öh_courier

Campusmagazin der ÖH JKU - Ausgabe 3 - WS 2018/19 - KW 45-46

DIE GRIPPEWELLE IST DA!

Alles zum Thema Gesundheit - ab Seite 8

News von den Studienrichtungen - Seite 16

EDITORIAL

Stella Wetzlmair
Chefredakteurin

Liebe Studierende,

der Herbst ist mittlerweile am JKU Campus angekommen – spät aber doch. Neben den wunderschönen Farben, die diese Jahreszeit mit sich bringt, sieht man auch vermehrt hustende und niesende Studierende. Es ist die Jahreszeit des Krankwerdens. Eigentlich weiß man ja, dass nach dem Sommer der Herbst folgt und es kälter wird. Diese Erkenntnis kommt aber bei vielen erst, wenn die erste Erkältung schon voll eingeschlagen hat. Wie ihr fit und gesund durch die kälteren Zeiten kommt, haben wir für euch in dieser Ausgabe festgehalten.
Sport ist da eine der wichtigsten Präventivmaßnahmen, wenn es um Erkältungen geht. EU weit werden durchschnittlich 0.7 Prozent des BIP pro Land für Sport ausgegeben. In Österreich liegen wir hier sogar darunter, und zwar mit 0.3 Prozent des BIP, oder 0.6 Prozent der gesamten staatlichen Ausgaben.

Eine Möglichkeit, mit Sport Krankheiten vorzubeugen ist der Weg ins Fitnessstudio. Welche Fitnessstudios sich in Linz für dich eignen und wo du deine 0.6 Prozent (ok, etwas unrealistisch aber was tut man nicht alles für die Gesundheit) ausgeben kannst, ist in unserem Fitnessstudio-Check erläutert. Wem trainieren im Studio keinen Spaß macht, hat noch zahlreiche andere Möglichkeiten in Linz, um aktiv zu sein.

Unsere Medizinerin im Redaktionsteam, Anja Bauer, hat für euch zudem Fakten zum Thema Impfen gesammelt. Experte Dr. Weigl erklärt im Interview, wie man möglichst gesund durch die Grippewelle kommt. Aber Achtung – wir haben noch einen zweiten Experten. Dr. SOMMERfest beantwortet in diesem ÖH Courier spannende Fragen zum Thema Gesundheit.

Viel Spaß beim Lesen,

Stella

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial, Impressum Seite 2
ÖH Vorsitz Seite 3

• • •

Schwerpunkt: Gesundheit
Interview - So überstehe ich die Grippewelle Seite 4
Linzer Fitnessstudios im Check Seite 6
Dr. SOMMER-Fest Seite 8
Freizeitangebote in Linz Seite 10
Campusumfrage - Sport und Gesundheit Seite 11
Portrait Anja Bauer Seite 12
Pro&Contra Impfen Seite 13

• • •

News von den Studienrichtungen
ÖH Jus Seite 16
ÖH WIN / ÖH Mechatronik Seite 18
ÖH Chemie - Mathe - Physik Seite 19
ÖH WiPäd / ÖH Sozwi Seite 20
ÖH TNF Seite 21
ÖH Wiwi Seite 23

• • •

ÖH LUI Seite 24
ÖH Frauenreferat & Referat für Gesellschaftspolitikt Seite 25
ÖH Sozialreferat Seite 26
ÖH Sportreferat Seite 27
Kepler Society Seite 28
Kulinarischer Wegweiser Seite 31

IMPRESSUM

Impressum und Offenlegung gem. §24 f. Mediengesetz
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: ÖH JKU, Altenbergerstraße 69, 4040 Linz, www.oeh.jku.at
Um den Lesefluss nicht zu stören, wurde auf explizites Gendern verzichtet. Sämtliche Formulierungen umfassen beide Geschlechter.

öh_vorsitz

Hanna Silber, Edin Kustura und Wolfgang Denthaner kämpfen im ÖH Vorsitz für ein leistbares Studententicket und einen besseren Ausbau des öffentlichen Verkehrs.

Öffentlicher Verkehr

ÖH an Stadt Linz: Semesterticket ist zu teuer

Die Anreise zur JKU bringt einige Probleme und Hürden mit sich. Am Parkplatz staut es und die öffentliche Anreise ist sowohl umständlich als auch teuer.

24 Minuten dauert die Fahrt vom Hauptbahnhof zur Universität laut Fahrplan. Wer die Strecke kennt, weiß, dass die Bim nicht nur zu Stoßzeiten gern an der 30-Minuten-Marke kratzt.

> *Studierende zahlen teilweise bis zu 194 Euro für das Semesterticket. Das ist zu viel.*
>
> **Edin Kustura, ÖH-Vorsitzender**

Als Student darf man dafür entweder 4,50 pro Tag oder mit dem Semesterticket bis zu 194 Euro im Semester zahlen. Laut ÖH Courier Recherche zahlen Studierende, die von Wels anreisen, pro Semester für die Anreise zur Uni rund 350 Euro. Das ist zu viel.

> *Die öffentliche Anreise zur Uni ist mühsam und vor allem teuer.*
>
> **Edin Kustura, ÖH-Vorsitzender**

Infrastruktur verbessern

Neben den Kosten ist auch die mangelnde Anbindung der Öffis an die JKU ein großes Problem. Die „Schnellbuslinie" Nr. 77, die die JKU mit dem Hauptbahnhof verbinden soll, fährt nur selten und braucht selbst bei flüssigem Verkehr rund 20 Minuten an die Uni. Studierende im Süden von Linz oder in den umliegenden Städten und Gemeinden sehen sich oft gezwungen, mit dem Auto zu fahren. Die öffentliche Anreise verschlingt nicht selten ein vielfaches der Zeit, die man mit dem Auto benötigt. Linz benötigt dringend ein neues Verkehrs- und Öffikonzept, das die JKU berücksichtigt.

Radwege verbessern

Von der Ausdehnung und der Größe her würde sich Linz perfekt als Radfahr-Stadt eignen. Leider sind die Radwege in Linz oft nicht entsprechend gekennzeichnet, umständlich zu fahren, gefährlich oder schlichtweg nicht vorhanden. Gegenüber anderen Städten herrscht hier großer Aufholbedarf.

> *Linz hat das Potential, um für Radfahrer attraktiv zu sein.*
>
> **Edin Kustura, ÖH-Vorsitzender**

Unsere Forderungen an die Stadt Linz

1. Leistbares Studierendenticket für JKU-Studierende
2. Bessere Anbindung der JKU an den öffentlichen Verkehr
3. Ausbau der Radwege in Linz

Interview

So überstehe ich die Grippewelle!

Es ist Herbst, und gefühlt jeder zweite läuft hustend und mit fünf Packerln Taschentüchern in den Hosentaschen herum. Was kann man da tun, es erwischt einen ja sowieso, oder? Um für euch der Krankheit und Schlappheit beim Lernen ein Ende zu bereiten, habe ich mich dem Leiter der Krankenhausapotheke des Kepler Universitätsklinikums, Dr. Alexander Weigl, getroffen. In folgendem Interview gibt er euch die besten Tipps, Tricks und Informationen, die ihr braucht um Gesund durch den Unialltag zu kommen.

Sehr geehrter Herr Dr. Weigl, beschreiben Sie mir bitte Ihren Beruf, worauf sind Sie spezialisiert?

Ich bin Apotheker. Ich habe also Pharmazie studiert, und habe mich dann für die Spezialisierung zum Krankenhausapotheker entschieden. Heute leite ich die Krankenhausapotheke des Uniklinikums.

Wie kann man sich denn den Alltag in Ihrer Apotheke vorstellen?

Die Apotheke versorgt nur die Patienten des Krankenhauses, ich trete mit den Ärzten und Krankenschwestern in Kontakt und stelle ihnen die richtigen Medikamente für jeden Erkrankten zur Verfügung.

Merken Sie, dass in der Herbstperiode andere Krankheiten auftreten, als in anderen Jahreszeiten?

Wir merken auf jeden Fall die Vorboten der Influenza, da diese Krankheit bei älteren und immungeschwächten Personen schwere Folgen nach sich ziehen kann. Diese müssen dann oft in unserer Notaufnahme aufgenommen werden und länger im Krankenhaus bleiben. Für junge Menschen ist diese Grippe aber leicht überstehbar.

Anja Bauer
ÖH Courier
redaktion@oeh.jku.at

Was fällt Ihnen in Ihrem persönlichen Umfeld auf, treffen Sie auf mehr kränkliche Personen im Herbst?

Natürlich kommt es öfter vor, dass ich auf Leute treffe, die an grippalen Infekten leiden. Ich habe aber das Gefühl, dass ich in einem sehr gesunden Umfeld lebe, weil die meisten Bekannten von mir und ich viel Sport betreiben. Darum merke ich diese Veränderungen gar nicht so dramatisch.

Was tun Sie, damit Sie und Ihr Umfeld so gesund bleiben?

Hygiene ist einer der wichtigsten Punkte, den man beachten muss. Wenn man nach Hause kommt und mit öffentlichen Verkehrsmitteln, oder in der Stadt unterwegs war, sollte man gleich Händewaschen gehen um nichts zu verschleppen. Weiterhin halte ich genügend Schlaf und gesundes Essen für die wichtigsten Voraussetzungen um fit zu bleiben.

Welche Vorbeugungsmaßnahmen empfehlen Sie?

Geht raus an die frische Luft und macht genügend Bewegung. Das trainiert nicht nur euch selber, sondern auch euer Immunsystem. Ich bin auch ein Fan von Vitamin-D Kapseln. Vitamin D wird von Körper nur produziert, wenn man sich lange genug im Sonnenlicht aufhält. Wenn es draußen finster und regnerisch wird, ist es sinnvoll den Körper damit zu versorgen.

Raus gehen und viel Bewegung? Also würden Sie empfehlen, auch wenn es kalt ist draußen, noch laufen zu gehen oder andere Sportarten zu machen?

Grundsätzlich muss man sich beim Sporteln im Freien im Winter überlegen: „In welcher Weise mache ich es?" Schnelle Sprints oder Wechseltempoläufe, bei denen man schnell viel kalte Luft einatmet, sollte man eher nicht machen. Ich würde eher bei längerem Ausdauertraining bleiben. Schifahren und Langlaufen schadet ja auch nicht. „Der Winter ist die Jahreszeit, in der man es bei allem etwas ruhiger angehen lassen sollte."

Was haben Sie noch für Hausmittel außer Vitamin D die Sie selber gerne anwenden? Was soll ich tun, wenn ich merke: „Jetzt ist eine Verkühlung im Anmarsch"?

Ich inhaliere gerne mit Salzlösungen oder mit ätherischen Ölen. Wenn's wirklich kalt wird trink ich heißen Tee, wie jeder es gerne tut. Wenn man wirklich merkt, man bekommt Fieber, kann sich aber gerade nicht hinlegen, kann man zur Not auch Acetylsalicylsäure (z.B. in Form von Aspirin) nehmen. Greift aber zu einer magenverträglichen Form. Die Kombi von Acetylsalicylsäure mit Vitamin C halte ich für sinnlos.

Welche Medikamente würden sie nicht empfehlen, wenn man krank wird?

Kombinationspräparate aus mehreren Wirkstoffen halte ich für kritisch, nehmt lieber Medikamente, in denen nur ein Wirkstoff enthalten ist. Ich würde schon gar keine Kombipräparate mit Koffein zu mir nehmen, die putschen kurz auf und danach geht es einem viel schlechter als vorher.

Würden Sie die Influenza-Grippe-Impfung für uns Studenten empfehlen?

In diesem Alter sollte man sich nicht impfen, um selber gesund zu bleiben, sondern um andere Menschen im Umfeld nicht anzustecken. Überlegt also ob ihr mit vielen alten oder kranken Menschen in Kontakt seid und ob ihr Sie vor einer Ansteckung schützen wollt. Wenn ja, dann impft euch. Die Impfung wird jährlich erneuert, weil sich der Virus jedes Jahr verändert und man die Impfung anpassen muss. Ich bin natürlich geimpft, weil ich im Krankenhaus arbeite.

Kämpfen Sie selbst manchmal mit Husten und Schnupfen?

Ganz vermeiden kann man das sowieso nicht. Meine Therapie ist, einfach dafür zu sorgen, dass ich in der Nacht gut schlafen kann. Nehmt bei verstopfter Nase abschwellenden Nasenspray, damit ihr Luft bekommt. Tut das aber nicht zu oft, denn das kann auf Dauer die Nasenschleimhaut schädigen. Hustenstillende Präparate kann ich auch sehr empfehlen, um nicht immer in der Nacht aufzuwachen.

Meine Devise: „Genügend Schlaf ist der Schlüssel zum schnellen Gesundwerden!"

Das Interview führte:
Anja Bauer
redaktion@oeh.jku.at

Im Interview mit Grippeexperte Dr. Alexander Weigl.

