

# DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich



Foto: Martin von den Driesch

## Warum flüchten Menschen?

### Und warum flüchten Menschen aktuell aus der Ukraine?

Wir in Deutschland haben viel Glück. Wir haben genug zu essen und leben in Frieden. Das ist nicht überall so. Viele Menschen flüchten aus ihren Heimat-Ländern. Die Organisation UNO-Flüchtlingshilfe schätzt: Im November 2021 waren 84 Millionen Menschen auf der Flucht. Zum Vergleich: In Deutschland leben etwa 83 Millionen Menschen.

#### Warum flüchten Menschen?

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Menschen flüchten. Ein Grund: Krieg,

ein anderer: Hunger, weil es nicht genug zu essen gibt. Manche Menschen werden verfolgt. Wegen ihrer Religion zum Beispiel. Oder wegen ihrer Haut-Farbe. Oder wegen ihrer politischen Ansichten. Andere Menschen fliehen wegen den Folgen vom Klima-Wandel. Wegen Überschwemmungen zum Beispiel. Die Menschen, die flüchten, hoffen, dass es ihnen an einem anderen Ort besser geht. Dass sie sicher sind. Und dass sie und ihre Familie ein ruhiges Leben ohne Angst leben können.

#### Geflüchtete Menschen in der Region

Viele geflüchtete Menschen, die heute im Landkreis Göttingen leben, haben die erste Zeit in Deutschland in Friedland verbracht.

Friedland ist ein Ort im Süden von Göttingen. Dort gibt es das sogenannte Grenzdurchgangslager. Dort leben die geflüchteten Menschen bis klar ist, wie es in den nächsten Monaten für sie weitergeht. In Friedland kommen auch geflüchtete Menschen aus der Ukraine an.



Foto: Martin von den Driesch

### Warum flüchten Menschen aus der Ukraine?

Die Ukraine liegt im Osten von Europa. Die Haupt-Stadt Kiew ist von Berlin etwa so weit entfernt wie die italienische Haupt-Stadt Rom.

Im Osten von der Ukraine gibt es schon lange Krieg. Seit 8 Jahren. Zwei Gruppen kämpfen gegeneinander. Die eine Gruppe sagt: Die Region gehört zur Ost-Ukraine, die anderen sagen: Wir wollen unabhängig von der Ukraine sein. Die Menschen, die unabhängig sein wollen, nennt man: Separatisten. Die russische Regierung unterstützt diese Gruppe.

Am 24. Februar greifen russische Soldaten die Ukraine an. Der Befehl kommt vom russischen Präsidenten. Er heißt: Wladimir Putin. Putin sagt: Die Gebiete im Osten der Ukraine sind jetzt unabhängig. Angeblich will er den Separatisten helfen. Experten sagen: Das ist ein Ausrede, um die Ukraine anzugreifen.

Die russischen Soldaten kommen mit Panzern, es fallen Bomben. Dabei sterben Menschen. Die ukrainische Armee verteidigt ihr Land. Männer, die zwischen 18 und 60 Jahren alt sind, dürfen die Ukraine nicht mehr verlassen. Weil sie kämpfen sollen. Das hat der ukrainische Präsident Wolodymyr Selenskyj entschieden.

Die Kämpfe haben die großen Städte in der Ukraine erreicht. Auch die Hauptstadt Kiew. Aus Angst vor Bomben haben sich die Menschen in U-Bahnhöfen versteckt. Weil die tief unter der Erde liegen. Sehr viele Menschen fliehen. Entweder in ukrainische Dörfer oder ins Ausland. Viele haben Freunde und Verwandte in anderen Ländern in Ost-Europa. In Polen zum Beispiel. Viele Ukrainer werden aber auch nach Deutschland kommen.

### Das sagt die Bürgermeisterin von Göttingen

Petra Broistedt von der Partei SPD ist die Ober-

Bürgermeisterin von Göttingen. Bei einer Demonstration für den Frieden in der Ukraine hat sie gesagt: „Ich gehe davon aus, dass viele Ukrainer die Flucht nach oder durch Polen antreten werden. Wie Sie wissen, hat Göttingen eine polnische Partnerstadt - Torun. Ich habe dem Toruner Präsidenten gestern unsere Solidarität und Unterstützung bei der Aufnahme Geflüchteter zugesagt.“ Solidarität heißt hier: Wir sehen die Herausforderungen, die kommen werden, und helfen euch.

