

Setz
auf
dich

Ständig online,
immer nur Fast Food?



Setz
auf
dich

Rezepte zum Glück



Setz auf dich



○ Einsamkeit - Pizza: sharing is caring 🍷🍷🍷

Teig (für 2 Bleche):	Tomatensoße:
600g Mehl (Type 550)	1 Dose gehackte Tomaten
100g Semola	1 Knoblauchzehe
ca. 15g Salz	Salz + Pfeffer
10g frische Hefe	getrockneter Oregano
400ml kaltes Wasser	Belag:
1-2 EL Olivenöl	2 Kugeln Büffelmozzarella
	3-6 frische Tomaten
	frisches Basilikum
	weiteres nach Belieben

1. Trockene Zutaten zusammenfügen und kurz durchmischen. Anschließend die Hefe in dem Wasser auflösen und zusammen mit dem Olivenöl und dem Mehlgemisch den Teig mit einem Handrührgerät durchkneten. Den Teig abdecken und gehen lassen, sodass er sich verdoppelt. Bestenfalls morgens ansetzen, so geht der Teig bis abends gut auf.

2. Tomatensoße: Die Dosentomaten zusammen mit der Knoblauchzehe sowie Salz + Pfeffer pürieren. Oregano anschließend unterheben.

3. Ofen vorheizen (Ober- und Unterhitze, 250°C). Den Teig nochmals kurz durchkneten und halbieren. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zügig mit einem Nudelholz ausrollen und direkt auf die bemehlten Backbleche heben. Teig mit Tomatensoße bestreichen und nach Belieben belegen. Büffelmozzarella und Tomaten in Scheiben schneiden und den Teig damit belegen. Für ca. 12-15min. im Ofen fertig backen. Basilikum verteilen.



○ Einleitung

Hallo. Vielleicht wunderst du dich, dass wir dir ein Pizzarezept gegen Einsamkeit vorschlagen. Doch aus unserer Erfahrung wissen wir, dass gerade Studierende sich häufig im Internet mit unterschiedlichen Tätigkeiten verlieren und dabei vereinsamen können. Durch die Corona-Pandemie hat sich Präsenzunterricht zu Onlineunterricht verlagert, sodass wir noch mehr von digitalen Medien umgeben und auf diese angewiesen sind.

Dies stellt dich als Studierende*n wiederum vor besondere Herausforderungen: fehlende soziale Kontakte und fehlender Austausch mit anderen Studierenden; besondere Anforderungen an die Selbstorganisation und -disziplin sowie Gefühle von Einsamkeit und Isolation.

Der*die Eine verliert sich dabei manchmal auf problematische Weise im gaming, YouTube, Netflix & Co. Ein übermäßiger Konsum führt häufig zu weiterer Isolation und Vereinsamung sowie zu Interessensverlust und Vernachlässigung anderer wichtiger Dinge. Essen wird dabei zur Nebensache und findet häufig nebenbei am PC statt – Lieferservice und Tiefkühlkost machen es möglich.

Deshalb haben wir für dich einige "Rezepte zum Glück" und Informationen rund ums Thema Mediennutzung zusammengestellt.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Setz auf dich

○ Langeweile - When life gives you 🍋 🍋 🍋

Mürbeteig:	Zitronencreme:
250g Mehl (Type 550)	3 Bio-Zitronen o. Limetten
1 TL Backpulver	200g Crème fraîche
50g Puderzucker	100g Zucker
120g weiche Butter	1 EL Speisestärke
1 Ei	1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz	3 Eier

1. Für die Zitronentarte die trockenen Zutaten zusammenfügen und durchmischen. Anschließend die Butter und das Ei hinzufügen und mit Knethaken zu einem Teig formen. Die Kugel eingewickelt in einem Bienenwachstuch oder Frischhaltefolie für mind. 2 Std. kalt stellen.

2. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und den Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze, 180°C). Den Teig mit den Händen in die Quicheform drücken und bis zum Rand hochziehen. Mit einer Gabel Löcher einstechen und zunächst ca. 10-12 min. vorbacken.

