

## Wanted: You!

Vom Kurs „Qualitätssicherung in Prozessketten“ haben wir jede Menge Input für die Verbesserung der Zeitung bekommen. Die Zeitung lebt von Teilnehmerinnen, die mitmachen – bei der Umsetzung seid also ihr gefragt! ☺

Zum Beispiel für ...

- Layout
  - Interviews und Umfragen von und mit den Teilnehmerinnen der Sommeruni
  - Berichte aus den Kursen, über eure Exkursionen
  - Sonstiger Input: Bilder, Sommer-Uni Logoentwürfe, Zitate, ...
- Und alles, was euch sonst noch so einfällt!

## Heutiger Kneipentreff:

19 Uhr im Fehrfeld  
Fehrfeld 58/59

H: Sielwall, Linie 2, 3, 10

Anschließend: **Viertelfest!**

Wer Lust hat, meldet sich einfach per E-Mail an [ifispr@uni-bremen.de](mailto:ifispr@uni-bremen.de) oder kommt am besten gleich zur Redaktionssitzung zwischen 13 und 14 Uhr in der Cafeteria!

Die Zeitung findet ihr auch online: <http://zeitung.ingenieurinnen-sommeruni.de>

## Kleine Forscher

Diese Bildungsinitiative, eine Stiftung, will die Begeisterung drei- bis zehnjähriger Mädchen und Jungen für Naturwissenschaften, Mathematik und Technik fördern.

Dazu sind auf der Website “Haus der kleinen Forscher” einige Experimente beschrieben, die man mit den Kids durchführen kann. Die Stiftung unterstützt darüber hinaus Erzieherinnen und Erzieher, damit sie das Forschen in ihren Alltag mit den Kindern einbauen können. Gibt’s sowas vielleicht auch für die Informatik? Hm...

Im Shop kann frau sich Experimentiermaterialien und andere passende Kleinigkeiten bestellen.

Dort gibt’s auch ein Buch zum Projekt: “Eine Gruppe aufgeweckter Kinder und ein abenteuerlustiges, wandelndes Haus ergründen mit einfachen Experimenten die Geheimnisse der Natur: Sie bauen mit einem Luftballon und einer Murmel ein Ventil, mit einem Kiefernzapfen ein Hygrometer und aus Trinkhalmen meterlange Rohre für Wasserleitungen. Aber ob die kleinen Forscher auch einem Drachen mit Zahnschmerzen helfen oder Geheimschriften entziffern können?”

Mehr Infos: [www.haus-der-kleinen-forscher.de](http://www.haus-der-kleinen-forscher.de)

*Maria*

## Bau dein eigenes Raumschiff!



Heute morgen habe ich, nachdem Maria mir den Tipp gegeben hatte, mal bei Multiverso vorbeigeschaut. Auf der Seite sollen naturwissenschaftliche Phänomene Kindern spielerisch vermittelt werden.



Was soll ich sagen ... ich hätte fast das Zeitungsmachen vergessen, weil ich fleißig Sauerstoff und Wasserstoff gesammelt habe, und wollte mir gerade eine Camera Obscura basteln.



Das geht dann wohl doch zu weit, schließlich soll der Artikel noch heute in die Zeitung, und so hab ich es letztlich nur kurz angetestet (aber bald ist ja Wochenende!).

Im Labor von Professorin Multiversa habt ihr jedenfalls einen kleinen Avatar, mit dem ihr zuerst durch Spiele, Filme und Puzzles naturwissenschaftliche Grundkenntnisse erlangt,

bevor ihr dann euer eigenes Multiverso-Raumschiff bauen könnt, mit dem es auf Entdeckungsreise durch unser Sonnensystem geht ...

Fazit: Sehr niedlich, für Kinder (und die, die es geblieben sind) eine tolle Möglichkeit, spielerisch etwas zu lernen!

[www.multiverso.de](http://www.multiverso.de)

Jacqueline

## GLYX

Auf der Suche nach Infos über vernünftige Ernährung bin ich auf diese Bücher gestoßen. Dass das Ganze als Diät gesehen werden kann, war mir wurscht. Auch der Stil, der manchmal wirkt, als ob mir jemand was verkaufen will, schreckte mich nicht ab.

Mir ging es eher um die Frage: "Was kann ich in stressigen Phasen essen oder knabbern, ohne mich dadurch träge zu futtern?" Bei Glyx ist erklärt, dass nicht Fett oder Fleisch schlecht sind, sondern dass Kohlehydrate reduziert werden sollten, insbesondere Zucker. Der kleine GLYX-Guide aus dem Diätbuch ist praktisch,

frau kann ihn auch mal mitnehmen zum Einkaufen. Besonders gut gefallen hat mir die Aussage, dass die Ernährung sich an den eigenen Lebensstil anpassen sollte, nicht das Leben sich nach der Ernährung orientieren muss. Gute Stimmung gehört auch dazu. Was keinen Spaß macht, soll nicht mit zusammengebrochenen Zähnen durchgezogen werden.



