

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich

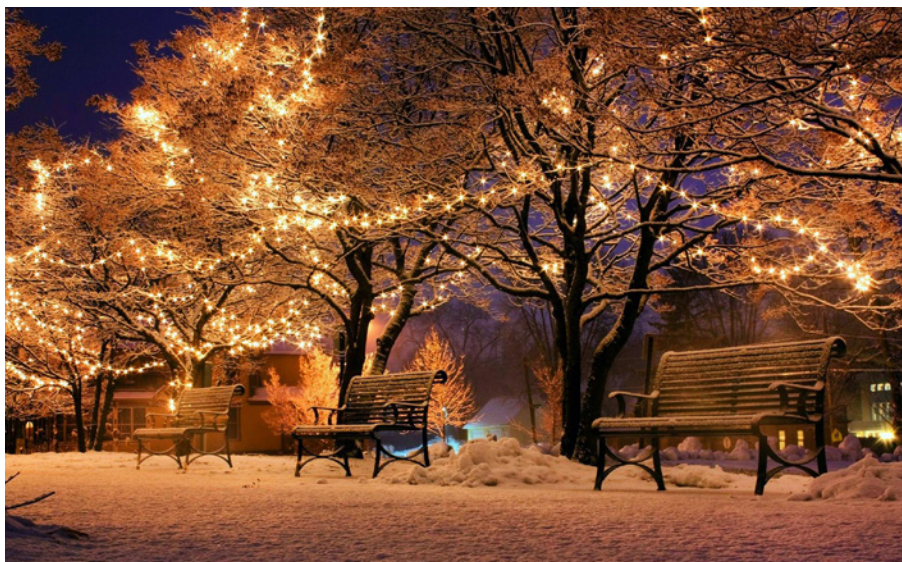


Foto: bluartpapeleraria auf pixabay

Weihnachts-Bräuche aller Welt

Viele Menschen auf der Welt feiern das Weihnachts-Fest. Bei diesen Feiern wiederholen sie jedes Jahr die gleichen Sachen. Zum Beispiel gibt es ein bestimmtes Essen. Das nennt man: einen Brauch haben.

In den meisten Ländern gibt es Weihnachts-Geschenke. Die Geschichten dazu unterscheiden sich: Nicht überall bringt der Weihnachts-Mann am Heiligen Abend die Geschenke.

In Spanien gibt es die Geschenke am 6. Januar. Sie werden von den Heiligen Drei Königen gebracht. Weil sie auch in der Weihnachtsgeschichte dem Christ-Kind die Geschenke bringen. Dazu gibt es eine besondere Feier: Am 5. Januar gibt es eine große

Parade. Ähnlich wie Karnevals-Umzüge in Deutschland.

In Italien bekommen die Kinder die Geschenke am 6. Januar von der guten Hexe Befana. Dazu gibt es die Geschichte: Als die Heiligen Drei Könige damals das Christ-Kind gesucht haben, haben sie eine alte Frau nach dem Weg gefragt. Die alte Frau konnte den Königen den Weg erklären. Sie ist aber nicht mit ihnen zum Christus-Kind gegangen. Später hat sie sich darüber geärgert. Darum ist die alte Frau losgegangen und hat Süßigkeiten an alle Kinder verschenkt. Sie hat gedacht: Vielleicht ist eins von den Kindern das Christ-Kind. Dann bekommt es doch ein Geschenk von mir. So ist die Geschichte der Hexe Befana entstanden.

An Weihnachten geht es aber nicht nur um Geschenke. Das Weihnachts-Fest wird meistens mit der Familie gefeiert. In einigen Ländern gibt es dabei sehr große Feiern. In Brasilien macht man am 24. Dezember zum Beispiel ein großes Feuerwerk.

In Bulgarien ist es Brauch, das Haus an Weihnachten vor dem Bösen zu schützen: Man geht mit Weihrauch durch alle Zimmer. Der Geruch von dem Rauch soll das Böse vertreiben.

