

# 60 Seiten Selfcare

Unsere Tipps für dein Leben in Dortmund.



# Inhalt

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>                                      | <b>5</b>  |
| <b>Ausflugsziele</b>                                | <b>7</b>  |
| Naturschutzgebiet Bolmke                            | 8         |
| Ruine Hohensyburg                                   | 10        |
| Kemnader Stausee                                    | 16        |
| Naturschutzgebiet Hallerey & Revierpark Wischlingen | 20        |
| Ostpark                                             | 24        |
| <b>Gastronomie in Dortmund</b>                      | <b>27</b> |
| Beim Ägypter                                        | 28        |
| Café Rot                                            | 29        |
| Doppelt So Lecker                                   | 30        |
| Grüner Salon                                        | 31        |
| Gustav Grün                                         | 32        |
| Hitzefrei                                           | 33        |
| Kugelpudel                                          | 34        |
| Miss Mai                                            | 35        |
| <b>Unsere Rezepte</b>                               | <b>37</b> |
| <b>Beratungsangebote</b>                            | <b>53</b> |
| <b>Kleines Impressum</b>                            | <b>63</b> |



# Was soll das hier denn überhaupt?

**Ob Pandemie, normaler Studi-Wahnsinn oder Urlaub: Es ist wichtig, mal Zeit für sich zu haben, abschalten zu können, rauszukommen. Damit ihr also zumindest für Dortmund und Umgebung Ideen bekommt, wohin eine\*n die Reise führen oder was man sonst so machen könnte, haben wir dieses Dokument hier geschrieben.**

Das ist unser Versuch, unsere liebsten Ausflugsziele, ein paar Rezepte und einige der besten Dortmunder Gastro-Angebote zu sammeln, um euch euer Leben in Dortmund zu versüßen oder den Start ins Studi-Leben zu erleichtern. Darüber hinaus findet ihr auf den letzten Seiten Informationen zu internen und externen Anlaufstellen und Beratungsangeboten in (unmittelbarer Nähe von) Dortmund.

Viel Spaß beim Lesen, Essen, Dinge tun!

---



# Ausflugsziele

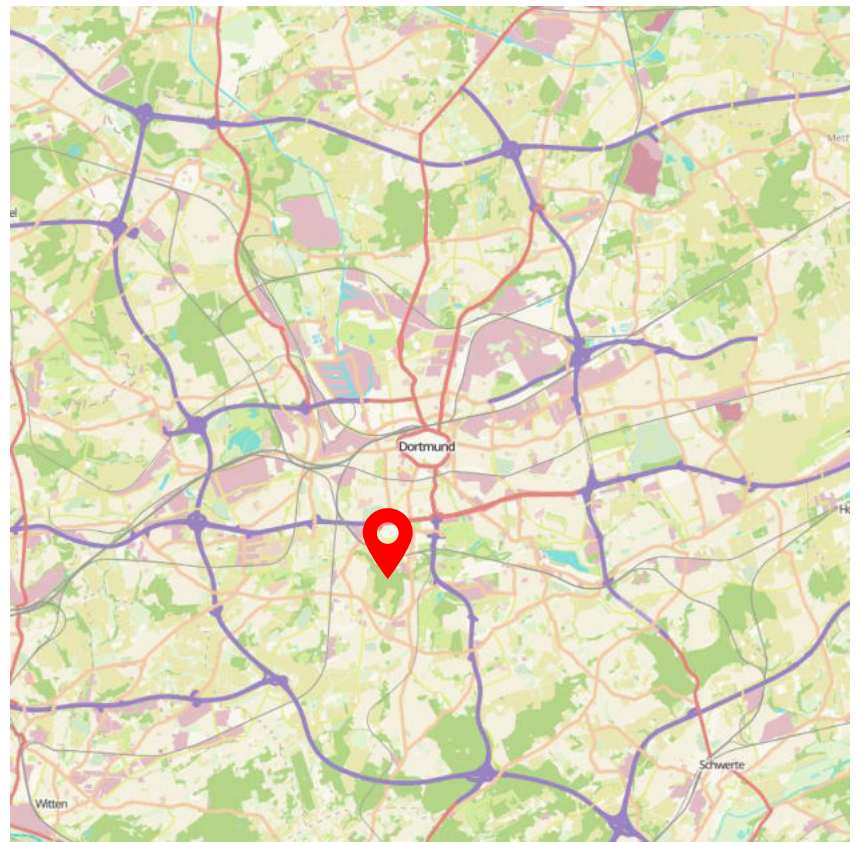
---



# Naturschutzgebiet Bolmke

**Bisher habt ihr geglaubt, in Dortmund gäbe es keinen Wald? Dann wollen wir euch schnellstens vom Gegenteil überzeugen und in das wunderschöne und idyllische Naturschutzgebiet Bolmke führen. Ob Vogelzwitschern oder Bienensummen – hier gibt es alles, was das Naturherz begehrt!**

*Ihr sucht eine Auszeit und müsst einfach mal raus?* Dann seid ihr hier genau richtig. Direkt an der Haltestelle „An der Palmweide“ befindet sich das Naturschutzgebiet Bolmke sowie die angrenzenden Gärten. Vor allem zur Blütezeit sieht es in den Schrebergärten wunderschön und unglaublich bunt aus. Der große Wald lädt zum Spazieren ein und eignet sich dabei besonders auch für Hundebesitzer\*innen. Fitnessgeräte und Laufwege lassen Sportbegeisterte auf ihre Kosten kommen. Auch ein Abstecher zum inklusiv arbeitenden Schultenhof lohnt sich!



## Aufgabe:

Sucht das schwarz-gelbe BVB-Tor.

Tipp: Startet bei der Haltestelle „An der Palmweide“ und findet euren Weg durch die Schrebergärten!





# Anfahrt



Linie 445 bis „An der Palmweide“



U42, Grotenbachstraße bis „An der Palmweide“

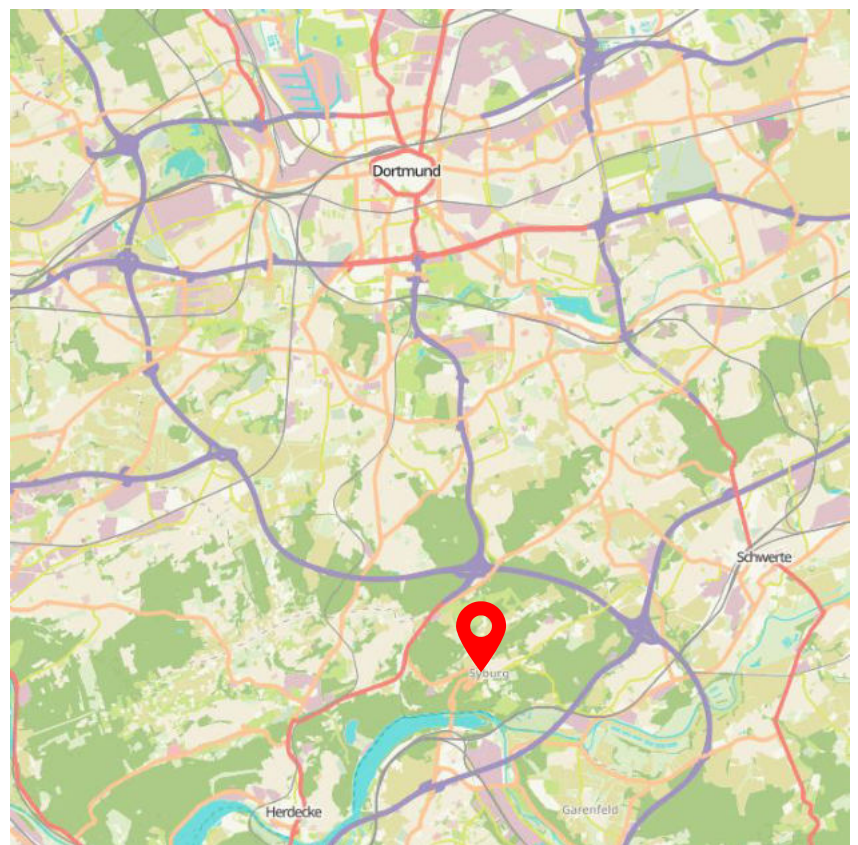




# Ruine Hohensyburg

Hier bieten wir euch einen gemütlichen Spaziergang rund um die Ruine Hohensyburg und das Kaiser-Wilhelm-Denkmal – mit dazu gibt es neben einem wunderbaren Blick auf den Hengsteysee vor allem ein bisschen Bewegung, frische Luft und die Möglichkeit, ein wenig Ruhgebiets-Geschichte zu erleben.

*Eine tolle Ausflugsidee für die Semesterferien im Sommer ist die Ruine Hohensyburg. Dort könnt ihr einen entspannten Nachmittag verbringen, euch die Ruine und das Kaiser-Wilhelm-Denkmal anschauen und den schönen Blick auf den Hengsteysee genießen. Bei schönem Wetter dürft ihr aber nicht die Sonnencreme vergessen! Falls ihr etwas sportlich seid, könnt ihr ebenfalls eine Wanderung rund um die Ruine und das Denkmal unternehmen. Der Wald und die kleinen Dörfchen drumherum laden zum Träumen ein!*



## Tipp:

Am besten packt ihr euch ein paar Snacks ein und picknickt am Denkmal!

---

# Anfahrt



Linien 432, 442, E441  
bis „Syburg“

10 Minuten Fußweg bis zur Ruine. Zum  
Denkmal von der Ruine aus nach rechts  
in Richtung Aussichtsplattform vorbei  
am Kiosk.





