vorerst bis Ende des Jahres laufen. Ziel ist es, die Kaufkraft in der Innenstadt zu stärken, da einige Lokale durch die Corona-Pandemie weiterhin Um-satzeinbußen verzeichnen.

## AUS FÜR CORONA-AMPEL

Die Uni Wien schaltet die Ampel aus, bevor sie überhaupt zu leuchten begonnen hat. Als Grund dafür gibt die größte Universität des Landes an, dass die Ampel der Bundesregierung, die als Orientierung für die Universitäten dienen soll, zu unklar sei. So war es der Uni Wien nicht möglich, ein auf der Ampel basierendes Konzept zu entwickeln. An der Universität Graz ist das Ampelsystem übrigens seit 15. September in Betrieb.

# NEWS

## AMERIKA FIRST, AUSTRIA FÖRSTER

Um den Zusammenhang zwischen dem Klimawandel und den Waldbränden an der US-Westküste herunterzuspielen, lobt Donald Trump die „Waldstädte“, wie wir sie in Österreich bekanntlich haben. Obwohl die Bäume in diesen Gebieten viel explosiver seien, gebe es in Österreich solche Waldbrände nicht. Die US-Behörden sollen sich demnach ein Beispiel an der österreichischen Vorgehensweise nehmen. Hierzulande werde in den Wäldern nämlich fleißig gekehrt und so der Zündstoff entfernt. Die Österreicher\*innen nehmen es jedenfalls mit Humor und im Netz kursieren zahlreiche Memes.

## BLACK LIVES MATTER

Black Lives Matter (BLM) ist eine internationale Bewegung, die ihren Ursprung in den Vereinigten Staaten hat und die sich gegen Gewalt gegen People of Color einsetzt. Regelmäßig werden Proteste organisiert und auch jetzt, mehrere Monate nach der Ermordung George Floyds, darf dieses Thema nicht in Vergessenheit geraten und ist daher immer noch brandaktuell.

## MEHR SCHUTZ FÜR JÜDISCHE GEMEINDE

Nachdem der Präsident der Jüdischen Gemeinde Graz, Elie Rosen, im vergangenen Monat vor dem jüdischen Gemeindehaus mit einem Holzprügel attackiert worden war, kündigen die Stadt Graz und das Land Steiermark nun Konsequenzen an. So soll die Polizei einen ständigen Sicherheitsdienst bei der Synagoge stellen, bis 2022 sollen zudem insgesamt 500.000 € für diverse Projekte bereitgestellt werden. Außerdem wird auf Prävention gesetzt und alle Grazer Volksschüler\*innen sollen in der vierten Klasse eine Führung durch die Synagoge erhalten.

Rosemarie Kurz  
Referat für  
Generationenfragen

# COVID19 - 80PLUS

## VOR ALLEM RISIKOGRUPPEN MACHT DIE KRANKHEIT ZU SCHAFFEN.

**Bereits seit 1981 gehöre ich der ÖH Uni Graz an. Ein Vollstudium habe ich in Wirtschafts- und Sozialwissenschaften mit dem Doktorat abgeschlossen. Seit 1986 bin ich durchgehend in jeglicher Form innerhalb des ÖH-Apparates tätig. Die verschiedensten, unter anderem gesellschaftspolitischen Um- und Einbrüche, erlebte ich aktiv mit. Genauso wie den EU-Beitritt 1995, die Urabstimmung 2009 und nun Covid 19.**

Die Auswirkungen von Covid 19 prägen die Unis neu.

Die Digitalisierung hat in fast allen Bereichen an der Universität Einzug gehalten und bestimmt nun das Leben der Studierenden neu. Dies ist besonders für die Gruppe der älteren Studierenden herausfordernd. Ich bin Jahrgang 1936 und ließ mich für zwei Semester beurlauben. Der enge Kontakt (auf Abstand) zu Studierenden zeigt mir jedoch Möglichkeiten auf, wie andere den Uni-Alltag bewältigen.

Anbei ein Ausschnitt des Erfahrungsberichtes eines älteren Studierenden, der an der Karl-Franzens-Universität Graz USW-VWL (Umweltsystemwissenschaften - Fachschwerpunkt Volkswirtschaft) im 3. Semester studiert:

„In und nach den Oster-Ferien

gab es Dutzende Mails, die erklärten, wie sich die Lehrenden den weiteren Unterricht vorstellten. Besonders gut waren die VUs geregelt, also Vorlesungen mit permanentem Prüfungscharakter. Anfangs via Skype, dann setzte sich generell Zoom durch. Insgesamt kam ich mit den Online-Veranstaltungen so halbwegs zurecht und konnte auch die Prüfungen dafür ablegen. Stressig ist dabei, dass man selbst für die Ausstattung an Technik verantwortlich ist und sich in den ungewohnten Online-Umgebungen zurechtfinden muss. Da absehbar ist, dass im Wintersemester vielfach wieder Online-Unterricht stattfinden wird, habe ich meine Auswahl auf solche Fächer ausgerichtet, die quer über die Woche streuen oder sich häufig mit „regulären“ Veranstaltungen überschneiden. Mal sehen, wie der Einstieg klappt - ich bin zuversichtlich“.

Die „Corona-Zeit“ ist eine Herausforderung!

Ich lebe allein und erledige alles, was dazu gehört, selbst. Meine Zeit fülle ich unter anderem mit der Zusammenfassung meiner „Kurzgeschichten“. Mein erstes Buch ist im Entstehen. Das ist eine spannende Arbeit, gemixt mit einer biografischen Auseinandersetzung meines Lebens, die, wenn ich

meine Großeltern inkludiere, bis ins 19. Jahrhundert reicht. Ein weiterer Teil meines jetzigen Lebens sind meine zahlreichen WhatsApp-Kontakte.

Welche Auswirkungen hat das Virus auf mein Leben? Welche Erkenntnisse nehme ich mit?

Solange es keine Impfung gibt, bin ich vorsichtig und halte mich an die Regeln. Berührend finde ich jüngere Menschen, die einen kleinen Bogen um mich machen, um mich nicht zu gefährden. Es gilt zu überlegen, wann und wie ich mich in das öffentliche Leben wage. Dazu gehören Kleinveranstaltungen, die im Freien stattfinden. Zum Beispiel eine Wanderung im Skulpturenpark Premstätten oder eine Theateraufführung in den verwunschenen Gärten des Volkskundemuseums. Live und nicht digital. Direkte Begegnungen mit Abstand, aber Begegnungen – ganz analog. Im Vergleich zu anderen Berufs- und Altersgruppen haben wir Pensionisten und hier im Besonderen die älteren Studierenden ein gutes Leben. Somit ist es mir auch ein großes Anliegen, beim Wiederaufbau nach der „Corona-Zeit“ in irgendeiner Art und Weise meinen Beitrag zu leisten.

