

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich



Foto: Bernd Neubauer

Fit durch den Herbst

Mit den richtigen Vitaminen

Was sind Vitamine?

Vitamine sind kleine Teilchen in unserer Nahrung. Sie sind nicht sichtbar. Jeden Tag braucht der Mensch eine bestimmte Menge an Vitaminen. Dafür ist eine möglichst ausgewogene Ernährung notwendig. Durch Vitamine bleiben wir gesund. Denn: Sie stärken unser Immun-System. Und sie sind für wichtige Funktionen in unserem Körper zuständig. Zum Beispiel: Für die richtige Funktion der Organe. Auch für Kinder sind Vitamine sehr wichtig. Sie helfen beim Wachstum.

Welche Vitamine gibt es?

Vitamine sind nach Buchstaben benannt. Es

gibt die wasser-löslichen Vitamine mit den Buchstaben C und B. Und die fett-löslichen mit den Buchstaben A, D, E und K. Das Vitamin D können wir auch selbst herstellen. Dafür müssen wir in die Sonne gehen. Denn: Das Vitamin D wird in der Haut durch das Sonnen-Licht gebildet.

Welche Nahrung enthält Vitamine?

Vitamine findet man vor allem in Obst und Gemüse. Zum Beispiel: In Äpfeln und Kartoffeln. Diese haben besonderes viel Vitamin C. Aber auch in Fleisch und Fisch gibt es viele Vitamine. Oder auch in Nüssen oder Vollkorn-Produkten.

Woran erkennt man einen Vitamin-Mangel?

Meistens zeigt der Körper bestimmte Anzeichen bei einem Vitamin-Mangel. Zum Beispiel: Müdigkeit und Schwindel. Auch Kopfschmerzen und Schwäche gehören dazu. Oder Haarausfall. Dies sind besonders häufige Anzeichen für einen Vitamin-Mangel.

Manche Menschen müssen Ergänzungs-Mittel zur Nahrung einnehmen. Damit soll der Vitamin-Mangel ausgeglichen werden. Die Mittel gibt es in verschiedenen Formen. Zum Beispiel: als Tabletten. Oder als Tropfen.

Das Hospiz in Göttingen

In Frieden loslassen

Am 14. Oktober ist der Tag vom Hospiz. Zu diesem Anlass hat der DURCHBLICK mit Frau Ute Caspers gesprochen. Frau Caspers arbeitet ehrenamtlich im Hospiz in Göttingen.

DURCHBLICK: Was ist ein Hospiz?

In einem Hospiz können Menschen, die bald sterben, die letzte Zeit ihres Lebens leben und wohnen. Im Hospiz in Göttingen ist Platz für 10 Personen. Jeder bekommt ein eigenes Zimmer. Es gibt ein großes Wohnzimmer und einen Garten. Aber es gibt auch das ambulante Hospiz. Das heißt: Mitarbeiter vom Hospiz kommen zu den Personen nach Hause.

Was ist das Besondere an einem Hospiz?

Die Menschen im Hospiz sind keine Patienten, sie sind Gäste. Sie werden auch wie Gäste behandelt:

- Sie können ausschlafen.
- Es gibt keine festen Essenszeiten.
- Die Zimmer sind liebevoll eingerichtet. Man darf eigene Gegenstände und Bilder mitbringen.
- Angehörige können mit im Zimmer übernachten.
- Haustiere sind erlaubt.

Wenn es geht, erfüllen wir letzte Wünsche. Ein Gast hat Ponys geliebt. Deshalb haben wir ein Pony in den Garten geholt.



Foto: Johanna Jepsen

Warum arbeiten Sie im Hospiz?

Ich möchte dabei helfen, dass niemand alleine sterben muss.

Was machen Sie bei Ihrer Arbeit im Hospiz?

Ich helfe den Pflege-Kräften und bin für die Gäste da. Die Wünsche sind unterschiedlich. Zum Beispiel:

- Vorlesen
- Singen
- Spielen
- Spazieren gehen.

Ich bin auch für die Angehörigen da.

Ist ein Hospiz ein trauriger Ort?