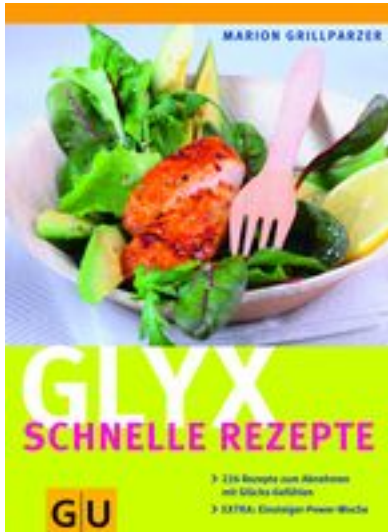
Neben Ernährungstipps gibt es - wie es sich gehört - auch Hinweise, wie Bewegung zum Wohlfühlen beiträgt. OK, das ist nicht neu. Hier allerdings liegt der Charme darin, dass frau erstmal auch zu Hause damit anfangen kann, es gibt keine große Einstiegshürde. Entweder geht's auf's Trampolin (gern auch vorm Fernseher...), das außerdem den Vorteil hat, dass die Gelenke geschont werden. Oder es gibt eine Flexi-Bar-Stange, das ist eine Stange, die vibriert, sobald frau sie zum Schwingen bringt. Diese Vibrationen sind sehr gut für die Tiefenmuskulatur. Beide Varianten sind diskret im Wohnzimmer auszuprobieren, bevor frau sich in die Öffentlichkeit begibt... Sag ich ja: niedrige Einstiegshürde.

### Themen:

- Stoffwechsel
- Fett, Kohlehydrate, Eiweiß
- Trinken
- Bewegung
- Rezepte
- Guide
  - Ampelkennzeichnung
  - Wichtige Lebensmittel
  - Eiweiß
  - FAQ
  - Vorratsliste

Im Rezeptbuch stehen auch nochmal die zwölf wichtigsten Glyx-Regeln: Trinken, nichts ist verboten, im Prinzip drei Mahlzeiten, Snacks, Beilagen, Gemüse und Eiweiß, Gemüse überhaupt, abends wenig Kohlehydrate, Süßes in Maßen, Eiweißregel, Fisch, Fett für's Schlanksein.

Und dazu natürlich jede Menge Rezepte, die zusätzlich danach gekennzeichnet sind, ob sie mit extrem wenig Kohlenhydraten auskommen.



Die Rezepte berücksichtigen den Arbeitsalltag, es geht schnell, vieles kann frau auf Vorrat zubereiten, und der Tiefkühler darf auch mitspielen.

#### Themen und Rezepte

- Genießen
- Was macht schlank?
- Küchenhelfer und Geräte
- Getränke
- Frühstück
- Snacks
- Warme Gerichte und kalte Gerichte
- Desserts
- Schnelle Rezepte
- Vorrats- und Einkaufsliste

Marion Grillparzer ist Diplom-Ökotrophologin und ausgebildete Journalistin. Sie ist Autorin mit den Schwerpunkten Ernährung und Gesundheit. Martina Kittler ist Diplom-Ökotrophologin und Sportwissenschaftlerin und machte ihre Leidenschaft fürs Kochen und Backen zum Beruf. Nach acht Jahren bei einer großen Kochzeitschrift arbeitet die zweifache Mutter heute als freie Journalistin. Am liebsten entwickelt sie neue Rezepte, die der strengen Prüfung durch ihre hauseigene Jury, ihrer Familie, standhalten.

Fazit: Für Ernährungseinsteigerinnen wie mich recht informativ.

Marion Grillparzer: "Die neue GLYX-Diät. Abnehmen mit Glücks-Gefühl". Gräfe und Unzer 2011. 19,99 EUR (D) / 20,60 EUR (A). ISBN 978-3-8338-1504-1.

Marion Grillparzer und Martina Kittler: "Glyx – schnelle Rezepte". Gräfe und Unzer 2010. 16,99 EUR (D) / 17,50 EUR (A). ISBN 978-3-8338-2007-6.

*Maria*

## Strategien für weniger Stress

Tipps von Belen aus dem diesjährigen Bremer Entspannungskurs, zum Selber-Schlaumachen:

### Selbstsabotage sabotieren

“Gewonnen wird im Kopf, gestolpert auch! 7 Strategien gegen Selbstsabotage” von Gabriele Stöger und Mona Vogl. Buch oder Audio-CD.

### Delphinstrategie – eine Managementstrategie

Als Metapher orientiert sich diese Managementlehre am Verhalten von Delphinen und anderen Meerestieren, denen bestimmte Eigenschaften nachgesagt werden. Diese Eigenschaften werden auf Organisationen projiziert, um deren Verhalten zu kategorisieren. Die Delphinstrategie setzt dabei auf emotionale Intelligenz, Flexibilität und Kooperation.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Delphinstrategie>

*Maria*

## Kultur Pur (5)

### Blues in Bremen

Heute, am 2.9.2011 um 20 Uhr, gibt es in der Kulturkirche St. Stephani ein Konzert, und zwar Blues und Martin Luther King (das ist der mit "I have a dream..."). Die Veranstalter nennen die Veranstaltung einen amerikanischen Blueskreuzweg in drei Stationen. Sie werden die Stimme von King lebendig werden lassen. Er war Bürgerrechtler und Baptistenpastor und wurde "auf seiner langen politischen Kreuzfahrt" von dieser Musik begleitet. Blues als Klage, Widerstand und auch Hoffnung auf Frieden.

