

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich



Foto: Bernd Neubauer

Ausflugs-Tipp im Frühling: der Kehr

Im Frühling gibt es wieder mehr Tages-Licht als im Winter. Man sagt: die Tage werden länger. Das ist die Zeit, in der die Bäume wieder grüne Blätter bekommen. Und es ist die Zeit für Ausflüge in die Natur.

Der Göttinger Stadt-Wald

Der Göttinger Stadt-Wald ist ein beliebtes Ausflugs-Ziel. Hier kann man spazieren gehen und die Natur beobachten. Viele unterschiedliche Tier-Arten und Pflanzen-Arten sind hier zu finden. Der Stadt-Wald steht unter Natur-Schutz. Der Platz im Hainberg weit oberhalb der Schillerwiesen heißt „der Kehr“.

Das Wild-Gehege

Ein Rundgang um das Wild-Gehege am Kehr ist 3 Kilometer lang. Auf dem Weg stehen Futter-Automaten. Das

Futter kostet 1 Euro. Damit kann man die Wildschweine und das Damwild an den Zaun locken. Besonders für kleine Kinder ist es ein spannendes Erlebnis. Nur dieses Wild-Futter ist gut für die Tiere. Man darf keine Brot-Reste oder Nudeln verfüttern.

Das Eichhörnchen-Gehege

Am Kehr kümmert sich die Gruppe „Eichhörnchen am Kehr“ um verletzte oder verlassene Eichhörnchen. Zum Beispiel: Ein Eichhörnchen wurde von einem Auto angefahren. Oder ein Eichhörnchen ist aus dem Nest gefallen. In einem Gehege werden die Tiere zuerst aufgepäppelt. Das heißt: Menschen kümmern sich um sie. Danach kommen die Hörnchen in

das Auswilderungs-Gehege. Auswildern heißt: gefangene Tiere werden wieder langsam an das Leben in der freien Natur gewöhnt. Sie müssen lernen: alleine Futter, Unterschlupf und Partner zu finden.

Der Bier-Garten

Nach dem Rundgang lohnt sich ein Besuch im Bier-Garten am Kehr. Hier gibt es nicht nur Bier! Sondern viele kalte und warme Getränke. Und auch leckere Gerichte. Am Wochenende wird gegrillt.

Mit dem Auto kann man bis hoch zum Kehr fahren. Es gibt viele Park-Plätze. Oder man fährt mit dem Bus: Von April bis Oktober fährt an den Wochenenden die Linie 73.

Julia Ring

Gesunde Ernährung

Was ist das eigentlich?



Foto: dandelion_tea auf Pixabay

Es gibt gesunde und ungesunde Lebensmittel. Man spricht in dem Zusammenhang auch von: gesunder und ungesunder Ernährung. Damit du fit und gesund bleibst, solltest du dich ausgewogen ernähren. Das heißt: mit viel Abwechslung und in den richtigen Mengen.

Wie ernähre ich mich abwechslungsreich?

Forscher haben ein Modell erstellt, das eine gesunde Ernährung zeigt. Das Modell heißt: Ernährungs-Pyramide (siehe Bild). Die Pyramide zeigt dir: Welche Lebensmittel sollte ich häufig essen? Und: Von welchen Lebensmitteln sollte ich nur wenig essen?

Wie lese ich die Ernährungs-Pyramide?

Der untere Balken der Pyramide zeigt dir: Davon kann ich viel

essen. Dazu gehören Obst und Gemüse. Sie haben viele gesunde Nähr-Stoffe. Allgemein gilt: Je kürzer der Balken, desto weniger solltest du davon essen. Wenn du dich viel bewegst, braucht dein Körper auch mehr Nähr-Stoffe. Denn: Dein Körper braucht für die Bewegung Energie. Diese bekommst du aus der Nahrung. Der zweite Balken zeigt dir vor allem: Kohlenhydrate. Kohlenhydrate sind Lebensmittel wie: Kartoffeln, Nudeln und Reis. Sie geben deinem Körper besonders viel Energie.

Warum sollte ich manche Lebensmittel oft essen und manche selten?

