

# Jacqueline94s Tippsammlung



FRAG MUTTI 

Stand: 13.11.2019

# Inhalt

<b>Kochen &amp; Backen - 4 Tipps</b> .....	2
Ausstecherle mit Zimt: Super leckere Weihnachtsplätzchen.....	3
Bratäpfel zum Träumen: schnelles und einfaches Rezept .....	5
Porridge mit geriebenen Apfel & Zimt: Das leckerste vegane Frühstück! .....	7
Veganes Kürbis Süßkartoffel Curry mit Erdnussauce .....	9
<b>Gesundheit &amp; Familie - 1 Tipp</b> .....	11
Abkühlung während der Zugfahrt in der Sommerhitze.....	12
<b>Sonstiges - 4 Tipps</b> .....	13
Verreisen: Drei umweltfreundliche und günstige Möglichkeiten.....	14
Deine ultimative Packliste für jedes Festival .....	17
Ich studiere: Unsere Aktion für Studieninteressierte .....	25
Europawahl: Alles was du zur Wahl wissen solltest .....	27

# Kochen & Backen

4 Tipps

## Ausstecherle mit Zimt: Super leckere Weihnachtsplätzchen

27.11.2018



### Zeit

Zubereitungszeit: 45 Min.

Koch- bzw. Backzeit: 10 Min.

Ruhezeit: 10 Std.

Gesamtzubereitungszeit: 10 Std. 55 Min.

**Die Plätzchensaison ist gestartet! Selbstgebacken schmeckt doch immer am besten. Dabei müssen es nicht immer aufwendige Kreationen sein. Einfache Butterplätzchen werden oft unterschätzt. Mit dem richtigen Rezept und einer liebevollen Verzierung schmücken sie jeden Plätzchenteller. Die Ausstecherle lassen sich auch super mit Kindern zubereiten. Die Kleinen können ihrer Kreativität freien Lauf lassen und werden sehr viel Spaß beim Backen haben.**

### Zutaten

für 3 Bleche (ca. 50 Kekse)

- 250 g Mehl
- 75 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 190 g Butter
- 1 Ei
- 1 EL Zimt

## Zubereitung

Alle Zutaten werden gut miteinander verknetet. Falls der Teig zu klebrig sein sollte, wird noch etwas mehr Mehl hinzugefügt. Den Teig in Frischhaltefolie verpacken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den Teig nicht zu dünn ausrollen. Mit verschiedenen Formen können nun die Weihnachtsplätzchen ausgestochen werden.

## Verzierung

- 2 Eigelb (Mit dem übrig gebliebenen Eiweiß können leckere Kokosmakronen hergestellt werden.)
- 2 EL Sahne
- Bunte Streusel

Für die Verzierung werden zwei Eigelb mit 2 EL Sahne vermischt und die Plätzchen damit bestrichen. Nun können sie mit bunten Streuseln dekoriert werden. So könnt ihr euren Rentier-Keksen Gesichter verleihen und eure Tannenbaum-Kekse mit bunten Kugeln schmücken. Ich habe zudem ein Drittel des Eigelb-Sahne-Gemischs mit roter Lebensmittel eingefärbt und damit meine Weihnachtsstiefel bestrichen. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt!

Die Weihnachtskekse werden **bei 175 Grad für ca. 10 Minuten gebacken**. Sie sind fertig, wenn sie eine goldbraune Farbe annehmen und sich auf dem Blech mit dem Pfannenwender einfach hin und her bewegen lassen.

Nach dem Abkühlen werden sie zur Aufbewahrung in eine Blechdose gegeben und kühl (z. B. im Keller) gelagert. So bleiben sie schön weich und sehr lange haltbar.

Viel Spaß beim Nachbacken!

## Bratäpfel zum Träumen: schnelles und einfaches Rezept

27.09.2018



### Zeit

Zubereitungszeit: 10 Min.

Koch- bzw. Backzeit: 30 Min.

Gesamtzubereitungszeit: 40 Min.

