

## Das Buch der Woche

## Wer braucht schon Freunde?

Ove ist ein Eigenbrötler, besser lässt er sich kaum beschreiben. Er hasst seine Nachbarn, er hasst Tiere und noch mehr hasst er die Unordnung, für die seine Nachbarn regelmäßig sorgen. Geliebt hat er nur seine Frau, doch die ist gestorben. Ove will ihr ins Grab folgen, versucht es immer wieder – mit dem Strick, mit Abgasen oder mit einem Gewehr. Dummerweise funken die Nachbarn jedes Mal dazwischen, kurz bevor es soweit ist. Bis Ove plötzlich eine zerzauste Katze als Mitbewohner hat, die er zwar nicht mag, für die er sich dennoch verantwortlich fühlt. Der Autor Frederik Backman hat in seinem Roman so simple, doch vielschichtige Charaktere gezeichnet, die vor allem durch die lustigen Dialoge leben. Der Film dazu lief bis vor Kurzem im Kino, die wunderschöne Poesie von Backmans Metaphern kommt aber nur zwischen den Buchdeckeln richtig heraus. (fino)

Frederik Backman: Ein Mann namens Ove, Fischer Taschenbuch, ab 9,99 Euro.

## Die App der Woche

## Eine App für eine bessere Welt

Wenn wir Hunger haben, öffnen wir den Kühlschrank, das ist für uns selbstverständlich. 795 Millionen Menschen auf der Welt haben diese Möglichkeit nicht – dabei reichen schon 40 Cent, um ein hungriges Kind für einen Tag zu ernähren. Die App „ShareTheMeal“ vom UN World Food Programme macht es möglich, mit zwei Klicks genau diese 40 Cent zu spenden. Momentan fließt das gespendete Geld an 1500 Flüchtlingskinder im Libanon, davor wurden schon Kinder in Syrien, Jordanien und Lesotho mit Mahlzeiten versorgt. Über die App kann man immer wieder mal unkompliziert eine Mahlzeit teilen. (fino)

Mehr Infos im Internet unter:  
www.sharethemeal.org

## +++Ticker+++Ticker++

ULM

## Tanzen zu Black Music im Club Myers

„Private Soul“ lautet das Motto am Freitag, 15. Juli, im Club Myers, unter dem sich das Partyvolk ins Wochenende feiern kann. DJ Paco, bekannt der in der deutschen Black Music-Clubszene, wird auflegen. Beginn der Party ist um 22 Uhr. (az)

NEU-ULM

## Schwörwochenfest auf dem Schwal

Auf dem Schwal, Insel 50 in Neu-Ulm, finden am Wochenende mehrere Veranstaltungen anlässlich des Schwörwochenendes statt. Los geht es am Freitag, 15. Juli: Ab 17 Uhr spielt die „United Dance Band“ Partymusik und Coverrock. Am Samstag, 16. Juli, geht es ab 15 Uhr weiter mit der Band „Sun 'n' Fun“. Bei Einbruch der Dunkelheit findet die Lichterserenade an der Donau statt, die die Gäste beobachten können. Weiter geht es am Sonntag, 17. Juli, ab 11 Uhr: Die „Oldies but Goodies“ mit dem DJ der Tortuga Lounge machen Musik. Um 18 Uhr bis zum Festschluss gibt es Partysound mit den „Alb-fetza“. Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei. (az)

ULM

## Radau und Rabatz im Club Frau Berger

Der Radiosender Das Ding veranstaltet am Samstag, 16. Juli, den Radau und Rabatz Klub im Club Frau Berger, Ehinger Straße 19. Beginn der Party ist 23 Uhr. (az)

## Wenn ich noch einmal jung wäre ...

Rückblick Senioren aus Neu-Ulm verraten, was sie an ihrer Jugendzeit vermissen und was sie den Jungen und Mädchen von heute mit auf den Weg geben würden