Fitnessstudio-Check

Linzer Fitnessstudios im ÖH Courier-Check

Über 1000 Fitnessstudios gibt es bereits in Österreich, die Zahl der angemeldeten Mitglieder steigt stetig: 2015 waren es etwa 740.000 Mitglieder, also knapp jeder zehnte Österreicher ist Mitglied eines Fitnessstudios. Die Relevanz von Fitnessstudios nimmt also zu – auch wenn bei einigen die Motivation typischerweise nach den ersten Besuchen bereits wieder nachlässt. Unsere ÖH Courier-Redakteure haben sich für dich die bekanntesten Fitnessstudios in Linz angesehen und nach verschiedenen Kriterien verglichen.

High 5 Gym

Das High 5-Fitnessstudio liegt äußerst zentral auf der Mozartkreuzung in der Innenstadt, damit ist es mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Das Studio befindet sich im dritten Stock – da stellt der nicht vorhandene Lift schon die erste sportliche Herausforderung dar.
Das Studio erstreckt sich auf zwei Ebenen: Unten befinden sich die Ausdauergeräte sowie Kraftgeräte. Auch Garderoben und Duschen, die man gratis benutzen kann, sind dort vorzufinden. Im oberen Geschoß kann man einen Freihantelbereich und einen Cross-Fit-Bereich nutzen. Es ist kein weitläufiges Studio, jedoch ausreichend.

Anfangs konnte man für 10 Euro im Monat ein zweijähriges Abo abschließen. Man bekommt eine Karte, wofür eine einmalige Aktivierungsgebühr von 20 Euro zu bezahlen ist. Aktuell kostet die Mitgliedschaft 19,90 Euro monatlich, davon umfasst ist das Nutzen des gesamten Bereichs sowie das Trainieren an allen High 5- Standorten sowie in den Partnerstudios von McFit.

Für das Angebot im High 5 ist der Preis absolut in Ordnung, auch die Hygiene im Trainingsbereich ist ausreichend. Für die Garderobe sollte man ein eigenes Schloss mitnehmen!

- Stella Wetzlmair

Happy Fit

Das Happy Fit-Fitnessstudio ist in Linz an einigen Standorten vertreten: In der Dametzstraße nahe dem Taubenmarkt, in Kleinmünchen und in Dornach (Further Straße), letzterer Standort ist der JKU am nächsten.Das Studio in Dornach lässt, was die Ausstattung betrifft, auf zwei Ebenen kaum Wünsche offen: Es finden sich verschiedenste Ausdauergeräte und eigene Bereiche für das Krafttraining. Das Studio hat einen eigenen Damenbereich, bei warmen Temperaturen gibt es sogar einen Außenbereich zum Trainieren. Das Personal ist stets freundlich und zuvorkommend, die Hygiene ebenso in Ordnung.

Preislich gibt es verschiedene Variationen, abhängig vom ausgewählten Paket: Es gibt eine Basic-, eine Basic+- sowie eine VIP Mitgliedschaft, deren Kosten sich jeweils nach Abodauer bemessen. Das Basic-Paket kostet für 26 Wochen beispielsweise 10,99 Euro pro Woche. Ein Abo für 104 Wochen kommt auf 6,99 Euro (günstigste Variante). Bei der VIP-Variante sind 13,49 Euro (26 Wochen) bzw. 9,49 Euro (104 Wochen) auf den Tisch zu legen.

Das VIP-Paket umfasst unter anderem Solarium, Sauna, das Trainieren an allen Standorten sowie den Außenbereich. Das Basic-Paket umfasst, wie der Name bereits sagt, die grundlegenden Trainingsmöglichkeiten. Der Preis richtet sich somit nach individuellen Wünschen, ist in Relation zur Leistung jedoch definitiv angemessen.

- Mario Hofer

John Harris Donaupark

Das John Harris-Fitnessstudio ist äußerst geräumig und modern eingerichtet, sowie mit den neuesten Geräten ausgestattet. Das Studio hat einen eigenen Wellnessbereich mit einem großen Schwimmbecken, Whirlpool sowie mehreren Saunen und ausreichend Liegemöglichkeiten.

Dank der Fitnesstrainer vor Ort wird einem immer weitergeholfen und man ist stets bestens betreut. Das zusätzliche Angebot an Kursen ist sehr breit gefächert und bietet für jeden, egal wie weit fortgeschritten, etwas. Besonders hervorzuheben ist die Sauberkeit: Die Sportflächen und der Umkleidebereich samt Sanitäranlagen werden mit großer Häufigkeit gereinigt.

Beim John Harris-Studio muss man am tiefsten in die Geldbörse greifen: 79,90 Euro monatlich ist der Standardtarif für das gesamte Angebot. Mit Studentenvergünstigungen kommt man auf 60 Euro monatlich.

- Laura Ganhör

USI-Studio im Raabheim

Im Keller des Raabheims findet sich das günstigste der Fitnessangebote. Die vom Universitätssportinstitut (USI) betriebene Kraftkammer kostet für Studierende nur 22 Euro pro Semester (!). Dafür bekommt man zwar nicht die neuesten Geräte, aber ein Fitnessstudio mit der wichtigsten Ausstattung für ein effektives Training. Die Gewichte tragen zwar teilweise noch die Aufschrift „Made in West Germany", was ihre Wirkung aber nicht schmälert.

Alle wichtigen Übungen können problemlos ausgeführt werden und einem umfassenden Training steht nichts Wege. Die Angestellten sind äußerst freundlich und die meisten Benutzer des Studios rücksichtsvoll. Ein großes Manko sind allerdings die Öffnungszeiten. Das USI-Studio hat nur unter der Woche und ausschließlich während der Vorlesungszeit geöffnet. Außerdem gibt es leider nur ein Laufband.

Für sparsame Studierende, die keine großen Ansprüche stellen und einfach nur trainieren wollen, ist das USI-Studio eine sehr günstige Alternative.

- Elias Lugmayr

Im Überblick (Bewertung auch in Relation zum Preis):				
	High 5	Happy Fit	John Harris	Raabheim
Preis	★★	★★	★	★★★
Hygiene	★★	★★	★★★	★★
Ausstattung	★	★★	★★★	★
Personal	★★	★★	★★	★★

LEGENDE	
★★★	Ausgezeichnet
★★	Sehr Gut
★	Ok

Dr. SOMMERfest

HERBSTGEFÜHLE - SO SCHAFFST DU ES GESUND BIS ZUM NÄCHSTEN ÖH SOMMERFEST

Dr. SOMMERfest-Team

DIE KALTE JAHRESZEIT BRICHT AN UND DAS ÖH SOMMERFEST IM JUNI 2019 IST NOCH IN WEITER FERNE. UM EUCH FIT UND GESUND DURCH DEN WINTER ZU BRINGEN HAT DAS DR. SOMMERFEST TEAM EURE BESTEN FRAGEN GESAMMELT UND BEANTWORTET. NEHMT EUCH DIE TIPPS ZU HERZEN, DAMIT IHR ES GESUND BIS ZUM ÖH SOMMERFEST 2019 SCHAFFT.

WAS SOLL ICH SCHLUCKEN... GEGEN HALSSCHMERZEN?

MARKUS, 23: LIEBES DR. SOMMERFEST TEAM, ICH HABE SEIT EINER WOCHE STARKE HALSSCHMERZEN. ICH TRAGE SEITHER DURCHGEHEND EINEN SCHAL, ABER DIE SCHMERZEN WERDEN NICHT WENIGER. SOLL ICH JETZT ZU HUSTENSAFT ODER TABLETTEN GREIFEN?

Lieber Markus, mit Halsschmerzen ist nicht zu spaßen. Wende dich am besten an die Apotheke deines Vertrauens. Dort bekommst du die passende Medizin egal ob in Form von Hustensaft oder Lutschtabletten. Wenn die Schmerzen dann nicht nachlassen, solltest du auf jeden Fall deinen Hausarzt oder deine Hausärztin aufsuchen.

ZU WENIG HOLZ VOR DER HÜTTE?

PHILIPP, 22: LIEBES DR. SOMMERFEST TEAM, DIESES JAHR FEIERE ICH MIT MEINEN FREUNDINNEN SILVESTER AUF EINER BERGHÜTTE IN DEN TAUERN. WIR HEIZEN DORT MIT EINEM ALTEN KACHELOFEN. LEIDER WISSEN WIR NICHT, OB DIE ZWEI LAUFMETER HOLZ VOR DER HÜTTE FÜR DIE FEIERTAGE REICHEN WERDEN.

Lieber Philipp,
Damit ihr auf der Hütte nicht friert, solltet ihr auf jeden Fall vorsorgen. Bei einer kleineren Hütte sollten zwei Laufmeter locker reichen. Wenn ihr auf Nummer Sicher gehen wollt, fragt den Förster oder die Försterin eures Vertrauens. Wir wünschen viel Spaß bei eurer Silvesterparty (und vielleicht beim Holzsammeln)!

BADEWANNE ODER DUSCHE - WAS IST BESSER?

PETRA, 23: LIEBES DR. SOMMERFEST TEAM, MEINE FREUNDIN UND ICH STREITEN SICH OFT, OB BADEWANNE ODER DUSCHE BESSER IST. WAS SAGT IHR DAZU?

Liebe Petra, die Dusche ist auf jeden Fall umweltschonender, da du beim Duschen weniger Wasser benötigst. Gerade bei Erkältungen und im Herbst kann sich ein ausgiebiges Bad aber gesundheitsfördernd auswirken. Unsere Empfehlung: im Alltag duschen und zum Entspannen baden.

WIRKT ANANASSAFT WIRKLICH?

JAKOB, 19: LIEBES DR. SOMMERFEST TEAM, MÖCHTE DEM HERBSTSCHNUPFEN VORBEUGEN UND GENÜGEND VITAMINE ZU MIR NEHMEN. WAS KÖNNT IHR DA EMPFEHLEN? ICH HABE GEHÖRT, DASS ANANASSAFT NICHT NUR GUT SCHMECKT, SONDERN AUCH SEHR GESUND SEIN SOLL.

Lieber Jakob, Ananassaft ist sicher kein Wundermittel. Gesund ist er aber auf jeden Fall. Ananassaft ist eine gute Quelle für die Vitamine A, E, B1 und B2. Im Vergleich zu Orangensaft enthält er trotzdem etwas weniger Vitamin C und ist kalorienhaltiger.

OBEN ODER UNTEN REINSTECKEN?

SARAH, 21: LIEBES DR. SOMMERFEST TEAM, LEIDER HABE ICH MICH VOR KURZER ZEIT ERKÄLTET UND BEFÜRCHTE NUN AUCH FIEBER ZU HABEN. ICH BIN MIR ABER UNSICHER, AN WELCHER KÖRPERSTELLE DAS FIEBERTHERMOMETER GENAUERE MESSWERTE ERZIELT. SOLL ICH ES NUN IN DEN MUND NEHMEN ODER UNTER DIE ACHSEL STECKEN?

Liebe Sarah, die Messung im Mund unter der Zunge ist mit einer geringen Abweichung sehr realitätsnahe. Die Varianten im Ohr und unter der Achsel haben schon höhere Abweichungswerte. Die genaueste Methode ist allerdings jene im After. Du solltest dich aber auf jeden Fall für eine Variante entscheiden und nicht die Messstellen wechseln ohne das Gerät vorher gründlich zu reinigen.

SPORT IM SCHLAFZIMMER?

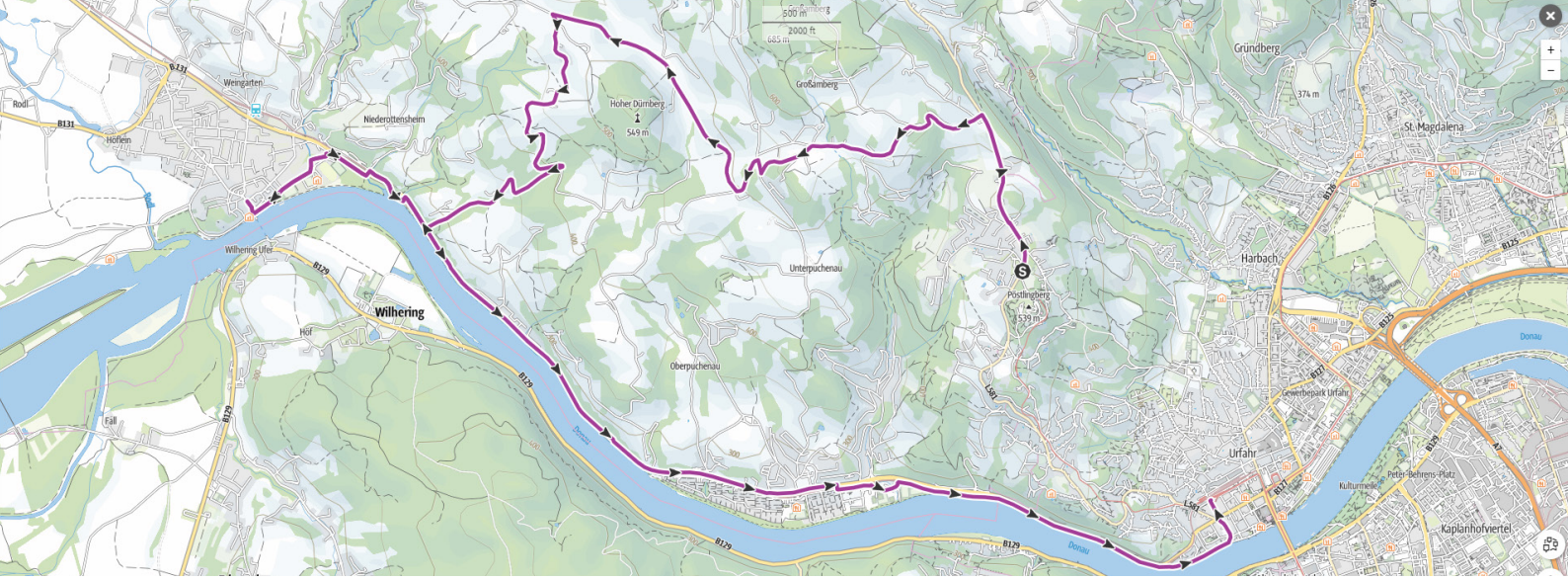
JOHANNA, 23: LIEBES DR. SOMMERFEST TEAM, ICH HABE ÜBER DEN SOMMER SPORT ALS NEUE LEIDENSCHAFT ENTDECKT. IM WINTER MÖCHTE ICH ABER NICHT UNBEDINGT DRAUSSEN SPORTELN. KÖNNT IHR MIR SPORTARTEN EMPFEHLEN, DIE ICH AUCH INDOOR IN MEINEM ZIMMER AUSÜBEN KANN.