**Bei Bratäpfeln spalten sich oft die Meinungen. Manche lieben sie, manche mögen sie gar nicht. Mit meinem Rezept konnte ich jedoch sogar schon Bratäpfel-Verneiner zum Schwärmen bringen. Für mich passt das Gericht als süßes Dessert super in die kalte Jahreszeit. Mein Rezept ist schnell zubereitet und im Gegensatz zu den meisten anderen ohne die Apfelschale. Vielleicht kann es euch deshalb überzeugen oder es gilt als Inspiration und ruft euch eure eigenen Rezepte wieder in Erinnerung.**

### Zutaten

für 5 Bratäpfel

- 5 weiche Äpfel
- 80 g grob gehackte Haselnüsse und / oder Mandeln
- 20 g gemahlene Haselnüsse und / oder Mandeln
- 80 g Butter
- 50 g Zucker
- 2 TL Zimt

- Zum Servieren: Vanillesauce

## Zubereitung

Die Äpfel werden geschält und das Kerngehäuse entfernt. Die Butter wird in der Mikrowelle oder auf dem Herd bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Nüsse, der Zucker und der Zimt werden auf einem flachen Teller miteinander vermischt. Nun werden die Äpfel zunächst in der Butter und danach in der Nuss-Zucker-Zimt-Mischung gewendet. Im Anschluss werden sie nebeneinander in eine gefettete Auflaufform gegeben. Zuletzt werden die Äpfel mit dem Rest der Nuss-Zucker-Zimt-Mischung gefüllt. Bei 150°C Ober-/Unterhitze werden sie für ca. 25-30 Minuten gebacken. Die Bratäpfel mit Vanillesauce servieren.

Viel Spaß beim Nachmachen und Träumen!

## Porridge mit geriebenen Apfel & Zimt: Das leckerste vegane Frühstück!

17.09.2018



### Zeit

Zubereitungszeit: 8 Min.

Gesamtzubereitungszeit: 8 Min.

**Heute möchte ich euch mein Lieblingsfrühstück vorstellen: Porridge mit geriebenen Apfel, Zimt und verschiedenen Toppings. Das Frühstück ist schnell zubereitet, super gesund, vegan und mega lecker! Hier das einfache Rezept:**

### Zutaten für eine Portion

- 40 g feine Haferflocken
- 200 ml Mandelmilch (oder jede andere Milch)
- 1/2 Apfel
- 1 TL Zimt
- Etwas Agavendicksaft zum Süßen
- Toppings nach Wahl

### Zubereitung

Der Apfel wird geschält und mit einer Küchenreibe fein gerieben. Die Milch wird in einem kleinen Kochtopf zum Kochen gebracht. Im Anschluss werden die Haferflocken sowie der geriebene Apfel



hinzugegeben. Unter stetigen Rühren bei mittlerer Hitze braucht der Brei ca. 5 Minuten, bis er die perfekte Konsistenz erreicht hat. Nun werden noch der Zimt sowie der Agavendicksaft oder optional ein anderes Mittel zum Süßen hinzugefügt.

Selbstverständlich könnt ihr den leckeren Porridge jetzt schon so genießen - ich liebe es allerdings, ihn noch schön anzurichten und mit einigen Toppings zu verzieren. Hierfür nehme ich gerne ein paar Bananenscheiben und Beeren. Zudem habe ich noch etwas Erdnussmus, Haselnusskerne und Zartbitterschokoladenblättchen drüber gegeben.

Nun könnt ihr energiegeladen in den Tag starten! Viel Spaß beim Ausprobieren :-)

**PS: Wer die Kokosnussschalen genauso wunderschön findet wie ich, findet sie unter diesem**

**Link:** [Kokosnussschalen](#)

## Veganes Kürbis Süßkartoffel Curry mit Erdnusssauce

11.09.2018



### Zeit

Zubereitungszeit: 20 Min.

Koch- bzw. Backzeit: 20 Min.

Gesamtzubereitungszeit: 40 Min.

**Herbstlich schlemmen: Endlich gibt es wieder Kürbisse! Das orangene Fruchtgemüse ist nicht nur mega lecker, sondern steckt auch voller Vitamine. Seine Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. Heute möchte ich euch mein selbstkreatives veganes Kürbis-Süßkartoffel-Curry vorstellen.**

### Zutaten

Für 2 Personen

- 1/2 Hokkaidokürbis
- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Dose Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojasauce

- Salz, Pfeffer, Chilipaste, Olivenöl, Currypulver, Rosmarin, Knoblauchpulver, Paprikapulver
- Optional: Etwas frischer Spinat
- Optional: Sonnenblumenkerne, Sesam

## Zubereitung

Zunächst wird der Kürbis halbiert, ausgehöhlt und gewürfelt. Die Süßkartoffel sowie die Karotte werden geschält und ebenfalls in mundgerechte Stücke geschnitten. Im Anschluss wird das Gemüse auf einem Backblech mit Backpapier ausgebreitet und mit einem guten Schuss Olivenöl, nach Belieben mit Knoblauch- und Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer sowie Rosmarin gewürzt. Mit den Händen wird nun alles kurz durchgemischt. Nun wird das Gemüse bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen gegart.