# ENDE DER PYRAMIDE

Lea Ladusch

**Wer kennt es nicht: man sitzt in der Bahn, hört immer wieder die gleiche Playlist rauf und runter, beobachtet Menschen. Manchmal aber nicht die Menschen, die mit einem in der Bahn sitzen, sondern die im Smartphone. Öffne ich meinen Instagram-Feed, so wird mir – wie vielen anderen auch – der „Healthy Lifestyle“ anderer, vor allem von Personen des öffentlichen Lebens angezeigt. Das geht von Detox-Shakes und Diättricks über Paleo-Ernährung bis hin zu „Body Positivity“. Doch: wer entscheidet eigentlich, was gesund und ungesund ist? Leben fettleibige Menschen automatisch ungesünder als Profi-Sportler, die einen strikten, oft einseitigen Ernährungsplan verfolgen?**

Hört man den Begriff „Gesundheit“, so denken die meisten wohl zunächst an das oben Beschriebene, an einen BMI im grünen Bereich, an ein Leben mit Verzicht. Geringe Infektionsanfälligkeit und überhaupt eine körperliche Verfassung, mit der man arbeiten und etwas zur Gesellschaft beitragen kann, bilden das Fundament, uns heute als „kerngesund“ beschreiben zu dürfen. In der Schule hat man sicherlich auch einiges darüber gelernt. Zumindest kennt fast jeder von uns die Ernährungspyramide, weiß, dass zu viel Fleisch ungesund ist, und wählt gelegentlich lieber Vollkorn anstatt Weizen.

Insbesondere in diesem prägenden Jahr haben einige jedoch bemerkt, wie viele Faktoren eine unabdingbare Rolle für unser Wohlfühl innehaben und was Gesundheit wirklich ausmacht. Gesundheit beschreibt nicht nur etwas Objektives, sondern bezieht eben auch unsere subjektive Wahrnehmung mitein. Der Fokus liegt nicht nur auf unserem körperlichen Zustand, sondern auch auf dem, was einige vergessen: der seelischen Verfassung. Man kann einen noch so hervorragenden Körperbau besitzen oder Gene, die ein langes Leben in Aussicht stellen: Fühlst du dich langfristig psychisch nicht gut, so bist du auch nicht gesund.

Kennt ihr das Gefühl, wenn man einfach nur im Bett liegt und die Decke anstarrt? Bei vielen mag es ein Zustand der Langeweile oder des Prokrastinierens sein. Bei manchen handelt es sich um psychisches Unwohlbefinden – das Gegenteil der Gesundheit, eine Krankheit. Dies schränkt nicht nur das Leben vieler Betroffener in großem Maße ein, es beeinflusst auch unser Immunsystem. Nehmen wir Prüfungsphasen als Beispiel, so erleben die meisten einen Abschnitt der Anspannung und Anstrengung. Manche können unter Druck besser arbeiten und fokussieren sich nur auf diese Zeit, andere spüren einen solchen Zwang, dass man sich noch einmal die Maturaprüfungen herbeisehnt.

Es wird angenommen, dass dies zunächst keine negativen Auswirkungen auf das Immunsystem hat. Wieso auch? Bei Stress wird unser Durchhaltevermögen bekanntlich gesteigert.

Stehen wir allerdings unter permanenter Belastung, so kann der Körper nicht ruhen, die Infektionsanfälligkeit steigt. Die Prüfungsphase dient nur als Beispiel – es gibt reichlich Situationen, die unsere psychische Gesundheit teilweise unbewusst beeinflussen können. „Studiere doch BWL, wie wäre es dazu noch mit Politikwissenschaften oder einem Praktikum nebenbei? Ein, zwei Sprachkurse kommen im Lebenslauf sicherlich auch gut an!“

Der Stress, den uns unsere Gesellschaft heutzutage vermitteln kann, ist groß. Doch man sollte sich immer wieder ins Gedächtnis rufen, dass man nur menschlich ist, man Fehler machen darf, Pausen benötigt und das Leben in vollen Zügen genießen sollte. Vor allem an Tagen wie diesen, an denen viele von uns an ihre Grenzen gelangen, sollte man zur Ruhe kommen, großen Wert auf die eigene Gesundheit legen und keine Scheu zeigen, Anlaufstellen aufzusuchen und professionelle Hilfe zu erhalten: präventiv und ebenso interventiv.

# SARS-COV-2 - WAS?

**Seit dem Aufkommen von Covid19, wurde das Leben von uns Studierenden komplett auf den Kopf gestellt. Wir hören und lesen viel in den Nachrichten, aber wissen wir auch, was die Krankheit überhaupt ist und warum sie weltweit um Furore sorgt? Die Libelle konnte ein Interview mit dem Infektiologen und Tropenmediziner Univ.-Prof. Dr.med.univ. Robert Krause (siehe Bild) ergattern, um diese und weitere Fragen zu klären.**

**LIBELLE: WAS IST COVID19 UND WOHER KOMMT DER URSPRUNG?**

Krause: Covid19 (übersetzt „Coronavirus disease 19“) ist die Bezeichnung der Erkrankung. Diese wird ausgelöst durch eine Infektion mit neuen Coronaviren, „die Sars-Cov-2“ bezeichnet werden. Erstmals wurde die Erkrankung als Lungenentzündung festgestellt, die durch diese Viren ausgelöst wurde. Mittlerweile ist aber bekannt, dass bei Covid19 viele andere Organe ebenfalls betroffen sein können.

**WAS BEDEUTET SARS-COV-2 UND HATTE ES NICHT ZUVOR SCHON DEN CORONAVIRUS GEGEBEN?**

Coronaviren gibt es ganz viele. Sars-Cov-2 ist die Bezeichnung für neue Coronaviren, die aufgrund der Ähnlichkeit zur bekannten durch Coronaviren ausgelösten SARS Erkrankung im Jahr 2002/2003, auch als SARS-Coronaviren bezeichnet wurde und zur Unterscheidung mit einer Ziffer ergänzt wurden. SARS ist die Bezeichnung für das schwere Atemnotsyndrom, das diese Viren auslösen können. Bei dieser Infektion ist die Lunge betroffen, wodurch die Sauerstoffversorgung des Körpers beeinträchtigt ist.