VON SABRINA SCHATZ

Neu-Ulm Jung sein, das ist für die Jungen etwas Selbstverständliches. Man ist es einfach, kann man ja nicht beeinflussen. Die Bedeutung der Jugendzeit – mit all ihren guten und schlechten Erfahrungen – wird erst im Rückblick klar. Deshalb hat Klar.Text genau dort nach dem Geheimnis des Jungseins gesucht, wo man es am wenigsten vermutet: im Seniorenstift St. Michael in Neu-Ulm. Vier Bewohner erzählen von den Dingen, die sie am Jungsein vermissen. Von Entscheidungen, die sie bereuen und Ratschlägen, die sie den Jugendlichen von heute mit auf den Weg geben wollen. Ihren vollen Namen möchten die Senioren nicht in der Zeitung lesen.

Bei Frau Korn, 90, haben sich einige Erinnerungen im Laufe der Zeit davongeschlichen. Doch die an ihre Jugend seien in ihrem Kopf hängengeblieben. Die Frau mit dem weißen Haar und rosa Pulli sagt: „Ich rate allen Jugendlichen, ihr Leben zu genießen.“ Denn sie bedauert es, dass sie als Jugendliche viel arbeiten musste, in einem Bauhof in Ungarn, wo sie geboren wurde. Sie hätte mehr Zeit für sich haben wollen, sagt sie. Etwa, um im Gesangsverein zu singen. „Das war schon eine lustige Kapelle, es hat mir viel Spaß gemacht.“

Vieles anders machen würde auch Frau Koch, 88, hätte sie noch einmal die Möglichkeit, jung zu sein. „Ich wollte unbedingt studieren und Lehrerin werden“, sagt sie langsam, ein Gerät hilft ihr beim Sprechen. Doch da ihr Vater ein Gegner Hitlers gewesen sei, durfte sie nicht auf eine normale Schule gehen. Später arbeitete sie in einer Teppichweberei, dann im Büro. „Mein Traum blieb offen, dabei wollte ich immer lernen“, erzählt sie, „Ich hätte mich durchsetzen sollen.“ Sie rät jungen



Frau Korn



Frau Koch

Und obwohl die „jungen Leute“ heute ihre Entscheidungen treffen könnten – leicht hätten sie es heute trotzdem nicht, findet Frau Koch. Wer alles haben könne, sei irgendwann überfüttert. „Ich bin ehrlich: Ich möchte heute nicht mehr jung sein. Wir hatten es schwer, ja. Aber wir hatten auch noch andere Werte“, sagt sie und lächelt.

Wenn Herr Bass, 80, an früher



Erinnerungen an die Jugendzeit begleiten die Menschen oft ihr Leben lang – ihren Wert schätzen viele erst später. Charlie Chaplin sagte dazu einst: „Die Jugend wäre eine schönere Zeit, wenn sie erst später im Leben käme.“ Symbolbild: Sabrina Schatz

Menschen deshalb: „Macht das, was euch liegt, und zu was ihr euch berufen fühlt.“ Unglücklich sei sie trotz des unerfüllten Berufswunsches nicht geworden: „Ich bin sehr privilegiert aufgewachsen.“

denkt, dann kommt ihm der Sportunterricht in der Schule in den Sinn. Medizinbälle stemmen, laufen, Völkerball spielen, diese Übungen seien für ihn eine Abwechslung zum Alltag gewesen, der vom Krieg bestimmt war. Heute sei es ihm leider nicht mehr möglich, Sport zu treiben.

Rückblickend hätte auch er gerne einen anderen Beruf ergriffen: Statt als Feuerwehrmann hätte er gerne als Landwirt gearbeitet. Als junger Kerl habe er gerne beim Bauern mitgeholfen, zum Beispiel beim Kühehüten. Er mochte es, die Tiere zu versorgen. „Leider hatte meine Familie keinen Hof, drum konnte



Herr Bass



Frau Anderka

Seniorin mit einem Augenzwinkern. Er habe sich sehr um sie bemüht, ihr Arbeit abgenommen und sie abends auf dem Nachhauseweg begleitet. Mit 23 Jahren hätten sie schließlich geheiratet.