Nein. Die Stimmung im Hospiz ist nicht traurig. Wir holen Leben ins Haus: Es gibt Besuch und Veranstaltungen. Manchmal ist die Stimmung richtig fröhlich.

Muss man eine bestimmte Religion haben für das Hospiz?

Nein. Es sind Menschen aus allen Religionen willkommen. Man kann auch keine Religion haben. Der Tod wirft viele Fragen auf. Manchmal auch über das Leben nach dem Tod. Dafür gibt es einen Raum der Stille mit einem Sternenhimmel an der Decke. Für Gespräche gibt es einen Seel-Sorger.

Was ist sonst noch wichtig?

Viele denken: Hospiz bedeutet das Leben aufgeben und sofort sterben. Aber das stimmt nicht. Viele Gäste leben im Hospiz nochmal richtig auf. Einige Gäste sind nur wenige Tage hier. Andere Gäste sind viele Monate hier. Zeit spielt keine Rolle. Jeder Gast verabschiedet sich in seinem eigenen Tempo von dieser Welt. Das Hospiz hat auch ein Angebot für trauernde Menschen: Spaziergänge auf dem Stadt-Friedhof. Jeder Trauernde ist willkommen. Es ist unwichtig, wie lange der Verlust her ist. Die Termine für die Spaziergänge finden Sie hier.

Anne Quabeck

Hospiz An der Lutter

Humboldtallee 10,
37073 Göttingen
Telefon: (0551) 5034-3830
Internet: <https://www.hospiz-goettingen.de/index.html>
Bald soll es auch ein Hospiz für Kinder geben in Göttingen. Informationen finden Sie hier.

Ehrenamtliche Mitarbeit

Gemeinsam was bewegen



Foto: Bernd Neubauer

Was ist ein Ehren-Amt?

Ein Ehren-Amt ist eine Tätigkeit,

- die freiwillig ist,
- für die man kein Geld bekommt,
- mit der man anderen helfen will.

Wo kann man ehrenamtlich mit-arbeiten?

Ehrenamtliche Mitarbeiter arbeiten oft in Vereinen oder Organisationen mit.

Zum Beispiel:

- im Sport-Verein
- im Umweltschutz-Verein
- im Tierheim
- bei der Feuerwehr

Auch bei den Göttinger Werkstätten helfen Ehrenamtliche mit. Sie unterstützen die Menschen mit Behinderung in vielen Bereichen: in der Freizeit oder im Alltag, bei Ausflügen oder bei Veranstaltungen. Sie

bekommen kein Geld für ihre Arbeit. Aber: Sie sehen einen großen Sinn in ihrer Aufgabe. Und sie haben auch viel Freude daran. Man sagt: Beim Ehren-Amt steht immer das Gemein-Wohl im Vordergrund und nicht das Geld.

Gründe für ehrenamtliche Tätigkeiten

In Deutschland haben im letzten Jahr mehr als 17 Millionen Menschen ehrenamtlich gearbeitet. Viele haben das Bedürfnis, anderen Menschen zu helfen. Oft sind auch eigene Erlebnisse der Grund, sich ehrenamtlich einzusetzen. Zum Beispiel: Jemand hatte in seiner Jugend selber Probleme. Nun möchte er für Jugendlichen da sein. Ein Freund sitzt nach einem Unfall im Rollstuhl. Nun möchte man auch andere Menschen mit Behinderung unterstützen. Aber

der Haupt-Grund ist: Die Arbeit ist sinnvoll und macht Spaß.

Stimmen aus den Göttinger Werkstätten

„Menschen fühlen sich erfüllt, wenn sie mit Freude etwas tun, das anderen etwas gibt.“ Das sagt Dagmar Bergau, Beauftragte Ehrenamt der Göttinger Werkstätten.

„Die Gruppe bedeutet mir Alles – hier werde ich gebraucht und ich bekomme so viel zurück.“ Das sagt Heidi Heins. Sie ist seit über 20 Jahren ehrenamtliche Leiterin der Volkstanz-Gruppe der Göttinger Werkstätten.