**WAS IST DER GRUND, WARUM DIESE KRANKHEIT WELTWEIT SO GEFÄHRLICH IST,**

**UND WEN TRIFFT DIESE?**

Auf den ersten Blick ist manchen nicht gut verständlich, warum man genau bei dieser Krankheit diesen ganzen Aufwand betreibt. Diese Krankheit ist gefährlich, weil sie Menschen, die älter sind oder Vorerkrankungen haben besonders schwer trifft. Aber auch junge Menschen können an dieser Krankheit versterben, wie bei der Grippe. Der wesentliche Unterschied zur Grippe liegt an der Dynamik der Infektion. Weil diese Viren ganz neu sind, können sie sich von Mensch zu Mensch rasch ausbreiten, im Gegensatz zu anderen Coronaviren oder der Grippe. Wenn wir uns nicht durch Masken, Hände Desinfektion und Abstand schützen würden, würde das Virus sich explosionsartig ausbreiten. Es würden so viele Menschen krank werden, dass unsere sozialen, wirtschaftlichen und medizinischen Systeme, so wie wir sie kennen, nicht mehr möglich wären. In Krankenhäusern hätten wir plötzlich einen Anstieg an Patient\*innen, sodass die medizinische Versorgung für andere Krankheiten nicht mehr gegeben wäre. Wenn bei essenziellen Dienstleistungen und in versorgungskritischen Bereichen die Hälfte der Menschen innerhalb von kurzer Zeit krank werden und nicht mehr arbeiten können, fehlen uns diese ebenfalls.

**WAS HALTEN SIE, AUS MEDIZINISCHER SICHT VON DEN MASSNAHMEN, DIE BISHER GETROFFEN WURDEN?**

Im Frühjahr waren die Maßnahmen gut und richtig, weil wir sehr gut durch diese Krise durchgekommen sind. Da gab es, aus meiner Sicht, keine Alternative. Durch Reisen sind die Infektionen aber wieder ausgebrochen, sodass wir mittlerweile fast so viele Infektionen haben, wie in der Hochphase im März und April. Wir müssen alles tun, sodass wir Covid19 nicht wieder in dem Ausmaß wie im Frühjahr in den Spitälern haben. Derzeit

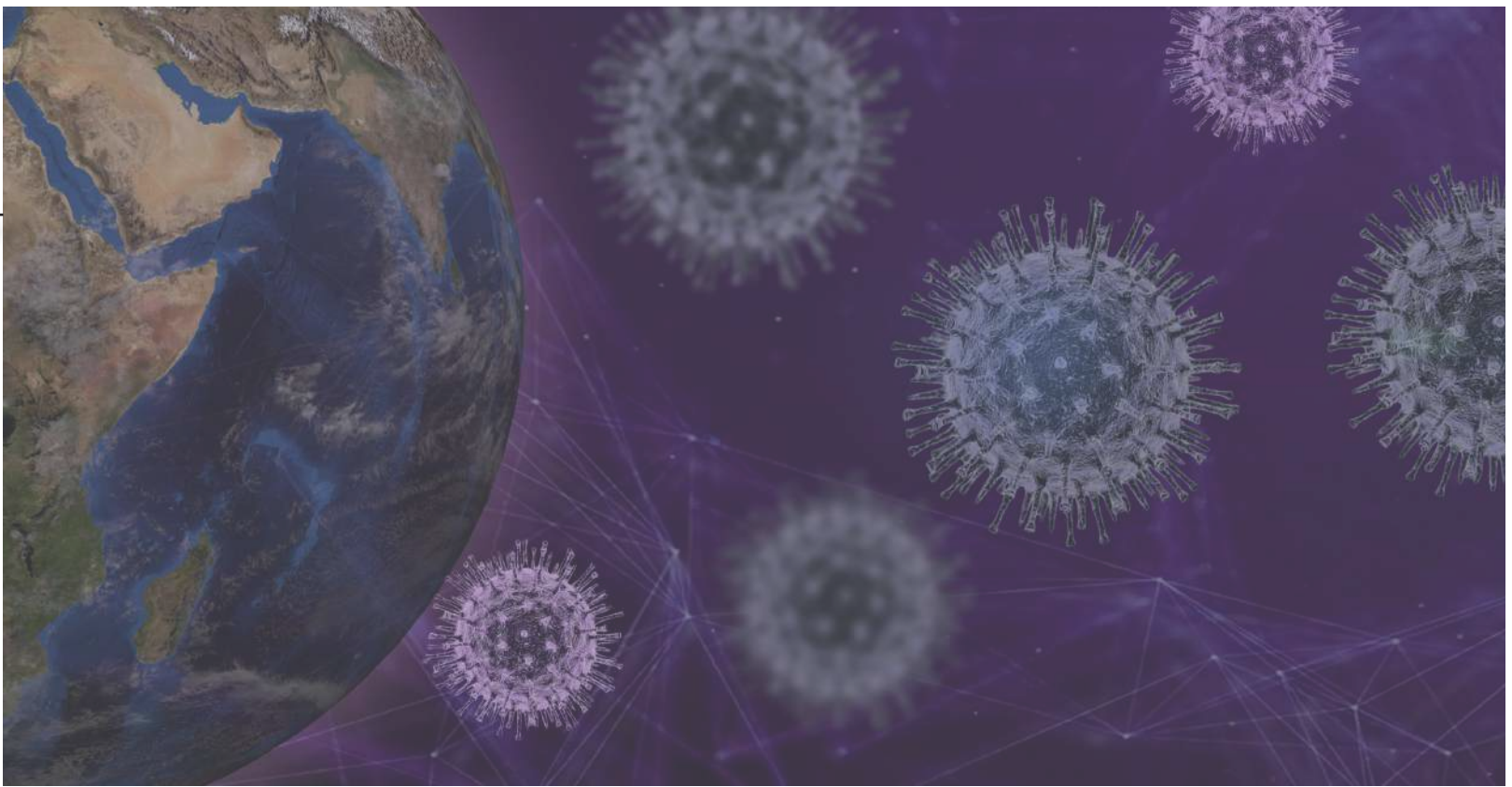
© UNIV-PROF. DR.MED.UNIV ROBERT KRAUSE



betrifft es viele junge Menschen, doch sobald es wieder die ältere Generation befällt, belastet dies die Krankenhäuser ungemein und wir kommen wieder in die gleiche Situation wie im Frühjahr. Das haben wir in Italien und auch in der Schweiz gesehen. Obwohl die Schweiz bezogen auf die Infektionszahlen rund 14 Tage später die gleichen Maßnahmen wie Österreich getroffen hatte, waren am 10. April 98,5% der Kapazitäten an Intensivbetten in Krankenhäusern, wobei rund die Hälfte davon durch Patienten mit COVID19 belegt waren. Hätten noch mehr Menschen ein Intensivbett benötigt, hätte es keine ausreichende medizinische Versorgung gegeben. Und diese fehlenden medizinischen Ressourcen durch die COVID19 Belastung gilt es in Österreich zu verhindern.

