

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich



Foto: Bernd Neubauer

Gendern und der DURCHBLICK

Sprache für alle Geschlechter im DURCHBLICK

Was ist Gendern? Gender (sprich: dschänder) ist das englische Wort für Geschlecht. Über das Thema „Gendern“ hat Anne Quabeck schon im Mai 2021 einen [Artikel im DURCHBLICK](#) geschrieben. In ihrem Artikel schreibt Anne Quabeck, dass die Beschreibungen männlich oder weiblich nicht auf alle Personen passen. Sie erklärt die Bezeichnungen transsexuell, inter-sexuell und nicht-binär. Das klingt kompliziert, ist aber in ihrem Artikel sehr gut erklärt. Er lohnt sich, ihn noch einmal zu lesen.

Die Suche nach einer Sprache für alle Geschlechter ist nicht neu. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, alle Personen

anzusprechen. Wir haben im DURCHBLICK-Team viel darüber gesprochen. Wir haben Menschen gefragt, die den DURCHBLICK lesen: Was ist für euch verständlich?

Jetzt ist die Entscheidung klar: Der DURCHBLICK arbeitet ab sofort mit dem Sonderzeichen Sternchen. Das sieht zum Beispiel so aus: Lehrer*innen.

Vor dem Sternchen steht **Lehrer** und meint alle männlichen Lehrer, hinter dem Sternchen steht **innen** und meint alle Lehrerinnen. Das Sternchen dazwischen ist das Zeichen für alle Menschen, für die männlich oder weiblich nicht passt. Die Schreibweise Lehrer*innen

schließt alle Lehrkräfte, alle Geschlechter ein.

Ein 2. Beispiel: Wenn wir in Zukunft alle Menschen, die den DURCHBLICK lesen, direkt ansprechen wollen, nutzen wir das Sonderzeichen Sternchen. Also: Liebe Leser*innen, mit dieser Ausgabe schreiben wir im DURCHBLICK unsere Artikel mit dem Sonderzeichen Sternchen *, wenn wir alle Menschen meinen.

Und, liebe Leser*innen, Sie dürfen auf weitere Neuigkeiten zum DURCHBLICK gespannt sein. Wir berichten darüber in den nächsten Ausgaben.

Bunt und gesund

Warum wir mehr Obst und Gemüse essen sollten



Abb.: Jasmine Lin auf pixabay

Zu einer gesunden Ernährung gehören viel Obst und Gemüse. Aber wissen Sie auch, warum?

Wichtige Stoffe für unseren Körper

In Obst und Gemüse stecken viele wichtige Inhalts-Stoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe. Einige von diesen Stoffen brauchen wir zum Überleben. Für gesunde Knochen, Nerven, Muskeln und gesundes Blut. Vitamin A brauchen wir zum Beispiel zum Wachsen und für das Sehen. Vitamin B2 ist gut für die Konzentration. Aber unser Körper kann die Stoffe nicht selbst bilden. Auch die Ballaststoffe aus dem Gemüse sind besonders wichtig. Sie sind gut für die Verdauung. Ballaststoffe machen länger satt. Sie enthalten nur wenige Kalorien. Das kann uns helfen, ein gesundes Gewicht zu behalten.

Schutz vor Krankheiten

Durch das Essen von Obst und Gemüse bleiben wir gesund. Und die Gefahr wird kleiner, bestimmte Krankheiten zu bekommen. Diese Krankheiten sind zum Beispiel: Blut-Hochdruck, Schlaganfälle oder bestimmte Krebs-Krankheiten.

Das Essen von viel Obst und Gemüse kann auch vor den Auswirkungen bestimmter Krankheiten schützen. Wer Diabetes hat, sollte zum Beispiel mehr Gemüse und weniger Süßigkeiten essen. Das schützt den Blut-Zucker-Spiegel. Viele Gemüse-Sorten wirken entzündungs-hemmend. Das hilft zum Beispiel bei Krankheiten wie Arthritis und Rheuma.

Ideen für den Alltag

Empfohlen wird: 5 Portionen Obst oder Gemüse am Tag essen.

Ein Tag könnte dann so aussehen:

Zum Frühstück: Starten Sie den Tag mit einem Früchte-Müsli oder Früchte-Joghurt. Das geht mit frischem, getrocknetem oder gefrorenem Obst.
 Als Getränk: ein Glas Saft aus frisch gepresstem Obst.
 Als Beilage zum Essen: Weniger kochen, dafür einen bunten Salat als Beilage zum Essen vorbereiten.
 Als Nachtisch: eine Schüssel Obst-Salat.
 Als Snack-Ersatz: statt Süßigkeiten wie Schokolade: eine Handvoll getrocknete Früchte am Nachmittag.