Parallel kann auch schon der Basmatireis gekocht werden. Für eine Tasse Reis werden eineinhalb Tassen Wasser benötigt. Dieses wird aufgekocht und der Basmatireis mit etwas Salz hinzugegeben. Der Reis ist gar, sobald das Wasser komplett verdunstet ist.

Für die Sauce werden 100 ml Gemüsebrühe mit einer Dose Kokosmilch, einem Esslöffel Sojasauce und drei Esslöffeln reinem Erdnussmus (keine Erdnussbutter!) verrührt und aufgekocht. Nach Belieben wird die Sauce mit Salz, Pfeffer, Currypulver und etwas Chilipaste abgeschmeckt.

Für die dekorative und leckere Anrichtung wird etwas frischer Spinat gewaschen und fein gehackt sowie Sonnenblumenkerne und Sesam in der Pfanne ohne Öl kurz angeröstet.

Nun kann serviert und genossen werden! Guten Appetit :-)

# Gesundheit & Familie

1 Tipp

## Abkühlung während der Zugfahrt in der Sommerhitze

31.07.2018



Die Deutsche Bahn hat für den Sommer ein neues Feature implementiert: Ab sofort gibt es bei jeder Zugfahrt einen Saunagang gratis dazu.

### Wenn im Zug glühende Hitze herrscht

Alle Pendler können mir bestimmt beipflichten. Im Sommer sind die Zugfahrten wirklich unerträglich. Die Luft ist stickig und es herrscht eine Bullenhitze. Die Fenster lassen sich entweder gar nicht oder nur einen Spaltbreit öffnen und Klimaanlage funktionieren äußerst selten. Da wir jedoch trotzdem zur Arbeit oder in die Uni müssen, habe ich einen Tipp für euch, wie ihr euch während der Fahrt abkühlen könnt:

**Mit einem Ventilator to go!**

### Abkühlung durch einen Ventilator to go

Ich nutze hierfür eine selbst kreierte Konstellation aus meinem USB-Ventilator und meiner Powerbank. Alternativ kann man sich auch einen batteriebetriebenen Handventilator oder einen Fächer kaufen. Der USB-Ventilator hat allerdings den Vorteil, dass ich diesen auch auf der Arbeit in meinen Laptop stecken kann - und eine Powerbank trage ich eh immer bei mir. Bei meiner Powerbank von Anker kann ich dank der zwei USB-Anschlüsse auch gleichzeitig mein Handy laden. Es reicht allerdings auch eine kleinere.

Ich wünsche euch eine angenehme Fahrt!

Achtung: Bei diesem praktischen Reisebegleiter sind neidische Blicke garantiert!

# Sonstiges

4 Tipps

## Verreisen: Drei umweltfreundliche und günstige Möglichkeiten

30.07.2019



Endlich Urlaub! Viele träumen davon, im Sommer ein paar Tage zu verreisen. Leider ist die Umweltbelastung für das Reisen, insbesondere mit dem Flugzeug, sehr hoch. Die ausgestoßenen Tonnen an Kohlenstoffdioxid richten irreparable Umweltschäden an. Hinzu kommt die Erzeugung von Kondensstreifen, die in Verdacht stehen, die Erde aufzuheizen.

Der Trend zu den Billigflügen gestaltet sich daher sehr erschreckend. In diesem Beitrag möchten wir dich auf **drei tolle Alternativen** für den Weg zu deinem Reiseziel mit öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb von Deutschland und Europa aufmerksam machen.

### Interrail Pässe: Bis zu 31 Länder mit dem Zug erkunden

Das Reisen mit dem Zug hat viele Vorteile: Es ist **schnell, flexibel und viel umweltfreundlicher** als das Auto oder das Flugzeug. Zudem kann sich die ganze Familie während der Fahrt bequem zurücklehnen, miteinander reden und gleichzeitig die tolle und vielfältige Aussicht genießen. Hierbei bekommt man gleich ein erstes Gefühl für den Ort, an den man reist. Die Fahrt endet zumeist im Stadtzentrum, wodurch sich der Transfer zum Hotel einfacher gestaltet, als wenn man an einem abgelegenen Flughafen ankommt.