Ruine Hohensyburg





Kaiser-Wilhelm-Denkmal





Blick auf den Hengsteysee



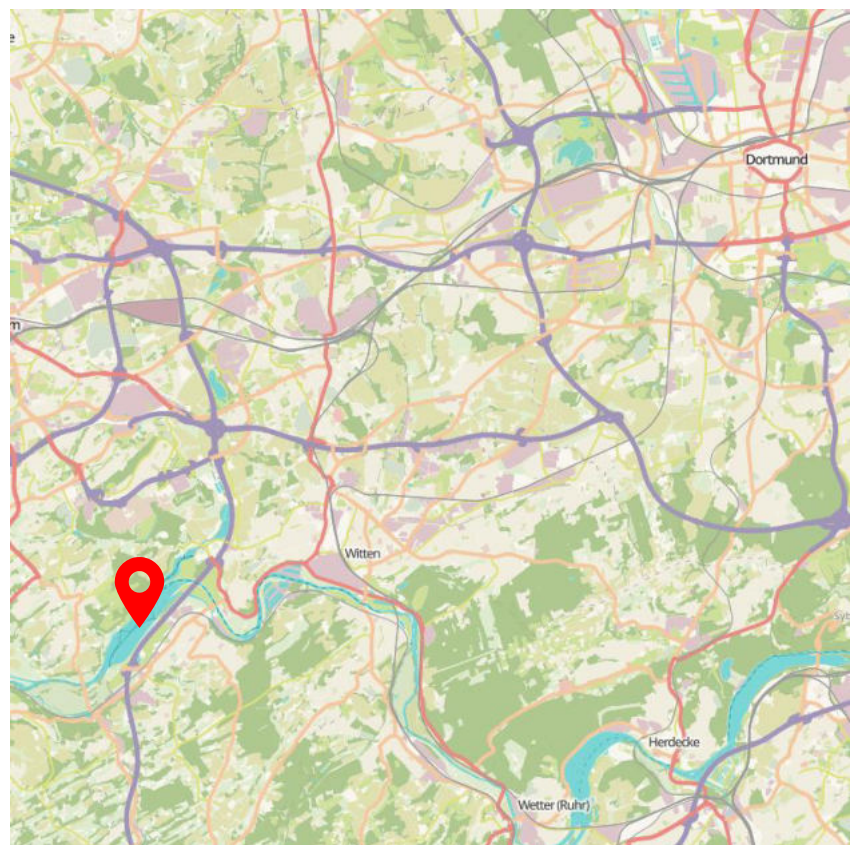




# Kemnader Stausee

**Packt das Fahrrad aus und macht euch auf den Weg an die Ruhr! Hier gibt es wunderschöne Radwege und am Kemnader See auch den einen oder anderen netten Kiosk.**

*Der Kemnader See ist ein Stausee der Ruhr, der zwischen Bochum, Witten und Hattingen liegt. Ein wunderschönes Stückchen Natur, das neben Platz für Entspannung auch Wasserspaß und sportliche Aktivitäten bietet. Hier könnt ihr zum Beispiel spazieren, auf der Ruhr-Inline-Strecke skaten oder auch ganz außen eine Runde Rad fahren. Auf dem Weg könnt ihr in verschiedenen Cafés einkehren oder euch an einem Kiosk erfrischende Getränke holen. Tretbootfahren oder ein Besuch im Freizeitbad Heveney gehören ebenso zu den vielfältigen Möglichkeiten.*



## **Tipp:**

Nehmt euch eine Picknickdecke mit, setzt euch abends ans Ufer am Kiosk hinter der Schleuse und genießt bei einem frischen Getränk den Sonnenuntergang!



---

## Anfahrt von Bochum



Linie SB67 bis  
„Freizeitbad Heveney“



U35 bis „Ruhr-Univers.“,  
dann Fußweg durch bot.  
Garten





Blick auf den Kemnader Stausee





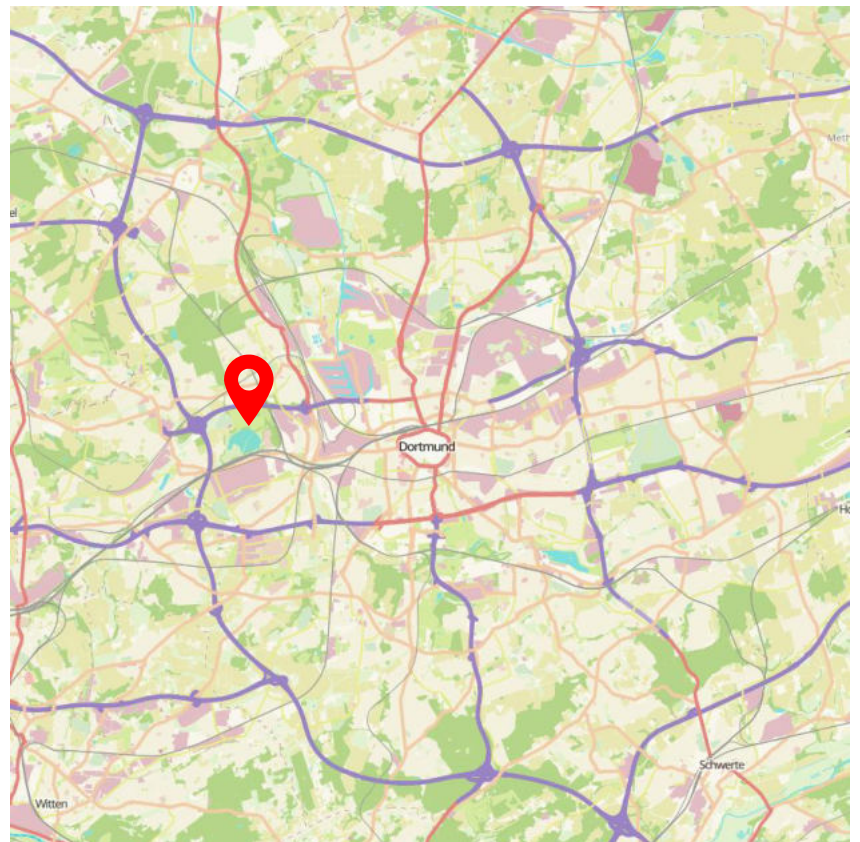




# Naturschutzgebiet Hallerey & Revierpark Wischlingen

Neben dem Revierpark Wischlingen, in dem es eine Vielzahl an Freizeitangeboten gibt, liegt das Naturschutzgebiet Hallerey. Hier findet jede\*r etwas, worauf er\*sie Lust hat. Alleine, zu zweit oder in größerer Gemeinschaft!

*Wer gerne in der Natur spazieren geht, ist hier genau richtig: Im Naturschutzgebiet Hallerey.* Mit einem großen See, Natur und vielen Tierarten lädt das Naturschutzgebiet zum Spazieren und Seele baumeln lassen ein. Baden kann man im Naturschutzgebiet leider nicht. Dafür gibt es ein Solebad sowie ein Fitness- und Wellness-Center im angrenzenden Revierpark, Bootsverleih, Tennisplatz, Adventure-Golf-Park, den Klettergarten "tree2tree", einen Wasserspielplatz, eine Eishalle und Disc-Golf. Auch eine Festwiese und eine Eventhalle sind vorhanden.



## Aufgabe:

Vor Ort könnt ihr einen Spaziergang um den großen See im Naturschutzgebiet herum machen, an dem oft verschiedene Vogelarten zu sehen und zu hören sind. Um bei seinem Rundgang nicht an der Straße entlang geführt zu werden, kann man auf halber Wegstrecke vom Weg abzweigen und einen Pfad durch den Wald nehmen, der von großen Bäumen gesäumt ist. Findet ihr den ‚geheimen‘ Weg durch den Wald?

---

# Anfahrt



Linien 447 & 461 bis  
„Revierpark“



U43 & U44 bis „Poth“,  
von da etwa zehn  
Minuten zu Fußweg





See im Naturschutzgebiet Hallersee



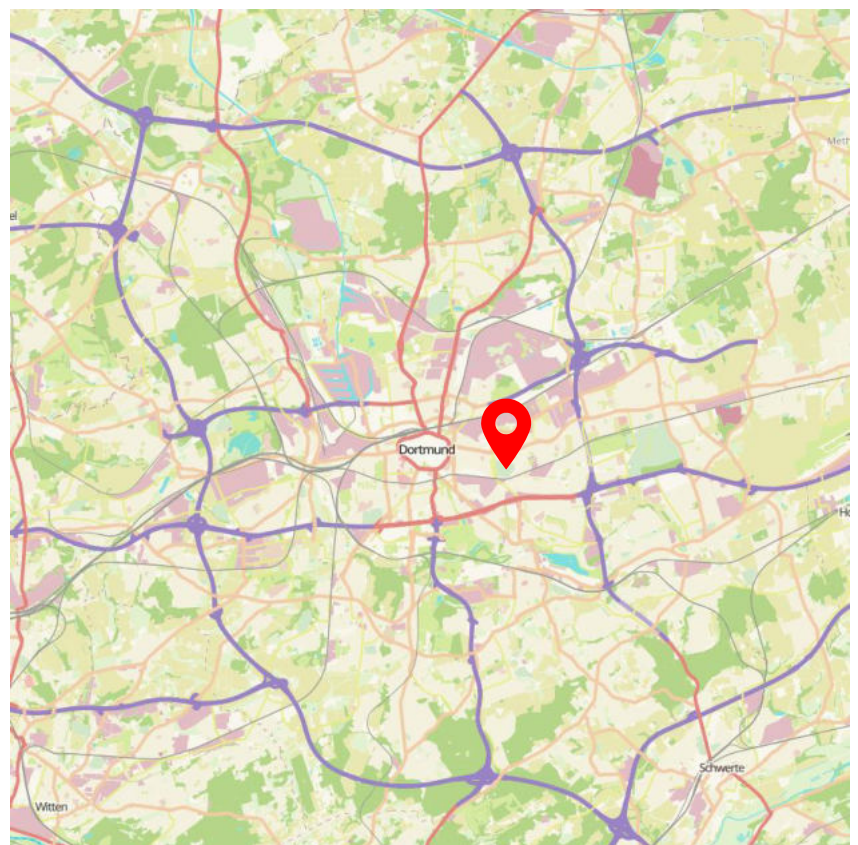




# Ostpark

**Klar, andere Städte haben auch schöne Parks. Aber ist dir bewusst, dass einige der schönsten Parkanlagen in Dortmund gleichzeitig auch Friedhöfe sind oder waren? Wie kaum anderswo vereinen sich hier Freizeit und Leben mit Ruhe und Abschied. Ein Naherholungsort, der zum Nachdenken einlädt.**