Ansprechpartner Ehren-Amt bei den Göttinger Werkstätten: Dagmar Bergau, Telefon 0551 5065-103 Bewerbung@goe-we.de

Göttinger Literaturherbst, 23.10.–07.11.2021

Lesung in Einfacher Sprache, Eintritt frei



Foto: Literaturherbst

Der Göttinger Literaturherbst, das größte Literatur-Festival in Niedersachsen, wird in diesem Jahr 30. Viele bekannte Autoren und Wissenschaftler aus Deutschland und aus dem Ausland lesen aus ihren Büchern vor. Im Anschluss gibt es oft ein Gespräch über das Buch.

Die VHS ist am **01.11.2021** um **17:00** Uhr mit der Lesung vom Theater-Duo »stille hunde« beim Göttinger Literaturherbst dabei. Das Buch: **Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand** von Jonas Jonassons. In Einfacher Sprache nimmt das Theater-Duo das Publikum mit auf eine aufregende Reise. Viel Witz und Humor und viele Anlässe zum herzhaften Lachen sind sicherlich dabei.

Worum geht es?

Allan Karlsson hat Geburtstag. Er wird 100 Jahre alt. Sogar der Stadt-Rat will ins Alten-Heim kommen und mit ihm seinen Geburtstag feiern. Doch Allan langweilt sich fürchterlich im Alten-Heim. Deshalb steigt er einfach aus dem Fenster und verschwindet. Allan beginnt eine Flucht ohne Ziel durch ganz Schweden. Er trifft unterschiedliche Menschen und erlebt viele Abenteuer – zum Beispiel lernt er die Elefanten-Dame Sonja kennen.

Lesung in Einfacher Sprache
Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand

01.11.2021

Einlass: 16:45 Uhr

Altes Rathaus

Wenn Sie kommen möchten,

müssen Sie sich anmelden.
antwort@literaturherbst.com.
Das gesamte Festival-Programm gibt es unter www.literaturherbst.com.
Das Ticket, mit dem man alle Veranstaltungen im Internet sehen kann (ON AIR-Ticket) unter www.literaturherbst-on-air.com

Gundula Laudin

Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand

in Einfacher Sprache,
Spaß am Lesen Verlag 2019,
[Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand](http://www.einfachebuecher.de)
(einfachebuecher.de)
In der Stadt-Bibliothek
Göttingen (Gotmarstraße 8)
kann man es ausleihen.

Was macht eigentlich...?

Heute: ein Ober-Bürgermeister

Der Ober-Bürgermeister leitet die Verwaltung einer größeren Stadt. Er trifft wichtige Entscheidungen. Er entscheidet aber nicht allein. Auch der Stadt-Rat trifft wichtige Entscheidungen.

Zum Beispiel:

- Soll die Stadt Geld für einen neuen Spiel-Platz ausgeben?
- Wo soll die Stadt einen Spiel-Platz bauen?

Der Ober-Bürgermeister vertritt die Stadt auch nach außen, wenn zum Beispiel

- eine neue Schule eröffnet wird oder
- bekannte Gäste die Stadt besuchen.



Wenn kein Kandidat das schafft, gibt es eine neue Wahl. Diese neue Wahl heißt Stich-Wahl. In Göttingen kam es zur Stich-Wahl am 26.09.2021.

Wer ist der neue Ober-Bürgermeister in Göttingen?

Der neue Ober-Bürgermeister von Göttingen ist eine Frau.

Sie heißt Petra Broistedt (siehe Foto) von der Partei der SPD und beginnt ihre Aufgabe am 01. November 2021. Sie sagt: „Ich will, dass Göttingen eine Stadt für ALLE ist.“

Gundula Laudin

Wer wählt den Ober-Bürgermeister?

Alle 5 Jahre gibt es eine Kommunal-Wahl. Eine Kommunal-Wahl ist eine Wahl für eine Stadt oder eine Gemeinde. Bei dieser Wahl wählen die Bürger den Ober-Bürgermeister. Das ist die Bezeichnung für den Bürgermeister in größeren Städten. In kleineren Städten oder Gemeinden nennt man

den Chef der Verwaltung Bürgermeister.