3. Für die Crème die Zitrusfrüchte heiß waschen, trocknen, von 2 Früchten die Schale abreiben und anschließend von allen Früchten den Saft auspressen. Zitrusensaft und -schale, Crème fraîche, Zucker, Vanillezucker, Speisestärke und Eier mit einem Mixer zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend auf den vorgebackenen Teig verteilen und für weitere 35 - 40 min. fertig backen.



○ Hintergründe

Warum passiert manchen der schleichende Rückzug aus dem realen Leben in die virtuelle Medienwelt?

- in der Schule lief noch alles easy ohne große Anstrengung!? Das Hochschulleben fordert sehr viel Eigeninitiative, Selbstorganisation und teilweise Disziplin. Insbesondere als Ersti kommt einem das manchmal alles als groß, viel und unüberschaubar vor! So entsteht schnell ein Überforderungsgefühl das eine*n lähmt

- neue Stadt, neue Leute, neue Aufgaben!? Anfangs kann das alles sehr viel und überwältigend sein, seine*ihre Komfortzone zu verlassen. Wer nicht so outgoing und offen ist hat trotz Angeboten ein Gefühl der Einsamkeit und Enge in sich

- durch Onlineunterricht und AHA-Regeln fehlen (reale) soziale Kontakte, die aber gerade anfangs an der neuen Uni*FH sehr wichtig sind!

- Langeweile kennt jede*r von uns, sich aber eine erfüllende Beschäftigung zu suchen ist nicht unbedingt für jede*n so einfach: privates Buchlesen, Spaziergänge, Sport, Kino, Freunde treffen etc. sind aktive Beschäftigungen, die eine gewisse gedankliche Vorarbeit brauchen, die aber nicht jede*r umsetzen kann

Setz auf dich



○ Frühwarnsystem

Hier sind ein paar Hinweise, die auf eine evtl. problematische Umgangsweise mit Medienkonsum hindeuten können:

- du verbringst mit Spielen, YouTube, Netflix & Co. mehr Zeit als vorgesehen
- dein Tag/Nacht- Rhythmus ist, auf einen längeren Zeitraum gesehen, aus den Fugen geraten
- Schlafstörungen und ein unruhiges Schlafverhalten bestimmen deine Nächte
- dadurch verpasst du zunehmend deine Seminare und Vorlesungen und somit den Anschluss an den Hochschulalltag
- du ziehst dich in dein Schneckenhaus zurück, schiebst Dinge auf und deine (realen) sozialen Kontakte nehmen zunehmend ab
- trotz WG und Haustier fühlst du dich einsam und bleibst lieber zu Hause in deiner sicheren Umgebung

○ um einen kühlen Kopf zu bewahren: kalte Wassermelonen-Tomatensuppe



Suppe:	Topping:
1kg Wassermelone	50g geröstete Mandeln, gehobelt
600g frische Tomaten	1 Kugel Mozzarella
1 Knoblauchzehe	1 Handvoll frisches Basilikum
2 EL Olivenöl	
2 EL weißer Balsamico	
Salz + Pfeffer	

1. Wassermelone und Tomaten leicht stückeln und in einen großen Topf geben. Knoblauchzehe, Olivenöl und Balsamico hinzufügen. Alles gut durchpürieren und mit Salz + Pfeffer abschmecken.

2. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Währenddessen den Mozzarella würfeln und das Basilikum schneiden.

3. Zum Anrichten die Suppe in eine Schüssel geben und mit den Toppings garniert servieren. Dazu passt Baguette.



Setz auf dich

Glück - Schokoladenriegel mit Minze und Nüssen 🍫🍃🍫🍃🍫🍃

Ergibt ca. 24 Stücke:

- 300g Bitterschokolade (70%)
- 120g Butter gewürfelt
- 80ml Ahornsirup/ Agavensirup
- 100g Rosinen in 2 EL Amaretto getränkt
- 170g Vollkorn- oder Haferkekse zerkleinert
- 1 Handvoll frische Minze, gehackt
- 100g Nüsse, gehackt
- 1 Prise Salz

Das Rezept basiert auf "Resten". Es können auch andere Schokoladensorten, Liköre, Nüsse oder Beeren (wie bspw. Goji-Beeren oder Kokoschips) verwendet werden. Luftdichtverpackt halten sich die Riegel bis zu 1 Woche im Kühlschrank.