Die Nähr-Stoffe in den Lebensmitteln versorgen unseren Körper mit Energie. Jedes Lebensmittel hat unterschiedlich viele Nähr-

Stoffe. Außerdem braucht jeder Mensch nur eine bestimmte Menge dieser Stoffe. Isst du zu viel Zucker, kannst du zunehmen. Zu viel Zucker macht außerdem die Zähne kaputt und kann Krankheiten auslösen. Auf den Lebensmitteln im Supermarkt ist eine Nährwert-Tabelle gedruckt. Sie zeigt dir, ob ein Produkt viel Zucker hat.

Kirsten Kuke

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



Was sind Depressionen?

Hilfe für Menschen in Göttingen und Northeim



Sie können auch ein Info-Blatt zu Depressionen lesen: [Hier klicken](#).

Das Info-Blatt ist in Leichter Sprache.

Das Info-Blatt ist vom Bündnis gegen Depressionen in Südniedersachsen.

Brauchen Sie Hilfe?

Sie können die **Telefon-Seelsorge anrufen**: 08 00 11 10 11 1.
Weitere Telefon-Nummern gibt es im Info-Blatt ab Seite 8.



Stefan fühlt sich traurig und leer. Er hat oft schlechte Gedanken. Zum Beispiel: Ich belaste meine Familie. Stefan hat keine Kraft mehr für seinen Alltag. Er kann sich nicht auf seine Arbeit konzentrieren. Er will sich nicht mehr mit seinen Freunden treffen. Und er hat keinen Appetit mehr. Manchmal denkt er: Ich will nicht mehr leben.

Stefan hat Depressionen. So wie viele andere Menschen auf der Welt. Depressionen sind für jede Person anders.

Gründe für Depressionen

Stefan fragt sich: Warum habe ich Depressionen? Dafür gibt es nicht immer eine Antwort. Manche Menschen haben etwas Schlechtes erlebt. Oder sie haben viele Probleme. Aber andere Menschen bekommen einfach so Depressionen.

Depressionen sind eine Krankheit

Menschen wie Stefan fühlen sich nicht nur einfach traurig. Depressionen sind eine schwere Krankheit. Manchmal

dauern Depressionen nur wenige Wochen. Manchmal aber auch Monate oder Jahre. Einige Personen haben immer wieder Depressionen. Niemand muss sich dafür schämen. Menschen mit Depressionen sollten sich Hilfe suchen.

Erste Hilfe für Depressionen

Stefan hat sich Hilfe geholt. Er ist zuerst zum Haus-Arzt gegangen. Sein Haus-Arzt hat ihm Tipps gegeben: Das kann Stefan tun.

Hilfe bei der Psycho-Therapie

Seit einiger Zeit geht Stefan auch zur Psycho-Therapie. Dort spricht er über seine Gefühle und Probleme. Der ausgebildete Psycho-Therapeut kennt sich mit Depressionen aus. Er ist ein Fach-Mann. Er kann Stefan gut helfen. Bald geht es Stefan wieder besser.

Tabletten gegen Depressionen

Manche Menschen nehmen auch Tabletten gegen ihre Depression. Diese Tabletten müssen die Personen oft für eine lange Zeit nehmen.

Depressionen sind nicht sichtbar

Depressionen sind eine seelische Krankheit. Wir können nicht sehen: Diese Person hat Depressionen. Wir müssen diese Person trotzdem ernst nehmen.

Wie helfe ich Menschen mit Depressionen?

Oft fühlen sich Menschen mit Depressionen allein. Wir können sagen: Ich bin für dich da. Du bist nicht allein. Wir können fragen: Wie kann ich dir helfen? Sollen wir dir zusammen Hilfe suchen? Denn oft schaffen die Personen mit Depressionen das nicht allein.

Haben Sie Depressionen?

Wenn Sie denken: Ich habe Depressionen. Dann holen Sie sich Hilfe. Gehen Sie zu Ihrem Haus-Arzt. Oder rufen Sie die Telefon-Nummer im blauen Kasten an. Schaffen Sie das nicht? Dann fragen Sie jemanden um Hilfe. Zum Beispiel: einen Freund, ein Familien-Mitglied oder einen Arbeits-Kollegen.

Judith Kalinowski

Was schwer ist, muss nicht besser sein

Buch-Besprechung Lies! Literatur in Einfacher Sprache

Literatur beschreibt eine besondere Text-Art. Die Texte regen zum Nachdenken an. Man kann sie nicht immer ganz verstehen. Das muss man auch nicht. Es bleibt Platz für eigene Gedanken und Fragen.

