

# POLYKUM



## GESUNDHEIT

### **30 JAHRE POLYKUM**

Wie alles begann

### **MENTAL HEALTH RESOURCES**

Let's talk about it!

### **HAAATSCHII!**

Gesundheit!



## Hast Du den Überblick?

In der ETH-Bibliothek findest Du neben Büchern, Zeitschriften und digitalen Lehrbüchern auch Kurse und Tipps zu Recherche, Literaturmanagement und wissenschaftlichem Schreiben.

#ETHLibrary4Students – Praktische Unterstützung im Studium.

[www.library.ethz.ch/students](http://www.library.ethz.ch/students)



### **HERAUSGEBER**

VSETH, Verband der Studierenden an der ETH,  
Universitätstrasse 6, ETH Zentrum CAB, 8092 Zürich,  
[vseth@vseth.ethz.ch](mailto:vseth@vseth.ethz.ch), [vseth.ethz.ch](http://vseth.ethz.ch)

### **REDAKTION**

Polykum, Zeitung des VSETH, Universitätstrasse 6,  
ETH Zentrum CAB, 8092 Zürich,  
[redaktionsleitung@polykum.ethz.ch](mailto:redaktionsleitung@polykum.ethz.ch),  
[vseth.ethz.ch/polykum/](http://vseth.ethz.ch/polykum/)

### **REDAKTIONSLEITUNG**

Anna Weber & Anna Heck

### **REDAKTION:**

Nadine Frölich, Boton Gáti, Hung Hoang, Emir İşman,  
Navya Miriam Itty, Julia Kamml, Oliver Kunz, Léa Le  
Bars, Alisa Miloglyadova, Nikolaus von Moos, Antonia  
Mosberger, Tobias Scheithauer, Sabrina Strub, Tihomir  
Todorov, Joanna Wesniuk, Patrizia Widmer, Ferris Wull-  
schleger & die drei Sonderzeichen

### **TITEL:**

Gesundheit / Health

### **LEKTORAT:**

Cornelia Kästli

### **GRAFIK KONZEPT/LAYOUT/GESTALTUNG**

Lorena La Spada

### **ADMINISTRATION:**

Cornelia Kästli, [info@vseth.ethz.ch](mailto:info@vseth.ethz.ch)

### **WETTBEWERBE & VERLOSUNGEN:**

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

### **ADRESSÄNDERUNGEN:**

Adressänderungen müssen selbstständig unter  
[adressen.ethz.ch](http://adressen.ethz.ch) vorgenommen werden. Sollte kein  
Postversand mehr erwünscht sein, kann dies ebenso  
unter [adressen.ethz.ch](http://adressen.ethz.ch) angegeben werden (siehe Ver-  
sendungen > per Post an: keine Postzustellung).

### **ANZEIGENMARKETING:**

Haben Sie Interesse daran, im Polykum ein Inserat zu  
schalten? Kontaktieren Sie uns direkt:  
[timothy.walder@2047.agency](mailto:timothy.walder@2047.agency)  
– wir freuen uns, Sie im Heft zu haben!

### **DRUCK:**

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

### **AUFLAGE:**

Druckauflage 20 880 Exemplare, Mitglieder-  
auflage 20 676 Exemplare (WEMF bestätigt 2021).  
Das Polykum erscheint 6-mal jährlich.

### **LESER\*INNENBRIEFE:**

Das Polykum-Team freut sich über Anregungen, Kritik  
und Lob. Kürzere Leserbriefe haben eine bessere  
Chance veröffentlicht zu werden. Die Redaktion  
behält sich vor, Kürzungen vorzunehmen.  
[redaktionsleitung@polykum.ethz.ch](mailto:redaktionsleitung@polykum.ethz.ch)

### **WANTED:**

Schreibtalente & Comiczeichner\*innen  
für die Polykum-Redaktion gesucht!  
Du möchtest kreativ eskalieren? Dann fehlt  
genau du in unserem Team! Melde dich bei:  
[redaktionsleitung@polykum.ethz.ch](mailto:redaktionsleitung@polykum.ethz.ch)

printed in  
switzerland





Folge uns  
auf Instagram  
& Facebook  
@polykum.  
vseth

## EDITORIAL

# What the Health?

Dear readers,

while birds are leaving for warmer pastures, students are flocking back to campus to begin a new semester. The time of lectures and exercises begins again – but also the time for student parties, ASVZ courses and for Polykum!

As every year when the weather turns cold again, people start sneezing and coughing. Health is one of the typical resources that we only notice when it's gone. If you are generally healthy, that is. But not everyone is that lucky. More students than you think are suffering from chronic or severe health problems, often invisibly. Struggles with mental health in particular are far too often stigmatised, not talked about or taken seriously. In this issue, we take students' mental and physical health into focus!

This issue is also special for another reason: it is our 30th anniversary! On 9 October 1992, the first issue of Polykum was published – and after many struggles, changes, ups and downs, it is still here to bring a bit of extra colour and variety into student lives. We'd like to take this chance to thank everyone who has worked for, supported, or simply enjoyed Polykum all these years!

We hope that it will continue for many more years,  
Anna & Anna

Anna Weber und Anna Heck,  
Redaktionsleitung Polykum  
redaktionsleitung@polykum.ethz.ch

Das Polykum ist ein Magazin des

**vseth** Verband der Studierenden an der ETH

## VSETH

<b>PRÄSIKOLUMNE</b>	<b>4</b>
Welcome Back to the ETH!	
<b>HOPO-KOLUMNE</b>	<b>5</b>
Fresh Voices for University Politics	
<b>PIN-UP BOARD</b>	<b>6</b>
What's up?	

## ETH WELT

<b>PEOPLE OF ETHZ</b>	<b>7</b>
Food for Your Soul	
<b>HAPPY BIRTHDAY, POLYKUM!</b>	<b>10</b>
Ein Rückblick auf 30 Jahre Studimagazin	

## GESUNDHEIT

<b>POEM</b>	<b>12</b>
I Know a Lot	
<b>WAS IST ORTHOREXIE?</b>	<b>13</b>
Gesund – Gesünder – Essstörung?	
<b>FOCUS ON OUR MENTAL WELLBEING</b>	<b>14</b>
...and what could we do in times of crisis?	
<b>HAAATSCHIII!</b>	<b>17</b>
Mythen, Pest und Segenswünsche	
<b>WHO WANTS TO LIVE FOREVER?</b>	<b>19</b>
Would We Be Happier with an Eternal Life?	
<b>VERZERRTE REALITÄTEN</b>	<b>20</b>
Gesundheit in Zeiten von Social Media	
<b>THE BIG, FAT PREJUDICES</b>	<b>22</b>
Socio-cultural Stereotypes of Fatness	
<b>GESUNDE GEBÄUDE?</b>	<b>23</b>
Leben im Drinnen	

## KULTUR

<b>OPENAIR-SOMMER 2022</b>	<b>24</b>
Ein Rückblick – und Kulturtyp	

## EXTRAS

<b>QUIZ</b>	<b>18</b>
Welcher Fachverein bist du?	
<b>WE LIKE TO MOVE IT!</b>	<b>25</b>
Wir bringen Bewegung in den ETH-Alltag	
<b>STUDI-DEALS</b>	<b>26</b>
Gönn dir!	
<b>KRUXEREI</b>	<b>29</b>
Der neueste Fall der drei Sonderzeichen	
<b>HOROSKOP</b>	<b>30</b>
Die ungeschminkte Wahrheit – Folge I	

## Zum Titelbild

Uns gefiel das bewusst Abstrakte des Bildes, das sowohl die mentale wie auch die physische Gesundheit, oder eben genau auch eine Störung dieser, gleichzeitig darstellt.

WORD OF THE VSETH PRESIDENT

# Welcome Back to the ETH!



Fellow students, dear readers,

I hope you all started this semester well! As with every autumn semester, it is great to see life is coming back to ETH. As with every year, VSETH and its student associations have played a major role in the organisation of the Erstitag (the welcome day for the first-semester students) by organising the Erstibags with all the goodies and the welcome events in coordination with the respective departments of ETH.

To introduce myself: I am Emir, studying computer science here at ETH for the last five years and have been active in VSETH for some time now. A new academic year also means a new executive board for VSETH, so in this corner I will be writing as the new president of VSETH for a couple of upcoming issues of Polykum, informing you about the current topics and regular updates of VSETH. My fellow board members and I are delighted to commit ourselves to VSETH in this academic year. I would also like to thank the departing board members and especially Nils, our former president, for their work in VSETH so far.

As the official representative of students at ETH, VSETH is a vital partner for ETH Zurich and vice versa. Yet, we are much more than political representatives: we organise the largest events at ETH, such as the Erstsemestrigenfest (the freshers' party at ETH Höggerberg and also the largest student party of German-speaking Switzerland), a bar every Wednesday evening at CAB, an open-air cinema at Höggerberg campus, more than fifty dance courses during the semester, a company fair to help students build up their careers and many other offers. All this is made possible by our committees and organisational teams. You can find out more about them via the VSETH newsletter, delivered regularly to your mailbox during the semester, or via the VSETH website. Your Fachverein (student association of your study programme) also has many offers for its members, so do not forget to check their website as well!

Our partnership with ETH has evolved over the years through a set of complex legal arrangements going all the way back to 1975. Last summer, we could conclude our new agreement with ETH to replace and modernise these complex arrangements and provide a solid legal basis for our cooperation, enabling us to continue providing our services to the students using the means and infrastructure of ETH and maintaining our status as the official student representative. Many thanks to the generations of VSETH actives who worked on this achievement and many different parts of ETH for the constructive negotiations.

Best,  
Emir

## UNIVERSITY POLITICS COLUMNNE

# Fresh Voices for ETH University Politics

**The end of summer has always been synonymous with new beginnings. Students are flocking back to campus again, trees are changing their colour and a new generation of VSETH board members are moving into the Backsteinzentrale. by Léa Le Bars**

In the field of university politics, there are now three people advocating for your needs – we are Jannik, Jasper and Léa, all three of us former university politics board members in our respective student associations (VMP and VeBiS). We are finishing up our bachelor's degree (Jasper) or have just finished it (Jannik and Léa) and are now taking a year off to dedicate ourselves to VSETH work and are highly motivated to now represent all students on an ETH-wide level. We spend most of our days responding to emails and slack messages, writing reports and consultations (and Polykum columns) and having meetings to discuss future meetings. In addition to all this exciting work, we are your voice in various committees around ETH, Switzerland and even Europe. From student housing to political exchange with Swedish universities, we do it all. This year we'll focus particularly on four big topics: lecture recordings and double bookings, post-

covid teaching, student number growth, and the academic calendar. We will dive deeper into every one of these subjects in later issues.

## An exciting start

It's only been a couple of weeks since we took office, and already so much has happened. We met with our rector Prof. Dissertori and his staff, to discuss lecture recordings and housing. It was quite a productive meeting and given that these are very important and extensive subjects, it will certainly not be the last one – but we are confident that progress will be made. On an association-wide level, we had a very successful VSETH open day with some drinks, vegan curry wurst and fries. Many of you showed up to talk to us and see our offices – in fact a bit too many, given that we ran out of food pretty fast. Lastly, we had the chance to go to Delft in the Netherlands to meet and exchange with other student associations. You may know that ETH is part of the IDEA League, a group of technical universities in Europe, but what you may not know is that their respective student associations form a group called IDEALiStiC. Every semester a different university hosts a weekend get-together in their home city, where we have a lot of fun and get to talk to lots of interesting people from other universities and exchange opinions about topics that are prevalent at all of our universities.