Jasmin Süßmeyer

Impressum

Herausgeber

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

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 15.03.2023

Containern

Essen aus dem Müll



Es geht auch anders: Das Projekt Großfamilientisch sammelt und verteilt zum Beispiel Lebensmittel-Reste

Foto: Bernd Neubauer

Jedes Jahr schmeißen Supermärkte in Deutschland fast eine Millionen Tonnen Essens-Reste weg. Der größte Teil davon ist noch essbar. Kann Containern die Lösung sein?

Die großen Müll-Tonnen vor Supermärkten werden auch Container genannt (sprich: Konntäiner). Containern bedeutet also: Essen aus den großen Müll-Tonnen vor dem Supermarkt holen. In Deutschland ist Containern verboten. Aber gerade gibt es Überlegungen, ob Containern straffrei werden sollte. Wir vom DURCHBLICK wollen deshalb wissen: Was spricht für das Containern? Was spricht dagegen?

Das spricht für das Containern:

- Containern hilft gegen Essens-Verschwendung. Ein großer Teil vom Essen im Müll ist noch essbar.

- Die Supermärkte wollen das Essen nicht mehr verkaufen. Die Supermärkte haben deshalb keinen Schaden, wenn Menschen Essen aus den Müll-Tonnen holen.

Das spricht gegen das Containern:

- Essen aus Müll-Tonnen kann krank machen. Auf dem Essen können Krankheits-Erreger sein. Krankheits-Erreger kann man nicht sehen. Wenn Menschen das Essen aus den Müll-Tonnen essen, können sie krank werden.
- Essen aus Müll-Tonnen kann gefährlich sein. Auch Essen aus Rückrufen ist in den Müll-Tonnen. Durch Fehler in der Herstellung kann es passieren, dass gefährliche Stoffe im Essen sind, zum Beispiel winzige Glas-Splitter. Dann gibt es einen Rückruf.

Die Supermärkte schmeißen das Essen aus dem Rückruf dann auch in die Müll-Tonnen.

Containern allein reicht nicht

Fest steht: Auch wenn Containern straffrei wird, ist das Problem der Essens-Verschwendung nicht gelöst. Das Essen in den Müll-Tonnen von Supermärkten ist im Vergleich wenig. Das meiste Essen schmeißen wir zu Hause weg: ungefähr 6,5 Millionen Tonnen. Wir können also alle mithelfen, dass weniger Essen in der Mülltonne landet. Ein paar Tipps dazu finden Sie im [DURCHBLICK-Artikel über Lebensmittel-Verschwendung](#). Oft ist Essen länger als das Mindest-Haltbarkeits-Datum gut. Alles über das Mindest-Haltbarkeits-Datum lesen Sie im [DURCHBLICK-Artikel über das Mindest-Haltbarkeits-Datum](#).

Anne Quabeck

Der Verein **Lese-Hund**

Tierische Zuhörer helfen beim Lesen



Foto: Screenshot <http://lesehund.de>

Nur wer lesen kann, hat Zugriff auf alle möglichen Informationen. Das gilt für alle Menschen. Für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten und für Kinder sind besonders Informationen in ihrem Alltag wichtig: in der Schule, bei der Arbeit, in der Freizeit. Man sagt: Lesen ist eine wichtige Kultur-Fertigkeit. Seit 2008 gibt es das ehrenamtliche Projekt „Lese-Hund“. Ein Team aus Menschen und Hunden setzt sich für die Lese-Förderung von Kindern ein. Kinder üben das Lesen. Ein Hund hilft dabei.

Warum Lesen lernen mit Hund?

Hunde haben eine ganz besondere Wirkung auf Menschen. Besonders auf Kinder. Kinder sind beim Lesen oft aufgeregt. Besonders lese-schwache Kinder. Dann können sie den Hund streicheln. Das beruhigt die Kinder. Und das

Lesen klappt viel besser. Die Kinder können ohne Druck und Angst ihr Lesen verbessern. Sie haben Spaß am Lesen. So trauen sie sich auch, anderen laut vorzulesen. Durch eine Prüfung wird ein Hund erst zum Lese-Hund. Nicht alle Hunde sind geeignet. Nur ruhige, geduldige Hunde bekommen das Lese-Hund-Halstuch. Wichtig ist auch: die Hunde müssen Kinder mögen. Kinder, die Lesen können, haben oft mehr Selbst-Vertrauen. Das stärkt sie auch in anderen Situationen.