Für Urlauber und Abenteuerer sind die Interrail Pässe ein tolles Angebot. Ein einziger Pass bietet dir die Möglichkeit, **über 40.000 Reiseziele in 31 Ländern** zu entdecken. Der Pass ist für die nationalen Bahngesellschaften der Länder sowie einige Fährlinien gültig. Ein weiterer großer Vorteil ist die Flexibilität: Mit den Pass kannst du spontan reisen, wohin es dich zieht, ohne dir vorher ein Ticket buchen zu müssen – du musst einfach nur deinen Interrail Pass bei dir tragen. Es wird zwischen drei Pässen unterschieden:

- Der **Interrail Global Pass ab 168 Euro**: Mit diesem Pass kannst du alle 31 teilnehmenden Länder in Europa bereisen. Er ist für die Hin- und Rückreise aus und zu deinem Heimatland sowie für unbegrenzte

Fahrten außerhalb deines Heimatlandes gültig.

- Der **Interrail One Country Pass ab 59 Euro**: Erkunde mit dem Interrail One Country Pass mit beliebig vielen Fahrten ein Land deiner Wahl.
- Der **Interrail Premium Pass ab 123 Euro**: Mit dem Interrail Premium Pass kannst du deinen Sitzplatz kostenlos reservieren und somit noch bequemer reisen. Zusätzlich reisen Kinder in Begleitung eines Erwachsenen umsonst mit. Dieses Angebot ist bislang für eine unbegrenzte Zugnutzung in den Ländern Italien und Spanien verfügbar.

Alle Konditionen der Pässe kannst du auf der Website von Interrail genauer nachlesen. Hier kannst du auch deinen Pass buchen, der dir mit allen Informationen zur Nutzung direkt nach Hause geliefert wird.

## FlixTrain: Mit dem grünen Zug günstig durch Deutschland reisen

Mit dem FlixTrain hat sich eine neue Art des Bahnfahrens etabliert. FlixTrain gehört zum selben Mobilitätsanbieter wie FlixBus und startete 2018 auf den Schienen. Das Streckennetz befindet sich noch im Ausbau. Aktuell sind Zugverbindungen zwischen den Metropolen Köln und Hamburg, Stuttgart und Berlin sowie Berlin und Köln mit jeweils einigen Zwischenstationen verfügbar. Weitere Strecken, auch durch Europa, sind in Planung.

FlixTrain verspricht **günstige Zugverbindungen mit Tickets ab 9,99 €**. Für die Fahrten wird 100 Prozent Ökostrom von Greenpeace Energy verwendet. Die benötigte Energie wird aus Wind- und Wasserkraftanlagen in Deutschland und Österreich entnommen. Dennoch ist zu erwähnen, dass die Züge noch nicht mit der gleichen Geschwindigkeit wie die Deutsche Bahn verkehren können und demnach mehr Zeit für die gleichen Strecken benötigen.

Die eingesetzten Züge sind ältere Modelle, die aufgerüstet wurden. Die Züge bieten einen kostenlosen Zugang zum WLAN und zu Steckdosen, eine Sitzplatzreservierung sowie Snacks und Drinks an Bord. Am Wochenende und im Sommer verkehren zwischen Hamburg und Lörrach überdies Nachtzüge mit einem bequem ausgestatteten Liegewagen.

Die Buchung erfolgt online über die Website von FlixTrain, über die App, telefonisch oder über Verkaufsenturen in deiner Nähe.

## Fahrtziel Natur: Ein Projekt zur Förderung des nachhaltigen Tourismus

Fahrtziel Natur ist ein im Jahr 2001 ins Leben gerufenes **Projekt der Deutschen Bahn und der drei Umweltverbände BUND, NABU und VCD**. Das Konzept fördert das Reisen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in Naturparadiese wie National- und Naturparks sowie Biosphärenreservate. Dadurch sollen sowohl Emissionen verringert als auch das Verantwortungsbewusstsein für den Erhalt der Natur erhöht werden. Langfristige Ziele sind zudem der Ausbau des öffentlichen Verkehrs, die erhöhte regionale Wertschöpfung sowie die Schaffung qualifizierter Arbeitsplätze.

Für ihr Engagement wurde die Kooperation als Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt bereits mehrfach ausgezeichnet.

Insgesamt können durch das Projekt von den Alpen bis zum Wattenmeer **23 beeindruckende Naturregionen klimafreundlich erlebt werden**. Alle Reiseangebote sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß oder mit dem Rad problemlos zu erreichen. Der Fernverkehr der Deutschen



Bahn verwendet dabei zu 100 Prozent Ökostrom.