## Get involved!

Did we spark your interest? Does university politics sound like something you'd like to have a say in? Then make a note of 25 October, when we will organise our first Hopostamm this semester! In the meantime, don't hesitate to reach out to us via [hopo@vseth.ethz.ch](mailto:hopo@vseth.ethz.ch) or stop by for a coffee and chat at CAB E 23!



Léa, Jasper and Jannik (left to right) are our new VSETH university politics representatives.



## ZÜRCHER STUDIERENDENZEITUNG GRATIS ABONNIEREN

Die ZS ist die grösste und älteste Studierendenzzeitung der Schweiz. An der ETH und Uni Zürich – seit 1923. Die ZS behandelt Themen, die Studierende bewegen: Wohnungsnot, Klimakrise oder die neuesten Prüfungsreformen. Sie ist die grösste unabhängige Studienzeitung der Schweiz. Sie berichtet kritisch für und über die ETH – und schickt ihre Ausgaben allen Studis gratis nach Hause. Interessiert? Dann scanne den QR-Code und abonniere kostenlos die «Zürcher Studierendenzzeitung».

# VSETH PIN-UP BOARD

TEXTE VON CARLO MARIANI, SALLY LIU, OLI  
KLAUS, GHJULIA SIALELLI & OLIVER GÖTZ

**v**eth

## TAG DER OFFENEN TÜR

In der dritten Woche im Amt hat der neue VSETH-Vorstand zum Tag der offenen Tür ins CAB eingeladen. Innert kurzer Zeit war dann auch bereits jede – vegane – Currywurst und jedes Pommes verspeist und wir konnten den vielen Interessierten einen Einblick in ihren Studierendenverband geben. Und obwohl der Event mit der offenen Tür im Namen erstmal vorbei ist, stehen euch unsere Bürotüren jederzeit offen und jemand, der eigentlich arbeiten sollte, wird gern prokrastinieren und euch vom Verband erzählen.



## MIRROR COP27

The SSC is bringing COP27 to you, with two weeks of events to learn, reflect, and engage. From 8 to 18 November, an event will be held every day, each focusing on a different topic related to sustainability. For those of you who don't know what COP is, join us on 8 November for an introductory event! Post-COP we will be hosting a debrief event, as well as a workshop by Psychologists for Future. For the detailed programme, check out our website: [bitlylinks.com/ouMqX1mDr](https://bitlylinks.com/ouMqX1mDr)

## MODEL UNITED NATIONS COP27 CONFERENCE



If you've always looked for a place at ETH where you can practice your English skills, public speaking skills and debating skills, we have the perfect activity for you. This semester we simulate the COP27 Climate Conference, tackling the most important challenge of our times. You get to represent one of the conference member states while being able to plan executive actions together with other nations. If this sounds like your cup of tea, check out our website: [ethmun.org](https://ethmun.org) or our Insta @eth\_mun.



## POLYBAND MEETS TANZQUOTIENT

Finally, after a 3-year break, we are delighted to present the PBTQ 2022! Let's dance the whole evening to the live music of the Polyband! Join us on Friday, 28.10., 19.00-23.30 at Kirchgemeindehaus Altstetten (Pfarrhausstrasse 19, 8048 Zurich) – dancers of any level are welcome with or without a partner. Also, this is YOUR chance to become part of the PBTQ Opening Show, be the first on the dance floor and enjoy a free drink! Tickets and further information at [tanzquotient.org](https://tanzquotient.org)



# Food for Your Soul

**It's difficult to get through a conversation about health and wellbeing today without talking about food. Marketing companies tell you how to eat, what to eat or not to eat, even when to eat. *by Navya Miriam Itty***

We now see a trend, where food culture is being replaced by diet culture. In this pursuit of 'health' (supposedly), we have lost our connection to food and eating. Food has been reduced to its nutritional content or calories. Eating as a process has been boiled down to counting macros and calories, making it completely devoid of emotion.

### **Food is linked to emotions**

Of course, food is fuel, but it is much more than just that. We use it to make friends, court lovers, and sometimes even turn back time.

Firstly, food is a conduit for memories. For instance, the intoxicating smell of onions and garlic sizzling away in coconut oil transports me right back to my childhood, standing in my mum's kitchen, face hovering over the pan taking in as much of the aroma as I possibly could. Secondly, it can be a medium for connection. The culture of sharing meals is a story as old as time and cooking and eating together can be a fundamentally unifying experience. Lastly, it serves as an expression of love, care, and kindness; I'm sure most of us (if not all) have that friend who we've shared the clichéd post-breakup tub of ice-cream with.

### **What is comfort food?**

If you found your mind wandering to your own comfort foods while reading, then yes – that

is exactly what I'm building up to! What counts as comfort food though? There is a tendency to equate comfort food with sugary or fried foods such as candy, donuts, or fries. To me however, that definition sounds quite one-dimensional; it's more subjective than that. For me, for example, most foods count as comfort food (chalk that up to gluttony), be it a fresh zesty salad or a greasy sloppy sandwich. But if you're not the kind of person whose entire day revolves around planning what to eat for their next meal, the definition probably is more generic. Ultimately, I think we can all agree that comfort food encompasses everything that food is supposed to be: a warm hug, a feeling of safety, a soothing sense of familiarity, of being home.

### **We all deserve joy**

Our relationship with food has been molded through a complex evolutionary process that science is yet to fully untangle. But this much we know; human beings have evolved to seek comfort in food because we rely on eating so often, thus making this a feature and not a bug of our inherent humanness. So, the next time you have a rough day, and you feel yourself pulled to your comfort food, don't fight it. The same applies if you didn't have a rough day because what the hell – we all deserve joy.

People from diverse cultures study and work at ETH Zurich. On a typical day, we pass through countless people we don't know and hence don't have the chance to know their opinions and thoughts. This edition of "People of ETHZ" is an effort to reclaim comfort foods, which today often have a bad reputation. This is why we went around the campus, asking some of our peers what foods comfort and soothe them – both in times of physical sickness and mental turmoil.

Would you like to share your thoughts in English or German on the topic "Passion/Leidenschaft" in the next Polykum edition? Send an email to: [redaktion@polykum.ethz.ch](mailto:redaktion@polykum.ethz.ch)



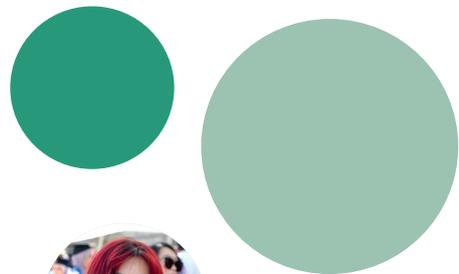
When I think about comfort food, the first thing that comes to my mind is a chicken soup. It's very simple – you just put a whole chicken in a pressure cooker and you cook it for thirty minutes. What you get is a hot, steaming chicken soup. I've had it since my childhood, with my family. Whenever I'd feel sick or sad, my parents used to make it for me. Living alone, I now make it for myself. It's perfect for a cold day and when you're not feeling your best. Personally, whenever I cook it, it gives me the feeling of being with family and it warms me up from the inside.

**YUQING HUANG,**  
1<sup>ST</sup> YEAR, MASTER'S IN COMPUTER SCIENCE

**Navya Miriam Itty, 26,**

master's in environmental sciences. Her comfort food is Puttu (a soft steamed rice cake with layers of coconut) and Kerala Pork Roast (melt-in-your-mouth pieces of pork in a spicy unctuous gravy).

# PEOPLE OF ETHZ



I crave comfort foods when I'm stressed or under pressure and often, what matters is not even the kind of food I'm eating. It has more to do with the process of cooking. I really enjoy it; I've noticed that the wait tends to put me in a more peaceful and comfortable state of mind. I usually cook simple, traditional Chinese food because it gives me the feeling of home. Nowadays I resort to the quick-cook Ramen. I can get them easily from the Asian store. I like them spicy and with strong flavours.

**YIFAN ZHOU,**  
1<sup>ST</sup> YEAR, MASTER'S IN ROBOTIC SYSTEMS AND CONTROL ENGINEERING

Comfort food for me has always been Udon noodle soup. My mum always made it for me when I was sick, which is probably why I really enjoy it. It's the perfect combination – a warm steamy soup with a real umami flavour. Chicken noodle soup is boring in comparison. Udon noodle soup!

**AUGUST STROTZ,**  
2<sup>ND</sup> YEAR, BACHELOR'S IN MECHANICAL ENGINEERING



I have been brought up here in Europe, so a good red sauce pasta is an easy, tasty option. Although if I'm thinking about home, I relate it to the part of my identity that is half-Japanese; it's a bit of a stereotype but I'll lean into it. It's rice; rice with Japanese curry or Okayu, which is just rice and tea.

**NAOKI PROSS,**  
1<sup>ST</sup> YEAR, MASTER'S IN ELECTRICAL ENGINEERING



My comfort food would be pancakes, because I love how my mom makes them in different varieties. It's a dish that I can eat at any time of the day. I associate it with happiness; a sign that everything is going to be better. It gives me the feeling of a renewed start to my day. I love to top it with Ovomaltine Crunch – it must be crunch! Maple syrup is a close second.

**MOYOSOLA OKE,**  
1<sup>ST</sup> YEAR, BACHELOR'S IN HEALTH SCIENCE AND TECHNOLOGIES SCIENCE



I come from Italy. So obviously, my comfort food has to be pizza and because I'm vegan, it's usually a simple marinara pizza. I find it very relaxing to order one home when I'm sick because I don't feel like cooking. When I was younger though, it used to be vegetable bouillon with very small starshaped pasta.

**CARLOTTA,**  
2<sup>ND</sup> YEAR B-TECH, ENVIRONMENTAL ENGINEERING



I love fruits and the way it makes me feel healthy when I'm feeling physically unwell. My favourites would be kiwis and apples and in winter, oranges and tangerines. If I'm feeling particularly low, then anything sweet. Usually it's chocolate and it's even better when you share it with friends.

**LUKAS MEINDL,**  
1<sup>ST</sup> YEAR, BACHELOR'S IN HEALTH SCIENCE AND TECHNOLOGIES



Nowadays, when I'm sick, I prefer something simple and easy like the veggie nuggets from Coop or mozzarella sticks. It's fast and it's always good. When I was a kid, I loved those canned raviolis filled with beef and with the beef sauce. Now that I think about it, maybe it's kind of disgusting, but I loved it back then.

**CINDY**  
(AS THE FIRST INTERVIEWEE TO AN AMATEUR POLYKUM WRITER, CINDY DREW THE SHORT STRAW; I FORGOT TO TAKE ANY OF HER DETAILS – SORRY CINDY! BUT HEY – AT LEAST WE HAVE A PICTURE.)



# 30 Jahre Polykum

**Wir schreiben das Jahr 1992. Ganz Zürich erhält die ZS. Ganz Zürich? Nein, ein Studierendenverein widersetzt sich der Verbreitung politischer Aussagen und gründet seine eigene Zeitung.** von Anna Heck, Anna Weber & Hung Hoang

**OKTOBER 1992:**

Die «Nullnummer», die erste Ausgabe des Polykum

**JANUAR 1994:**

Fusion mit ETH Life Print als Kehrzeitung

**SEPTEMBER 2010:**

Erste Kruxerei erscheint

**2012:**

Trennung von ETH Life Print

**HERBST 2013:**

Etablierung als eigenständige Zeitschrift

**SEPTEMBER 2014:**

Wechsel zum Magazin-Format und erste englische Artikel

**BEGINN 2019:**

Redaktionsleitung wird von Studierenden übernommen

**FEBRUAR 2020:**

Neues Layout und Einführung der «People of ETHZ»

**HERBST 2022:**

Polykum goes online!