Lieber Johanna,
Um auch im Winter am Ball zu bleiben, gibt es diverse sportliche Aktivitäten, die du auch in deinem Zimmer ausüben kannst. HIIT-Intervalleinheiten oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht bringen dich auch in der kalten Zeit ins Schwitzen. Wir empfehlen Sport-Apps wie Freeletics oder einen HIIT-Trainingsplan.

WIRD "ER" BEI KÄLTE KLEINER?

FLORIAN, 25: LIEBES DR. SOMMERFEST TEAM, ICH HABE GELESEN, DASS SICH DIE MUSKELN BEI KÄLTE ZUSAMENZIEHEN. ICH TRAINIERE REGELMÄSSIG IM FITNESSSTUDIO UND MACHE MIR JETZT SORGEN UM MEINEN BIZEPS. SCHRUMPFT ER BEI KÄLTE?

Lieber Florian, diesen Mythos können wir widerlegen. Der Bizeps schrumpft weder von Salat noch von Kälte. Wenn deine Muskeln starker Kälte ausgesetzt sind, kann es sein, dass sie sich zusammenziehen und es zum sogenannten "Kältezittern" kommt. Das sollte aber nur kurz andauern und wenn du dich warm genug kleidest gar nicht vorkommen.



Unter *www.outdooractive.at* findest du viele verschiedene Radtouren.

Freizeitangebot

Sportlich durch den Winter in Linz

Sport muss nicht immer anstrengend sein! Wo und vor allem bei welcher Sportart du dich verausgaben kannst erfährst du in diesem Artikel. Viel Spaß!

Calisthenics

An der Donaulände in Urfahr findet man einen Park voller Stahlgestänge. Vor gar nicht all zu langer Zeit wurde hier der Runtastic Calisthenics Park errichtet, der allen Gästen und Bürgern von Linz zur freien Verfügung steht. Calisthenics ist eine Sportart, bei der Kraftübungen mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes ausgeübt werden. Der Vorteil ist, dass keine speziellen Übungsgeräte oder Zubehör benötigt werden. Wer sich also mal an Calisthenics versuchen will, kommt am besten hier her und probiert einige Übungen aus. Eine Infotafel direkt beim Park erklärt sogar fünf einfache Übungen: Klimmzug, Liegestütz, Ruderzug, Dips und Unterarmstütz.

Schwimmen

Wer sich gerne im Wasser sportlich austobt ist im Parkbad gut aufgehoben. Neben zwei anderen Becken gibt es ein 25m langes Sportbecken, das genügend Platz für Schwimmstile aller Art bietet. Studierende zahlen für eine Tageskarte 2,15€.

Eislaufen

Bald ist sie wieder da – die Jahreszeit des Eislaufens. Linz hat dafür gleich mehrere Möglichkeiten zu bieten. Ein Tipp ist der Eislaufplatz am Dach der PlusCity. Auch im Parkbad gibt es genügend Eisflächen. Seit 10. September bereits ist die Eishalle geöffnet, die Freiflächen werden am 1. November eröffnet. In der Erlebnisoase Schörgenhub und der Saunaoase Ebelsberg ist das Freieis ab 17. November zu befahren.

Skateboarden

Neben dem Calisthenics Park an der Donaulände befinden sich einige Bahnen für Skateboarder. Für begeisterte Brettlfahrer bietet sich hier die Möglichkeit Tricks auszuprobieren und weiterzuentwickeln.

Tennis

Direkt bei der Autobahnabfahrt liegt die Anlage der Sportunion ADM Linz. Neben vier Tennisplätzen gibt es hier auch vier Squash-Courts. Tarife entnehmt ihr am besten der Homepage, wo ihr auch direkt einen freien Platz buchen könnt.

Poledance

Auch Poledance-Studios gibt es in der Stahlstadt zu entdecken. Google Maps zeigt hier zwei verschiedene an, nämlich das Poledance & Sports Linz und das Perfect Pole. Beide liegen in Linz und bieten unterschiedliche Kurse wie Aerial Hoop, Poledance und Stretching an.

Fitnessstudio

Linz hat einige verschiedene Fitnessstudios zu bieten. Beispiele dafür sind das USI-Studio im Raabheim, das John Harris Fitnesscenter Donaupark, das HappyFit in der Furtherstraße, der Mrs Sporty Club Linz-Urfahr oder das High5 Gym im Zentrum. Es empfiehlt sich in verschiedenen Studios ein Probetraining zu absolvieren, um dann für sich selbst zu entscheiden, welches einem am besten gefällt.

Laufen

Wer lieber gerne läuft, findet auf der Homepage der Linz AG einige Laufrouten. Eine davon ist beispielsweise die „Laufstrecke Donaudamm". Sie ist 8,35km lange und eher leicht und flach. Gestartet wird bei der Eisenbahnbrücke in Urfahr. Wer noch Lust auf weitere Strecken hat schaut am besten einfach auf https://www.linzag.at/portal/de/privatkunden/freizeit/fitness_kurse/laufstrecken# nach.

USI-Kurse

Das Universitätssportinstitut bietet ein attraktives Kursangebot an. Am besten, du siehst auf der USI- Homepage unter www.jku.at/universitaetssportinstitut nach, welcher Kurs dir zusagt. Von Klettern über Basketball, bis hin zu Fußball, Powerworkouts, Zumba und Hip-Hop ist ein mehr als breites Spektrum geboten.

Fahrrad fahren

Auf www.outdooractive.at findet ihr viele verschiedene Radtouren. Ein Beispiel dafür seht ihr auf dem Bild. Auch der Donau entlang bieten sich schöne Radwege, die vor allem im Sommer gut zu befahren sind.

Campusumfrage von Laura Ganhör

Wie hältst du dich im Herbst fit?

Gerald Reitetschläger, Wirtschaftswissenschaften
Sport und Studium muss für mich einhergehen, weil durch den Sport die Konzentration gefördert wird. Daher nehme ich mir immer gerne Zeit für Sport und gehe drei bis vier Mal pro Woche ins Fitnessstudio, sowie einmal die Woche laufen.

Hannah Mühlberger, Sozialwirtschaft
Da ich sehr viel sitze in meinem Alltag, durch die Uni und das Lernen, gehe ich einmal pro Woche in einem Usikurs für Pilates. Mit diesem bin ich sehr zufrieden, da die Zeit sehr schnell vergeht und mein Rücken dabei gestärkt wird.

Florian Breinstampf, Wirtschaftspädagogik
Ich mache drei bis vier Mal die Woche Sport in meinem Fußballverein. Da mein Training erst am Abend ist, kann ich Uni und Sport gut vereinbaren. Außerdem ist mir der Ausgleich durch Sport zum Lernen sehr wichtig.

Julia Herzog, Wirtschaftspädagogik
In ein Fitnessstudio in meiner Nähe gehe ich zwischen ein bis zwei Mal die Woche zum Sport. Allerdings mache ich während der Klausurphase wenig Sport, da ich diese Zeit lieber zum Lernen nütze. Ansonsten ist für mich Fitness und Studium gut zu vereinbaren.

Christoph Erlenwein, Jus
Ich war früher Leistungssportler, habe zehn Mal die Woche trainiert und war auch im Nationalteam für Karate. Neben dem Studium kann ich nur drei bis vier Mal die Woche trainieren, aber im Bezug auf Gesundheit ist mir sportliche Betätigung sehr wichtig.

Martin Halwachs, Wirtschaftswissenschaften
Die Abwechslung zwischen Ausdauer und Kraftsport finde ich sehr wichtig, daher gehe ich mehrmals die Woche ins Fitnessstudio oder gehe Laufen in der freien Natur. Kurz vor Klausuren kann es aber auch vorkommen, dass ich mal auf den Sport verzichte. Generell denke ich, dass Sport förderlich für die Gesundheit ist.

Portrait

Standortwechsel im Studium – Medizinstudentin im Portrait

Anja Bauer über das Medizinstudium an der JKU und den prägenden familiären Hintergrund.

Wer an der JKU Medizin studiert musste bis zu diesem Jahr die ersten zwei Jahre in Graz absolvieren. Absolviert man diese beiden Jahre positiv, kommt man für die finalen beiden Jahre nach Linz.

Anja Bauer, 21, hat die Studienzeit in Graz bereits absolviert und startet dieses Semester in Linz mit 120 Kolleginnen und Kollegen in der oberösterreichischen Landeshauptstadt.

„Ich bin einfach ins Studium reingestolpert!“

Nach der AHS Matura konnte sich Anja einige verschiedene Berufe vorstellen. Ihre beste Freundin wollte aber die Medizinaufnahme nicht alleine bewältigen, woraufhin sich Anja „einfach mal angeschlossen“ hat – und das mit Erfolg.

„Es war für mich schon anders als für meine Freundin. Ihre beiden Eltern sind Ärzte, wohingegen ich keinen Background in diesem Bereich habe.“

Die familiäre Prägung macht für die junge Leondingerin einen wesentlichen Unterschied aus. Nicht nur was die Einstellung beim Lernen betrifft, sondern auch den Weg, den man schlussendlich einschlägt.

„Meine Freundin lernt immer alles sehr genau, weil sie es so mitbekommen hat von zuhause. Ich hingegen musste selektieren. Auf einen Lernplan ist nicht zu verzichten.“

Aber für Konkurrenzdruck ist hier kein Platz – Hauptsache eine Prüfung wird bestanden! Man findet als „Linzerin“ Anschluss bei den „Grazerinnen und Grazern“ und in den Kursen sind die Studierenden gemischt, was den Abschied nach 2 Jahren nicht einfach gestaltet. Aber auch wenn sich die Wege der beiden besten Freundinnen nun trennen, freut sich Anja auf einen weiteren Lebensabschnitt in Linz. Den Entschluss, die Aufnahmeprüfung für Linz zu machen und nicht für Graz, machte die Medizinstudentin von Familie und Freund abhängig.

„Alles was bis jetzt passiert ist, waren für mich absolute Bauchentscheidungen!“

Auf etwaige Herausforderungen in Linz ist Anja bestens ausgerüstet, da sie schon in Graz Mitglied der ÖH JKU war und jetzt in Linz weiter dabeibleibt.

„Auch wenn das Anmeldesystem der JKU (Anm. KUSSS) ganz anders ist als jenes, das wir in Graz hatten, werden wir das meistern. Wir haben auch keine Anmeldungen zu tätigen. Es wird ein fertiger Stundenplan zur Verfügung gestellt – ähnlich wie auf einer FH.“

pro & contra

••• Impfen •••

FSME = Zeckenimpfung[1]

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis wird über infizierte Zecken an uns weitergebenen. Es müssen nicht immer Symptome auftreten, meistens kommt es aber zu Fieber, Kopfweh und Gliederschmerz, das kann zwischen 2 und 20 Tage andauern. Danach ist man kurz beschwerdefrei und daraufhin bekommt man wieder Fieber, diesmal inklusive Hirn und Hirnhaut-Befall durch das Virus. Die Beschwerden die dadurch entstehen bleiben oft lange bestehen, aber heilen in fast allen Fällen irgendwann wieder vollständig aus.

+ Diese Impfung sollte man sich auf jeden Fall zulegen, wen man sich viel in der freien Natur in FSME Risikogebieten aufhält, aber auch wenn man zu bestimmten Berufsgruppen, wie Landwirten, Jägern, Fortarbeitern gehört. Durch den Befall der Hirnhaut und des Hirns kann es vom Kopfweh, über Bewußtseinsstörungen bis hin zu Koma und Lähmung kommen.

− Die Impfung mit abgetöteten FSME-Viren muss dreimal über ein Jahr verteilt erfolgen, damit man zu 99% geschützt ist. Nach diesem Aufwand hält die Impfung dann trotzdem nur für circa 3 Jahre. Man muss also wirklich oft auffrischen und man unterzieht sich einem langwierigen Prozess. Zu den Nebenwirkungen zählen eine Rötung und Schwellung der Einstichstelle, Fieber, Kopfweh, Gelenks- und Muskelschmerz und unterschiedliche nicht gerade harmlose Arten von Nervenentzündungen.