## Essen für den Kopf

Stress Wer den ganzen Tag in der Bibliothek lernen muss, hat kaum Zeit zum Einkaufen oder Kochen. Dabei funktioniert das Gehirn besser, wenn wir gesund essen. So klappt es trotzdem

VON HARRIET HAHNEKAMP

Jedes Semester steht die Prüfungszeit aufs Neue vor der Tür – und neben der richtigen Lerntechnik sollte auch das Essen vor den Prüfungen wohl gelernt sein. Zwar fallen wir gerne in unser gewohntes Schema zurück und essen das, wonach es uns gerade gelüstet, aber gerade in der Prüfungsphase lohnt es sich definitiv, mal kein Auge zuzudrücken, sondern bewusst und richtig zu essen. Viele Vitamine und Nährstoffe unterstützen unser Gehirn – und das verbraucht beim Denken immerhin 20 Prozent unseres Energiehaushalts. Besonders Nüsse, Avocados und Lachs enthalten viel Gesundes, das uns bei der Lernarbeit unterstützen kann. Deshalb kommen hier vier leckere Rezepte, die ihr selbst zubereiten könnt. Und zwar möglichst zeitsparend und ohne viel Aufwand – à la Student-Life.

## Brainfood – vier Rezepte:

## ● Studentenfutter

Dauer: 2 Minuten

Der Mix aus verschiedensten Nüssen und Rosinen ist allseits bekannt und super lecker! Wem die abgepackten Mischungen aus dem Supermarkt zu langweilig sind, kann sich seinen eigenen Mix kreieren und ihn etwas aufpimpen. Dazu einfach ein altes Einmachglas nehmen und je nach Vorliebe mit Cashewnüssen, Sonnenblumenkernen, Macadamia-, Wal- und Haselnüssen, oder auch Mandeln füllen. Die

liefern übrigens besonders schnell Energie und regen das Denken an.

## ● Avocado-Aufstrich

Dauer: 10 Minuten

Der Klassiker, die mexikanische



Gerade beim Studentenfutter und dem Wrap sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt, ihr könnt reinmischen, was euch schmeckt. Fotos: Weykopf/ Hahnekamp (2)/ Lienert

Guacamole, kann superleicht zu einem leckeren Brotaufstrich abgewandelt werden. Dazu braucht man nur: eine reife Avocado, zwei hart gekochte Eier, eine kleine Zwiebel, zwei Esslöffel Mayonnaise und ei-

nen Teelöffel Senf, dazu Salz und Pfeffer. Die Avocado klein schneiden und in einer Schüssel zerdrücken. Zwiebel und gekochte Eier klein schneiden sowie Mayonnaise und Senf dazugeben. Fertig ist der



## ● Lachs-Wrap

Dauer: 15 Minuten

Für den Dip 150 Gramm Frischkäse, Paprikapulver, Schnittlauch und Salz und Pfeffer vermischen. Eine Paprika und Gurken in Streifen schneiden. Wraps mit dem Dip bestreichen und nach Gefühl mit Paprika, Gurken und Lachs belegen. Dann das untere Viertel des Wraps zur Mitte hin hochklappen und den Wrap von links nach rechts einrollen, so läuft der Dip nicht aus. Übrigens: je nach Lust und Laune kann dieses Rezept noch aufgepimpt werden: mit Karotten, Tomaten, Zwiebeln oder Kopfsalat. Neben den vielen frischen Zutaten, die gut für den Körper sind, liefert Lachs zusätzlich Omega-3-Fettsäuren, die richtig gut für die Synapsen sind. Außerdem ist der Wrap reich an Vitaminen und dem Spurenelement Jod.

## ● Tomaten-Reis-Suppe

Dauer: 5 Minuten

Mein absoluter Favorit ist die Tomaten-Reis-Suppe. Dazu einfach eine Tasse Reis in der 1,5-fachen Menge Wasser mit etwas Salz kochen, dann eine Packung passierte Tomaten, fünf bis zehn frische Tomaten und etwas Milch dazugeben, nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie verfeinern. Super schnell gemacht und richtig lecker, am besten geeignet, wenn man abends spät von der Uni kommt und die Mensa schon zu hat.