So ist es auch mit den Texten in dem Buch Lies! Literatur in Einfacher Sprache vom Verlag Piper. In dem Buch gibt es 15 ganz unterschiedliche Texte von 13 Autoren.

Es geht um: Liebe, Mord, Missbrauch, Abenteuer-Lust und die Fantasie. Die Geschichten werden immer aus der Sicht einer Person erzählt. Man liest: verschiedene Gedanken zu täglichen Themen und besonderen Situationen. Einige Texte sind Gedichte.

Es gibt Texte zu schönen und lustigen Themen. Zum Beispiel: Ein Garten voll mit Essen aus allen Ländern der Welt. Ein Mann möchte eine Wette gewinnen. Um nicht in den Urlaub fahren zu müssen. Es gibt aber sehr ernste

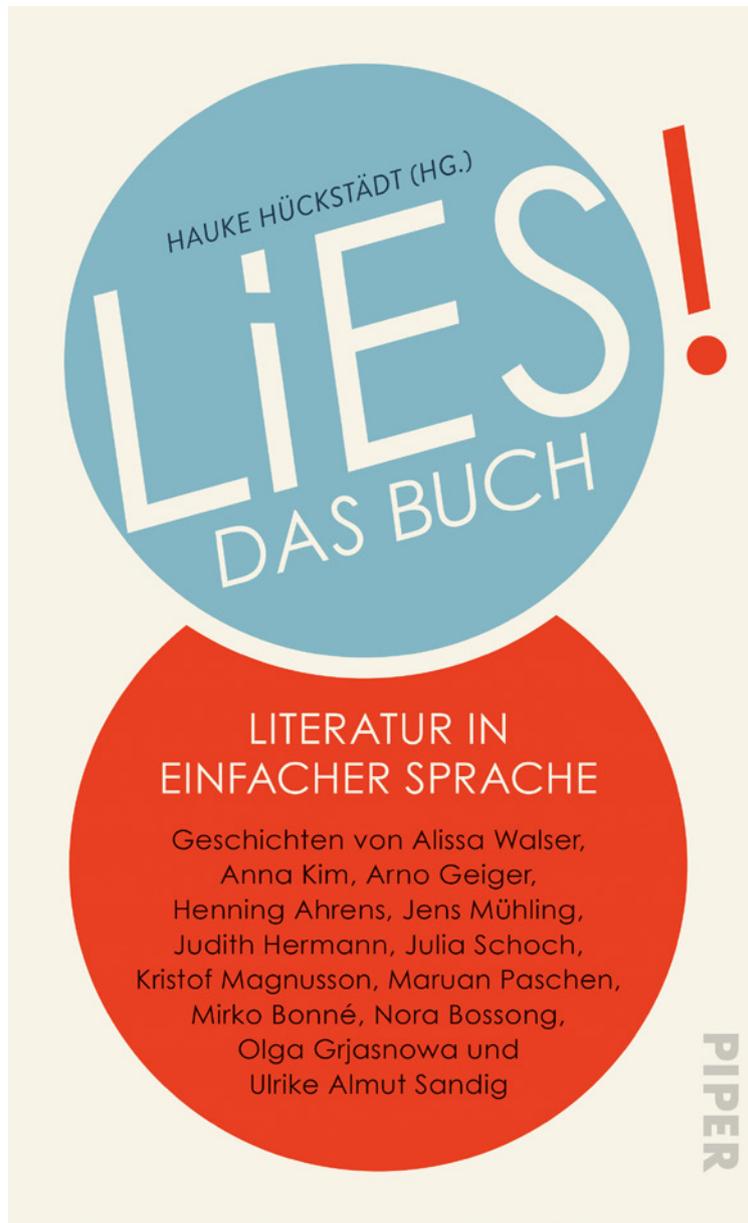


Abb.: Verlag Piper

Themen: Mord, weil Geheimnisse geheim bleiben müssen. Oder Kindes-Missbrauch in einer Familie. Man muss aber nicht jeden Text lesen, um das Buch zu verstehen.

Das Buch hält sich an die Grund-Regeln der Einfachen Sprache. Die Sätze sind

kurz. Die Seiten sind übersichtlich gestaltet. Sie sind gut lesbar. Trotzdem gibt es in den Geschichten auch schwere Worte. Meistens werden sie erklärt.