Die Website des Projekts Fahrtziel Natur informiert über die Anreise und die Mobilität vor Ort. Hierbei werden attraktive Ticketpreise angeboten und wertvolle Informationen über die Ausflugsziele sowie zahlreiche Tipps bereitgestellt. Gleichzeitig beinhaltet die Website bereits fertige Reisepakete, die als Pauschalreisen über die Reiseveranstalter BUND-Reisen oder Ameropa-Naturreisen gebucht werden können.

**Wir hoffen, dass dich dieser Beitrag für deine nächste, umweltfreundliche Reise inspirieren konnte. Wir arbeiten noch an einem zweiten Teil, bei dem wir dir weitere Möglichkeiten für eine nachhaltige Mobilität vorstellen möchten.**

## Deine ultimative Packliste für jedes Festival

19.06.2019



Mitsingen. Tanzen. Lachen. Genießen. Und die Sorgen des Alltags hinter sich lassen: Es ist die Zeit der langen, warmen Sommernächte und der Unbeschwertheit im Rausch der Musik.

Der Festivalsommer ist im vollen Gange. Egal ob du ein großes Festival über mehrere Tage oder nur ein Tagesfestival besuchen möchtest – es gibt ein paar Sachen, die solltest du unbedingt dabei haben. Unsere Checkliste ist von erfahrenen Festivalgängern erprobt und abgesegnet. Daher bist du mit ihr gut für dein nächstes Festival gerüstet.

### Checkliste für das Festivalgelände

Für die großen Festivals, die über mehrere Tage gehen, unterscheiden wir in diesem Tipp zwischen einer Packliste fürs Festivalgelände und einer für den Campingplatz. Die Checkliste für das Festivalgelände ist demnach auch für die Tagesfestivals perfekt geeignet.

- Ticket
- Handy
- Bargeld für Essen und Merch
-

Personalausweis und Krankenversicherungskarte

-

Bauchtasche / Jutebeutel

*Info: Auf den meisten Festivals darfst du keinen Rucksack oder keine große Tasche mitnehmen. Informiere dich am besten vorher auf der Website deines Festivals, welche Taschengröße erlaubt ist. Bauchtaschen sind normalerweise bei allen Festivals erlaubt. Bei Jutebeuteln gibt es auf manchen Festivals die Regelung, dass eine Seite des Beutels durchsichtig sein muss. Diese gibt es meistens direkt vor Ort zu kaufen. Auch hierüber solltest du dich bereits vorher informieren, damit du beim Einlass keine Probleme bekommst*

-

Pulli / Jacke zum Umhängen

-

Taschentücher

-

Sonnenbrille

-

Mütze / Kappe

-

Sonnencreme bzw. im Voraus eincremen

*Info: Viele Festivals erlauben keine großen Gefäße mit Flüssigkeiten. Informiere dich auch hierüber vorher auf der Website deines Festivals. Bei manchen darfst du Flüssigkeiten bis 250 ml bei dir tragen. Dann könntest du eine kleine Sonnencremetube mitnehmen. Falls überhaupt keine Flüssigkeiten erlaubt sind, creme dich bereits vorher gut ein.*

-

Labello mit UV-Schutz

-

Faltbare Trinkflaschen

*Info: Faltbare Trinkflaschen sind ein perfekter Festival-Begleiter! Wie bereits erwähnt, erlauben viele Festivals nicht, dass du Flüssigkeiten mit aufs Gelände bringst. Auch die Tetrapacks, die früher sehr gängig auf Festivals waren, sind heute oft verboten. Dafür gibt es auf vielen Festivals Wasserspender – und hierfür sind die faltbaren Trinkflaschen super geeignet. So kannst du kostenfrei deinen Durst löschen und die Trinkflasche danach wieder zusammenfalten und in deiner Tasche verstauen.*

-

Handwaschgel/Desinfektionsgel

*Info: Oft gibt es auf Festivals keine Möglichkeit, sich die Hände zu waschen. Ein Handwaschgel verleiht hier Abhilfe und sorgt für ein besseres Gefühl. Die Gels sind bei den meisten Festivals erlaubt, aber informiere dich zur Sicherheit vorab nochmal darüber.*

## Checkliste für den Campingplatz

Auf keinen Fall vergessen:

