

Polykum

N° 5 | Schlaf

Verband der Studierenden an der ETH
2017/2018 19. FEBRUAR

Wie die Kleinsten schlummern
Im Babyschlaflabor

Wie man sich bettet
Nachtruhe mal vier

Wenn der Babadook kommt
REM-Atonie analysiert



Kick-start your own business with the Pioneer Fellowship!

Apply until
1 March 2018 for the
Pioneer Fellowship
program!

pioneerfellowship@ethz.ch →
www.ethz.ch/pioneerfellowship →



Enkelejda Miho
aiNET GmbH



Bis er fliegen gelernt hat,
braucht's die Rega.

Jetzt Gönnerin oder Gönner werden: 0844 834 844 oder www.rega.ch





Editorial

Ruhe sanft

Liebe ETH-Studierende,

schlafen kann doch jedes Baby sollte man meinen, doch ganz so einfach ist es dann doch nicht. Denn wir Menschen schlafen zwar alle, doch vielfach auf sehr unterschiedliche Weise.

So könnt Ihr Euch mit unserer Februar-Ausgabe nicht nur gemütlich in die Federn kuscheln, sondern auch in unserem Dossier lernen, wie es in einem Babyschlaflabor zugeht (S.18-19), was eine Schlafparalyse ist (S. 22-23) oder wie man seine eigenen Träume (mehr oder minder) erfolgreich deuten kann. (S. 24-25)

Doch nicht nur unser Dossier steht in dieser Ausgabe im Zentrum: Unsere wunderbare Lektorin und Administratorin, Barbara Lussi, hat nach sechs Jahren erfolgreicher Polykumproduktion beschlossen, neue berufliche Wege einzuschlagen. Danke im Namen der gesamten Redaktion für eine erfolgreiche Zusammenarbeit und für die neuen Projekte alles Gute! In ihre Fusstapfen tritt Cornelia Kästli, die wir euch in dieser Ausgabe vorstellen und herzlich im Team begrüßen. Und auch im VSETH-Vorstand lernt Ihr ein neues Gesicht kennen: Bibiana Prinoth. (beides S.17)

Ich wünsche euch viel Spass beim Lesen!

Julia Ramseier, Redaktionsleitung Polykum
julia.ramseier@polykum.ethz.ch

Das Polykum ist ein Magazin des

Präsi-Kolumne 4

Gratis-Kaffee und Hochschulpolitik

Wir sind kein Spielball der Politik! 5

Studiengebührenerhöhung? Nicht mit uns!

VSETH Pin-Up Board 8

Was los war, ist und sein wird

Alle unter einem Dach 10

Kommissionen & Fachvereine informieren

Verrückte Wissenschaft 12

Von Lerchen und Nachtigallen

Kurzgeschichte 12

Abschied

Personelles 13

Neue Gesichter

CAMPUS

e-collaboration 14

Das Projekt im Praxischek

ETH-WELT

Kick-start your own business 15

with the Pioneer Fellowship

Out of Oblivion 16

The struggle against Alzheimer

DOSSIER: SCHLAF

La-le-lu ... 18

Zu Besuch im Babyschlaflabor

Alles schläft 20

Wie das Kind, so der Rentner?

Schatten in der Nacht 22

Wenn der Schlaf zum Albtraum wird

Träume mit Deutung 24

Ein Selbstversuch

EXTRAS

Musiktip 26

Dead Kittens

Horoskop 27

Von der Venus und anderen Sternen

Südkorea-Kolumne 28

Bye, bye Seoul

Singapur-Kolumne 29

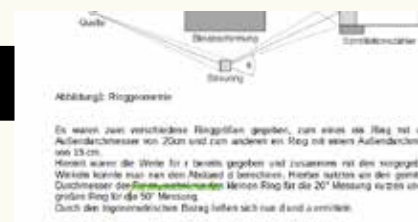
Erste Eindrücke aus dem Stadtstaat

ULF 30

Nacktmulle in Panik

Kruzerei 31

Der neueste Fall von den drei Sonderzeichen



PräsiKolumne

Zusammen können wir Veränderung bewirken



Liebe Studierende

Wenn ihr diese Kolumne lest, ist die Prüfungsphase an der ETH schon wieder vorbei und ein neues Semester hat begonnen. In meiner ersten Kolumne hier habe ich darüber geschrieben, wie ein solcher Anfang der Nährboden für gute Vorsätze sein kann. Nach einem Semester im VSETH Vorstand kann ich mir jetzt mal Zeit nehmen, um ein Fazit über eine so anstrengende wie aufregende Zeit zu ziehen.

Immer wieder komme ich in lustige Situationen im Alltag, wenn ich mit Leuten über den VSETH diskutiere, die nicht wissen, dass ich der Präsident des Verbandes bin. So zum Beispiel kürzlich im Aufenthaltsraum des HXE-Gebäude: Vier Studierende sitzen auf den Sofas und trinken Kaffee. Ich stehe daneben und mache mir einen Tee. Jemand fragt, ob der Kaffee hier wirklich gratis sei. Ein

anderer meint, natürlich, für VSETH Mitglieder sei der Kaffee gratis. Ich lache. Ein weiterer fragt mich, ob ich auch zu »diesem VSETH« gehöre. Ich lache nochmal und bestätige, dass ich tatsächlich zu »diesem VSETH« gehöre.

Natürlich sind solche Situationen zuerst einmal unterhaltsam, aber regen mich auch zum Nachdenken an. Als hochschulpolitische Vertretung von 20 000 Studierenden hoffe ich doch, dass wir auch noch ein bisschen mehr Impact auf das Leben der Studierenden haben als gratis Kaffee.

Ich bin überzeugt, dass wir im letzten Semester einiges erreichen konnten: Wir haben Studierende zusammengebracht, die sich gegen die Erhöhung der Studiengebühren einsetzen. Mit unserer Hilfe wurden unzählige Events durchgeführt, die das studentische Leben an und um die ETH Zürich entscheidend prägen. Wir haben lange und intensive Diskussionen geführt, um die Strukturen und Prozesse im VSETH zu verbessern, so dass unsere Kommissionen und Fachvereine besser arbeiten können.

Doch eine Baustelle bleibt uns für das nächste Semester noch erhalten: Wie erreichen wir alle Studierenden? Wie können wir euch allen bewusst machen, dass die ETH zwar träge aber nicht statisch ist? Wie begeistert man Studierende dafür, sich neben einem harten Studium noch für alle anderen Studierenden einzusetzen? Ich denke, es ist Teil der Verantwortung aller Angehörigen unserer Hochschule, dass wir die Probleme, die wir sehen, ansprechen und versuchen, Veränderungen herbeizuführen. Und genau dort kommen wir ins Spiel: Die ETH ist eine zu grosse Organisation, als dass sie einfach verständlich wäre. Es ist leicht, sich in dieser grossen Struktur zu verlieren. Doch wir beschäftigen uns täglich damit, wir wissen, wie die ETH funktioniert und wir wissen, wie man die ETH verändert.

Vielleicht erkennst du dich in den Protagonisten meiner Geschichte auch wieder und fragst dich, wie auch du Veränderungen herbeiführen kannst. Der erste Schritt ist ganz einfach: Schreib eine E-Mail an hallo@vseth.ethz.ch mit deiner Geschichte oder deinem Input darüber, was du gerne an der ETH verändern würdest. Ich bin überzeugt, dass wir das zusammen schaffen werden.

Euer Lukas Reichart

Studiengebühren

Wir sind kein Spielball der Politik!

Die Umfrageresultate sprechen eine klare Sprache: Studiengebührenerhöhung? Nicht mit uns! Es liegen keine ausreichenden Gründe dafür vor.

von Medea Fux

Was bisher geschah...

Der ETH-Rat hat an seiner Sitzung vom 27. und 28. September 2017 entschieden, die Studiengebühren an ETH Zürich und EPFL um 500 Franken jährlich erhöhen zu wollen. Die finale Entscheidung wird der ETH-Rat an seiner nächsten Sitzung vom 7. und 8. März 2018 treffen. Im vergangenen Semester haben wir als VSETH die Meinungsbildung unter den Studierenden angeregt: Zu Beginn gab es verschiedene öffentliche Diskussionsrunden und Workshops. Dieser interaktive Ansatz führte zur Organisation eines informativen Aktionstags am 15. November 2017 mit anschließender Podiumsdiskussion. Zeitgleich wurde auch eine detaillierte Umfrage unter allen Studierenden lanciert. Auf der thematischen Webseite polyfees.ch sind alle wichtigen Dokumente zu den vergangenen Aktionen gesammelt wie zum Beispiel der Auswertungsbericht zur Umfrage.

Wir haben zudem eine ausführliche Stellungnahme verfasst, welche dem ETH-Rat vorgelegt wurde. In dieser wird klar aufgezeigt, dass der finanzielle Nutzen der geplanten Erhöhung für die ETH sehr gering wäre und in keinem Verhältnis zur zusätzlichen Belastung der Studierenden stehen würde. Das Vorhaben ist somit finanziell nicht zu begründen. Zudem ist es sozial bedenklich und untergräbt die Chancengleichheit. Nach Prüfung der Faktenlage kommen wir zum Schluss, dass der geplante Schritt des ETH-Rats in erster Linie politisch motiviert ist. Mit einer Studiengebührenerhöhung möchte er einen Sparkurs signalisieren, um weitere Kürzungen des Budgets möglichst zu

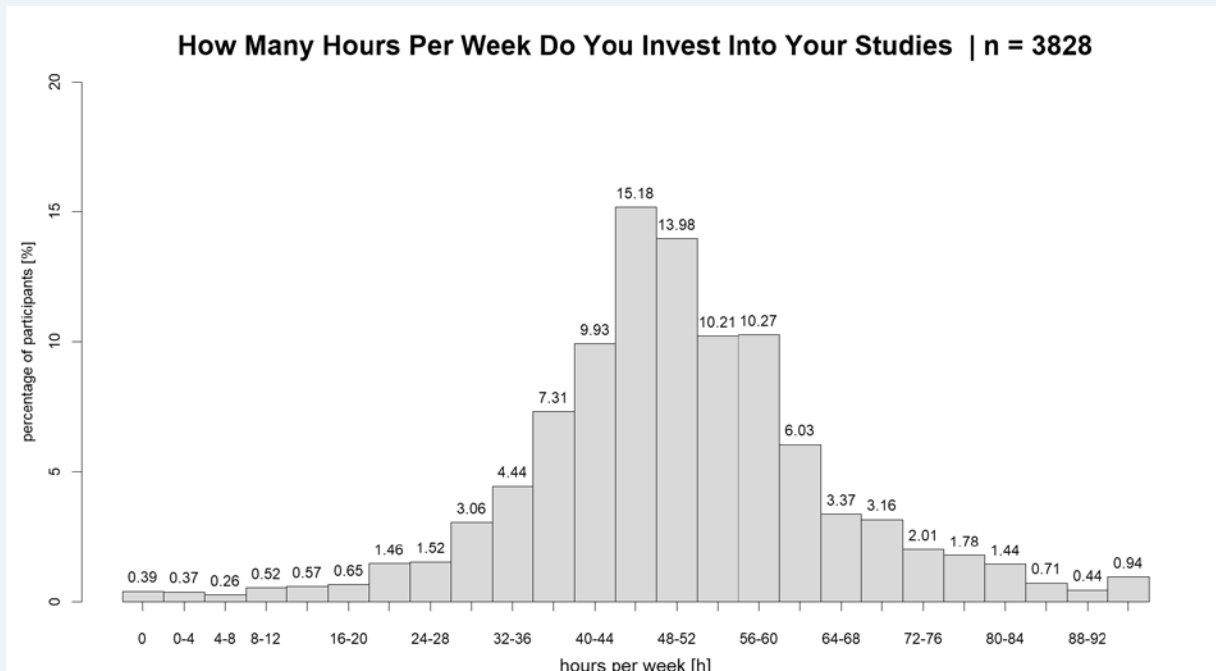
vermeiden. Dieser Schachzug stellt jedoch eine riskante Gratwanderung dar. Es gibt mittlerweile sogar PolitikerInnen, welche sich klar gegen den Plan des ETH-Rats stellen. Wir sind der Meinung, dass politische Manöver nicht auf dem Rücken der Studierenden ausgetragen werden sollten.

Resultate der Umfrage

Unsere Umfrage wurde von 3 827 Studentinnen und Studenten ausgefüllt. Dies entspricht einer Rücklaufquote von circa 25%. Viele unserer Ergebnisse decken sich mit denen des Bundesamts für Statistik (BFS) zur sozialen und wirtschaftlichen Lage der Studierenden sowie den demographischen Daten der ETH.



Informationsstand am Aktionstag



Antworten auf die Frage »Wie viele Stunden pro Woche investierst du für dein Studium (inklusive Vorlesungen, Übungsstunden und Praktika)?«

Über 70% der Studierenden sprechen sich gegen die geplante Studiengebührenerhöhung aus. Nichtsdestotrotz findet eine Mehrheit das Konzept Studiengebühren sinnvoll. Die Meinung der Studierenden fusst also nicht auf einer prinzipiellen Ablehnung der Kostenbeteiligung, sondern an einem Mangel an überzeugenden Argumenten des ETH-Rats: Der Betrag von 500 Franken pro Jahr scheint willkürlich und hilft der ETH finanziell nicht weiter, denn diese würden nur 0.3% des ETH-Budgets betragen. Die vorgeschlagenen Abfederungsmassnahmen für finanziell schwächere Studierende sind nicht genug, um die Sorgen derjenigen zu zerstreuen.