Asja Wortmann

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



# Ramadan

## Der Fasten-Monat im Islam

Ramadan ist der Name vom wichtigsten Monat im Islam. Im Ramadan fasten Muslime tagsüber. Das bedeutet: Bevor die Sonne morgens aufgeht, essen und trinken Muslime das letzte Mal etwas. Tagsüber verzichten Muslime auf Essen und Trinken. Wenn die Sonne untergegangen ist, dürfen Muslime wieder essen und trinken.

### Wann ist der Ramadan?

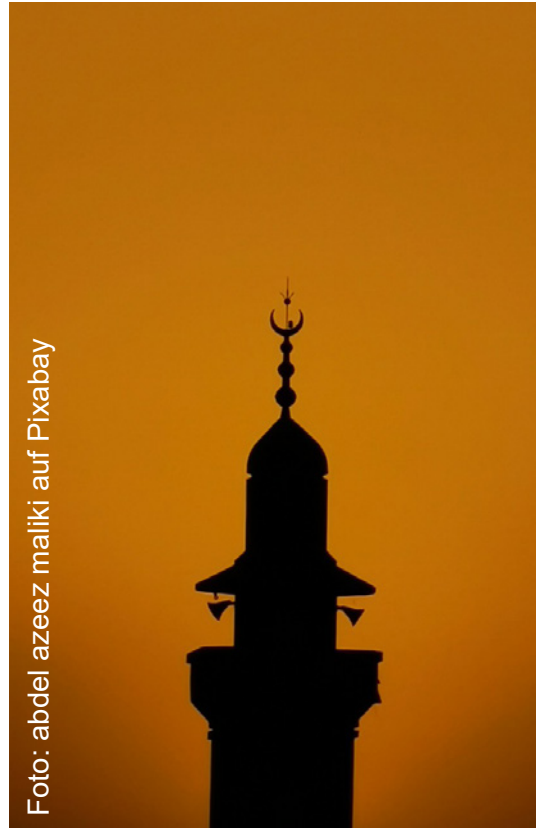
Dieses Jahr geht der Ramadan vom 1. April bis zum 30. April. Das genaue Datum ist jedes Jahr unterschiedlich.

### Warum feiern Muslime den Ramadan?

Der wichtigste Prophet im Islam ist Mohammed. Im Ramadan hat der muslimische Gott Allah das erste Mal zu Mohammed gesprochen. Allah hat Mohammed die Regeln vom Islam gegeben. Die Regeln stehen im Koran. Fasten ist eine wichtige Regel im Islam. Fasten bedeutet im Islam auch: Gutes tun, anderen Menschen helfen und anderen Menschen vergeben.

### Wie feiern Muslime den Ramadan?

Viele Muslime beten mehrmals am Tag zu Allah. Die Gebete und der Koran sind im Ramadan besonders wichtig. Kenan Karaca ist 19 Jahre



alt und lebt in Köln. Kenan Karaca feiert den Ramadan. Er sagt: „Der Ramadan bedeutet für mich, Ruhe in mir selbst zu finden. Aber Ramadan heißt auch: Tagsüber muss ich mir meine Kraft einteilen, damit ich ohne Essen und Trinken bis zum Abend durchhalte. Ich versuche, so viel wie möglich am Tag zu schaffen.“

### Was passiert nach Sonnen-Untergang?

Wenn die Sonne untergegangen ist, dürfen Muslime wieder essen und trinken. Das nennt man: Fasten brechen. Kenan Karaca sagt: „Fasten brechen mache ich jeden

Abend zusammen mit meiner Familie, manchmal auch mit Freunden. Wir überlegen dann schon den ganzen Tag, was wir abends machen wollen.“

### Muss jeder Muslim beim Ramadan mitmachen?

Nein. Es gibt Ausnahmen. Fasten soll Muslimen in ihrem Glauben helfen. Aber Fasten ist auch sehr anstrengend für den Körper. Deshalb sollen zum Beispiel Kinder, erkrankte Personen oder schwangere Frauen nicht fasten. Und wie in jeder Religion glauben nicht alle Muslime gleich stark an Allah und nicht jeder findet alle Regeln gleich wichtig.