## Ein buntes Miteinander

Das Polykum war geboren und am 9. Oktober 1992 erschien die «Nullnummer». Eine Art Vorausgabe, bevor es richtig losging. Mit 15 Seiten war sie auch deutlich kürzer als das Polykum heute. Im Inneren finden sich so allerlei interessante Sachen wie die Ankündigung des Erstsemestrigenfests, absurd niedrige Preise für Inserate (nicht inflationsbereinigt auf 2022) und ein Interview mit dem Rektor. So weit, so Polykum. Aber auch ein Eventkalender! Im Jahre 1992, vor der weiten Verbreitung von Internet und Social Media unerlässlich, um Menschen zu Organisationen zu locken. Ganz unverschämt stehen dort verschiedenste Organisationen nebeneinander: von Kommissionen zu Kinderhüte- und Mitfahrdiensten, von Frauenbar und «zart&heftig» bis zu Gottesdiensten.

## Geboren aus dem Konflikt

Doch warum wurde das Polykum überhaupt gegründet? Der damalige Präsident des VSETH gibt eine kurze und nüchterne Erklärung ab. Kurzum, man hat sich mit den Mitträgerschaften (dem VSU, dem Vorgänger des VSUZH und der ZS-Redaktion) überworfen. Kritisiert wurden mehrere Punkte. Erstens lägen zu viele Ausgaben an der ETH rum, die nicht gelesen würden. Zweitens wolle der VSETH parteipolitisch neutral sein, im Gegensatz zur ZS. Drittens erscheine die ZS so oft, dass ETH-Studierende aufgrund des höheren Arbeitsaufwandes nicht mithalten könnten. Bei so vielen Reibereien zwischen ZS, VSU und VSETH beschloss letzterer, seinen eigenen Weg zu gehen. Und so kam es, dass unsere kleine Zeitung geboren wurde.

In den letzten dreissig Jahren waren unzählige Menschen für das Polykum tätig: in der Redaktion, als Autor\*innen oder Fotograf\*innen, hauptberuflich oder in ihrer Freizeit. Wir haben ein paar von ihnen kontaktiert und ihnen folgende Fragen gestellt:

- Von wann bis wann warst du beim Polykum und in welcher Position? Wie bist du dazu gekommen?
- Warum sollte es das Polykum geben?
- Welchen Einfluss hatte die Zeit beim Polykum auf dein Leben?
- Was machst du heute?



Anja Pauling

a) In den frühen 90ern war ich während meines ETH-Studiums Mitglied des VSETH-Vorstandes. Ich war verantwortlich für das Ressort «Information», wozu integrativ das Polykum mit seinen Mitarbeitenden gehörte. Da damals das Internet und E-Mails noch nicht in der heutigen Verbreitung existierten – d.h. wir hatten weder E-Mails, noch gab es das Internet als Massenphänomen –, war das Polykum eines unserer wichtigsten Kommunikationsmittel mit unseren Mitgliedern. Wir erschienen damals 14-täglich(!).

b) Das Polykum sollte es als unabhängiges und v.a. eigenes Organ der Studierenden geben. In meine Zeit fiel auch ein Versuch der Schulleitung, mit dem Ringier-Verlag eine eigene Zeitschrift für das gesamte Zielpublikum der ETH zu schaffen. Dies war intern nicht weit abgesprochen und das Resultat war recht blamabel. Wir als VSETH hatten davon erst erfahren, als wir die Nullnummer plötzlich in Händen hielten. Offensichtlich hagelte es von verschiedener Seite so viel Kritik (vom VSETH natürlich auch), dass die geplante Publikation sang- und klanglos wieder in der Versenkung verschwand. Als Phoenix aus der Asche entstand dann die lange Jahre beibehaltene «Kehrversion» mit der ETH-Leitung zusammen – eine Seite bildete das bekannte und weiterhin unabhängige Polykum und in der Hälfte gewendet bzw. von der anderen Seite startend – das damalige «ETH intern».

c) Für mich waren die zweieinhalb Jahre im VSETH und insbesondere die Verantwortung fürs Polykum mit seinen Angestellten die erste Erfahrung in Projektleitung und Personalführung. Diese Erfahrungen waren mir im Anschluss an mein Studium sehr nützlich.

d) Heute arbeite ich, nach einem Vierteljahrhundert ausserhalb meiner Alma Mater, als Projektleiterin und Career Coach für Abgänger\*innen unserer Hochschule im ETH Career Center – und wieder profitiere ich von meinem Wissen aus der VSETH-Zeit.

Wir arbeiten mit vielen Studierendenorganisationen zusammen und inserieren aktuell auch im Polykum, um unsere Services unter den Studierenden noch bekannter zu machen.



Ken Zumstein

a) Ich war von 2012 bis 2014 Chefredaktor des Polykum. Als ETH-Student fand ich das Polykum immer schnarchtig und schrieb für die Konkurrenz ZS. Nach meinem ETH-Abschluss wagte ich den Quereinstieg in den Journalismus und begann dann auch noch eine Ausbildung als Drehbuchautor. Da kam die Herausforderung Polykumsleiter als Studijob gerade richtig.

b) Es informiert über wichtige Überlegungen innerhalb der Hochschulpolitik, blickt auf eine andere Seite des Studierendenlebens und ist ein idealer Spiel- und Tummelplatz für alle, die sich irgendwie fürs Schreiben interessieren.

c) Grossen Einfluss. In dem Sinn, dass ich einige meiner ehemaligen Mitarbeitenden auch heute noch regelmässig

treffe und sie wortwörtlich auf meiner Hochzeit mitgetanzt haben.

d) Ich schreibe. Hauptsächlich Drehbücher. Aber für einen herausfordernden Posten bei einem interessanten Magazin mit tollen Mitarbeitenden bin ich immer offen. Auch mit bald vierzig Jahren, zwei Masterabschlüssen und zwei Kindern ist irgendwie noch der Weg das Ziel. Und wie die Welt genau funktioniert, hab ich immer noch nicht kapiert. Aber was im Leben wichtig ist schon.



Hannes Hübner

a) Ich war von 2008–2018 vor allem als Fotograf, aber auch als Journalist/Redaktor beim Polykum tätig, mit insgesamt über 300 veröffentlichten Beiträgen. Schon im Gymnasium hatte ich als Fotograf/Journalist gearbeitet, da war der Weg nicht weit.

b) Weil es den Studierenden – früher zumindest – neben den Infos zu Studium und ETH, auch Geschichten, Beiträge und Anregungen von «ausserhalb der Blase», aus der echten Welt brachte.

c) Ich habe viele krasse Erfahrungen gemacht, viele Einblicke gesammelt, gute Freund\*innen gefunden, gutes Geld verdient und für mich konkret die Weiterentwicklung beruflicher Qualifikationen.

d) Selbstständiger Autor und Redaktor, kunstschaftender Fotograf.

Vielen Dank an alle Ehemaligen, die uns Antworten auf unsere Fragen zugesandt haben! Da wir so viele spannende Rückmeldungen erhalten haben, konnten wir gar nicht alle drucken – dafür freuen wir uns schon, sie in der nächsten Ausgabe im Rahmen der «People of ETHZ» vorzustellen!



Nullnummer: Die erste Ausgabe des Polykum erschien am 9. Oktober 1992.

I am really good at putting one foot in front of the other.  
 I am really good at making it look like there's always another.  
 I know I will push myself dissatisfied with the limits,  
 I know I can squeeze teeth through the pain, suffer and shame  
 Even when my body stops breathing posing a human claim.

I know I will try to make sense of the senseless,  
 I know that even in the hardest I will somehow push through.  
 When the loneliness bargains for my truth  
 And sifts through my fingers  
 Washing away the hardest lessons for which I fought,  
 I will gamble myself once again.  
 Surprised I will still open my eyes with a strong thought.

For the truth is mine and mine alone.

For I am mine and nothing more.

For the moment when I feel like stone.

For what has sailed will come ashore

And part again.

I know a lot.

But sometimes it's so nice to admit that I just don't.

**Tihomir Todorov, 29,**

doctoral student in cancer biology who loves  
 creative writing.

In our last issue we used the "People of ETHZ" section to let people from minority groups write about their experiences with in- and exclusion at ETH. As a response to a text by Anonymous about the lack of inclusion for people with disabilities, Romila Storjohanns sent the following comment:

*Dear Anonymous,*

*thank you for your criticism and your thoughts on how to make ETH more inclusive. You're absolutely right: ETH is not as inclusive and as barrier-free as it should be. Fortunately, several projects have been started with one common goal: over the course of the next few years, people with disabilities or people with special needs – whether students, lecturers, researchers, staff or visitors – should benefit from greatly improved access to ETH buildings and services. For example, in most of the auditoriums, acoustic systems were already installed last year, and more and more buildings – the main building as well – will be equipped with the new barrier-free signage. Regarding the lack of barrier-free toilets in the main building, I have to admit, it is a challenge to find free space for additional facilities, especially in old and listed buildings. But I can assure you, in new buildings, enough space will be reserved to provide a barrier-free environment for everyone.*

*Romila Storjohann, Programme Manager  
 "Barrier-Free at ETH Zurich"*

More information: [ethz.ch/barrier-free](https://ethz.ch/barrier-free)



**arzthaus**

**arzthaus.ch  
 arzthausonline.ch**

**An 4 zentralen Standorten in Zürich  
 und online für Sie da**

**Unsere  
 Hauptfachgebiete:**



Hausärzte



Notfälle



Dermatologie



Gynäkologie



Psychotherapie

# Gesund – Gesünder – Essstörung?

**Achtung: In diesem Artikel geht es um Essstörungen. Wenn das ein Thema ist, das dich belastet, empfehlen wir dir, entweder nur vorsichtig oder gar nicht weiterzulesen. Benötigst du Unterstützung? Wende dich jederzeit an die Psychologische Beratungsstelle der ETH oder die 143. von Anna Heck**

Wenn ich bei Google eingebe «Wie werde ich fit und gesund?», dann liefert mir die Suchmaschine 5760000 Ergebnisse in unter einer halben Sekunde. Wer seinen Lebensstil verbessern und fitter werden will, muss nicht lange suchen, um eine Fülle an Ernährungsratschlägen, Trainingsprogrammen und allem, was dazu gehört, zu finden.

## Ungesund gesund?

Doch was passiert, wenn man es damit übertreibt? Stellen wir uns einen jungen ETH-Studenten vor, nennen wir ihn Reto. Reto hatte sich im Basisjahr sehr auf das Lernen fokussiert und sich sonst etwas gehen lassen. Nun möchte er das wiedergutmachen und fängt an, sich im Internet schlau zu machen. Er beschliesst, statt Fast-Food und Mensa-Mahlzeiten lieber daheim etwas zu kochen und dreimal die Woche im ASVZ zu trainieren. Das klappt ganz gut und nach ein paar Wochen beginnt er sich schon fitter zu fühlen und Muskeln aufzubauen. Reto findet das grossartig und möchte mehr. Er stellt noch mehr Nachforschungen an und beschliesst, keinen Alkohol mehr zu trinken und komplett auf Süssigkeiten zu verzichten. In der Woche darauf ist er zu einer Geburtstagsparty eines Freundes eingeladen. Angesteckt von der fröhlichen Atmosphäre lässt er sich dazu hinreissen, doch mitzutrinken. Angeunken hat Reto auch keine Hemmungen mehr, ein Stück Kuchen zu essen. Am nächsten Morgen fühlt er sich mies. Richtig mies. Nicht, weil er so viel getrunken hat, sondern weil er das Gefühl hat, durch diesen Ausrutscher wäre all sein Fortschritt zerstört. Das will er ausgleichen und beginnt sich noch gesünder zu ernähren und noch öfter ins Fitnessstudio des ASVZ zu gehen. Er fängt an in Vorlesungen Mahlzeitenpläne zu erstellen. Nicht mehr nur als Einkaufshilfe, sondern um genau die

richtige Menge Proteine, Kohlenhydrate und Fette zu sich zu nehmen. Ein Teufelskreis beginnt. Als ihn sein Freundeskreis ein paar Wochen später wieder zu einer Party einlädt, lehnt er ab. So einen Fehler will er nicht noch einmal machen. Mit der Zeit vernachlässigt er sein Umfeld und die Arbeit für sein Studium immer mehr, bis er sechs Monate später nicht mehr kann. Seine Familie ist besorgt, da er scheinbar keine Freund\*innen mehr hat, und interveniert. Reto begibt sich in psychotherapeutische Behandlung und kann sich von der Tortur erholen.