Durch die Umfrage haben wir detaillierte Zahlen zum Arbeitsaufwand, den ein Studium an der ETH Zürich mit sich bringt. Im Durchschnitt wenden Studierende 49 Stunden pro Woche für ihr Studium auf. Dieser Zeitaufwand ist deutlich höher als der eines Vollzeitjobs.

Bei einem derart hohen Arbeitsaufwand ist es nicht verwunderlich, dass die Quote der erwerbstätigen Studierenden an der ETH Zürich mit 49% weit unter dem Schweizer Durchschnitt von 71% liegt. Als logische Konsequenz kommen bei über 70% der Studierenden an der ETH Zürich hauptsächlich die Eltern oder andere Verwandte für das Studium auf. Gerade finanziell schwächere Studierende müssten jedoch das zusätzliche Geld durch eigene Arbeit bereitstellen. Durch den erhöhten Arbeitsaufwand würde unweigerlich ihr Studium leiden. Des weiteren würde die Erhöhung die finanzielle Selektion verstärken. Eine eindrückliche Zahl sind die 32.5% der Studentinnen und

Studenten, die nach der Erhöhung ein Stipendium bräuchten (aktuell sind es 14.6%). Es ergibt wenig Sinn, eine derart hohe Stipendienquote zu erzielen. Stipendien sollten eine Ausnahme sein und nicht eine weit verbreitete Notwendigkeit. Da ein Teil der Mehreinnahmen durch die Studiengebührenerhöhung in die Stipendien fließen würde, müssten in Zukunft Studierende ihren KommilitonInnen das Studium mitfinanzieren. Hier stellt sich die Frage, ob die soziale Umverteilung eine Aufgabe der Studiengebühren sein soll oder nicht.

Wir möchten an dieser Stelle noch mal denjenigen danken, die die Umfrage ausgefüllt haben. Jede Meinung zählt und wir werden weiterhin unser Bestes geben, um euch an der ETH und darüber hinaus zu vertreten. Wir zählen auf euch und dass ihr uns auch weiterhin so tatkräftig unterstützt!

Wie geht es weiter? Nächste Aktionen

In den letzten Jahren wurde mehrmals geplant, die Studiengebühren an der ETH Zürich und EPFL zu erhöhen. Aus verschiedenen Gründen ist dies aber schlussendlich meist nicht geschehen. Zuletzt wurden die Studiengebühren im Jahr 2004 um 30 Franken erhöht und somit an die Teuerung angepasst. Um nun erneut eine Erhöhung zu verhindern, benötigen wir deine Hilfe. Der ETH-Rat entscheidet erst am 7. und 8. März, ob die Studiengebühren tatsächlich erhöht werden. Wir haben also noch Zeit, um unseren Stimmen Gehör zu verschaffen. Dazu planen wir zwei Aktionen, an denen du dich aktiv beteiligen kannst: eine Fotoaktion und einen Protesttag.



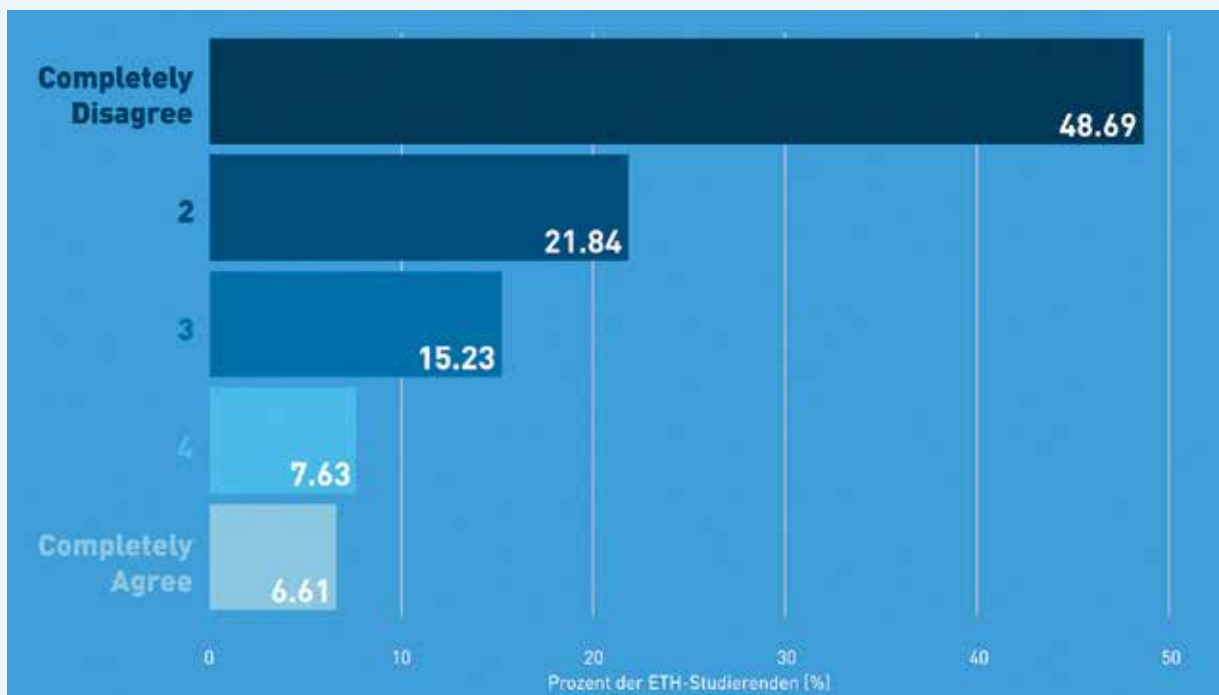
Alle Studierenden können bei der Umfrage mitmachen.

Diese Woche führen wir die Fotoaktion durch. An mehreren Standorten an der ETH stellen wir Fotostände auf, an welchen du und deine KommilitonInnen Fotos machen könnt. Auf den Fotos könnt ihr mit Statements gegen die geplante Studienge-

bührenerhöhung posieren, um der Meinung der Studierenden noch mehr Ausdruck zu verleihen. Das Ziel ist, bis zum Protesttag so viele Fotos wie möglich zu sammeln, um diese dann in einer grossen >500< auf der Polyterrasse anzuordnen. Solltest du in dieser Woche nicht da sein, kannst du dein Foto auch auf der polyfees-Webseite hochladen.

Am 1. März findet der eigentliche Protesttag statt. Am Morgen verteilen wir am Höngg und im Zentrum Bandanas, welche man als Zeichen des Protests tragen kann. Um 15 Uhr treffen wir uns auf der Polyterrasse bei der grossen >500< aus Fotos. Solltest du dann am Höngg sein, kannst du einen der dafür organisierten Busse ins Zentrum nehmen. Zuerst posieren wir auf der Polyterrasse für ein Foto. Das weitere Programm wird vor Ort bekannt gegeben, es wird für jeden etwas dabei haben. Anschliessend geht es weiter ins CAB für einen gemütlichen Abschluss.

Der Erfolg dieser Aktionen hängt davon ab, wie viele Studierende mitmachen. Je mehr Fotos wir machen, desto wirksamer können wir die >500< gestalten und je mehr Studierende mit uns am Protesttag mitziehen und das Bandana tragen, desto eindrücklicher ist dieser. Dies ist also deine Chance, Verantwortung für alle Studierenden zu übernehmen und einen wichtigen Beitrag zum studentischen Leben an den ETH zu leisten. Es würde uns sehr freuen, wenn du kommst. Solltest du noch Fragen haben, findest du auf polyfees.ch weitere Informationen oder du kannst dich direkt an polyfees@vseth.ethz.ch wenden.



Antworten zu »Ich unterstütze die aktuell geplante Studiengebührenerhöhung des ETH-Rats um 500 CHF pro Jahr.« (1 = trifft überhaupt nicht zu, 5 = trifft völlig zu)

ANKÜNDIGUNG DES NÄCHSTEN VOLL-MITGLIEDERRATS

Unser Quästor Daniel und unsere Geschäftsleitung Aline sind bereits mitten im Jahresabschluss, bevor dann im März die Revision folgt. Im Fokus des nächsten Voll-Mitgliederrats vom 18. April steht die Jahresrechnung 2017. Nebst den vielen Zahlen wird es wieder spannende Anträge

und Diskussionen geben und vielleicht dürfen wir ja bald einige neue Vorstandsmitglieder in unserem Team begrüßen. Möchtest du gerne dabei sein und mitdiskutieren? Dann melde dich bei deinem Fachverein und lass dich als Vertretung aufstellen!



VSETH PIN-UP BOARD

Texte von Jasmin Cadalbert

FRUKDUK-WOCHENENDE UND HOPOSTAMM

Möchtest du hautnah erfahren, was für Themen im Bereich Hochschulpolitik gerade diskutiert werden und wie du dich am besten aktiv dabei engagieren kannst? Du liebst fantastisches Essen und lernst gern neue Leute kennen? Dann reise am Freitagabend, 9. März in ein schönes (abgelegenes) Haus und genieße ein FRUKDuK-Wochenende mit uns – ein absolutes Must für alle Hochschulpolitik-Interessierten. Neugierig? Dann komm mit und melde dich bei hopo@vseth.ethz.ch. Du wirst es nicht bereuen! Du hast an diesem Wochenende leider keine Zeit? Dann komm am 14. März nach deinen Vorlesungen an unseren Hopostamm und diskutiere über ein aktuelles Thema aus der Hochschulpolitik. Falls du vorbeikommen möchtest, dann schreib an hopo@vseth.ethz.ch.



PROJEKTWEEKEND UND PROJEKTISTAMM

Besuchst du in Gedanken noch immer das Erstsemestrigenfest vom letzten September oder erinnerst dich gern an einen Drink an der Summerbar? Du möchtest erfahren, wie diese grossen Events organisiert werden? Dann darfst du das Projektweekend vom 16.-18. März auf keinen Fall verpassen! In tollen Workshops lernst du nicht nur Theorien, sondern auch viele neue Leute und die Vorzüge des Biers kennen. Du hast an diesem Wochenende nichts vor? Dann schreib uns an projekte@vseth.ethz.ch und komm mit!

Schon verplant? Kein Problem. Am 7. März findet das kleine Format des Projektweekends statt, nämlich der Projektistamm. Bei gemütlicher Atmosphäre, mit leckerem Abendessen und tollen Getränken, kannst du dich nach deinen Vorlesungen mit anderen über ein bestimmtes Thema im Bereich Eventorganisation austauschen. Wenn du gerne dabei sein möchtest, dann melde dich bei projekte@vseth.ethz.ch.

NOISE DISTURBANCE AT HÖNGG

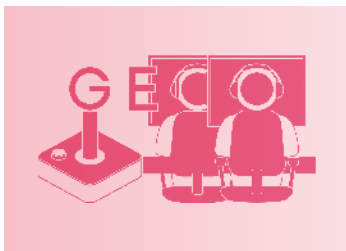
During the last term we noticed a few incidents of noise disturbance in the new student accommodation at Hönggerberg. The housing area was built in 2016 right next to the HXE building which has been used by VSETH as office building and event location for general assemblies, social gatherings and parties. It has now become obvious that it might have been a conceptual mistake to build student housing next to the HXE building but pointing fingers at each other now will not help anyone who is affected by the current noise: such as the residents but also the students who organize events in the HXE. In the end it will be important to find a solution that would lead to a peaceful living and learning environment for all at Hönggerberg. VSETH is asking all the residents at Hönggerberg to use the online form on <https://bit.ly/hxe-noise> to report any noise disturbances. If you have any questions don't hesitate to contact us at hxe-noise@vseth.ethz.ch.

HÖNGG



FACHVEREINE & KOMMISSIONEN

Texte von Christopher Singer, Dario Spilimbergo, Anna Fischer, Abhimanyu Patel, Sebastian Leisinger, Angela Renggli, Celina Rhonheimer und Lewin Könemann.



GECO

Your Gaming and Entertainment Committee invites you to our yearly LAN-party »Polylan Zurich 2018« this Easter. More information and registration for the LAN on geco.ethz.ch.

Our board-game-days take place from 1pm to midnight in the Alumni Pavillon. This semester on Saturdays Feb 24th, March 17th, April 14th, May 12th, June 9th and July 14th.

Save the dates!



KULTURSTELLE

Die Kulturstelle ermöglicht allen VSETH und VSUZH Studierenden einen leichten Zugang zur Kultur: Vom Theater Neumarkt, dem Schauspielhaus, Oper und Ballett bis hin zu Klassikkonzerten in der Tonhalle und Jazzabenden im Moods bieten wir für alle etwas an. Hättest du Lust, bei uns mitzuwirken und bei Projekten auszu-helfen? Dann melde dich via praesidium@kulturstelle.ch. Wir freuen uns!



VCS

Die VCS wird 125 Jahre alt! Dies muss natürlich gebührend gefeiert werden! Deshalb wird es am 18. Mai auf der Piazza vor dem HCI ein grosses Fest geben. Für Festbänke, Bars, Essensstände und eine Bühne mit Livemusik ist gesorgt. Wir freuen uns darauf, mit euch diesen speziellen Anlass zu erleben!