**SCHÜTZT DER MUND-NASEN-SCHUTZ?**

Die Diskussion war anfangs sehr schwierig, da uns Daten dazu gefehlt haben, weil COVID19 eine neue Krankheit war und man lediglich mit Daten von schon bekannten Viren für die Analyse der Wirksamkeit von Masken verwenden konnte. Vom heutigen Standpunkt aus wissen wir aber, dass die Masken tatsächlich helfen und



eine wichtige Maßnahme sind, um die Verbreitung einzudämmen. Abstand ist wichtig! Hände waschen und desinfizieren ist wichtig! Die Vermeidung von großen Gruppen ist wichtig! All das was empfohlen wird, ist sinnvoll. Wir müssen uns diese paar Monate disziplinieren, damit wir nicht wieder so ein großes Problem bekommen, wie derzeit und auch schon im Frühjahr.

**WAS HALTEN SIE VON DEN „FAKE NEWS“ UND MASKENVERWEIGERERN, DIE AUFRUFEN, SICH DEN MASSNAHMEN ENTGEGEN ZU STELLEN? SEHEN SIE EINE GEFAHR DARIN?**

Definitiv! „Fake News“ verbreiten sich auf Social Media und jene, die daran glauben, bauen auf ihre Richtigkeit. Dennoch sind diese Informationen der Maskenverweigerer nachweislich falsch. Wie in vielen Bereichen, wird Social Media leider auch zur Verbreitung von falschen Informationen genutzt. Die Gefahr besteht vor allem in der Spaltung der Gesellschaft. Wir können dieser Pandemie nur gemeinsam entgegenwirken. Menschen, die sich noch unsicher sind, muss man informieren und aufklären.

**AB WANN GLAUBEN SIE, WIRD ES EINEN IMPFSTOFF GEBEN? IST ES REALISTISCH,**

**DASS ES NÄCHSTES JAHR EINEN IMPFSTOFF GEBEN WIRD?**

Schwer zu sagen. Üblicherweise dauert eine Impfstoffentwicklung mehrere Jahre. Darum kann ich mir derzeit nicht vorstellen, dass es nächstes Jahr einen Impfstoff geben wird, der genügend Sicherheitsdaten mit sich bringt. Wenn es gelingen würde, wäre es großartig, aber im Moment ist es für mich nicht absehbar. Gute und verlässliche Sicherheits- und Wirksamkeitsdaten sind wichtig, damit die Impfung von der Bevölkerung angenommen wird.

**WAS IST DIE SCHWIERIGKEIT EINEN PASSENDEN IMPFSTOFF ZUFINDEN?**

Zuerst muss man die Viren analysieren. Dann muss man schauen, welche Teile des Virus, nach Vorversuchen, eine Impfantwort im Menschen auslösen. Eine Impfantwort führt zur Antikörperbildung, aber es gibt auch eine zelluläre Immunantwort. Dies sind besondere Zellen, die gegen diese Viren gerichtet sind. Dann muss gezeigt werden, dass diese Immunantwort schützend vor der Erkrankung ist. Des Weiteren darf der Impfstoff dem Menschen nicht schaden. All dies, sowie die Herstellungszeit, führt dazu, dass die Entwicklung

bis zum Erhalt des Impfstoffs lange dauert.

**WAS WÜRDEN SIE UNSEREN STUDIERENDEN NOCH MITGEBEN?**

Die Studierenden sollen diese Erkrankung ernst nehmen und die Maßnahmen befolgen, selbst wenn dies persönlich schwierig erscheint. Die Vermeidung von großen Gruppen ist essenziell, da wir nunmal in einer Pandemie leben. Jede\*r Einzelne kann etwas dagegen tun, damit es Österreich und der Welt besser geht und jede\*r trägt die Verantwortung dafür.

**WEITERE INFORMATIONEN FINDEST DU:**

auf der Homepage des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

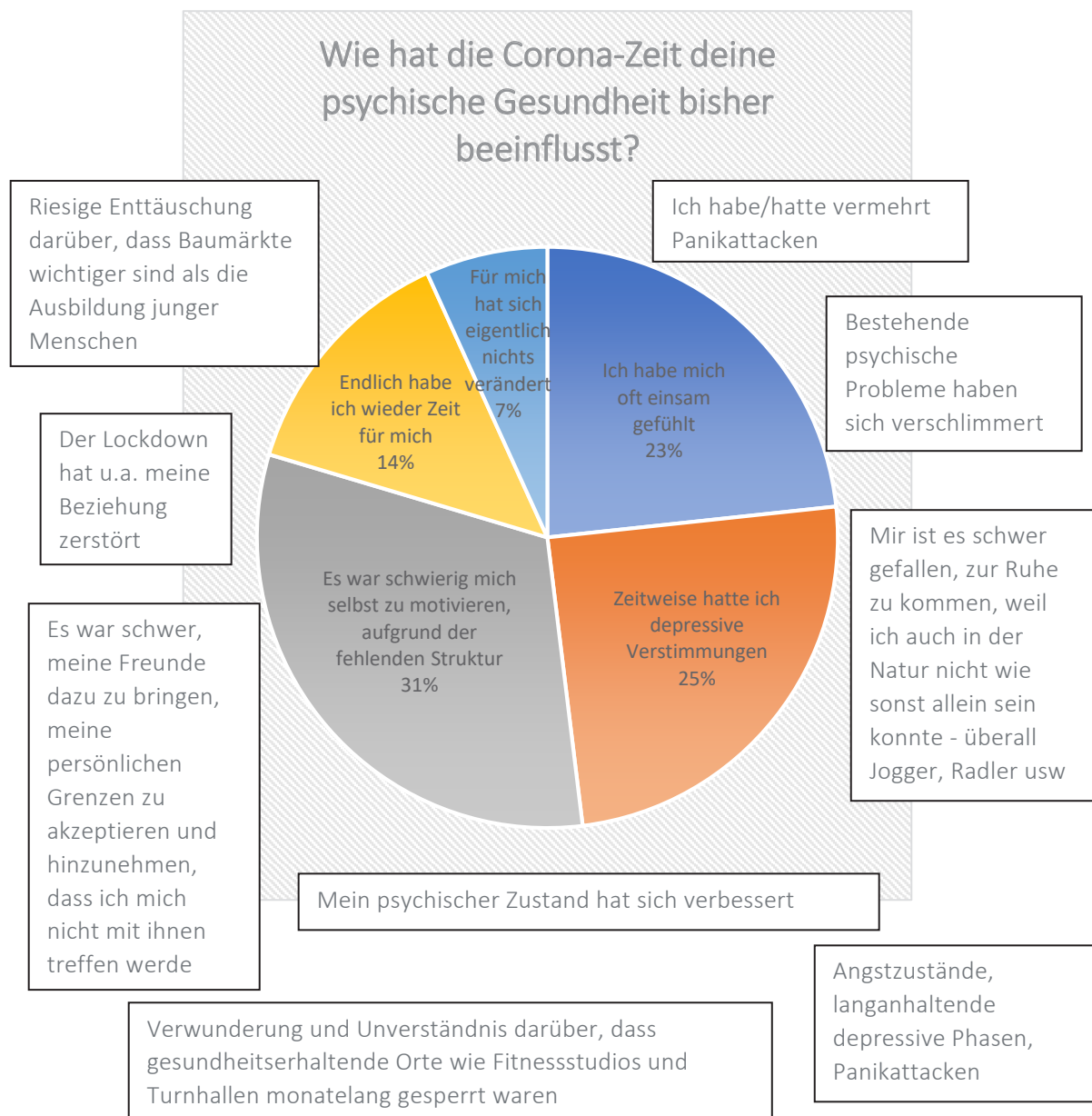
auf der Homepage der Karl Franzens Universität