Das Buch kostet neu 18€. Als eBook kostet es 13€. Man kann es hier auch in der Stadtbibliothek Göttingen ausleihen. Oder man kauft es gebraucht.

Der Herausgeber sagt: Es ist wichtig, dass wir einander verstehen. Ein Herausgeber veröffentlicht ein Buch. Er hat keine Geschichte in dem Buch geschrieben.

Als ich das Buch gelesen habe, habe ich oft gedacht: Es ist erstaunlich. Wir können eigentlich

alles auch in Einfacher Sprache sagen. Die Texte haben mich berührt.

Ich habe viel über die Texte nachgedacht. Warum machen wir es oft so schwer? Denn: Was schwer ist, muss nicht besser sein.

Jasmin Süßmeyer

Ganz einfach selbst gemacht.

Heute: **Bunte Eier – direkt aus der Natur**



Foto: anncapictures auf Pixabay

Bald kommt Ostern. Viele Menschen färben Eier in kochendem Wasser. Das ist eine alte Tradition.

In Ost-Europa ist das Eier-Färben eine Kunst. Manche Eier sind richtige Kunstwerke! Auch wir können schöne Eier färben. Mit natürlichen Zutaten bekommen wir fast alle Farben. Das ist leicht und günstig. Man braucht nur ein bisschen Geduld und Zeit.

Für jede Farbe kochen wir Wasser mit einer anderen Zutat. Wenn die Mischung eine schöne Farbe hat, kommt Essig hinzu. Dann kochen wir die Eier ein paar Minuten. Die Eier können danach lange im Wasser bleiben. Dann wird die Farbe noch schöner!

Welche Zutaten geben welche Farbe?

Grün: Brennnesseln. Achtung: Schützen Sie Ihre Hände, wenn

Sie Brennnesseln pflücken. Erst nach dem Kochen sind diese Pflanzen harmlos.

Gelb: Kurkuma oder Curry-Pulver.

Orange: Wir nehmen die Schale von gelben Zwiebeln. Wir brauchen viele: Sammeln Sie am besten schon jetzt!

Rot: Nehmen Sie noch mehr Schalen von gelben oder roten Zwiebeln. Lassen Sie das Wasser lange köcheln. Lassen Sie die Eier die ganze Nacht im Wasser. Das ergibt die tief-rote Farbe!

Pink: Wir kochen ungeschälte rote Beten. Wenn die Beten fertig sind, schälen wir sie: Mit dem geschälten Gemüse machen wir einen leckeren Salat. Die Schale kommt wieder ins Wasser für die Eier.

Blau: Rotkohl-Blätter. Die Blätter haben die Farbe Purpur, aber sie färben das Wasser blau.

Lila: Mischen Sie das Wasser für Pink und das Wasser für Blau: Fertig!

Und hier noch ein paar Tricks

- Für Gelb, Blau oder Grün sind weiße Eier besser. Für Rot, Orange oder Lila sind rosa-braune Eier perfekt.
- Gießen Sie Essig-Essenz ins kochende Wasser: Dann dringt die Farbe besser in die Schale ein.
- Nutzen Sie kleine Töpfe: Dann brauchen wir wenig Wasser und weniger Zutaten.

Viel Spaß beim Eier-Färben!

Die **Schatz-Kammer** Handy

Viele Stellen in Stadt und Landkreis Göttingen nehmen alte Geräte an



Foto: zerotake auf Pixabay

Viele Menschen haben gerne das neuste Handy. Aber was passiert mit dem alten? Viele alte Handys liegen ungenutzt in Schubladen zu Hause. So sagt es der Verband Bitcom. In jedem Handy gibt es wertvolle Edel-Metalle wie Gold und Silber. Bei Millionen vergessenen Geräten in Schubladen kommen große Mengen an Rohstoffen zusammen. Ein Handy ist also eine Schatz-Kammer. Deshalb dürfen alte Handys nicht in den Haus-Müll. Das ist gesetzlich verboten. Zu viele Edel-Metalle gehen dabei verloren. Natürlich sind nicht nur alte, sondern auch kaputte Handys wahre Schatz-Kammern.