Auch nicht jeder feiert Weihnachten. Ob Sie Weihnachten feiern oder nicht: Der DURCHBLICK wünscht Ihnen schöne freie Weihnachtstage. Und einen guten Start in das Jahr 2022.

Jasmin Süßmeyer

Gesünder naschen

Alternativen für Zucker



Foto: Steve Buissinne auf Pixabay

Warum kann Zucker-Ersatz sinnvoll sein?

Wenn man Zucker isst, wird im Körper ein bestimmter Stoff produziert: Dopamin. Das ist ein Glücks-Hormon. Durch dieses Hormon fühlen wir uns gut. Deswegen hat man immer wieder Lust auf Zucker. Viele Menschen nehmen zu viel Zucker zu sich. Das ist nicht gesund für den Körper. Denn: Durch zu viel Zucker kann man krank und übergewichtig werden. Zu möglichen Krankheiten gehören: Herz-Erkrankungen oder Diabetes Typ 2.

Welche Zucker-Alternativen gibt es?

Eine Zucker-Alternative ist Stevia. Stevia wird aus den Blättern einer süd-amerikanischen Pflanze

gewonnen. Davon braucht man nur eine kleine Menge. Denn: Stevia ist viel süßer als Zucker. Eine andere Alternative sind Süß-Stoffe. Sie sind häufig in Diät-Produkten zu finden. Auch mit Erythrit kann man Zucker ersetzen. Erythrit ist Zucker-Alkohol und wird aus Stärke hergestellt. Man kann ihn gut beim Backen verwenden. Auch Xylit ist ein Zucker-Alkohol. Er wird aus Birken-Holz gewonnen.

Man kann Zucker auch natürlich ersetzen. Zum Beispiel: mit Honig. Honig hat ähnlich viele Kalorien wie normaler Zucker. Dafür ist Honig umwelt-freundlich. Denn: Man kann ihn gut regional kaufen. Man kann auch mit Agaven-Sirup süßen. Der Sirup wird aus der mexikanischen Agaven-Pflanze gewonnen.

Welche Nachteile haben Zucker-Alternativen?

In größeren Mengen können sich einige der Stoffe schlecht auf die Verdauung auswirken. Außerdem kann ihre Herstellung schlecht für die Umwelt sein. Zum Beispiel: bei Xylit. Seine Herstellung ist sehr aufwendig. Außerdem sind manche Stoffe sehr teuer. Zum Beispiel: Erythrit. Dieser Stoff kostet ungefähr 10-mal mehr als normaler Zucker.

Kirsten Kuke

Impressum

Herausgeber

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

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 17.01.2022

Vogel-Fütterung im Winter

Wie füttert man richtig?



Foto: Bernd Neubauer

Viele Menschen füttern im Winter Vögel. Doch warum tut man das? Und wie füttert man Vögel richtig?

Die meisten Vögel überleben den Winter auch ohne Fütterung. Allerdings überleben mehr Vögel mit Fütterung. Dann hat man im nächsten Jahr mehr Vögel im Garten oder auf dem Balkon. Außerdem kann man die Vögel dann beobachten und etwas über sie lernen. Zum Beispiel die Namen von den Vögeln..

Die richtige Zeit

Man sollte Vögel vor allem im Winter füttern. Also zwischen November und März. Zwischen April und Juni füttert man Vögel eher nicht. Dann kriegen die Vögel nämlich Nachwuchs. Und die Jung-Vögel vertragen das Futter aus dem Vogel-Häuschen nicht.

Das richtige Vogel-Häuschen

Bei (herkömmlichen) Vogel-Häuschen muss man aufpassen. Die Vögel laufen in ihnen herum und verteilen dabei ihren Kot. Der Kot kann Krankheiten übertragen. Deswegen muss man Vogel-Häuschen oft reinigen. Am besten nutzt man dafür heißes Wasser. Außerdem sollte man Hand-Schuhe tragen.