auf den Kanälen der ÖH Uni Graz (siehe BiPol und Sozref)

unter der Coronavirus-Hotline 0800 555 621.

bei Verdachtsfällen:  
1450

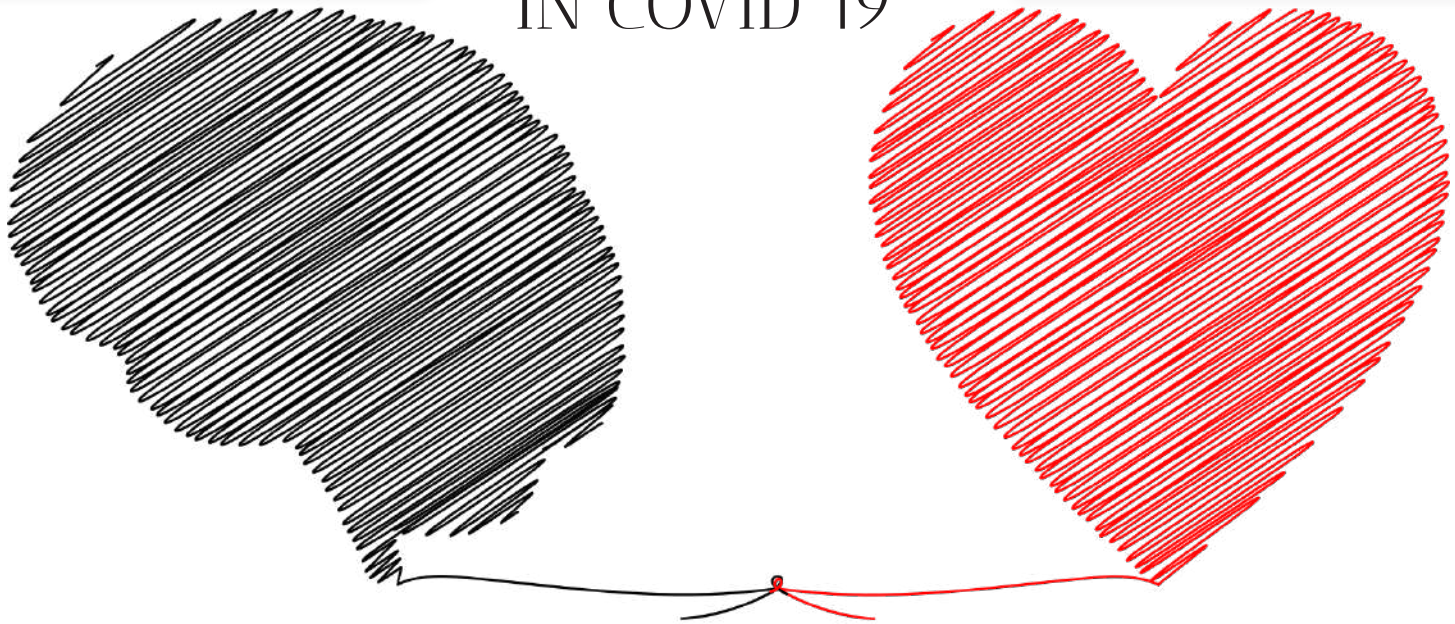
WEIL ES VOR ALLEM AUCH UM EUCH GEHT, WOLLTEN WIR NATÜRLICH FOLGENDES WISSEN:



112 Teilnehmer\*innen, Mehrfachantworten möglich

# MENTAL HEALTH IN COVID 19

Viktoria Wimmer



**„Na wie ging´s dir in der Selbstisolation?“ Eine Frage die, so scheint mir zumindest, die gute alte Höflichkeitsfloskel „Wie geht´s dir?“ ersetzt hat. Die beiden eint die Tendenz zur unehrlichen Antwort „Gut/Geht so, und dir?“, was in beiden Fällen selten die Realität widerspiegelt.**

Ob ich eine leicht depressive Phase während des Lockdowns im März/April hatte? Absolut! Damit bin ich laut Ergebnissen der Donau Uni Krems auch nicht alleine: Statt 4% der österreichischen Bevölkerung leiden durch Corona etwa 20% an depressiven Symptomen. Der Verlust des normalen Alltags, der oft nicht genug wertgeschätzten Struktur, hat unserer Psyche einiges abverlangt. Mit Gewohnheiten zu brechen, wie auch dem eigenen Alltag ist zuerst einmal ungewohnt und wird dann fast zum Entzugserlebnis. Dinge, die wir für selbstverständlich halten, sind es plötzlich nicht mehr und es ist irritierend, wenn wir ein lieb gewonnenes Muster wie z.B. Hände schütteln, nicht ausführen können. Die einen werden nostalgisch und fragen sich, ob es jemals wieder wie früher wird, während manch andere zuversichtlich in die Zukunft blicken und die #lifegoals in den eigenen vier Wänden suchen, mittels Bananenbrot backen und Homeworkouts. Die neue Leere des Alltagsstresses im Lockdown hat uns schmerzlich erfahren lassen, wie selbstverständlich wir unser eigenes Hamsterrad vermissen bzw. dass wir dieses überhaupt vermissen können.

