

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich



Foto: Bernd Neubauer

111 Jahre VHS

Die VHS hat ihren Geburtstag gefeiert: 111 Jahre

Zur Geschichte der VHS

1911 haben Professoren von der Universität Göttingen die **Volks-Hochschule (VHS)** in Göttingen gegründet. Inzwischen ist die VHS sehr gewachsen. Das zeigt sich auch im Namen: VHS Göttingen Osterode.

Die VHS gibt es heute an 4 Standorten. Dies sind:

- Göttingen
- Duderstadt
- Hann. Münden
- Osterode

Dann gibt es noch viele Außenstellen, damit möglichst viele Menschen Zugang zur Bildung haben.

An wen richtet sich die VHS?

Mit ihren Angeboten richtet sich die VHS ohne Unterschied an alle Menschen. Jede Person, die sich weiterbilden möchte, ist bei der VHS herzlich willkommen. Im Schwerpunkt richtet sie sich an Erwachsene.

Welche Angebote macht die VHS?

- Die VHS setzt Schwerpunkte in den Bereichen Sprachen, Kultur, Gesundheit, Pflege, berufliche Bildung, Pädagogik, Arbeiten mit dem Computer.

- Deutsch als Fremdsprache können zugewanderte Menschen an der VHS lernen.
- Die VHS arbeitet mit Firmen zusammen und schult Fachkräfte.
- Sie lädt zu großen Konferenzen ein und macht auf wichtige Themen in unserer Gesellschaft aufmerksam.
- An der VHS kann man alle Schul-Abschlüsse nachholen.
- Lesen und Schreiben lernen – nochmal ganz von Anfang an und ohne Angst – ist der VHS wichtig.

Gundula Laudin

Die documenta

Große Kunst-Ausstellung in Kassel vom 18. Juni bis 25. September



Foto: Bernd Neubauer

In diesem Sommer kann man in Kassel besonders viel Kunst sehen. Viel von der gezeigten Kunst ist ganz neu. Die Kunst kommt aus der ganzen Welt. Es ist soviel Kunst, dass sie in ganz vielen Häusern gezeigt wird. Und manchmal ist die Kunst auch draußen zu sehen. Dieses Jahr heißt die documenta-Ausstellung documenta fifteen (sprich: fif-tien). Fifteen ist Englisch und heißt 15. Denn die documenta findet zum 15. Mal in Kassel statt. Die documenta zeigt Kunst von über 50 Künstlern. Manche machen ihre Kunst alleine. Aber bei dieser documenta sind besonders viele Künstler, die ihre Kunst zusammen in einer Gruppe machen.

Wer entscheidet dieses Jahr, welche Kunst wir sehen können?

Dieses Jahr entscheidet die

Gruppe ruangrupa über die documenta. 10 Menschen von dieser Gruppe machen das. Die Gruppe kommt aus dem Land Indonesien. Indonesien liegt auf der Welt-Karte bei Asien und Australien. Ruangrupa ist indonesisch und heißt Kunst-Raum. Und es heißt auch Raum-Form.

Was gibt es für Menschen mit Behinderung?

Man kann Roll-Stühle ausleihen. Und es gibt viele verschiedene Führungen:

- Bei manchen Führungen kann man sitzen. Dann muss man nicht stehen.
- Es gibt Hilfe dafür, dass Menschen mit Hör-Geräten die Führungen besser hören können.
- Es gibt Führungen, bei denen viel erzählt wird, wie die Kunst aussieht. Es gibt Dinge zum Riechen und Fühlen.

- Es gibt Führungen in Leichter Sprache und in Gebärden-Sprache.
- Es gibt Räume, in denen man sich ausruhen kann.

Wie komme ich zur documenta?

Einmal in jeder Stunde fährt eine Regional-Bahn nach Kassel. Die Fahrt dauert 1 Stunde. Im Juni, Juli und August kann man mit dem 9-Euro-Ticket fahren.

Was kostet der Eintritt?

Es gibt viele verschiedene Eintritts-Karten. Am besten informiert man sich vorher auf der Homepage. Eine Eintritts-Karte für 17 Uhr bis 20 Uhr kostet für Erwachsene 12 Euro.

Mehr Informationen gibt es unter <https://documenta-fifteen.de/>

Karolina Koehne

Deutschland – Land der Nicht-Schwimmer

Warnung vor Bade-Unfällen im Sommer



Foto: Bernd Neubauer

Schon 2017 haben wir im DURCHBLICK (Juli-Ausgabe) darüber berichtet: Immer weniger Menschen können schwimmen. Damals war der Haupt-Grund: Viele Eltern gehen nicht mehr mit ihren Kindern schwimmen. Viele Familien haben einen eigenen Pool, in dem man sich im Sommer abkühlen kann. Aber schwimmen lernt man dort nicht. Oft fehlt den Menschen die Zeit, in ein Schwimm-Bad zu fahren.