## Essstörungen sind nicht zu unterschätzen

Diese Geschichte ist frei erfunden. Dennoch beschreibt dies ungefähr den Leidensweg einer Person mit Orthorexie.

Orthorexie wird behandelt wie eine Essstörung. Sie ist zwar nicht als Krankheit anerkannt, dennoch macht z.B. die Schweizerische Gesellschaft für Essstörung auf sie aufmerksam. Betroffene sind besessen von der eigenen gesunden Ernährung und tun alles, um sich noch bewusster zu ernähren. Diese restriktiven Essgewohnheiten erschweren Mahlzeiten in Gesellschaft, sodass sich Betroffene zunehmend von ihrem sozialen Umfeld distanzieren und auch andere wichtige Lebensbereiche allmählich vernachlässigen.

Und warum soll dich das interessieren? 3.5% aller Schweizer\*innen sind im Laufe ihres Lebens von einer Essstörung betroffen. Da sind sicher auch ETH-Studis dabei. Es lohnt sich also, mehr auf seine Mitmenschen zu achten, und gegebenenfalls zu helfen und sie zu unterstützen.

Beratungsstelle: [pbs.uzh.ch](https://pbs.uzh.ch)

Die Dargebotene Hand: 143

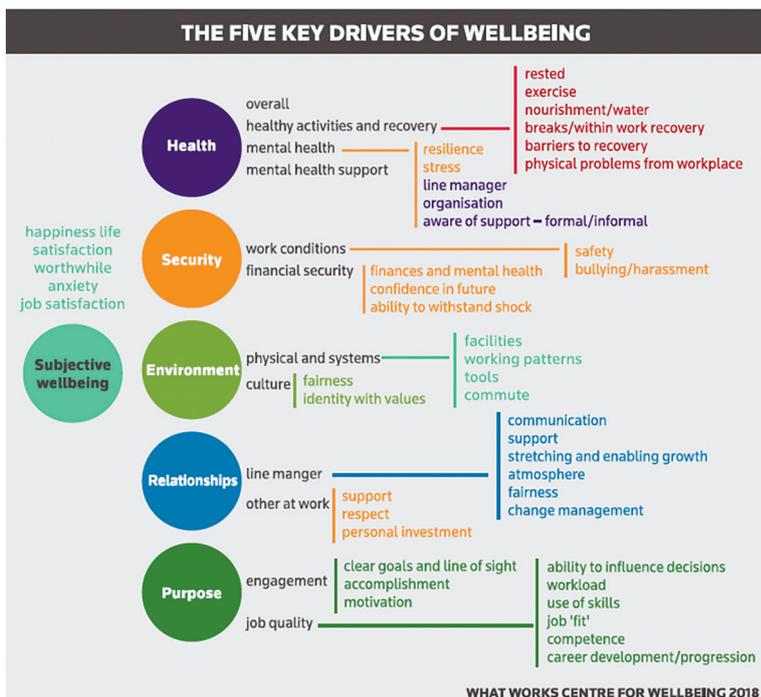
Schweizerische Gesellschaft für Essstörungen:  
[sges-ssta-ssda.ch](https://sges-ssta-ssda.ch)

## Anna Heck, 25,

MSc Mathematik, will sich gesund ernähren und hofft, nie in so etwas hineinzurutschen.

# Normalising the Conversation about Mental Health

Have you ever felt flooded by and stressed by the multiple tasks that keep coming? Had so much on your plate that you just blocked, escaped or burnt out? Felt that what you are doing will never be enough? Been depressed but ashamed to share with anyone and ask for help? Do you care about your mental health? What mental health care practices do you have? *by Tihomir Todorov*



The latest data from the World Health Organisation’s (WHO) “World Mental Health Report 2022” shows that we are living in the most depressed, anxious, overstimulated and medicated society history has known. These feelings and experiences have penetrated our personal, social and professional lives, including the way we study and interact at our universities.

The Spring 2019 Equal Opportunity and Mental Health Survey performed by VSETH at ETH reported that 50–55% of the participants with good or very good mental health have nevertheless continuously experienced sleep problems, anxiety, low self-esteem, depression or hopelessness. The majority of us will have either experienced this ourselves or know someone who has struggled with mental health problems. So what can we do?

### Expand your language on human feelings and experiences

Naming our feelings and experiences is crucial to the way we interact with them. Language not only serves us to communicate, but also shapes our experiences. The ability to recognise, name and express those feelings, known as emotional literacy, is key to our wellbeing. In the wise words of Ludwig Wittgenstein, “The limits of my language mean the limits of my world.”

Brené Brown spent more than 20 years studying courage, vulnerability, shame, and empathy. In her latest book, “Atlas of the Heart”, she explores 87 human feelings and experiences

**Tihomir Todorov, 29,**  
a doctoral student in cancer biology, who believes our physical health is as important as our mental health.

based on her extensive research. The results solidify the view that using the right language for the right feeling is essential, so that we can express ourselves, recognise what we need and get help. For example, do you know the difference between stressed, overwhelmed and anxious? Can you tell when you feel compassion, connection or amusement?

### **Be kind to yourself**

It seems that we possess an inexhaustible ability to put ourselves down. We tend to be systematically judgmental and criticising when confronted with our personal inadequacies and shortcomings. This inevitably affects our mental health and how we perceive the world and ourselves in it.

According to Kristin Neff, considered one of the world's most influential research psychologists and a pioneer in the study of self-compassion, we need to cultivate practices to be warm and understanding toward ourselves when we fail, suffer or feel inadequate. She points out self-kindness, that is to talk to ourselves the way we

would talk to someone we love, as a vital element of self-compassion.

### **We need to focus more on mental health**

According to the constitution of the WHO "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity". WHO has officially recognised the significance of mental health and has undertaken actions to support mental health care. This clearly points out that our mental wellbeing is an issue that has reached a global scale and requires our devoted attention at all levels of our lives.

Our universities, including ETH, have adapted to the changing world, creating state-of-the-art and high-quality education. However, this has also created highly demanding environments in which the mental health of students and staff at all levels is affected. It lies within our responsibilities to systematically destigmatise the topic of mental health, commit to the value of mental wellbeing, and strengthen the support provided for it.



The Mental Wellbeing (MeWell) Community consists of students and staff members from Zurich universities dedicated to improving and promoting mental wellbeing in academia. Tiara Greber, MeWell Vice President, shared some of the MeWell insights.

### **What is the most important thing our readers should know about mental health in academia?**

Mental health in academia is still highly stigmatised in Switzerland and it is not often talked about. However, one in four young Swiss adults shows symptoms of mental health disorders. Still, the situation is slowly improving and the services at ETH might be a

helpful first point of reference if you feel the need to open up about what you're going through.

### **What are the most common mental health-related issues people approach you with?**

The event topics most people come to us with and have considered relevant according to our post-event surveys include isolation/loneliness, impostor syndrome, grieving, failure culture and perfectionism, anxiety, depression, wellbeing theories, exercise, mental resilience, building connections and friendships, or when to look for professional help.

### **What advice would you give to people at ETH who are dealing with mental health issues?**

Ignore the stigma. Find a safe space to talk about it – a family member, friends, professionals. Seek out counselling available to people at ETH. Have a support system early on in your studies. Join stigma-free groups like MeWell to stay in touch with reliable mental health resources. Stay connected to others as they can help you identify when you may need professional help or provide relief in times of crisis.

### **Resources for Mental Health Support**

Reaching out for support as well as openly speaking about our mental health experiences are vital steps for our wellbeing.

Here are some resources and links:

**Health and Contact Points on Student Portal (ETHZ):** relevant information on counselling, coaching and psychological support for students as well as more resources and phone lines in case of a mental health emergency.

**[mewellcommunity.ch](https://mewellcommunity.ch)**

**[aufeinanderachten.de](https://aufeinanderachten.de):** a mental health course for everyone

**[brenebrown.com](https://brenebrown.com)** (Brené Brown)

**[self-compassion.org](https://self-compassion.org)** (Kristin Neff)

**[whatworkswellbeing.org](https://whatworkswellbeing.org):** aim to improve people's wellbeing as it is the ultimate goal of effective policy and community action

**The Centre for Nonviolent Communication:** [cnvc.org](https://cnvc.org)

**The Student Mental Health Research Network:** [smarten.org.uk](https://smarten.org.uk)

**WHO Mental Health webpage:** [who.int/health-topics/mental-health](https://who.int/health-topics/mental-health)

I had the pleasure to speak with doctors Paul Andrä, resident in child and adolescent health at the Zurich Children's Hospital and co-director of On The Move e.V. (the NGO behind the Mental Health Allyship Programme "Aufeinander Achten"), and Robert Bozsak, a psychiatry resident in Zurich. Paul and Robert are dedicated to empowering communities to take care of their mental health. They gave us some insights into important mental health issues.



Paul Andrä



Robert Bozsak

**What actions can universities take to promote and improve the mental wellbeing of their students and staff members?**

**Paul:** Universities can address this in two major directions.

First, Content & Skills – to teach valuable skills to help the students with the challenges they will face in their professional and private lives. Creativity and adaptivity should be encouraged and developed to empower discovery before static knowledge. More interdisciplinary projects guided by human-centred design would promote empathy, teamwork and problem solving.

Second, Environment & Architecture – universities can apply the principle of 'Healing Architecture' when designing spaces to create green areas and good lighting. They can also provide spaces for focused work, hanging out, sharing and development of ideas, and execution of events at the campuses.

**Robert:** It is of paramount importance to acknowledge that mental wellbeing is a central building block of academic success. Generating awareness about mental health, its preservation and

treatment options are essential. Promoting 'mental hygiene' or 'mental health check-ins' as a new common practice is one strategy universities could develop to help students and staff.

**What skills would you recommend each of us add to our toolbox in case of a mental health crisis?**

**Paul:** Everyone should obtain a good awareness of their basic needs, which include sleep, nutrition, movement, sex, social connectedness, self-efficacy, sense-of-self, and existential safety, and find ways to satisfy these needs.

**Robert:** Build protective routines that help strengthen your mental resilience such as: daily mental health check-ins of your bodily and mental wellbeing, reflection on current needs, detaching from negative thoughts and worries. Have regular contact with close and loved ones; regular physical activity, ideally in a social setting; practice mindfulness, i.e. experience the moment as it is without rating or changing it; use imaginative or meditative approaches to build inner

safe spaces or delightful experiences in your mind helping you out during stressful periods. Use all your senses to live the moment.

**What can each of us do to support someone with mental health issues?**

**Paul:** Non-judgmental and active listening are important. The method of non-violent communication can be used as a guideline. Seeing each other is valuable in everyday interactions. It creates a good foundation for good mental health as well as it helps to detect mental health issues and seek help.

**Robert:** Building trust is the basic ingredient of every relationship. Listen open-mindedly, trust your gut feeling, know your limits (and ask for help when necessary), create a safe space where someone can explain their issues without feeling judged. Whether giving or receiving help, know your own (psychological) limits and do not feel solely responsible for helping the other person. You may share the situation with others and ask them for advice, too!