Fazit:
Ich glaube, die FMSE Impfung ist nicht nötig, außer man hat viele Hobbies in der freien Natur. Da man sehr oft auffrischen muss, steigt wohl das Risiko der impfbezogenen Nebenwirkungen mit jedem Mal.

Tetanus = Wundstarrkrampf[2]

Tetanus wird durch eine Bakterienart übertragen. Diese geben Giftstoffe weiter, die die Erkrankung auslösen. Man kann diese Bakterien nur schwer vermeiden, da sie weit verbreitet im Schmutz und Fäkalien sind. Wenn eine verschmutzte Verletzung vorliegt, hat man ein hohes Risiko sich zu infizieren, da eine Haut oder Schleimhautverletzung zur Ansteckung nötig ist.

+ Auch wenn man einmal Tetanus durchlebt hat, ist es leider möglich wieder zu erkranken. Man wird also nicht immun dagegen. Einen Wundstarrkrampf zu haben bedeutet: Es setzen so starke Muskelkrämpfe ein, dass sogar Knochen brechen können. Das ist nur eine von vielen fatalen Folgen.
Tetanus ist eine tödliche Krankheit mit 10-20 Prozentiger Wahrscheinlichkeit. Sobald eine Ansteckung erfolgt ist, wird man mit Tetanus-Antikörpern versorgt, die den Keim töten sollen- also wird man dann sowieso geimpft.

− Zur Grundlage müssen drei Impfungen gemacht werden. Dann muss man alle 10 Jahre auffrischen. Wenn man sich tiefe und verschmutze Wunden zuzieht, sollte man alle 5 Jahre auffrischen. Neben lokalen Nebenwirkungen kommt es oft zu Kopfweh, leichtem Fieber und Müdigkeit. Schwerwiegende Komplikationen findet man eher selten.

Fazit:
Tetanusimpfen wird, glaube ich, oft dramatischer dargestellt als es wirklich ist. Man kann sich ruhig impfen lassen, wenn man das Gefühl hat sich dort aufzuhalten, wo man sich leicht infizieren kann. Alle 10 Jahre auffrischen ist auch nicht sehr umständlich.

HPV = Humane Papillomaviren[3]

Im Laufe des Lebens kommen sehr viele Menschen mit dem HPV Virus in Kontakt. Die Infektion führt jedoch in den meisten Fällen nicht zu Erkrankungen oder Krebsentwicklung. Nur wenn man ein geschwächtes Immunsystem hat oder die Erreger sich schon lange im Körper befindet, hat man ein hohes Risiko zu erkranken. Es gibt unterschiedliche Typen von HPV Viren. Manche führen zur Bildung von Warzen auf der Haut, oder im Genitalbereich. Die zwei HPV-Hochrisikotypen 16 und 18 können außerdem Gebärmutterhalskrebs erzeugen.

+ Die Impfung umfasst unter anderem auch die beiden Hochrisikotypen, die circa 70% der Gebärmutterhalskrebskarzinome verursachen. Auch für Burschen kann die Impfung sinnvoll sein, da HPV auch Peniskrebs und Analkrebs auslösen kann.

Fazit:
Meiner Meinung nach ist es, solange das Kind gesund ist, kein großes Risiko sich impfen zu lassen. Es ist wohl viel wahrscheinlicher, Gebärmutterhalskrebs zu bekommen, als dass eine der genannten Nebenwirkungen eintritt. Wenn bereits eine nervliche oder krampfauslösende Krankheit vorliegt, würde ich aber auf jeden Fall damit aufpassen. Wer sich nicht impfen lässt braucht sich, glaube ich, aber auch keine großen Sorgen zu machen. „Frau" sollte nur jährlich beim Gynäkologen einen Gebärmutterhalskrebs-Abstrich (PAP-Abstrich) machen lassen, um sicherzugehen, dass sich nichts Bösartiges entwickelt.

− Die Impfung sollte, um richtig wirken zu können, vor dem ersten Geschlechtsverkehr stattfinden. Sie besteht aus 3 Impfungen die in bestimmten Zeitabständen erfolgen müssen. Somit müssen die Eltern entscheiden ob das Kind geimpft werden soll, oder nicht. Als Nebenwirkungen werden neben Schwellung und Rötung der Einstichstelle häufig auch Kopfschmerzen beschrieben. Eher seltenere aber schwerwiegendere Komplikationen sind:

1. die Facialislämung: Lähmung des Gesichtsnervs, der für die Mimik zuständig ist.
2. Guillain-Barré-Syndrom: Eine Autoimmunreaktion gegen die eigenen Nervenbestandteile, die unter anderem zu teilweiser Lähmung und Empfindungsstörungen führen kann.
3. Durch die Impfung verursachte Krampfanfälle

Influenza = Grippeimpfung[4]

Die Influenza-Grippe wird von einem Virus weitergegeben. Durch die Infektion und Erkrankung bekommt man stärker ausgeprägte Symptome einer Erkältung: Fieber, trockener Husten, Kopfweh und Gliederschmerz, aber auch Übelkeit und Durchfall. Die meisten Menschen mit stabilem Immunsystem erholen sich nach ein paar Tagen.

+ Die Grippeimpfung wird ab dem 60. Lebensjahr empfohlen. Der Grund dafür ist, dass ältere, angeschlagene Menschen durch die Komplikationen der Grippe leicht in eine tödliche Lage geraten können. Wenn man Magen- Darm- Beschwerden hat, dann kann es zum Beispiel als Folge zu Lungenentzündung oder Herzmuskelentzündung kommen.

− Die Impfung muss jährlich durchgeführt werden! Es kommt hier ebenfalls zu Lokalreaktionen an der Einstichstelle, und manchmal zu leichten grippalen Beschwerden. Bei häufig wiederholten Impfungen kann es selten zu Gefäßentzündungen kommen.

Fazit:
Ich würde die Impfung für Studenten nicht empfehlen. Erstens sind die meisten von uns jung und gesund und halten eine kleine Grippe schon einmal aus. Zweitens ist es eher unnötig sich jedes Jahr zu impfen und dann vielleicht sowieso wieder wegen Grippesymptomen zuhause bleiben zu müssen.

---

[1] *(Axt-Gadermann, Dietel, Gaede, & Sauter, 2018)*
[2] *(Dr. med. Silke Brüggemann, Hänel, & Sauter, 2012) (Dr. med. Silke Brüggemannn, Hänel, & Sauter, 2015) (Vaccine Information Statement, 2017)*
[3] *(Dr. Frank Antwerpes D. m.-B., 2017) (Daniela Frank, 2018) (Dr. med. Silke Brüggemann, Hänel, & Sauter, 2012)*
[4] *(Kirsten Gaede, 2018) (Dr. Frank Antwerpes D. M., 2013)*

news

News von den Studienrichtungen

ÖH Jus

ÖH Jus Spezial: ÖH-Arbeit einfach erklärt

Magdalena Neuhofer
ÖH Jus - Vorsitzende
magdalena.neuhofer@oeh.jku.at

Was genau macht eigentlich die ÖH Jus?

Die wichtigste Aufgabe der ÖH Jus ist die Beratung der Studierenden und Hilfestellung bei Stundenplanänderungen, der Semesterkoordinierung und Informationsverbreitungen von Neuerungen. Vor allem DU bist uns ein Anliegen. Um dir den bestmöglichen Service zu bieten, gibt es außerdem zahlreiche Broschüren, die wir dir anbieten. Das sind zum Beispiel der ÖH Jus Kommentar und die Iuris Acta, die du jedes Semester zugesendet bekommst, oder auch der Hausarbeitenleitfaden, Musterstudienpläne und Anrechnungstabellen für Jus-Wijus. Weiters werden immer wieder spannende Exkursionen organisiert.

SPRECHSTUNDEN

Wann?
Montag bis Donnerstag
10:00 – 12:00 Uhr
(an Vorlesungstagen)

Wo?
im ÖH Jus Büro,
neben Stiegenaufgang HS2

Was ist eine Studienvertretung (StV)?

Die Studienvertreterinnen und -vertreter vertreten die Interessen der Studierenden einer Studienrichtung. Deine Studienvertretung vertritt dich in den unterschiedlichen Gremien und wirkt bei Änderungen in Studienplänen mit. Sie hat dadurch ein direktes Mitspracherecht. Die StV Mandatare sind deine unmittelbaren Ansprechpartnerinnen und -partner für studienspezifische Fragen. Die Studienvertretung Jus setzt sich momentan aus Helena Ziegler, Claudia Witzeneder, Marlene Reichl, Christine Schwaiger und Edin Kustura zusammen.

ÖH Jus Tipp von Anja Federschmid

„Die Bibliothek im Juridicum ist ein idealer Ort für ungestörtes Lernen. Auch studien- und fachrelevante Literatur für deine Hausarbeiten und für deine Diplomarbeit findest du hier!"

Was passiert in der Studienkommission (Stuko)?

Das wohl wichtigste Gremium ist die Studienkommission. Hierbei werden wichtige Entscheidungen gefällt. Das Gremium besteht aus jeweils 3 Vertreterinnen oder Vertretern der ProfessorInnenkurie, der Mittelbaukurie und der Studierenden. Im Einsatz sind hier für dich Magdalena Neuhofer, Susanne Kruta und Claudia Witzeneder. Beschlüsse über den Studienplan, wie beispielsweise Voraussetzungen und Prüfungsmodalitäten, werden hier gefällt. Vorhergehende Diskussionen auf Augenhöhe und gemeinsame Lösungsfindungen sind ebenso Aufgabe dieses Organs.

ÖH Jus Tipp von Mario Hofer

„Kennst du schon unsere ÖH Homepage? Dort findest du unter www.oeh.jku.at viele nützliche Informationen, angefangen vom Studium selbst, bis hin zu einer Wohnungs- und Jobbörse. Als ÖH Jus sind wir auch auf Facebook unter www.fb.com/jkujus vertreten!"

Was ist eine Institutskonferenz (IK)?

In den Institutskonferenzen werden Themen der jeweiligen unterschiedlichen Institute besprochen. Außerdem wird sie genutzt, um Informationen auszutauschen und Probleme und Anliegen einzubringen. Deine ÖH Jus ist mit einigen Studierenden in den IKs vertreten, wo weniger abgestimmt, dafür umso mehr diskutiert und besprochen wird.

ÖH Jus Tipp von Christine Schwaiger

„Bei Fragen oder Problemen kontaktiere uns einfach telefonisch unter 0732 2468 5969 oder per E-Mail unter jus@oeh.jku.at! Wir kümmern uns um deine Anliegen."

Was machen die Fakultätsvertretungen (FakV)?

Die Fakultätsvertretungen koordinieren und organisieren die StVen, die der jeweiligen FAK angehören. An der JKU gibt es insgesamt drei Fakultäten, die rechtswissenschaftliche, die sozial- und wirtschaftswissenschaftliche und die technisch- naturwissenschaftliche. Vorsitzende der rechtswissenschaftlichen Fakultät ist Magdalena Neuhofer.

ÖH Jus Tipp von Elias Lugmayr

„Die ÖH Jus veranstaltet jedes Semester spannende Exkursionen zu Gerichtsverhandlungen, ins Gefängnis oder zur LPD. Nähere Informationen werden rechtzeitig via Mail und über soziale Medien verbreitet."

Exklusiv für Studenten der JKU

3010Z Budgetierung | € 25,-
- 13.11.2018, Di 18 bis 21:30 Uhr,
  16.11.2018, Fr 15 bis 18:30 Uhr,
  17.11.2018, Sa 9 bis 12:30 Uhr

3011Z Kostenrechnung | € 25,-
- 11.12.2018, Di 18 bis 21:30 Uhr,
  12.12.2018, Mi 15:30 bis 19 Uhr,
  14.12.2018, Fr 15 bis 18:30 Uhr

3013Z Kostenmanagement | € 25,-
- 1.12.2018, Sa 9 bis 12:30 Uhr,
  4.12.2018, Di 18 bis 21:30 Uhr,
  7.12.2018, Fr 15 bis 18:30 Uhr

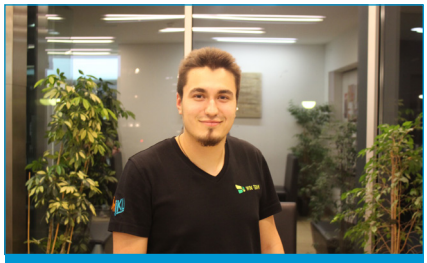
3015Z Finanzmanagement | € 25,-
- 5.12.2018, Mi 15:30 bis 19 Uhr,
  12.12.2018, Mi 9 bis 12:30 Uhr,
  14.12.2018, Fr 18:30 bis 22 Uhr

/wifi.ooe

05-7000-77 | wifi.at/ooe
WIFI. Wissen Ist Für Immer.

ÖH WIN

Studienvertretung innerhalb und außerhalb der JKU!