In Göttingen haben die Bürger im September in diesem Jahr den neuen Ober-Bürgermeister der Stadt Göttingen gewählt.

Stich-Wahl in Göttingen

Wer Ober-Bürgermeister werden will, muss mehr als die Hälfte aller Stimmen bekommen.

Aktuelle Informationen und Kursangebote
[vhs-goettingen.de](https://www.vhs-goettingen.de)



Etepetete. Krumm, aber lecker

Gemüse aus der Kiste



Fotos: Jasmin Suessmeyer

Sie sind beim Einkaufen. Es liegen nur noch zwei Äpfel im Regal. Ein glänzender, runder Apfel. Und ein kleinerer Apfel. Er hat einen kleinen Fleck. Beide schmecken gleich. Welchen Apfel würden Sie nehmen?

Die meisten Menschen sagen wahrscheinlich: Ich nehme den schönen, glänzenden Apfel. Im Regal liegen aber sowieso schon nur die schönsten Äpfel. Sehr viel Obst und Gemüse kommt nicht in den Verkauf, weil es nicht schön genug aussieht. Zum Beispiel weil es krumm, verdreht oder zu klein ist. Die Lebensmittel werden auf dem Feld liegen gelassen. Oder sogar vernichtet.

Die Firma Etepetete möchte das verhindern. Auf ihrer [Internet-Seite](#) verkauft sie krummes Gemüse, das auf

Feldern liegen geblieben ist. Jede Woche kann man eine Gemüse-Box oder Obst-Box zugeschickt bekommen. Der Inhalt in der Box ist eine Überraschung. Denn die Firma bekommt je nach Jahreszeit anderes Gemüse und Obst. Die Boxen gibt es in verschiedenen Größen. Man bekommt ungefähr 4 bis 8 Kilo Obst oder Gemüse. Das Gemüse und Obst sind bio. Das heißt: Sie bestehen nur aus natürlichen Stoffen. Es gibt keine Zusatz-Stoffe.

Wie kann man noch krummes Gemüse retten? Um Gemüse zu retten, muss man nicht unbedingt so eine Box kaufen. Man kann sich beim Einkaufen zum Beispiel auch entscheiden: Ich nehme nicht das schönste Gemüse. Ich nehme das mit dem kleinen Fleck. Oder mit der krummen Stelle.

Das Gleiche kann man auch mit anderen Lebensmitteln machen: Wenn die Verpackung nicht ganz kaputt ist, sondern nur etwas zerdrückt. Und die Lebensmittel noch gut sind. Dann lieber die eingedrückte Dose oder die geknickte Milch-Packung kaufen. Sonst werden die Lebensmittel weggeworfen.

Jasmin Suessmeyer

Was heißt etepetete?

Das Wort heißt: Jemand ist sehr wählerisch und zimperlich. Er hält sich für zu gut, um etwas zu machen. Zum Beispiel: Jemand denkt: Ich bin eine so tolle Person, der Apfel mit dem Fleck ist zu schlecht für mich.

DuMidA – Digitalisierung und Medien-Kompetenz in der Alltags-Begleitung

Neuer Kurs zur Betreuungs-Kraft an der VHS



Foto: Yaroslav-stock.adobe.com

Betreuungs-Kräfte unterstützen Menschen im Alltag. Deshalb werden sie auch Alltags-Begleiter genannt. Sie helfen alten und kranken Menschen bei der Freizeit-Gestaltung. Viele alte Menschen haben eine Demenz (siehe Infokasten). Der Kurs beginnt Anfang November und dauert 10 Monate. Er besteht aus Unterricht und einem Praktikum. Unterrichts-Zeit ist täglich von 08:30–13:00 Uhr, das Wochen-Ende ist frei. In den 4 Monaten Praktikum gibt es einen Tag Unterricht in der Woche.

Der Kurs bereitet auf die Arbeit als Betreuungs-Kraft vor. Hier lernt man alles, was man für die Alltags-Begleitung braucht. Zusätzliche Inhalte sind:

- Grundwissen zur Digitalisierung (Umgang mit dem PC, Laptop, Smart-Phone)
- Vorlesen und Schrift-Sprache in der Pflege
- Eigene Gesundheit, Bewegung und Entspannung

Nach der Prüfung gibt es Unterstützung bei der Suche nach einem Arbeitsplatz.