BG

## Bauen Sie mit uns zusammen grossartige Projekte

Die BG-Gruppe ist ein internationales Ingenieur- und Beratungsunternehmen in Infrastruktur, Umwelt, Hochbau und Energie.

Es ist Zeit, dass wir zusammenarbeiten.



INGENIOUS SOLUTIONS

# Haaatschii!!!

**Es beginnt mit einem Kribbeln in der Nase, man versucht noch, es zurückzuhalten, doch es ist nichts mehr zu machen und man trompetet ein lautstarkes «Hatschi» heraus. Meist wird der Nieser sofort mit einem vielstimmigen «Gesundheit!» der Umstehenden zur Kenntnis genommen. Doch wie so ist es Teil unseres sozialen Kodexes, fast schon reflexartig auf einen Nieser zu antworten? von Sabrina Strub**

Niesen ist etwas völlig Natürliches und dient der Nase dazu, Schleimhäute von Staub, Pollen oder Krankheitserregern zu reinigen, indem diese mit einem Luftschwall aus der Nase geschleudert werden. Dieser kann eine Geschwindigkeit von 150 km/h erreichen. Und ist somit ein körpereigener Schutzmechanismus.

## Mythen und Legenden

Obwohl eine so einfache medizinische Erklärung hinter dem Phänomen des Niesens steckt, ranken sich seit Jahrhunderten Mythen um dieses Körpergeräusch. Beispielsweise die Furcht, beim Niesen könnte es zu einem Herzstillstand kommen. Oder die Augäpfel könnten herausquellen, wenn man während des Niesens die Augenlider nicht fest zudrückt. Aus medizinischer Sicht sind beide Befürchtungen haltlos. Früher existierte auch der Aberglauben, dass beim Niesen die Seele aus dem Körper geschleudert wird. Oder dass genau das Gegenteil eintritt: Der Moment des Niesens wird von bösen Geistern genutzt, um in den Körper einzudringen. Um all dieses mögliche Unheil abzuwenden, das Niesenden widerfahren könnte, wünschte man sich gegenseitig Gesundheit. So lauten zumindest manche Theorien.

## Pest und Segenswünsche

Die gängigste Erklärung zum Ursprung des Gesundheit-Sagens reicht bis ins Mittelalter zurück, als die Pest wütete. Das erste Anzeichen einer Pesterkrankung war meist ein Niesen. Deshalb wünschte man Niesenden «Gute Gesundheit» oder «Gute Besserung». Es waren auch kurze

Segenswünsche verbreitet wie «Gott segne dich». Im Englischen ist auch heute noch «Bless you» als Kurzform von «May God bless you» gebräuchlich. Mit der Pest lässt sich auch eine Erklärung finden, wieso man auf ein Husten nicht mit Gesundheit antwortet. Husten war zwar ebenfalls ein Symptom der Lungenpest, aber erst im fortgeschrittenen Stadium, in dem die Kranken meist schon aus den Städten ausgestossen worden waren.

Es existiert auch die Theorie, dass der Gesundheitswunsch gar nicht an die erkrankende Person gerichtet war, sondern an einen selbst und man sich damit gute Gesundheit wünschte und sich vor einer Ansteckung schützen wollte. Diese Theorie wird aber angezweifelt und passt schlecht zu den religiösen Segenswünschen wie «Gott segne dich», die früher gebräuchlich waren.

Wie genau das Gesundheit-Sagen wirklich entstanden ist, lässt sich vermutlich nicht mehr zweifelsfrei feststellen und ist in den Wirren der Geschichte verloren gegangen.

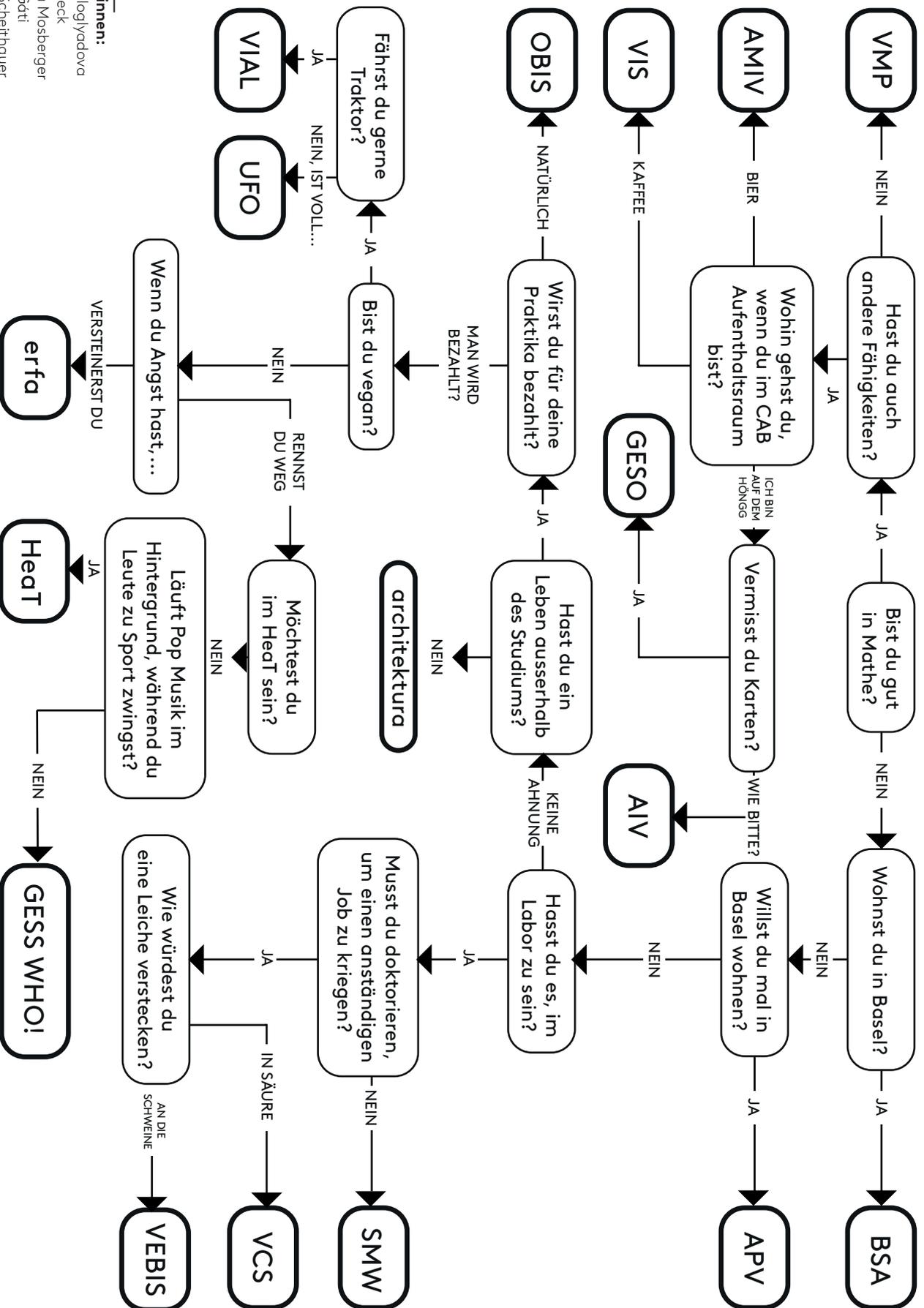
## Knigge und Gewohnheiten

Während es lange Zeit unumstritten als höflich galt, jeden Nieser mit «Gesundheit» zu beantworten, ist in jüngster Zeit eine gewisse Verunsicherung aufgekommen. Der neueste Knigge-Ratgeber für Benimmregeln empfiehlt, das Niesen höflich zu ignorieren. Das Gesundheit-Sagen generiere zu viel Aufmerksamkeit, was der niesenden Person unangenehm sein könnte. Stattdessen sollten sich Niesende kurz entschuldigen, da das laute Geräusch für andere erschreckend wirken könnte. Generell sollten Körpergeräusche nicht kommentiert werden. Diese Regelung hat sich aber nicht wirklich durchsetzen können, da die wenigsten mit den Details der Knigge-Regeln vertraut sein dürften. Und weil sich jahrhundertealte Gewohnheiten, auch wenn ihr Ursprung nicht zweifelsfrei geklärt ist, nicht einfach so abschaffen lassen.

### Sabrina Strub, 24,

studiert Bauingenieurwissenschaften im Master und findet es bemerkenswert, dass man manche Familienmitglieder oder Mitstudierende anhand ihres Niesens unterscheiden kann.

START



**Autor\*innen:**

- Alisa Milioglyadova
- Anna Heck
- Antonia Masberger
- Boton Gditi
- Tobias Scheithauer

# Would We Want a Healthy Eternal Life?

**“The Queen is dead, long live the King.” The immortal woman is no longer there. She was perhaps one of the last people who gave us the feeling that some things persist forever. But they don’t. However, what would happen if one day we got the chance to choose between an everlasting life and one that has an end? *by Nikolaus von Moos***

Would we be happier with an eternal life? Would it enable us to do more good in the world and help more people? These are all questions we have to ask ourselves in order to decode this dilemma. Some of them I will try to tackle in this article.

## **Do we fear death enough to want to live forever?**

To start this conversation, let’s talk about death. Is death the worst that can happen to us or not? Socrates argues that death loses its meaning in comparison to a morally good life. With this he wants to say we should rather ask ourselves if we are living a good and moral life instead of worrying about death. Plato, his student, says: “After death, the soul, which withdraws from the body when it has lived a holy life, goes to a being similar to itself, to a divine being, immortal and full of wisdom, with whom it enjoys a marvellous happiness.” No sign of fear of death here. The bible and writings from other belief systems also attempt to help people lose their fear of death.

## **How does one make the case for eternal life?**

One could of course argue against it. Those statements were made at a time when the idea of eternal life was just a hypothetical one. Nowadays, we are a tiny bit closer to a possible natural scientific solution. Elon Musk for example believes that the human species is close to saturation on its lifespan, but sees potential to bypass those biological limits with gene editing technology. But

he also says: “I don’t know if we should really try to live for a super long time.” Some acceptance of limits here from a man that pushes those very limits really hard in other avenues.

## **Would eternal life guarantee us happiness?**

Kant, a philosopher from the 18th century came to the conclusion that perfect happiness is not possible at all. Therefore, human beings can only ever strive for it and thus only be partially happy. So even if we were guaranteed everlasting life, we would still not be one hundred percent happy. In the Journal of Economic Psychology Richard Easterlin, an economic scientist, published a study where he showed that being young didn’t contribute to happiness. What he could demonstrate, however, was that as one got older, more health problems emerged, and happiness levels began to drop. In this case then, a ‘healthy’ eternal life would make sense. This is why a handful of companies (some of them in Zurich!) try to expand the health span (not life span) of human beings with the goal of a higher quality life in old age.

There are so many other questions that one can pose. But as you have seen above, one simple solution is not in sight. If you asked me what I would choose, hmmm, it would be presumptuous to assume that by 23 one can answer that sort of question. A couple of things are quite clear for me though: we should accept some human boundaries, learn to recognise when enough is enough (be it in the field of life and death or elsewhere) and be thankful for the life we have in our hands, especially in this world replete with abundance.

---

### **Nikolaus von Moos, 23,**

studies health science and technology in the first semester of his master's, so the topic health buzzes around his head quite often.

# Mentale Gesundheit & Social Media

**Social Media ist im letzten Jahrzehnt zu einem wichtigen Teil unseres täglichen Lebens geworden. Dies hat Auswirkungen auf unser soziales Verhalten und unsere mentale Gesundheit. Nadine, Studierende an der Universität Greifswald, hat sich mit der Thematik beschäftigt und kommt zu einem er-  
nüchternden Ergebnis. von Nadine Frölich**



Gesundheit wird nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wie folgt definiert: «Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens – und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.»