- Ticket
- Personalausweis & Krankenversicherungskarte
- Gute Laune

## Unterkunft

- Zelt
- Isomatte
- Schlafsack
- Pavillon
- Campingstuhl
- Campingkocher / Campinggrill & Zubehör
- Campingbesteck
- Wasserkanister
- Dosenöffner
- Gaffa Tape
- Kabelbinder

- Mülltüten
- Küchenrolle
- Schwamm, Geschirrtuch & Spülmittel
- Musikbox / kleines Radio / Bluetooth-Lautsprecher
- Kleiner Ball für Flunkyball & co.
- Ggf.: Kühlbox
- Ggf.: Campingtisch

## Wichtige Extras

- Bargeld zum Parken & Einkaufen vor Ort
- Powerbank
- Feuerzeug
- Taschenlampe
- Taschenmesser
- Ohrstöpsel & Schlafbrille
- Stift

## Kleidung

- Feste, wasserdichte Schuhe
- Gummistiefel
- Regenponcho
- Shorts & T-Shirts
- Lange, bequeme Hosen
- Jacken & Pullis
- Unterwäsche & Socken
- Kleidung zum Schlafen
- Dicke Socken für kalte Nächte im Zelt
- Kopfbedeckung: Mütze / Kappe / Hut
- Sonnenbrille
- Ggf.: Schal oder Halstuch

## Verpflegung

- Wasserflaschen
- Fertiggerichte in Dosen
- 5-Minuten Terrinen

- Nudeln & Pesto
- Nahrungsmittel zum Frühstück wie Brot, Müsli, Marmelade, Milch, Instantkaffee, Tee
- Snacks wie Müsliriegel, Nüsse & Kekse
- Kaugummis
- Obst wie Äpfel & Bananen
- Alkoholische Getränke nach Bedarf
- Ggf.: Salz & Pfeffer

*Info: Viele Festivals erlauben kein Glas auf dem Campingplatz. Informiere dich über die Regelungen deines Festivals vorab auf der Website und greife ggf. auf Alternativen zurück. Auf dem Festivalgelände gibt es zudem zahlreiche Essensstände.*

## Hygiene

- Zahnbürste & Zahnpasta – Empfehlung: Reisezahnbürsten
- Kloppapier & Taschentücher
- Feuchttücher für die Katzenwäsche
- Taschenspiegel
- Mikrofaserhandtuch & Waschlappen
- Deo
- Sonnencreme & Labello mit UV-Schutz

- Kleines Shampoo & Duschgel
- Creme fürs Gesicht & für die Hände
- Haarbürste / Kamm
- Trockenshampoo
- Desinfektionstücher / Handwaschgel
- Ggf.: Schminke & Abschminktücher
- Ggf.: Haargummi
- Ggf.: Einweg-Toilettensitze
- Ggf.: Damenhygieneartikel
- Ggf.: Kontaktlinsen & Zubehör

## Arznei

- Erste-Hilfe-Set
- Mittel gegen Kopfschmerzen
- Mittel gegen Bauchschmerzen & Übelkeit
- Augentropfen
- Mückenschutz
-



After-Sun bei Sonnenbrand

-

Pflaster & Blasenpflaster

-

Persönliche Medikamente

Wir wünschen dir viel Spaß bei deinem Festival und viele unvergessliche Momente!

## Ich studiere: Unsere Aktion für Studieninteressierte

12.06.2019



Für alle Studieninteressierte haben wir uns zur Bewerbungsphase für das Wintersemester 19/20 eine besondere Aktion überlegt: Wir haben zwölf (ehemalige) Studierende interviewt, die dir ihren Studiengang vorstellen. Hier kannst du dir alle Videos ansehen.

### Die Hintergründe unserer Aktion

Jahrelang befindest du dich in der Obhut deiner Schule und absolvierst eine Klasse nach der anderen. Dabei hast du stets ein großes Ziel vor Augen: Das Abitur oder die Fachhochschulreife. Während deiner gesamten Schulzeit begleiten dich deine Lehrer und bereiten dich mit jeder Schulstunde und jeder Klassenarbeit auf dieses Ziel vor.

Doch nun hast du deinen Abschluss in der Tasche und bist plötzlich auf dich alleine gestellt. Jetzt musst du deine Zukunft selbst gestalten und fragst dich, **welcher Beruf zu dir passt**.