1. Eine Form von ca. 30x20 cm mit Backpapier auskleiden und beiseitestellen.
2. Schokolade, Butter, Sirup und eine große Prise Salz in einen Topf geben und über dem Wasserbad schmelzen, bis die Mischung vollständig glatt ist.
3. Die getränkten Rosinen mit den Keksen, der Minze und 3/4 der Nüsse in die Schokomischung ziehen, bis alles gut vermenget ist. Alles in die vorbereitete Form geben und glatt streichen, mit den restlichen Nüssen garnieren und abkühlen lassen. Die Schokomischung anschließend mit Frischhaltefolie oder Bienenwachsstüchern abdecken und mind. 2-3 Std. im Kühlschrank kalt werden lassen.
4. Die hart gewordene Schokoladenmischung in 24 Riegel schneiden, den Rest wieder im Kühlschrank verwahren.



Granola-Müsli selbstgemachtes Brainfood 🌰🍷🍓

- 400g Hafer-/Dinkelflocken (zart oder kernig)
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zimt oder Kakaopulver
- 3-4 EL Ahornsirup, Agavensirup oder Honig
- 6-7 EL Bio-Kokosöl
- Abrieb 1 Bio-Limette oder Bio-Orange (+ 2 EL Saft)
- gemischte Nüsse, Kerne, Kokoschips etc.

1. Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze, 140°C) und ein Backblech mit Backpapier auslegen und beiseitestellen.
2. Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und durchmischen, ebenso den Abrieb der Zitruschale. Den Saft zunächst ebenfalls beiseitestellen.
3. Das Kokosöl zusammen mit dem Sirup in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen und anschließend den Zitrusaft hineingeben. Die warme Mischung über die trockenen Zutaten kippen und solange vermengen, bis alles gut durchfeuchtet ist.
4. Die Mischung auf das Backblech geben und gleichmäßig verteilen. Im Ofen für ca. 45min. goldig braun backen. Zwischendurch immer wieder das Gemisch wenden. Vollständig auskühlen lassen.
5. Nach Belieben kann das Knuspermüsli, im abgekühlten Zustand, noch mit Rosinen oder Trockenbeeren variiert werden.



Setz
auf
dich

zum Glück: hier gibt's Beratung



Ambulante Suchthilfe Bethel

Fachstelle Glücksspielsucht

Gadderbaumer Str. 33

33602 Bielefeld

Telefon: 0521/ 772- 78752

E-Mail: spielsucht@evkb.de

www.evkb.de/suchthilfe

offene Sprechstunde:

montags 15-17 Uhr

○ Hilfsangebote

Sollten mehrere Punkte auf dich zutreffen, lohnt es sich dein Medienverhalten zu prüfen. Per Selbsttest oder durch Beratung bei einer der hinten aufgeführten Einrichtungen. Das geht anonym und auch online.

Exzessiver Medienkonsum wird im Übrigen nicht zwingend als Sucht oder Krankheit verstanden.

Ein "Ampelmodell" unterscheidet zwischen unproblematischer, gefährlicher und unerwünschter Mediennutzung und hilft so, dass Studium zu schaffen. Aber auch allgemeine Probleme können mit in die Beratung einbezogen werden.



@setzaufdich

Setz
auf
dich



in Kooperation mit
der Stadt Bielefeld,
der Universität Bielefeld,
der Fachhochschule Bielefeld und
dem Evangelischen Klinikum Bethel gGmbH



**UNIVERSITÄT
BIELEFELD**

EVANGELISCHES
KLINIKUM Bethel

**U K
O W L** UNIVERSITÄTSKLINIKUM OWL
der Universität Bielefeld
Campus Bielefeld-Bethel

FH Bielefeld
University of
Applied Sciences