Der richtige Ort

Das Vogel-Häuschen stellt man am besten freistehend auf. Dann können sich Katzen schwerer anschleichen. Bäume oder Büsche in der Nähe sind auch gut. Dann können die Vögel im Notfall dahin fliehen. Fenster sind auch eine Gefahr für Vögel. Sie fliegen oft dagegen. Dabei verletzen sie sich oft. Man kann aber auch Aufkleber auf die Fenster kleben. Dann fliegen die Vögel nicht dagegen.

Das richtige Futter

Die meisten Vögel mögen Sonnen-Blumen-Kerne. Aber auch andere Körner-Mischungen sind beliebt. Meisen mögen Meisen-Knödel. Diese sollten aber nicht in Plastik-Netzen eingepackt sein. Meisen verletzen sich daran manchmal.

Nicht geeignet ist salzige Nahrung. Auch Brot vertragen Vögel nicht. Man sollte die Futter-Reste am Boden häufiger entfernen. Ansonsten können die Reste Ratten anlocken.

Mehr Informationen gibt es unter [nabu.de](https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/helfen/vogelfuetterung/index.html) (<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/helfen/vogelfuetterung/index.html>). Zum Beispiel dazu, wie man Meisen-Knödel selber macht.

Vorurteile

Was sind Vorurteile und was können wir gegen Vorurteile tun?

Was sind Vorurteile?

Das Wort Vorurteil besteht aus 2 Teilen: vor und Urteil. Ein Urteil ist eine Bewertung. Wir können aber nur sinnvoll bewerten, wenn wir genug Informationen haben. Bei einem Vorurteil fehlen Informationen. Wir bewerten jemanden, bevor wir ihn kennen.

Vorurteile verallgemeinern

Bei Vorurteilen teilen wir Menschen in Gruppen ein. Zum Beispiel in:

- die Ausländer
- die Reichen
- die Armen
- die behinderten Menschen

Wenn wir jemanden sehen, teilen wir ihn einer Gruppe zu. Wir sehen nicht die Person als Menschen, sondern wir sehen die Person als Gruppen-Mitglied.

Vorurteile sind negativ

Wir schreiben der Gruppe negative Eigenschaften zu. Das heißt: Wir denken schlecht über die Gruppe. Wir sagen zum Beispiel: Die Gruppe ist dumm, dreckig und zu laut.

Vorurteile sind falsch

Menschen sind Individuen. Das heißt: Jeder Mensch ist einzigartig. Wenn wir Menschen zu einer Gruppe zusammenfassen, schauen wir nur auf ein Merkmal.



Zum Beispiel: Eine Person hat eine dunklere Hautfarbe. Deshalb denken wir: Die Person ist Ausländer. Dann verallgemeinern wir: Alle Ausländer sprechen kein Deutsch. Aber das ist falsch: Es gibt auch Deutsche mit dunklerer Hautfarbe. Und viele Ausländer sprechen gut deutsch.

Damit wir eine Person beurteilen können, müssen wir sie kennenlernen.

Was können wir gegen Vorurteile tun?

Als erstes sollten wir ehrlich zu uns selbst sein. Wir haben alle Vorurteile. Aber wir können immer wieder prüfen: Denke ich gerade in Gruppen? Weiß ich genug, um mir eine Meinung zu bilden? Wenn wir merken, dass wir Vorurteile haben, können wir etwas dagegen tun:

