

# DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich



Foto: cenczis auf Pixabay

## Heu-Schnupfen

### Die jährliche Pollen-Plage hat begonnen

In einer früheren Ausgabe vom DURCHBLICK haben wir schon über Heu-Schnupfen und Tipps dagegen geschrieben. Den Artikel dazu findet man [hier](#). Heu-Schnupfen ist jedes Jahr wieder aktuell. Viele Menschen leiden darunter. Draußen fliegen viele Pollen durch die Luft. Gegen diese Pollen sind viele Menschen allergisch.

#### Woran erkennt man Heu-Schnupfen?

Zwischen den Monaten April und August fliegen die meisten Pollen durch die Luft. Die Pollen kommen vor allem von Bäumen, Gräsern und Sträuchern. Wer dagegen allergisch ist, hat gesundheitliche Probleme. Zum Beispiel juckende und tränende

Augen, ein Brennen im Hals oder Nies-Attacken. Manche Menschen haben sogar starken Husten oder Atem-Not. Die Allergie führt oft dazu, dass man nachts schlecht schlafen kann.

#### Was kann man gegen Heu-Schnupfen tun?

Gegen Heu-Schnupfen kann man zum Beispiel eine Immun-Therapie machen. Das Immun-System soll sich dadurch an die Pollen gewöhnen. Dabei wird der Auslöser der Allergie alle paar Wochen in den Körper gespritzt. Die Therapie dauert etwa 3 Jahre.

Die meisten Betroffenen nehmen Medikamente gegen Heu-Schnupfen. Darin sind

Wirkstoffe enthalten, wie zum Beispiel Kortison. Kortison verringert Entzündungen. Man kann die Beschwerden in manchen Fällen aber auch vermeiden oder verringern.

Hier sind noch ein paar Tipps dazu:

- Am besten vor dem Schlafen die Haare waschen. So sind weniger Pollen in den Haaren, die nachts die Allergie auslösen.
- Wäsche drinnen trocknen lassen. Wenn sie draußen trocknet, sammeln sich Pollen in der Kleidung. Dadurch kann sich die Allergie verschlimmern.

# Summ, summ, summ...

Tag der Arten-Vielfalt am 22. Mai

... Bienen summ herum!  
Über viele Bienen sollten wir uns freuen. Bienen produzieren Honig. Aber noch viel wichtiger: Bienen sind Insekten. Und Insekten bestäuben Obst-Bäume und andere Blüten-Pflanzen. Nur an bestäubten Pflanzen können Früchte reifen und wachsen. Gibt es weniger Insekten, gibt es auch weniger Pflanzen. Und weniger Obst und Gemüse. Viele unserer Nahrungsmittel hängen also ab von Bienen und Insekten. Ohne sie haben wir Menschen weniger zu essen.



Foto: Bernd Neubauer

## Das Arten-Sterben

So wie die Biene hat jede Tier-Art und jede Pflanzen-Art ihre Aufgabe. Alles hängt zusammen. Eine große Arten-Vielfalt ist sehr wichtig. Leider gibt es auf der Erde immer weniger Tier-Arten und Pflanzen-Arten. Man spricht sogar vom Arten-Sterben. Dafür gibt es viele Gründe. Der Haupt-Grund ist der Mensch. Denn wir verbrauchen zu viel von dem, was uns die Erde geben kann.

Die natürlichen Ressourcen (sprich: Resorßen) sind begrenzt: Boden und Wasser wird den Tieren und Pflanzen weg-genommen. Und natürliche Lebensräume für Tiere und Pflanzen werden zerstört.

Zum Beispiel durch:

- große Acker-Flächen
- Einsatz von schädlichen Mitteln in der Landwirtschaft
- Industrie und Umwelt-Verschmutzung
- Abholzung von Wäldern
- Bau von neuen Straßen und Häusern
- menschen-gemachten Klima-Wandel

Viele Tier-Arten sind aber auch bedroht, weil sie vom Menschen gejagt werden. Dazu gehört auch die starke Fischerei in den Meeren.