In den letzten 5 Jahren hat sich die Zahl der Nicht-Schwimmer noch weiter erhöht. Laut Aussage der **Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)** kann mehr als die Hälfte der 10-Jährigen nicht sicher schwimmen. Es sind noch mehr Gründe dazu gekommen:

1. Das **Bäder-Sterben**.
Das meint: Es gibt immer

weniger Schwimm-Bäder. Und deshalb auch immer weniger die Möglichkeit, schwimmen zu lernen.

2. Die **Corona-Pandemie**:
Viele Monate hatten die Schwimm-Bäder geschlossen. Es konnten keine Schwimm-Kurse angeboten werden. Die Kinder konnten nicht ihre ersten Schwimm-Abzeichen „See-Pferdchen“ und „Frei-Schwimmer“ machen.
3. In den Grund-Schulen fallen die Schwimm-Kurse aus, weil es so **wenige Fach-Lehrer** gibt.

Diesen Sommer muss man deshalb besonders wachsam sein. Nicht nur im Schwimm-Bad. Im Urlaub geht man oft in einem See oder im Meer baden. Das ist noch gefährlicher. Denn das Wasser ist nicht so ruhig wie im Schwimm-Bad. Es gibt Wellen

und Strömungen. Nur sichere Schwimmer können sich über Wasser halten. Ein richtig guter Schwimmer wird man erst mit regel-mäßiger Übung.

Dieses Jahr bieten viele Schwimm-Bäder wieder Kurse an. Aber die meisten Kurse sind schon voll. Man muss lange auf einen Platz warten. Auch die Politik hat Hilfe angekündigt: Sie möchte Geld für zusätzliche Schwimm-Kurse geben.

Die ehemalige Schwimm-Weltmeisterin Franziska van Almsick möchte, dass wieder mehr Kinder schwimmen lernen. Sie hat einen Verein gegründet. Sie sagt: Ertrinken ist die zweit-häufigste Todes-Ursache bei Kindern. Ertrinken passiert schnell und lautlos. Kinder müssen schwimmen lernen. Denn Schwimmen rettet Leben!

Julia Ring

Blick hinter die Kulissen

Veränderungen in der Lokhalle Göttingen



Foto: Jasmin Süßmeyer

Ich stehe vor dem Haupt-Eingang von einem der größten Gebäude der Stadt Göttingen: die Lokhalle. Gleich wird es hier eine Führung geben. 2 Stunden geht es durch die verschiedenen Bereiche der Halle, runter in die alten Bunker, rauf in die Künstler-Räume.

Ich erfahre viele spannende Informationen über die Lokhalle. Sie hat eine lange Geschichte: Seit mehr als 100 Jahren steht das große Gebäude hier. Früher wurden hier Eisenbahnen und Loks repariert. Daher kommt auch der Name: Lokhalle. Viele Jahre stand die Halle leer.

Seit 1998 gibt es hier Veranstaltungen. Zum Beispiel Konzerte oder Sport-Veranstaltungen. In den letzten 25 Jahren waren fast 4 Millionen Menschen in der

Halle bei Veranstaltungen. Das sind 33 Mal so viele Menschen wie in Göttingen wohnen. Jetzt möchte die Halle sich weiter-entwickeln. Sie möchte moderner und nachhaltiger werden. Diese Veränderungen heißen: Ertüchtigungs-Maßnahmen.

Was ändert sich?

Die Corona-Pandemie hat gezeigt: Bei Veranstaltungen mit vielen Menschen braucht man eine gute Belüftung. Darum möchte die Lokhalle zum Beispiel ihre Lüftungs-Anlage verbessern. Die Halle ist ein besonderes Gebäude. Man sieht alte Kräne und Schienen. Oder alte Stützen und Schilder. Auf dem Weg zum Bahnhof bleiben oft viele Menschen stehen und schauen durch die Glas-Türen. Die Lokhalle möchte die Besonderheiten vom Gebäude

mehr zeigen. Dafür gibt es eine neue Beleuchtung. Wichtig ist ihr aber auch: die Menschen der Stadt über die Veränderungen zu informieren. Denn sie kosten viel Geld.

Führungen in der Lokhalle

Sie möchten sich über die Veränderungen in der Lokhalle informieren? Sie möchten sich das spannende Gebäude genauer anschauen? Sie können sich [hier](#) für eine kostenlose Führung anmelden. Sie erfahren mehr über die Veränderungen. Und sehen Bereiche, die man sonst nicht sehen kann. Achtung: Die Führung ist nicht barrierefrei. Wer sich von zuhause in der Halle umschauchen möchte, kann [hier](#) mit einem 360°-Video durch die Halle laufen.

