

In diesem Newsletter:

- 1 **Gesund im Büro I -**
Augenübungen am Arbeitsplatz
- 2 **Erkennen Sie „falsche**
Freunde“?
- 3 **Ostereier färben mal anders -**
Blauholzeier
- 4 **Wichtige Termine**
Stadt Passau / Universität
- 4 **Veranstaltungs-Tipp:**
Redoute Passau: Vince Ebert
"Make Science Great Again"

Gesund im Büro I - Augenübungen am Arbeitsplatz

Wer von uns kennt es nicht, das lange Sitzen vor dem Computerbildschirm. Juckende, brennende und gerötete Augen können die Folge sein. Kurze Augenübungen am Arbeitsplatz können dem vorbeugen.

Augenärzte und Krankenkassen empfehlen zahlreiche Übungen; nachfolgend werden einige davon vorgestellt:

1. Blinzeln

Blinzeln sie 60 Sekunden lang so schnell und locker, wie es Ihnen möglich ist. Das trainiert die Augenmuskeln und wirkt trockenen Augen entgegen.

2. Blick schärfen

Fixieren Sie eine Weile einen Gegenstand. Nach 20 Sekunden lassen Sie dann den Blick unfokussiert in die Weite des Raumes schweifen.

3. Die liegende Acht

Führen sie mit der Nasenspitze und bei geschlossenen Augen etwa 20-mal eine liegende Acht durch. Bewegen sie dabei ihren Kopf ganz leicht mit.

4. Gegenstände fixieren – nah und fern

Bei der Arbeit am Bildschirm kommt eines meist zu kurz – der Wechsel zwischen nah und fern. Fixieren Sie also fest einen Gegenstand in der Nähe, zum Beispiel eine Blume. Halten Sie die Fixierung für einige Sekunden und lösen dann den Blick. Anschließend fixieren Sie einen Gegenstand in der Ferne, zum Beispiel ein Bild an der gegenüberliegenden Wand. Oder Sie schauen aus dem Fenster. Mehrmals wiederholen.

5. Gähnen

Diese Übung sollten Sie nur machen, wenn Sie allein im Büro sind: Gähnen Sie lang und ausgiebig. Sie bekommen dadurch nicht nur mehr Sauerstoff für Ihren Körper. Ihre Augen produzieren auch Tränenflüssigkeit, die sie wieder munter macht.

Achten Sie bitte darauf, bei allen Augenübungen die Brille abzunehmen.

Bei länger anhaltenden, häufigen oder starken Beschwerden sollte man einen Augenarzt aufsuchen.

Erkennen Sie „falsche Freunde“?

Wenn englische Wörter fast wie deutsche Wörter klingen, aber doch etwas ganz anderes bedeuten, dann nennt man sie "false friends". Nachfolgend eine Liste mit Wörtern, die häufig verwechselt werden:

Deutsches Wort	Good friend (richtige Übersetzung)	False friend (falsche Übersetzung)	Bedeutung der falschen Übersetzung
aktuell	current	actual	tatsächlich
also	so	also	auch
Bank (zum Sitzen)	bench	bank	Bank (Geldinstitut)
bekommen	get	to become	werden
Chef	boss	chef	Küchenchef
		chief	Häuptling
delikat	delicious	delicate	empfindlich, fein, zart
Fabrik	factory	fabric	Stoff
Figur	shape	figure	Zahl
Gift	poison	gift	Geschenk
Handy	BE: mobile (phone) AE: cellphone	handy	handlich, griffbereit, nützlich
Hausaufgaben	homework	housework	Hausarbeit
kontrollieren	check, monitor	control	regulieren, steuern
Land (Staat)	country	land	Grund und Boden
Mappe (für Unterlagen)	folder	map	Landkarte
Marke	brand	mark	Note / Fleck
Rezept (Arzt)	prescription	receipt	Quittung
Rezept (Kochen)	recipe	receipt	Quittung
der See	lake	sea	Meer
sparen	save	spare	entbehren, übrig haben
spenden	donate, contribute	spend	(Geld) ausgeben (Zeit) verbringen
Tablett	tray	tablet	Tablette / Tablet Computer
übernehmen	take over	overtake	überholen
Unternehmer	employer	undertaker	Leichenbestatter

Quelle: Auszug aus www.br.de/grips/faecher/grips-englisch/

[Hier auf der Homepage des BR](#) können Sie in einem kleinen Quiz testen, wie viele falsche Freunde Sie erkennen.