## Was schützt die Tiere und Pflanzen?

Der Tag der Arten-Vielfalt am 22. Mai soll jedes Jahr daran erinnern, dass die Arten-Vielfalt unserer Erde verloren

geht. Und soll zeigen, wie wichtig jede einzelne Tier-Art oder Pflanzen-Art ist. Bereits seit 50 Jahren gibt es das Washingtoner Arten-Schutz-Abkommen. Der Handel von bestimmten Tieren und Pflanzen ist seitdem verboten. Vor 30 Jahren haben viele Staaten der Welt einen Vertrag geschlossen: das Übereinkommen über die biologische Vielfalt. Das ist das wichtigste internationale Abkommen im Bereich Natur-Schutz.

## Was kann ich tun?

Jeder kann etwas für die Arten-Vielfalt tun.

Zum Beispiel: weniger Fleisch essen. Denn viele Acker-Flächen werden für den Anbau von Futter-Pflanzen für die Tiere benötigt. Auch ist es wichtig, bewusst einzukaufen. Lieber auf dem Markt die heimischen Lebensmittel kaufen. Die Herstellung und Lieferung der Lebensmittel im Supermarkt sind oft nicht gut für die Tiere und die Umwelt. Eine klima-freundliche Lebensweise ist genauso wichtig. Denn der Klima-Wandel bedroht auch viele Tiere und Pflanzen. Selbst im eigenen Garten kann man ganz einfach viel für die Vielfalt auf der Erde tun: Je weniger Ordnung im Garten, desto mehr Lebensräume schafft man.

Julia Ring

# Ehrenamtliche helfen älteren Menschen

## Kosten-freie Schulung zur Unterstützung älterer Menschen im Alltag



Foto: Bernd Neubauer

Sie wollen einen Teil ihrer Freizeit mit älteren Menschen verbringen? Sie interessieren sich für ihre Erlebnisse und Geschichten? Sie sind offen für neue Begegnungen und erleben sie als Bereicherung? Sie sprechen gut Deutsch?

Dann kann dieses Angebot für Sie interessant sein: Die VHS bietet zusammen mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt, Landkreis Göttingen und dem Familienzentrum Rosdorf eine kosten-freie Schulung zur Alltags-Begleitung an.

In 51 Theorie-Stunden werden folgende Themen unterrichtet:

- Gespräche führen mit älteren Menschen und Menschen mit Pflege-Bedarf
- Gesundheits-Schutz
- Freizeit-Gestaltung
- Kreatives Gestalten
- Veränderungen im Alter

- Fach-Sprache Pflege und Betreuung
- Erste-Hilfe Kurs
- Verständnis der eigenen Rolle als Alltags-Begleitung

Ausgebildete Alltags-Begleitungen überlegen zusammen mit einer Beratungs-Stelle, welche Person sie begleiten möchten. Wer passt zu mir? Was kann ich geben? Manche Begleiter\*innen lesen einem älteren Menschen vor oder gehen mit ihm spazieren. Andere basteln zusammen oder spielen Brett-Spiele. Oder begleiten die Person zu ärztlichen Terminen. Es gibt keine zeitlichen Vorgaben für Alltags-Begleitungen. Eine gewisse Regelmäßigkeit ist aber sinnvoll.

Info-Abend: Schulung zur Alltags-Begleitung  
Wann: 25. Mai 2023, 17:30 Uhr  
Wo: Familienzentrum Rosdorf, Anne Frank Weg 2

Bei Interesse melden Sie sich an unter Angabe der Kurs-Nummer 23F97100: per Telefon: 0551 4952-0 oder E-Mail: [info@vhs-goettingen.de](mailto:info@vhs-goettingen.de). Kursstart: 01. Juni 2023. Als ehrenamtliche Alltags-Begleitung bringen Sie mehr Möglichkeiten für Freizeit-Gestaltung und soziale Kontakte in das Leben eines pflege-bedürftigen Menschen. Dafür bekommen Sie etwas Geld von der Pflege-Kasse.

Gundula Laudin

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



# Aktionen zu **Leichter Sprache**

## 3. Tag der Leichten Sprache am 28. Mai

Zum 3. Tag der Leichten Sprache möchten wir heute 2 aktuelle Projekte zur Leichten Sprache vorstellen.

### Post-Karten in Leichter Sprache

Das Büro für Leichte Sprache Würzburg hat eine Aktion gestartet. Sie verkaufen Post-Karten zum Thema Leichte Sprache. Auf den Karten können Sie ausfüllen: Welche Angebote wünsche ich mir in Leichter Sprache?