### Das Zucker-Fest

Am Ende vom Ramadan gibt es ein großes Fest: das Zucker-Fest. Kenan Karaca sagt: „Das Zucker-Fest feiern wir jedes Mal zusammen bei meinen Großeltern. Dann kommt die ganze Familie, zum Beispiel auch meine Onkel und Cousins. Als Begrüßung küsst man die Eltern und Großeltern auf die Hand und legt die Hand dann auf die Stirn. Und dann wird groß gekocht. Es gibt türkische Süßigkeiten und es wird viel geredet. Die Kinder bekommen meistens auch etwas Geld.“

Anne Quabeck



# 8. März, Internationaler Frauen-Tag

## Reichen Rosen und Schokolade?



Foto: Gerd Altmann auf Pixabay

Sie hat viel gelernt und ist erfolgreich in ihrem Beruf. Eine Zeit lang hat sie auf ihre Arbeit verzichtet und ihren Mann unterstützt. Jetzt will sie aber wieder arbeiten. Das ist in Ordnung, oder?

So einfach ist es leider nicht. Elke Büdenbender ist Richterin: Für diesen Beruf musste sie viel lernen und hart arbeiten. Sie ist auch die Ehe-Frau vom Bundespräsidenten Walter Steinmeier. Viele Menschen denken, Frau Büdenbender sollte lieber nicht arbeiten, weil es früher in Deutschland so war: Ehefrauen von Männern, die viel Geld verdienen haben, haben sich um die Familie gekümmert. So denken heute noch viele: Sie sollte ihren Mann als Frau des Bundespräsidenten begleiten.

Im Gesetz steht: Frauen haben die gleichen Rechte und

Chancen wie Männer. Aber das stimmt nicht.

Warum?

- Im Deutschen Bundestag sind weniger als die Hälfte (35 Prozent) Frauen.
- Frauen verdienen (18 Prozent) weniger als Männer. Sie haben den gleichen Beruf, bekommen aber weniger Geld.
- Deutlich mehr Männer (70 Prozent) als Frauen haben eine Führungsaufgabe in Deutschland.

Diese Beispiele zeigen: Der Kampf um die Gleichberechtigung muss weitergehen.

Der 8. März ist auch heute noch ein sehr wichtiger Tag: Viele Menschen schenken an diesem Tag Blumen und Schokolade, aber Frauen brauchen nicht (nur) Blumen. Sie brauchen gleiche Chancen und die Möglichkeit, selbst

Entscheidungen zu treffen. Auch in Deutschland.

### Frauen-Tag in Göttingen

Das Frauenforum Göttingen organisiert viele Veranstaltungen zum Thema Gleich-Berechtigung, politische Teilhabe, Bildung und Arbeit für Frauen.

Zum Beispiel: „Deine Stimme ist aus Gold!“. Hier übt man sicher aufzutreten mit seiner Stimme und seinem Körper. Andere Veranstaltungen behandeln das Thema Arbeit: Die Ausstellung „Frauen im Handwerk von hier!“ zeigt viele Frauen, die in handwerklichen Berufen erfolgreich arbeiten.

Weitere spannende Veranstaltungen finden Sie unter [frauenforum-goettingen.de/frauentag.html](https://frauenforum-goettingen.de/frauentag.html)

# Was macht eigentlich...?

## Heute: eine Beauftragte für Menschen mit Behinderung

Ein Interview mit Kristina Schulz. Kristina ist Beauftragte für Menschen mit Behinderung im Landkreis Göttingen.

### DURCHBLICK: Was sind deine Aufgaben?

Ich achte auf Barriere-Freiheit. Das heißt konkret:

- Man muss auch mit dem Rollstuhl in eine Schule reinfahren können.
- Menschen, die schlecht sehen können, sollen nicht über einen Fahrrad-Ständer stolpern.