VIS

Am 3. März findet die VIS Kontaktparty, die grösste akademische IT-Recruiting-Messe der Schweiz statt. Über hundert Firmen und Start-ups werden teilnehmen. Egal ob ihr eine Arbeitstelle, ein Praktikum oder eine Bachelor-/Masterarbeit sucht oder Spass haben wollt – kommt vorbei! Wann? Sa, 03. März, 11 - 17 Uhr. Wo? Einstein, Zweistein, Polymensa. Infos? www.kontaktparty.ethz.ch
Hashtag? #KP18



[PROJECT21]

[project21] and WeAct Students are merging into the new Student Sustainability Commission (SSC) of VSETH. Together, we will organize numerous events and work towards a more sustainable university. If you are interested in our events or want to join our team, come to our Kickoff Apéro on Feb 27th at 6pm at HG E Foyer Sud.



NIGHTLINE

Weil Sorgen und Probleme kein Wochenende kennen, ist die Nightline Zürich ab dem neuen Semester neu jeden Abend von 20 - 24 Uhr erreichbar. Auch am Wochenende! Während dieser Zeit könnt ihr uns anrufen (044 633 77 77) oder mit uns chatten. Mails könnt ihr uns rund um die Uhr schreiben. Alle unsere Angebote sind für euch anonym, Mail und Chat laufen über unsere Website: www.nightline.ch.



AMIV

Der AMIV wird 125 Jahre alt! Wenn der grösste und zweitälteste Fachverein Geburtstag feiert, dann im grossen Stil. Vom 9. - 12. April stehen zahlreiche Highlights auf dem Programm: Ein AMIV-Menu in der Polymensa, Ausstellung des Technoramas im HG, Special Guests, und zuletzt eine grosse Party. Doch der Platz hier reicht nicht aus, um alles aufzulisten. Also kommt vorbei und lasst euch überraschen!



MUN

If simulating a potential Korean unification over the course of the semester, crowned by a subsidised trip to Singapore in June sounds like your cup of tea, this is the commission for you: ETH's very own Model-UN-society is having its semester kick-off on March 6th in LEE E 101 where you'll find out about our myriad of activities. You can also find us on facebook or at www.ethmun.org.

Schlaflos in Winterthur

VON CORNELIA KÄSTLI

2:34.

Wieder eine halbe Stunde kostbarsten Schlaf vertan, und die halbe Stunde davor und jene vor der davor. Und natürlich die allererste halbe Stunde, in der ich mich noch erwartungsvoll, beinahe zuversichtlich in mein Kopfkissen kuschelte.

2:56.

Schlafen will ich! Nicht sinnloses Gedankengemetzel, panisches Auf-den-Wecker-Schielen und endlose Berechnungen zur verbleibenden Ruhezeit. Halt die Klappe, Hirn! Ich versuche an nichts zu denken, denke aber stattdessen ruhelos an Nichts...

3:12.

Noch vier Stunden. Dann geht das unerträgliche Leben los, das quirlige und laute Geplärre all der gut gelaunten Frühaufsteher, dieser Morgenmenschen, dieser abtrünnigen Verräter des Ausschlafens! Die Ehrenhaftigkeit, schon morgens um acht putzmunter durch die Gegend zu rennen, habe ich sowieso nie verstanden. Und wenn man Studien glauben will, die zurzeit wieder fleissig über die sozialen Medien geteilt werden, liegt der Fehler auch gar nicht an mir. Nachteulen sollen ja folglich produktiver, erfolgreicher, konzentrierter und kreativer sein. Voilà!

4:37.

Konzentriert und erfolgreich einschlafen – das wär mal was. Unumstritten bleibt jedoch, dass sowohl die Langschläfer-Fraktion als auch die Liga der fröhlichen Morgenanbeter eben gerade dann Mühe bekommt, wenn ihr Biorhythmus durcheinandergebracht wird. Die eigentliche Ursache für diese täglichen – oder nächtlichen! – Jet-Lags haben Forscher unter der Leitung von Professor Michael W. Young im letzten Jahr an der Rockefeller University in New York untersucht. Veränderungen auf dem sogenannten Gen Cry1 führen demnach zu einer massgeblichen Verlangsamung unserer inneren Uhr. Zwar handelt es sich dabei bloss um eine mickrige halbe Stunde täglich, diese führt jedoch langfristig dazu, dass sich unser Schlafbedürfnis um bis zu 2.5 h verschieben kann. Ob man nun mit gutem Gewissen die erste Vorlesung verschlafen darf, bleibt wohl weiterhin den Tugendvorstellungen des Einzelnen überlassen. Doch wohin meine halben Stunden verschwunden sind, weiss ich jetzt zumindest.

6:55.

Abschied

VON BARBARA LUSSI



von dir beim Schnitzel, man zahlt getrennt von dir in deiner Besenkammer, aber nicht von dir, du bist geschlichen die Tür, ich hätt sie dir zu gern --- dein Glück, dass ich schlecht werfen kann (und zugegeben: dass ich schlief) von dir im Glauben, du kämst zurück, nicht dass dir Hawaii in die Hosen kriecht und von dir, doch deiner Mutter nicht

hier stehn Zahnbürsten im Zahnglas von Freunden, platonisch* die nicht mehr bei mir schlafen gehn weil man ›Morgen‹ zuhause besser erträgt (nicht dass man alt wird, man wird anders) oder weil man tagt zur Frage: was weiter wird; vielleicht dass man sich wiederfindet oder lang genug schweigt nicht mehr Freunde zu sein

Ausnahmestand, Gewohnheit, nicht dass ich drin gut würd, nicht dass ich üb doch: ging noch immer, wenn einer ging ich oder du & einvernehmlich (ausgenommen: Zwangsgewöhnung wenn einer durch die Wände geht) frage, dennoch: ohne wen ich nicht könnt mehr als wer denn ohne mich — wär ich lieber entbehrbar oder nicht?

Für alle Nachtschwärmer:
Mit uns sparen Sie
den Nachtzuschlag.



STEIG EIN. KOMM WEITER. | ZVV

Mehr unter zkb.ch/nachtschwaermer

Jetzt ein ZKB youngworld Paket eröffnen und
vom ZKB Nachtschwärmer profitieren.

Vielseitig engagiert: auch als Partnerin des ZVV-Nachtnetz.

Die nahe Bank



Zürcher
Kantonalbank



Bibiana Prinoth, Vostand Kommunikation
Studiengang: BSc Physik
Herkunft: Schweiz (Domat/Ems), Italien
Alter: 21



Cornelia Kästli, Korrektorat & Administration Polykum
Studiengang: (abgeschlossen) Deutsche und Skandinavische
Sprach- und Literaturwissenschaften
Herkunft: Schweiz (Winterthur) | Alter: 32

Lieber spät als nie möchte auch ich mich euch noch vorstellen. Bereits seit dem 8. November des letzten Jahres bin ich im VSETH Vorstand zusammen mit Jasmin Cadalbert für das Ressort Kommunikation verantwortlich. Nach einem Jahr als VMP Präsidentin wurde es mir dann doch, so ganz ohne ehrenamtliche Arbeit, zu langweilig. Mit meinem Lieblingsmotto »Kommunikation & Transparenz« ist es eines meiner grössten Ziele, den VSETH für alle Studierenden so transparent wie möglich zu gestalten und die Kommunikation auf höchstem Niveau fortzuführen. Das nächste grosse Projekt ist nun die Vorbereitung der Erstibags für die neu eintretenden Studierenden im HS 2018. Ich freue mich auf diese wundervolle Aufgabe!

Neues Jahr, neuer Job, neue Herausforderung! Seit Anfang Januar bin ich nun ein Teil der grossen VSETH-Familie und freue mich sehr, dass ihr gerade die erste Polykum-Ausgabe in den Händen haltet, an der ich mitarbeiten durfte – und darauf, dass hoffentlich noch viele weitere folgen werden. Vor nicht allzu langer Zeit war ich selbst noch als Studentin an der benachbarten Uni eingeschrieben und die Abschlussprüfungen sowie meine Masterarbeit hatten mein Leben fest im (Würge-)griff. Seit mehr als einem Jahr geniesse ich nun aber meine Narrenfreiheit, arbeite an diversen Freelance-Projekten im Text-, Korrektorats- und Lektoratsbereich mit, gebe Deutschunterricht für fremdsprachige Erwachsene und mach mich nun auch einmal monatlich mit detektivischem Tatendrang auf die Suche nach Orthografie-Fehlern im Polykum.

Das Projekt ›eCollaboration‹ im Praxistest

Ab dem 19. Februar gibt es ein neues digitales Werkzeug für die Zusammenarbeit im Studierendenalltag. Die VSETH-Vorstände Jasmin Cadalbert und Lars Sturm haben es vorab bereits für euch getestet.

von Jasmin Cadalbert, Lars Sturm und Melanie Walter

CAMPUS

Wie kann Dich eCollab beim Studium unterstützen? (Deine Einschätzung nach dem Test)

Jasmin Cadalbert (JC):

Die Entwürfe meiner Masterarbeit, meine Laborberichte und diverse Gruppenarbeiten, die in diesem Semester auf mich zukommen werden, können jetzt direkt in der Polybox erstellt und gespeichert werden. Das ist super! Jetzt kann mein Computer auch mitten in der Nacht, kurz vor der Abgabe meiner Arbeit abstürzen und ich habe keinen Nervenzusammenbruch mehr.

Lars Sturm (LS):

eCollab verbindet die Datenablage der Polybox mit den Office-Bearbeitungsmöglichkeiten. Dies hilft, deine

Daten durch das ganze Studium hindurch sicher verwahren und jederzeit daran arbeiten zu können. Auch das Zusammenarbeiten von mehreren Personen gleichzeitig im selben Dokument ist möglich. Sorgen über Kompatibilität mit anderen Betriebssystemen oder über einen vergessenen Laptop gehören damit der Vergangenheit an.

Kann eCollab die Zusammenarbeit (Seminararbeit/Projektarbeit) unter Studierenden fördern?

Wenn ja, wie?

JC Definitiv. So kann ich Dokumente, Tabellen und Präsentationen gleichzeitig mit meinen Mitstudierenden direkt in der Polybox erstellen und bearbeiten. Mit der ›Track

Changes‹-Funktion sehe ich auch, was meine Mitstudierenden geändert haben und kann darüber entscheiden, ob ich das übernehmen möchte oder nicht.

LS Dadurch, dass die Dokumente zentral gespeichert und von allen bearbeitbar sind, ist eCollab perfekt für Gruppenarbeiten geeignet. Jeder und Jede hat immer die aktuellste Version und kann live mitverfolgen, was die anderen Gruppenmitglieder machen. Dank problemlosem Exportieren steht auch einer gelungenen Abgabe nichts im Weg.

Ist eCollab ein Tool, das Studierende aller Fachrichtungen anwenden können?

JC Sicher! Schliesslich schreiben alle Studierenden an der ETH einmal eine Gruppenarbeit oder ihre Bachelor-/Masterarbeit. In eCollab können Arbeiten sehr gut verfasst und danach im gewünschten Format exportiert werden.

LS Definitiv. Sei es als zentraler Speicherort für alle Dokumente, für Gruppenarbeiten oder für eigene Projekte, eCollab kann die Studierenden effektiv durch ihr Studium begleiten und viele Arbeiten einfacher machen.

Würdest Du eCollab weiterempfehlen?

JC Auf jeden Fall!

LS Absolut.

Collabora ermöglicht es auf Basis der Polybox, Dokumente in gängigen Officeformaten direkt im Webbrowser gemeinsam zu erstellen und editieren. Die Integration von Collabora in die Lerntechnologielandschaft der ETH ist Teil des eCollaboration-Projekts. Es soll die schnelle, informelle und synchrone Zusammenarbeit zwischen Studierenden erleichtern und fördern. Aber auch die Einbindung der Technologie in Lehr- und Lernszenarios durch Dozierende ist durch die Anbindung an Moodle auf bequeme Weise möglich. Collabora ist ein Service der ETH und bietet gegenüber bereits verbreiteten Lösungen wie google docs oder dropbox folgende Vorteile:

- Studierende und Dozierende haben die Möglichkeit, gemeinsam an Dokumenten im Lehrkontext zu arbeiten
- Polybox-Daten sind auf den Speicheranlagen der ETH Zürich gespeichert
- Anbindung der Polybox an Moodle
- Arbeiten in kollaborativen Ordnern in Moodle (in Planung)
- Zugang über NETHZ Account oder Moodle
- Sharen und kollaborieren mithilfe der NETHZ-ID

Weitere Infos unter:

<https://www.ethz.ch/en/the-eth-zurich/education/innovation/ecollab-tool.html>



From left to right: Michael Stucky (mentor), Anne Mzumara (Biosafety lab manager), Tomas Brenner (head ieLab), Samuel Scheer (mentor), Sybille Zimmermann (MarCom manager), Dragan Grabulovski (mentor)

Kick-start your own business with the Pioneer Fellowship!

Do you have a promising new technology and the determination to turn your research results into a profitable business? If the answer is yes, this is a good start for your entrepreneurial future.