Abb: [www.lebenshilfe-wuerzburg.de](http://www.lebenshilfe-wuerzburg.de)

viele Menschen zusammenarbeiten, dauert es lange, bis alle mit den neuen Regeln einverstanden sind.

Bis zum 3. Mai konnte man online Kommentare zum aktuellen Entwurf schreiben. Diese Kommentare werden jetzt im Arbeitskreis besprochen. Es wird überlegt: Welche Regeln müssen wir noch einmal ändern?

Dann schicken Sie die Karten an Einrichtungen, von denen Sie sich mehr Leichte Sprache wünschen. Zum Beispiel: Museen oder Zeitungen. Die Karten haben eine Brief-Marke. Sie können die ausgefüllten Karten einfach in den Brief-Kasten werfen. Die Karten gibt es [hier](#).

Die Karten sollen zeigen: Viele Menschen brauchen Leichte Sprache. Mehr Einrichtungen sollten in Leichter Sprache schreiben.

### Neue Regeln zu Leichter Sprache

Seit März 2020 arbeitet das Deutsche Institut für Normung (DIN) an einer

SPEC Norm für Leichte Sprache. Norm ist ein anderer Begriff für Regel. Ein bekanntes Beispiel für eine Norm ist das DIN-A4-Blatt. In dieser Norm steht: Ein DIN-A4-Blatt ist genau 210 mm breit und 297 mm groß. SPEC ist eine englische Abkürzung. Auf Deutsch heißt sie: Spezifikation.

In der DIN SPEC 33429 geht es um neue, deutsche Regeln für Leichte Sprache. Viele Menschen arbeiten in einem Arbeitskreis an den neuen Regeln. Zum Beispiel: Menschen aus der Wirtschaft, von Verlagen und Menschen mit Lese- und Lern-Schwierigkeiten. Weil so

Im Herbst sollen die neuen Regeln dann endgültig veröffentlicht werden. Alle Menschen können sie dann kostenlos herunterladen.

Wie wichtig die Regeln für Deutschland werden, muss man abwarten. Denn: Es gibt schon Regeln für deutsche Leichte Sprache.

Jasmin Süßmeyer

### Impressum

#### Herausgeber

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

**Layout & Satz** Bernd Neubauer

**Nächste Ausgabe** 15.06.2023

# Ganz einfach selbst gemacht

## Heute: **Mai-Bowle**



Foto: Christiane auf Pixabay

Der Mai ist da! Die Tage werden länger, Jacken und Pullis kommen wieder in den Schrank... Es ist Zeit für ein erfrischendes Getränk im Garten! Da gibt es nichts Besseres als die Mai-Bowle. Was ist das? Die Mai-Bowle ist ein frisches, leichtes Getränk, typisch für den Mai. Welche Zutaten sind da drin? Es gibt klassische Rezepte und auch neue Ideen. Eines steht aber fest: Man braucht dazu unbedingt Waldmeister, trockenen Weißwein und Sekt.

Waldmeister ist ein wildes Kraut: Er wächst im Wald, und gerade im Frühling kann man ihn pflücken und genießen. Mit Waldmeister kann man viele interessante Gerichte zaubern: Gelee, Getränke, Puddings... Er wächst oft in der Nähe von Laub-Bäumen wie der Buche.

Seine Blätter haben 8 Spitzen, und seine Blüten sind weiß. Der Waldmeister ist aromatisch, aber nur, wenn die Pflanze welkt oder trocknet, oder wenn man sie zuerst einfriert. In geringen Mengen hemmt Waldmeister Entzündungen und löst Krämpfe, er erweitert die Gefäße und beruhigt. Man muss aber aufpassen: In großen Mengen ist Waldmeister schädlich. Man sollte maximal 3 Gramm Kräuter für jeden Liter Flüssigkeit verwenden.