*Wenn du den Westpark an der Möllerbrücke schon kennst, dann solltest du – sofern du Zeit und Lust hast – nicht lange zögern und auch die anderen Parks in Dortmund entdecken. Gerade der Ostpark (bzw. Ostfriedhof) kann dafür eine tolle erste Adresse sein. Nicht nur wachsen hier unter anderem wunderschöne Bäume – nein, viel mehr noch könnt ihr durch seine zentrale Lage einen der unterhypesten Stadtteile Dortmunds entdecken und so einen ausgedehnten Nachmittag mit Cafés, Eisdielen oder Büdchen verbringen. „Kaisern“ ist eh viel cooler als „Möllern“.*



## Tipps und Aufgaben:

Im Ostpark gibt es allerhand zu entdecken. Findet ihr das Gesicht in einem der Bäume, das Bergmannsgrab oder den jüdischen Teil des Friedhofs? Alternativ oder zusätzlich könnt ihr das nahegelegene Kaiserviertel mitsamt seinem Brunnen erkunden und eventuell dann ein (veganes) Eis bei Cream2 essen.



---

# Anfahrt



Linien 452 & 456 bis  
„Von der Goltz Straße“



U43, Wickede, bis  
„Funkenburg“, von da 5  
Minuten Fußweg





Ostpark



# Gastronomie in Dortmund

---



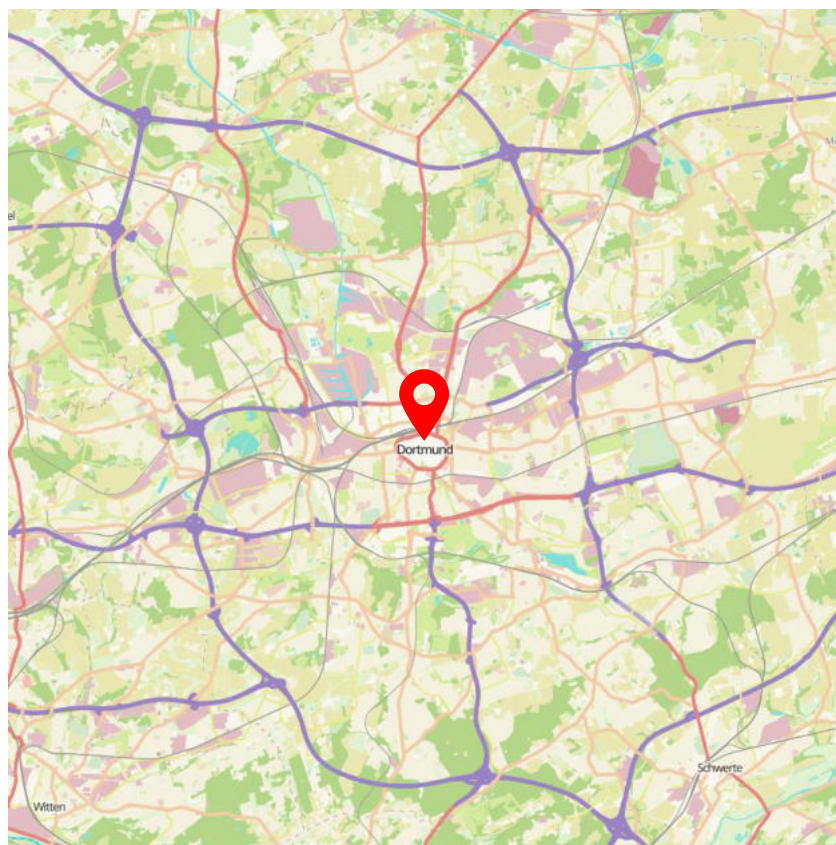
# Beim Ägypter

beimagypter.eatbu.com

Brückstraße 33, 44135 Dortmund

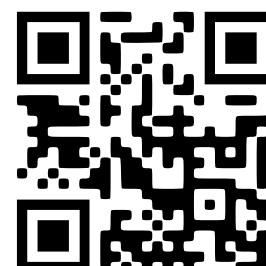
Klar, die Brückstraße ist ohnehin *der* Gastro-Spot in Dortmund. Nicht nur haben die meisten Geschäfte hier bis spät in die Nacht auf, nein, auch die Angebotsvielfalt ist wirklich super. Der „Ägypter“ markiert dabei für uns eines der Highlights... vielleicht auch nur als Endstation so einiger Partys.

*Also um ehrlich zu sein weiß ich überhaupt nicht mehr, wie ich auf oder an den Ägypter gekommen bin – vielleicht war es Zufall, vielleicht aber auch Schicksal. Fakt ist aber, dass ich den sympathischen Jungs (ja, es sind tatsächlich nur Männer) seit jeher stets treu geblieben bin und jeden Erfolg gönne. Ob jetzt irgendwelche Wraps, Fritten oder doch lieber ein vollwertiges Gericht: Gefühlt macht der / macht es *Beim Ägypter* immer goldrichtig. Feel-good-food für durchzechte oder noch zu durchzechende Nächte, z. B. vor und/oder nach unserer Sonderpädparty!*



## Empfehlungen:

Unbedingt die vegane Seitan-Tasche probieren. Fast unheimlich, wie viel man aus Weizengluten alles rausholen kann. Leicht scharf und super schmackhaft mit frittierten Kartoffelscheiben. Ansonsten werft am besten einfach mal selbst einen Blick auf die Karte. Ebenfalls lohnenswert: Knoblauchsauce zum Nachnehmen! ;)







€ - €€

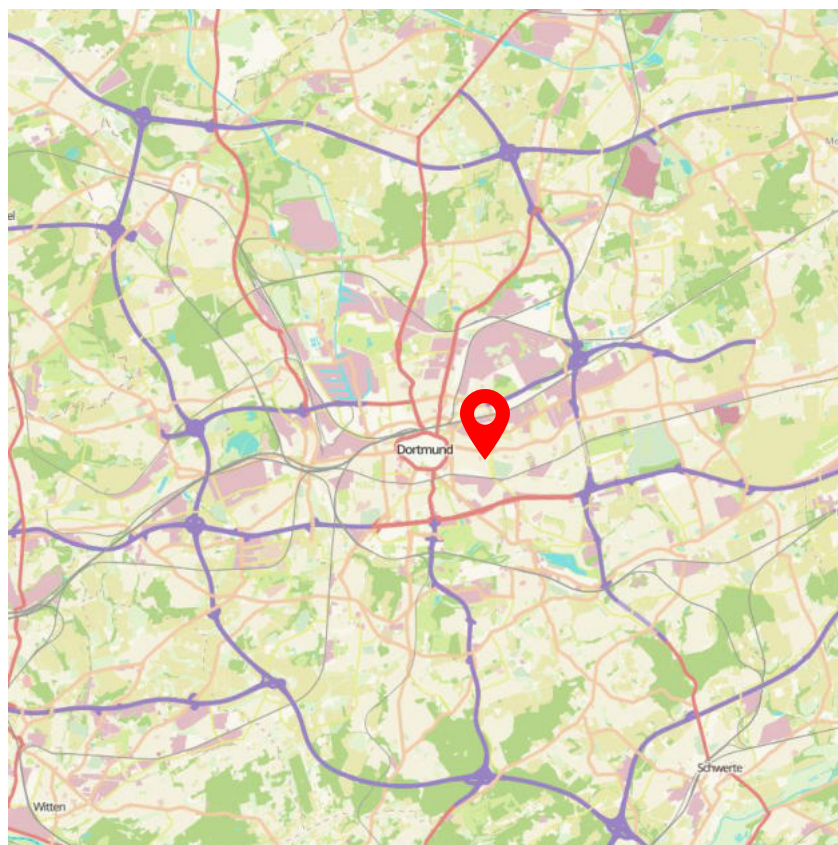
# Café Rot

cafe-rot.de

Robert-Koch-Straße 26, 44143 Dortmund

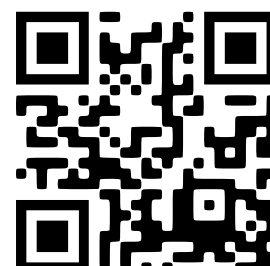
**Vielleicht bin ich als Kaiserstraß'ler etwas parteiisch, wenn es um das Café Rot geht. Vielleicht ist es aber auch wirklich so gut, wie ich das denke... immerhin gibt es hier hervorragende Kuchen und Getränke, Frühstück und türkische Spezialitäten – die auch noch meist in vegan.**

*Nachdem sich im Kaiserviertel gastro-technisch für lange Zeit wenig getan hat, markiert das junge, familiengeführte Café Rot für uns dahingehend einen der Wendepunkte. Mit einem schönen Hinterhof unter einem riesigen Baum, einem ansonsten gemütlich eingerichteten Innenraum und Sitzmöglichkeiten direkt am Robert-Koch-Platz können die frischgebackenen Eltern nur punkten. Dass ihre Kuchen, das angebotene Frühstück und auch sonst eigentlich alles super schmeckt, rundet unseren positiven Eindruck nur noch weiter ab.*



## Empfehlungen:

Definitiv (m)eine Empfehlung für Veganer\*innen: Diverse Frühstücksoptionen, Kuchen, Torten und Milchalternativen, Börek oder Eis(kaffee) – hier gehe ich wirklich nie mit offengebliebenen Wünschen wieder nach hause.