But having technology is far from enough to become a successful entrepreneur: You will need a solid business plan, lots of clients who crave your products, a reliable supply chain to manufacture your product, a large network in the entrepreneurial world, a strong go-to-market strategy, experienced partners for all financial, legal, personnel and management problems, dedicated and supportive investors, the perfectly stimulating and trustworthy entrepreneurial environment to make the transition from scientific achievement to entrepreneurial brilliance, and – last but not least – some seed capital to make the wheels turn!

This is what the ETH Innovation and Entrepreneurship Lab (ieLab) can provide, in the framework of the ETH Pioneer Fellowship programme. The ieLab is co-located with the ETH Entrepreneur Club, and it is the perfect launch pad for your start-up. Accompanied by your own experienced coach – a successful serial entrepreneur working

alongside you at the ieLab – you will discover and learn about all aspects of successful entrepreneurship. You will be introduced to a large number of professionals, from lawyers to investors, and you will find both peer support and peer challenge in the ieLab's community of ETH Pioneer Fellows.

In 2017, ETH researchers started 25 new companies; eight of these new start-ups arose from the Pioneer Fellowship programme, among them the BPET project.

Innovation & Entrepreneurship Lab (ieLab)

What you get

- Free office space and access to brainstorming room, maker space, wet lab and event facilities
- Coaching by experienced entrepreneurs
- Access to Swiss start-up network and ecosystem, peer-home for entrepreneurs
- Introduction to other entrepreneurs, industry experts, investors, service providers
- Regular events and seminars

Pioneer Fellowship Grant

What you get

- Grant size: CHF 150 000.–
- Duration of programme: 18 months
- Support by ieLab

Who can apply?

- 1 or 2 ETH Masters, PhD or post-Doctoral students who are due to complete their degrees soon
- Entrepreneurial person who wants to start own business based on ETH technology
- Competitive selection of project
- Project supported by professor

The next application deadlines for a Pioneer Fellowship are 1 March and 1 September.

You can find further information at:
www.ethz.ch/pioneerfellowship & www.ethz.ch/ielab

Out of Oblivion

Alzheimer's disease is one of the major challenges in medical research. Max Ahnen, Jannis Fischer and their Hosting Professor Günther Dissertori of the ETH Institute for Particle Physics and Astrophysics, explain how their development of a new positron emission tomography (PET) scanner could become a breakthrough in the struggle against the disease. Recently, Ahnen and Fischer were listed in Forbes' 30 under 30, Science and Healthcare Europe 2018.

by Hannes Hübner and Julia Ramseier in cooperation with Nicole Thurnherr



Günther Dissertori (GD) was born 1969 in Meran. He studied Physics at the University of Innsbruck, Austria. In 1997 he obtained his PhD in Physics. During the following four years he worked at CERN, first as a Research Fellow and then as a Research Staff Scientist. In September 2001, he arrived at ETH Zurich as an Assistant Professor. Since 2007, he has been Full Professor and currently is Head of the Institute for Particle Physics and Astrophysics as well as Deputy Spokesperson of the CMS Experiment at CERN.

Where does your motivation for using a brain positron emission tomography (BPET) scanner come from?

MA I am very enthusiastic when it comes to medical technology and innovative approaches in that area. To develop a diagnostic device for Alzheimer's Disease (AD) that is an order of magnitude cheaper than the current devices would be a breakthrough in terms of giving more people access to early diagnostics of AD.

JF My grandmother was diagnosed with AD and I also worked with people who had dementia. Both were very moving experiences.

GD I think it is both interesting and satisfying to directly implement results from basic research into practice – in this case in the area of medical technology.

What are your specific qualifications and background for doing this kind of project?

MA As experimental particle physicists, we can build very small and integrated particle detectors using both custom-made and commercial hardware and software.

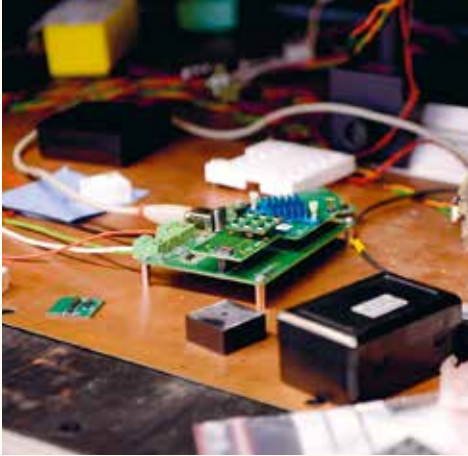
JF Our background is in the Dissertori Group, which has been working on

PET projects for many years. As such, we benefit very much from synergies with our colleagues.

GD My qualifications are in the area of particle physics. In addition, I have gained experience in mentoring and monitoring small- and large-scale projects, including in the development of detectors at the European Organization for Nuclear Research (CERN).

What is BPET?

Alzheimer's disease (AD) is the most common neurodegenerative disease, affecting about 144 000 people in Switzerland, costing about 70 000 CHF per person afflicted per year. This makes it one of the most expensive diseases in the world. There is no cure at the moment, but there are many promising drug developments. A cheap and reliable way of early diagnosis and treatment monitoring will be as important as the cure itself. One of the most striking features of AD – amyloid-beta plaques – can be found building up in the brain more than 10 years before clinical symptoms of AD appear. Today, the best way of measuring these plaques is by using a Positron Emission Tomography (PET) scan. In our brain PET Pioneer fellowship we are developing an innovative cost-effective brain PET to enable scanning for this hallmark of AD at significantly lower costs than are currently possible.



In the lab



The faces of BPET: Max Ahnen ...



Max Ahnen (MA)

was born 1988 in São Paulo. After studying Physics at the Technical University of Munich, Durham University, and the Max Planck Institute for Physics (the Heisenberg institute), Max became a PhD student working on gamma-ray Cherenkov telescopes at the ETH Zurich Institute for Particle Physics. Upon completing his PhD in 2017, he was awarded the ETH Pioneer Fellowship for the BPET project, together with Jannis Fischer. Since then, he has been spending his work time advancing the business, writing software, and putting together parts for the brain scanner. In his free time, he enjoys relaxing with his kids and rowing on Lake Zurich.



... and Jannis Fischer



Working at small scope

What makes your medical device unique in the current market?

JF We will offer a small dedicated brain PET scanner, in contrast to the current expensive multipurpose machines. Our design uses cutting-edge technology and is driven by simulations and verified on the basis of data from our clinical partners, in order to match their needs. Also, a machine-learning smart-diagnosis tool will maximize the specificity and sensitivity of our system.

How do you assess the chances of BPET outside the research lab?

GD As with all spin-offs, that is difficult to say – its chances of success remain to be seen. There are many enthusiastic voices from the medical sector about the potential of the market that BPET attempts to

capture. Since we want to succeed in a relatively new market I also think that we will have good chances as long as we are quick.

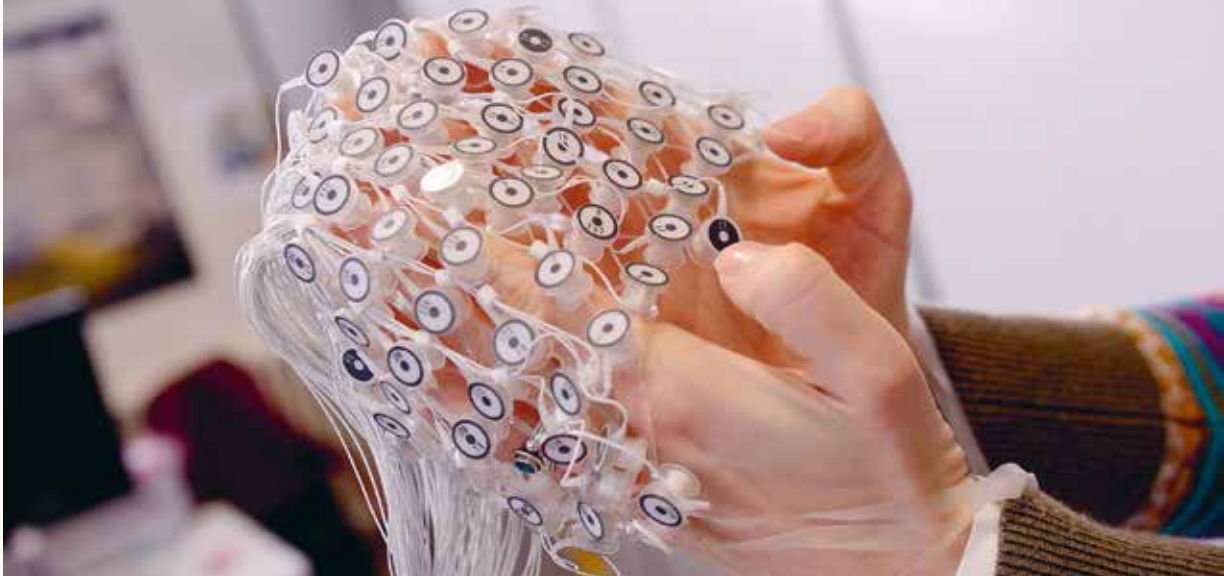
When will we see a >prototype< of this new technology?

MA We aim at completing a fully functional prototype by September 2018. To achieve this, we are completing the hardware and software development. At the same time, we are also advancing the business together with interested clinics and investors. Concretely: the >prototype< will be the provisional combination of the most important elements. After this, we intend to evolve it into a second fully developed medical device prototype. However, I am confident that we have something significant available in September this year.



Jannis Fischer (JF)

was born 1988 in Berlin. He studied Physics at the Freie Universität and Humboldt-Universität Berlin with additional stays at ETH Zurich, CERN, and UCLA. Between 2014 and 2017, he joined ETHZ's Institute for Particle Physics and Astrophysics for his PhD on a pre-clinical PET detector. Together with Max he was awarded an ETH Pioneer Fellowship to work on the BPET, where he takes care of electronics development, tomographic image reconstruction, and the future business. His hobbies include playing his violin, piano, or the organ and – depending on the season – skiing in the mountains or sailing on Lake Zurich.



EEG-Netz zur Messung der Hirnaktivitäten eines schlafenden Säuglings

Schlafen wie ein Baby

Wie schlummern die Aller kleinsten? Im Baby Schlaflabor am Universitätsspital forscht dazu das Team um Salome Kurth. Über ihre aussergewöhnliche Arbeit sprach sie mit unserer Autorin.

von Nicole Thurnherr und Julia Ramseier

DOSSIER



Dr. Sc. Nat. Salome Kurth

ist Leiterin des Babyschlaflabors am Unispital Zürich. Nach ihrem Studium in Biologie an der Universität Bern doktorte sie am Schlafzentrum des Kinderspitals Zürich. Danach ging sie für ihren Postdoc ans Sleep and Development Laboratory der University of Colorado Boulder, USA. Seit 2016 ist sie wieder in Zürich, nachdem sie eine Ausschreibung des Junior Investigator des klinischen Forschungsschwerpunktprogramms CRPP für drei Jahre gewonnen hat.

Viele Leute kennen den Begriff Schlaflabor und haben auch eine Vorstellung davon, was das ist. Warum aber braucht es ein Schlaflabor für Babys?

Wie der Name sagt, dreht es sich bei uns um Babys, das ist der allergrösste Unterschied. In unserer Grundlagenforschung machen wir keine klinischen Abklärungen oder identifizieren etwa Schlafstörungen. Aktuell läuft eine grosse Studie mit einer Gruppe gesunder Babys, die wir im Alter von drei, sechs, und zwölf Monaten in Bezug auf ihr Schlafverhalten analysieren. Zusätzlich haben wir weitere aktuelle Studien, die auch klinische Fragen miteinbeziehen, zum Beispiel eine umfangreiche, kollaborative Studie mit dem Kinderspital (Entwicklungs paediatrie, Prof. Oskar

Jenni und Prof. Reto Huber; Gastroenterologie, Prof. Christian Braegger) und der ETH (Labor für Lebensmitteltechnologie, Prof. Christophe Lacroix).

Wo liegt Ihr Forschungsschwerpunkt genau?

Unser Labor gibt es seit zwei Jahren. Wir haben mit einem Projekt begonnen, das die Rhythmenentwicklung von Babys

Baby Schlaflabor

Das Labor existiert seit 2016 als Teil des klinischen Forschungsschwerpunkts »Schlaf und Gesundheit« der Uni Zürich (www.sleep.uzh.ch). Das Hauptaugenmerk der Forschungsgruppe liegt auf der Entwicklung des Schlafes in der Kindheit und speziell inwiefern die Darmbakterien mit dem Schlafrhythmus in Verbindung stehen.

untersucht und dabei analysiert, inwiefern diese Rhythmen mit der Entwicklung von Verhalten und Hirn im Zusammenhang stehen. Dazu dienen EEG Messungen im Schlaf. Ein Fokus liegt auch auf dem möglichen Zusammenhang der Rhythmenentwicklung mit der Zusammensetzung der Darmbakterien. Man kann die Diversität der Bakterien anhand einer einfachen Stuhlprobe messen. Diese Bakterienzusammensetzung ist ein Gesundheitsmarker, der, wie sich in die letzten Jahrzehnte gezeigt hat, immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Was sind die vermuteten Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Schlaf, gibt es da bereits Forschungsergebnisse?