Wir von Frag Mutti sind diesen Weg auch gegangen und mussten die Erfahrung machen, dass man nach der Schule ins kalte Wasser geworfen wird, denn: Wie findet man alleine heraus, welches Studium das richtige für einen ist?

### Unser Ziel: Deine Studienwahl vereinfachen

Für alle, die die Frage „Was soll ich studieren“ beschäftigt, haben wir unsere Aktion ins Leben gerufen. Die zwölf Studiengänge decken zwar nur einen Teil des gesamten Studienangebots ab, jedoch haben wir darauf geachtet, unterschiedliche Berufsfelder vorzustellen. Demnach findest du in unserer Playlist

Studiengänge aus den Bereichen **Medien, Umwelt, Wirtschaft, Technik und Soziales**.

Unser Ziel ist es, deine Studienwahl zu vereinfachen. Die Videos sollen dir eine Übersicht über verschiedene Studiengänge verschaffen und dir als Entscheidungshilfe dienen. Der große Vorteil gegenüber Studienwahltests ist, dass du einen **realen Einblick in den Alltag des Studiengangs** bekommst. Die Studierenden fassen dir kurz und authentisch **das Wichtigste zu ihrem Studium** zusammen und erklären dir, welche Jobs dir mit dem jeweiligen Studiengang später offenstehen.

## Studiengänge Übersicht: Welcher Studiengang passt zu dir?

Auf unserer Landingpage stellen wir dir die folgenden Studiengänge vor:

- Medienmanagement Studium
- Jura Studium
- Medizin Studium
- BWL Studium
- Maschinenbau Studium
- Informatik Studium
- Architektur Studium
- Wirtschaftsingenieurwesen Studium
- Lehramt Studium
- Geoökologie Studium
- Kommunikationswissenschaft Studium
- Kultur-, Freizeit- und Sportmanagement Studium

Hier kannst du dir alle Videos ansehen:

### Videos ansehen

Im nächsten Schritt kannst du dich über deinen **Wunschstudiengang genauer informieren**. Klicke unter den Videos auf "Mehr anzeigen" und du erhältst weiterführende Informationen sowie Links zu verschiedenen Hochschulen und Universitäten, die den Studiengang anbieten.

## Alternativen zum Studium: Ausbildung, freiwilliges soziales Jahr, Praktikum und Ausland

Unsere Aktion „Ich studiere“ richtet sich hauptsächlich an Schulabsolventen und Absolventinnen, die sich für ein Studium interessieren. Selbstverständlich musst du auch mit einem Abitur oder mit einer Fachhochschulreife nicht zwingend studieren. Es gibt **viele tolle Ausbildungen**, mit denen dir alle Möglichkeiten offenstehen. Auf dieser Seite kannst du dich über eine mögliche Ausbildung informieren.

Wenn du dir noch komplett unsicher bist, wie es nach der Schule weitergehen soll, dann nimm dir doch erst mal eine Auszeit. Du kannst beispielsweise ein **freiwilliges soziales Jahr, ein Praktikum oder einen Auslandsaufenthalt** absolvieren. In dieser Zeit kannst du deine Gedanken ordnen, verschiedene Dinge auszuprobieren und dich für einen Beruf entscheiden. Hier erhältst du alle Informationen zu einem freiwilligen sozialen Jahr und hier kannst du dich über einen Auslandsaufenthalt erkunden.

## Europawahl: Alles was du zur Wahl wissen solltest

07.05.2019



**Nicht vergessen: Am 26. Mai 2019 ist die Europawahl! Frag Mutti erklärt dir, worum es bei der Wahl geht, was die Aufgaben der EU und ihrer Institutionen sind und weshalb du unbedingt wählen gehen solltest. Hier kommst du zum Wahl-O-Mat.**

### Worum geht es bei der Europawahl?

Die Europawahlen finden **alle fünf Jahre** statt und werden zur selben Zeit in allen Mitgliedstaaten der Europäischen Union (EU) durchgeführt. Bei den Europawahlen werden die **Abgeordneten des Europäischen Parlaments** direkt von den EU-Bürgerinnen und Bürgern gewählt.

Das EU-Parlament besteht aus Vertretern aller Mitgliedsstaaten und ist damit weltweit die einzige direkt gewählte supranationale Institution. **Deutschland stellt 96 Abgeordnete** für das Europäische Parlament - da es der bevölkerungsreichste Mitgliedsstaat der EU ist, sind das mehr Vertreter als von jedem anderen Land. Insgesamt umfasst **das Parlament derzeit 751 Sitze**, durch den Austritt Großbritanniens aus der EU kann sich die Anzahl in diesem Jahr noch ändern.