Die Mensch-Hund-Teams arbeiten ehrenamtlich. (Einen Artikel darüber, was ein Ehrenamt ist, finden Sie [hier](#)). Sie gehen in Schulen, Büchereien und Nachhilfe-Unterricht. Mehr Informationen zum Projekt findet man [hier](#).

Kerstin Deters-Köhnke vom Projekt Lese-Hund sagt: „Es ist ein besonderes Geschenk

zu sehen, wie die Kinder entspannen, Vertrauen aufbauen und mit viel Spaß ihre Lese-Fähigkeit verbessern.“

Bei dem Projekt kann man mitmachen. Du brauchst: etwas Zeit und einen Hund. Bei einem ersten Treffen wird geguckt, ob dein Hund als Lese-Hund geeignet ist. Wenn alles passt, bildet der Verein euch aus zu einem Mensch-Hund-Team.

Julia Ring

Aktuelle Informationen
und Kursangebote
vhs-goettingen.de



Was macht eigentlich...

Heute: eine Statistik-Stelle

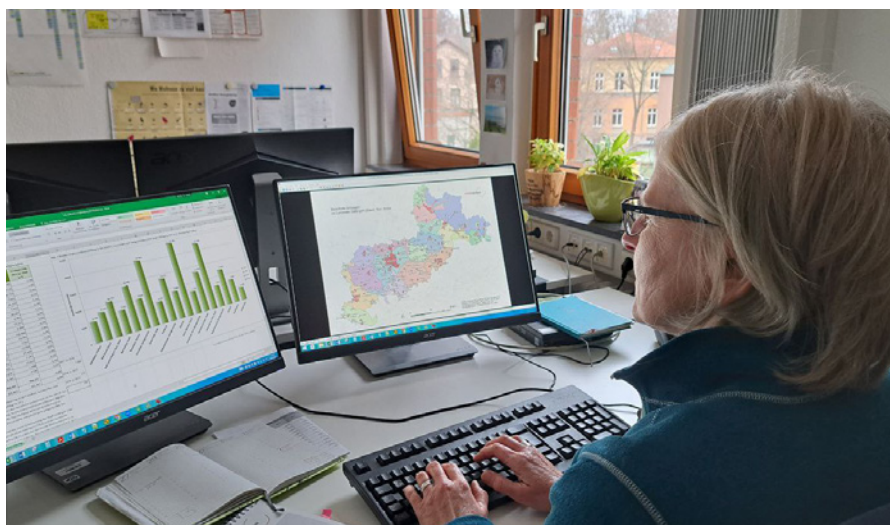


Foto: Karolina Köhne

Susanne Meyer arbeitet bei der Statistik-Stelle vom Landkreis Göttingen. Wir haben Susanne Fragen über ihre Arbeit gestellt.

DURCHBLICK: Susanne, was ist eigentlich Statistik?

Bei Statistik geht es um Zahlen. Wir können zum Beispiel zählen: Wie viele Menschen wohnen im Landkreis Göttingen? Wohnen dieses Jahr mehr Menschen im Landkreis als im letzten Jahr? Wie viele Wohnungen gibt es? Mit den Zahlen können Politiker besser entscheiden: Brauchen wir mehr Wohnungen?

Wie ist so ein typischer Tages-Ablauf von dir?

Ich arbeite den ganzen Tag am Computer. Ich bekomme Daten, also Infos in Form von Zahlen. Diese Daten übertrage ich dann in unsere Datenbanken. Datenbanken sind Computer-Programme mit Tabellen. Dabei muss man sehr gut aufpassen, dass man keine Fehler macht.

Von wem bekommt ihr eure Daten?

Von den Städten und Gemeinden im Landkreis Göttingen, vom Land Niedersachsen, vom Arbeits-Amt, und vom Bundes-Amt für Statistik.

Dabei ist wichtig: Wir benutzen nur Zahlen über Gruppen von Menschen. Wir wissen also keine Namen.

Wer fragt euch nach Informationen?

Uns fragen Menschen aus der Verwaltung, Bürgermeister und Vereine wie zum Beispiel die Caritas.

Kannst du noch ein Beispiel sagen, wie Statistik hilfreich ist?

Die Gemeinden und der Landkreis wollen wissen: Wie viele Plätze in Kinder-Tagesstätten (KiTas) brauchen wir? Wir können sagen: So viele Kinder gibt es gerade in den Gemeinden.

Eine Kollegin kann sagen: So viele KiTa-Plätze gibt es gerade. Diese Infos helfen zu entscheiden: Brauchen wir mehr KiTa-Plätze?

Was gefällt dir an deiner Arbeit?