Es gab bisher noch keine Studie, welche genau diese Zusammenhänge bei Babys untersucht. Es gibt Rückschlüsse bzw. Parallelen, vor allem aus Tierstudien, welche darauf hinweisen, dass es eine wechselseitige Beeinflussung geben könnte, d.h., dass Darmbakterien den Schlaf beeinflussen könnten, aber auch der Schlaf die Darmbakterien. Es ist noch nicht klar, in welche Richtung das konkret hinauslaufen wird, denn die Darmbakterien werden durch vieles beeinflusst – auch die Ernährung ist dabei zentral. Bei Babys haben wir den Vorteil für die Forschung, dass die meisten gestillt werden. Wir schliessen in unsere Forschungen generell Babys ein, welche primär gestillt werden. Und dabei werden auch Unterschiede in der Muttermilch vermutet.



Titelbild: Schlafendes Baby während einer Messperiode

Wie läuft eine Studie mit Babys normalerweise ab?

Bei den grossen Studie peilen wir 128 Kinder an, die wir über das erste Lebensjahr an je drei Zeitpunkten messen. Für jede dieser Messperioden brauchen wir relativ einfache Hilfsmittel, beispielsweise einen Bewegungssensor am Fussgelenk. So messen wir etwa während zehn Tagen die Bewegung der Babys. Gleichzeitig füllen deren Eltern ein detailliertes 24h Schlafprotokoll aus, wo sie jede Viertelstunde aufschreiben, was das Baby macht, ob es schläft, wach ist, gefüttert oder herumgetragen

wird. Dieses Protokoll gleichen wir dann mit dem Muster aus dem Bewegungssensor ab, um auf den Schlaf-Wach-Rhythmus Rückschlüsse zu ziehen. Zur Methodik der Studie gehören zusätzlich die Erhebung diverser Gesundheitsparameter.

In einer anderen Studie messen wir die Hirnaktivität im Schlaf mit einem EEG-Netz mit über hundert Elektroden. Dazu wird das gesamte Equipment zu den Familien nach Hause transportiert, damit das Schlaflabor-Team die Hirnströme im Schlaf in einer natürlichen Umgebung messen kann.

Wie schwer ist es kleine Probanden zu finden?

Um den Familien zu zeigen, was wir machen, hilft es, die Hintergründe zu erklären und auch, dass wir mit dieser Forschung in Zukunft dazu beitragen, Umstände für kranke Kinder zu verbessern. Das ist meines Erachtens der grösste Motivationsfaktor, um bei uns freiwillig mitzumachen. Dass wir am Unispital sind und einen guten Kontakt zur Neonatologie haben, hilft uns bei der Rekrutierung. Ausserdem besuchen wir die Probanden zuhause, was sicherlich ein entscheidender Faktor ist, warum sie beim zweiten und dritten Mal immer noch motiviert mitmachen – 98% der Familien sind nach der ersten Messperiode weiterhin dabei. Die viele Zeit, die wir investieren, zahlt sich also längerfristig aus.

DOSSIER



Füsslings mit Bewegungssensor



Schlafutensilien

Alle schlafen. Alle anders.

Mit keiner anderen Tätigkeit verbringen Menschen so viel Zeit wie mit Schlafen. So sehr uns die Nachtruhe auch eint, so unterschiedlich erleben wir sie – besonders, wenn es dabei um Menschen im Alter von 4 bis 83 geht. Was und wie Schlafen für sie ist, haben sie unserem Autor erzählt.

Text und Bilder von Sebastian Wagner



Welches?

Das musst du erraten.

Rebecca: Das kann man nicht, wenn man das Buch nicht kennt. Die Riesenbirne, oder?

Hey! Du solltest das nicht verraten! (erbost)

Wenn du morgens aufwachst, worauf freust du dich am meisten?

Auf den Kindergarten.

Träumst du manchmal?

Ich kann auch im Schlaf sehen!

Ehrlich? Was siehst du dann?

Die Mama. Und den Kindergarten-Bauwagen. Und den Starnberger See. Und den Taubenberg.

Und was passiert dann da?

Da fahren nur Autos. Autos, Autos, Autos!

Würdest du gerne mehr oder weniger schlafen?

Weniger.

Wie hast du heute geschlafen?

Gut. Ich hatte sechs Tage lang volles Programm und war auch physisch müde, das hilft.

Schläfst du nicht immer so gut?

Nein, normalerweise viel zu kurz, weil ich nicht einschlafen kann. Aber sobald ich einschlafe, ist es gut. Als ich früher ins Fitnessstudio gegangen bin, konnte ich deutlich leichter einschlafen.

Wenn du nicht einschlafen kannst, was machst du dann?

Normalerweise lesen oder das Handy ausschalten, der Bildschirm hält mich sonst wach. Oder etwas Warmes trinken, Tee hilft. Wenn ich echt verzweifelt bin, dann schlafe ich eine ganze Nacht nicht.

Du meinst, dass der Bildschirm der Grund ist, warum du nicht einschlafen kannst?

Wenn ich gestresst bin, lenke ich mich mit dem Handy ab. Aber sehr oft passiert es auch ohne Grund. Ich bleibe bis fünf Uhr morgens auf – im Dunkeln, selbst wenn ich müde bin. Da freue ich mich den ganzen Tag auf mein Bett, und wenn ich drin liege, bin ich hellwach.

War das immer schon so?

Ich erinnere mich, dass ich das Problem schon früher hatte: Während meines Bachelor-Studiums hatten wir untertags keinen Platz zum Üben und die Schule war 24/7 offen. Um acht Uhr gab es Abendessen, um neun, halb zehn sind wir ins Café, und dann um elf Uhr abends wieder an die Schule zum Üben bis um zwei, drei Uhr morgens. Sehr oft hatten wir vormittags keinen Unterricht. Dieser Rhythmus hat sich sicher auf mein heutiges Schlafverhalten ausgewirkt, obwohl ich sagen würde, dass es für mich perfekt war: Ich bin ein Nachtmensch.

Fritz

Fritz ist 4, wohnt in München und besucht einen Waldkindergarten. Seine Mutter Rebecca hat unser Gespräch begleitet.

Wie hast du heute geschlafen?

Gut. Bei Mama.

Schläfst du da am liebsten?

Ja. Lieber als im eigenen Bett. Da bei der Mama gibt es eine richtig tolle Ecke. Da kann man sich gut verstecken. Die ist richtig gemütlich.

Schläfst du auch mittags?

Ja, zehn Stunden.

Stimmt das? Vielleicht nicht doch eher eine Stunde?

Ja. (kichert)

Rebecca: Eigentlich macht er gar keinen Mittagsschlaf mehr. Nur wenn er ganz viel Programm hat, dann kann er auch schon mal einige Stunden schlafen. Alle paar Wochen hat er das, und dann eher unter Protest.

Gehst du alleine schlafen, oder nimmst du ein Kuscheltier mit?

Ich kann alleine einschlafen.

Was machst du vor dem Einschlafen?

Wir lesen noch ein Buch.



Francisca

Francisca (26) hat vor kurzem ihr Masterstudium im Fach Fagott an der ZHdK abgeschlossen. Sie kommt aus Portugal und lebt in Zürich.



Machst du Mittagsschlaf?

Nur wenn ich krank bin oder weniger als vier Stunden geschlafen habe.

Vier Stunden reichen dir?

Das ist das Limit, um zu funktionieren. Danach muss ich aber gut schlafen. Ich schlafe auch gerne, deshalb nervt es mich so, wenn ich nicht einschlafen kann. Es gibt nichts Besseres, als wenn du vor dem Wecker aufwachst und merkst, du kannst noch länger schlafen.

Träumst du?

Ich träume nicht so oft. Aber wenn, dann ist es sehr realistisch. Manchmal stirbt jemand im Traum. Wenn ich danach aufwache, muss ich die Person sofort anrufen. Andere Träume sind wiederum sehr lustig. Manchmal spreche ich auch im Schlaf. Einmal haben mir meine Mitbewohner erzählt, dass ich im Schlaf »Drogas, drogas, drogas« gesagt hätte.



Michael

Michael (57) ist Zivilingenieur und führt ein kleines Planungs-Büro in Tirol. Zum Interview war auch seine Frau Angelika anwesend.

Wie hast du heute geschlafen?

Gut, sehr gut. Trotz Rückenschmerzen.

Schläfst du normalerweise gut?

Ja, im Normalfall schlafe ich zwischen elf und sechs durch. Die sieben Stunden reichen normalerweise, sind aber schon ein bisschen knapp. Den Nachholbedarf gleiche ich dann am Wochenende aus.

In welchen Situationen geht das nicht so gut?

Wenn ich es stressig habe, schlafe ich zwar auch gut ein, wache aber zu früh auf.

Machst du auch Mittagsschlaf?

Das mache ich regelmässig, allerdings nur zehn Minuten oder eine Viertelstunde. Ich bin zwar nur zwei bis drei Minuten ganz weg, aber es ist sehr wirksam. Danach bin ich vollkommen munter.
Angelika: Da schnarcht er auch nicht.

Schnarchst du sonst?

In der Regel nicht, nur wenn ich ganz blöd liege, dann kann es manchmal sein, dass ich ein bisschen schnarche.
Angelika: Du hast früher überhaupt nie geschnarcht, in der letzten Zeit ist das gekommen. Der Körper verändert sich ja.

Sonst hat sich dein Schlafverhalten nicht geändert?

Ich bin schon immer relativ früh schlafen gegangen, vielleicht gehe ich jetzt ein bisschen später.

Bist du als Student auch immer so früh aufgestanden?

Nein. Das mit dem frühen Aufstehen ist eine reine Disziplinsache. Ich geniesse es, wenn ich aufgestanden bin.

Hast du eine besondere Morgenroutine?

Vor dem Frühstück mache ich immer ein paar Yoga-Übungen, seit ich vor ein paar Jahren auf einer Ayurveda-Reise in Indien war.

Kannst du dich an Träume erinnern?

Das wechselt, meistens kann ich mir nichts merken.
Angelika: Im Urlaub, da träumst du viel mehr.
Kann sein, kann mich jetzt konkret nicht daran erinnern. Es wird wohl so sein.

Kannst du überall schlafen?

Daheim kann ich überall schlafen. Aber wenn ich auswärts bin, dann in der Regel ein bisschen schlechter.
Angelika: Und wann schläfst du am allerbesten? Das kannst du jetzt schon sagen!
Wenn meine Frau neben mir liegt. (lacht)
Angelika: Bravo!
Aber das stimmt.

Maria

Maria (83) hat ein bewegtes Leben hinter sich, die Leidenschaft für das Kochen hat sie immer begleitet: Sie ist Urheberin eines Referenzwerks der Tiroler Küche.

Schläfst du im Moment gut?

Naja, ich schlafe generell nicht so gut. Oft hat das mit dem Atmen zu tun. Wenn ich einen Film schaue, der mich sehr bewegt, oder eine Oper, die mich sehr mitnimmt, dann kann's sein, dass ich nicht mehr normal durchatme. Dann hab ich mit dem Herz Probleme oder mit dem Wasser auf der Lunge und meiner schlecht durchbluteten Hand.

Und wenn's gut ist, kannst du durchschlafen?

Nie! Nach zwei Stunden stehe ich immer auf, da bin ich vollkommen munter, mache Licht und geh raus. Dann versuch ich mich zu beruhigen und denke an etwas, das mich besonders freut.

Betest du dann?

Beten tu ich auch, aber es hilft mir nicht immer. Das ist eher beim Einschlafen gut. Um vier Uhr stehe ich nochmals auf, lege mich wieder nieder und wache dann verlässlich zwischen sechs und zehn nach sechs auf. Das sind die Luxus-Nächte. Sonst bin ich um vier auf und kann nicht mehr einschlafen.

Legst du dich mittags nieder?

Ja, manchmal schlafe ich eine Stunde so tief, dass ich nach dem Aufwachen nicht weiss, ob jetzt Nachmittag oder Morgen ist. Im Wohnzimmer schlafe ich auch am liebsten. Ich hör auch nicht, wenn die Leute quatschen, ausser es streitet jemand. Das war schon immer so.

Wenn du daran denkst, wie du früher geschlafen hast, was fällt dir dann ein?

Als Kind war vieles anders. Es gab keine Zentralheizung und unser Schlafzimmer war nicht isoliert. Wenn wir am Morgen aufgewacht sind, waren die Polster oft vom Atem gefroren. Damit uns in der Nacht nicht zu kalt war, legten wir Ziegelsteine in den Ofen. Diese wickelten wir danach in Tücher und nahmen sie mit ins Bett.

Schatten in der Nacht

Sophie* ist 28 Jahre alt und ein Fan von Horrorfilmen. Albträume hatte sie deswegen noch nie. Seit einiger Zeit leidet sie aber an einem Zustand, der selbst die schrecklichsten Bilder jedes bisher gesehenen Horrorstreifens in den Schatten stellt.

von Nathalie Michèle Wehrli

»Das erste Mal ist es mir vor etwa zwei Jahren passiert. Ich versuchte es an diesem Nachmittag mit einem Powernap. Ich weiss nicht, wie lange ich mich schlaflos im Bett gewälzt hatte – dann auf einmal setzte die Lähmung ein. Ich konnte mich nicht mehr bewegen, doch meine Augen waren offen und vor mir sah ich mein Zimmer aus derselben Position, in der ich eingeschlafen war.«

Wenn wir schlafen, wechseln wir in Zyklen zwischen NREM- und REM-Schlafphasen. Während des REM-Schlafs spielt sich ein Grossteil der Traumaktivität ab. Zudem zeichnet sich diese Phase durch eine Verminderung des Muskeltonus aus – davon ausgenommen die Augenmuskulatur –, was uns daran hindert, Bewegungen im Traum auch tatsächlich auszuführen und bis hin zu einer eigentlichen REM-Atonie oder auch Schlafstarre oder Schlaflähmung führen kann.