- Wir können uns fragen: Warum habe ich dieses Vorurteil? Manchmal haben wir selbst starke Gefühle. Die Gefühle verhindern, dass wir klar denken. Zum Beispiel: Eine Person tut etwas, das wir nicht kennen. Wir sind unsicher, wie wir uns verhalten sollen. Oder wir haben Angst. Dann sagen wir schnell: Das ist alles Quatsch. Damit will ich nichts zu tun haben. Unsere Gefühle verhindern also, dass wir mit der Person in Kontakt treten.
- Wir können den Kontakt zu den Personen suchen, über die wir Vorurteile haben. In Gesprächen und gemeinsamen Unternehmungen können wir einander besser kennenlernen. Und wir können Gemeinsamkeiten suchen.
- Nicht immer ist es möglich, persönlich Kontakt aufzunehmen. Dann können wir Bücher lesen, Filme gucken oder Musik hören, die von der Personengruppe gemacht wurde. Wir können so eine andere Sichtweise einnehmen.

Anne Quabeck

Was macht eigentlich...?

Heute: ein Alten-Pfleger



Foto: Robert Kneschke

Ein Alten-Pfleger kümmert sich hauptsächlich um die Pflege alter Menschen. Er sorgt für alte Menschen, die ihr Leben selbst nicht mehr oder nur noch eingeschränkt eigenständig führen können. Alten-Pfleger arbeiten vor allem in Altenpflege-Einrichtungen, Senioren-Wohnheimen und bei mobilen Pflege-Diensten.

Manchmal arbeiten Alten-Pfleger auch auf bestimmten Abteilungen in Krankenhäusern. Das Fachwort heißt: geriatrische Medizin. Sie behandelt die speziellen Erkrankungen alter Patienten.

Beispiele für pflegerisch-medizinische Aufgaben

- Ausgabe der notwendigen Menge an Medikamenten
- Gesundheitliche Pflege (z. B. Anlegen von Verbänden, Durchführen von Darm-Spülungen)
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Notfällen

Ein großer Teil von der Arbeit vom Alten-Pfleger passiert im Büro. Dazu gehören **Dokumentations-Pflichten**. Diese sind zum Beispiel:

- das Aufschreiben von Informationen

- fachliche Einschätzung zum individuellen Pflege- und Hilfe-Bedarf, Risiko-Einschätzung (zum Beispiel Sturz-Gefahr)
- Dokumentation und Auswertung der Pflege

Betreuungs-Kräfte übernehmen soziale Aufgaben. Das machen Alten-Pfleger nicht.

Beispiele für soziale Aufgaben

- Unterhaltungen mit den alten Menschen
- Gestaltung vom Tages-Ablauf
- Organisation von Spiele-Nachmittagen, Haus-Konzerten, Vorträgen
- Hilfe bei Arzt-Besuchen und Behörden-Gängen
- Organisation von Ausflügen

Aktuelle Informationen
und Kursangebote
vhs-goettingen.de



Einfache Sprache für jeden

Ein Gewinn-Spiel in Einfacher Sprache



Immer wieder lesen Sie hier bei uns im DURCHBLICK Buch-Besprechungen. In den Besprechungen stellen wir Ihnen Bücher in einfacher Sprache vor. Wir erklären: Worum geht es in dem Buch? Heute können Sie 3 von diesen Büchern bei uns gewinnen. Das heißt: Wir schenken Ihnen ein Buch.

Die drei Bücher sind:

1. In 100 Tagen eine Freundin von Gudrun Nilius. [Hier](#) geht es zu der Buch-Besprechung.
2. Martha auf dem Schwein von Doris Bewernitz. [Hier](#) geht es zu der Buch-Besprechung.
3. Die Frau in der Tür von Elske Brault. [Hier](#) geht es zu der Buch-Besprechung.

Wer kann mitmachen?

Jeder kann teilnehmen. Egal, wer diesen Artikel liest.

Wie können Sie mitmachen?

Sie möchten teilnehmen? Schreiben Sie uns eine E-Mail an: g.laudin@vhs-goettingen.de

Sie können zum Beispiel schreiben:

Hallo, ich möchte gerne bei dem Gewinn-Spiel mitmachen.
Oder: Hallo, ich möchte gerne ein Buch gewinnen.