Andreas Lackner
ÖH WIN-TEAM
andreas.lackner@oeh.jku.at

Bei uns als Studienvertretung der Wirtschaftsinformatik steht ihr, die Studierenden, klar im Fokus unserer Bemühungen. Wir vermitteln zwischen LVA-Leiter und euch wenn es terminliche oder inhaltliche Probleme gibt und sind euer Sprachrohr. Außerdem sind wir eure Ansprechpartner bei Fragen rund um das WIN-Studium, wie z.B. zur Studieneingangs- und Orientierungsphase, zum Studienhandbuch bzw. zu einzelnen Kursen oder Masterlehrgängen.

Es ist für uns als Studienvertretung WIN überaus wichtig nicht nur als Vertretung, sondern auch als Vernetzer aktiv zu sein. Einerseits zwischen euch untereinander, vor allem zwischen Studierenden verschiedener Semester, und andererseits zwischen Unternehmen, die an Studenten und Studentinnen und Absolventen und Absolventinnen interessiert sind, und die Möglichkeit eines Nebenjobs oder Vollanstellung bieten. Deshalb veranstalten wir ein monatliches Treffen in der Mensa des Raab Heims, das WIN.connect, damit ihr euch in einem gemütlichen Rahmen und mit dem ein oder anderen Getränk mit Studienkollegen und -kolleginnen oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verschiedener Unternehmen austauschen könnt.

Wenn ihr Kontakt aufnehmen wollt, meldet euch einfach. Sprecht uns auf der Uni oder einem unserer Events an, schreibt uns oder kommt zu unserer Sprechstunde im SoWi Kammerl.

INFO

Sprechstunden:
Jeden Mittwoch
13:30 - 14:30

ÖH Mechatronik

Bier und Brez'n

Am Dienstag, dem 09. Oktober 2018, war es wieder soweit: Das **BIER & BREZ'N FEST** zur Begrüßung unserer Erst- und Zweitsemestrigen aus den Studienrichtungen Mechatronik und Elektronik und Informationstechnik konnte begeistern. Die Veranstaltung wurde in Kooperation mit dem Fachbereich Mechatronik und dem Linz Center of Mechatronics (LCM) abgehalten. Zuerst stellten sich die Institute und die Studienvertretungen vor, anschließend gab es Führungen durch die Labore. Zuletzt fand die Veranstaltung einen gemütlichen Ausklang bei, wie der Name bereits verrät, Bier und Brez'n. Ideal, um einmal ganz locker mit Studienkolleginnen und –kollegen und Professoren zu plaudern.
Nach dem **BIER & BREZ'N FEST** ging es gleich weiter zum Mechatronik Stammtisch. Für einige von uns wurde es also noch eine lange Nacht.

Wir hoffen, es hat euch allen gefallen und geholfen,
eure StV Mechatronik

KONTAKT

Sprechstundencafe
Donnerstag:
10:15 - 11:45
TNF-Kammerl

Telefon: 0732 / 2468 5968

E-Mail: *mechatronik@oeh.jku.at*

ÖH Mechatronik

Exkursion zu Frauscher Sensortechnik

Die Stv Mechatronik organisiert eine Exkursion zur Firma Frauscher Sensortechnik, welche uns interessante Einblicke in die induktive Sensortechnologie und in Sterlingmotoren geben wird.

Datum: Donnerstag, 15. November
Abfahrt: um 12:00 Uhr
Ort: Science Park 1
Weitere Informationen zur Exkursion und zur Anmeldung findet ihr auf unserer Homepage unter:
https://mechatronik.oeh-tnf.at/

EXKURSION 1

Frauscher Sensortechnik

Datum: Donnerstag, 15. November
Abfahrt: um 12:00 Uhr
Ort: beim Science Park 1

Weitere Infos unter unter https://mechatronik.oeh-tnf.at/

ÖH Chemie / Mathematik / Physik

Wenn ein neues Studium entsteht…

Im Entwicklungsplan der Universität stehen einige neue geplante Studien, wie zum Beispiel Maschinenbau, Sustainability oder auch Artificial Intelligence. Auch wir von der ÖH sind bei der Entwicklung neuer Studien stark eingebunden, wie man anhand des im März startenden Studiums „Naturwissenschaftliche Grundlagen der Technik" (kurz: NaWi-Tec) erkennen kann.

Johanna Schwarzmayr
ÖH Physik
johanna.schwarzmayr@oeh.jku.at

Wenn ein neues Studium geplant ist, wird zuerst eine provisorische Studienkommission (StuKo) durch den Universitätssenat eingerichtet. Die drei Universitätskurien (Professorinnen und Professoren, Mittelbau - wissenschaftliches Personal an der Universität und Studierende) müssen je drei Vertreterinnen und Vertreter in die Studienkommission (StuKo) entsenden. Da das Studium NaWi-Tec aus den drei Fachbereichen Chemie, Mathematik und Physik zusammengesetzt wird, sitzt aus jedem dieser Studien je eine Person als Hauptmitglied und eine Person als Ersatzmitglied in der StuKo. In unserem Fall bilden wir mit Edith Blaimschein und Simon Herber für Chemie, Nora Koblinger und Johannes Grünberger für Mathematik und Daniel Hinterlechner und Johanna Schwarzmayr für Physik das Team der StuKo NaWi-Tech.

Im Dezember 2017 hatten wir das erste Treffen, danach hatten wir im Zwei-Wochen-Takt etwa ein-einhalb- bis zweistündige Treffen, um den Studienplan des neuen Bachelorstudiums zu entwickeln. Bei jedem Treffen mussten neue Hürden überwunden und andere Fragen geklärt werden (Wie gleichverteilt sollen die Studien Chemie, Mathematik und Physik im neuen Studium sein? Welche Vorlesungen aus den grundständigen Studien braucht man auf jeden Fall und auf welche kann man bei einer breiten Ausbildung eventuell verzichten? Wie viele Stunden Programmieren sollen die neuen NaWi-Tech-Studierenden haben?).

Eine weitere Entscheidung steht gerade diese Woche an: Aufgrund des neuen Fremdenrechtsgesetz, das mit 1. Jänner 2019 in Kraft tritt, müssen wir uns für eine Sprache des Studiums entscheiden: Deutsch (C1) oder Englisch (B2 oder C1).

Als Studienkommission arbeiten wir über alle Kurien hinaus sehr produktiv zusammen und bemühen uns, gemeinsam ein neues Studium, das studierbar und reizvoll für zukünftige Studierende der JKU ist, zu entwerfen.

Wenn ihr Fragen zum neuen Studium habt, kommt in den Cafés vorbei oder schreibt uns eine Mail.

KONTAKT

ÖH Chemie:
E-Mail: *chemie@oeh.jku.at*
Standort: TNF-Kammerl

ÖH Mathematik:
E-Mail: *mathematik@oeh.jku.at*
Standort: TNF-Kammerl

ÖH Physik
E-Mail: *physik@oeh.jku.at*
Standort: TNF-Kammerl

ÖH WiPäd

Ein Blick hinter die Kulissen

Egal ob wir Stammtische, die WiPäd-Grillerei, Sprechstunden oder das Wipäd-Duell für dich organisieren – es wird Zeit, einen Blick hinter die Kulissen der Studienvertretungsarbeit zu geben. Zusätzlich zu den Vernetzungsaktivitäten sind wir nämlich noch in zahlreichen Gremien vertreten und verhandeln für dich als WiPäd Studentin oder Student.

Studienkommission

Die Aufgabe der Studienkommission ist es, Studienpläne abzuändern oder zu erlassen. Wir als Studienvertretung übernehmen in der Studienkommission die Vertretung für euch Studierende und haben bei Studienplanänderungen ein Mitspracherecht. Wie im neuen Studienplan ersichtlich ist, versuchen wir das Studium für dich zu verbessern, indem wir unter anderem die Voraussetzungsketten kürzen, damit du schneller studieren kannst.

Habilkommission

Die höchste Prüfung an der Universität ist die Habilitation. Wir als Studienvertretung sind auch in der Habilkommission vertreten. In diesem Gremium dürfen wir mitbestimmen, ob ein Antrag zur Lehrbefugnis genehmigt wird. Dabei schauen wir uns unter anderem die bisherige Forschung des Habilitierenden an. Derzeit arbeiten wir beispielweise an der Habilitation von Herrn Ass.-Prof. Dr. Christoph Helm mit.

Katharina Zeilermayr
ÖH WiWPäd
wipaed@oeh.jku.at

Abteilungssitzungen

Regelmäßig treffen wir uns mit den Abteilungen und tauschen uns über die Neuigkeiten und die Anliegen der Studierenden aus. So konnten wir uns zum Beispiel erst kürzlich gemeinsam mit der Abteilung Wirtschaftspädagogik auf einen erneuten Prüfungstermin der Einstiegsklausur „Didaktik des kaufmännischen Unterrichts 1: Methodik“ einigen.
Zusätzlich zu den oben genannten Gremien sind wir noch bei der Institutskonferenz, in der Berufungskommission und in der Fakultätsversammlung vertreten.

INFO

Die Zuteilungstermine für die Schulpraktika stehen bereits fest:

- **Schulpraktikum I:** 5. Februar 2019 – 13:00 Uhr
- **Schulpraktikum II:** 5. Februar 2019 – 15:00 Uhr

Bedenke, dass strikte Anwesenheitspflicht besteht und die Semesterferien der Schüler nicht mit den der Studierenden ident sind.

KONTAKT

Problem?
Komm direkt zu uns in eine Sprechstunde, schreib uns eine Mail (*wipaed@oeh.jku.at*) oder komm zum nächsten Stammtisch am 14. November ab 19:00 Uhr in die KHG-Kellerbar – wir finden eine Lösung für dich!

ÖH Sozwi

Studienvertretung: Wer sind wir? Was machen wir?

Nicht nur, aber speziell für Erstsemestrige ist Unipolitik anfangs oft schwer zu verstehen. Dass die ÖH die Vertretung der Studierenden ist, das ist schnell klar. Aber an welche Stellen kann ich mich mit meinen konkreten Anliegen wenden und wer ist nun wirklich die Vertretung in meiner Studienrichtung?

Die Studienvertretung (Stv) ist die demokratisch gewählte Vertretung der Studierenden der jeweiligen Studienrichtung. Diese besteht aus Mandatarinnen und Mandataren, welche du alle zwei Jahre im Zuge der ÖH-Wahlen wählen kannst, und aus vielen weiteren Helferinnen und Helfern. All diese Personen wirken ehrenamtlich in der Stv mit.

Als Stv Sozialwirtschaft versuchen wir, dir dein Studierendenleben so einfach wie möglich zu machen. Wir sind Ansprechpartner bei jeg-

Martin Eberl
ÖH Sozwi
sozwi@oeh.jku.at

lichen Problemen indem wir Erstsemestrigenberatungen anbieten, regelmäßige Sprechstunden abhalten (dieses Semester jeden Montag von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr im SOWI-Kammerl, gegenüber der Sparkasse im Keplergebäude) und bei Anfragen per Mail für dich da sind. Hilfe bieten wir bei bürokratischen, organisatorischen oder fachlichen Fragen, Beschwerden oder Anliegen aller Art.
Also egal was anliegt, komm vorbei oder schreib uns und wir werden dich unterstützen.

Unser Service beschränkt sich aber nicht auf oben genannte Leistungen. Um dir den Studienalltag ein bisschen zu versüßen organisieren wir immer wieder interessante Veranstaltungen wie die Schreibwerkstatt (nächster Termin im Jänner) wo wir euch mit hilfreichen Tipps zu Exzerpten, Papers und Seminararbeiten versorgen und uns allgemein mit dem wissenschaftlichen Arbeiten auseinandersetzen. Außerdem findet am 11. Dezember ein AbsolventInnentalk statt (beides gemeinsam mit der Stv Soziologie) wo ihr euch mit ehemaligen Sozwi-Studierenden in entspannter Atmosphäre austauschen könnt. Ebenfalls veranstalten wir einmal pro Monat den Sozwi-Stammtisch, ein gemütliches Zusammenkommen wo für regen Austausch unter den Studierenden gesorgt ist (nächster Termin: 6. November 18:30 Uhr in der Wist-Heimbar). Und nicht zu vergessen unser Pub-Quiz am 13. November, ebenfalls in der Wist-Heimbar, das wir in Kooperation mit den Studienvertretungen aus Soziologie und Kulturwissenschaften organisieren.

Klingt gut? Dann bis bald bei einem unserer Events!

ÖH TNF

ÖH TNF Park-Café

Bereits zum 11. Mal verbessert die ÖH TNF deine Pause im Science Park 1 (MT)! Sei bereit für Kekse, Kuchen, Tee, Kaffee und Beratung von deinen Studienvertretungen.