Unter den durch Corona bedingten Einschränkungen haben besonders junge Erwachsene zwischen 18 und 35 Jahren gelitten - dabei sind Frauen, Singles und Menschen ohne Arbeit am stärksten betroffen. Gerade im jungen Erwachsenenalter, in dem wir doch alle versuchen, irgendwo unseren Platz zu finden, gehört es dazu, viel unterwegs zu sein, sich in verschiedenen Bereichen auszuprobieren und eher auf einer höheren Geschwindigkeitsstufe zu leben als Senior\*innen. Menschen ab 65 fühlten sich durch die Covid-1-Maßnahmen

weitaus weniger belastet, was wahrscheinlich damit zusammenhängt, dass die Maßnahmen zur Eindämmung des Virus unter anderem auch dazu dienen, diese Bevölkerungsgruppe zu schützen. Aber nicht nur die fehlende Struktur setzt uns zu, vor allem ist es das oft fehlende Gegenüber sowie der fehlende körperliche Kontakt. Die Sehnsucht nach Berührung ist eine unserer zutiefst menschlichen Bedürfnisse. Dabei wird zudem das Hormon Oxytocin, auch als Kuselhormon bekannt, ausgeschüttet, was unser Wohlfühl und Vertrauen fördert und Angst eindämmt. Eine körpereigene „Feelgood-Droge“, die wir gerade in herausfordernden Zeiten der Pandemie dringend bräuchten. Dass uns außerdem ohne ein physisches Gegenüber wesentliche Informationsquellen wie z.B. Gestik, Körperhaltung etc. fehlen, stresst unser Gehirn, weil es so schwerer fällt, andere einzuschätzen, ganz abgesehen davon, dass wir ein Gegenüber brauchen um unsere eigene „Ich“-Identität zu bilden, was ja ein fortwährender Prozess ist.

Ich bin jedenfalls froh, mich nach Wochen der Selbstisolation wieder auf andere beziehen zu können, und hoffe, die neue Distanz bald wieder verlernen zu können. Der imaginäre Babyelefant und einige andere Corona-Maßnahmen werden uns wohl noch einige Zeit erhalten bleiben. Achten wir insbesondere in dieser Zeit speziell auf unsere psychische sowie physische Gesundheit. Der steirische Landesverband für Psychotherapie hat einige hilfreiche Tipps aufgelistet, um besser durch die Krise zu kommen, sowie einige wichtige Hotlines zu seelischer Unterstützung per Telefon angeführt.



**NETFLIX**

Jeder kennt das Problem. Man sitzt abends auf der Couch und zappt durch die öffentlich-rechtlichen Kanäle im Fernsehen - immer auf der Suche nach einer guten Serie oder einem spannenden Film. Besonders in diesem Jahr kann sich wohl jeder in dieser Situation wiederfinden, da viele Menschen jene Zeit, die sie sonst für Outdoor-Aktivitäten verplant hatten, auf der Couch verbrachten. Meist jedoch sucht man im Fernsehen vergebens, woraufhin viele Konsumenten auf Netflix, Amazon Prime Video und andere Streaming-Dienste zurückgreifen, um dort ihr Glück zu versuchen.

Oft aber ist man aufgrund der schier endlosen Auswahl an Filmen und Serien auf jenen Plattformen sichtlich überfordert. Um diesem Problem Einhalt zu gebieten, gibt es jetzt vier ultimative Serientipps! Hier ist für jeden etwas dabei:



Black Mirror ist eine 2011 erstveröffentlichte Anthologie-Serie von Charlie Brooker, in welcher aktuelle technische Errungenschaften in einem Science-Fiction-Kontext kritisch beleuchtet werden. Jede Folge erzählt hierbei eine individuelle Geschichte, in einer nicht allzu weit entfernten Zukunft. Dabei werden unterschiedlichste Fragen als Beispiel, wie die Gesellschaft mit Technologie umgeht, wie Hass verbreitet wird, und wie Unterhaltung betrieben wird, beleuchtet. Des Weiteren werden auch persönliche Probleme der Menschen veranschaulicht, welche die Familie, aber auch die Beziehungen untereinander beeinflussen. Durch die unterschiedlichsten Schwerpunkte der einzelnen Folgen weiß man nie, was einen erwartet, und man wird dementsprechend immer wieder aufs Neue überrascht.

Das Ziel der Serie ist, laut Schöpfer Charlie Brooker, mit provokanten sowie emotionalen Geschichten, die Zuschauer zum Nachdenken zu bringen und ihnen „den schwarzen Spiegel“ ihres eigenen Konsums der digitalen Welt vorzuhalten.

Die Serie Stranger Things gehört zu einen der beliebtesten Serien, welche Netflix bisher veröffentlicht hat.

Die Handlung spielt in der beschaulichen Kleinstadt Hawkins in den 80er-Jahren, wo eines Nachts der 12-jährige Will Byers spurlos verschwindet. Seine Freunde Mike, Dustin und Lucas machen sich daraufhin umgehend selbst auf die Suche nach Will und treffen auf ein rätselhaftes Mädchen, welches die Zahl 11 auf ihrem Arm tätowiert hat. Mike beschließt, das mysteriöse Mädchen bei sich zuhause aufzunehmen. Die Gruppe nennt das Mädchen, aufgrund ihrer Tätowierung, fortan Elfie und erfährt, dass sie kein normales Mädchen ist - Elfie besitzt übernatürliche Kräfte. Als sie ein Foto von Will sieht, gibt sie zu verstehen, dass er in Gefahr sei. Sie erzählt von einem Monster, welches sich „Upside Down“ befindet und fortan von den Kids Demogorgon genannt wird. Elfie vermutet, Will an dem geheimnisvollen Ort finden zu können. Sofort machen sich Mike, Dustin und Lucas gemeinsam mit Eleven auf die Suche nach Will und entdecken dabei, was es mit dem mysteriösen Demogorgon und dem „Upside Down“ auf sich hat.

Die verantwortlichen „Duffer Brothers“, Matt und Ross, nennen Filmregisseur-Größen wie Steven Spielberg, John Carpenter oder Stephen King als kreativen Einfluss für ihre Serie und dies ist in jeder Folge ersichtlich. Zu dieser Atmosphäre passend, reihen sich im Laufe der drei bisher veröffentlichten Staffeln so einige Stereotypen und so manches Klischees der 80er-Jahre aneinander.

