

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich



Foto: lesezglasner - stock.adobe.com

Gesund und glücklich durch den Winter

Der Winter ist für viele Menschen eine schwierige Jahres-Zeit. Es ist nass, kalt und früh dunkel. Viele Menschen arbeiten tagsüber in Innenräumen und verbringen ihre Freizeit drinnen im Warmen. Wenig Bewegung, leckeres Essen rund um Weihachten und trockene Heizungs-Luft machen uns anfälliger für Ansteckungen. Das kann die gute Laune trüben. Wie kommen wir dennoch gesund und glücklich durch den Winter?

Raus ins Freie

Unsere Gesundheit profitiert auch in der kalten Jahres-Zeit von Bewegung an der frischen Luft. Nach dem Motto: Es gibt kein falsches Wetter, nur falsche Kleidung hilft die richtige Kleidung, Kälte und

Nässe abzuhalten. So ist der Spaziergang trotzdem ein Genuss. Ein Blick auf den Wetter-Bericht hilft auch, die schönen Winter-Tage voll auszunutzen. Man kann eine Winter-Wanderung planen. Das ist in jedem Fall ein Erlebnis.

Richtige Ernährung

In der dunklen Jahres-Zeit sollte viel vitamin-reiches Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen, um unseren Körper optimal zu versorgen. Heizungs-Luft trocknet die Schleim-Häute aus. Deshalb ist es im Winter besonders wichtig, viel zu trinken, zum Beispiel Tee in verschiedenen Varianten. Die Heizungs-Luft trocknet auch die Haut aus. Mehr dazu im Artikel zur trockenen Haut im Winter auf Seite 6 in dieser Ausgabe vom DURCHBLICK.

Die richtige Hygiene schützt

Regelmäßiges Händewaschen und zum Beispiel benutzte Taschen-Tücher gleich entsorgen, senkt die Ansteckungs-Gefahr. Wie wir uns in Innenräumen und bei Menschen-Ansammlungen vor Infektionen schützen, haben wir in der Pandemie gelernt: Maske tragen schützt gegen das Corona-Virus und auch gegen andere Erkrankungen wie etwa die Grippe.

Für gute Laune sorgt gegenseitige Rücksichtnahme. Das zusammen hilft uns und den Menschen in unserer Umgebung. Es trägt dazu bei, dass wir alle gesund und glücklich durch diesen Winter kommen.

Frauen – Leben – Freiheit

Dafür protestieren die Menschen im Iran



Foto: privat

Nazanin und Yunes kommen aus dem Iran. Jetzt leben sie in Göttingen. Seit Ende September organisieren sie regelmäßig Demonstrationen und Aktionen. Sie gehören zur Gruppe: **Kollektiv ohne Namen_Solidaritywithiran Goe**. Das ist Englisch und heißt Solidarität mit dem Iran. Der DURCHBLICK hat mit ihnen ein Interview gemacht.

Achtung: In diesem Artikel geht es auch um Gewalt und Gewalt an Frauen.

Durchblick: Hallo, ich freue mich, dass ihr Zeit habt. Warum demonstrieren gerade so viele Menschen aus dem Iran in Göttingen und in anderen Städten?

Kollektiv: Wir sind in Solidarität. Weil sehr viele Leute im Iran

protestieren. Wir wollen, dass viele Menschen darüber Bescheid wissen. Denn es ist sehr gefährlich, im Iran auf eine Demonstration zu gehen.

Vor drei Jahren haben schon einmal viele Menschen im Iran protestiert. Damals wurde das Internet abgeschaltet. Deswegen wussten viele Menschen nicht, was im Iran passiert. Die Regierung hat dann 1.500 Menschen ermordet. Wir haben Angst, dass das wieder passiert.

Wer protestiert im Iran?

Es protestieren ganz verschiedene Leute. Studenten und Lehrer, Schüler und Arbeiter, Frauen und Männer. Und die Menschen protestieren überall im Land. Es ist ein sehr großer Protest.