### Zutaten für die Mai-Bowle

- 2 Liter kalten, trockenen Weißwein
- 1 Liter Sekt
- getrockneten Waldmeister (maximal 3 Gramm für jeden Liter Bowle nehmen)

### Zubereitung

1. Den Waldmeister mit einem Faden bündeln.

2. Das Bündel in den Wein hängen. Die Enden vom Stiel müssen unbedingt herauschauen, denn sie enthalten Bitterstoffe.
  3. 30 Minuten ziehen lassen. Dann den Waldmeister entfernen.
  4. Den Waldmeister-Wein mit dem kalten Sekt mischen.
  5. In ein hübsches Glas einschenken und genießen!
- So ist die Bowle nicht sehr süß. Man kann sie auch ein bisschen versüßen, zum Beispiel mit Zucker. Oder man nimmt Holunder-Blüten-Sirup hinzu: Das passt auch sehr gut! Manche geben bei Schritt 2 noch Erdbeeren dazu: auch eine köstliche Mischung! Man kann das Glas mit etwas Waldmeister, mit einer Scheibe Zitrone oder mit einem Zweig Minze schmücken. Prost!

Giulia Manca

# Saison-Abschluss der Basket-Ball-Liga

## BG Göttingen erreicht Play-offs



Foto: Aaron Recke

Beim Heimspiel der BG Göttingen gegen Bayern München

Die BG Göttingen hat die Play-offs (sprich: plej-offs) der Basket-Ball-Bundesliga erreicht. Die Veilchen haben das zuletzt vor 12 Jahren im Jahr 2011 geschafft. Es ist also ein großer sportlicher Erfolg. Der Jubel war entsprechend groß.

Trainer Roel Moers sagte im MagentaSport-Interview: „Diesen Sieg will ich genießen, heute will ich mich nur freuen.“

### Entscheidendes Spiel der BG gegen Würzburg

Zuvor hatte die BG Göttingen mit 92:74 (52:44) gegen die Würzburg Baskets gewonnen. Das war nochmal ein deutlicher Sieg am 31. Spiel-Tag. Vor allem, weil die BG auswärts in Würzburg gespielt hat. Es sind zwar noch ein paar

Spiele zu machen. Aber die BG kann nicht mehr von den Play-Off-Plätzen verdrängt werden. Die BG kann mit ein paar Siegen sogar noch ihre beste Liga-Platzierung aller Zeiten überbieten. Eine große Feier im Mannschafts-Bus gab es aber nicht. Die Spieler waren in mehreren Klein-Bussen angereist. Aber zumindest gab es Pizza für das ganze Team.

### Weiterer Sieg gegen Bayern München

Die BG Göttingen hat auch gegen Bayern München gewonnen. Am 32. Spiel-Tag gewannen die Veilchen in der ausverkauften Sparkassen-Arena mit 83:75 (44:41), auch dank der lautstarken Unterstützung der Göttinger

Zuschauer\*innen. Das ist ein großer Erfolg gegen den mehrfachen deutschen Meister.

### Freude auf die Play-offs

Die Veilchen können sich nun auf die Play-Offs freuen. Kapitän Harper Kamp sagte ebenfalls im MagentaSport-Interview auf Englisch: „Ich bin sehr stolz, in diesem Team zu sein“. Außerdem sagte er: „Die BG hat Ambitionen. Sie wollen auch in den Play-offs gut abschneiden und sich nicht auf ihrem Erfolg ausruhen.“ Das wird auch nötig sein. Am 33. Spiel-Tag verloren die Veilchen deutlich mit 60:95 (33:53) gegen den Spitzen-Reiter Telekom Baskets Bonn.

Joschua Woischnik

# Neues Angebot der VHS

## 2 kostenfreie Lern-Treffs in Göttingen-Grone und Rosdorf



Foto: Bernd Neubauer

### Für wen ist der Lern-Treff?

Der Lerntreff ist für Erwachsene, die gut Deutsch sprechen und verstehen können. Sie möchten aber besser schreiben und lesen können. Und besser im Umgang mit dem Computer sein. Das Angebot ist kostenlos. Eine Beratung ist vertraulich. Das heißt: Kein anderer Mensch erfährt davon.

### Was ist der Lerntreff?

Im Lerntreff treffen sich Erwachsene. Es ist eine Person vor Ort, die Sie beim Lernen unterstützen kann. Sie bietet Hilfe an bei Behörden-Schreiben, beim Ausfüllen von Formularen, der Erstellung von Bewerbungs-Unterlagen, der Vorbereitung auf eine Sprachprüfung usw. Wer bereits einen VHS-Kurs besucht und sich mit anderen Lernenden austauschen möchte, ist im Lerntreff herzlich willkommen.

### Beratung

Die Volkshochschule Göttingen Osterode berät Erwachsene, die sich für den Lerntreff interessieren.