Stranger Things ist ein Genre-Mix aus Mystery und Sci-fi und für jeden Fan von Klassikern wie „Goonies“ oder einfach Nostalgieträuern, eine absolute Empfehlung.

# LOCKDOWN



The Boys ist definitiv eine Superhelden-Serie der anderen Art. Während vergleichbare Serien aus dem Marvel Cinematic Universe oder DC, mit ihrer Altersfreigabe von durchschnittlich 12 Jahren, eher ein jüngeres Publikum ansprechen, bricht „The Boys“ mit dieser Tradition. Denn diese Superhelden sind in Wahrheit alles andere als heldenhaft und genau das macht den großen Reiz der stilbrechenden Genre-Abrechnung aus.

Die Serie beruht dabei auf einer, von 2006 bis 2012 von Garth Ennis und Darick Robertson veröffentlichten Comic Reihe mit dem gleichnamigen Titel „The Boys“. In der Serien-Adaption werden viele Elemente aus dem Comic übernommen und konsequent zu Ende gedacht.

Bereits zu Beginn der ersten Staffel wird der ikonische Status der Helden in der Gesellschaft thematisiert und wie diese möglichst gewinnbringend vermarktet und ausgeschlachtet werden. Jedoch sucht man hierbei aalglatte Mainstreamcomic- Helden aus dem Hause Marvel oder DC vergeblich. Von ihrer eigenen Macht verleitet, haben die stärksten Helden, auch „Supes“ genannt, ihren moralischen Kompass schon längst verloren, da sie keine Angst vor Konsequenzen haben müssen.

Diese Tatsache muss Hughie Campbell am eigenen Leib erfahren. Anfangs führt er ein unbeschwertes Leben als Verkäufer und plant mit seiner Freundin Robin ein glückliches Leben, bis diese eines Tages von dem Superhelden „A-Train“ grob fahrlässig getötet wird, als dieser vor seinen Augen auf offener Straße durch Robin hindurchrennt und sie dabei „zerfetzt“. Dieser Vorfall sorgt bei Hughie für Verzweiflung, nicht zuletzt, da „A-Train“ den Vorfall mit einer solchen Gleichgültigkeit hinnimmt. Da tritt Billy Butcher ins Spiel, welcher Hughie anbietet, sich an den Superhelden zu rächen. Angeführt von Butcher, der den Superhelden „Homelander“ für den Tod seiner Frau verantwortlich macht, gehen nun er, Hughie und weitere Verbündete gegen die vermeintlichen Superhelden vor.

The Boys lebt von seiner starken Prämisse, die mit viel Bedacht und überraschendem Ernst geführt wird, sowie der unerwarteten, erzählerischen Abwechslung. Diese Serie ist für jeden, der sich an repetitiven Superheldenklischees satt gesehen hat, definitiv einen Blick wert.

Lucifer ist auf den ersten Blick eine klassische Kriminalserie mit einem „Tatort“- ähnlichen „Fall der Woche“-Prinzip und einer leicht zusammenhängenden Handlung, welche in der ersten Staffel noch nicht übermäßig an Bedeutung gewinnt. Diese Serie bietet jedoch noch so viel mehr...

Weil es dem Teufel in der Hölle zu langweilig wurde, entscheidet sich Lucifer kurzerhand dazu, in die Stadt der Engel „Los Angeles“ aufzubrechen und etwas Neues zu erleben. Dort angekommen beschließt er, einen Club zu eröffnen - einen Nachtclub natürlich. Interessant wird es, als er durch eine Verkettung von seltsamen Umständen plötzlich zum Berater des dortigen Police- Departments wird. Mit Hilfe seines, von der Hölle gegebenen Charmes, versucht Lucifer direkt seine Detektivkollegin Chloe Decker zu verführen, jedoch ohne Erfolg. Noch dazu versucht sein Vater ihn immer wieder an seinen rechtmäßigen Platz in der Hölle zu bringen. Diese beiden Konflikte begleiten Lucifer von Beginn an durch seine neu angeeignete Detektiv Karriere. Zusammen mit Chloe Decker versucht Lucifer dennoch die Verbrechen der Stadt, im Stil einer typischen Kriminalserie, aufzuklären.

Neben dem Konflikt mit seinem Vater, ruft die unerlaubte Anwesenheit auf der Erde weitere Himmelsfiguren auf den Plan, die den Geflüchteten mit allen Mitteln zurückbringen wollen. Doch Lucifer hat sich bereits in Chloe verliebt, auch, wenn er mit seinen menschlichen Gefühlen nicht wirklich umgehen kann.

Durch die Kombination aus einer klassischen Kriminalgeschichte, dem Einbeziehen religiöser Wesen und den unvergleichlichen Charakter von Lucifer selbst, bietet die Serie eine willkommene Abwechslung zu dem bereits etwas eingerosteten Krimigenre.

# QUIDDITCH

**Quidditch – eine Sportart, die wohl eher wenigen geläufig ist, üben die Mitglieder des Sportvereins Graz Grimms mit Begeisterung aus. Seinen Ursprung hat der Sport in J.K. Rowlings Harry Potter-Büchern. In den USA wurde der Sport 2005 von Xander Manshel und Alex Benepe ins Leben gerufen. Seitdem hat er sich weit verbreitet und darüber hinaus entwickelt.**

Aber wie funktioniert Quidditch nun eigentlich?

Es handelt sich hier um eine Sportart mit Elementen aus Handball, Völkerball und Rugby. Außerdem spielen Männer und Frauen gemeinsam in einem Team. Jedes Team startet mit 6 Spielern am Feld und Ziel ist es, hauptsächlich durch das Schießen von Toren, mehr Punkte zu machen als der Gegner. Jedes Team besteht aus drei Chasern, zwei Beatern, einem Keeper und einem Seeker und die Spieler laufen mit einem ca. 1m langen Stock, dem sogenannten „Broom“, zwischen den Beinen. Die Chaser versuchen mit dem Quaffle (ein Volleyball) Tore zu schießen. Der Keeper ist Torwart, verhält sich aber, wenn er die Bälle nicht gerade abfängt, wie ein Chaser. Es befinden sich außerdem drei Dodgebälle im Spiel, mit denen die Beater gegnerische Spieler abschießen können. Wird ein Spieler abgeschossen, muss dieser vom Besen absteigen, zurück zu den eigenen Toren laufen und diese einmal berühren. Dann darf er wieder am Spiel teilnehmen.