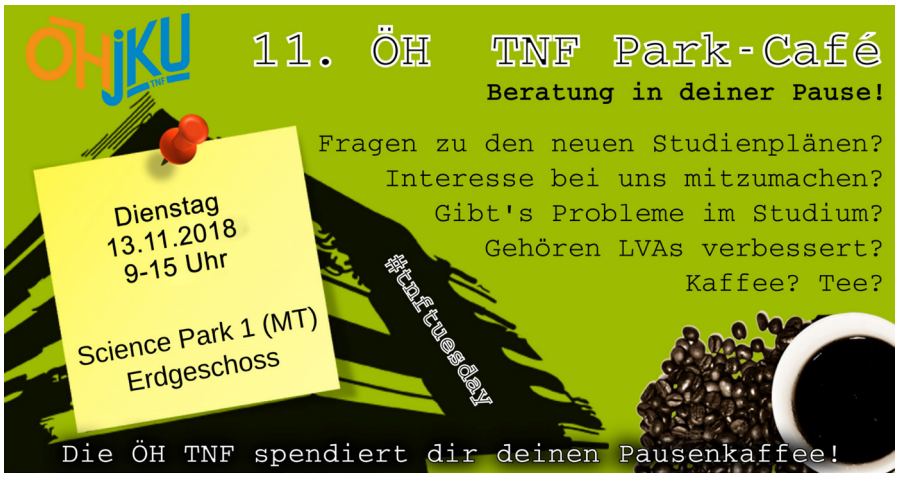
Lucija Zeba
ÖH TNF
lucija.zeba@oeh.jku.at

Das Kaffeetrinken hat in der TNF einen hohen Stellenwert. Sei es der Informatiker der morgens erst nach einer Tasse des Gebräus fähig ist der Vorlesung zu folgen oder eine Mechatronikerin, die abends noch Stunden mit einer komplizierten Hausübung kämpft.

Wir alle kennen die beinahe magischen Fähigkeiten von koffeinhaltige Heißgetränken. Einmal im Semester bieten wir die Möglichkeit, Studierende anderer Studienrichtungen zu treffen und mit ihnen gemeinsam eine Pause zu machen. Früher fand diese Veranstaltung im TNF Turm statt und war als ÖH TNF Turm-Café bekannt. Dann kam der Schreck: im Eingangsbereich des Turmes durfte die Veranstaltung nicht stattfinden. Guter Rat war teuer, der Science Park aber zum Glück bereits gebaut. Also alles einpacken - Kaffeemaschine, Wasserkessel, Kekse, Kuchen, etc. - und ab damit in den Eingangsbereich des Science Park 1. Dazu noch ein neues Logo gebastelt - die Veranstaltung war ja nicht mehr im TNF Turm - und die Folge war ein drastischer Anstieg der Teilnehmer aus dem Fachbereich Mechatronik, und eine große Völkerwanderung der anderen Studierenden.
Wenn du also am 13.11.2018 von 9:00-15:00 Uhr eine Pause brauchst und in der Nähe des Science Park 1 bist: Besuch uns und stell uns uns Fragen zu deinem Studium!

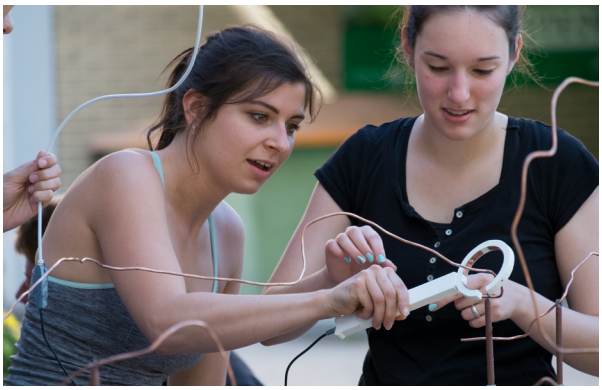
Auch wenn du dich fragst, was die ÖH TNF außer dem Park-Café noch macht, und du vielleicht sogar in der ÖH aktiv werden willst, bist du am richtigen Ort.

Ach ja: der #tnftuesday ist nicht auf das Park-Café beschränkt. Sei gespannt welche tollen Veranstaltungen die ÖH TNF an anderen Dienstagen für dich geplant hat!



ÖH TNF

50 Jahre TNF@JKU



In diesem Semester feiert unsere TN-Fakultät ihr 50-jähriges Bestehen. Am 7. September fand die Jubiläumsveranstaltung statt, an der neben vielen Repräsentantinnen und Repräsentanten des Landes OÖ und bedeutenden Firmen, sogar Prof. Heinz Faßmann, Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, teilnahm. Außerdem feiert jeder Fachbereich unserer Fakultät (Chemie und Kunststofftechnik, Informatik, Mathematik, Mechatronik, Physik) und wir, die Studierenden, ein eigenes Fest, um auf denGeburtstag anzustoßen.

Nora Koblinger
ÖH TNF
nora.koblinger@oeh.jku.at

50 Jahre TNF@JKU – ÖH TNF Pentathlon

Am 21. November feiern wir Studierenden unsere Fakultät mit dem ÖH TNF Pentathlon. Dies ist eine Indoor-Version unseres beliebten Dekathlons mit 5 Disziplinen, die unsere 5 Fachbereiche repräsentieren. Wie schon bei der Sommerveranstaltung werden technisches Verständnis und sportliches Geschick benötigt, um die Aufgaben möglichst schnell und effizient im Team zu lösen.

50 Jahre TNF@JKU – Physik

Dem Fachbereich Physik ist es gelungen eine herausragende Persönlichkeit an die JKU zu bringen: Nobelpreisträger Stefan Hell wird am 26. November einen Vortrag mit dem Thema Optical microscopy: the resolution revolution halten. Weiters halten mit Dr. Stefan Müllegger und Dr. Martin Kaltenbrunner zwei hauseigene ERC (European Research Council) -Grantees zwei höchst interessante Vorträge zu den Themen Bioinspired soft electronics and machines und Radio-frequency signals from single molecules.

50 Jahre TNF@JKU – Mathematik

Am späteren Nachmittag des 26. Novembers findet die Veranstaltung des Fachbereichs Mathematik statt. Der Hauptredner, Professor Robert Scheichl von der Universität Heidelberg, wird mit seinem Thema Mathematische Modellierung, numerische Simulation und statistische Zuverlässigkeit einen weiten Bogen über viele Themen der Mathematik spannen und einen Einblick in seine Forschung geben.
Neben diesem Vortrag gibt es ein abwechslungsreiches Programm: Gedanken zur Mathematik und Supercomputing@JKU – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft werden mit dem kurzweiligen Programm vom amtierenden European Science Slam Gewinner Dr. Günter Auzinger abgerundet.

50 Jahre TNF@JKU – Mechatronik

Der Fachbereich Mechatronik rundet die Feierlichkeiten am 11. Dezember ab. An diesem Tag sollen die besonderen Beziehungen des Fachbereichs zu anderen Universitäten und der Wirtschaft hervorgehoben werden. Für die Wissenschaft kommt Professor Robert Weigel von der Universität Erlangen-Nürnberg, der selbst auch einmal an der JKU lehrte und forschte. Als Vertreter der Wirtschaft wurde Dr. Stefan Engleder, Vorsitzender der Geschäftsführung der Firma Engel, eingeladen. Gemeinsam wird über die Synergien des Fachbereichs Mechatronik und der TNF mit ihrem Umfeld gesprochen.

Kommende Termine

Datum	Uhrzeit	Event
21. November 2018		**ÖH TNF Pentathlon**
26. November 2018	ab 13:00 Uhr	**50 Jahre TNF@JKU – Physik**
26. November 2018	ab 16:30 Uhr	**50 Jahre TNF@JKU – Mathematik**
11. Dezember 2018		**50 Jahre TNF@JKU – Mechatronik**

INFO

Bei den Veranstaltungen der Fachbereiche wird um Anmeldung gebeten! Nähere Informationen unter *jku.at/tnf*

Das Team der ÖH WiWi unterstützt dich bei deinen Anliegen.

ÖH WiWi

Studienvertretung behind the scenes

Was machen die von der ÖH eigentlich den ganzen Tag? Berechtigte Frage, die sich vielleicht schon so mancher Student oder so manche Studentin gestellt hat. Schließlich wurden sie bei der ÖH-Wahl gewählt und haben somit einen Vertretungsauftrag von ihren Kolleginnen und Kollegen bekommen.

Sabrina Meinhart
ÖH WiWi - Vorsitzende
sabrina.meinhart@oeh.jku.at

Einige Tätigkeiten deiner Studienvertretung sind vielleicht greifbarer, wie beispielsweise Sprechstunden, Infoveranstaltungen, Erstsemestrigentutorien, Studienbroschüren oder Magazine wie dieses. In diesem Beitrag wollen wir euch anhand der zwei Beispiele Institutskonferenz (IK) und Audit Qualitätsmanagementsystem die nicht so sichtbare Studienvertretungsarbeit näherbringen.

Institutskonferenzen

Die ÖH-WiWi setzt ihre Vertreter als Mitglieder in verschiedenen IKs ein. Eine IK besteht meist aus einem Institutsvorstand und seinem Stellvertreter, sowie der Institutsadministration, eventuell weiteren wissenschaftlichen Mitarbeitern und der ÖH als Studienvertretung. Nach Genehmigung der Tagesordnung erfolgen meist Berichte und ein Meinungsaustausch. Dabei wird vor allem über aktuelle Themen gesprochen. Diese können vielfältig sein: Zum Beispiel wurden in der Vergangenheit die Frequenz, Inhalte und Evaluierung der Institutslehrveranstaltungen besprochen und Verbesserungsvorschläge diskutiert.

Audit Qualitätsmanagementsystem

Die JKU führte das Audit des Qualitätsmanagementsystems gemäß § 1 HS-QSG mit der Schweizerischen Agentur für Akkreditierung und Qualitätssicherung (aaq) durch und konnte im März 2018 das Verfahren erfolgreich abschließen. An den Gesprächsrunden nahmen neben Vertretern des Rektorats, Senats und Universitätsrats auch die ÖH teil, um die Erfahrungen der Studierenden zu vertreten und Bereiche für Verbesserungen aufzuzeigen. Als Beispiel darf die Anerkennungsproblematiken von LVAs aus dem Ausland erwähnt werden: das Konzept eines „Anerkennungspakets" für bessere Anrechenbarkeit wurde bereits dort intensiv diskutiert. Mittlerweile gibt es seit diesem Semester durch eigens geschaffene Auslandsschwerpunktfächer- und Wahlergänzungsfächer die Möglichkeit sich bis zu 30 ECTS reibungsloser anrechnen zu lassen.

VERANSTALTUNG 1

Du bist unentschlossen bei der Auswahl deiner WiWi Schwerpunkte?
Dann schau doch bei unserem Schwerpunkttag am 20.11. (Halle C, ab 08:30) vorbei!

Für mehr Informationen, folge uns auf Facebook
www.fb.com/oehwiwi

Autor:
Stefan Grassmann
wiwi@oeh.jku.at

ÖH LUI

Warum wir und unsere Studierenden das LUI lieben

Laut Aussagen von Wissenschaftlern geht Liebe durch den Magen. Wir, die LUI-Crew und angehende Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen konnten in unserer Feldstudie beweisen, dass Liebe nicht nur durch den Magen, sondern viel weiter darüber hinaus geht! Unsere Studie zeigt vor allem, dass es an der Johannes Kepler Universität einen Ort gibt, den Studierende sowie ehemalige Studierende sehr lieben! Das „LUI" ein Ort an dem die Funken nur so sprühen…

Auch nach meinen 2 Jahren als LUI-Chef freue ich mich jeden Tag neue Leute kennen zu lernen. Das LUI ist für mich ein Ort um sich auszutauschen, Spaß zu haben und einen Ausgleich zum Uni-Leben zu finden.

- Manuel F., 24, studiert Wirtschaftspädagogik (LUI-Chef)

Weil die Kellnerinnen zur späteren Stunde offenherzig und freizügig werden!

- Teresa S., 23, studiert WiWi (LUI-Kellnerin) und spricht oft von sich in der dritten Person

Wegen dem Stroh 80, mein Lebenselixier und wegen den coolen Kellnerinnen und Kellnern, mit denen schon viele tolle Momente in der Fotobox festgehalten wurden.

- Sophie Ü., 25, studiert Wirtschaftsinformatik (ehemalige LUI-Kellnerin)

„Weil durchs arbeiten im LUI langjährige Freundschaften gehalten wurden und neue entstanden sind. Und natürlich, weil wir damals viel in Eigenregie geändert haben, wodurch man sich stark mit dem LUI verbunden fühlt. Für mich war das LUI wie mein Wohnzimmer."

- Michael G., 36, studierte Wirtschaftswissenschaften (ehemaliger LUI-Kellner)

„Ich bin gern hier, da mir das Netzwerken neben dem Studium sehr wichtig ist. Darüber hinaus sind die Preise im Vergleich zu Lokationen in der Gegend unschlagbar. Verschiedenste Events wie etwa das Aussauffest laden immer mit gemütlichen Abendprogramm ein."

- Alfred M., 25, studiert Steuerrecht und Steuermanagement

„Es ist günstig und es ist in der Nähe und am Nachmittag kann man gemütlich seine Übungen machen."

- Max M., 25, studiert Informatik

„Weils 1 irrsinnig nices Bier gibt, weils 1 der wenigen Orte in der Metropole Stahlstadt (LASK!) ist wo man 1 gemütlichen Billiard-Abend verbringen kann, weil die Kellnerinnen laut eigener Skala supergeil sind, außerdem übertragens immer 1 naise Champions League. Manchmal spielens auch m1 Idol, umgangssprachlich „Falcos Sohn", aka. Yung Hurn. Geiles Beisl mit geile Leid!