Der Feind in meinem Bett?

»Panik brach in mir aus; wie sollte ich atmen, wo doch mein ganzer Körper gelähmt war? Ich bekam Herzrasen, spürte einen unangenehmen Druck auf meiner Brust. Und dann war da dieses Gefühl, nicht mehr alleine im Zimmer zu sein. Irgendetwas lag auf mir und drückte mich fest ins Bett.«

In Ausnahmefällen ist diese Lähmung nicht mehr an den Schlafzustand gebunden und dehnt sich auf die benachbarten Wachphasen aus. In diesem Zustand kann die Starre nicht nur bewusst wahrgenommen werden, sondern zeichnet sich auch durch die Fähigkeit des klaren Denkens aus. Visuelle, akustische und taktile Halluzinationen sowie eine ausgeprägte Angst als wesentlicher Bestandteil sind typisch für diese als Schlafparalyse bekannte Form von Schlafstörung.

»Ich erinnere mich noch genau an das schlimmste Erlebnis. Ich lag in meinem Bett und

versuchte schon wieder krampfhaft einzuschlafen. Nach etwa einer Stunde setzte die Lähmung ein. Ich lag auf der Seite, den Blick zur Tür gerichtet. Aus dem Wohnzimmer drang eine Unterhaltung zwischen meiner Mutter und Grossmutter an mich heran. Nach und nach begannen sich neue Stimmen darunterzumischen. Im Flur sah ich meine Mutter an meiner Zimmertüre vorbeigehen. Ein Schatten folgte ihr, doch es war nicht ihrer. Ich sah und spürte, wie diese Schattengestalt in mein Zimmer kam, spürte den Druck, als sie sich am Fussende meines Bettes niederliess. Ganz langsam bewegte sie sich hoch, legte sich direkt hinter mich. Ich nahm meinen Körper in diesem Moment von Kopf bis Fuss sehr intensiv wahr. Ich hörte ein Geräusch, ähnlich dem Blutrauschen in den Ohren, und es wurde immer lauter und lauter. Eine Zeit lang passierte nichts. Dann legte sich der Schatten plötzlich vor mich hin: Steif und bewegungsunfähig startete ich in dieses schreckliche Gesicht, so unvorstellbar nah an meinem eigenen, verharrte in dieser quälenden Starre, während es mich anschrte.«

Im Angesicht des Babadook

Rund acht Prozent der Weltbevölkerung haben mindestens einmal in ihrem Leben eine Schlafparalyse erlebt. Bekannt ist das Phänomen in allen Kulturkreisen und wird seit mehr als 2000 Jahren in verschiedenen Formen der Kunst – so zum Beispiel in der Literatur durch berühmte Vertreter wie F. Scott Fitzgerald, Ernest Hemingway oder Herman Melville in seinem Roman »Moby Dick« – thematisiert. Besondere Beachtung wird dabei der Figur des Schattens zuteil. So findet man je nach Land nicht nur diverse Namen, sondern auch die unterschiedlichsten Interpretationen und Erklärungsversuche für diese Erscheinung. Filme wie »Nightmare on Elm Street«, »Natural Born Killers«

oder »The Babadook« bedienen sich bekannter Elemente der Schlafparalyse und bringen das Gruseln damit auf ein neues Level. Die Horror-Doku »The Nightmare« von Rodney Ascher verbindet lebhaft erzählte Erzählungen von Betroffenen mit deren filmischen Nachinszenierungen.

»Angefangen hat es mit dem Beginn meiner Schlafprobleme. Stress und Schlafmangel machen mich sehr anfällig dafür. Mittlerweile merke ich kurz vor dem Einschlafen, wenn ich wieder in diesen Zustand gerate. Doch was hilft mir das? Diese grauenvolle Angst überkommt mich trotzdem noch jedes Mal. Ich möchte schreien, aber es geht nicht. Einmal, als ich auf dem Sofa eingeschlafen war, befand sich meine Mutter ebenfalls im Raum. Sie meinte danach, ich hätte tief und fest geschlafen – keine Anzeichen von Anspan-

nung oder Atemnot. Meine Augen waren zu. Ich war vielleicht für zwei Minuten weggetreten, der Horror aber hielt gefühlte dreissig Minuten an. Diese Hilflosigkeit ist frustrierend. Und ich finde es schwierig, mich davon abzugrenzen – schliesslich wachte ich in der gleichen Umgebung wieder auf, welche noch Sekunden zuvor Schauplatz dieses Horrors war. Die Bilder sind klar, die Umgebung ist real und man nimmt alles mit einer beängstigenden Bewusstheit wahr. Es ist, als ob sich über die Realität noch eine weitere Ebene legen würde. Irgendwann beginnt man sich natürlich zu fragen, ob da noch mehr zur Realität gehört, als man bis anhin annahm.

Die Begeisterung für Horrorfilme habe ich trotz allem nicht verloren, aber ich gucke sie nicht mehr direkt vor dem Einschlafen.«

Impressum

Herausgeber:

VSETH, Verband der Studierenden an der ETH,
Universitätstrasse 6, ETH Zentrum CAB,
8092 Zürich, Telefon: 044 632 42 98,
Mail: vseth@vseth.ethz.ch,
Link: vseth.ethz.ch

Redaktion:

Polykum, Zeitung des VSETH,
Universitätstrasse 6, ETH Zentrum CAB,
8092 Zürich, Telefon: 044 632 56 94
Mail: redaktion@polykum.ethz.ch
Link: www.polykum.ch

Redaktionsleitung:

Julia Ramseier (jr)

Redaktion:

Leif-Thore Deck (ld), Medea Fux (mf), Philipp Gautschi (pg), Hannes Hübner (hh), Barbara Lussi (bl), Manuel Meier (mm), Nicole Thurnherr (nt), Sebastian Wagner (sw), Nathalie Michèle Wehrli (nw), Patrizia Widmer (pw), die drei Sonderzeichen

Titel:

Schlaf

Lektorat:

Cornelia Kästli (ck)

Comic:

Thom Grüninger

Grafik Konzept:

Lorena La Spada

Layout & Gestaltung:

Lorena La Spada

Administration:

Cornelia Kästli,
Telefon: 044 632 57 53,
Mail: info@polykum.ethz.ch

Wettbewerbe und Verlosungen:

Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Mitarbeiter und deren Partner sind von Wettbewerben und Verlosungen ausgeschlossen.

Adressänderungen:

Adressänderungen müssen selbständig unter www.adressen.ethz.ch vorgenommen werden. Sollte kein Postversand mehr erwünscht sein, kann dies ebenso unter www.adressen.ethz.ch angegeben werden (Versendungen > per Post an: keine Postzustellung).

Anzeigenmarketing:

Haben Sie Interesse daran, im Polykum ein Inserat zu schalten? Kontaktieren Sie uns über info@polykum.ethz.ch – wir würden uns freuen, Sie im Heft zu haben!

Druck:

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

Auflage:

Druckauflage 20 759 Exemplare, Mitglieder-
auflage 20 366 Exemplare (WEMF bestä-
tigt 2017). Das Polykum erscheint 9-mal jährlich

Leserbriefe:

Das Polykum-Team freut sich über Anregungen, Kritik und Lob. Kürzere Leserbriefe haben eine grössere Chance veröffentlicht zu werden. Die Redaktion behält sich vor, Kürzungen vorzunehmen. Mail: redaktion@polykum.ethz.ch

Wanted:

Schreibtalente für die Polykum-Redaktion gesucht! Hast du bereits erste journalistische Erfahrungen gesammelt und möchtest du dein Taschengeld mit Schreiben aufbessern? Dann fehlst genau du in unserem kreativen Team! Bewerbung an: julia.ramseier@polykum.ethz.ch

printed in
switzerland



Träume mit Deutung?

In der Antike glaubte man, dass Träume göttliche oder dämonische Botschaften überbringen. Für den Psychoanalytiker Sigmund Freud waren sie dagegen Ausdruck unterdrückter Wünsche. Was in unserem Hirn jedoch ganz genau passiert, wenn wir träumen und welchen Sinn unsere Träume haben, ist bis heute nicht geklärt.

von Patrizia Widmer

Am 11. Januar hatte ich einen absurden Traum, an den ich mich nach dem Erwachen noch genau erinnerte. Grund genug, einen Selbstversuch in Traumdeutung zu wagen. Dazu habe ich eine (etwas altmodische) Traumdeutungswebseite ausprobiert. Das Ergebnis lest ihr hier:
Ich befinde mich auf dem Weg zu einer kleinen Wohnung in Zofingen im Aargau. In dieser Wohnung war ich schon seit Ewigkeiten nicht mehr. Da diese Wohnung näher bei Zürich als bei Bern liegt und ich am nächsten Tag Vorlesungen besuchen sollte, beschliesse ich, in Zofingen zu nächtigen. Kurz bevor ich das Haus verlasse, ermahnt mich meine Mutter, dass ich die Wohnung in Zofingen endlich kündigen solle, da dies aus dem Fenster geworfenes Geld sei, weil ich sowieso nie dort schliefte.

Die Mutter im Traum kann eine bedrohliche, verschlingende und fordernde Form annehmen. Auf die *bedrohlichen und verschlingenden Aspekte* meiner Mutter werde ich des Weiteren lieber nicht eingehen, da sie diesen Artikel lesen könnte.

Ich reise also nach Zofingen. Mein Freund scheint mit mir dorthin gereist zu sein und mir wird schlagartig bewusst, dass wir uns eigentlich gerade streiten.

Wenn man von einem Streit träumt, bedeutet dies, dass man sich selbst in Gefühlen, Gedanken und Handlungen widerspricht. Dieser Konflikt kann nur durch einen Gefühlsausbruch gelöst werden. Ich

bin gespannt, wann diese Bombe platzen wird.

Lächelnd erzählt mir mein Freund von einer anderen Frau, die er mag und die zufälligerweise in Zofingen wohnt. Unverschämte wie er im Traum ist, zeigt er mir die Frau, die in einem Archiv arbeitet, aber eher wie eine Handwerkerin aussieht. (Ich frage mich, ob es in Zofingen wirklich ein Archiv gibt, dem ich einen Besuch abstatten könnte ...) Ich renne weg von dieser absurden und sehr verletzenden Situation. Insgeheim nehme ich jedoch an, dass mir mein Freund hinterherrennt oder dann wenigstens in der Wohnung auf mich warten wird.

Die Eifersucht, die ich in meinem Traum eindeutig empfand, kann auf kommenden *Zank und Hader* deuten, dem ich nicht aus dem Weg gehen kann.

Auf dem Weg zu meiner Wohnung verirre ich mich, da ich lange nicht mehr in Zofingen war. (Ich habe keine Ahnung, ob Zofingen wirklich gross genug ist, um sich darin verlaufen zu können.)

Sich im Traum zu verirren kann darauf hindeuten, dass man sich im Wachleben nicht zurechtfindet. An einer Weggabelung nach links zu gehen steht dafür, von Recht und Sitte abzuweichen. Welchen Weg ich genau gegangen bin, weiss ich leider nicht mehr.

Mein Freund ist nirgends zu sehen, weshalb ich annehme, dass er in meiner Wohnung auf mich warten wird. Während ich nun also in Zofingen



herumirre, begegne ich einer Katze. Ich bin so wütend und frustriert, dass ich meine Wut an der Katze auslasse und sie trete. (Was ich in der Realität natürlich niemals machen würde!) Dies macht die Katze sehr wütend und sie verfolgt mich. Nun renne ich nicht mehr vor dem Betrug meines Freundes, sondern der angsteinflössenden Katze weg, die wie es scheint immer grösser und wütender wird. Da ich nicht schnell genug bin, erwischt sie immer wieder meine Beine mit ihren scharfen Zähnen.

Katzen können Katzenliebhabern, wozu ich mich definitiv zähle, die persönlichen Stärken widerspiegeln.

Ich schaffe es, zu entkommen und stehe zeitgleich vor dem Gebäude, in dem sich im fünften Stock meine Wohnung befindet. (Ich wundere mich, was mit dem Vieh, das mich verfolgt hat, passiert ist.) Ich bekomme Panik, weil ich keinen Schlüssel und kein Gepäck mehr dabei habe, obwohl ich schon in der Wohnung stehe. Da ich meinen Freund in der Wohnung nicht finde, gebe ich die Hoffnung auf, unsere Beziehung retten zu können und beginne zu weinen.

Weinen während der Traumhandlung kann Befreiung von seelischem Druck und Schmerz bedeuten.

Vielleicht ist hier die künftige Entlastung, nachdem ich meine Prüfungen abgelegt habe, gemeint.