Wer mit den Harry Potter-Büchern vertraut ist, fragt sich nun bestimmt, wie das mit dem goldenen Schnatz funktioniert. Der Schnatz ist eine Person, die ganz in Gelb gekleidet ist und hinten am Hosenbund in einer mit Klettverschluss befestigten Socke einen Tennisball trägt. Der sogenannte Snitch-Runner



© Graz Grimms

Graz Grimms bei ihrem Start in ein Quidditchmatch

betrifft in der 17. Spielminute das Feld. Ab der 18. Spielminute folgen dem Snitch je ein Seeker der Teams, die versuchen ihm den Ball abzunehmen. Jedes Tor zählt 10 Punkte, der Schnatzfang zählt 30 Punkte und beendet das Spiel.

Quidditch ist eine Vollkontaktsportart, es wird also getackelt.

2017 sind die Graz Grimms als 3. Quidditchverein in Österreich in Erscheinung getreten. Willkommen ist hier jeder, egal ob langjähriger Sportler oder kompletter Neuling. Obwohl es natürlich Harry Potter-Fans unter den Grimms gibt, ist das keineswegs eine Voraussetzung. Einige Spieler sind meilenweit davon entfernt, Harry Potter-Nerds zu sein, haben sich aber trotzdem in diese abwechslungsreiche Sportart verliebt.

Obwohl der Sport der breiten Masse noch weniger bekannt ist, hat er sich still und heimlich über die ganze Welt verbreitet und kann immer mehr Menschen für sich gewinnen. Die Graz Grimms spielen in der Central European Quidditch League gegen Teams aus Österreich, Slowenien, Tschechien und der Slowakei. Außerdem gibt es

mit dem European Quidditch Cup jährlich ein großes europäisches Turnier, an dem die besten Teams jedes Landes teilnehmen, ebenso wie Europa- und Weltmeisterschaften. Fünf Spieler der Graz Grimms haben es sogar ins Nationalteam geschafft und durften 2019 bei der Europameisterschaft für Österreich antreten.

Die Zeit des Lockdowns war auch für einen kleinen Verein, wie die Graz Grimms, eine schwierige Zeit.

Man durfte sich nicht sehen und selbstverständlich keinen Vollkontaktsport gemeinsam ausüben. Die Grimms haben versucht, das Beste daraus zu machen und sich mit gemeinsamen Skype-

Fitnessstrainings in Form zu halten. Im Sommer gab es dann ein Aufatmen und es ging mit Freude und Motivation wieder langsam zurück in den Trainingssalltag, den alle so vermisst hatten!

## ROTE BEETE BURGER

### Zutaten für 4-6 Burger:

- 1150g Rote Bete (roh)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g gekochte Hirse
- 40g Sonnenblumenkerne
- 4 EL Mehl
- 30 ml Öl
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Petersilie (frisch)
- Etwas Chilipulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer
- Burgerbrötchen
- Salat und/oder Babyspinat

### Zubereitung:

Die Rote Bete grob raspeln, Zwiebel, Knoblauch, Sonnenblumenkerne und Petersilie zerkleinern.

- Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und fünf Minuten lang gründlich kneten bis eine klebrige Masse entsteht.
- Burger formen und bei 200 °C für 25 Minuten in den Backofen geben (ggf. wenden) oder in eine Pfanne mit reichlich Öl braten, bis sie leicht knusprig sind.
- Nach Wunsch belegen.



## APFEL-ZIMT-KUCHEN

### Zutaten:

1 saurer Apfel

#### Streusel:

100 g Mehl  
30g Zucker  
50g Margarine

#### Teig:

150g fein geriebene saure Äpfel  
oder Apfelmus  
120g Öl  
400 ml Mandelmilch  
1 TL Zimt

500g Mehl  
200g Zucker  
3,5 EL Kakao  
2 TL Natron  
1 EL Apfelessig

### Zubereitung:

Geriebene Äpfel/Apfelmus mit Öl und Milch glattrühren. Zimt, Mehl, Zucker, Kakao und Natron mischen. Flüssige und trockene Zutaten vermischen, Apfelessig unterrühren. Den Apfel nun in kleine Stücke schneiden.

Für die Zubereitung der Streusel die Zutaten mischen und kneten. Der Teig wird jetzt in die Form gegeben, die Apfelstücke und Streusel auf der Masse verteilen. Bei 175 Grad für ungefähr 35-45 Minuten backen.



#WEARESKILLS  
#EUROSKILLS2020  
FOLLOW US



euroskills2020.com



# #WANTED WIR SUCHEN DICH!

WERDE FREIWILLIGER HELFER  
BEI DER EM DER BERUFE  
06.-10. JÄNNER 2021 IN GRAZ

Gefördert von



Bundesministerium  
Digitalisierung und  
Wirtschaftsstandort



GRAZ

Gesponsert von

DMG MORI

FESTO



WÜRTH EMCO FANUC

## RÄTSELECKE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 |   | 3 | 5 |   | 7 | 1 |   |   |
|   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |
|   | 9 |   |   | 3 | 6 |   |   | 8 |
|   | 3 |   | 7 |   | 2 |   | 1 |   |
|   | 4 |   |   |   |   |   | 8 |   |
|   |   |   |   | 5 | 4 | 2 |   | 3 |
| 8 |   | 1 |   |   |   | 4 |   | 7 |
|   | 7 | 4 | 3 | 8 |   |   | 5 | 6 |
| 3 |   | 9 | 4 | 7 |   |   |   |   |

© komp.f.de

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 8 | 5 | 7 | 4 | 6 | 9 | 3 |
| 6 | 5 | 1 | 8 | 3 | 4 | 7 | 2 | 2 |
| 7 | 8 | 5 | 1 | 6 | 2 | 9 | 4 | 8 |
| 3 | 7 | 4 | 2 | 9 | 6 | 8 | 5 | 1 |
| 3 | 7 | 4 | 2 | 9 | 6 | 8 | 5 | 1 |
| 9 | 6 | 1 | 8 | 5 | 4 | 2 | 7 | 3 |
| 9 | 7 | 4 | 2 | 1 | 6 | 3 | 5 | 8 |
| 8 | 5 | 3 | 8 | 7 | 9 | 2 | 6 | 1 |
| 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 2 | 3 | 6 | 7 |
| 5 | 4 | 2 | 7 | 9 | 1 | 8 | 3 | 6 |
| 2 | 9 | 1 | 8 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| 2 | 1 | 9 | 3 | 5 | 4 | 7 | 1 | 9 |

LOSLUNGEN: