

UNIVERSAL

Die Zeitung der Studierenden der Uni Paderborn

Ab 15.06.2021

Ausgabe 274

03 Mit Regenbogenfarben durch den Juni

06 Vegan Challenge: Vegane Käse

08 Filmkritik: Raya und der letzte Drache

Vielseitig, offen und lehrreich Der Deutschsprachige multinationale Muslimkreis an der Uni Paderborn

Der Deutschsprachige multinationale Muslimkreis e. V. (kurz DMMK) ist eine Hochschulinitiative der Uni Paderborn und ein eingetragener Verein seit 1995. Aktuell gehören 75 Mitglieder zu der religiösen Hochschulinitiative. In ihr vereinen sich muslimische Studierende, fertige Hochschulabsolvent*innen sowie Nicht-Akademiker*innen. Die Gruppe profitiert von einer bunten Gemeinschaft, die von verschiedenen Nationalitäten, Kulturen und Altersstufen geprägt wird und in die jede*r eine andere Lebensgeschichte mitbringt. Was im Zentrum steht und alle miteinander verbindet, ist der Islam. Der DMMK ist Anlaufstelle für Gläubige in Paderborn, für die der Weg zur Uni nicht immer einfach ist. Viele stammen aus muslimischen Familien, in denen kaum jemand ein Abitur hat oder sogar studieren geht. Aber auch für Nicht-Muslim*innen, die Antworten auf spirituelle Fragen suchen, dient der DMMK als vermittelndes Sprachrohr. Auf diese Weise sorgt der DMMK für einen Zugang zur islamischen Welt, deckt Missverständnisse und Vorurteile auf und wirkt damit auch Diskriminierung entgegen. Der DMMK begegnet Menschen mit großer Offenheit und bietet nebenbei auch Hilfe in Sachen Seelsorge, Studium und Socializing.

Der DMMK trifft sich regelmäßig, um in einer offenen Diskussionsrunde wortwörtlich über Gott und die Welt zu reden und dadurch in einen interkulturellen und religiösen Dialog zu treten. Alle, die etwas über den Islam

lernen und neue Leute treffen möchten, sind herzlich dazu eingeladen. Wenn die Situation es zulässt, finden zudem Vorträge, Workshops, Gemeinschaftsabende und Großveranstaltungen statt, wie bspw. das interkulturelle Fastenbrechen während des Ramadans in der Mensa. Die Angebote werden von zahlreichen Studierenden besucht und als sehr positiv wahrgenommen. So erreichte das letzte Fastenbrechen, dessen Umsetzung in Präsenz möglich war, über 500 Teilnehmer*innen in der Mensa der Uni Paderborn.



Das Logo der Initiative DMMK

Was die Gruppe ganz besonders ausmacht ist „das Gemeinschaftsgefühl und der Zusammenhalt“, wie Meryem Alakus als Mitglied des DMMK betont. Nur damit kommt die Gruppe ihrem Ziel, ein gesellschaftlicher Mehrwert zu sein und als multikultureller Verein ein wachsendes Netzwerk in Paderborn aufzubauen, näher. Durch den Verein sind bereits unzählige Freundschaften und ganze Freundeskreise entstanden, die sich auch in ihrer Freizeit treffen.

Ein Highlight, das die Gruppe intensiv zusammengeschweißt hat, war der Benefizabend, der zur Feier des 25-jährigen Vereinsjubiläum stattfand.

Der Glaube der muslimischen Studierenden prägt den Uni-Alltag sehr stark. Mit dem „Raum der Stille“ bietet die Uni einen Ort, an dem jede*r zur Ruhe kommen kann. Durch einen Vorhang kann das Zimmer in zwei Hälften aufgeteilt werden, wodurch muslimische Studierende ihren täglichen Pflichtgebeten – die geschlechtergetrennt durchgeführt werden müssen – nachkommen können. Die größte Herausforderung im Uni-Alltag ist die Einhaltung dieser fünf Gebete, die pünktlich durchgeführt werden müssen. Zwischen Vorlesungen und Lerngruppentreffen bleiben dafür nur kurze Zeitpuffer und nicht immer reagieren die anderen mit Verständnis. Einige Mitglieder des DMMK werden sehr oft mit Diskriminierung konfrontiert und sofort mit Extremisten in einen Topf geschmissen. Aus der Erfahrung heraus berichten die Betroffenen, dass es hilfreich sein kann, eine offene Haltung zu verdeutlichen, um eine Vertrauensbasis für ein aufklärendes Gespräch aufzubauen. Außerdem hilft es freundlich und ruhig zu bleiben. Meryem Alakus rät außerdem dazu, Mut aufzubringen und Initiative zu ergreifen, um Missverständnisse und Vorurteile aufzuklären. (rbl)

So bekommt ihr Kontakt zum DMMK:
Instagram: [dmmk_paderborn](#)
E-Mail-Adresse:
dmmk.paderborn@googlemail.com

Kolumne

Auslandssemester und Pandemie

Ein Auslandssemester ist immer etwas Aufregendes. Es ist eine Bereicherung für das Studium. Für ein solches Abenteuer gibt es verschiedene Gründe: Für manche Studierende ist ein Auslandsaufenthalt Pflicht und sie haben diesen nicht vor dem Studium antreten können. Andere wiederum haben einfach Lust auf ein anderes Land mit einer anderen Kultur. Es gibt auch Studierende, die sich zweimal während ihres Studiums für ein Auslandssemester entscheiden.

Wenn man sich dann dazu entschieden hat, kann man dies als Freemover tun oder an eine Partneruniversität gehen. Wenn man für letzteres den Bewerbungsprozess durchlaufen hat und man die Zusage für eine Uni erhält, dann weiß man: Bald geht es los!

Doch halt! Es kann immer noch etwas dazwischenkommen, wie... bspw. eine weltweite Pandemie.

Dann erfährt man im Sommer, dass der Aufenthalt in den Januar verschoben wird und fragt sich: Was nun?

In meinem Fall habe ich spontan meine Bachelorarbeit angemeldet.

Nun kann man sich auf den Januar freuen oder misstrauisch werden und sich vorsorglich erneut für ein Auslandssemester bewerben. Dies ist besonders dann eine gute Entscheidung, wenn dann plötzlich die Nachricht von der Partneruni kommt, dass der Aufenthalt wieder verschoben wird. Da die Bewerbungen an unserer Uni einmal im Jahr stattfinden, ist es nicht möglich, den Aufenthalt in das nächste Wintersemester zu verschieben. Zum Glück kann man sich immer wieder bewerben und immer wieder die gleichen Formulare ausfüllen (mit der Zeit wird es allerdings schwierig das Motivationsschreiben immer wieder interessant zu gestalten).

Dann hört man von anderen Studierenden, die ihren Aufenthalt trotzdem antreten konnten. Es kann einen schon runterziehen. Aber ich gebe nicht auf und das solltet ihr auch nicht! (jsc)

Neues aus dem StuPa

Wahlvorhaben in die Tat umzusetzen, ist bei einigen Parlamentarier*innen immer so eine Sache. Zumindest mit Antragstellungen hat im 49. StuPa bislang keine Liste so richtig glänzen können. Die 8. Sitzung stand nun aber ganz im Zeichen der Liste Campusgrün, die mit 10 Sitzen auch die meisten Mitglieder im StuPa hat. Bevor sich Themen wie dem Essensangebot in der Mensa, Blühwiesen auf dem Campus und Öko-Strom gewidmet werden konnte, standen die Berichte auf der Tagesordnung.

AStA-Referent Marvin Gebert berichtete, dass das pandemiebedingt abgesagte AStA Sommerfestival nicht ersatzlos gestrichen sein soll. Am 24. Juli sowie am 10. September veranstaltet der AStA zwei Picknick-Konzerte, zu denen bald nähere Infos folgen sollen. Auf Nachfragen, wie mit den bereits verkauften Sommerfestival-Tickets verfahren werde, konnte Marvin nur vage antworten, da es aktuell Unstimmigkeiten mit der Veranstaltungsagentur Vibra gebe. Sobald der AStA konkrete Informationen dazu habe, wolle er diese aber über die bekannten Plattformen preisgeben.

Etwas mehr diskutiert wurden die Anträge zur Ausweitung des Mensaangebots. IT-Referent Leon Tappe beantragte, dass wie im Normalbetrieb auch unter aktuellen Bedingungen immer ein veganes Gericht angeboten wird. André Merschmann (GLR) wollte diesbezüglich wissen, inwieweit Leon Studierende befragt habe, um den Bedarf danach zu erkennen. Er verwies auf die Möglichkeit, sich in der Nähe der Uni Essen zu holen. Die Subventionierung des Essens solle generell überdacht und Gerichte ihren marktüblichen Preisen überlassen werden, da Essen im Home-Office auch nicht subventioniert werde. Leon erläuterte, dass das Essen außerhalb der Uni teurer sei und die UPB keine Fern-Uni sei, sodass man einen Anspruch auf Verpflegung habe. Unterstützung erhielt Leon dabei von René Scherf (Campusgrün), der Andrés Argumente für unangebracht hielt und erklärte, dass es vielfältige Gründe gebe, das vegetarische und vegane

Angebot auszuweiten. Der Antrag wurde vom StuPa mit klarer Mehrheit angenommen.

Im nächsten Top ging es dann um die Ausweitung des Mensaangebots im Normalbetrieb. Tim Aßbrock (Campusgrün) beantragte, dass es pro Mensa mindestens ein vegetarisches und ein veganes Gericht geben solle und diese preislich an die anderen Gerichte angeglichen werden. Außerdem solle das Pastabuffet eine „Pick-and-Mix“-Option erhalten. Das StuPa sprach sich nach kurzer Diskussion mit einer deutlichen

Im Juli und September plant der AStA Konzerte auf dem Campus.

Mehrheit für die Forderung der Ausweitung des Essensangebots aus. Da eine Studierendenbefragung von einigen beauftragt wurde, solle diese zeitnah durchgeführt werden.

Ebenso deutlich sprach sich das StuPa dafür aus, wenig genutzte Flächen an der Uni als Blühwiesen zu nutzen, um die Insektenvielfalt zu unterstützen und einen schönen Anblick für die Studierenden zu schaffen. Antragstellerin Antonia Schiffer (Campusgrün) hatte dazu auch mögliche Flächen für die Hochschulverwaltung herausgesucht, erklärte aber, dass sie offen für weitere Vorschläge sei. Der einzige Einwand kam von André Merschmann, der darauf hinwies, dass zu evaluieren sei, ob die Wiesen als Evakuierungsflächen vorgesehen seien. Für Benjamin Riepegerste (SAUF) und Tim Aßbrock war dies kein K.O.-Kriterium. „In dem Fall werden die Blumen eben zerlegt“, sagte Tim.

Als letztes stand das Thema Öko-Strom auf der Tagesordnung. Gerrit Pape, Referent für Hochschulpolitik, stellte einen Antrag darauf, dass sich die Studierendenschaft dafür aussprechen solle, dass bei der kommenden Ausschreibung für den Stromvertrag der Uni Öko-Strom ausgewählt werden. Klärungsbedarf herrschte hier darüber, was als Öko-Strom gewertet werden solle und ob es einen größeren Preisunterschied zu herkömmlichem Strom geben könne. Angenommen wurde der Antrag letztlich mit zwölf Ja-Stimmen, zwei Nein-Stimmen und acht Enthaltungen. (td)

Mit Regenbogenfarben durch den Juni

So manch einer hat es vielleicht schon bemerkt: Mal mehr und mal weniger versteckt häufen sich im Juni vielerorts die Regenbogenflaggen - und das ist bei weitem kein Zufall. Jedes Jahr im Juni feiert die LGBTQ+ Community den sogenannten Pride Month. Die englische Abkürzung LGBTQ+ steht hierbei für Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender und Queer. Zusammen kommen verschiedenste Menschen mit demselben Ziel: gegen Hass und für mehr Gleichberechtigung einzustehen.

Pride Month – was ist das eigentlich?

Der Pride Month, welcher vor allem im englischsprachigen Raum weit verbreitet ist, findet auch in Deutschland immer mehr Anklang. Pride – zu Deutsch „Stolz“ – wird in diesem Monat großgeschrieben. Es geht vor allem darum, seine sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität nicht verstecken zu müssen. vielerorts werden zu diesem Anlass Regenbogenflaggen – das Zeichen der LGBTQ+ Community – gehisst. So auch in Paderborn. Von Seiten der Stadt wurden bereits am 17. Mai zum

IDAHOBIT, dem internationalen Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transfeindlichkeit, vor dem Kreishaus und dem historischen Rathaus Flaggen gehisst. Die Uni Paderborn beschloss, gleich drei Regenbogenflaggen am Haupteingang zu platzieren. Ebenfalls beliebt sind in diesem Monat diverse Veranstaltungen und Aktionen der LGBTQ+ Community selbst, die über den Juni verteilt stattfinden. Von Paraden zu Vorträgen ist alles mit dabei. Corona bedingt geht es dieses Jahr in Paderborn jedoch etwas leiser zu. Wer dennoch Interesse hat, findet auf der Website des CSD Bielefeld (csd-bielefeld.de) diverse online Veranstaltungen.

Christopher Street Day

Ein in Deutschland etwas bekannterer, Tag ist der *Christopher Street Day* – oft CSD abgekürzt. In vielen deutschen Großstädten und weltweit

werden an diesem Tag Paraden und Straßenfeste veranstaltet. Ziel ist es ein Zeichen gegen Diskriminierung zu setzen. Der CSD findet jedes Jahr an einem Tag zwischen Mai und August statt und ist vor allem eins: bunt. Das Paderborner Äquivalent, das sogenannte *PaderPride* findet seit 2015 regelmäßig statt, wie man auf der Website der *Aidshilfe Paderborn* (paderborn.aidshilfe.de) nachlesen kann. Zuletzt versammelten sich 2019 rund 400 Menschen, um mit einem Demonstrationszug und anschließendem Straßenfest Flagge zu bekennen. Auch wenn *PaderPride* vielleicht nicht mit den riesigen Veranstaltungen in Köln und Berlin vergleichbar ist, sehen lassen kann sich das Event allemal.



Pride Month: Auch die Uni Paderborn bekennet Farbe

Dramatische Ursprünge

Doch so bunt die vielen Flaggen und Paraden heutzutage auch sind, der ernste Hintergrund sollte nicht vergessen werden. Ihre Ursprünge finden der Pride Month und der CSD in Amerika, Ende der sechziger Jahre. In einer Zeit, in der Menschen sich für ihre Sexualität und Identität verstecken mussten, war das Stonewall Inn – eine Bar der LGBTQ+ Szene in der Christopher Street in New York – ein beliebter Rückzugsort. Sicher waren homosexuelle und trans* Menschen hier jedoch auch nicht. Immer wieder kam es zu Razzien, bei welchen nicht selten Polizeigewalt ausgeübt wurde - so auch in der Nacht vom 27. auf den 28. Juni 1969. In dieser Nacht gab es jedoch einen entscheidenden Unterschied: Die Gäste des Stonewall Inn fingen an sich zu wehren. Welche Person dort genau den Stein ins

Rollen gebracht hat, ist bis heute nicht endgültig geklärt, sicher ist jedoch, dass der entscheidende Funke übersprang und die Pride Bewegung entstand. Heute wird der Aufstand vom Stonewall Inn weitgehend als Wendepunkt im Bestreben nach Gleichberechtigung angesehen. Mehr Informationen zu diesem Thema gibt es auf der Seite des *CSD Bielefeld*.

Die LGBTQ+ Community heute

52 Jahre später ist die Situation für queere Menschen immer noch alles andere als einfach. Nachrichten von homophob motivierten Angriffen machen immer wieder die Runde und auch in Sachen Toleranz und Gleichberechtigung gibt es in Deutschland noch Nachholbedarf. Die Ehe für Alle wurde zum Beispiel erst 2017 im deutschen Bundestag verabschiedet.

Kritisch zu betrachten ist auch, die in den letzten Jahren stärker gewordene Kommerzialisierung des Pride Months. Kritisiert wird das sogenannte „Pinkwashing“ – die Werbung mit dem Regenbogen von Marken und Firmen, die sich die restliche Zeit des Jahres nicht

für die LGBTQ+ Community einsetzen. Wo ein Regenbogen drauf ist, ist leider nicht immer ein Regenbogen drin. Umso wichtiger sind da die von der LGBTQ+ Community selbst organisierten Veranstaltungen, um auf Probleme aufmerksam zu machen. Klar sein muss vor allem, dass nicht nur im Pride Month, sondern auch in den restlichen 11 Kalendermonaten Homo- und Transphobie nicht toleriert werden sollte. (lah)

Weitere Informationen und Anlaufstellen in Paderborn:

- Der Verein PaderPride e. V., welcher das PaderPride Event organisiert
- Die Jugendgruppe Ohana
- Die Universitätsinitiative Queers & Friends
- Die Aidshilfe Paderborn e. V.

Konsolen-Not und Gebrauchtkauf

Die Videospielbranche zählt zu den wenigen Wirtschaftsgewinnern in Pandemiezeiten. Wenn man schon im wahren Leben eingeschränkt ist, bieten Videospiele heute die Möglichkeit digitale Unternehmungen zu machen.

Hohe Nachfrage und Corona-bedingte Liefer- und Produktions-Schwierigkeiten haben im letzten Jahr allerdings auch vermehrt dafür gesorgt, dass viele Konsolen im Einzelhandel zeitweise ausverkauft waren. Hinzu kommen die hohen Preise neuer Konsolen, die nicht selten bei 300 Euro aufwärts liegen, was in finanziell unsicheren Zeiten wohl manchen dazu bewegt hat, sich gebraucht nach einer Konsole umzusehen.

Doch auch auf den Gebrauchtwaren-Seiten im Internet wird es schwieriger an die Unterhaltungssysteme zu kommen.

So gibt Pierre Du Bois, Pressesprecher von *ebay Kleinanzeigen*, an: „Von Videospielkonsolen scheinen sich

[...] stetig weniger Menschen zu trennen, die Anzahl der Anzeigen hat über den Zeitraum der letzten fünf Jahre abgenommen [...]“. Für den Zeitraum von Dezember 2019 bis September 2020 verzeichnete die Website einen Rückgang von ca. 26 Prozent für Konsolen-Anzeigen.



Lieber Nutzer,

am 06.05.2021 um 17:48 Uhr hattest du Kontakt zu einem Nutzer auf ebay Kleinanzeigen. Dies betraf die Kommunikation zur Anzeige "Nintendo switch" (Anzeigennummer [REDACTED]).

Der Zugang des Nutzers, mit dem du Kontakt hattest, wurde vorübergehend durch uns eingeschränkt.

Warnung zu verdächtigem Nutzerverhalten.

Noch knapper wird das Angebot, wenn man nach günstigen Preisen und zuverlässigen Verkäufern sucht. Zwar konnte *ebay Kleinanzeigen* selbst keinen besonderen Anstieg in Meldungen von verdächtigem Nutzerverhalten in diesem Zusammenhang feststellen, jedoch seien „Stark nachgefragte Artikel [...] per se attraktive Artikel für Betrugsversuche.“

Die Betreiber der Seite empfehlen daher die Ware idealerweise

persönlich abzuholen und bar zu bezahlen. Dies ist in der Corona-Zeit aber wieder mit eigenen Risiken verbunden. Wer sich die Ware zusenden lassen will, sollte sich Ausweisdokumente zeigen lassen. Die Webseite weist aber darauf hin, dass Betrüger diese ebenfalls gestohlen oder gefälscht haben können.

ebay Kleinanzeigen, aber auch andere Gebrauchtwaren-Webseiten, bieten inzwischen auch Käufer-schutz-Optionen an, bei denen die Seitenbetreiber oder ihre Partner für einen zusätzlichen Prozentsatz des Kaufpreises als Treuhändler agieren, um Käufer oder Verkäufer in Betrugsfällen zu schützen.

Wenn jemand doch Opfer eines Betrugsversuchs wird, sollte dieser unbedingt dem Kundenservice gemeldet und zur Anzeige gebracht werden. Die Seite stehe in ständigem Austausch mit Strafverfolgungsbehörden, um solche Fälle aufzuklären. Grundsätzlich gelte aber, so Du Bois, „Angebote, die zu gut erscheinen, um wahr zu sein, sind dies meist auch nicht.“ (acr)

Quelle: ebay Kleinanzeigen

Dorf- oder Stadtmensch?

Ich bin in einer Großstadt mit mehr als einer halben Million Einwohner aufgewachsen, sodass mir Paderborn schon recht klein vorkommt. Für manche meiner Freunde, die aus den umliegenden Dörfern nach Paderborn gezogen sind, ist das hier eine sehr große Stadt. Immer, wenn das Thema Aufwachsen im Dorf vs. Aufwachsen in der Stadt aufkommt, gibt es verschiedene Lager.

Es gibt die Leute, die in einer großen Stadt aufgewachsen sind und deren Vorzüge zu schätzen wissen und sich deshalb oder weil der Beruf es gebietet, nicht vorstellen können, aus der Stadt raus zu ziehen. Pendeln kommt nicht in Frage und dass man schnell alles erreichen kann, darauf wollen die wenigsten verzichten.

Es soll auch Menschen geben, die in einem Dorf aufgewachsen sind und

nicht bleiben wollen. („Hier kommt der Bus nur einmal in der Stunde.“) Für Ausbildung oder Studium geht es oft in die nächst größere Stadt und hier ist alles anders als im Dorf („Alle fünf Minuten kommt eine U-Bahn, das ist so praktisch!“), aber in dieser Phase des



So einen schönen Ausblick findet man in der Großstadt eher selten.

Lebens auch viel aufregender. Nicht umsonst gibt es anscheinend unendlich viele Romane, in denen die Protagonistin es kaum erwarten kann, nach dem Beenden der Schule aus dem beengten Dorf in die Freiheit versprechende

Großstadt zu ziehen und nie wieder zurück zu kommen. Da wird dann zwar stolz über das Aufwachsen im Dorf und den damit einhergehenden Lehren gesprochen, doch auch kategorisch ausgeschlossen, in naher Zukunft zurück zu ziehen an einen Ort, an dem nichts los ist.

Neben den Dorfmenschen, die immer schon welche waren und auch bleiben wollen, fehlen noch die (zumindest in Kreisen unter 30) als verrückt betitelten Menschen, die zwar ihr Leben lang in einer Großstadt gelebt haben, die es jedoch raus zieht in ein kleines, nicht-ganz-so-anonymes Dorf, eben gerade weil dort nicht viel los ist.

Vermutlich entscheidet nicht, wie man aufwächst, sondern eher, wo es einen später hinzieht, den Ort, an dem man sein Leben verbringen möchte und an dem man sich heimisch fühlt. (lin)

KOMMENTAR

(K)eine Pille ist auch (k)eine Lösung

Die Pille ist mit das beliebteste Verhütungsmittel. Was Sinn ergibt, denn es ist auch mit das sicherste Verhütungsmittel. Pro Familia gibt hier einen Pearl-Index von 0,1-0,9 an. Das heißt, dass eine von 1000 Frauen im Jahr schwanger wird trotz Verhütung mit der Pille. Das ist sehr gut. Das Kondom liegt zum Beispiel bei 2-12. Das heißt, 2 von 100 Frauen werden schwanger trotz Verhütung mit dem Kondom. Der Unterschied: für manche gravierend. Die Pille: für viele ein zweischneidiges Schwert. Es gibt sicherlich nirgendwo mehr pro und contra Artikel als für die Pille. Besonders kritisch wird betrachtet, dass es ein hormonelles Verhütungsmittel ist. Pro Familia erklärt die Wirkungsweise der Pille sehr verständlich: Sie arbeitet mit Östrogen und Gestagen und je nach Zusammensetzung wird der Eisprung verhindert oder die Gebärmutter schleimhaut am Aufbau gehindert.

Kritik über die Pille an sich gibt es vielfach. Sie reicht über Thrombosen bis hin zu Gewichtszunahme, Depressionen und Verlust der Libido.

Worüber wenige sprechen, wenn es um die Pille geht, ist das Post-Pill-Syndrom. Das, was passiert, wenn man aufhört, hormonell zu verhüten.

Wie wenig bekannt es ist, jedenfalls auf medizinischer Sicht, das zeigt der Mangel an Artikeln über das Problem. Das Problem, das weitaus größer ist, als die stark erhöhte Libido, die nach dem Absetzen der Pille Reinhaut.



Die Pille: für viele ein zweischneidiges Schwert

Ein Erfahrungsbericht:

Ich habe die Pille im Februar 2020 nach sieben Jahren abgesetzt. Das erste, was ich bemerkt habe war, dass meine Haut schlecht wurde. Und ich habe richtig Akne bekommen, wie damals in der Schule, nur schlimmer. Auch mehr als ein Jahr später ist das nicht besser geworden. Hormonelle Akne nennt man das. Ich habe lange damit gehadert. Die Pille macht die Haut schön. Meine ist

jetzt leider nur noch ausbaufähig. Das kann passieren und auch andauern.

Nummer zwei: Meine Haare sind dünner geworden. Das hat sich nach einigen Monaten reguliert, aber es war unerträglich. Leider auch ein normaler Nebeneffekt, denn die fehlenden Hormone der Pille, die dem Körper eine Schwangerschaft vorspielen, fehlen dann letztendlich auch den Haaren.

Nummer drei und ein tatsächlich bekanntes Phänomen, auch in der Medizin: das Ausbleiben der Regelblutung, teilweise über mehrere Monate. „Oversuppressions-Syndrom“ nennt man das und es kann bis zu einem halben Jahr dauern – oder länger, erklärt *Netzdoktor* als Antwort auf eine Leserfrage.

Ich musste neun lange Monate warten, die voller Angst waren, meine Periode verloren zu haben: für immer.

Fakt ist: Die Pille ist nicht nur böse. Und auch nicht nur gut. Was aber normalisiert werden sollte, sind die Gespräche darüber was passiert, wenn man sie absetzt. Und wie man damit umgehen kann. (kat)

KOMMENTAR

A d é , L o c k d o w n !

Der Lockdown ist erst einmal vorüber, schrittweise kehren wir zurück zur lang ersehnten Normalität. Erst öffneten der Einzelhandel und die Außengastronomie wieder und nun kann man hier in Paderborn mit einem negativen Test oder dem vollen Impfschutz auch in einem Restaurant sitzen. Meine Begeisterung darüber hat mich selbst überrascht. Nach einer gefühlten Ewigkeit war ich am Samstag in der Stadt in einem Restaurant. Im Vergleich zur leer gefegten Innenstadt während des Lockdowns, sind viele Paderborner unterwegs gewesen, aber brechend voll war es entgegen meiner Befürchtung nicht. Das mag vielleicht auch an dem für Anfang Juni enttäuschend kühlen

Wetter liegen, das das erste Sommergefühl immer wieder abdämpft. Ich habe jedoch das Gefühl, eine Art Zögern in der Luft liegen zu spüren. Vielleicht ein Zögern, sich wirklich wieder auf

die neu gewonnene Freiheit einzulassen? Vielleicht auch die Zurückhaltung, etwas auszureizen, was einem genau dadurch, dass es alle tun, schnell wieder genommen werden kann? Die vermeintliche Freiheit mag nur ein Trugschluss sein, aber einer, auf den man



Ein seltsam beruhigender Anblick: Menschen in der Stadt.

sich gerne einlässt, denn zumindest soll dieser Sommer nicht schlechter werden als der letzte.

Als ich im Restaurant saß, hat es sich fast so angefühlt wie vor der

Pandemie, die Maske der Kellnerin war an diesem Abend das einzige, das darauf hindeutete, dass die Normalität noch nicht wieder Einzug gehalten hat. Nach einer so langen Zeit, in der so etwas Alltägliches wie der Besuch der Innenstadt, um shoppen oder essen zu gehen, nicht möglich war, ist es unglaublich beruhigend für die Seele, das wieder tun zu können. Und das sage ich als jemand, dem Shoppen eher lästig ist und Essen im Restaurant zwar eine willkommene aber doch eher seltene Abwechslung. Vermutlich werden alle, die mehrmals einen Lockdown mitbekommen haben, es sehr lange sehr zu schätzen wissen, dass wir momentan wieder die Möglichkeit haben, etwas vor der Pandemie völlig Selbstverständliches tun zu können. Etwas, das den Eindruck erwecken kann, dass wir es vielleicht wagen können, uns ein kleines Licht am Ende eines viel zu langen Tunnels vorzustellen. (lin)

Vegan Challenge: Veganer Käse

Die meisten Menschen sagen, dass sie nie vegan werden könnten, weil sie auf Käse verzichten müssen. Ich bilde da keine Ausnahme, auch wenn Käse nur mein vorgeschobener Grund war und es sehr viele andere Gründe gab, wieso ich der festen Überzeugung war, niemals vegan essen zu können.

Käse braucht man für sehr viele Dinge und da eine vegane Alternative zu finden, die schmeckt und auch von der Konsistenz her gut funktioniert, das konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen. Also habe ich es auch gar nicht versucht.

Bis ich eines Tages im Supermarkt stand und spontan beschloss, ab heute Kuhmilchkäsefrei zu leben.

Spontane Dinge sind voll mein Ding. Nicht.

Das vegane Käseregal heißt zuallererst nicht so. Käse ist nämlich, wie Milch und Joghurt ein geschützter Begriff und somit müssen die Alternativen noch etwas alternativer im Namen werden.

Genuss-Scheiben. Original-Scheiben. Genießerscheiben. Scheiben.

Ja, wir haben es verstanden. Es sind Scheiben. Man nehme Käsescheiben und streicht den nicht-veganen Begriff und erhalte die Alternative. Klasse gemacht.

Nun landeten verschiedene Sorten dieser Scheiben in meinem Viereck (Einkaufswagen) und ich ging damit zum Rechteck (Kasse) und wurde dort erneut vom Preis erschlagen. Wieso wundert mich das nochmal?

Das Experiment konnte also – mal wieder – beginnen.

Violife hat Gouda Geschmack Scheiben im Angebot. Ein erster vorsichtiger Test auf Weißbrot mit Butter.

Okay, ich habe keine Ahnung, was die gemacht haben, dass Wasser und Kokosöl wie Käse schmecken, aber sie tun es. Es ist gruselig. Und es ist genial. In dem Moment war ich überzeugt, das Vegan sein, das ist echt ein Konzept für mich.

Es gibt Käse, ähm Scheiben. Scheiben sind Liebe.

Dann war Violife einmal leer und der Supermarkt füllte nicht wieder auf. Über Tage!

Aus schierer Verzweiflung kaufte ich Simply V.

Natur Genießerscheiben. Natur, meinetwegen, die Basis bilden Mandeln. Genießerscheiben. Naja. Also, ich habe schon deutlich schlechteres gegessen, wie Käse schmeckte das aber beim besten Willen nicht, der Mandelgeschmack kam zu stark durch. Für mich jedenfalls. Rein subjektiv hier.

Würde ich es nochmal kaufen? Nein. Würde ich es nochmal kaufen, wenn alles andere leer ist? Vermutlich ja.

Nun hat mir meine Arbeitskollegin (wir erinnern uns) nahegelegt, mal die Genuss-Scheiben von Food for Future zu testen. Deutlich günstiger, weil es eine Eigenmarke ist, aber konnten sie mithalten?

Oh. Und wie sie das konnten. Ich war schockverliebt. Ich esse nichts anderes mehr.



Foto: kat
Vegan Challenge: Käse – der wahre Endgegner!

Es schmeckt großartig, nach Käse, genau wie er sein muss.

Fairerweise muss ich sagen, dass ich keine der Sorten überbacken habe. Zum Überbacken nehme ich nach wie vor ganz normalen Käse, denn die Schmelzeigenschaften und der Schmelzgeschmack können bei den veganen Alternativen ganz anders sein. Und ich wollte mir wirklich keinen teurer gemachten Nudelaufbau ruinieren.

Aber es gibt ja so viel mehr als ganz normalen Scheibengenuss.

Es gibt noch Feta. Wie bei der Baked Feta Pasta, die irgendwie immer noch im Trend ist, aber nicht mehr wirklich? Vielleicht ist es jetzt ein Millennial Ding, die Gen Z ist drüber hinweg.

Feta habe ich ebenfalls von der Food for Future-Eigenmarke getestet und es mir zunächst in einen gemischten Couscous-Salat gehauen.

Es schmeckt sehr stark nach Salz, was ich aber durchaus mag und es verdeckt den Eigengeschmack ganz gut.

Kalte Empfehlung: 7 von 10 Laktosepunkten.

Dann habe ich denselben Feta auf meine Pizza geschmissen.

Er zerläuft so semi gut und schmeckt extrem gar nicht. Der Geschmack ist leicht süßlich, leider aber null lecker süß. Ich musste es abkratzen, es ging nicht anders.

0 von 10 Laktosepunkten. Nicht nachmachen bitte.

Was es auch gibt, sind Frischkäsealternativen.

Oatly: sieht aus wie Zement, besteht aus Hafer, schmeckt erstaunlich gut. Überraschend überzeugt.

Simply V: Als Unterlage für Marmelade aufgrund des Mandelgeschmacks nicht unbedingt geeignet, als Sahnersatz für Nudelsoßen hingegen wunderbar. Die passierten Tomaten haben den Geschmack überdeckt und die Cremigkeit blieb erhalten. Kann man machen!

Fazit:

Es gibt nichts, was es nicht gibt. Wirklich. Man findet momentan sämtliche Milchprodukte in ihren veganen Formen (außer guten Joghurt, wir erinnern uns).

Parmesan, Gouda, Mozzarella, wenn man will, kann man eine Käserei eröffnen. Nur, dass man sie nicht so nennen darf. Vielleicht eine Scheiberei. Wir arbeiten noch an einem Namen.

Wie bei echtem Käse mit all seinen Sorten (Maasdamer, Mozzarella, Edamer, Tilsiter, Gouda, etc.) gibt es auch hier eine Vielzahl an verschiedenen Produkten von verschiedenen Marken mit verschiedenen Eigenschaften und Zutaten.

Auch hier gilt: Wer testet, der weiß mehr.

Ich kann nur sagen, was für mich am meisten an den normalen, gewohnten Gouda-Geschmack drangekommen ist, das muss nicht für alle Menschen gelten.

Probieren geht über studieren. Vor allem bei Käse. (kat)

Warum Veganismus so wichtig ist

Veganismus ist der komplette Verzicht auf tierische Produkte bei der Ernährung, Kleidung und anderen Bereichen. Die Beweggründe sind dabei meistens ethisch motiviert.

Alleine im Jahr 2020 starben laut dem *Statistischen Bundesamt* über 759 Millionen Tiere in Deutschland durch die Nahrungsmittelproduktion.

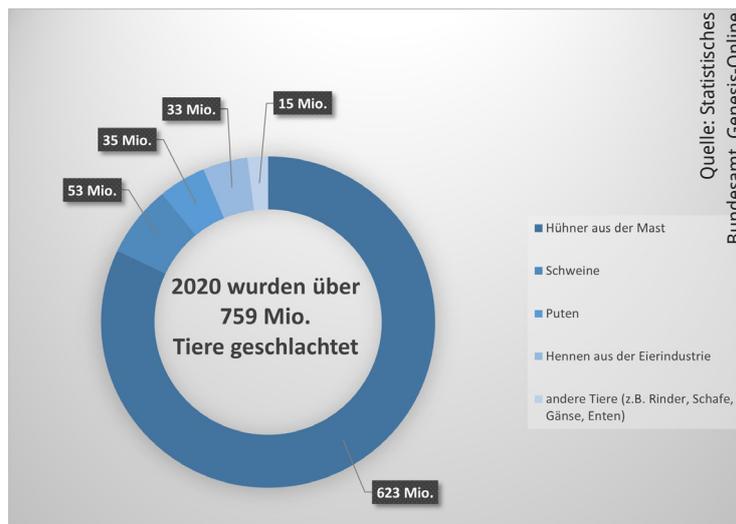
Die meisten Tiere, in Deutschland 98% um genau zu sein, werden aus kostentechnischen Gründen in Massentierhaltung gehalten. Dort werden sie auf engstem Raum zusammengepfercht und sterben oft an Krankheiten oder durch Stress.

Laut des Online-Magazins *Deutschland is(s)t vegan* leben 72 % der Milchkühe in Laufstallhaltung, wo sie bestimmte Bereiche zum Schlafen, Fressen, Melken und Laufen haben. Diese Flächen sind jedoch so klein, dass die Verletzungsgefahr der Tiere erhöht wird. Aus diesem Grund werden ihnen meistens ohne Betäubung die Hörner entfernt.

Auch die angebliche Weidehaltung ist oft nur ein kommerzieller Schwindel. Auf Milchprodukten darf „Weidehaltung“ stehen, wenn Kühe an mindestens 120 Tagen im Jahr für mindestens 6 Stunden auf der Weide waren, überwiegend ist das nur im Sommer der Fall. Ein weiterer großer Punkt ist, dass Kühe nur Milch produzieren, wenn sie ein Kalb gebären, denn die Milch ist natürlich ursprünglich auch nur für diese gedacht. Das bedeutet, dass die Kühe zwangsgeschwängert werden und nach wenigen Stunden wird ihnen ihr Kalb weggenommen, was bei beiden traumatische Zustände auslösen soll. Milchkühe werden nach ca. 5 Jahren geschlachtet, da sie durch die ständige Befruchtung und Milchproduktion zu schwach werden und für die Industrie nicht mehr „brauchbar“ sind. Die natürliche Lebenserwartung einer Kuh liegt bei 20 Jahren.

Dass das Bio-Label auf tierischen Produkten einen nennenswerten Unterschied in der Haltung macht, ist ein Irrglaube. Letztendlich werden die Tiere gegen ihren Willen getötet, egal was für ein Label drauf steht.

Was man einfach nicht vergessen darf: Alle Tiere können Schmerz empfinden. Eine Mutterkuh leidet genauso, wenn ihr ihr Kind weggenommen wird. Ein Hund unterscheidet sich nicht sonderlich von einem Schwein, das Schwein besitzt sogar einen höheren IQ. Trotzdem würde jeder aufschreien, wenn man einen Hund essen würde. Dass das Schwein auf dem Teller landet, ist jedoch total normal. Der Grund dafür sind gesellschaftliche Konventionen und Denkmuster, die wir durchbrechen müssen. Jedes Tier verdient Respekt und ein friedliches Leben.



Schlachtzahlen 2020 in Deutschland

Quelle: Statistisches Bundesamt, Genesis-Online

Auch der Umweltaspekt spielt eine große Rolle, denn die Tierhaltung in der Landwirtschaft und folglich der Konsum tierischer Produkte sind zu einem großen Teil für den Klimawandel verantwortlich. Laut Angaben der *Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO)* werden der Massentierhaltung 14,5 % der weltweit ausgestoßenen Treibhausgase zugeschrieben. Da der Konsum tierischer Produkte global immer weiter ansteigt, wird der Gesamtanteil der Landwirtschaft an den Treibhausgasen bis 2050 bei schätzungsweise 50-80 % liegen. Jedoch kann der Ausstoß

der Treibhausgase Methan und Lachgas durch eine vegane Ernährung um mehr als 80 % reduziert werden, sagt die weltweit größte Tierrechtsorganisation *PETA*.

Thema Gesundheit und vegane Ernährung:

Aus zwei Artikeln der *Albert Schweitzer Stiftung* und *PETA* kann man entnehmen, dass im Vergleich zu Menschen, die Fleisch und andere tierische Produkte konsumieren, Menschen, die sich vegan ernähren, ein geringeres Risiko haben, an Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht zu erkranken. Der Cholesterinwert kann ebenfalls sinken, da Cholesterin hauptsächlich nur in tierischen Produkten enthalten ist. Als Kontrast dazu erhöht der Verzehr von verarbeitetem Fleisch nach einer Einschätzung der *Weltgesundheitsorganisation (WHO)* das Risiko einer Krebserkrankung.

Die Artikel berichten des Weiteren darüber, dass sich mit einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung Nährstoffe wie Eisen, Zink, Jod, Kalzium oder auch Omega-3-Fettsäuren gut abdecken lassen.

Insgesamt wirkt sich die vegane Ernährung also positiv auf die Gesundheit aus und kann sogar die Lebenserwartung steigern.

Nachdem die Aspekte Tierleid, Umwelt und Gesundheit erläutert wurden, lässt sich am Ende eines ganz klar sagen: Die Umstellung auf eine vegane Lebensweise ist ein wichtiger und förderlicher Schritt, um das Klima und die Tiere zu schützen und auch um gesünder zu leben. Denn warum all diese schrecklichen Folgen in Kauf nehmen und Tieren unnötiges Leid zufügen, wenn es andere Möglichkeiten gibt? Veganismus ist kein Verzicht, sondern eine Einstellung, die Welt besser zu machen: mit leidfreien Alternativen.

- **Ungekürzte Version dieses Artikels auf unserer Homepage** - (ec)

FILMKRITIK

Raya und der letzte Drache – Neues von Disney

Titel: Raya und der letzte Drache
Regie: Don Hall, Carlos López Estrada
Genre: Animation
Wertung: 

In dem neuesten Animationsfilm aus dem Hause *Disney* begeben sich die Zuschauer*innen in das fiktive Land *Kumandra*. Hier haben Menschen und Drachen lange Zeit harmonisch miteinander gelebt- bis eine böse Macht das Land und die Menschen bedrohte, die Drachen sich opferten und die Menschen fortan in Zwietracht und Hass miteinander lebten. Als die böse Macht wiederkehrt, liegt es an Raya das Böse zu besiegen und den letzten der Drachen zu finden, um *Kumandra* zu retten.

Wochenlang habe ich auf den neuesten *Disney*-Animationsfilm hingefiebert, denn mit *Vaiana* und *Frozen* hatte *Disney* bewiesen, dass Frauen auch ganz gut ohne den Prinzen auf dem weißen Ross auskommen. *Raya* erlebt man in dem Film als Personifikation der starken und emanzipierten Frau. Hier sind es nicht die Männer, die sich Schwertkämpfe liefern oder sich in Gefahr begeben, um ihre Familie zu retten. *Raya* ist dennoch keine perfekte

Heldin, auch sie begeht Fehler, was sie jedoch nur noch nahbarer macht.



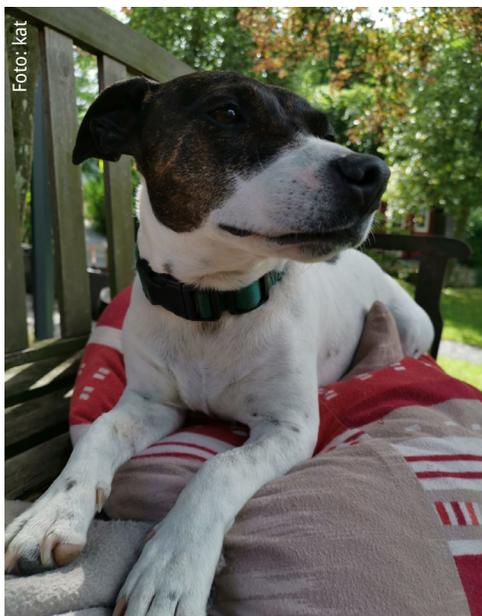
Mit dabei sind nicht nur spannende Schwertkämpfe, Verfolgungsjagden und eine Reise durch die geheimnisvollen Länder, die einst *Kumandra* bildeten, sondern wie gewohnt auch ein paar amüsante Sidekicks, die die Handlung ungemein auflockerten, obwohl man hier sicherlich kritisch anmerken könnte, dass es von Zeit zu Zeit doch etwas zu viel des Guten war.

Der Film ist durchaus auch interessant für all diejenigen, denen in den letzten Animationsfilmen von *Disney* etwas zu viel gesungen wurde- hier gilt diesmal „top, weil kein Gejaule“. Auch sonst erinnert der Film mit seinen Kampszenen doch herzlich wenig an Klassiker wie *Arielle* oder *Cinderella*, die wenig feministisch und eher passiv daherkommen. *Raya* hingegen hat durchaus das Zeug zur Ikone für junge Mädchen und Jungen zu werden, die sich in den anderen *Disney*-Filmen nicht wiederfinden.

Insgesamt ein wirklich sehenswerter Film über die Bedeutsamkeit von Vertrauen und Freundschaft, der visuell mal wieder atemberaubend daherkommt und mit Sicherheit nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene in seinen Bann zieht und von sich überzeugt.

Raya und der letzte Drache ist seit dem 4. Juni bei *Disney+*, auf DVD und Blu-ray sowie als digitaler Download überall erhältlich. (hln)

WEISHEIT DER WOCHE



Und hier ein süßes Hundebild.

Wie geht Leben?

Ich sehe überall Menschen und es fühlt sich falsch an. Was machen die denn alle da draußen, die müssten doch drinnen sein und überhaupt, das sind viel zu viele Kontakte, es ist doch Lockdown. Oder?

Eben nicht. Nicht mehr. Es hat sich ausgelockdowned und das ist

extrem surreal. Und ich glaube, die ganzen Artikel mit „Brauchen wir Seminare, wie man lebt“, sind doch weniger quatschig, als ich erst dachte. Ich habe vergessen, wie Leben funktioniert. Ich traue mich nicht raus und muss mich erst daran gewöhnen, dass das Leben wiederkommt, dass es okay ist, rauszugehen, draußen zu essen und Menschen zu treffen. Unglaublich, dass man innerhalb eines dreiviertel Jahres Leben verlernen kann, aber anscheinend nicht unmöglich, denn es geht mir tatsächlich nicht alleine so: Im Gegenteil, ich höre es von allen Seiten, gepaart mit der Angst, dass der Ausflug in die Normalität schneller endet als eine Klassenfahrt, auf der Alkohol mitgeschmuggelt wurde. Wie geht man damit um? Meine Therapeutin sagt: mit Zeit. Wir müssen nicht versuchen unser Leben jetzt in einer Woche wieder auf den Normalbetrieb umzustellen, wir dürfen uns Zeit lassen. Wir haben mehr als ein Jahr die neue Realität gelebt. Wir haben alle Zeit der Welt, uns auf die alte wieder einzustellen. (kat)

Impressum

Ausgabe 274 Ab 15.06.2021

Redaktion:

Rahel Blanarsch (rbl)
 Raphael Bopp (rb)
 Kristin Bornemeier (krb)
 Emily Calzado (ec)
 Tanja Dittmann (td)
 Christian Feismann (chf)
 Laura Hölscher (lah)
 Katrina Horstmann (kat)
 Rishani Jeyaseelan (ris)
 Viktoria Karger (vk)
 Joëlle Meier zu Wickern (jme)
 Hannah Luise Nolte (hln)
 Alja Rennwanz (acr)
 Michael Schneider (msc)
 Felix Schröder (fs)
 Lina Schröder (lin)
 Rahel Schuchardt (ras)
 Jana Schild (jsc)

Layout / Grafik:

Michael Schneider

Webseite:

Michael Schneider

Druck / Auflage:

reine Online-Ausgabe

Herausgeber:

Studentische Initiative
 universal e.V.
 Warburger Str. 100
 33098 Paderborn
universal@upb.de
www.upb.de/universal
 IDN: 024241830 (kein Telefon!)

V.i.S.d.P. / Chefredakteurin:

Tanja Dittmann

Redaktionssitzung:

Aktuell nur in digitaler Form.
 Interesse mitzumachen?
 Dann schreib eine E-Mail an:
[universal@upb.de!](mailto:universal@upb.de)