### Für wen ist die Beratung?

Die Beratung ist für Erwachsene, die besser lesen und schreiben können wollen und gut Deutsch sprechen und verstehen können. Für ein persönliches Gespräch ist eine Anmeldung erforderlich.

### Wer macht die Beratung

Die Beratung wird von Gundula Laudin, Babara Vojsk oder Astrid Schneller angeboten. Es gibt Informationen zu den Lerntreffs. Sie werden persönlich beraten, kostenlos und vertraulich. Die Beratung findet in der Volkshochschule in Göttingen, Bahnhofsallee 7, statt und in der VHS in Geismar, Stadtstiege 15.

### Lerntreff im Familienzentrum Rosdorf

Wann: Montag und Dienstag, 9–11.30 Uhr

Start: Montag, 8. Mai 2023

Wo: Familienzentrum Rosdorf, Anne-Frank Weg 2, Rosdorf

An wen können Sie sich wenden?

Ihre Ansprechperson ist Gundula Laudin: Telefon 0551 4952-113. Oder Barbara Vojsk: Telefon 0551 4952-135. Ein Anruf reicht.

### Lerntreff im Nachbarschaftszentrum Grone

Deisterstraße 10, Göttingen

Ihre Ansprechperson ist Astrid Schneller: Telefon 0551 4952-227. Ein Anruf reicht.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziert das Angebot.

# Freibad-Begeisterte müssen warten

Das Schwimmbad am Brauweg öffnet dieses Jahr erst Mitte August



Foto: Bernd Neubauer

Jedes Jahr im Mai beginnt die Freibad-Saison. Darauf wartet so manch einer schon seit Monaten. Endlich wieder morgens schwimmen, wenn das Becken noch leer ist. Oder abends sich schnell abkühlen, nach getaner Arbeit. Oder sich mutig eine 80 Meter lange Rutsche runterstürzen. Und zum krönenden Abschluss einmal Pommes rot-weiß für die ganze Familie. Das volle Programm eben. Ferien in der Stadt. Von Mai bis September. Nicht jedoch dieses Jahr. Nicht im Freibad am Brauweg.

Das **Freibad am Brauweg** öffnet dieses Jahr erst am 15. August. Grund dafür sind Sanierungs-Arbeiten. Das sind Ausbesserungen zum Erhalt von einem Gebäude. Die letzten Ausbesserungen waren vor 35 Jahren. Das ist eine lange Zeit, weshalb jetzt viel gemacht werden muss. Das betrifft die Becken und

die Technik. Wie Leitungen und Filter-Systeme. Weiter werden die Umkleide- und Neben-Gebäude saniert. Diese stehen unter Denkmalschutz. Das heißt: Sie müssen so erhalten werden, wie sie früher gebaut wurden. In diesem Fall: im Jahr 1927. Außerdem wird der Kinder-Bereich mit Planschbecken erneuert. Und besonders interessant: Das Freibad soll wieder einen Zugang zur Leine bekommen. Damit steht dann eine zusätzliche Bade-Möglichkeit zur Verfügung. Es gibt also einiges, worauf sich die Badefreund\*innen freuen können.

Weniger erfreulich ist dagegen: Weil das Freibad so lange geschlossen bleibt, gibt es dieses Jahr kein **Open-Air-Kino**. Das Kino Lumiere hatte die letzten Jahre im Freibad am Brauweg Kino-Filme gezeigt. Spät abends, wenn es dunkel

genug war. Das war immer ein besonderes Ereignis, das diesen Sommer sehr fehlen wird. Nächstes Jahr soll es aber wieder stattfinden.

So bleiben für das nasse Vergnügen im Stadtbereich Göttingen nur noch 2 Freibäder: das **Naturereignisbad Grone** im Greitweg 50. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 9–20 Uhr, Sonnabend, Sonntag und an Feiertagen, 9–19 Uhr. Das **Parkbad Weende**, Am Weendespring 1. Öffnungszeiten in den Sommerferien: Montag bis Freitag, 10–20 Uhr, Sonnabend, Sonntag und an Feiertagen, 10–19 Uhr. Außerhalb der Ferienzeit: Montag bis Freitag, 12–20 Uhr, Sonnabend, Sonntag und an Feiertagen, 10–19 Uhr.

Bernd Neubauer