Laut WHO-Bericht, über den die tageschau am 17.06.2022 berichtet hat, wird seit der Corona-Pandemie ein Anstieg psychischer Erkrankungen verzeichnet. Demnach sind fast eine Milliarde Menschen von psychischen Krankheiten betroffen. Dabei definiert die WHO eine psychische Krankheit als «bedeutsame Störung der Wahrnehmung, der Emotionsregulation oder des Verhaltens einer Person, die in der Regel mit Stress oder Beeinträchtigungen in wichtigen Funktionsbereichen verbunden ist».

Die steigenden (psychischen) Belastungen während der Corona-Pandemie dürften noch immer allgegenwärtig und bekannt sein. Ursachen hierfür sind beispielsweise die damaligen Kontaktbeschränkungen und die damit verbundenen fehlenden sozialen Kontakte.

Durch die heutigen digitalen Möglichkeiten fand der Austausch während der Hochzeit der Pandemie vermehrt online statt. Zeitgleich nahm auch der Konsum von Social-Media-Angeboten zu. Dass der Content in den sozialen Medien jedoch nicht die Realität widerspiegelt, ist kein neues Phänomen. Besonders junge Personen lassen sich durch inszenierte Schönheitsideale und verzerrte Realitäten stark beeinflussen. Dabei werden negative Empfindungen und Gedanken ausgelöst. Besonders betroffen sind Einsamkeitsgefühle, ein

verzerrtes Weltbild, Ablenkung von der Schule, der Uni oder der Arbeit, ein negatives Selbstbild als auch -wertgefühl und der Verlust des Realitätsbezugs.

## Für alle was dabei

Für fast jeden Lebensbereich existiert mittlerweile mindestens ein Account, der darüber berichtet. Die Themen sind vielfältig, darunter fallen etwa Reisen, Essen, Fitness, Produktivität, Lifestyle oder anderes. Durch die grosse Bandbreite kann sich eigentlich jede\*r mit einem Teil des Contents auf Social-Media-Plattformen identifizieren. Daher vergleichen viele ihr eigenes Leben mit den in den sozialen Medien vermittelten Selbstdarstellungen anderer Nutzer\*innen. Dies führt allerdings häufig zur Verstärkung negativer Gedanken und Niedergeschlagenheit. Denn meist zeigen Social-Media-Kanäle nur Ausschnitte aus dem Leben der Influencer\*innen. Das vergessen aber viele während sie durch den Feed scrollen. Dank Filtern, Photoshop und bewusst gewählten Makeups oder Posen wird die Realität auf den online Plattformen verzerrt.

Da immer mehr Zeit auf Social-Media-Plattformen verbracht wird, rücken die eigenen Interessen in den Hintergrund. Dies hat ebenfalls negative Auswirkungen auf die Psyche, da die Betroffenen ständig dem Content der Influencer\*innen ausgesetzt sind und dadurch selbst weniger Zeit haben, sich mit den eigenen Interessen zu beschäftigen. Dies löst wiederum negative Gefühle aus. Zudem wurde in Studien festgestellt, dass das Gehirn nur eine begrenzte Aufnahmefähigkeit besitzt. Durch die vermehrten Reize, denen es ausgesetzt wird, kann es zu einer Überforderung kommen. Durch diese Reizüberflutung können bei den User\*innen ebenfalls depressive Symptome auftreten.

## Nadine Frölich, 24,

studiert Kommunikationswissenschaft und Kunstgeschichte im Bachelor an der Universität Greifswald, Deutschland. Sie ist Redaktorin des *moritz.magazin*, dem Studierendenmagazin der Universität Greifswald.

### Perfektion als Trend

Seit Längerem geht nun schon der Trend *#thatgirl* um. Egal, ob bei TikTok, Instagram oder YouTube – Influencerinnen zeigen in Videos oder Reels, wie jede die beste Version ihrer selbst wird. Doch dieser Perfektionismus kann zu psychischem Druck führen. Dabei wird der *#thatgirl*-Trend häufig sogar als gesunder Lifestyle bezeichnet. Er gewann während der Lockdowns durch die Corona-Pandemie an Präsenz. Durch Selbstoptimierung sollen wir produktiver werden, unsere Tage perfekt planen und keine Zeit verschwenden.

Immer wieder heisst es in den Contents, dass jede ihre eigene Routine finden soll, mit der sie sich wohlfühlt. Doch interessanterweise sind die Routinen vieler Influencerinnen fast identisch. Punkte, die fast jede Influencerin in ihre sogenannte «ganz individuelle Routine» aufgenommen hat, sind etwa:

- frühes Aufstehen
- Morgenroutine
- Meditieren
- Besuch im Gym
- Spaziergang
- Me-Time
- Lesen (natürlich Persönlichkeitsentwicklungsbücher)

- To-Do-Listen
- direkt alles erledigen, nichts aufschieben
- Journaling
- Abendroutine

Doch sind wir mal ehrlich: Niemand von uns kann jeden Tag von morgens bis abends vollkommen produktiv sein – und das ist auch vollkommen in Ordnung! Natürlich kann der Trend motivieren, doch ein gesundes Mass zwischen Produktivität und Freizeit muss gegeben sein. Zudem sollte man sich immer vor Augen halten, dass auf Social Media gezeigte Beiträge nicht immer der Realität entsprechen. Denn wer zeigt sich schon gerne ungeschminkt, kaputt und in Jogginghose auf dem Sofa gammelnd?

Auch wenn mittlerweile der Trend *#thatgirl* von immer mehr Menschen hinterfragt wird, ist er noch immer allgegenwärtig und baut psychischen Druck bei vielen Konsumentinnen auf. Das Selbstwertgefühl wird geschwächt. Es wird ein Gefühl von Niedergeschlagenheit produziert und uns ein Irrglaube vermittelt, wir hätten unseren Tagesablauf nicht im Griff, wenn wir nicht von morgens bis abends produktiv sind.

### Keine Vergleiche über Social Media

Blicken wir zurück zur Definition der WHO von Gesundheit – so können wir feststellen, dass der *#thatgirl*-Trend keineswegs gesund ist. Es ist nicht möglich, sich über Social-Media-Kanäle mit anderen Personen zu vergleichen. Denn Instagram, TikTok, YouTube und viele weitere stellen keine Realität dar, sondern nur Teilausschnitte aus dem Leben anderer Personen, welche exakt diese Ausschnitte mit anderen teilen möchten.

Es wird also deutlich, dass der Konsum von Social-Media-Content neben positiven Gefühlen auch negative Gedanken und Emotionen hervorrufen kann. Für einen gesünderen Umgang mit Angeboten in den sozialen Medien gibt es mittlerweile zahlreiche Tipps. Aspekte, die immer wieder genannt werden, sind beispielsweise:

1. Den Blick für die Realität behalten
2. Sich zeitliche Limits setzen
3. Nicht mit schlechter Stimmung online gehen
4. Das Handy nicht vor dem Schlafengehen verwenden

Geschlussfolgert werden kann also, dass der über Social-Media-Kanäle vermittelte Perfektionismus, die Ästhetik, die Produktivität und weitere Aspekte hinterfragt und nicht ausschliesslich als Vorbild genommen werden sollten. Jeder Mensch und seine Bedürfnisse sind individuell. Daher sollte man sich keinem Trend anpassen, der vielleicht gar nicht zu einem passt. Wir sollten uns einmal mehr bewusst machen, dass soziale Medien nicht die vollständige Realität widerspiegeln, und uns mehr auf das Hier und Jetzt fokussieren.

**ISTP ETH zürich**

**MSc ETH in Science, Technology and Policy**

Complement your science or engineering background with Policy Analysis skills in order to tackle today's grand societal challenges!

**Applications open November 1 – December 15!**

Apply now!

# The Big, Fat Prejudices

**As individuals on our own, many of us can't end weight discrimination, cure eating disorders, or tackle sources of obesity. So what can we do? Our author leads us through the first step on a journey to embracing people as people, regardless of their weight. by Ferris Wullschleger**

## **Fat stereotypes**

While many people can confidently say that they are not explicitly biased against obese individuals, they may not be aware of their implicit biases. Fat stereotypes fall into patterns of associating fatness with a flaw or weakness in character. At the same time, they ignore other, non-weight-related problems the fat person may be experiencing. For example, obesity in minorities is correlated with their lack of financial stability, access to medical treatment or discrimination faced in medical settings. Assumptions and stereotypes reduce the person's identity and struggles to only their body weight.

Speaking at an event by MeWell, a Zürich-based student organisation for mental health, Dr Dagmar Pauli clarified that this oppression starts early in childhood in the family and at school. Fat people are seen as lazy, slow, food obsessed, funny, yet unintelligent. These social biases are perpetuated through media, but more importantly through ourselves, and lead to oppression. Humans identify others by associating traits out of the brain's pattern recognition, and it becomes an ugly story when assumptions are made from body to mind.

Due to these stereotypes, fat shaming isn't just about the body. It labels an entire person with the negative traits mentioned above. A comment

on fatness may hide a lot of implicit statements that one may not even consciously have thought about the person. These implicit biases are ingrained into all of us from socio-cultural stereotypes of fatness. Society has created an environment where fat individuals' voices aren't heard in conversations. Yes, they have heard that they are fat. Yes, they know it's unhealthy. The conversation about a fat person is no longer one about them, but only about their body, lowering their self-esteem and severely impacting their mental health.

## **More than one's health**

A key point brought up in MeWell's event is: you are more complex than your body or your mind. In our efforts to delimit what a person is, we fall into implicit and explicit biases that apply traits to fit an image. Too often we choose this option over letting ourselves be amazed at how human everyone is once we learn of their story.

For me, the first step to accepting people of all shapes and sizes is understanding that being different, no matter it being the body or the mind, is no reason to associate extra traits with the person through our bias. Being mentally or physically different is not a sign of anything else than just that, and a person isn't bad because they also happen to be ill or vice versa.

"When you see someone in a hole, join them" is a lesson in empathy applicable everywhere. A human is so much more than just the body or the mind. A person is a subtle combination of both, and a full picture is needed before trying to bring the person out of the hole with you. It is possible to overcome our instincts and think, "What are they like on the inside?", ask and start a wonderful discussion with individuals whose minds deserve to be heard, and no, it doesn't have to be about their body.

---

### **Ferris Wullschleger, 20,**

is currently studying biology at ETH. He is a plural artist working to let the world know him as just many more people in a trench coat.

# Unser Zuhause als Maschine

**Im Bereich des Städtebaus spricht man oft von «gesunden Gebäuden», Stichworte wie Singapur, Integrated Building Systems, Smart-Houses – all das, um uns Menschen, die 90 Prozent ihrer Zeit drinnen verbringen, ein angenehmes und gesundes Leben zu ermöglichen. Aber was verstehen wir unter einem gesunden Gebäude und einer gesunden Lebensweise? von Joanna Wesniuk**

Oft bezeichnet ein «gesundes Gebäude» eine künstlich hergestellte Umgebung, die von Lüftungen, Wärmepumpen und Sensoren am Leben erhalten bleibt und einen eigenen Herzschlag zu haben scheint. Fast schon unheimlich das Ganze, wenn man sich überlegt, dass jede Temperaturschwankung, Sonneneinstrahlung und das von uns ausgestossene CO<sub>2</sub> gemessen und als Vergleichswert weitergesendet wird. Und die Maschine Haus so unter ständigem Summen, Rauschen und Pumpen wie in einer alternativen Wirklichkeit, vor unseren Augen verborgen, vor sich hinlebt.