# Doppelt So Lecker

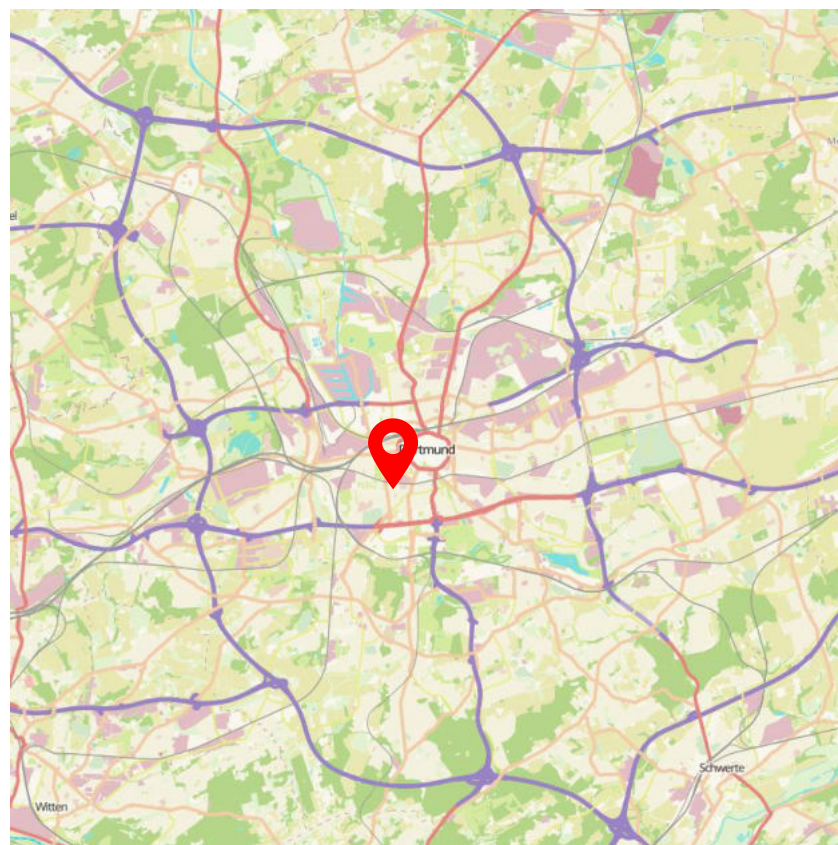
€ - €€

doppeltsolecker.de

Neuer Graben 74, 44139 Dortmund

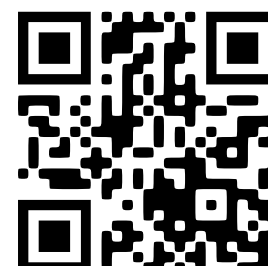
**Möglicherweise könnte man dieses tolle Etablissement als einen Vorreiter veganer Küche in Dortmund bezeichnen – schließlich war es eine der ersten Adressen für vegane Torten hier in der Gegend. Unabhängig davon lieben wir unseren „local garlic dealer“ aber auch für seine herzhafte Küche...**

*...Und dieses zwar für Mitmenschen ab und zu schwierige, aber für uns stets willkommene Motto. Was kann man also über Doppelt So Lecker sagen? Kleines Caféchen [ist es überhaupt ein Café!?] in einer Seitenstraße des Kreuzviertels mit wirklich hervorragenden veganen Torten? Gute ukrainisch-kaukasische Küche? Süßes Ladenlokal? Nette Menschen? Vernünftige Preise? Alle diese Fragen würden wir mit einem großen *Ja* beantworten – aber findet eure Antworten darauf doch einfach selbst!*



## Empfehlungen:

„Wareniki oder Pelmeni, beide super lecker!“  
– eine Freundin der Redaktion, 2021







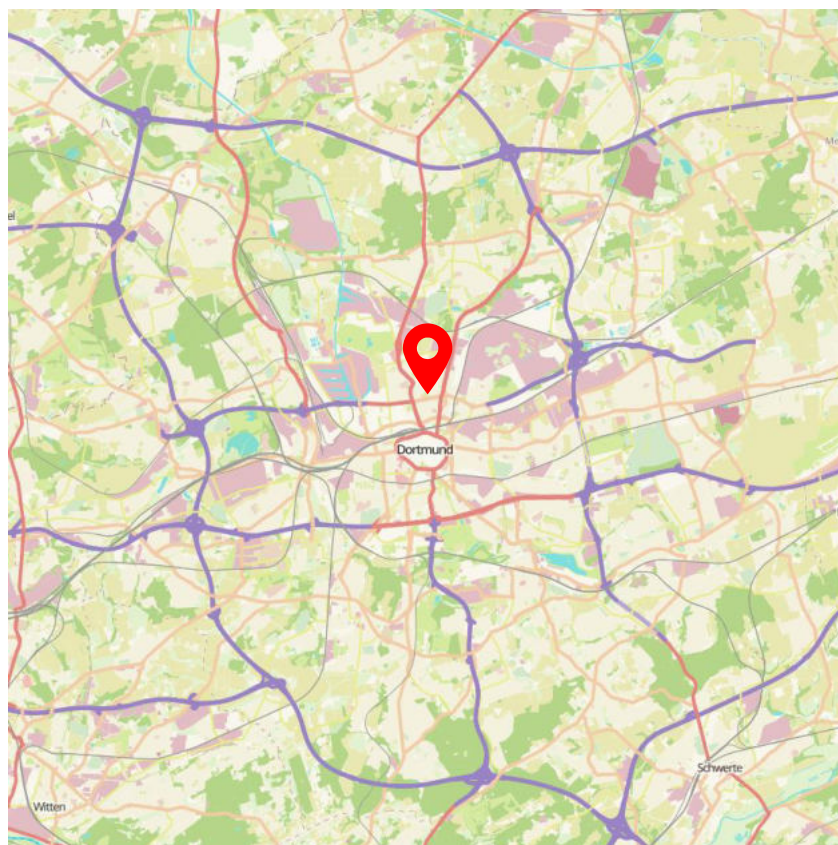
# Grüner Salon

[gruener-salon-am-nordmarkt.de](http://gruener-salon-am-nordmarkt.de)

Nordmarkt 8, 44145 Dortmund

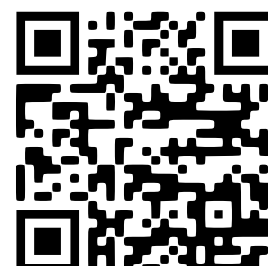
**Auf dem Nordmarkt, inmitten der Dortmunder Nordstadt, findet sich der Grüne Salon – ein Café und Restaurant mit vielseitigem Angebot. Für den kleinen aber auch großen Hunger lässt sich hier etwas finden und bei gemütlichem Flair entspannt genießen.**

*Der kleine, grüne Bungalow mit Terrasse und Biergarten fällt auf den ersten Blick vielleicht nicht sofort auf. Zwischen dem großstädtischen Trubel bietet der Grüne Salon jedoch die Möglichkeit, sowohl im gemütlichen Innen- als auch im Außenbereich Frühstück, Mittagessen, Kaffee und allerlei Kuchen oder Torten zu verspeisen. Besonderheiten wie Weinverkostungen oder Speisekarten mit einem speziellen Motto (z. B. Orange Is The New Black, Pretty in Pink, Sangria Wochenende) machen den Grünen Salon noch interessanter als er ohnehin schon ist.*



## Empfehlungen:

Egal was ihr nehmt – gebt den veganen Döner- und Schawarma-Alternativen unbedingt eine Chance. Ihr werdet nicht enttäuscht werden!