Der Kurs ist gut geeignet für Menschen, die lange nicht gelernt haben. Und sich Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien wünschen.

Am 14.10.2021 um 11:00 Uhr gibt es eine Info-Veranstaltung in der VHS

Kontakt:
VHS Göttingen Osterode
Gabriela Ölmann
Telefon: 0551 4952-261
E-Mail: g.oelmann@vhs-goettingen.de

Gabriela Ölmann

Impressum

Herausgeber

VHS Göttingen Osterode gGmbH,
Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen
Verantwortlich: Carola Müller

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 16.11.2021

Was ist eine Demenz?

Demenz ist eine Erkrankung des Gehirns. Es gibt verschiedene Formen der Demenz. Meistens sind alte Menschen betroffen, oft von der Alzheimer-Demenz. Wer mehr wissen möchte: Auf der [Seite des Bayerischen Staats-Ministerium für Gesundheit und Pflege](#) gibt es Informationen zur Krankheit und zum Umgang mit demenz-kranken Menschen in Leichter Sprache.

Die Krise der Nord-Klubs

Nur noch ein Klub aus Nord-Deutschland in der Bundes-Liga



Foto: Rainer Lüers

Anstoß zur 2. Liga beim SW Werder Bremen

Der Glanz der Vergangenheit

Früher haben Nord-Klubs den deutschen Fuß-Ball mitbestimmt. Der HSV war zum Beispiel sechs Mal Deutscher Meister. 1983 gewannen die Hamburger sogar den Europa-Pokal der Landes-Meister. Auch Werder Bremen war viermal Meister und konnte ebenfalls international große Erfolge erzielen. Hannover 96 war in seiner jüngeren Geschichte immerhin einmal Pokal-Sieger. Außerdem spielten sie lange in der 1. Bundes-Liga. Den letzten Erfolg für einen Nord-Klub gab es 2015. Da wurde der VFL Wolfsburg Pokal-Sieger. 2009 holte der Verein als letzter Nord-Klub auch eine Meisterschaft. Sie spielen dieses Jahr sogar in der Champions League (sprich: Schämpäns Lieg).

Die traurige Gegenwart

Der VFL Wolfsburg ist auch der letzte Nord-Klub in der 1. Liga. Der HSV verpasste in den letzten Jahren dreimal in Folge den Aufstieg in die 1. Liga. Werder Bremen ist letztes Jahr aus der 1. Liga abgestiegen und kämpfte in den letzten Jahren oft gegen den Abstieg. Hannover 96 ist in den letzten Jahren sogar nur noch im Mittel-Feld der 2. Liga zu finden. In dieser Saison spielen alle Nord-Klubs im Mittel-Feld der 2. Liga. Nur der FC St. Pauli kann wirklich überzeugen.

Die Gründe für die Krise

Die Gründe für die Krise der Nord-Klubs sind je nach Verein unterschiedlich. Werder Bremen hat keinen großen Sponsor und deshalb auch nicht viel Geld. Der HSV und

Hannover 96 haben zwar reiche Sponsoren. Diese haben aber auch sehr hohe Erwartungen. Trainer und Spieler konnten die Erwartungen oft nicht erfüllen. Sie wurden dann oft ausgetauscht. Das führte aber auch nicht zu den gewünschten Ergebnissen. Es brachte eher Unruhe in die Mannschaften.

Die Zukunft

Auch die laufende Saison läuft nicht gut für die meisten Nord-Klubs. Bis auf St. Pauli scheint keiner der Klubs ernsthaft um den Aufstieg mitspielen zu können. Vermutlich wird auch nächste Saison nur der VFL Wolfsburg den Norden in der 1. Liga vertreten. Aber zumindest für den Verein läuft es gerade gut. Sie spielen oben mit und waren zwischenzeitlich sogar Tabellen-Führer.

Joschua Woischnik