Foto: Landkreis Göttingen

### Was machst du noch?

Ich nehme an unterschiedlichen Arbeits-Gruppen teil. Die Arbeits-Gruppen sprechen über:

- Wie geht es den Menschen im Landkreis?
- Wie machen wir das Leben der Menschen besser?

Eine Arbeits-Gruppe heißt Sozial-Ausschuss. Sozial heißt: Wir kümmern uns um alle Menschen. Eine andere Arbeits-Gruppe heißt Demografie-Beirat. Demografie heißt: Wie viele alte Menschen gibt es? Wie viele junge Menschen gibt es? Ich möchte, dass es in den Arbeits-Gruppen mehr Informationen über Menschen mit Behinderung gibt. Zum Beispiel: Wie viele Menschen mit Behinderung haben keine Arbeit?

Und ich schreibe viele E-Mails. Ich telefoniere auch oft.

### Was macht dir daran Spaß?

Mir gefällt die Nähe zu Politik und Verwaltung. Ich bin gerne dabei.

### Ist das deine Haupt-Arbeit?

Nein. Beauftragte für Menschen mit Behinderung ist ein freiwilliges Ehren-Amt. Ich arbeite auch in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung.

### Hast du einen Wunsch?

Es gibt die Arbeits-Gruppen von „Inklusion Bewegen“. Sie wollen das Leben von Menschen mit Behinderung verbessern. Alle können mitmachen. Mehr Menschen mit Behinderung sollen in

diesen Arbeits-Gruppen mitmachen. Ich hoffe, ein paar von meinen Kollegen aus der Werkstatt machen da bald mit.

### Wie kann man dich treffen?

Ich habe einmal in der Woche eine Sprech-Stunde.

### Wo?

Im Landkreis-Gebäude in der Reinhäuser Landstraße 4 in Göttingen. Im Raum 8.

### Wann?

Immer am Donnerstag, von 9 bis 12 Uhr. Wegen Corona muss man vorher einen Termin machen. Das geht per E-Mail: [Hanna-Kristina@web.de](mailto:Hanna-Kristina@web.de), oder per Telefon: 05515 252563.

Karolina Köhne



# Zeit-Reisen für alle

## Zeit-Umstellung im März

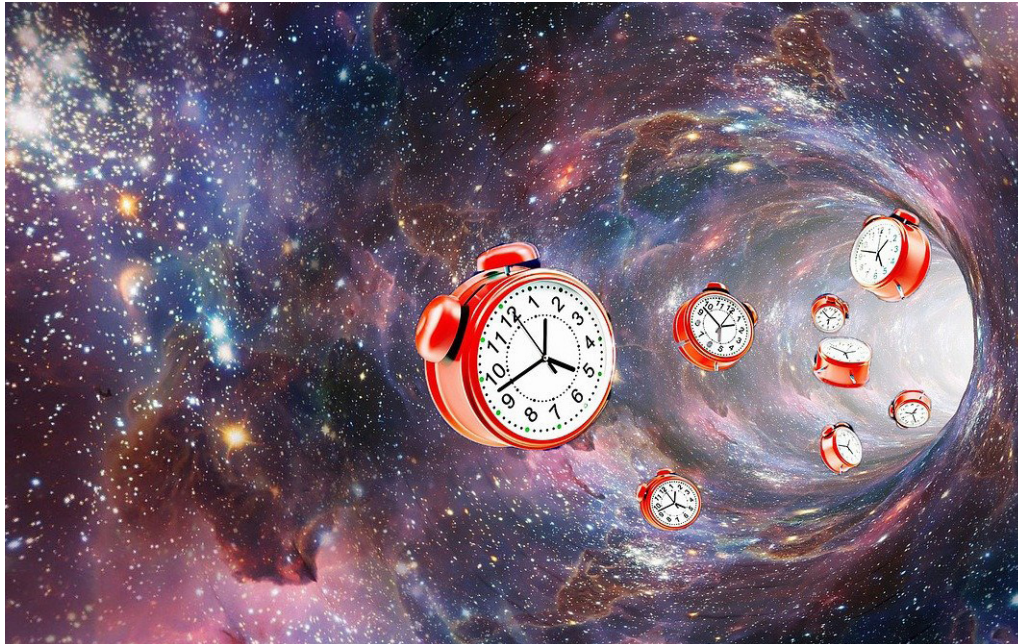


Foto: raggio5 auf pixabay

2 Mal im Jahr wird in Deutschland die Uhr umgestellt. Dieses Jahr heißt das: Am 27. März stellen wir die Uhr-Zeit nachts von 2 Uhr auf 3 Uhr vor. Dann beginnt die Sommer-Zeit. Ab da ist es abends länger hell.