Wie protestieren die Menschen im Iran?

Die Menschen kommen meistens spontan auf der Straße zusammen. Einige Frauen verbrennen ihren Hijab (sprich Hischab), ihr Kopf-Tuch. Frauen im Iran müssen ein Kopf-Tuch tragen. Aber die Frauen wollen selber entscheiden, ob sie ein Kopf-Tuch tragen oder nicht. Manchmal streiken auch Arbeiter. Sie gehen dann nicht zur Arbeit.

Warum protestieren die Menschen im Iran?

Viele Sachen kommen zusammen. Die Menschen im Iran sind sehr unzufrieden. Es gibt viel Armut im Iran. Und am wichtigsten ist: Die Menschen kämpfen gegen die Unterdrückung der Frauen.

Frauen haben weniger Rechte. Sie werden wie Menschen 2. Klasse behandelt. Das heißt: Männer sind immer wichtiger als Frauen. Das nennt man auch Gender-Apartheit (sprich: Tschender-Apartheit).

Könnt ihr dazu ein paar Beispiele sagen?

Frauen im Iran dürfen nicht öffentlich singen oder tanzen. Das ist nur in der eigenen Wohnung erlaubt. Es gibt auch keine Diskos, wo Frauen und Männer zusammen tanzen können. Frauen dürfen auch nicht Fahrrad oder Motorrad fahren.

Frauen haben keine Rechte in einer Ehe. Ein iranischer Mann kann sich immer scheiden lassen, ohne Grund. Für Frauen ist es sehr schwierig sich scheiden zu lassen. Wenn eine Frau eine Reise machen will, braucht sie die Erlaubnis von ihrem Ehemann. Ein Mann darf immer mit seiner Frau Sex haben, auch wenn sie das nicht will. Vergewaltigung in der Ehe ist im Iran nicht verboten. Das sind nur ein paar Beispiele, es gibt noch viel mehr von diesen Gesetzen.

Wie geht es euch damit?

Nazanin: Ich habe das Land verlassen. Ich habe mich für andere eingesetzt. Und ich wollte immer meine Meinung frei sagen. Die Gefahr war zu groß, deswegen zu sterben. Und es gab viele andere Sachen, die mich gestört haben. Zum Beispiel: Als Kind wollte ich gerne Ballett

tanzen. Aber in meiner Stadt gab es keine Ballett-Kurse für Mädchen.

Wenn ich jetzt die Proteste sehe, dann bin ich traurig und glücklich gleichzeitig. Ich bin traurig, weil viele Menschen deswegen schon gestorben sind. Und vielleicht werden noch mehr Menschen deswegen sterben werden. Aber ich freue mich auch. Das Leben im Iran kann besser werden.

Bei den Protesten ruft ihr häufig Frauen, Leben, Freiheit. Was bedeutet das für euch?

Zuerst kommen die Frauen, weil: Für Frauen sind die

Gesetze besonders schlimm. Die Gesetze sind gegen ein freies und glückliches Leben.