Ich gehe ins Esszimmer, wo ich mein Handy finde, das wie ein festlich angerichtetes Mahl in einem Porzellanteller auf dem gedeckten Tisch liegt. Mein Freund war also doch in der Wohnung und hat mir mein Handy dagelassen, ich bin ihm also doch noch irgendwie wichtig. Mit meinem Handy rufe ich ihn gleich an. Ich weine bitterlich und frage ihn, wie er mir nur solches Leid bescheren konnte. Ich werfe ihm so einiges an den Kopf, doch bevor er antworten kann, wache ich auf.

Zusammengefasst sagt mir mein Traum laut Traumdeutungswebseite, dass ich ein sehr aggressiver Mensch bin, der sich zugleich auch vor seiner Aggression fürchtet, was exzellent zu der Deutung des Streits passt, nach der ich mir selbst widerspreche. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm, was auch meine bedrohliche Traum-Mutter erklärt. Bei all der Aggressivität überrascht mich nicht, dass ich mich im Wachleben nicht zurechtfinden soll, und mich in Zukunft streiten werde. Vielleicht steht dieser Streit sogar im Zusammenhang mit dem kommenden Gefühlsausbruch. Wenigstens werde ich von seelischem Druck und Schmerz befreit.

aktuell im vdf



Schweizweite Abschätzung der Nutzungsreserven 2017

Bernd Scholl et al.

IRL, Institut für Raum- und Landschaftsentwicklung der ETH Zürich (Hrsg.)

2017, 52 Seiten
zahlreiche Abbildungen, farbig
Format 21 x 29.7 cm, broschiert
CHF 34.-, ISBN 978-3-7281-3882-8

Die Begrenzung der Siedlungsausdehnung und damit eine hochwertige Innenentwicklung ist eine Kernaufgabe der Raumplanung. Unverzichtbare Grundlage dazu bildet die Kenntnis der für die Innenentwicklung infrage kommenden Nutzungsreserven.

Die Abschätzung der schweizweiten Nutzungsreserven bestätigt die Vermutung, dass in der Schweiz erhebliche Siedlungsreserven bestehen. Rund zwei Drittel der Nutzungsreserven liegen in den kleinen und mittleren Gemeinden mit weniger als 10000 Einwohnern.

Die Studie belegt, dass weiterhin Nutzungsreserven und vielfältige Möglichkeiten für die Innenentwicklung vorhanden sind, aber nur teilweise systematisch erfasst werden. Oft werden Nutzungsreserven deshalb nicht erkannt. Weitere Fortschritte in der systematischen Erfassung der Nutzungsreserven sind daher notwendig.

25% Rabatt für Studierende

vdf Hochschulverlag AG
an der ETH Zürich
VOB D, Voltastrasse 24
CH-8092 Zürich
www.vdf.ch

Bestellungen unter:
verlag@vdf.ethz.ch
Tel. 044 632 42 42
Fax 044 632 12 32

Musiktip

DEAD KITTENS – PET OBITUARIES

DADA-ANARCHO-PUNK-PARTY

VON PHILIPP GAUTSCHI



Passend zum Heftthema ›Schlaf‹ soll an dieser Stelle eine 2-Mann-Band vorgestellt werden, welche ebendiesen garantiert verunmöglicht. *Dead Kittens* darf als israelisch-holländisches Kunstprojekt im weiteren Sinne bezeichnet werden. Meine Reiseerfahrungen bestätigten folgende Vorurteile: Mit Israelis kann man – gerne zu Goa-Trance – unglaublich gut feiern; Holland-Reisen enden jeweils – warum auch immer – mit ausgesprochen verschwommenen, bis hin zu absurden Erinnerungen. Eine Kombination dieser geballten Feier-Erfahrung ist nun beim Berliner Label Noisolution hörbar: Ein israelischer Multi-Instrumentalist und ein holländischer Comiczeichner nahmen spontan eine Platte auf (an dieser Stelle sei wärmstens empfohlen, sich die animierten, psychedelisch-makabren Clips der Band anzusehen).

Der Sound – wie auch die Inhalte – wirken wild zusammengewürfelt, chaotisch, spontan, direkt, laut und krank. Mit Schlagzeug, Bass und massenhaft Effekten wird eine brachiale Dada-Anarcho-Punk-Party gefeiert; wobei gesellschaftskritische Seitenhiebe nicht zu kurz kommen. Der Ramones-Klassiker ›Blitzkrieg Bop‹ (›Hey-Ho - lets'go ‹) wird mit dem Ausruf ›Lo-Bo-To-My‹ persifliert. Herrlich! Berichten zufolge soll die Band live eine Wucht sein. Der 1-Minuten-Punk-Knaller ›Happy‹ oder das komplett absurde ›Pig Sweat‹ sind in ihrer einfachen Direktheit schlicht brillant. Als Referenzen nenne ich an dieser Stelle bezüglich kreativem Irrsinn (& Nonsens) die Stockholmer *Bondage Fairies* (Frühwerk), in puncto Partystimmung (& Nonsens) die Basler *Das Pferd* oder bezüglich Wut (& Nonsens) die Bremer *Mantar*.

Ganz grob zusammengefasst haben wir es hier – zumindest was die sympathisch konzeptlose, anarchische Herangehensweise betrifft – mit einer Spielart des Punk zu tun. Ergänzend bedienen die beiden Herren sich bei Hardcore, Alternative, Crossover, Elektro oder gar Reggae. Wie Tobias Bamborschke (*Isolation Berlin*) so schön sang: ›Schlafen kann ich auch noch, wenn ich tot bin.‹

A&B

ARCHITEKTUR UND BAUWISSENSCHAFTEN

Die Pläne für das neue Jahr sind gemacht, jetzt startest du voller Elan mit der Konstruktionsphase durch. Du weißt noch nicht, wie das eigentlich gehen soll? Kein Problem! Das neue Semester wird deinen Wissenshorizont gewiss erweitern. Auch wenn es manchmal schwierig erscheinen mag, die Probleme von der Theorie in die Praxis zu übertragen, lohnt es sich für dich doch, dem Unterricht aufmerksam zu folgen. Denn dann kannst auch du in naher Zukunft Grosses bauen!



INGENIEURWISSENSCHAFTEN

Die Maschinen sind geschmiert, der Reaktor optimiert, alle Bugs beseitigt. Der Start ins neue Semester läuft ideal; doch damit es so bleibt, wird viel harte Arbeit erforderlich sein. Aber sei zuversichtlich, das Licht am Ende des Studiums – und damit der Beginn einer überaus ertragsreichen Karriere in der Industrie – kommt näher. Daher: Lass dich nicht unterkriegen und sei nicht zu hart mit dir, wenn einmal nicht alles auf Anhieb perfekt klappt! Auch das gehört zu deinem Studium dazu.

Horoskop

Durchstarten im Jahr der Venus!

Der klare Sternenhimmel über Singapur ermöglicht das Erstellen des Februarhoroskopes aus einer anderen Perspektive – und das natürlich mit bisher unerreichter Präzision.

TEXT VON Minou Lahiba Sacrale

NATURWISSENSCHAFTEN UND MATHEMATIK

Das neue Semester steht verheissungsvoll vor der Tür. Nach den langen Winterferien hat dich die Vorfreude gepackt, geht es doch wieder ins Labor oder Praktikum. Voller Elan stehst du da, nichts kann dich dabei aufhalten. Doch vergiss nicht, auch von Zeit zu Zeit über den Tellerrand zu schauen: Das Leben besteht nicht nur aus Formeln, so atemberaubend schön diese auch sein mögen. Daher nutze den Semesterstart, um mit etwas Neuem zu beginnen und die eigene Komfortzone zu verlassen!

N&M



EXTRAS

M&S

MANAGEMENT UND SOZIALWISSENSCHAFTEN

Mit vielen guten Vorsätzen bist du in das neue Jahr gestartet; jetzt ist es an dir, diese auch einzuhalten. Doch das ist manchmal gar nicht so einfach. Vor allem, wenn der Marsmond Deimos nicht im Hause des Orion steht – dann hilft es nur noch, die eigenen Ziele zu konkretisieren und realistischer zu wählen. Folgst du aber diesem Wege, so hast du die Schlüssel zu deinem Erfolg stets selbst in der Hand – und das unabhängig von deinem Horoskop!



SN

SYSTEMORIENTIERTE NATURWISSENSCHAFTEN

2018 wird ein Jahr voller einzigartiger Erlebnisse für dich. Mit der Humanmedizin wurde die Familie dieser überaus eng miteinander verwandten Studiengänge gerade erst um ein wertvolles Mitglied erweitert; daher nutze deine Chance und knüpfe neue Kontakte! Das wird dir auch den Antrieb verleihen, den du brauchen wirst, um die Höhen und Tiefen des neuen Semesters durchzustehen. Denn eines ist gewiss: Beide werden zahlreich sein, doch nur die Anzahl der ersteren kannst du wirklich beeinflussen.



Südkorea-Kolumne

Manuel Meier

Bye, bye Seoul!

Ein spannendes Austauschsemester in Südkorea neigt sich dem Ende zu: Unser Autor verabschiedet sich.

Am Ende ging alles ganz schnell: Eine kurze, aber intensive Prüfungssession zum Semesterende, Wohnung aufräumen, Tschüss sagen und schon war ich unterwegs zum Flughafen. Als ich das letzte Mal in meinem Wohnquartier den Bus bestieg, überkam mich eine komische Art von Wehmut: Obwohl ich den überfüllten Bus mit den viel zu kleinen Sitzen kaum vermissen werde, war ebendieser Bus in den letzten Monaten Teil meines Alltags geworden. Nun aber war alles vorbei – gut möglich, dass ich nie wieder in meinem Stammsitz über dem hinteren linken Radkasten sitzen werde.

Stressiges Semesterende

Irgendwie war ich gar nicht in der Lage gewesen, diese letzten Tage in Seoul zu verarbeiten. Da es an der Seoul National University keine Prüfungsplanstelle gibt und Professoren ihre Examen frei ansetzen können, erlebte ich ein extrem stressiges Semesterende mit drei umfangreichen Prüfungen und einer Abschlussarbeit in den letzten zwei Tagen des Semesters. Bei allen Prüfungen waren keine Hilfsmittel erlaubt, und so verbrachte ich jede freie Minute damit, Algorithmen und Theoreme auswendig zu lernen. Dass ich dies als sinnlos erachte war nicht gerade förderlich für die Lerneffizienz.

Das Schwierigste erwartete mich aber am Tag nach Semesterende: Der Abschied von all meinen Freunden. Einige hatte ich in den vergangenen Monaten fast täglich getroffen und der schied wurde emotionaler als ich erwartet hätte. Es fühlte sich an, als würde ich mich von Menschen verabschieden, die ich seit zehn Jahren kenne.

Was das Akademische anbelangt, so werde ich Korea keine Tränen nachweinen. Zu stark war der Unterricht auf Fleiss und Auswendiglernen, zu wenig auf Verständnis fokussiert. Diese Erfahrung hat nicht zuletzt auch meine Wertschätzung gegenüber der ETH gesteigert – so ganz ohne Vergleichswerte hatte ich wohl zu viele Dinge für selbstverständlich gehalten.

Positives Fazit

Als ich im letzten August nach Korea reiste, liess ich praktisch mein ganzes Leben zurück in der Schweiz. Alles was vorher zur Routine gehört hatte, war plötzlich ganz anders: Universität, Hobbies, Freunde, Essen – die Liste liesse sich beliebig fortführen. Es war, als wäre ich in eine andere Welt eingetaucht, die ich in den letzten Wochen und Monaten nach und nach erforschen durfte. Mein Leben in der Schweiz konnte ich derweil von einer Aussenperspektive betrachten und viele meiner Alltagsprobleme von daheim wurden in diesem globalen Kontext ganz klein.

Mein Fazit: Austauschsemester sind eine unglaublich tolle Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln. Verlieren kann man dabei nicht mehr als ein paar Wochen seines Lebens – zu gewinnen gibt es jedoch ein unvergessliches Erlebnis, von dem man auf Lebzeiten profitieren kann.

Manuel Meier ist 23 und studiert im ersten Mastersemester Elektrotechnik. Aufgewachsen im Kanton Aargau hat er nach der obligatorischen Schulzeit eine Berufslehre absolviert, ehe er sein Studium an der ETH begann. In seiner Freizeit betreibt Manuel leidenschaftlich Berg- und Radsport. Wenn sich die Möglichkeit bietet, reist er ausserdem gerne rund um die Welt.

Singapur-Kolumne

Leif-Thore Deck

Asiawochen ahead!

Singapur! Unseren Autor erwartet ein Semester im Stadtstaat. Erste Eindrücke gibt er hier preis.

Mitten im Januar bin ich dem kalten Höggerberg entflohen und habe mein Auslandssemester an der National University of Singapore (NUS) begonnen. Während der Lernphase habe ich alles für das Semester organisiert und gepackt. Das ist gar nicht so einfach. Immerhin muss man alles, was man für fünf Monaten benötigt, in einem einzelnen Koffer verstauen. Häufig wurde ich gefragt, warum ich mich gerade für Singapur entschieden habe. Tatsächlich denken die meisten bei einem Auslandssemester wohl nicht direkt an den paternalistische Stadt- und Inselstaat. Gerade daher freut es mich sehr, euch in dieser Kolumne das Land und Studium näherzubringen. Denn es gibt viele Gründe, dort zu studieren. Ich habe mich für die NUS entschieden, da sie gerade auch in meinem Studienfach sehr renommiert ist und ich dort gleichzeitig eine völlig andere Unterrichtskultur kennenlernen kann. Schon die ersten Semesterwochen haben viele Unterschiede offenbart: Es gibt in jedem Fach ein *continuous assessment* bestehend aus Midterms, Tests, MC Aufgaben, schriftlichen Abgaben und Projektarbeiten, das oftmals summiert mehr zählt als die finale Klausur. Sogar die Mitarbeit wird in einzelnen Fächern mit 10% Gewichtung bewertet. Das führt dazu, dass Vorlesungen und vor allem Tutorien sehr interaktiv aufgebaut sind.