Beitrag zum Umwelt-Schutz

Die Herstellung von Handys belastet die Umwelt stark. Denn die Gewinnung von Edel-Metallen für die Handys

bedeutet auch, dass giftige Chemikalien in die Umwelt kommen.

Wer also achtsam mit seinem Handy umgeht, leistet einen Beitrag zum Umwelt-Schutz.

Hier sind Beispiele:

- Man kann das Handy einfach länger nutzen.
- Man kann das alte Handy einer Person geben, die es brauchen kann.
- Man kann das alte Handy abgeben bei einer Stelle, die die Edel-Metalle weiter verarbeitet.

Sammelstellen für alte Handys

Göttingen:

- VHS in Göttingen; Bahnhofsallee 7 und Stadtstiege 15
- NABU (**Natur-Schutz-Bund**) Büro, Weender Landstraße 64a

- NABU, Unterwegs Göttingen, Rote Straße 31

Duderstadt:

BUND, Bioladen Lebenskunst, Marktstraße 23

Osterode:

BBS Osterode, Abgunst 1

Der BUND Göttingen gibt bekannt, dass Göttinger Bürger seit 2016 1.058 alte Handys abgegeben haben.

Kaputte Handys kann man auf den Höfen für Wiederverwertung abgeben, sogenannten Recycling-Höfen. Recycling ist Englisch. Es heißt: Wieder-Verwertung. Es spricht sich: ri-saik-lin.

Achtung: Vor Abgabe die SIM-Karte aus dem Handy entfernen.

Gundula Laudin

Internationaler Tag der Presse-Freiheit

So frei können Journalisten in Deutschland berichten

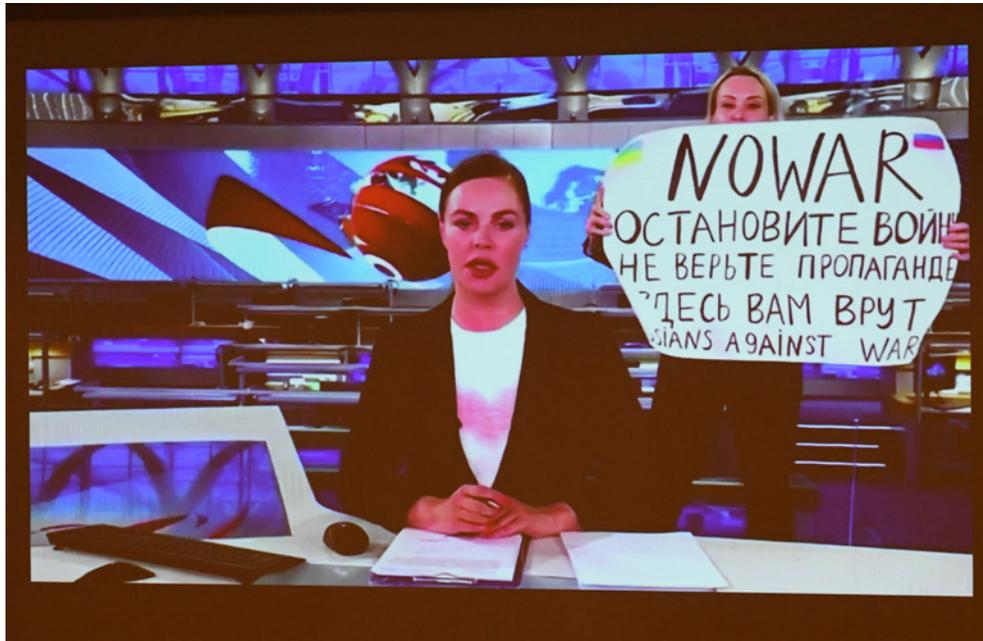


Foto: Bernd Neubauer

Am 3. Mai ist der Internationale Tag der Presse-Freiheit. Presse meint hier: die Menschen, die Beiträge für Radio, Fernsehen, Zeitungen und das Internet produzieren. Diese Menschen nennt man: Journalisten.

Das sind einige Aufgaben von Journalisten:

- sie informieren die Gesellschaft,
- sie weisen auf Probleme hin,
- sie kommentieren, was die Regierung macht.

Die Presse-Freiheit garantiert, dass Journalisten frei und unabhängig arbeiten können. Die Presse-Freiheit steht im Grund-Gesetz von Deutschland. Für Demokratien ist sie besonders wichtig.