Im Oktober stellen wir die Uhr wieder zurück. Dann ist wieder Winter-Zeit oder Normal-Zeit. Ein Merk-Satz ist: Im Sommer zeigt das Thermometer PLUS. Darum rechnen wir bei der Umstellung auf die Sommer-Zeit +1 von 2 auf 3 Uhr. Im Winter zeigt das Thermometer MINUS. Darum rechnen wir bei der Umstellung auf die Winter-Zeit -1 von 3 auf 2 Uhr.

### Vorteile der Zeit-Umstellung

Im Jahr 1916 wurde in Deutschland zum ersten Mal die Uhr umgestellt. Damals war der wichtigste Grund:

Energie sparen. Denn durch die Zeit-Umstellung muss man das Licht nur kürzer anschalten. Heute ist die Umstellung in vielen Ländern gut für den Tourismus. In einigen Ländern gibt es in der Sommer-Zeit auch weniger Verkehrs-Unfälle.

### Nachteile der Zeit-Umstellung

Wissenschaftler haben gezeigt: Energie sparen ist kein guter Grund für die Zeit-Umstellung. In der Sommer-Zeit sparen wir kaum Energie.

Einige Menschen haben nach der Zeit-Umstellung gesundheitliche Probleme. Sie schlafen schlecht. Ihr Blut-Druck verändert sich oft. Sie haben schlechte Laune. Viele Menschen sind nach der Zeit-Umstellung oft ein paar Tage sehr müde. Dadurch arbeiten die Leute schlechter. Das ist schlecht für die Wirtschaft.

### Die Zeit-Umstellung abschaffen?

In Europa wird schon lange diskutiert: Sollen wir die Zeit-Umstellung abschaffen? Im März 2021 sollte das letzte Mal die Uhr umgestellt werden. Aber die Länder konnten sich nicht auf eine Zeit einigen. Soll immer Sommer-Zeit oder Normal-Zeit sein?

### Eine Zeit-Reise für alle?

Weniger als die Hälfte aller Länder auf der Welt stellen die Uhr um. Zum Beispiel in Brasilien gibt es keine Zeit-Umstellung. In Marokko gab es früher 4 Zeit-Umstellungen im Jahr. Einige Länder sind so groß, dort gibt es verschiedene Zeit-Abschnitte. Diese Abschnitte heißen: Zeit-Zonen. In Russland gibt es zum Beispiel 11 Zeit-Zonen.

Jasmin Süßmeyer

# Nahrungs-Ergänzungsmittel

## Sind sie notwendig?



Foto: Bruno /Germany auf Pixabay

Unser Körper braucht zum Leben bestimmte Nähr-Stoffe. Zum Beispiel: Vitamine. In einer früheren Ausgabe vom DURCHBLICK haben wir schon über Vitamine geschrieben. Den Artikel dazu findest du [hier](#).

Auch Mineral-Stoffe braucht der Körper. Dazu gehören: Eisen und Magnesium. Diese Stoffe nehmen wir vor allem über die Nahrung auf. Dafür ist eine gesunde und abwechslungs-reiche Ernährung wichtig.

### Was sind Nahrungs-Ergänzungsmittel?

Manche Menschen haben zu wenig Nähr-Stoffe oder Mineral-Stoffe im Körper. Zum Beispiel: zu wenig Eisen. Bei einem Mangel zeigt der Körper Anzeichen. Dazu gehören: Müdigkeit und Schwindel.

Einige bekommen brüchige Nägel oder Haar-Ausfall. Dann verschreibt der Arzt oft Nahrungs-Ergänzungsmittel. Diese nimmt man meistens als Tabletten ein. Man kann die Mittel in der Apotheke bekommen. Es gibt sie aber auch frei käuflich im Supermarkt und in Drogerie-Märkten.