## Das Haus als magische Maschine?

Nach der ersten Faszination, wie die Gebäude uns helfen, gesund und zufrieden in unseren vier Wänden zu existieren, gerät die ganze Magie des kontrollierten, smarten Hauses in Vergessenheit; wir gewöhnen uns daran, es geht uns ja gut, solange alle Teile reibungslos funktionieren und das tun, was wir ihnen vorprogrammiert haben. Doch was, wenn der nahezu sterile, lautlose Raum zu viel wird, oder eben zu wenig? Zu wenig Interaktion mit der Aussenwelt hat, die eh schon Lichtjahre entfernt scheint, zu wenig unkontrolliert ist, um etwas Interessantes am Gebäude zu finden, zu wenig flexibel – denn was, wenn wir an einem Frühlingsmorgen dem Vogelgezwitscher lauschen wollten?

## Sieht so ein gesundes Leben aus?

Ich frage mich oft, ob wir ein gesundes Leben, das wir in einem gesunden Haus führen, so nennen können. Wenn wir unser Wohlbefinden

einem System in die Hand legen und blind darauf vertrauen, dass es für uns stimmen wird, und dazu überall Elektronik und Kabel verlegen müssen – verliert man doch die Fähigkeit, mit dem eigenen Körper in wechselnden Situationen, die uns draussen erwarten, umzugehen. Es ist eine Entfremdung von dem, was draussen passiert, und eine Ignoranz gegenüber dem Klimawandel und seinen Folgen. Der Kontakt besteht nur noch visuell. Die Gerüche und Geräusche oder die Aussenstille befinden sich in einem anderen Kompartiment, das nicht zu uns gehört und scheinbar nicht interessiert. Vor lauter Drinnenleben merken wir nicht, wie das Wetter ist (einen Gruss an die Lernphase). Eingeschlossen in unserer Zelle würden wir gar nicht merken, wenn die Welt hinter der Wand untergeht.

## Der Gewinn des Drinnen ist der Verlust des Draussen

Doch wenn drinnen alles perfekt passt und wir trotzdem aus dem Haus oder der Wohnung müssen, werden wir überwältigt durch alles, was um uns passiert. Auf einmal können wir das Klima nicht mehr per Knopfdruck ändern, sind vielleicht geschockt vom Lärm und können uns nicht erklären, warum der Wind um unsere Ohren zischt. Wie unter anderem die Autoren einer Studie des International Journal of Biometeorology schreiben, kann man die physische und mentale Fähigkeit verlieren, sich an das natürliche Klima anzupassen. Schwer vorzustellen, dass das gesund sein soll.

Es gibt Vor- und Nachteile, die die Technik unseres Wohnraums mit sich bringt, aber den Verlust der Identität mit dem Draussen empfinde ich als ein Verhängnis. Für mich ist klar, dass wir für die Umwelt und uns verträgliche Alternativen finden sollten, um eine gesunde Umgebung zu gestalten und wieder zu lernen, körperlich und mental auf Ausseneinflüsse zu reagieren.

**Joanna Wesniuk, 23,**

balanciert zwischen Bachelor und Master in Architektur und vertreibt sich oft die Freizeit mit Fragen zu einer gesunden Lebensweise, und ob Menschen und Maschinen im Einklang leben können.



# Ein wehmütiger Rückblick auf den Festival- sommer 2022

und ein Kulturtipp fürs nächste Jahr.  
von **Patrizia Widmer**

Schon zum zweiten Mal darf ich fürs Polykum vom Schweizer Festivalsommer berichten. Das letzte Mal war 2019. *Sido* fasst es gut zusammen: «Endlich haben wir uns alle wieder.» Auch ich bin sehr dankbar, dass ich endlich wieder Live-Musik lauschen darf. Dieses Jahr zog es mich ans Openair Gampel und ans Zürich Openair.

## Ein kleiner Einblick in meine Highlights

Von *Badmómzjay* hatte ich zuvor schon einige Songs gehört. Die zierliche Rapperin schmetterte auf dem Gampel geradeheraus feministische Zeilen in die Menge. Ich musste meine Freund\*innen erst anstacheln, damit wir alle bei

Konzertbeginn vor der Bühne standen. Aber alle, die ihr eine Chance gegeben haben, meinten nach dem Konzert, es hätte sich mehr als gelohnt.

Zu Tränen gerührt war ich vom kleineren Schweizer Act *Shem Thomas*. Zu seiner Indie-Musik tanzte ich, lag meinem Freund in den Armen und dachte viel nach. Seine Zeilen trafen fast schon unheimlich genau, worüber ich mir gerade so den Kopf zerbrach.

## Über der Menschenmasse

Den einen Moment am Openair Gampel werde ich nie vergessen. Ein Freund setzte mich auf seine Schultern, damit ich die Show von *Robin Schulz* besser sehen konnte. Dank meinem Rundumblick entdeckte ich plötzlich einen Mitbewohner und langjährigen Freund, ebenfalls auf den Schultern eines Kumpels. Zuvor hatten wir geschattet, konnten uns aber in der grossen Menschenmasse nicht finden. Der Moment, als sich unsere Blicke kreuzten und wir zusammen über den Köpfen aller feiern konnten, war einfach zu lustig.

## Ein Hoch auf Moshpits!

Ich liebe es, auf jede mögliche Art zu tanzen. Als zierliche Frau hatte ich mich aber noch nie in einen Moshpit gewagt. Dieses Jahr habe ich für mich entdeckt, welche Glücksgefühle das freisetzen kann! Zwei ETH-Freundinnen hatten mir mal den Tipp gegeben, die Arme schützend vor die Brust zu halten und sich einfach ins Getümmel zu stürzen. Das tat ich. Und liebte es! Für alle, die zwar Lust haben, sich bisher aber nicht trauen: Tastet euch einfach bei einer kleineren Band mit weniger Publikum heran. Am Openair Gampel fühlte ich mich stets sicher und gut aufgehoben.

## Gampel vs. Zürich

Leider konnte ich das Zürich Openair krankheitsbedingt nur einen Abend auskosten. Dieser war dafür umso erlebnis- und kontrastreicher. Der gesellschaftskritische Rap von *Casper* wurde von *Tash Sultana* perfekt ergänzt. Sie zauberte ein Instrument nach dem anderen hervor, als gäbe es keines, dem die talentierte Künstlerin keine schönen Töne entlocken kann.

Vergleiche ich die Stimmung der beiden Musikfestivals, bleibt das Openair Gampel glasklar mein Favorit. Nebst der Mischung der Acts tut es gut, auf dem Zeltplatz herumzulaufen und an jeder Ecke auf nette und kontaktfreudige Menschen zu treffen. Beim Zürich Openair erlebte ich eine weniger familiäre, distanziertere Stimmung. Möglicherweise lag das auch daran, dass ich nicht auf dem Gelände campete (wie viele der Besucher\*innen, die in Zürich wohnen). Es war ein wahnsinniger Luxus, mich nach zehn Minuten Radfahren in mein Bett kuscheln zu können. Wenn aber alle zusammen im Matsch campen, entsteht einfach nochmals ein ganz anderes Erlebnis und eine besondere Stimmung.

**Patrizia Widmer, 25,**  
liebt es zu tanzen und geht dieser Leidenschaft auch gerne als Polykum-Autorin nach.

# Gesund ist Bewegung.

Sechs Ideen um Bewegung in den ETH-Alltag zu bringen.

Oliver Kunz, 26, studiert Agrarwissenschaften. Am tollsten fände er das Brunnenkarussell.

Diese Mensa-Schlange hält beweglich.



Balance vor Bilanz



Neuer Brunnen lädt zu Bewegungspausen ein.



The floor is lava.



Die diesjährige Polyball-Dekoration hilft ab und an aufzustehen.



Aktiv Zuhören



# Unser Studi- Angebot für alle unter 25 Jahren

Monatsabo Youth für 9.– statt 15.–  
Jahresabo Youth für 99.– statt 165.–

Jetzt online bestellen unter [ta.media/youth-ta4](https://ta.media/youth-ta4) oder einfach QR-Code scannen



Das  
Youth-Abo mit  
40% Rabatt

Abonniere Qualitätsjournalismus und  
profitiere von folgenden Vorteilen:

- 24/7 uneingeschränkt digital lesen
- Smartphone- und Tablet-Apps
- 12-App – 12 Storys, immer um 12 Uhr
- Carte Blanche mit Vergünstigungen
- monatlich/jährlich kündbar



Angebot nur für Personen unter 25 Jahren gültig bis 31.12.2022.  
Preise inkl. 2.5% MwSt. AGB/DSE: [tagesanzeiger.ch](https://tagesanzeiger.ch)



**25% Rabatt**  
auf alle Produkte

CODE: 2RZVFVTPC7RG

[www.nikin.ch](https://www.nikin.ch)



Gültig ab 24.10.2022 (6 Monate lang) · nicht kumulierbar  
nur online anwendbar · pro Person 1x einlösbar



«Nachhaltige Mode.  
Made in Europe.»

[Instagram](#) [Facebook](#) [TikTok](#) [Pinterest](#) [nikinclothing](https://www.nikin.ch)

# 10% SPAREN

10% Rabatt auf das ganze JUMBO Sortiment ab einem Einkauf von CHF 50.–

Online-Gutscheincode:

JUM43-12JF7



Einlösbar in Ihrer JUMBO Verkaufsstelle. Bon an der Kasse abgeben. Bon nur einmal einlösbar.  
Nicht kumulierbar mit anderen Bons.  
Nicht gültig für: Raucherwaren, Lebensmittel, Tiernahrung, Depotgebühren, Gasfüllung, Geschenkkarten/eVoucher, Reka-Card, Vignetten, gebührenpflichtige Kehrriechtsäcke, Gebührenmarken, Tchibo Sortiment, Tragtaschen, Telefonkarten, Gesprächsguthaben, Zeitungen/Zeitschriften, Baby-Anfangsmilch, Mietgeschäfte, Hauslieferdienst, Reparaturen, Ersatzteile, Dienst-/Serviceleistungen, Projektberatung.  
Gültig vom 24.10.2022 bis 29.1.2023





[www.shopviu.com](http://www.shopviu.com)

Auf der Suche nach dem perfekten Style für das neue Semester?

Die passende Brille dazu findest du bei VIU Eyewear.

Besuch uns im VIU Store in deiner Nähe und sichere dir

**15% Rabatt\*** auf

deinen neuen Lieblingsstyle.

\*Gültig in allen Schweizer VIU Stores bis 31.01.2023. Nur gegen Vorlage dieses Gutscheins und eines gültigen Studierendenausweises. Anwendbar ab einem Brillenkauf von 175 CHF. Nicht online anwendbar. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.

Red



Kantone und pro mente sana



im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

wie «FRÖHLICH»

**Sprich über Gefühle.**

Mehr Tipps für die psychische Gesundheit in der neuen App.



[wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)



**Attraktive Rabatte auf ausgewählte Notebooks und Zubehör**

Entdecken Sie unser umfassendes Education-Sortiment für Schülerinnen und Schüler, Studierende und Lehrpersonen. Profitieren Sie von attraktiven Rabatten auf Top-Marken. Jetzt Angebote entdecken auf [brack.ch/education](http://brack.ch/education)

Änderungen, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.  
BRACK.CH AG | Hintermättlistrasse 3 | 5506 Mägenwil | [brack.ch](http://brack.ch) | [mail@brack.ch](mailto:mail@brack.ch) | 062 889 80 80 | [fb/brack.ch](https://www.facebook.com/brack.ch) [@brack](https://www.instagram.com/brack) [@brackch](https://www.twitter.com/brack)





**HOLY COW!**  
GOURMET BURGER Co.

*Eat, Enjoy  
& Repeat!*



**WILLKOMMEN!**

**- TÄGLICH -  
FRISCHE PRODUKTE**

100% SCHWEIZER FLEISCH!