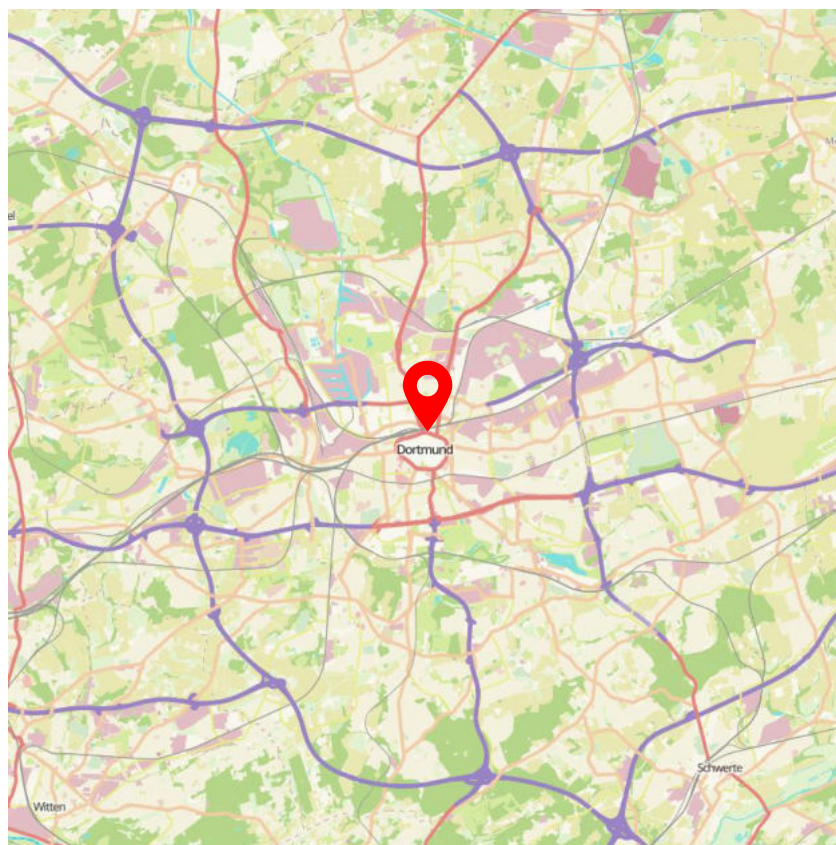
# Gustav Grün

[gustavgrün.de](http://gustavgrün.de)

Kuckelke 8, 44135 Dortmund

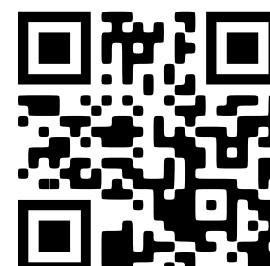
Als relativ neues Gastro-Angebot zählt Gustav Grün wahrscheinlich noch immer zu den Geheimtipps – vor allem unter Veganer\*innen. Hier bekommt ihr leckere und gesunde Boxen oder Wraps, die ihr nach beliebigen Füllen könnt.

*Gustav Grün begeistert uns vor allem mit einem – mit gutem Geschmack. Ob nun als Rolle mit Salat, verschiedenen Sorten Humus und Kartoffelwedges oder doch als (wirklich recht große) Box mit veganem Döner oder Schawarma, Kichererbsen, Bohnen und gefüllt tausenden anderen guten Optionen – hier werden wir stets satt und glücklich. Hier könnt ihr entweder „à la carte“ oder doch komplett frei Schnauze essen. Nicht zu teuer, gut für Unterwegs oder auch zum Mitnehmen nach Hause. Leider kleine Minuspunkte für Ladenlokal und Preise. Lohnt sich dennoch.*



## Empfehlungen:

Egal was ihr nehmt – gebt den veganen Döner- und Schawarma-Alternativen unbedingt eine Chance. Ihr werdet nicht enttäuscht werden!







# Hitzefrei

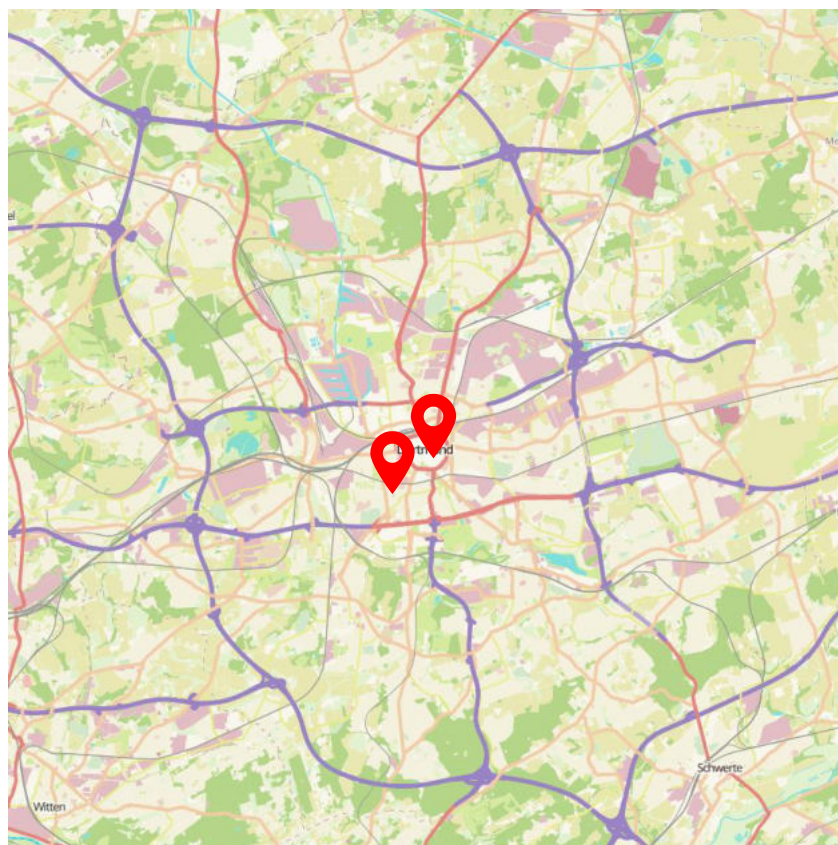
hitzefrei.info

Neuer Graben 67, 44139 Dortmund

Kleppingstraße 22, 44135 Dortmund

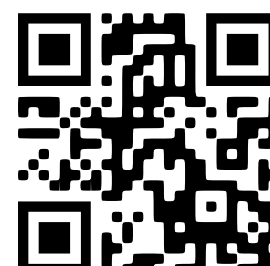
**Was reimt sich auf „Hitzefrei“? Naja – spitze Eis! Finden wir zumindest. Der kleine süße Laden aus dem Kreuzviertel begeistert inzwischen schon längst nicht mehr nur lokal, sondern findet sich als kleine Kette sogar schon in einigen Supermärkten wieder. Unterstützenswert!**

*Im Kreuzviertel mit Altbaucharme hat sich das kleine Lokal längst etabliert – mittlerweile kann man das leckere Eis auch auf der Kleppingstraße mitten in der Dortmunder Innenstadt genießen. Für eine Erfrischung an einem heißen Sommertag, einen kleinen Ausflug mit dem Fahrrad oder vor dem Grillen im Westpark ist das „Hitzefrei“ genau die richtige Anlaufstelle. Sorbets, sämtliche Schoko-Eiskreationen oder besondere Sorten wie Mohn-Marzipan, Haferflocke und Himbeer-Minze verzaubern (auch veganen) Eisliebhaber\*innen jegliche Geschmacksknospen.*



## Empfehlungen:

Radler-Sorbet. Klingt seltsam, schmeckt aber unheimlich gut. Leider nur ab und zu und wenn dann saisonal zu haben – also zuschlagen oder Petitionen starten!





# Kugelpudel

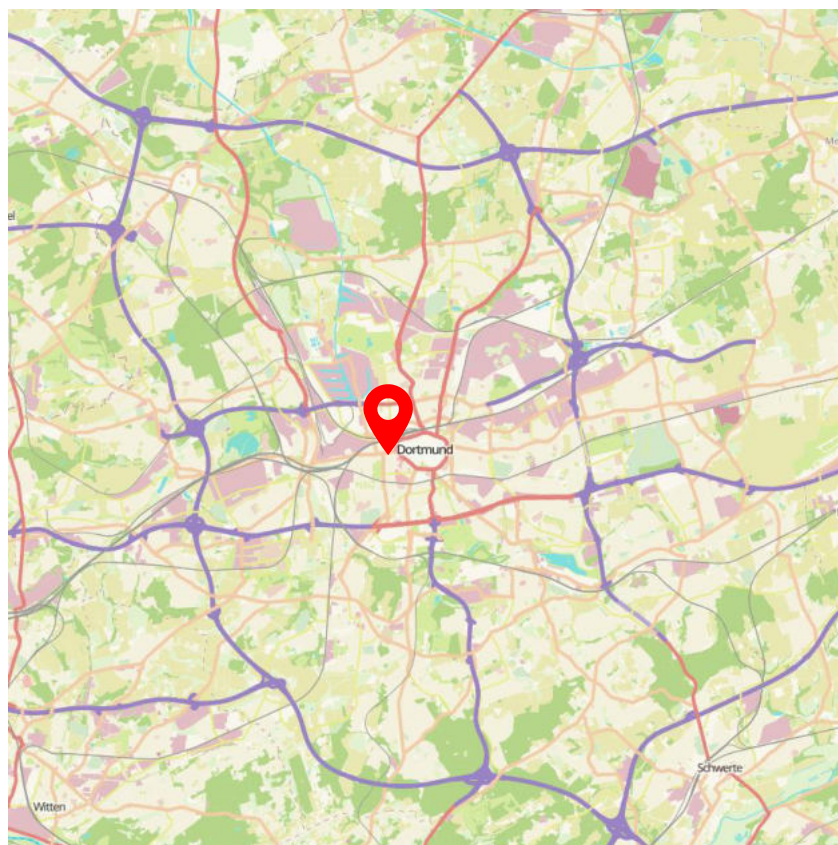
kugelpudel.com

Rheinische Str. 16, 44137 Dortmund

**Es ist grundsätzlich in Ordnung, bei „Kugelpudel“ an mies frisierte Hunde zu denken. Blöd wäre es aber dennoch, dem kleinen Pop-Up-Eisladen an der Rheinischen Straße gegenüber vom Dortmunder U keine Chance zugeben – immerhin begeistert der Laden uns immer wieder mit tollen Eiskreationen.**

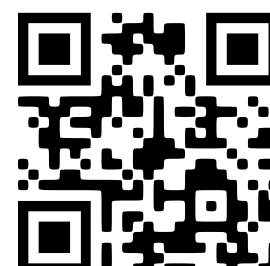
*Wir sind uns leider gar nicht so sicher, ob und inwiefern das süße Eiscafé ständiger Bestandteil der Dortmunder Gastronomie-Szene ist oder nur für die Sommermonate in das Ladenlokal einzieht. Ein Glück gibt es – für den Fall der Fälle – dann trotzdem noch einen ständigen Ableger in Bochum.*

Hier warten hervorragende und spannende Eiskreationen auf euch, die ihr an sonnigen und regnerischen Tagen direkt am Dortmunder U genießen könnt. Lobenswert-schmackhaft-große Auswahl für Veganer\*innen und alle, die es vielleicht werden wollen.