- Florian G., 23, Informatiker

„Im LUI kann man sich wegen der ungezwungenen Atmosphäre einfach wohlfühlen und den Feierabend genießen. Der eine oder andere Abend wurde schon manchmal etwas länger, vor allem eine Geburtstagsfeier vor ein paar Semestern wird mir in denkbarer Erinnerung bleiben."

- Claudia W., 23 Jahre, studiert Jus

Wie aus unseren Befragungen klar ersichtlich wurde: ALLE Lieben das LUI!
Einerseits wegen der coolen Musik, der guten Snacks, Billard- und Wuzeltischen und unseren Fußballübertragungen, aber vor allem wegen der diversen Biersorten die zur Auswahl stehen! Sucht auch ihr noch eure große Liebe, dann schaut doch mal vorbei, vielleicht können wir euch ja dabei behilflich sein.

ÖH Referat für Frauen, Gender & Gleichbehandlungsfragen &
ÖH Referat für Bildungs- & Gesellschaftspolitik

Sitzungsbesuch im Landtag

Du wolltest schon immer einmal wissen, wie es im Landtag zugeht? Dann bist du hier genau richtig! Am 8. November veranstaltet das Referat für Bildungs- und Gesellschaftspolitik einen Ausflug zur Landtagssitzung. Anschließend gibt es eine Diskussion mit Vertreterinnen und Vertretern einer jeden im Landtag vertretenen Partei. Dabei bietet sich die Möglichkeit, Fragen an höherrangige oberösterreichische Politikerinnen und Politiker zu stellen.

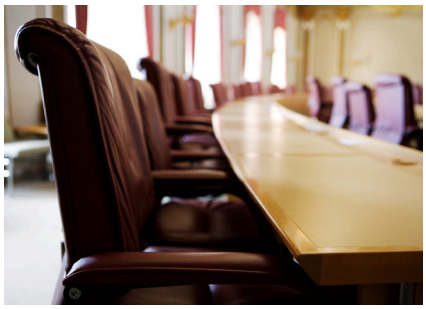
ANMELDUNG

Anmeldungen bitte an:
anja.federschmid@oeh.jku.at

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 20 begrenzt, es gilt first come – first serve!

PROGRAMM

- **10:45:** Treffpunkt am Bibliotheksplatz
- **11:30:** Check-In im Landhaus
- **12:00:** Besuch der Landtagssitzung auf der Besuchergalerie
- **12:45:** Diskussion der Abgeordneten der vier Landtagsklubs



ÖH Besuch im Schloss Hartheim

Hat Ethik eine Zukunft?
Dieser Frage stellen wir uns am 21. November bei einem Ausflug ins Schloss Hartheim. Dabei laden wir euch ein, mit uns in die Vergangenheit zu reisen.

Der historische Ort ist das Schloss Hartheim in der Gemeinde Alkoven. Schloss Hartheim stellte von 1940 bis 1944 eine der sechs Euthanasieanstalten des Dritten Reiches dar.
Im Rahmen einer ca. 2-stündigen Exkursion mit dem Schwerpunktthema „Zukunft Menschenzucht" möchten wir euch einen Ort zeigen, wo Menschen, die nicht der „Norm" der Gesellschaft entsprachen, kurzerhand von ihrem „Leid" befreit wurden.
Der thematische Bogen spannt sich von der Sortierung der Menschen in ökonomisch „Brauchbare" und „Unbrauchbare" am Beginn der Industriegesellschaft, bis zur aktuellen Forderung nach gesellschaftlicher Gleichstellung beeinträchtigter Menschen.

PROGRAMM

- **12:30:** Treffpunkt Schleife vor Schloss Auhof an der JKU
- **12:45:** Abfahrt mit organisiertem Bus
- **ca. 16:30:** Rückkehr an der JKU

Der Selbstkostenbeitrag beträgt 4€ pro Person, die Buskosten übernimmt die ÖH JKU.

ANMELDUNG

Anmeldungen bitte unter anja.federschmid@oeh.jku.at oder an christiane.schweighofer@oeh.jku.at
Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt, es gilt first come – first serve!

ÖH Sozialreferat

Das ÖH Sozialreferat – mehr als nur Beratung

Neben der umfangreichen Beratungstätigkeit und der Veranstaltung diverser Events fungiert das ÖH Sozialreferat als Stabstelle zwischen relevanten, sozialen Organisationen für Studierende. Diese Organisationen und unsere Leistungen stellen wir nun vor.

Stipendienstelle

Im ÖH Sozialreferat werden unter anderem Anträge zur Studienbeihilfe ausgehändigt. Nach dem Bearbeiten der Anträge wird eine Senatssitzung abgehalten. Aufgabe des Senats ist die Überprüfung von negativen Stipendienbescheiden und ob in diesen Fällen (weiterhin) ein Anspruch auf Studienbeihilfe besteht. In diesen Sitzungen sind auch Vertreterinnen und Vertreter der Hochschülerschaft dabei. Derzeit sind Christina Lehner und Sarah Kellermayr als ordentliche Mitglieder eingetragen. Als Ersatzmitglied wurde Christine Berger nominiert. Wir als ÖH setzen uns also für deine Studienbeihilfe ein.

Psychologische Studierendenberatung

Das ÖH Sozialreferat steht in engem Kontakt mit der psychologischen Studierendenberatung. Das ist eine Serviceeinrichtung des Bundes zur psychologischen Unterstützung von Studierenden. Sie bietet Hilfe bei der Bewältigung von persönlichen und studienbezogenen Problemen. Diese Beratungsangebote, welche von Psychologen und Psychotherapeuten angeboten werden, sind kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Die Kooperation dient dem gegenseitigen Austausch und verhilft zum schnellen Handeln bei prekären Fällen. Ebenso kann die psychologische Studierendenberatung an uns weitervermitteln, um Studierenden bei finanziellen Engpässen zu helfen.

Kidsversity

Die Kidsversity bietet eine flexible Kinderbetreuung, die JKU Studierende und Bedienstete für ihre Kinder in Anspruch nehmen können. Seit mehreren Jahren organisiert das ÖH Sozialreferat gemeinsam mit der Kidsversity eine Nikolausfeier für die dort betreuten Kinder. Weiters stehen wir in ständigem Kontakt, um bei der Beratungstätigkeit auch die Wünsche der Eltern berücksichtigen zu können.

Budgetberatung von KLARTEXT

Ein ebenso wichtiger Kooperationspartner ist KLARTEXT, ein Partner der ÖH, der eine kostenlose und unabhängige Budgetberatung für Studierende anbietet. Studierende in finanziellen Schwierigkeiten oder Studierende, die Unterstützung in finanziellen Fragen und Angelegenheiten brauchen, können die kostenlose Budgetberatung als Anlaufstelle nutzen.

Christina Lehner
ÖH Sozialreferentin
christina.lehner@oeh.jku.at

Direkt an der JKU Linz, kannst du zu folgenden Terminen eine Beratung wahrnehmen:

- Mittwoch, 14. November 2018
- Mittwoch, 28. November 2018
- Mittwoch, 12. Dezember 2018
- Mittwoch, 23. Jänner 2019
- jeweils 11:00 und 13:00 Uhr.

Melde Dich unter folgendem Link (http://finanzielle-gesundheit.at/jku-sprechtag/) an.

Autorinnen:
Susi Fridl & Christina Lehner
sozialreferat@oeh.jku.at

Budget Beratung Österreich
Ein Angebot von KLARTEXT - SB OÖ

studien beihilfen behörde

HILFSWERK

JKU KIDSVERSITY JKU LINZ

Psychologische Studierendenberatung

ÖH Sportreferat

Fit durch den Herbst

Wenn es draußen immer frischer wird, ist die Erkältungssaison nicht weit entfernt. Die Motivation zur Bewegung schwindet und Sommersportarten machen nur mehr halb so viel Spaß. Hier findet ihr unsere Tipps, wie man sich auch im Herbst fit hält.

In der dritten Jahreszeit wird der Körper vor allem durch die ständigen Temperaturwechsel stark belastet. Die Gefahr von Tröpfcheninfektion steigt von Tag zu Tag. Die Vorbeugung von Grippe und Schnupfen steht für uns an erster Stelle. Dabei ist es wichtig, ausreichend zu schlafen, sich gesund zu ernähren und fit zu bleiben.

Sportarten im Herbst

Aufgrund der kälteren Temperaturen kommt der Körper nicht mehr so schnell auf Betriebstemperatur und muss daher mehr leisten. Zudem sollte man nochmal die Gelegenheit nutzen, Sonnenstrahlen zu tanken um den Körper mit Vitamin D zu versorgen. Besonders die klassischen Outdoor-Sportarten wie Laufen oder Radfahren bieten sich im Herbst perfekt an: Erst durch die Bewegung im Freien werden Kreislauf und Durchblutung so richtig angeregt. Hierbei ist eine intensive Aufwärmphase besonders wichtig, um Verletzungen vorzubeugen.

Die richtige Bekleidung

An der frischen Luft verliert der Körper vor allem über den Kopf und die Extremitäten sehr viel Wärme. Ihr solltet also darauf achten, diese Stellen ausreichend zu bedecken. Hier bieten sich atmungsaktive Hauben und Handschuhe perfekt an. Auch die Wahl des richtigen Schuhwerks ist wichtig. Viel Gripp und eine ausreichende Dämpfung sollten helfen, die Gelenke zu schonen und das Laufen angenehmer zu machen.

Vorsicht im Dunklen

Achtung, es wird immer schneller dunkel! Dabei werden besonders motorisierte Fahrzeuge immer mehr zur Bedrohung von SportlerInnen. Reflektoren an der Kleidung oder dem Sportgerät beugen dem vor. Vielleicht sollte man auch wieder mal das Licht am Fahrrad oder die Stirnlampe auf Funktionalität prüfen. Zu guter Letzt solltet ihr immer ein Handy mit euch tragen, um im Notfall jemanden erreichen zu können.

Manuel Hutsteiner
ÖH Sportreferat
sportreferat@oeh.jku.at

Ein gutes Aufwärmprogramm, das Tragen der Kleidung nach Zwiebelschalenprinzip (viele Schichten) und die Anbringung von Reflektoren helfen euch fit und sicher durch den Herbst zu kommen.

TRAUMJOB TO GO!

- am 28.11. am JKU Karrieretag 2018

Das Ende naht! – Das Ende der Jobsuche, und zwar am 28. November 2018 am JKU Karrieretag. Über 120 interessante Unternehmen präsentieren sich direkt am Campus auf der Suche nach ihren zukünftigen Mitarbeitern. Finde auch du hier deinen Traumjob to go.

Dein Weg zum Traumjob

Du bist gerade auf Jobsuche? Dann nütze die Gelegenheit und besuche am 28. November 2018 den JKU Karrieretag im Keplergebäude, die offizielle Karrieremesse der JKU. Über 120 Unternehmen und Organisationen aus verschiedensten Branchen und Bereichen suchen hier qualifizierte MitarbeiterInnen und machen den JKU Karrieretag somit zur größten Job- & Karrieremesse für Studierende und UniabsolventInnen in Oberösterreich.

Hier hast DU Heimvorteil!

Trete in gewohnter und vertrauter Atmosphäre, nämlich direkt am Campus deiner Universität, mit interessanten Arbeitgebern in Kontakt. Du kannst dir eine Übersicht über spannende Unternehmen verschaffen, dich ungezwungen über die Karrierechancen bei potentiellen Arbeitgebern informieren, dich direkt um einen konkreten Job bewerben oder einfach nur dein Netzwerk erweitern.

Spannendes Rahmenprogramm

Wir unterstützen dich bei deiner Jobsuche nicht nur durch den Kontakt zu potentiellen Arbeitgebern, sondern bereiten dich durch ein attraktives Rahmenprogramm mit Vorträgen, Workshops und Messespecials zum Thema Karriere auch direkt auf deine Bewerbung und deinen Jobeinstieg vor.

Teilnahme kostenlos!

Die Teilnahme an der Messe sowie dem Rahmenprogramm und den Vorträgen ist für alle kostenlos!
Wir freuen uns auf dein Kommen!

JKU Karrieretag Infostände

Informiere dich im Vorfeld über die Angebote und die ausstellenden Unternehmen auf der Karrieremesse bei unseren Karrieretag-Infoständen im November. Das Karrieretag-Team beantwortet gerne alle Fragen und gibt dir hilfreiche Broschüren & mehr. Die Termine der Infostände sowie weitere Infos zum JKU Karrieretag findest du auf unserer Homepage www.karrieretag.jku.at

INFORMATIONEN

Wann??? Mittwoch,
28. November 2018,
09:30 - 16:00 Uhr

Wo??? JKU, Keplergebäude

Wer??? Über 120 Unternehmen und Organisationen

WARM-UP VERANSTALTUNGEN

Wir unterstützen dich mit folgenden Veranstaltungen gezielt bei der Vorbereitung auf den JKU Karrieretag:

Die Gehaltsfrage
Wie du sicherstellst, dass du bekommst, was du wert bist, Mag. Florian Märzendorfer
Termin: 14.11.2018
Zeit: 16:00 Uhr
Ort: JKU, Halle C
Kostenlos

Karrierefrühstück
Karrierefrühstück mit dem Hofer KG Geschäftsführer DI Markus Freytag
Termin: 20.11.2018
Zeit: 9:00 Uhr
Ort: JKU, Unicenter, BR6
Kostenlos

Vorbereitung auf den Messebesuch
Bewerbungshacks für den ersten Eindruck
Termin: 21.11.2018
Zeit: 15:30 – 17:00 Uhr
Ort: JKU, Halle C
Kostenlos

Bewerbungsunterlagen-Check
Individueller CV-Check entweder persönlich oder per Mail, Mag. Maria Silwanis, MA
Terminvereinbarung möglich unter maria.silwanis@jku.at

Termin:nach Vereinbarung
Ort: JKU, Karrierecenter

Die Möglichkeit sich anzumelden sowie weitere Informationen zu den Veranstaltungen gibt es auf unserer Homepage www.ks.jku.at

Du hast noch Fragen zum JKU Karrieretag 2018?