2019 sind **in Deutschland 40 Parteien** zur Wahl zugelassen. Gewählt wird nach den Grundsätzen der Verhältniswahl: Als Wahlberechtigter hast du eine Stimme, mit der du eine Partei (also keine einzelnen Personen) wählen kannst. Die Sitze im Parlament werden proportional zur Anzahl der Stimmen vergeben.

### Was ist die EU?

Die Europäische Union setzt sich derzeit aus **28 Mitgliedsstaaten** zusammen, die sich über bestimmte demokratische Grundwerte einig sind und somit eine **Wertegemeinschaft** bilden.

Zwischen diesen Staaten gibt es einen **freien Markt**, in dem sich Menschen, Waren, Dienstleistungen und Kapital frei bewegen können. Demnach kannst du als EU Bürger innerhalb der Europäischen Union wohnen und arbeiten, wo du möchtest. Zudem ist die EU als Staatenverbund der größte Güterproduzent und die **größte Handelsmacht** der Welt.

Durch gemeinsam etablierte Organe und Institutionen können Belange, die alle Staaten betreffen, auf europäischer Ebene diskutiert und **übergreifende Entscheidungen** getroffen werden. Das von uns gewählte Europaparlament trifft als **gesetzgebende Institution** zum Beispiel Entscheidungen im Bereich Umwelt- und Verbraucherschutz. Es spricht aber auch bei Themen wie Flugticketpreisen mit und hat die Durchsetzung der Roaming-Verordnung erwirkt, durch die wir jetzt alle innerhalb der EU deutlich günstiger mobil im Internet surfen und telefonieren können.

Was auf EU-Ebene entschieden wird, geht uns alle an und beeinflusst unser Leben auf vielen Ebenen! Umso schlimmer, dass in Deutschland bei der letzten Wahl nur jeder zweite Wahlberechtigte auch einen Stimmzettel abgegeben hat. Denn nicht zuletzt ist die EU auch ein **Projekt des Friedens** und das sollte nun wirklich jedem am Herzen liegen.

## 5 gute Gründe, weshalb du unbedingt wählen gehen solltest

### 1. Weil du die Chance und das Recht dazu hast

Du hast in Europa das Recht auf Mitbestimmung, das sich viele Menschen in anderen Ländern wünschen würden. Nutze deine Chance und nimm aktiv an der Demokratie teil.

### 2. Weil jede Stimme zählt

Jede Stimme aus der Bevölkerung ist gleich viel wert und trägt zum großen Ganzen bei. Der Gedanke "Meine Stimme ändert eh nix" ist falsch. Zusammen kann man viel bewirken.

### 3. Weil du aktiv die Politik beeinflussen kannst

Du wählst die Partei und die Vertreter, die deine Meinung zur Politik am besten repräsentieren. Somit kannst du die Politik aktiv beeinflussen und hast die Chance darauf, dass deine Interessen umgesetzt werden.

### 4. Weil du Verantwortung übernehmen kannst und solltest

Wählen ist nicht nur ein Recht, sondern auch eine Bürgerpflicht. Die Wahl ist zwar freiwillig, jedoch sollte jeder die Verantwortung übernehmen und seine Zukunft mitgestalten.

### 5. Weil eine Wahlverweigerung nicht funktioniert

Es nützt niemanden, aus Protest gegenüber einer Partei nicht wählen zu gehen. Durch dieses Verhalten fällt deine Stimme unter den Tisch. Zeige deine Meinung lieber dadurch, in dem du deine Stimme einer anderen Partei gibst.

## Wen soll ich wählen? - Die Wahlprogramme der einzelnen Parteien

Bevor du wählen gehst, kannst du dich über die Wahlprogramme der einzelnen Parteien informieren. Darin wird erläutert, welche Ziele die Parteien in der Europapolitik für die nächsten fünf Jahre verfolgen und wie sie diese umsetzen möchten. Wenn du dir noch unsicher bist, wem du deine Stimme geben möchtest, dann kannst du den Wahl-O-Mat durchführen. Mit diesem Online-Tool kannst du deine Standpunkte zu bestimmten Themen mit den Antworten der Parteien vergleichen.

## Übersicht: Die wichtigsten Institutionen der Europäischen Union

**[Tabelle zur Veranschaulichung: auf Überschrift klicken.]**

Jetzt eigene Tippsammlung anlegen