### Was sollte man bei Nahrungs-Ergänzungsmitteln beachten?

Bevor man Nahrungs-Ergänzungsmittel einnimmt, sollte man mit dem Arzt sprechen. Dieser kann einen Blut-Test machen und sehen, ob dem Körper Nähr-Stoffe oder Mineral-Stoffe fehlen. Die Mittel ersetzen keine gesunde und ausgewogene Ernährung. Oft sind die Mittel zu hoch dosiert. Auf Dauer kann das

schlechte Auswirkungen haben. Zum Beispiel: auf Organe. Außerdem sind Nahrungs-Ergänzungsmittel oft teuer.

Nahrungs-Ergänzungsmittel zählen zu den Lebens-Mitteln. Sie fallen nicht unter das Arzneimittel-Gesetz. Das kann gefährlich sein. Denn: Das Arzneimittel-Gesetz prüft die Wirkung und Sicherheit von Medikamenten. Nahrungs-Ergänzungsmittel werden also nicht geprüft wie andere Medikamente.

Kirsten Kuke

### Impressum

#### Herausgeber

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

**Layout & Satz** Bernd Neubauer

**Nächste Ausgabe** 15.04.2022



# Neue Busse in Göttingen

## 10 elektrische Busse seit Januar in Betrieb



Foto: Bernd Neubauer

Seit dem Fahr-Plan-Wechsel im Januar fahren 10 neue elektrische Busse auf den Straßen von Göttingen. Sie werden auch E-Busse genannt. Sie werden von den Göttinger Verkehrs-Betrieben, kurz GöVB, betrieben. Die E-Busse sind vom Hersteller Mercedes-Benz. Das Modell heißt eCitaro. Ungefähr 150 Menschen passen in so einen Bus.

### Was sind E-Busse?

E-Busse werden nicht mit Diesel, sondern mit Strom betrieben. Göttingen hatte vorher schon 96 Hybrid-Busse (sprich: Hübrid). Sie fahren mit Strom und Diesel. Der Rest waren reine Diesel-Busse.

### Die Vorteile der E-Busse

E-Busse erzeugen keine Abgase. Das ist gut fürs Klima und für die Luft in der Stadt. Man braucht außerdem Öl, um Diesel herzustellen. Es gibt

aber in Deutschland kaum Öl. Man muss es aus im Ausland kaufen. Das ist teuer und führt zur Abhängigkeit von Öl-Lieferanten.

Die E-Busse sind leistungsstärker als Diesel-Busse. Sie haben doppelt so viele PS wie die alten Busse. Das ist vor allem im Winter gut. Ein E-Bus kann vollgeladen 100 Kilometer weit fahren. Das reicht für die meisten Linien in Göttingen. Außerdem werden die E-Busse an Haltestellen wieder aufgeladen.

Die E-Busse haben ein neues Lüftungs-System. Alle 4 Minuten wird die Luft im Bus komplett ausgetauscht. Das ist gerade gegen das Corona-Virus sehr hilfreich.

Die E-Busse haben außerdem kostenloses Internet und Steck-Dosen zum Laden von Handys

und Laptops. Außerdem hat der Bus geriffelte Halte-Stangen bei den Türen. Damit können sich sehbehinderte Menschen besser orientieren.

### Die Kosten der E-Busse

Die Busse waren deutlich teurer als Diesel-Busse. Ein Diesel-Bus kostet ungefähr 350.000 Euro. Ein E-Bus kostet mehr als das Doppelte. Also über 700.000 Euro. Allein die Batterie kostet fast 200.000 Euro. Die GöVB erklärte aber: Es entstehen keine zusätzlichen Kosten für den Betrieb. Die Busse werden von der EU und dem Land Niedersachsen gefördert. Sie bezahlen ungefähr die Hälfte vom Preis. Die GöVB wollen in Zukunft nur noch E-Busse anschaffen. 2030 werden vermutlich nur noch E-Busse in Göttingen unterwegs sein.

Joschua Woischnik