Nicht nur »Chicken Rice«

Was hier aber zunächst als deutlicher Nachteil erschien, war die beschränkte Auswahl der Kurse – ich musste mehrfach Listen mit insgesamt über zwanzig infrage kommenden Kursen zur NUS schicken, aus denen für mich ausgewählt wurde. Zum Glück konnte ich in der ersten Semesterwoche nochmals wechseln und so doch noch Interessantes belegen. Neben den Kursen absolviere ich noch ein kleines Forschungsprojekt, so kann ich auch sehen, wie Labore am anderen Ende der Welt funktionieren.

Doch auch ausserhalb der Universität ist Singapur ein faszinierender Ort zum Leben. Das Land ist deutlich kompakter und wohl auch moderner als die Schweiz, aber genauso sicher und sauber. Ich wohne in einem grossen College auf dem Campus, perfekt um sowohl andere Austauschstudierende als auch Einheimische kennenzulernen. Dort kann ich dann auch täglich quasi das Nationalgericht geniessen: Chicken Rice. Das essen die Einheimischen natürlich nicht nur mittags und abends, sondern auch zum Frühstück. Zum Glück gibt es hier aber überall Restaurants und Essensstände in den *hawker centres*, in denen Gerichte aus aller Welt angeboten werden. So wird mein Semester auch kulinarisch ein Highlight.

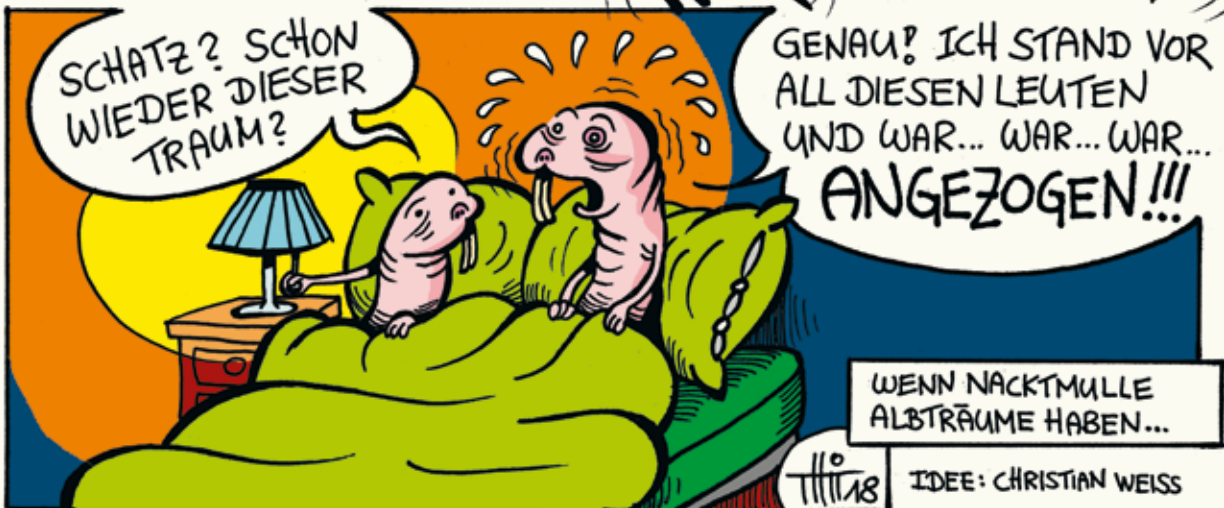
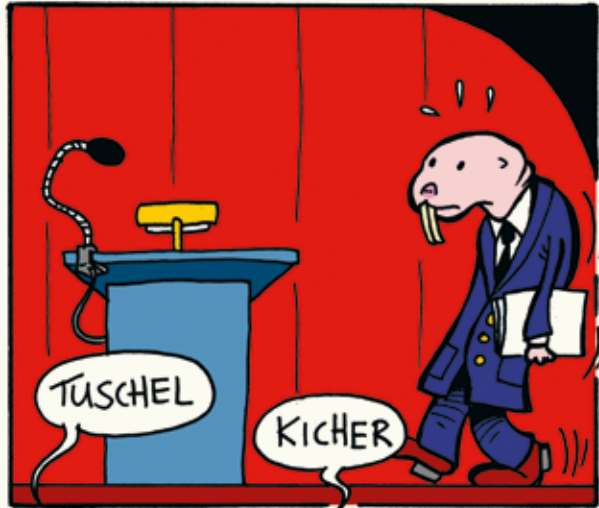
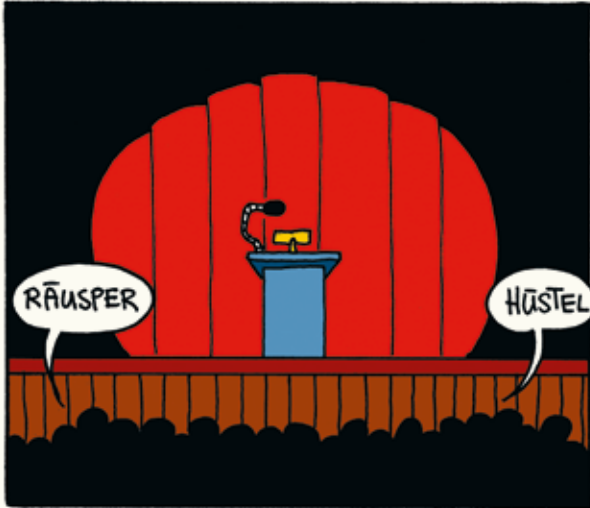
Jetzt, da ich diesen Artikel schreibe, bin ich schon seit zwei Wochen in Singapur. Bisher musste ich es etwas ruhiger angehen lassen, da ich noch eine Fernprüfung für die ETH geschrieben habe – übrigens auch eine sehr interessante Erfahrung. Dennoch konnte ich bereits viel von Singapur sehen, es ist eben doch ein kleines Land. Daher plane ich, in der nächsten Zeit auch einige Reisen in die Nachbarländer zu unternehmen – mehr dazu dann in der nächsten Kolumne!

Leif-Thore Deck studiert im dritten Jahr im Bachelorstudiengang Chemieingenieurwissenschaften an der ETH und verbringt derzeit ein Semester an der NUS in Singapur.

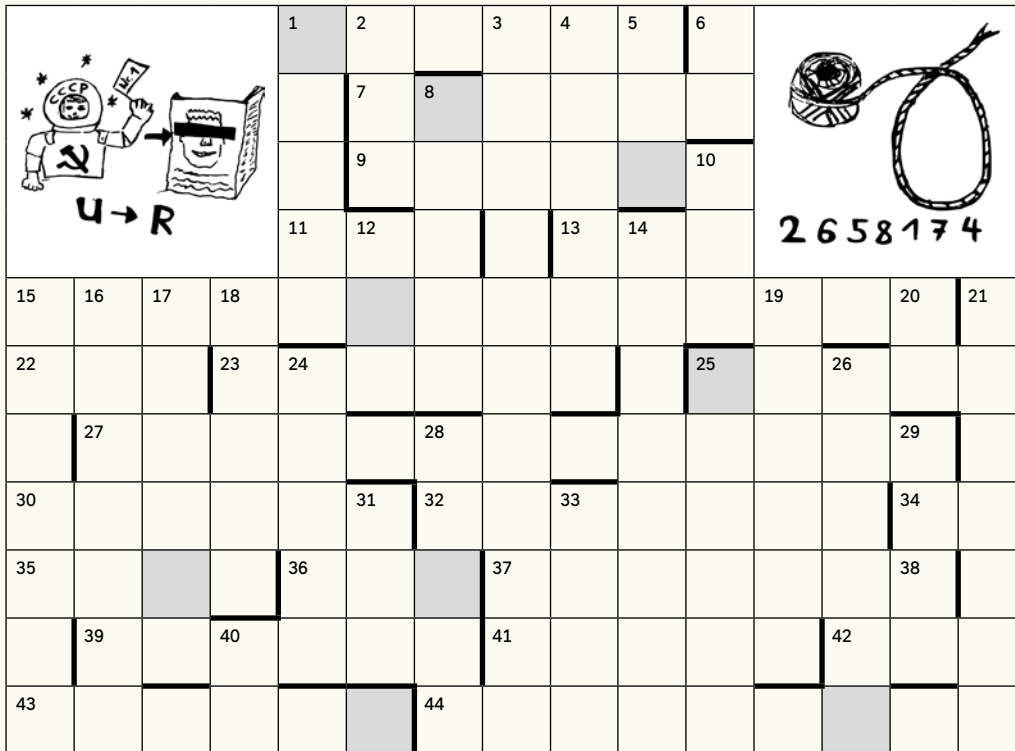
EXTRAS

MILF

VON GRÜNINGER



EXTRAS



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kruxerei

Ein neuer Fall von den drei Sonderzeichen

Von &, ∞ und # (Rätsel, Bilder und Text)

Waagrecht

- 1 Zapf für den Chlapf
- 7 Das nix-drum-herum-Kriterium.
- 9 Studiobosse vor Gram erleichen, wenn Gags nicht mal für diesen reichen.
- 11 Kein In-die-Hose-kacken trotz Maschinengewehr-Tacken.
- 13 Selbstmordstrick für Maat, Frühmorgen-Kondensat.
- 15 Bildende Kunst, die nie schwört ab der Dystopie.
- 22 Schlechte Reime beim Rap? Die Maske füllt den Gap.
- 23 Johnny wird ganz fahl nach Schlürfen aus der Schal'.
- 25 Vendetta in Mettmenstetta.
- 27 Wer nimmt den Pfarrer beim Wort in der Curva Nord?
- 30 Installiert Programme mit Brille und Schramme.
- 32 Hier besorgt der Fourier kein Bier.
- 34 Schrumpelfresse flennt: "Kein Mobilfunk-Abonnement!"

- 35 Verehrten die Germanen neben den Wanen.
- 36 Mach dein W-LAN ja nicht aus, sonst geht der Kühlschrank nicht mehr auf.
- 37 Fegen und Schrubben statt Saufen und Clubben.
- 38 Lispelt der Laborant, sind er und es verbrannt.
- 39 Kein Ding für Turing.
- 41 Den Tag ich mag.
- 42 Steht der Tee schon ein Moment, der vom Norden es als gratis kennt.
- 43 Punkt 6i es wett der Schweizer sys Raclette.
- 44 Der Äpler sagt: "Schau!, im Flachland ist es grau!"

Senkrecht

- 1 Damit Honoré weiss ob aber oder Mais.
- 2 Konform der Sitte begafft Mann Titte.
- 3 Dank diesem Primat findet Post durch den Draht.
- 4 Der Chica-Traum fällt hierzuland' vom Baum.
- 5 Steht dies im Formular, schreibt Jaqueline Geburtstag, -Monat -Jahr.
- 6 Pronom für Sohn.
- 8 Der Karma-Mann lebt hier und dann.
- 10 Da dran wohnen die Franzosen.
- 12 Auf die Grösse kommt es an, wusst' der Bündner (inzwischen) Mann.
- 14 Ob wir wohl Bitcoin-Schlürfen dazuzählen dürfen?

- 15 Wer in Schwamendingen daheim, kennt vulgären Chilbi-Reim.
- 16 *siehe Bilderrätsel rechts*
- 17 Brennstoff holen, viel, aber nicht fossil.
- 18 Seines Edda-Sohnes Rolle: Männliche Frau Holle.
- 19 Es stehen ihre Namen, z.B. in Festprogrammen.
- 20 Möglich damit: Grenzübertritt
- 21 Wo Bindung zwischen Jockey und Pferd etwas gar zu stark werd'.
- 24 *siehe Bilderrätsel links*
- 25 Mit Sammlung hat drin Platz auch der Cosinussatz.
- 26 Verbrecher ist hier Gast nach Exitus im Knast.
- 28 Im Vergaser vom Raser.
- 29 Hauteng-Rüstung, Kampfesschrei, macht aus antiken Griechen Brei.
- 31 So heisst's Dach wenn's rund, statt flach.
- 33 Wer die Mafia verrät, wird zum Küchengerät.
- 40 Acronym for Chip und Transistor.

Setze das **Lösungswort** aus den grauen Feldern zusammen. Die schnellste Einsendung an cruxereien@polykum.ethz.ch wird mit einem **50-Franken-Gutschein** des ETH Store belohnt. Unter allen weiteren Einsendungen bis zum 16.03.2018 wird ein zweiter Gutschein verlost.

Polykum
Zeitung des Verbands der
Studierenden an der ETH
Universitätsstrasse 6
8092 Zürich

AZB
CH-8092 ZÜRICH
P.P./JOURNAL

vöeth