Ostereier färben mal anders - Blauholzeier

Viele von Ihnen haben vielleicht schon einmal Ostereier mit Naturfarben wie Rote Beete, Kurkuma, Zwiebschalen, Spinat oder Rotkohl gefärbt. Aber haben Sie schon mal Blauholzeier gesehen?



Quelle: eigenes Foto

Man benötigt dafür Blauholz, Rotholz, Krappwurzel, Stücke von Walnussschalen, Mate-Tee, Küchenpapier und Nähgarn.

Die bereits geraspelten Hölzer bekommt man in der Apotheke oder in Naturkostläden.

Bei dieser Färbetechnik sollten Sie Handschuhe tragen, die Hölzer färben stark – auch die Hände! Aus diesem Grund sollte auch die Arbeitsfläche abgedeckt werden.

Man gibt jede Färbezutat in ein eigenes Schälchen. Zusätzlich benötigt man noch eine Schale mit Wasser.

Legen Sie ein Stück Küchenpapier in die Hand und streuen Sie wenig(!) von ein oder zwei Färbezutaten darauf. Dann ein Ei erst in der Schale mit Wasser anfeuchten und dann auf das Küchenpapier setzen. Nun nach und nach Färbezutaten auf das Ei streuen, dabei das Küchenpapier immer weiter um das Ei legen, bis es ganz eingehüllt ist. Ein zweites Küchenpapier darum hüllen und das Ganze mit Nähgarn umwickeln, bis alles gut verpackt ist.

Bei Aufstreuen der Färbezutaten ist weniger mehr!

Wenn alle Eier vorbereitet sind, Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen und die Eier ca. 10 Minuten darin kochen.

Mit dem Schaumlöffel herausheben und mit kaltem Wasser abschrecken.

Jetzt wird es spannend, denn wenn man sie nun auspackt und gut abspült, gleicht kein Ei mehr dem anderen.

Nach dem Abkühlen die Eier mit ein wenig Öl zum Glänzen bringen.

Hinweis: Die Wissenschaft ist sich uneins darüber, ob man die so gefärbten Eier essen kann oder nicht, weil die Färbezutaten nicht alle eine Genehmigung als Lebensmittelzusatzstoff haben und nicht klar ist, wieviel Farbstoff tatsächlich in das Innere des Eis gelangt. Sie sind aber sehr dekorativ und man kann natürlich auch ausgepustete Eier färben.

Wichtige Termine

- 15.04.2022 - Karfreitag
- 18.04.2022 - Ostermontag
- 25.04.2022 - Vorlesungsbeginn
- 28.04.2022 - Girls' Day 2022 und Boys' Day 2022 – Jungen-Zukunftstag
- 29.04.-08.05.2022 - Passauer Maifest – fast eine Maidult
- 01.05.2022 - Tag der Arbeit
- 16.05.2022 - Beginn der Anmeldefrist für die Prüfungen am Ende des Sommersemesters 2022
- 26.05.2022 - Christi Himmelfahrt

23.04.2022 - Redoute Passau: Vince Ebert "Make Science Great Again"

Eine witzige und kulturübergreifende Abrechnung mit Irrationalität, Denkfehlern und gegenseitigen Überlegenheitsgefühlen

90 % der Amerikaner halten die Evolutionstheorie für unbewiesenen Mumpitz. 34 % bezweifeln, dass die Erde eine Kugel ist und 7 % glauben, dass braune Kühe Schokomilch geben. Alles Fake News aus dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten? Vince Ebert wollte es genau wissen und startete ein spektakuläres Experiment: Ein ganzes Jahr in den USA!

Stets auf der Suche nach den elementarsten Fragen: Wie kann es sein, dass eine Nation, die zum Mond flog, Angst vor unpasteurisierter Milch hat? Und kann man wirklich vom Tellerwäscher zum Millionär werden? Oder doch nur zum Geschirrspüler?

Amerikanische Schüler halten Hitler für eine Staubsaugermarke und glauben, die Ukraine liegt in Portugal. In Montana kommen auf jeden Einwohner drei Kühe, jeder achte Amerikaner hat schon einmal bei McDonalds gejobbt und ein Viertel glaubt an Wiedergeburt. Trotzdem sind die USA die führende Wissenschaftsnation der Welt. Oder vielleicht sogar deshalb?



Ich wünsche Ihnen einen guten Start ins neue Sommersemester 2022!

Christiana Augsburg