Jasmin Süßmeyer

Ganz einfach selbst gemacht.

Heute: Bruch-Schokolade



Foto: Dmitriy Ganin auf Pexels

Fast jeder Mensch mag Schokolade. Es gibt sie in verschiedenen Formen, Größen und mit unterschiedlichen Zutaten. Sie eignet sich gut zum Verschenken. Zum Beispiel: als Pralinen. Man kann aber auch selbstgemachte Bruch-Schokolade verschenken. Diese kann man nach eigenen Wünschen gestalten.

Was braucht man?

- 1 Back-Blech
- Back-Papier
- 2 Tafeln Vollmilch-Schokolade
- 2 Tafeln Zartbitter-Schokolade
- 2 Tafeln weiße Schokolade
- Zutaten nach Wahl. Zum Beispiel:
 - Schoko-Linsen
 - Salz-Brezeln

- kleine Marshmallows
- Mini-Kekse
- getrocknetes Obst oder Nüsse
- grobes Salz oder Kaffee-Pulver
- Zahn-Stoher oder kleines Holz-Stäbchen
- 1 Glas mit Deckel zum Verschenken

So wird es gemacht:

1. Das Back-Blech mit Back-Papier auslegen.
2. Schokoladen-Tafeln in Stücke brechen und auf dem Blech verteilen. Die Schokoladen-Sorten kann man dabei mischen.
3. Die Schokolade etwa 10 Minuten im vorgeheizten Back-Ofen bei 50 Grad schmelzen.
4. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die

Schokolade mit einem Zahn-Stoher vermischen. So entsteht ein schönes Muster.

5. Jetzt die gewünschten Zutaten auf der warmen Schokolade verteilen, wie man möchte.
6. Das Blech abkühlen lassen, bis die Schokolade fest ist.
7. Jetzt die Schokolade in beliebige Stücke brechen und in ein Glas füllen. Jetzt ist die Schokolade fertig zum Verschenken.

Wenn man möchte, kann man das Glas noch mit einem hübschen Band verzieren. Auch einen kleinen Namens-Anhänger könnte man daran befestigen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Preis-Schock an der Tank-Stelle

Steigende Energie-Kosten: Was tun?



Foto: Bernd Neubauer

Der Krieg in der Ukraine macht Energie immer teurer. Das merkt schon jetzt jeder Mensch, der sein Auto volltanken will. Auch Strom und Gas werden teurer.

Was kann der Mensch tun, um den eigenen Energie-Verbrauch und damit die Kosten zu senken?

Die Verbraucherzentrale Niedersachsen gibt Tipps zum Energie-Sparen im Haushalt. Hier eine Auswahl:

- **Heiz-Kosten sparen:** Je wärmer der Heiz-Körper, desto höher die Heiz-Kosten. Ein Grad weniger senkt die Kosten deutlich.
- Keine Möbel und Vorhänge vor dem Heiz-Körper: Die Wärme staut sich hinter dem Sofa oder den Vorhängen, wenn sie die

Heizung verdecken. Das Zimmer wird gleichmäßig warm, wenn der Heiz-Körper nicht verdeckt ist. So wird kosten-sparender geheizt.

- **Strom-Kosten sparen:** Kein Schlaf-Modus bei elektrischen Geräten. Man verliert hier wertvollen Strom, so wie man durch einen tropfenden Wasser-Hahn Wasser verliert. Steckdosen-Leisten mit Kippschalter verhindern, dass unbemerkt Strom abfließt.
- Router: Sie verbrauchen sehr viel Strom. Sie verbinden Internet-fähige Geräte über eine WLAN-Verbindung mit dem Internet. Empfehlung: Nachts die Verbindung ausschalten.

- Strom-Zähler ablesen: Wer einmal in der Woche seinen Stromzähler abliest, behält den Strom-Verbrauch im Haushalt im Blick.
- Richtig lüften: Mehrfach täglich kurz lüften. So kühlen die Wände innen nicht aus und die gewünschte Temperatur ist schneller wieder hergestellt.

Und wie senken wir den enormen Energie-Verbrauch im Straßen-Verkehr? Man kann zum Beispiel Fahr-Gemeinschaften bilden, langsamer fahren oder den Nahverkehr nutzen: Die Bundesregierung bietet zur finanziellen Entlastung für alle das 9-Euro-Ticket an. Dazu erfahren Sie mehr auf der nächsten Seite.