Nicht überall auf der Welt ist die Presse frei

Der Tag der Presse-Freiheit ist

auch ein Grund zu gucken, wie es um die Presse-Freiheit in anderen Ländern steht.

Die Organisation Reporter ohne Grenzen veröffentlicht jedes Jahr eine Liste. Auf dieser Liste sind 180 Länder aufgelistet. Je niedriger der Platz ist, desto besser sind die Arbeits-Bedingungen für Journalisten. Deutschland liegt auf Platz 13. 2020 war es noch Platz 11. Der Grund: Während der Corona-Pandemie sind einige Journalisten bei ihrer Arbeit verletzt worden. Richtig ist aber: In Deutschland steht es relativ gut um die Presse-Freiheit.

Anders ist das in anderen Ländern. Da kontrollieren die Regierungen zum Beispiel, was Journalisten in Zeitungen schreiben. Oder im Fernsehen sagen. In einigen Ländern

müssen Journalisten Angst um ihr Leben haben. Oder sie werden verhaftet. In Russland zum Beispiel. Dort darf niemand mehr sagen, dass der Krieg in der Ukraine ein Krieg ist. Wer das sagt oder schreibt, kann ins Gefängnis kommen.

Die Geschichte vom Tag der Presse-Freiheit

Den Internationalen Tag der Pressefreiheit gibt es seit 1993. Warum der 3. Mai? An diesem Tag haben afrikanische Journalisten offiziell freie und unabhängige Medien gefordert. Für afrikanische Länder und weltweit.

Jedes Jahr hat der Tag der Presse-Freiheit ein Motto. Das Motto in diesem Jahr: Presse-Freiheit ist auch deine Freiheit.

Asja Wortmann

Tierische Unterstützung

Eine besondere Art der Betreuung im Seniorenheim



Foto: Gabriela Ölmann

In Senioren-Heimen werden in der Betreuung von alten Menschen oft Besuchstiere eingesetzt. Meistens sind es Hunde. Sie können leicht Kontakt zum Menschen aufnehmen. Bei den alten Menschen verbessern sich durch die Anwesenheit von Tieren oft die Stimmung und das Wohlbefinden. Besonders sind Tiere geeignet, die in sozialen Verbänden leben. Hunde leben im Rudel, Pferde oder Esel in der Herde.

Im Senioren-Heim Johannis-Hof in Rosdorf kommt einmal im Monat ein Pony zu Besuch.

Impressum

Herausgeber

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

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 16.05.2022

Es ist die 20 Jahre alte Pony-Stute mit dem Namen Pauline. Das Pony ist sehr gelassen und fährt auch Fahrstuhl. Einige Bewohner können nicht mehr aufstehen. Das Pony besucht sie dann im Zimmer. Darüber hat sogar der NDR in einem Fernseh-Beitrag berichtet. Das Pony kommt von der Reit-Anlage Wackel-Burg aus Diemarden. Der Verein der Förderer und Freunde des Diakonischen Werks Rosdorf St. Johannis e.V. unterstützt die Aktion mit Geld und macht die Pony-Besuche möglich.

Gerade bei Menschen mit Demenz verbessert der Einsatz von Tieren viele Krankheits-Zeichen. Tiere wecken auch Erinnerungen an früher. Viele Menschen hatten selbst Tiere. Ein Pony ist sicher ein besonderer Besuch, aber es eignen sich auch andere Tiere. In einigen Senioren-

Heimen wohnt eine Katze und besucht selbstständig die Bewohner. Andere Heime haben Kaninchen oder Meer-Schweinchen. Der Kontakt zum Tier tut den Menschen gut. Die Tiere lassen sich streicheln und füttern. Sie sind warm und die Menschen spüren den Herz-Schlag der Tiere. Das entspannt gerade Menschen mit Demenz.

Tiere sind wertvolle Helfer in der Arbeit mit alten Menschen. Man muss sie aber auch versorgen. Bewohner können leichte Arbeiten übernehmen und diese Arbeit als sinnvolle Tätigkeit erleben. Die Verantwortung für die „Heim-Tiere“ tragen die Mitarbeiter.

Das Video vom NDR „Ein Pony im Fahrstuhl: Einmal erste Etage, bitte“ finden Sie [hier](#).

Gabriela Ölmann