Dein Ansprechpartner
Florian Mayer
Projektleiter JKU Karrieretag
florian.mayer@jku.at
karrieretag@jku.at

PRAKTIKUMS CHALLENGE BY KEPLER SOCIETY

SCHULMEISTER specialised search

PRAKTIKUMS-CHALLENGE.

DER SOMMER DEINES LEBENS 2019.

Die Praktikums-Challenge der Marketing-XLounge startet in die 7. Runde. Hier bringen wir zusammen, was es für einen abwechslungsreichen Sommer braucht: spannende Unternehmen und die ambitioniertesten SOWI-StudentInnen der JKU.

Ein strategischer und sehr wichtiger Partner der Praktikums-Challenge ist Schulmeister Consulting. Wir haben **Frau Mag. Ulrike Steiner, Geschäftsführerin von Schulmeister Consulting Linz** zum Talk gebeten.

WELCHE CHANCEN ERGEBEN SICH FÜR STUDIERENDE DURCH DIE PRAKTIKUMS-CHALLENGE?

Die Chance auf ein qualifiziertes Praktikum in einem der Top-Betriebe in Oberösterreich, damit wertvolle Berufserfahrung, erste praktische Einblicke in ein Fachgebiet der SOWI, Kennenlernen von Unternehmen und potentiellen künftigen Arbeitgebern.
Selbstverständlich werden diese Praktika auch mit einem Praktikumsgehalt vergütet!

WAS IST DAS BESONDERE AN DIESEN PRAKTIKA?

Das Besondere ist, dass es sich hierbei um ein wirklich qualifiziertes Praktikum bei einem attraktiven Arbeitgeber handelt. Auch Unternehmen nutzen damit die Chance künftige MitarbeiterInnen kennenzulernen und zu gewinnen. Es ist ein Wettbewerb, InteressentInnen müssen die Jury im Rahmen von 180 Sekunden überzeugen. Für dieses hohe Engagement darfst du auch einen tollen Praktikumsplatz erwarten, wo man sich Zeit für dich nimmt und wo du viel lernen kannst!

WIE SOLLEN SICH DEINER MEINUNG NACH BEWERBER/INNEN FÜR DIE 180-SEKUNDEN CHALLENGE VORBEREITEN?

Zunächst müssen sich InteressentInnen mittels Bewerbungsunterlagen und Ausfüllen eines standardisierten Fragebogens bewerben. Aus den schriftlichen Bewerbungen werden die besten 30 KandidatInnen ausgewählt, die sich dann zuerst im Rahmen der 180-Sekunden-Challenge einer Jury im Jänner 2019 präsentieren. Daran anschließend werden auch fachspezifische Fragen gestellt.
Also eine ansprechende schriftliche Bewerbung vorbereiten und eine überzeugende 180-Sekunden-Präsentation für die Jury vorbereiten. Dabei sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt!

WARUM UNTERSTÜTZT SCHULMEISTER CONSULTING ALS STRATEGISCHER PARTNER DIE PRAKTIKUMS-CHALLENGE?

Eine wesentliche Säule unserer Beratungstätigkeit ist die intensive Zusammenarbeit mit Aus- und Weiterbildungseinrichtungen. In diesem Projekt finden unsere Kooperationsaktivitäten eine logische Fortsetzung.
Wir freuen uns, wenn wir unsere Erfahrungen und unser Wissen über den Arbeitsmarkt den künftigen AbsolventInnen zugänglich machen können.

WENN DU ZURÜCKDENKST: WELCHES ABSOLVIERTE PRAKTIKUM HAT DICH AM MEISTEN POSITIV GEPRÄGT?

Ich habe seit meinem 15. Lebensjahr regelmäßig in den Sommermonaten gejobbt. Während der HAK-Zeit waren es ganz unterschiedliche mehr oder weniger qualifizierte Jobs: in der Buchhaltung, als Briefträgerin und einmal auch in der Produktion.
Während des Studiums hatte ich verschiedene Teilzeitjobs, teilweise auch auf Projektbasis: im Verwaltungsbereich von NPOs, im Bereich Kostenrechnung, im Bildungssektor und zuletzt bei einer kleinen Unternehmens- und Personalberatungsfirma. Dabei habe ich Feuer gefangen für dieses Berufsfeld. Mit einer Unterbrechung bin ich nun seit knapp 20 Jahren in der Personalberatung tätig.
Ich betrachte es als großen Vorteil für meinen Beruf, dass ich so viele verschiedene Unternehmen, Arbeitsbereiche und Berufsgruppen kennenlernen konnte. Ich möchte keine dieser Erfahrungen missen!

Infos zur Praktikums-Challenge

Bewirb dich bis zum 06.01.2019:
Auf ks.jku.at findest du den Bewerbungsbogen sowie weitere Informationen zur Challenge. Schick den ausgefüllten Bewerbungsbogen samt Lebenslauf an karrierecenter@jku.at.
Nutze deine Chance: **Die Kepler Society weiß, was dich weiterbringt!**

Kulinarischer Wegweiser KW 45 - 46

	Mensa Markt	KHG Mensa	RaabMensa
Montag, 05.112018	Klare Gemüsesuppe mit Frittaten Käserahmspätzle mit Röstzwiebeln und Salat	Dinkelgrießsuppe Käsenockerl mit Salat	Tagessuppe; Gebackenes Surschnitzel vom Schwein mit Kartoffelsalat und Preiselbeeren Salat vom Buffet, Dessert
	Klare Gemüsesuppe mit Frittaten Huhn süß-sauer mit Basmatireis und Salat	Dinkelgrießsuppe Tiroler Knödel mit Gulaschsaft und Sauerkraut	Tagessuppe Lauch-Rahmspätzle Salat vom Buffet, Dessert
Dienstag, 06.11.2018	Klare Gemüsesuppe mit Eierflocken Pikante Hascheehörnchen mit Salat	Kräutercremesuppe Spinat-Mozzarellaknödel mit Knoblauchrahmsauce und Salat	Tagessuppe Tiroler Gröstl mit Krautsalat Salat vom Buffet, Dessert
	Klare Gemüsesuppe mit Eierflocken Krautroulade mit Kartoffelpüree und Gulaschsaft, dazu Röstzwiebeln und Salat	Kräutercremesuppe Seehechtfilet in Mandelpanade mit Petersilerdäpfel und Salat	Tagessuppe Kartoffel-Spinatauflauf Salat vom Buffet, Dessert
Mittwoch, 07.11.2018	Kürbiscremesuppe Zucchini mit Cous Cous gefüllt und leichter Kräutersauce, dazu Salat	Currysuppe Reispfanne mit Ratatouillegemüse und Salat	Tagessuppe Champignonrahmschnitzel von der Pute mit Teigwaren Salat vom Buffet, Dessert
	Kürbiscremesuppe Gebackenes Putenschnitzel mit Erbsenreis, Preiselbeeren und Salat	Currysuppe Lasagne mit Salat	Tagessuppe Wok-Gemüseeintopf mit Basmatireis Salat vom Buffet, Dessert
Donnerstag, 08.11.2018	Zucchinicremesuppe; Kartoffeltaschen gefüllt mit Kräutern und Käse, auf Blattspinat a la Cremé, dazu Salat	Erdäpfel-Krensuppe Hirse-Gemüselaibchen mit Kohlrabiragout und Salat	Tagessuppe Lasagne al Forno Salat vom Buffet, Dessert
	Zucchinicremesuppe Gefülltes Bauernschnitzel mit Bratkartoffeln und Natursauce, dazu Salat	Erdäpfel-Krensuppe Putenschnitzel in Curryrahmsauce mit Basmatireis und Salat	Tagessuppe Nudeln in Mediterraner Sauce Salat vom Buffet, Dessert
Freitag, 09.11.2018	Klare Gemüsesuppe mit Profiteroles Hausgemachter Semmelknödel mit Champignons a la Cremé, dazu Salat	Hafer-Lauchsuppe Schwammerlgulasch mit Semmelknödel	Tagessuppe; Gebackenes Dorschfilet mit Kartoffelsalat und Sauce Tartar Salat vom Buffet, Dessert
	Klare Gemüsesuppe mit Profiteroles Gyros vom Schwein mit Gebäck, Tzatziki und Salat	Hafer-Lauchsuppe Wiener Schnitzel vom Schwein mit Risi-Pisi und Salat	Tagessuppe Süßer Strudel mit Vanillesauce Salat vom Buffet, Dessert
Montag, 12.11.2018	Kohlrabicremesuppe Cremige Eiernockerl mit Schnittlauchdip und Salat	Knoblauchsuppe Bunter Linseneintopf mit Bulgur	Tagessuppe; Gefüllte Paprika mit Tomatensauce und Petersilienkartoffel Salat vom Buffet, Dessert
	Kohlrabicremesuppe Zartes Hirschragout mit Kroketten und Rotkraut	Knoblauchsuppe Rindsgulasch mit Spätzle und Salat	Tagessuppe; Vegetarischer Strudel mit Petersilienkartoffel und Kräuterrahm Salat vom Buffet, Dessert
Dienstag, 13.11.2018	Klare Gemüsesuppe mit Backerbsen Rahmlinsen mit Gemüse und hausgemachtem Semmelknödel, dazu Salat	Kohlrabisuppe Vollkorn-Penne mit Thunfisch-/ oder Gemüsesugo und Salat	Tagessuppe Zigeunerkotelett mit Bratkartoffeln Salat vom Buffet, Dessert
	Klare Gemüsesuppe mit Backerbsen Wiener Schnitzel vom Schwein mit Reis und Preiselbeeren, dazu Salat	Kohlrabisuppe Surbraten mit Semmelknödel und warmen Krautsalat	Tagessuppe Vegetarisches Gemüse-Kartoffel-Gulasch Salat vom Buffet, Dessert
Mittwoch, 14.11.2018	Gemüsecremesuppe Gebackener Kürbis auf mariniertem Wintersalat mit Kokos-Mango-Curry Dressing	Herbstsuppe Kürbisspätzle mit Schwammerlragout und Salat	Tagessuppe Rindsgulasch mit Butternockerl Salat vom Buffet, Dessert
	Gemüsecremesuppe Hühnerfilet mit Speck u. Emmentaler, dazu Wedges, Curryketchup und Salat	Herbstsuppe Bauern-Cordon-Bleu von der Pute mit Petersilerdäpfel und Salat	Tagessuppe Eiernockerl Salat vom Buffet, Dessert
Donnerstag, 15.11.2018	Maiscremesuppe Mini - Frühlingsrollen mit frischem Wokgemüse, Basmatireis und Salat	Kürbiskernknödelsuppe Gemüse-Mozzarellastrudel mit Joghurt-Kräutersauce und Salat	Tagessuppe Putenbraten im Naturrahmsaftl mit Butterreis Salat vom Buffet, Dessert
	Maiscremesuppe Seelachs im Sesammantel, mit Soja-Jungzwiebeldip, Erdnussreis und Salat	Kürbiskernknödelsuppe Kreolisches Hendlfilet mit Reis und Salat	Tagessuppe Couscous mit Saisongemüse und Cashewkernen Salat vom Buffet, Dessert
Freitag, 16.11.2018	Klare Gemüsesuppe mit Eintropf Sonnenblumenlaibchen auf buntem Rahmgemüse, dazu Salat	Eintropfsuppe Dillrahmfisolen mit Leinsamenerdäpfel	Tagessuppe Fischlaibchen mit Petersilienkartoffel Salat vom Buffet, Dessert
	Klare Gemüsesuppe mit Eintropf, Gebratener Putenspieß mit Paprika-Lauchragout und Gemüsebulgur, dazu Salat	Eintropfsuppe; gebratenes Putenfilet mit Spinat-Mozzarella- Fülle in Rahmsauce mit Erdäpfel und Salat	Tagessuppe Tomaten-Mozzarella-Knödel Salat vom Buffet, Dessert

Verbiegen
war gestern!

SEI DU

mal Technikfreak?

JETZT ONLINE STUDENTEN-KONTO ERÖFFNEN!

Studentenservice

Egal wer du heute bist. Das Raiffeisen Studentenservice macht alles mit. Zu jedem neuen Studentenkonto gibt's den ÖH-Beitrag retour, Mensa- und Ch@t-Gutscheine, 20 % Ermäßigung im ÖH-Shop und viele weitere Vorteile. Jetzt in deiner Bankstelle Uni.

www.rlbooe.at/studenten

Raiffeisen Landesbank Oberösterreich