Das 9-Euro-Ticket

Für 9 Euro unterwegs in ganz Deutschland



Foto: benfuenfundachtzig auf Pixabay

Was ist das 9-Euro-Ticket?

Ab dem 1. Juni können Menschen das 9-Euro-Ticket nutzen. Es kostet 9 Euro im Monat. Man kann es von Juni bis August kaufen. Das Ticket gilt jeweils nur für einen Monat. Man muss also jeden Monat ein neues kaufen. Ab September wird es das 9-Euro-Ticket nicht mehr geben.

Wer schon eine Jahres-Karte oder Monats-Karte hat, muss das Ticket nicht zusätzlich kaufen. Man kann die Jahres-Karte oder Monats-Karte einfach als 9-Euro-Ticket nutzen.

Mit dem 9-Euro-Ticket kann man in ganz Deutschland mit dem Nah-Verkehr fahren. Also mit Bussen und Regional-Bahnen. Das 9-Euro-Ticket gilt nicht für den Fern-Verkehr. Man kann damit nicht mit dem ICE, IC oder Flixbahn fahren.

Das Ticket soll die Menschen finanziell entlasten. Denn in letzter Zeit sind viele Preise stark gestiegen. Außerdem sollen weniger Menschen Auto fahren.

Wo bekommt man das 9-Euro-Ticket?

Man kann es mittlerweile bei der Deutschen Bahn und auch beim VSN kaufen. Also auch an den Ticket-Automaten oder am Schalter im Bahn-Hof. Auch im Internet kann man das 9-Euro-Ticket kaufen. Zum Beispiel über die App der Deutschen Bahn oder vom VSN.

Wie viele Menschen nutzen das 9-Euro-Ticket?

Sehr viele Menschen haben das 9-Euro-Ticket schon gekauft. Schon in den ersten Stunden haben ungefähr 200.000 Menschen das 9-Euro-Ticket gekauft.

Das führt aber auch zu Problemen.

Probleme mit dem 9-Euro-Ticket

Das Ticket wurde sehr schnell eingeführt. Deswegen kann man nicht schnell genug mehr Busse und Züge kaufen. Vermutlich werden viele Busse und Züge sehr voll. Gerade am Wochen-Ende oder an Feiertagen. Da machen nämlich viele Menschen Ausflüge oder besuchen ihre Familie und Freunde.

Joschua Woischnik

Impressum

Herausgeber

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

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 15.07.2022

Im Küssen vereint

Zum Internationalen Tag des Kusses am 6. Juli



Foto: Bernd Neubauer

In den letzten 2 Jahren mussten wir auf ganz viel körperliche Nähe verzichten. Grund dafür war die Corona-Pandemie. Kein Handschlag, keine Umarmung und schon gar kein Kuss bei der Begrüßung. Dabei drückt doch gerade der Kuss Zuneigung oder sogar Liebe aus. Höchste Zeit also, den Kuss einmal mehr zu feiern: Am 6. Juli ist wieder der Internationale Tag des Kusses. Das erste Mal wurde dieser Tag im Jahr 1990 gefeiert.

Ein Kuss ist nicht gleich ein Kuss

Es gibt den Hand-Kuss, den Wangen-Kuss, den Zungen-Kuss. Es gibt das Wangen-Reiben als Kuss-Ersatz oder den sogenannten Schnüffel-Kuss, bei dem Liebende ihre Nasen aneinander reiben. So war der Schnüffel-Kuss

noch um das Jahr 1900 weiter verbreitet als der Kuss auf den Mund. Und dies hatte seine Gründe.

Was passiert beim Küssen?

Der Kuss ist mehr als ein Zeichen der Verbundenheit, sagt die heutige Wissenschaft. Beim Küssen tauschen die Menschen geheime Botschaften miteinander aus. Der Kuss wirkt dabei wie eine körper-eigene Droge. Küssen ist anregend. Die Durchblutung steigt. Die Haut errötet. Glücks-Hormone werden ausgeschüttet. Stress wird abgebaut. Duft-Stoffe werden freigesetzt. Und das alles in unmittelbarer Nähe zum Partner, der die freigesetzten Duft-Stoffe hautnah wahrnimmt. Untersuchungen haben gezeigt, dass Frauen unbewusst so **erriechen**, ob ein Mann zu ihnen passt oder nicht. Für

Frauen ist der Kuss also auch ein Mittel zur Partner-Wahl. Männer hingegen sehen den Kuss eher als Vorspiel zu einem sexuellen Akt. Für alle gilt jedoch: Menschen, die viel küssen, leben länger. Auch das haben Forscher herausgefunden. Wir sollten also den Tag des Kusses jeden Tag im Jahr feiern – und nach Corona umso mehr.

Bernd Neubauer

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