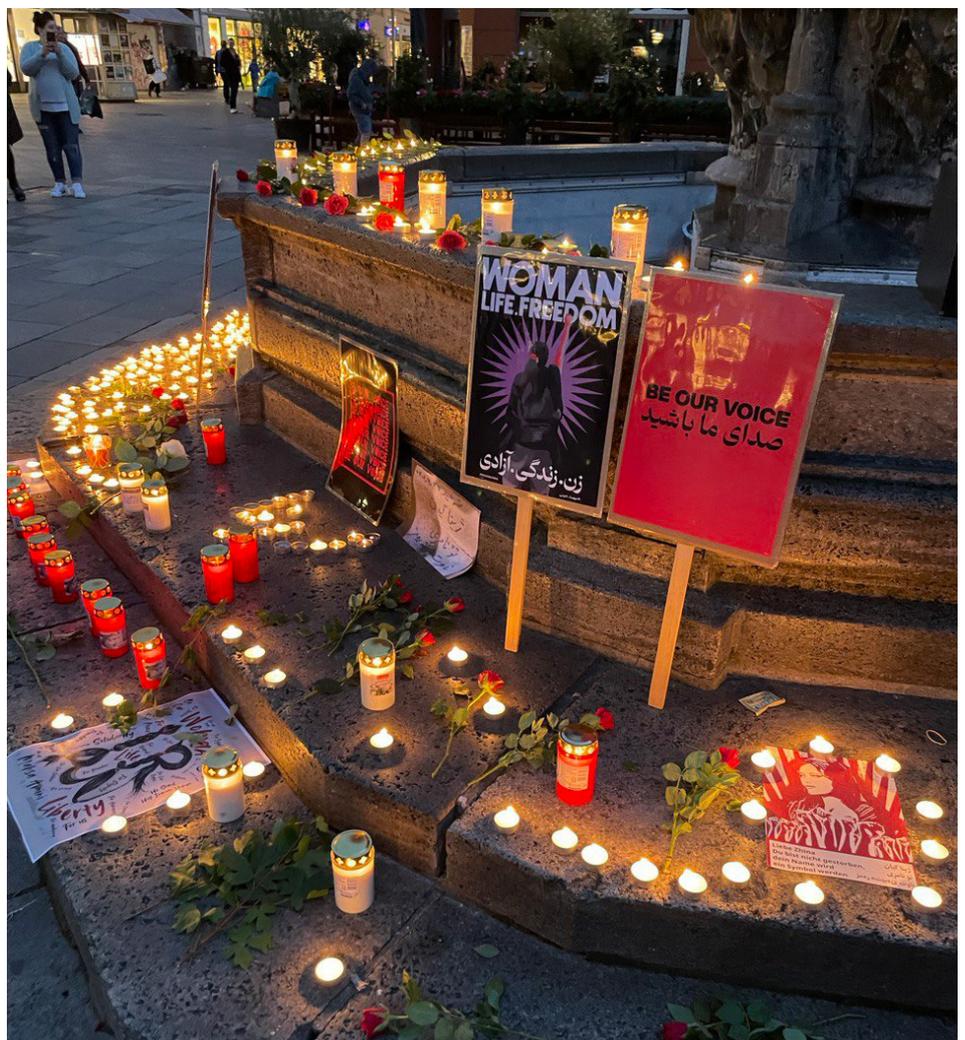
Was wünscht ihr euch für die Zukunft des Iran?

Freiheit und gleiche Rechte für alle Menschen. Alle Menschen sollen selbst entscheiden: So will ich leben. Ohne Angst vor der Regierung und ohne Angst, dass sie ermordet werden.

Vielen Dank und viel Erfolg bei euren Protesten.

Das Kollektiv auf Instagram: <https://www.instagram.com/solidaritywithirangoe/>

Karolina Köhne



Lichter in Göttingen

Weihnachten im Energiespar-Modus



Foto: Bernd Neubauer

Weihnachten ist die Zeit der Lichter: strahlende Sterne, Lichter-Ketten als Dekoration in den Straßen. Dieses Jahr gibt es auch wieder Weihnachts-Märkte. Mehr dazu steht im Info-Kasten.

Die vielen Lichter sind ein Problem. Der Strom ist teuer. Die Bundes-Regierung sagt: Ganz Deutschland muss Strom sparen. Wie kann es trotzdem Weihnachts-Lichter geben?

Städte wollen Strom sparen

Die meisten Lampen der Weihnachts-Lichter wurden mit LED-Lampen getauscht. Sie verbrauchen weniger Strom. Und sie gehen nicht so schnell kaputt.

In Göttingen gibt es weniger Beleuchtung. In mehreren Seitenstraßen gibt es keine Beleuchtung. Und die Beleuchtung wird kürzer

als in den letzten Jahren eingeschaltet.