Mit Annette Kristina Banse, Fred Banse, Hans Christian Schmidt-Banse. Dazu spielt die "Blues Company" (die kann ich aus eigener Erfahrung empfehlen).





Eintritt: 21,- EUR bzw. 12,- EUR (ermäßigt)

Kulturkirche St. Stephani  
Stephanikirchhof

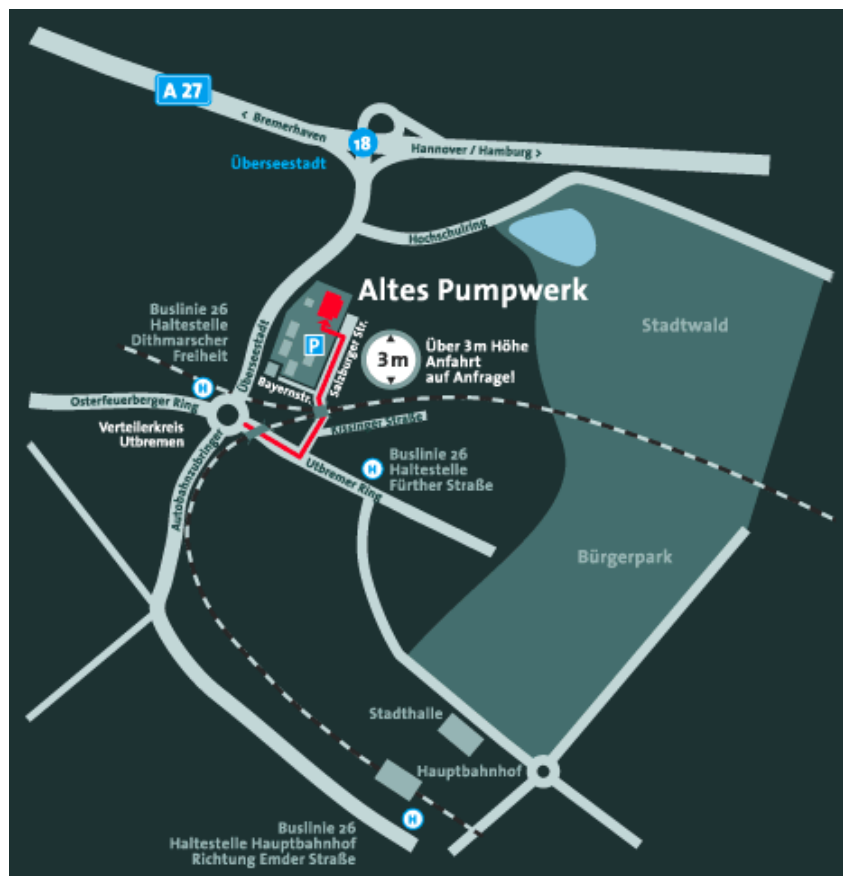
Hinfinden: An der Schlachte cityauswärts und dann zwischen  
Bürgermeister-Schmidt-Brücke und Stephanibrücke von der Weser weg der  
Straße Diepenau rechts folgen, dann links in die kleine Straße Geeren  
und weiter zum Stephanikirchhof.

H: Radio Bremen  
Linie 2, 3, Bus 25

## „Kultur trifft Technik“

Das alte Pumpwerk, das von 1916 bis 1996 das Bremer Abwasser förderte, bietet eine Kulisse  
für Konzerte, Theater und Lesungen. Um das Gebäude und damit ein Stück  
Industriegeschichte zu bewahren, ist es außerdem ist es ein Museum – und nur an wenigen  
Tagen geöffnet.

So auch am kommenden Montag, den 5.9.2011 von 16 bis 19 Uhr.  
H: Dithmarscher Freiheit, Bus 26



# Sommeruni-Zeitung

Fr, 02.09.2011

Ausgabe 5

| Text              | Fr, 02.09.                                                                        | Sa, 03.09.                                                                        | So, 04.09.                                                                          |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Tiefst-Temperatur | 9°C                                                                               | 12°C                                                                              | 16°C                                                                                |
| Höchst-Temperatur | 21°C                                                                              | 26°C                                                                              | 28°C                                                                                |
| Vormittag         |  |  |  |
| Nachmittag        |  |  |  |
| Abend             |  |  |  |

Quelle: wetteronline.de

Fragen? Anregungen? Eine Idee fürs Layout? Texte, Bilder,  
Zeichnungen, Rätsel ...?

Immer her damit an: [ifispr@uni-bremen.de](mailto:ifispr@uni-bremen.de)

## Selbstgemacht: Sudoku

**Meltem** hat gestern nicht nur den Zeichenstift geschwungen, sondern auch gleich ein Sudoku dazu entworfen. Das Ergebnis könnt ihr selbst ausprobieren:



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