## Empfehlungen:

Earl-Grey-Eis – aber nur solange der Vorrat reicht!







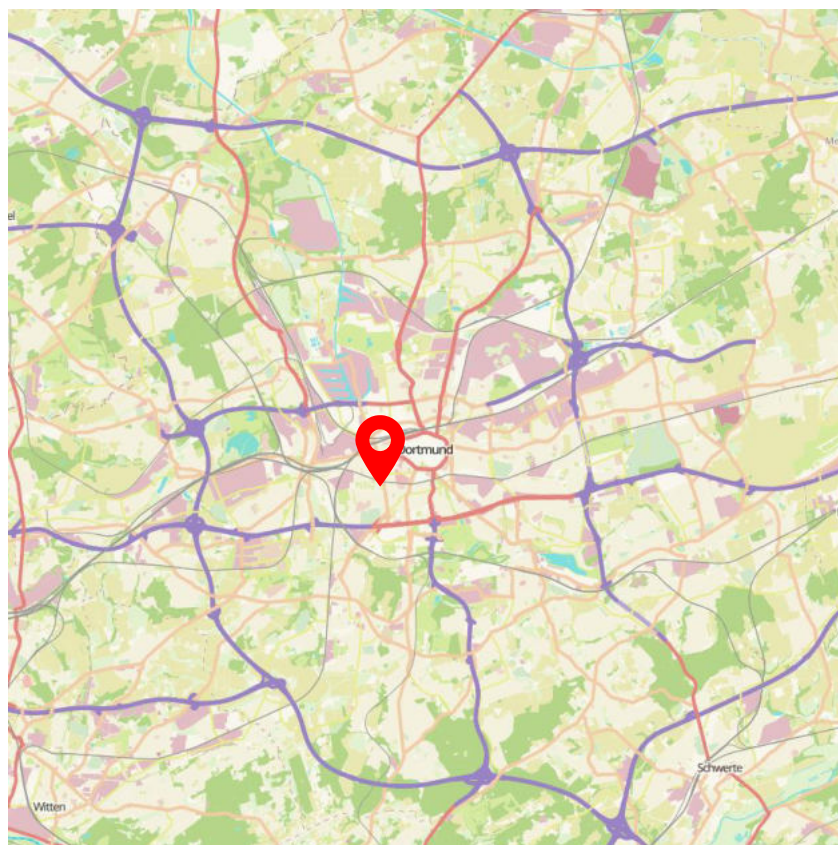
# Miss Mai

missmai.de

Lindemannstraße 15, 44137 Dortmund

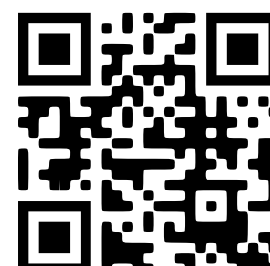
**Mis<sup>2</sup> Mai** – wie es auf dem Schild über dem kleinen Ladenlokal fast direkt an der Möllerbrücke heißt – überzeugt uns. Seit mehr als drei Jahren kann „die Dame“ nicht nur mit hübschem Ambiente punkten, sondern bleibt viel mehr durch zauberhafte chinesische Küche im Gedächtnis. Ein „must eat“.

*White Beaches, Turquoise Sea and a Mangotree, Atem des schlafenden Drachen am Meer, Genosse Wu's größte Versuchung oder auch der Feuerspucker aus Sichuan:* es ist keine Schande, bei diesen fantasievollen Namen nicht gleich an asiatische Nudelgerichte zu denken. Jetzt, da ihr aber alle aufgeklärt seid, darf einem Besuch eigentlich nichts mehr im Wege stehen. Tolle selbst-gezogene Bandnudeln, Suppen und Vorspeisen, gut abgeschmeckte und vor allem interessante Saucen und sogar eine Fülle veganer und vegetarischer Optionen – hier ist für jede\*n etwas dabei!



## Empfehlungen:

Gleich nebenan könnt ihr bei Mai's Kuchenbar direkt noch leckere Desserts verputzen! Ansonsten probiert auf jeden Fall mal fruchtig-würzige Geschmackskombinationen zu den Nudeln!







# Unsere Rezepte

---

45-60 Min.



# Relativ schnelle BiangBiang-Nudeln

Dieses Grundrezept für „asiatische“ Nudeln können wir aus verschiedenen Gründen empfehlen. Nicht zuletzt sind sie aber unschlagbar lecker.

*Wer gerne kocht, muss einmal im Leben selbstgezogene Bandnudeln gemacht haben.* Nicht nur ist das Rezept dafür denkbar einfach (immer doppelt so viel Mehl wie Wasser (in Gramm!) und dann etwas Salz)... nein, darüber hinaus funktioniert das auch noch für die meisten anderen Nudelvariationen – von Spaghetti bis hin zu Dumplings ist alles dabei. Warum dann gerade dieses Rezept? Nun ja, das hat unter anderem zwei Gründe: Wer erstens einmal verstanden hat, wie asiatische Nudelgerichte funktionieren, sieht sich mit einer schier unendlichen Fülle unterschiedlicher Kombinationen und Gerichte konfrontiert. Das gewonnene Wissen ist universal einsetzbar. Rezepte sind stets nur vage Vorschläge, Mengenangaben eher Präferenz als Vorgabe.

Darüber hinaus lädt der nötige Einkauf dazu ein, vor allem Läden der asiatischen Community in Dortmund zu entdecken und sich kulinarisch auszuprobieren.

Empfehlung: GoAsia im UG des ehemaligen Galeria-Kaufhof-Gebäudes.

## Zutaten:



2

### Nudeln:

**200g** Weizenmehl, Typ 550  
**etwas** Salz  
**100g** Wasser (= 100ml)  
**etwas** neutrales Öl

### Sauce:

**30g** helle Sojasauce  
**etwas** Zucker  
**1 TL** Essig, z. B. Malzessig  
**etwas** Ingwer  
**ggf.** (No-) Fishsauce, Sri-racha oder Hoisin

### Toppings:

**100g** Ingwer, frisch, gerieben  
**2-4** Knoblauch, frisch, ger.  
**etwas** Pak Choi oder Chinakohl  
**2 EL** Koreanisches Chili-Pulver  
**5** Lauchzwiebeln, frisch  
**2 TL** Szechuanpfeffer  
**50g** Neutrales Öl

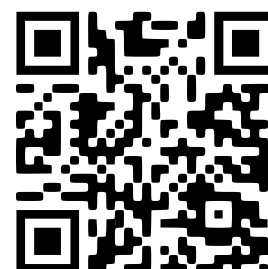


## Was machst du jetzt damit?

*Vorbereitung:* **Für die Nudeln** Mehl, Wasser und Salz mischen, bis ein einheitlicher Teig entstanden ist. Teigball zudeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, rausholen, erneut kneten, in fünf etwa gleichgroße Rechtecke ausrollen (drei Finger breit und höchstens einen Finger hoch, besser etwas dünner), von allen Seiten mit Öl bestreichen und wieder ab in den Kühlschrank bis zur Verarbeitung. **Für die Sauce** die Sojasauce (Umami + Salz) mit dem Essig (Sauer), einer kleinen Prise Zucker (Süß) oder sonstiger Süße mischen. Etwa geriebenen Ingwer (Fruchtig-Frisch) dazugeben. Nach Wunsch können auch weitere Komponenten wie Sriracha (Scharf) oder Hoisin-Sauce toll dazu schmecken. Beiseite stellen. **Für die Toppings** Ingwer und Knoblauch reiben oder fein hacken. Sechuanpfeffer mahlen oder mörsern und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Nach Wunsch Chinakohl und oder Pak-Choi in Mundgerechte Stücke schneiden oder den Pak-Choi in einzelne Blätter teilen.

*Die wildesten 15 Minuten Kochen der Welt:* Hitzefeste Schüssel bereitstellen. Nudelwasser vorbereiten (Achtung: Salz!) und in einem Topf das Topping-Öl erhitzen (oh ja, es wird brodelig). Die Nudelteig-Rechtecke auf einer sauberen Arbeitsfläche hinlegen und jeweils in der Mittel mit einem Stäbchen oder der Rückseite eines Messer leicht eindrücken - das wird unsere Sollbruchstelle. Vorsichtig in beide Hände nehmen und behutsam auf Schulterbreite ziehen; danach die Teigwurst hoch und runter "wippen", auf dass der Teig auf die Arbeitsfläche knallt (Biang Biang!) - dabei die Nudel immer weiter auseinanderziehen. Wenn die Nudel etwa einen Meter lang ist, in der Hälfte zusammenlegen und an der sollbruchstelle auseinanderziehen, auf dass ein "Nudel-Ring" entsteht. Nudeln kurz kochen (sollten dabei "al dente" werden) und das Nudelwasser danach zum blanchieren von Kohl und/oder Pak-Choi nutzen. Nudeln in die hitzefeste Schüssel geben und mit der Sauce übergießen. Kohl an den Rand der Schüssel legen, alle anderen Toppings möglichst mittig auf die Nudeln. Das kochende Öl über die Toppings in der Mitte gießen (Vorsicht, kann spritzen) und sprudelnde Aromen genießen. Alles mischen, auf Tellern anrichten und Geschmacksbombe verdrücken.