Sie möchten ein bestimmtes Buch gewinnen? Schreiben Sie uns, welches Buch Sie gewinnen möchten.

Zum Beispiel:

Hallo, ich möchte gerne In 100 Tagen eine Freundin von Gudrun Nilius gewinnen.

Achtung: Kinder unter 18 Jahren dürfen nicht selber mitmachen. Eure Eltern müssen für euch bei unserem Gewinn-Spiel mitmachen.

Wie kann man gewinnen?

Die Bücher werden verlost. Das heißt: Wir schreiben die Namen von allen, die mitgemacht haben, auf Zettel. Dann wird für jedes Buch ein Zettel gezogen. Das ist der Gewinner.

Das Gewinn-Spiel beginnt am 15.12.2021. Es endet am 31.01.2021.

Wir schreiben dem Gewinner eine E-Mail. Die Person muss uns dann ihre Adresse sagen. Damit wir das Buch an sie verschicken können. Die Adresse und die E-Mail werden nach dem Gewinn-Spiel nicht weiter gespeichert. Sie werden gelöscht. Wir geben die Daten an niemanden anders weiter. Weitere **Teilnahme-Bedingungen** gibt es [hier](#).

Deutschland feiert am 19. November: Der Vorlese-Tag



Foto: Bernd Neubauer

Der deutschland-weite Vorlese-Tag ist das größte Vorlese-Fest in Deutschland. Tabus brechen, Hemm-Schwellen überwinden. Menschen mit Schwierigkeiten beim Lesen Mut machen: Das ist das Ziel der Aktion „**Einfach lesen. (Ober-) Bürgermeisterinnen und (Ober-)Bürgermeister lesen vor**“.

Der Deutsche Volkshochschul-Verband und die Volkshochschulen vor Ort haben in ganz Deutschland die Aktion unterstützt. Die Göttinger Oberbürgermeisterin Frau Petra Broistedt beteiligt sich auch am „Fest des Vorlesens“. Sie liest aus dem Buch „Lies! Das Buch. Literatur in Einfacher Sprache“. Das Buch hat mehrere Geschichten. Frau Broistedt hat die Geschichte von Anna

Kim „Wo wohnt das Abenteuer“ ausgesucht und liest sie in der VHS in Göttingen vor.

Im Gespräch mit dem Publikum und Gundula Laudin von der VHS verrät sie, dass sie als Kind heimlich unter der Decke gelesen hat. Sie sagt auch, dass sie persönlich und Mitglieder aus ihrer Familie auch heute noch gerne vorlesen.

Warum hat Frau Broistedt einen Text in Einfacher Sprache ausgewählt? Der Name verrät es: Es geht um Texte in Einfacher Sprache. Für viele Menschen in unserer Gesellschaft ist Einfache Sprache ein Gewinn. Einige von ihnen sitzen auch im Publikum und lauschen der Geschichte von Frau Broistedt:

- Menschen mit Deutsch als Zweitsprache
- Menschen, die einen Schulabschluss nachholen
- Menschen mit Behinderung
- Menschen mit Schwierigkeiten im Lesen und Schreiben
- ältere Menschen

Wenn Sie Bücher in Einfacher Sprache lesen möchten, finden Sie zum Beispiel in der Stadtbibliothek in Göttingen, Gotmarstraße 8, viele verschiedene Bücher. Dort können Sie auch das Buch ausleihen, aus dem Frau Broistedt gelesen hat. Die VHS in Göttingen hat die Lesung aufgezeichnet. Wer nicht dabei sein konnte, kann die Veranstaltung [hier](#) online nachsehen.

Gundula Laudin

Die Booster-Impfung **rettet Leben**

Viele Menschen impfen sich zum 3. Mal gegen Corona

Seit Anfang 2020 gibt es das Corona-Virus in Deutschland. Damals habe ich gedacht: Wir haben das bald hinter uns. Das ist jetzt fast 2 Jahre her. Im Sommer war das Leben fast wieder normal: Wir konnten verreisen, in Kneipen gehen und uns mit Freunden treffen.