**STUDENTENMENÜS  
JEDEN TAG MIT  
PASSION ZUBEREITET**



BURGER  
RIND, POULET



SPEZIELLE  
VEGGIEBURGER



FRISCHER  
SALAT



PROMOTION-CODE:

**HC22**

**LADEN SIE JETZT  
UNSERE APPHERUNTER!**

**20% RABATT  
AUF DIE BESTELLUNG**

SCANNEN SIE DEN QR-CODE, UM DIE APP HERUNTERZULADEN, UND  
GEBEN SIE DEN PROMO-CODE EIN, UM DEN RABATT ZU ERHALTEN.  
NICHT GÜLTIG FÜR STUDENTEN MENÜS. AKTION GÜLTIG BIS 31.12.2022.

[WWW.HOLYCOW.CH](http://WWW.HOLYCOW.CH)  
HOLYCOWGOURMETBURGER



# So leicht kommst Du nie wieder an 50 Franken.

Gratis Zak-Konto online eröffnen, Code eingeben und 50 Franken geschenkt bekommen. Einfacher geht's nicht.

Zak. Gute Gelegenheit für eine neue Bank.

CODE: **UNDZAK**

Jetzt downloaden.



Bank  
Banque  
Banca

# CLER

# Studierendenrabatt

## Auf das gesamte

# Haushaltsortiment.

**Mindesteinkauf:** Fr. 10.–  
**Gültig:** 14.11.2022 bis 30.4.2023  
**Einlösbar:** In Deiner meelectronics Filiale

**m electronics**  
MIGROS

# 11%

**RABATT**

**auf das gesamte  
Haushalts-Sortiment**

Nur gültig in den meelectronics-Filialen der Genossenschaft Migros Zürich. Ausgenommen sind Geschenkkarten, Voucher, iTunes/App-Karten, SIM-Karten, Geschenkboxen, E-Loading, Fotofinishing-/kiosk, Serviceleistungen und Leistungen des M-Service. Barauszahlung nicht möglich. Nicht gültig im meelectronics-Onlineshop.



**Filialen:** Bülach Süd Center, Rapperswil Bahnhof, Rapperswil, Uster Illuster, Wallisellen Glatt, Wädenswil, Zürich Altstetten Neumarkt, Zürich Migros City, Zürich Limmatplatz, Zürich Oerlikon Neumarkt

[meelectronics.ch](http://meelectronics.ch)

**m electronics**  
MIGROS

Gegen das Rätselfieber braucht man sich nicht zu impfen: Im Gegenteil! Infiziere dich und deine Liebsten!

Keine Sucht ist billiger: **Zwanzig (!)** der kniffligsten Fälle der Drei Sonderzeichen vereint in einem Sammelband für **unschlagbare 9 CHF.**



Funktioniert selbst bei schlechtem Empfang und leerem Akku. Statt **Error 404** gibts hier **Papier!**

Bestellung per e-Mail an: [sonderzeichen@gmx.ch](mailto:sonderzeichen@gmx.ch) (Bitte Lieferadresse angeben!)

Es gilt: i = j = y

**KRUXEREI**

# Ein neuer Fall von den drei Sonderzeichen

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

Waagrecht

- 5 Schreitet zur Tat, wenn Kantine keinen Dessert hat.
- 8 Thema in Medien gesichtet, weil Roger Villa errichtet.
- 11 Für Jeanne: Wasserhahn.
- 12 Wo Berber\*innen zuhause, falls er bricht: Halskrause.
- 15 Mag Blüt' oder Blut.
- 16 Springt nicht an der Merc, flehst du an die Kerz'.
- 18 siehe Bilderrätsel links
- 20 90er-Popsternchen auf Gras? Hier haben kleine Bienen Spass.
- 26 Verheerend, der nächste Tropfen, oder sturzbesoffen.
- 27 Bring vor dein Ansinnen, bei König\*- und Pöpst\*innen.
- 29 Eher vlt als vllt.
- 30 Erwischst davon ein Zipfelein, schält sich's fast von ganz allein.
- 32 siehe Bilderrätsel rechts

33 Zur Blume satt fehlt Blüt' und Blatt.

34 Puppe o. Ä., aus Familie der Zucht-Felidae.

36 Skorpion und Seidenspinner können so ins Kinderzimmer.

38 Wird es nie, wer macht den Fisch, bei Anblick von Stehtisch.

40 Da John seine Krawatt' verkehrt gebunden hat.

41 Die sitzt cool am Set im Stuhl.

42 Antwort von Orakel mit Makel.

Senkrecht

- 1 Spieser\*innen-Antithese mit Powerchord und Irokese.
- 2 Hier holt Fleisch-Freak sein Schtiik.
- 3 Im Formular: Nummernfrage für Fernsprechanlage.
- 4 Maskuline Dreigestirne.
- 5 Wo die Schönen und Reichen den Boliden ausweichen.
- 6 KiFu-Trainer\*innen-Graus, kommt er nicht aus Strafraum hinaus.
- 7 Pferd und Rind – oder dummer Grind.
- 9 Eisiger Nebel, es ist der Hit, resublimiert zu hübschem Dendrit.
- 10 Schuppen, Gemach – halt Wände und ein Dach.
- 13 Marketingaktion ohne Information.

14 Ich helf dir auf die Spur: Schwefel, X, Tellur.

17 Im ÖV von Spital zu Spital? Das Tram da isch dini Wahl!

19 Jede\*r angehende Mediziner\*in weiss: Hier hilft nur Fleiss.

20 Beim Schneesport dabei, Baum nach Sägerei.

21 Tun CEO und Lotse – nicht leicht, wenn's Flüssige kaum reicht.

22 Solche -nehmen Arbeitskraft nehmen.

23 Grosses Gebimmel um Trauben mit Schimmel.

24 Tout de suite on connaît Ausgang der Wahl, von z.B. Conseil Fédéral.

25 Friedliche Orte für Postkarte.

28 Kennzeichnet Stretch-Limo von Glencore-CEO?

31 Nadelbaum-Essenz und manch Video-Konferenz.

35 Welle, wo für Schiff, Kamel ist der Begriff.

37 Fliegt im dipinto di blu, seit Alitalia non c'è più.

39 Im afrikanischen Westen, posten mit Naira am besten.

Die schnellste Einsendung mit richtigem Lösungswort an [cruxereien@polykum.ethz.ch](mailto:cruxereien@polykum.ethz.ch) wird mit einem 50-Franken-Gutschein des ETH Store belohnt. Unter allen weiteren Einsendungen bis zum **20.11.2022** wird ein zweiter Gutschein verlost.

EXTRAS

# Die unge- schminkte Wahrheit über Sternzeichen –

## Folge I

Bekannt für seine knallharte investigative Recherche will das Polykum-Team euch nun die einzig unbeschönigte Wahrheit über die Menschheit enthüllen. Mit einem Horoskop, das sich gewaschen hat. Danach werdet ihr eure Mitmenschen mit ganz anderen Augen sehen und ihr Verhalten komplett durchschauen – viel Spass! *von Julia Kamml*

**STEINBOCK**  
22. 12. – 20. 1.



Der Steinbock ist ein wahres Arbeitstier, das gern geizt. Er wird dir deine Schulden auf den Rappen genau ausrechnen und zu essen bekommst du bei diesem Asketen sicher auch nicht viel, das vergisst er nämlich regelmäßig. Auch mit seiner Anwesenheit und Zeit ist er knausrig. Lieber verkriecht er sich daheim (oder im Büro) hinterm Schreibtisch und perfektioniert, was seiner Meinung nach liegen geblieben ist. Woran es ihm nämlich überhaupt nicht fehlt, sind Ehrgeiz und Ausdauer. Er kann sich richtig an seinen Zielen festbeißen und verliert diese nie aus den Augen.

#### Leicht zu identifizieren an:

Schaut ständig auf die Uhr, hat dauernd seinen Laptop bzw. seine Fachliteratur dabei, um bei Gelegenheit doch noch ein bisschen was zu schaffen. Rechnet deine Schulden auf den Rappen genau aus.

#### Mögliche Todesursache:

Wurde vom Aktenordner erschlagen.

**Julia Kamml, 32,**  
«professionelle» Astrologin und «gläubige  
Katholikin».



Die charmante Waage ist sehr diplomatisch, das heisst allerdings nicht, dass ihr Wort etwas gilt. Unentschlossen und beeinflussbar wie sie ist, wird sie schnell ihre Ansicht ändern, wenn sich etwas Besseres ergibt. Sie wird es dir aber nicht unbedingt sofort mitteilen – schliesslich hasst sie Konflikte und wendet sich lieber den schönen Dingen des Lebens zu. So präsentiert sie sich auch gern als etwas Schönes, Einzigartiges – und als Meisterin der Diplomatie und des Wortes wird sie zwar vielleicht nicht lügen, aber gern einmal den ein oder anderen Fakt verschweigen, um ihr prächtiges Image nicht zu zerstören.

**Leicht zu identifizieren an:**

Diplomatisch wie sie ist, wird sie nie fix zusagen. Rechne damit, dass du ewig in der Luft hängst.

**Mögliche Todesursache:**

Konnte sich mitten auf der Strasse nicht entscheiden, ob sie nicht doch lieber umdrehen sollte – und wurde dabei vom LKW überrollt.

Das Lebensthema des Schützen ist «Cool-Sein». Er braucht Action, am liebsten jeden Tag, jede Stunde. Kannst du bei seinem rastlosen Tempo nicht mithalten, wird er dich einfach zurücklassen. Generell wird er dir gern von den grossen Themen des Lebens vorphilosophieren und hört sich dabei unglaublich gern selbst reden. Er kann und weiss schliesslich alles. Du solltest nur ja nicht andeuten, dass du mehr Ahnung haben könntest. Wenn etwas mal nicht so läuft oder jemand seine Eitelkeit kränkt, kann er sehr taktlos reagieren. Weil er um jeden Preis cool und weltgewandt rüberkommen will, schämt er sich zwar schnell, reagiert aber mit einer unglaublichen Überheblichkeit – und geht lieber weiter, um seine Weisheiten bei jemand anderem loszuwerden.

**Leicht zu identifizieren an:**

Seiner selbstgefälligen Art, mit der er dir die Welt erklärt, und den verstörten Menschen, die seinen Weg pflastern.

**Mögliche Todesursache:**

Beim Basejumpen hat er den kaputten Fallschirm eingepackt, obwohl er noch gewarnt wurde.



Ehrgeizig und ohne Rücksicht auf Verluste – so geht er durchs Leben. Du hast es gewagt, dem eifersüchtigen Skorpion in die Parade zu fahren? Mach dich auf was gefasst, dieser rachsüchtige Zeitgenosse wird es bestimmt nicht vergessen und dir bald eine Kostprobe seines giftigen Stachels zu spüren geben. Der Skorpion ist in dich verliebt? Bekannt für seine Eifersucht (und seine Leidenschaft) wird er dir bei Gelegenheit eine Vorführung seiner dramatischen Szenen liefern.

**Leicht zu identifizieren an:**

Seinem prüfenden Blick auf seine Umgebung, um mögliche Konkurrenz ausfindig zu machen und bei Bedarf auszuschalten.

**Mögliche Todesursache:**

Im Eifer des Gefechts trinkt er aus Versehen vom falschen Becherchen, das er vorher speziell für seine Feind\*innen mit Arsen versetzt hatte.

AZB  
CH-8092 ZÜRICH  
P.P./JOURNAL

POST CH AG

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

---