Gesund an diesem Rezept: Tomaten enthalten unglaublich viele Vitamine. Der rote Farbstoff wirkt antioxidativ und kann so eventuell gegen Krebs schützen.

## Geld fürs Studium

Was ihr für ein Stipendium tun müsst

VON TABEA BECKER

Landkreis Nach dem Abi erst einmal entspannen! Der Urlaub am Strand ist gebucht und so geht es für den frischgebackenen Abiturienten ab ins Paradies. Doch bei der Rückkehr muss dann ernüchternd festgestellt werden, dass es jetzt ans Planen, Bewerben, Zukunft gestalten geht. Doch so ein Studium will auch finanziert werden. Klar.Text hat sich für euch schlau gemacht und herausgefunden, was es für Stipendien gibt und wer sich dafür bewerben kann – und dabei auch feststellt, dass man kein Supergenie sein muss. Für Studienanfänger sind die großen politischen und kirchlichen Stiftungen interessant. Hier ein kleiner Überblick:

## Friedrich-Ebert-Stiftung

● Wer kann sich bewerben?

Studienanfänger/innen, die ihr Abitur mit der Note 2,0 oder besser bestanden haben und die berechtigt sind, den BAföG-Höchstzatz zu erhalten.

● Wann ist der Bewerbungsschluss? Am 31.10.

● Wofür steht die Stiftung?

Sie möchte sozialdemokratische Werte vermitteln.

● Welche Unterlagen benötige ich?

Motivations schreiben, tabellarischer und ausformulierter Lebenslauf, Abiturzeugnis, Immatrikulationsbescheinigung, kurzer Bericht über die eigene wirtschaftliche Situation, Beleg über die Höhe des BAföG-Anspruchs, zwei Gutachten ehemaliger Lehrer.

## Friedrich-Naumann-Stiftung

● Wer kann sich bewerben?

Studienanfänger/innen

● Wann ist der Bewerbungsschluss? Am 31.10.

● Wofür steht die Stiftung?

Sie möchte auf der Grundlage des Liberalismus die politische Bildung in Deutschland voranbringen.

● Welche Unterlagen benötige ich?

Tabellarischer Lebenslauf, Abiturzeugnis, Immatrikulationsbescheinigung, zwei Gutachten ehemaliger Lehrer.

## Lux Like Studium

● Wer kann sich bewerben?

Studienanfänger ohne akademischen Bildungshintergrund, die sozial engagiert sind.

● Wann ist der Bewerbungsschluss? Am 15.10.

● Wofür steht die Stiftung?

Sie möchte Studieninteressierte ohne akademischen Bildungshintergrund unterstützen und motivieren, ein Studium zu beginnen.

● Welche Unterlagen benötige ich?

Abiturzeugnis, Gutachten über Studienfähigkeit, Nachweise über gesellschaftspolitisches Engagement.

## Evangelisches Studienwerk

● Wer kann sich bewerben?

Studienanfänger, deren Konfession evangelisch oder evangelisch-freikirchlich ist.

● Wann ist der Bewerbungsschluss? Am 1.9.

● Wofür steht die Stiftung?

Sie möchte junge Menschen finanziell und ideell bei ihrem Studium fördern.

● Welche Unterlagen benötige ich?

Fachliches und gesellschaftliches Gutachten, tabellarischer und ausführlicher Lebenslauf, Erfahrungsbericht über das letzte Jahr vor der Bewerbung, Abiturzeugnis.

## Kontakt

Du möchtest selbst an der Klar.Text-Seite mitarbeiten? Dann maille oder schreibe an:  
**Neu-Ulmer Zeitung**  
Klar.Text-Redaktion  
Sabrina Schatz  
Ludwigstraße 10  
89231 Neu-Ulm  
Der Draht: 0731/7071-16  
klartext@nuz.de