Wenn wir einen Bericht schreiben. Wir überlegen dann: Welche Zahlen sind interessant. Dann machen wir dazu Grafiken, also Bilder, und Landkarten. Und wir schreiben einen Text als Erklärung.

Welche Ausbildung oder welches Studium braucht man für die Arbeit einer Statistik-Stelle?

Ich habe Geografie studiert. Das ist ungefähr so wie das Fach Erdkunde in der Schule. Man muss sich für viele Themen interessieren. Also zum Beispiel für Wohnen und Landwirtschaft.

Hand-Ball-Weltmeisterschaft 2023

Deutsche Mannschaft schneidet gut ab



Fotos: Jean-Louis SERVAIS auf Pixabay

Letzten Monat war die Hand-Ball-Weltmeisterschaft (WM) in Schweden und Polen. Sie findet alle 2 Jahre statt. Gewonnen hat Dänemark. Sie konnten Frankreich mit 34:29 (16:15) besiegen. Für die Dänen ist es der 3. Titel in Folge. Das gab es noch nie in der Geschichte der Hand-Ball-WM. Die Mannschaft von Trainer Nikolaj Jacobsen ist jetzt seit 28 Spielen bei WMs ungeschlagen.

Dritter wurde Spanien. Spanien konnte Schweden im Spiel um Platz 3 mit 39:36 (18:22) besiegen.

Die großen alten Stars

Im Finale trafen auch die beiden größten Hand-Ball-Stars der vergangenen 15 Jahre aufeinander: Nikola Karabatic und Mikkel Hansen. Karabatic spielt für Frankreich und Hansen für Dänemark. Beide waren jeweils 3-mal Welt-Hand-Baller. Und sie haben zusammen von 2015 bis

2022 bei Paris Saint-Germain (sprich: San Jermäh) gespielt. Karabatic hat die WM allerdings schon 4-mal gewonnen.

Die deutsche Mannschaft

Die deutsche Mannschaft hat den 5. Platz erreicht. Sie gewann das Spiel um diesen Platz mit 28:24 (16:13) gegen Norwegen. Das ist ein gutes Ergebnis. Sie ist damit bei den nächsten Olympischen (sprich: Olümpischen) Spielen dabei. Besonders Tor-Hüter Andreas Wolff konnte sich auszeichnen. Er hielt ungefähr 40 Prozent der Würfe auf sein Tor. Damit war er der beste Tor-Hüter im Turnier.

Juri Knorr war mit 53 Toren und 54 Assists (sprich: Essists; das kommt aus dem Englischen und meint Tor-Vorbereitungen) bester Scorer der gesamten Weltmeisterschaft. Das heißt, er hat am meisten Punkte durch Tore oder Vorlagen gesammelt. Auch Kapitän

Johannes Golla zeigte sehr gute Leistungen.

Kritik am Turnier

Viele Spieler und Fans (sprich: Fäns) kritisieren aber auch die Organisation von dem Turnier. Die Spiel-Orte wurden oft erst sehr kurzfristig bekannt gegeben. Außerdem lagen die Spiel-Orte oft weit auseinander. Und in unterschiedlichen Ländern. Deswegen konnten viele Fans nicht zu den Spielen kommen.

Auch für die Mannschaften war das anstrengend. Die norwegische Mannschaft musste zum Beispiel an 4 verschiedenen Orten antreten. Und sie mussten während des Turniers 2000 Kilometer reisen. Das ist ungefähr so viel, wie wenn man 2-mal durch Deutschland von Nord nach Süd reist.

Joshua Woischnik

Aschenputtel, Aschenbecher und Ascher...Mittwoch?!?



Foto: Myriams-Fotos auf Pixabay

Am 22. Februar feiert die Kirche den Ascher-Mittwoch. Was bedeutet dieser Tag? Wer feiert und warum? Wie feiert man und wann? Und vor allem: Was hat das mit der Asche zu tun?!

Der Ascher-Mittwoch ist ein christlicher Feier-Tag. Sein Datum ändert sich jedes Jahr: Er findet jedes Jahr 44 Tage vor Ostern statt. Denn in dieser Woche fängt die christliche Fasten-Zeit an.

Zu Ostern feiern Christen, weil Jesus nach seinem Tod auf-erstanden (wiedergeboren) ist. Vor Ostern erinnern sich gläubige Christen an seinen Tod. Deswegen gibt es vor Ostern immer eine Fasten-Zeit. In dieser Zeit sollen gläubige Menschen trauern und besonders bescheiden leben: Sie „büßen“ und verzichten zum Beispiel auf

Alkohol, auf Süßigkeiten oder auf Fleisch.