Workflow zum Anschauen als Video:



10-15 Min.



# Vegane Schoko-Cookies

Wenn ihr Kekse liebt und euch gerne vegan ernährt, dann haben wir hier das beste vegane Schoko-Cookie Rezept der Welt!

*Super schnelle Zubereitung, unkompliziert und dann auch noch lecker. Perfekt für einen kleinen Snack zwischendurch! Zaubern (fast) garantiert ein Lächeln auf die Lippen.*

## Zutaten:



20

|      |                     |      |                                |
|------|---------------------|------|--------------------------------|
| 113g | vegane Margarine    | 30g  | Kakaopulver                    |
| 195g | Zucker              | 1 TL | Backpulver                     |
| 1 TL | Vanillezucker       | ¼ TL | Salz                           |
| 1 EL | gemahlene Leinsamen | 60g  | Schokolade, in kleinen Stücken |
| 180g | Weizenmehl          | 62g  | Pflanzliche „Milch“ nach Wahl  |



## Was machst du jetzt damit?

Zunächst alle trockenen Zutaten zusammen mixen und dann alle weiteren dazugeben, gut vermengen. Den Teig in Bällchen formen und diese dann (ggf. mit Backpapier) auf einem Backblech verteilen und plattdrücken. Verteilt die Cookies am besten mit viel Abstand auf dem Blech, da sie im Ofen erst zerfließen und dann aufgehen werden. Die Cookies bei ca. 180°C (Umluft) für ungefähr 10 Minuten im Ofen backen. Danach etwa eine Stunde warten, bis die Cookies abgekühlt sind. Die Kekse lassen sich super ein paar Tage in einer Dose aufbewahren. Am besten schmecken sie noch leicht warm mit etwas Eis!

Falls ihr mal keine Lust auf Schoko-Cookies habt, dann lasst einfach das Kakaopulver weg und ihr habt leckere Cookies mit Schokostückchen!

### **Tipp:**

Nutzt für das Portionieren der Bällchen am besten einen Eisportionierer. Mit dem habt ihr gleichgroße Kekse und es geht superschnell!







**Vegane Schoko-Cookies**





10-15 Min.



# Vegane Mini-Brötchen

Ein Lieblingsrezept gegen den Mini-Hunger zwischendurch. Einfach, schnell und lecker – für Hobby-Bäcker\*innen und solche, die es werden wollen.

*Ein simples, schnelles Rezept mit wenigen Zutaten, das eure Wohnung in eine Bäckerei verwandelt und sich auch notfalls um Mitternacht backen lässt. Besonders gut geeignet, falls irgendwann mal wieder die Hefe ausverkauft ist.*

## Zutaten:

  
2-3

|         |                                  |      |              |
|---------|----------------------------------|------|--------------|
| 110g    | Weizenmehl                       | 1 TL | neutrales Öl |
| 110g    | Dinkelmehl                       | 1    | Apfel        |
| ½       | Tütchen Backpulver               | ggf. | Rosinen      |
| 1 Prise | Salz                             |      |              |
| 120ml   | Wasser oder<br>pflanzliche Milch |      |              |



## Was machst du jetzt damit?

Zunächst wird der Backofen auf 180 Grad Celsius eingestellt (Umluft). Ihr schnappt euch den nächstbesten Apfel, schält ihn und schneidet ihn in kleine Stückchen. Wenn ihr Rosinen mögt, könnt ihr auch Rosinen hinzufügen. Alle trockenen Zutaten (ja, auch Äpfel und Rosinen) werden dann von euch miteinander vermischt und das Wasser bzw. die pflanzliche Milch werden hinzugefügt (sollte der Teig dann noch zu trocken ist, kann weitere Flüssigkeit hinzugefügt werden).

Während ihr eifrig umrührt und knetet, könnt ihr ein Lied singen oder die Krümel auf eurer Arbeitsfläche zählen. Einen Mixer braucht ihr nicht, der macht auch nur Lärm und nervt Mitbewohner\*innen Nachbar\*innen (die Minibrötchen lassen sich also auch fantastisch um 23 Uhr für einen Mitternachtssnack zubereiten). Falls der Teig zu klebrig oder trocken ist, solltet ihr an dieser Stelle etwas mehr Mehl oder Flüssigkeit hinzugeben.

Formt 10-12 kleine Brötchen und legt sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und bestreut sie mit Haferflocken (und ggf. Mandelblättchen). Die nächsten 20-30 Minuten (je nach Brötchengröße und gewünschter "Krossheit") könnt ihr euch vor euren Ofen setzen oder etwas Sinnvolles tun. Nach etwa 20 Minuten könnt ihr überprüfen, ob die Brötchen bereits durch sind.

Guten Appetit!

**Tipp:** Die Brötchen können auch durch Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Mandelblättchen usw. ergänzt werden und anstelle von Äpfeln eignen sich auch gekochte rote Beete, Birnen, Kirschen, Pflaumen, geraspelte Möhren usw. Nach Wassergehalt des Obsts/Gemüses sollte dann aber das hinzugegebene Wasser/der Milchersatz reduziert werden.



**Vegane Mini-Brötchen**





45-60 Min.



# Gefüllte Auberginenhälften

Kochen ist ja sowieso schon eine super Sache, aber wenn dann auch noch so was Leckeres dabei rauskommt, dann macht es einfach noch mehr Spaß!

*Eines unserer Lieblingsrezepte. Absolut empfehlenswert, weil es mal eine etwas andere Geschmacksrichtung einschlägt. Mit ein paar wenigen besonderen Zutaten könnt ihr hier einen richtigen Genuss zaubern!*

## Zutaten:



3-6

|      |                  |       |                                  |
|------|------------------|-------|----------------------------------|
| 3    | große Auberginen | 80g   | gehackte Mandeln                 |
| 7 EL | Olivenöl         | 250g  | Bulgur                           |
| 1    | große Zwiebel    | 500g  | (veganer) Joghurt                |
| 150g | Datteln          |       | Granatapfelkerne                 |
|      |                  | ggf.  | Minzblätter                      |
|      |                  | etwas | Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt |



## Was machst du jetzt damit?

Schnappt euch die Auberginen, halbiert sie, ritzt die Innenseiten ein und backt sie bei 180° (Umluft) etwa 30 Minuten im Ofen. Während die Auberginen sich quasi selbst vorbereiten, könnt ihr jetzt schonmal eure Mandeln hacken und in einer Pfanne anrösten – dann zur Seite stellen.

In der selben Pfanne die vorher gewürfelten Zwiebeln in hitzebeständigem Öl goldbraun braten – die können dann gut in der Pfanne warten und abkühlen, bis es weiter geht.

Was jetzt noch fehlt, sind die Datteln. Die schneidet ihr einfach in kleine Stückchen – Achtung klebrig und lecker! Dann braucht ihr noch den Bulgur. Den könnt ihr einfach nach der Packungsanleitung zubereiten und dann schonmal vorwürzen – mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel (hier ruhig mutig sein und ordentlich zugreifen!).

Alle Vorbereiteten Zutaten unter den Bulgur mischen. Jetzt wird es etwas knifflig, aber das lohnt sich! Nehmt die Auberginen aus dem Ofen und höhlt sie aus. Das Auberginenfleisch kleinschneiden und unter die Bulgurmasse mischen.

Die Bulgurmasse in die leeren Auberginenhälften füllen, etwas Joghurt drüber, darauf Granatapfelkerne und Minze nach Lust und Laune. Fertig ist ein absolut leckeres, sternetaugliches Essen! Bon Appetit!





**Gefüllte Auberginenhälften**









# Beratungsangebote an und außerhalb der Uni

Früher oder später braucht jede\*r mal Hilfe, einen guten Rat, Unterstützung oder einfach nur ein offenes Ohr. Auf den folgenden Seiten findet ihr Stellen und Angebote, die genau diese Hilfestellungen leisten können.

---

# Fachschaft(en)

**Klar, wir sind keine ausgebildeten Therapeut\*innen. Wenn es aber um Belange der Studierenden geht, die wir vertreten, so möchten wir unbedingt alles uns mögliche tun, um so gut es geht zu unterstützen – in welcher Form auch immer. Ob nun mit unverbindlichen Peer-Gesprächen, per Mail oder per Telefon. Einen Weg finden wir.**

*Vielleicht können wir deine Situation oder deine Probleme gut nachvollziehen, weil wir Ähnliches erlebt haben.* Vielleicht können wir auf universitärer Ebene vermitteln oder unverbindlich mit Dozierenden sprechen. Vielleicht können wir den ein oder anderen Tipp geben, weitervermitteln oder unsere eigenen Netzwerke aktivieren, um niedrigschwellige Hilfe anzubieten. Sprich uns also gerne an.

---

## Kontakt herstellen:

Fachschaftsrat Rehabilitationswissenschaften  
Emil-Figge-Straße 50  
44227 Dortmund  
Raum 4.425

Mail: [fachschaft.fk13@uni-dortmund.de](mailto:fachschaft.fk13@uni-dortmund.de)



# Beratungen des AStA

Als gewählte Vertretung der Studierendenschaft ist es ein besonderes Anliegen des Allgemeinen Studierendenausschusses, möglichst gut und viel beraten zu können. Gerade aber auch wegen der dahinterstehenden Vernetzung und dem Engagement der Studierenden kann der AStA eine erste Anlaufstelle für Probleme verschiedener Art sein.