Ohne Lichter keine Weihnachts-Laune?

Viele Menschen sagen: Ich freue mich auf Weihnachten. Die Lichter gehören dazu. Ohne die Lichter ist es kein richtiges Weihnachts-Fest.

Auch für die Geschäfte ist die Weihnachts-Laune wichtig. In den Weihnachts-Monaten verkaufen sie die meisten Sachen. Auch sie sagen: Die Weihnachts-Lichter in der Stadt sind wichtig, damit die Menschen zu uns in die Geschäfte kommen.

Ob mit oder ohne Weihnachts-Lichter: Der DURCHBLICK wünscht Ihnen und Ihren Familien schöne Weihnachts-Tage. Und einen guten Start in das neue Jahr!

Weihnachts-Märkte

In Göttingen

Wann? Bis zum 29. Dezember, jeden Tag von 10 Uhr bis 20:30 Uhr, sonntags von 11 Uhr bis 20:30 Uhr

In Duderstadt

Wann? Bis zum 23. Dezember, jeden Tag von 11 Uhr bis 19 Uhr

In Hann. Münden

Wann? Bis zum 30. Dezember, jeden Tag von 12 Uhr bis 19 Uhr

Alle Weihnachtsmärkte sind am 24., 25. und 26. Dezember geschlossen!

In Hann. Münden gibt es bis zum 30. Dezember wieder den Lichter-Zauber mit Figuren. Sie leuchten jeden Tag von 10 Uhr bis 22 Uhr.

Jasmin Süßmeyer

Was macht eigentlich...?

Heute: ein Hausmeister



Foto: privat

Ein Hausmeister für alle Fälle: Friedhelm Döring als Weihnachtsmann

Der DURCHBLICK stellt verschiedene Berufe vor. Dieses Mal wollen wir wissen: Was macht eigentlich ein Hausmeister? Dazu haben wir mit Friedhelm Döring gesprochen. Er ist Hausmeister am Otto-Hahn-Gymnasium.

DURCHBLICK: Was macht ein Hausmeister?

Ein Hausmeister ist das Auge, der Mund und das Ohr von dem Gebäude, das er betreut.

Das müssen Sie uns erklären.

Als Hausmeister soll man das Grundstück und die einzelnen Gebäude im Blick haben, um frühzeitig Schäden und Verschmutzungen zu erkennen (das Auge). Kleinere Reparaturen erledigt er selbst. Größere Schäden meldet er dem Haus-Eigentümer. Oder er beauftragt eine Fach-Firma (der Mund), damit diese die Reparatur durchführt. Er zeigt

den Mitarbeitern der Firma die Schäden. Und der Hausmeister ist der erste Ansprech-Partner für die Bewohner oder Nutzer eines Hauses (das Ohr). Und auch für die Handwerker, wenn die Haus-Eigentümer nicht vor Ort sind.

Was ist das Besondere an der Tätigkeit in einer Schule?

In der Schule ist der Hausmeister noch zusätzlich für die Lehrer und Schüler da. Er hört sich die großen und kleinen Sorgen an. Er klebt auch mal ein Pflaster und tröstet jemanden. Er sammelt verlorene Sachen ein und bewahrt sie bis zur Abholung auf. Und er kann sich auch an Schul-Aufführungen oder Sport-Veranstaltungen beteiligen.

Braucht man als Hausmeister eine Ausbildung?

Den Beruf des Hausmeisters kann man nicht direkt erlernen.

Man sollte viele verschiedene Sachen können. Sich mit Menschen aus allen Ländern gut verstehen. Das bedeutet aber nicht, dass man mehrere Sprachen können muss. Man sollte sich nicht scheuen, Not-Reparaturen mit einfachen Mitteln auszuführen. Bewerber mit einer Handwerks-Ausbildung haben besonders gute Chancen, um als Hausmeister zu arbeiten. Zum Beispiel: Gärtner, Maler, Tischler, Maurer.

Was mögen Sie besonders an Ihrem Beruf?