In den orthodoxen Kirchen (zum Beispiel in vielen Ländern Osteuropas) verzichtet man auch auf alle tierischen Produkte.

Der Ascher-Mittwoch steht für den Anfang der Fasten-Zeit, in der viele Menschen einfacher und bewusster leben. Deswegen gibt es an diesem Tag ein besonderes Ritual in der Kirche: Der Priester zeichnet auf die Stirn der Gläubigen ein Kreuz. Dazu verwendet er ein bisschen Asche.

Die Asche hat eine starke Bedeutung: Sie erinnert uns daran, dass wir alle sterben und dass wir nach unserem Tod alle wieder zu Asche werden. Deswegen sollen Menschen nicht zu sehr an den Reichtum und an materielle Freuden

denken: Sie sollen bescheiden leben und sich auf das Spirituelle konzentrieren. Daher sagt der Priester bei diesem Ritual diese Worte: „Bedenke Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehrst.“ Das ist ein Zitat aus der Bibel.

Man benutzt spezielle Asche: Man verbrennt einen Palmenzweig aus dem Palm-Sonntag des vorigen Jahres. Der Palm-Sonntag ist auch ein christlicher Feiertag: Er ist immer eine Woche vor Ostern, und er erinnert an die Ankunft von Jesus in Jerusalem. Viele haben auf Jesus gewartet und haben ihm mit Palmen zugewunken.

Kannten Sie diese Tradition schon? Gibt es bei Ihnen oder Ihrem Freundeskreis ein ähnliches Fest?

Giulia Manca

Das Unwort des Jahres: „Klimaterroristen“



Foto: Bernd Neubauer

Sprache und Denken hängen eng miteinander zusammen. Wir denken in Begriffen. In Worten. Worte sagen also etwas über unser Denken aus. Und mit dem Denken erklären wir uns die Welt. Deshalb ist der bewusste Gebrauch von Sprache so wichtig. Deshalb zählt manchmal jedes Wort. Weil ein Wort verletzen kann. Weil ein Wort Unfrieden stiften kann.

Um darauf aufmerksam zu machen, wählt eine Runde von 5 Sprach-Expert*innen jedes Jahr das Unwort des Jahres. Ein Unwort ist ein Wort, das es besser nicht geben sollte. Das **Unwort des Jahres** ist ein Wort, das sachlich nicht angemessen ist oder das gegen die menschlichen Werte verstößt. Das aber trotzdem häufig in der Öffentlichkeit gesagt wird und vielen Menschen bekannt ist. Und es ist ein Wort, das gesellschaftlich wichtig ist. 2022 war dieses Unwort das Wort „Klimaterroristen“.

Begründung der Wahl

Die 5 Sprach-Expert*innen kritisieren die Verwendung des Wortes. Warum? Sie sagen: Menschen, die für das Klima kämpfen sind keine Terrorist*innen. Terrorist*innen sind kriminell. Terrorist*innen verfolgen ihre Ziele gegen die Gesetze des Staates. Sie nehmen Zerstörung und sogar Mord in Kauf. Wenn gewaltlos protestierende Klima-Aktivist*innen als Klima-Terrorist*innen bezeichnet werden, wird ihnen Staatsfeindlichkeit unterstellt. Sie werden so zu einer angeblichen Bedrohung, vor der sich ein Staat schützen muss. Die eigentliche Bedrohung jedoch ist der Klima-Wandel. Die aber tritt durch die Bezeichnung Klima-Terrorist*innen in den Hintergrund. Der Umgang mit den Menschen, die protestieren, wird so wichtiger als die Gründe für den Protest. So die Begründung der Expert*innen.

Reaktionen auf die Wahl

„Wer sich selbst auf die Straße klebt oder Bilder mit Kartoffelbrei bewirft, ist kein Terrorist“, meint Werner Eckert vom Süd-West-Rundfunk. Für ihn ist es eine gute Wahl. Im Radio und Fernsehen hört man den Begriff zwar weniger, dafür aber umso mehr in den Kommentaren der sozialen Medien. Dort macht er Stimmung, so Eckert. Thomas Steiner von der Badischen Zeitung sieht die Wahl hingegen kritisch. Er meint: Das Wort ist nicht allgemein gebräuchlich, sondern es sind vorrangig rechte Politiker*innen, die es gebrauchen. Die Wahl stellt das Wort erst ins Rampenlicht. „Klug ist das nicht“, schreibt er. Unterschiedliche Meinungen also. Aber in jedem Fall diskutieren die Menschen über den Umgang mit Sprache. Und das ist gut so. Weitere Infos zur Wahl Unwort des Jahres finden Sie [hier](#).

Bernd Neubauer