*Unabhängig von der Problemlage:* Der AStA ist immer eine gute Adresse. Hier findet ihr (anonyme) Beratungen für Frauen\*- und Eltern, internationale Studierende, Studienzweifler\*innen oder Mieter\*innen sowie zu Finanz- und Bafög-Fragen. Darüber hinaus werden eine allgemeine Studienberatung und Rechts- oder Sozialberatung angeboten.

---

## Kontakt herstellen:

AStA TU Dortmund  
Emil-Figge-Str. 50  
44227 Dortmund



Mail: [asta@asta.tu-dortmund.de](mailto:asta@asta.tu-dortmund.de)  
Telefon: 0231 - 755 **2584**



# Psychologische Studienberatung

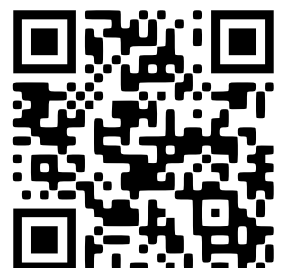
**Die Psychologische Studienberatung ist als Teil der Zentralen Studienberatung eine Serviceeinrichtung der TU Dortmund für ihre Studierenden und Beschäftigten. Sie bemüht sich um Unterstützung bei der Erarbeitung von Bewältigungsstrategien in schwierigen Lebenssituationen und um die Erweiterung der studienbezogenen Kompetenzen.**

*Von Einzelgesprächen über Gruppenangebote bis hin zu Vorträgen:* Die Psychologische Studienberatung bietet eine große Reihe von spezifischen und auch individualisierten Angeboten für die Studierenden und Beschäftigten der TU Dortmund. Die Psycholog\*innen mit verhaltenstherapeutischer oder tiefenpsychologischer Weiterbildung unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht. Dementsprechend werden alle Gespräche vertraulich behandelt. Die Beratungsangebote sind kostenlos. Eine Krankenversicherungskarte ist nicht erforderlich.

## Kontakt herstellen:

TU Dortmund  
Zentrale Studienberatung  
Psychologische Studienberatung  
Emil-Figge-Str. 61  
44227 Dortmund

Mail: [psychologische-beratung@tu-dortmund.de](mailto:psychologische-beratung@tu-dortmund.de)  
Telefon: 0231 - 755 5050





# Telefonseelsorge

**Mit 104 Stellen in ganz Deutschland, fast 300 festangestellten Mitarbeiter\*innen und mehr als 7.700 ausgebildeten Ehrenamtlichen bieten evangelische und katholische Kirche (unabhängig religiöser Zugehörigkeit) anonyme, diskrete und vor allem kostenfreie Beratung an – rund um die Uhr und ohne thematischen Fokus.**

*Neben den klassischen, kostenlosen Telefongesprächen können inzwischen auch andere Wege genutzt werden. Wenn das Sprechen über die eigenen Sorgen oder Ängste also nicht so leicht fällt, kann der Kontakt per Chat in Echtzeit oder per Mail auch schriftlich erfolgen. Darüber hinaus kann selbstverständlich auch das Angebot einer Beratung vor Ort wahrgenommen werden.*

Für den Fall, dass vielleicht gar kein persönlicher Kontakt gewünscht oder gebraucht wird, kann ebenso auf die App „KrisenKompass“ zurückgegriffen werden.

---

## Kontakt herstellen:

App: KrisenKompass  
<https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/>

Mail / Chat: [online.telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de)  
Telefon: 0800 - 111 0 **111**,  
0800 - 111 0 **222**,  
116 123



# Ärztlicher Notdienst

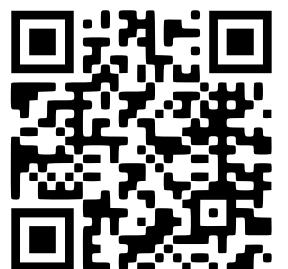
Bei der Suche nach (Fach-)Ärzt\*innen oder Psychotherapeut\*innen sowie in medizinischen Notfällen kann der Patient\*innenservice von 116 117 weiterhelfen. Über den eTerminservice, die App oder die Telefonnummer 116 117 sind Mitarbeiter\*innen jederzeit kostenlos, unverbindlich und diskret erreichbar.

*Über den ärztlichen Bereitschaftsdienst der 116 117 können Termine in naheliegenden Praxen sowie außerhalb der klassischen Sprechstundenzeiten ermittelt werden, wenn eine Behandlung nicht bis zum nächsten Tag warten kann. Die App bietet ebenfalls eine Übersicht über geöffnete Praxen im Umkreis. In lebensbedrohlichen Fällen sollte weiterhin die Notrufnummer 112 kontaktiert werden. Auf der Suche nach einem Psychotherapieplatz und im Falle akuter Krise können relativ kurzfristige Termine über diese Nummer vermittelt werden – ein langfristiger Therapieplatz ist dadurch allerdings nicht garantiert.*

---

## Kontakt herstellen:

eTermine: <https://www.116117.de/de/terminservice.php>  
Telefon: 116 117







# Nummer gegen Kummer

**Nummer gegen Kummer e. V. hat sich zum Ziel gesetzt, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei kleinen und großen Sorgen, Problemen und Ängsten zu beraten und Hilfe zur Selbsthilfe bereitzustellen. Auch schwerwiegende Situationen wie sexueller Missbrauch oder Suizidgedanken können hier thematisiert werden.**

*Das Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer“ besteht seit 1980 und ist damit eines der ältesten telefonischen Beratungsangebote der Welt. Gerade für unverbindliche Gespräche mit Peers im eigenen Alter ein gutes Angebot, um Fragen oder Probleme anonym mit Gleichaltrigen zu besprechen. Die jungen Berater\*innen im Alter von 16 bis 21 Jahren stehen bei allen Problemen zur Seite und sind genauso gut ausgebildet wie alle anderen Berater\*innen, behandeln jedes Anliegen vertraulich und nehmen sich jede Menge Zeit. Darüber hinaus besteht das Angebot zur Online-Beratung via Chat in Echt- oder per Mail mit entsprechender Bearbeitungszeit.*

## Kontakt herstellen:

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111  
Elterntelefon: 0800 - 111 0 550





# Sozialpsychiatri- scher Dienst

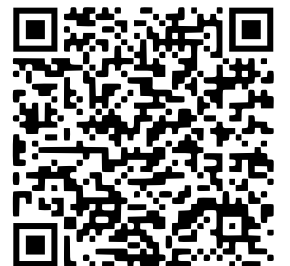
**Der Sozialpsychiatrische Dienst in Dortmund richtet sich vor allem an Dortmunder Bürger\*innen mit psychischen Erkrankungen und in seelischen Krisen sowie Menschen mit Schwierigkeiten im Umgang mit Alkohol, Drogen und Medikamenten sowie deren Angehörige, Freund\*innen oder Nachbar\*innen.**

*Das Leistungsspektrum der sozialpsychiatrischen Dienste ist breit. Sie bieten u. a. Hilfestellungen für Personen mit psychischen Erkrankungen, begleiten Menschen mit akuten seelischen Krisen, stehen beratend und vermittelnd zur Seite oder Helfen auch bei Anträgen, Behördengängen und sogar finanziellen Angelegenheiten. Wichtig ist insbesondere die Zusammenarbeit mit allen anderen psychosozialen Organisationen in Dortmund.*

---

## Kontakt herstellen:

Sozialpsychiatrischer Dienst, Beratungsstelle Mitte  
Hoher Wall 9-11  
44137 Dortmund



Telefon: 0231 50 - **22 534**  
Mail: 53psych-mitte@stadtdo.de

Sozialpsychiatrischer Dienst, Beratungsstelle Nord  
Bornstraße 239  
44145 Dortmund

Telefon: 0231 50 - **25 391**  
Mail: 53psych-nord@stadtdo.de



# Krisenzentrum Dortmund

Das Krisenzentrum Dortmund ist eine Fachberatungsstelle für Krisenintervention und Suizidprävention, die sich der Hilfe bei vielfältigen Problemlagen verschrieben hat. Die kostenfreie psychosoziale Beratung und das Selbsthilfeangebot werden bei akuter Notwendigkeit durch die Möglichkeit einer Psychiatrischen (Akut-)Behandlung ergänzt.

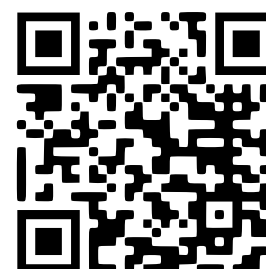
*Psychosoziale Krisenintervention greift „dort ein, wo menschliche Krisen nicht mehr aus eigener Kraft oder mit dem vorhandenen sozialen Netz bewältigt werden können, eine drohende Destabilisierung aber noch nicht vollständig eingetreten ist“. Während Angebote für eine Psychotherapie häufig überlaufen und Termine kaum zu bekommen sind, sollen Termin für Erstgespräche hier im Regelfall innerhalb von drei Werktagen, grundsätzlich aber immer zeitnah und kurzfristig vergeben werden. Das Angebot kann so also gerade als Überbrückungsmöglichkeit oder erste qualifizierte Anlaufstelle genutzt werden – vor allem auch wegen der dortmundweit guten Vernetzung. Nach dem ersten Gespräch sind bis zu zwei weitere Kriseninterventionsgespräche möglich.*

---

## Kontakt herstellen:

Krisenzentrum Dortmund  
Wellinghofer Str. 21  
44263 Dortmund

Mail: [kontakt@krisenzentrum-dortmund.de](mailto:kontakt@krisenzentrum-dortmund.de)  
Telefon: 0231 - 435 077







---

# Kleines Impressum

Fachschaftsrat Rehabilitationswissenschaften  
Emil-Figge-Straße 50  
44227 Dortmund  
Raum 4.425

Stand: 8/2020