Die 4. Welle

Jetzt sind wir in der 4. Welle. Das heißt: Zum 4. Mal stecken sich sehr viele Menschen mit dem Corona-Virus an. Zum 4. Mal müssen sehr viele Menschen wegen Corona ins Krankenhaus. Und zum 4. Mal sterben sehr viele Menschen an oder mit Corona.

Was macht Corona mit uns?

In Deutschland sind bisher über 100.000 Menschen an oder mit Corona gestorben. Das sind fast so viele Menschen, wie in Göttingen wohnen. Aber nicht alle Menschen mit Corona sterben oder müssen ins Krankenhaus. Viele Menschen werden auch zu Hause wieder gesund. Aber leider haben danach viele Menschen „Long-Covid“: Sie haben nach der Corona-Erkrankung noch Probleme. Zum Beispiel: Probleme beim Atmen oder sie können schlecht schmecken oder schlecht riechen.

Schutz gegen Corona

Wir wollen uns gegen Corona schützen? Dann gibt es viele Möglichkeiten. Die AHA-Regeln

sind sehr wichtig. Das heißt:

1. Abstand zu anderen Personen halten.
2. Hände waschen und in die Arm-Beuge niesen.
3. Maske tragen.

Aber wir wollen natürlich nicht für immer mit den AHA-Regeln leben. Wir wollen unsere Freunde und Familien treffen. Wir wollen wieder auf Feste und in Kneipen gehen. Das geht nur, wenn unser Körper Abwehr-Kräfte gegen das Virus hat: entweder durch eine Impfung oder weil wir uns angesteckt haben.

Ist die Impfung sicher?

Manche Menschen haben Angst. Sie fragen sich: Ist die Impfung wirklich sicher? Ärzte und Wissenschaftler sagen: Ja! Die Impfung ist sehr sicher. Viele Menschen auf der ganzen Welt sind geimpft. Deswegen wissen wir sehr viel über die Impfung. Wir werden eher an Corona sterben oder Long-Covid haben, als Probleme durch die Impfung zu bekommen. Die Impfung hat viele Menschen-Leben gerettet.

Wir können Corona bekämpfen

Nur zusammen können wir Corona bekämpfen. Wir wollen keine 5. Welle haben? Dann müssen wir uns alle impfen lassen.

Die Booster-Impfung

Jeder soll eine 3. Impfung bekommen. Und zwar 5 bis 6 Monate nach der 2. Impfung. Wir nennen diese 3. Impfung „Booster-Impfung“ (sprich: Buster). Das Wort kommt aus der Raum-Fahrt. Es meint: wir geben einer Rakete extra Schub. Die Booster-Impfung verstärkt also noch einmal den Impf-Schutz. Aber auch alle Ungeimpften sollen sich schnell impfen lassen.

Andere Menschen schützen

Bei manchen Menschen wirkt die Impfung nicht, weil sie krank sind. Sie haben zum Beispiel Krebs. Sie sterben besonders oft wegen Corona. Für diese Menschen ist es sehr wichtig, dass wir uns alle impfen lassen.

Judith Kalinowski

Impfen in Göttingen ([hier klicken für den Landkreis](#))

Hausärzte: anrufen für Termin
 Siekhöhe: Anna-Vandehoek-Ring 13
 dienstags & mittwochs, 9.30-14.30 Uhr (ohne Anmeldung)
 Zentrales Hörsaal-Gebäude: Platz der Göttinger Sieben 5
 freitags, 9.30–14.30 Uhr (ohne Anmeldung)
 Alte Mensa: Wilhelmsplatz 3
 freitags, 9.30–14.30 Uhr (ohne Anmeldung)
 mitbringen: Impf-Ausweis, Personal-Ausweis