Ich schätze an der Arbeit als Schul-Hausmeister die Vielseitigkeit. Ich finde gut, dass ich mit vielen Menschen aus allen Alters-Gruppen und aus verschiedenen Herkunftsländern zu tun habe. Jeder Tag bringt eine andere Herausforderung.

Bernd Neubauer

Rau-Nächte

Ein alter Brauch



Foto: Lars Nissen auf Pixabay

Was sind die Rau-Nächte?

Rau-Nächte nennt man die Nächte um den Jahres-Wechsel. Also die Zeit zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar. Die Rau-Nächte liegen aber je nach Ort zeitlich unterschiedlich.

Die Rau-Nächte waren früher in vielen unterschiedlichen Regionen Europas wichtig. Sie hatten früher eine große Bedeutung. Die Menschen glaubten damals: Die stürmischen Mächte der Winter-Zeit zogen sich am Ende der Rau-Nächte zurück. Außerdem glaubten sie: Das Wetter in den 12 Rau-Nächten würde das Wetter der kommenden 12 Monate bestimmen.

Herkunft

Die Idee der Rau-Nächte kommt vermutlich aus alten Kalendern. Viele alte Kalender orientierten sich an den Mond-Phasen. Dann hat das Jahr

allerdings nur 354 Tage. Die Erde braucht aber 365 Tage, um die Sonne zu umrunden. Es fehlen also 11 Tage. Diese liegen zwischen den Jahren. Sie galten deshalb als besonders und als magisch.

Brauchtum

Ein Brauchtum ist ein regelmäßig wiederkehrendes Ritual. Oster-Eier sammeln an Ostern ist zum Beispiel ein Brauch.

Auch in den Rau-Nächten gab es Bräuche. Früher glaubte man, dass in dieser Zeit Geister-Beschwörungen und Wahr-Sagungen möglich sind. Außerdem soll man während der Rau-Nächte angeblich mit Tieren sprechen können.

Die Wilde Jagd

Der Legende nach bricht zu Silvester die Wilde Jagd auf. Also zur Mitte der Rau-Nächte. Dann soll das

Geister-Reich offenstehen. Geister und Dämonen können dann angeblich auf die Erde gelangen. Früher glaubte man: Es bringt Unglück, wenn man die Wilde Jagd sieht. Sie konnte zum Beispiel als Vorbote von einem Krieg verstanden werden.

Heute weiß man, dass das nicht stimmt. Die Rau-Nächte sind für viele aber immer noch eine Phase des Übergangs. In dieser Zeit kann man auf das vergangene Jahr zurückblicken und die Zukunft planen.

Joschua Woischnik

Impressum

Herausgeber

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

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 15.01.2023

Trockene Haut

Ein häufiges Problem im Winter



Foto: iqbal nuril anwar auf Pixabay

Im Winter wird es kalt draußen. Viele Menschen bekommen in dieser Jahres-Zeit Probleme mit trockener Haut. Bei einigen wird die Haut so trocken, dass sie aufreißt. Manchmal juckt sie auch stark. Das betrifft meistens die Haut an den Händen. Oder auch an den Schienbeinen. Sie hat dann nicht genug Feuchtigkeit. Es gibt aber Möglichkeiten, dagegen etwas zu tun.

Warum wird die Haut im Winter trocken?

Wenn es draußen kalt ist, ziehen sich die Blut-Gefäße zusammen. Dadurch fließt weniger Blut durch die Adern.

Das Blut versorgt die Haut mit Sauerstoff. Und mit Nährstoffen. Diese helfen der äußeren Haut-Schicht, sich zu reparieren. Durch die engeren Blut-Gefäße wird die Haut langsamer mit diesen Stoffen versorgt.

Die äußere Haut-Schicht kann sich dadurch nicht schnell genug selbst erneuern. Sie wird dann trocken und schuppig. Außerdem schadet die Heizungs-Luft in den Innen-Räumen der Haut. Die Heizung macht die Luft trocken. So entzieht sie der Haut Feuchtigkeit.

Wie kann man die Haut unterstützen?

Man sollte heißes Duschen oder Baden vermeiden. Das gilt auch für die Sauna. Im Winter braucht die Haut viel Pflege. Dabei helfen Feuchtigkeits-Cremes für den Körper und die Hände. Man kann sie zum Beispiel nach dem Duschen auftragen. Oder am Tag zwischendurch.

Draußen sollte man die Haut warmhalten. Zum Beispiel: mit Handschuhen und einer Mütze. Oder mit einem Schal und warmen Socken.

Tipp für eine Feuchtigkeits-Kur

Abends vor dem Schlafen die Hände großzügig mit Feuchtigkeits-Creme einschmieren. Dann Hand-Schuhe aus Baum-Wolle anziehen. So kann die Creme über Nacht in die Haut einziehen. Die Hand-Schuhe bekommt man zum Beispiel in der Drogerie.

Kirsten Kuke

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



Rohre, Koffer und Essen aus der Heimat



Foto: Bernd Neubauer

Warum fliehen Menschen? Wie sind ihre Wege? Was erwarten sie, und was finden sie hier in Deutschland und Europa? Das Forum Wissen in Göttingen bietet eine Ausstellung zum Thema Flucht. Die Ausstellung heißt **Moving Things: Zur Materialität von Flucht und Migration**. Das ist ein Wortspiel: moving bedeutet umziehen, bewegen aber auch rührend. Denn das ist der Kern der Ausstellung: Was bringen Menschen aus der Flucht mit, in der Hand und in ihrem Herzen? Welche Bedeutung haben Dinge, wenn man flieht und alles hinter sich lässt?

Jeder Raum zeigt einen anderen Aspekt der Flucht. Ein Symbol der Ausstellung sind Rohre: Denn Rohre transportieren etwas und verbinden entfernte Orte, genauso wie Menschen. Viele Koffer stehen im ersten Raum. Ein Koffer symbolisiert eine schwere Entscheidung: Migranten verlassen alles für

eine unsichere Zukunft, das ist eine schmerzhaft Erfahrung.

Im zweiten Raum sind Schuhe: Schuhe erzählen die Geschichte des Weges. Oft sind sie schon kaputt: Diese Schuhe haben die Menschen auf ihrem Weg begleitet. Diese Wege sind oft extrem kompliziert und unsicher: Eine Karte zeigt die Route einiger Menschen, die heute in Europa leben.

Und was finden Menschen, wenn sie in Europa sind? Was bieten wir ihnen? Ein Raum behandelt das Thema Essen: Welches Essen bekommen Geflüchtete in Camps und in Unterkünften? Können sie dort kochen? Was bedeutet ein Gericht aus der Heimat, wenn man ganz weit weg ist und hier niemanden kennt? Was bedeutet es für Menschen, wenn sie auch selbst etwas anbieten können? Wie war es in der Corona-Pandemie, als Menschen in den

Unterkünften nicht zusammen essen konnten? Denn Essen bedeutet Heimat-Gefühl, Gemeinschaft, aber auch Würde und Selbst-Bestimmung. Ein Raum zeigt die Bedeutung von Handys auf der Flucht. Handys sind Koffer für Gefühle, denn auf der Flucht ist das Handy unglaublich wichtig: Es bietet Informationen; damit erreicht man Familie und Freunde; dort sind ihre Fotos und Erinnerungen an die Heimat.

Die Ausstellung stellt wichtige Fragen und zeigt Perspektiven auf. Die Texte sind leider nicht in einfacher Sprache. Sie sind auf Deutsch (ab Niveau C1) und auf Englisch. Sie können die Ausstellung bis zum 15. Januar 2023 besuchen.

Wann? Dienstag bis Sonntag, 10–18 Uhr

Wo? Forum Wissen, Berliner Straße 28, Göttingen