

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich



Foto: Sonny Bohanan auf Pixabay

Erste Hilfe bei Sonnen-Brand

Endlich Sommer! Wir sind gerne draußen bei 30 Grad und mehr. Oft merkt man viel zu spät, dass man einen Sonnen-Brand hat: Die Haut ist rot. Sie fühlt sich heiß an, sie tut weh. Und was jetzt? Helfen Quark-Wickel? Oder ist das klassische Hausmittel gar nicht so wirkungsvoll?

Zunächst: Was ist ein Sonnen-Brand? Was passiert mit der Haut?

Sonnen-Brand: Beschwerden und Gefahren

Haut-Ärzt*innen sagen: Ein Sonnen-Brand ist eine Entzündung der oberen Haut-Schicht. Der Grund ist zu viel Sonnen-Licht von der Sonne oder zum Beispiel von der Sonnen-Bank.

Sonnen-Brände können zu schnellerer Haut-Alterung führen. Und schlimmer noch:

Sie können das Risiko an Haut-Krebs zu erkranken sehr erhöhen.

Haut-Ärzt*innen unterscheiden zwischen drei Verbrennungs-Graden:

Grad 1: Die Haut ist gerötet, fühlt sich warm an, spannt und ist oft leicht geschwollen.

Grad 2: Auf der Haut bilden sich kleine Bläschen.

Grad 3: Bei Grad 3 spricht man von schweren Haut-Verbrennungen. Die obersten Haut-Schichten sind verbrannt. Es bilden sich große Blasen, die Haut löst sich ab und es gibt Wunden. Diese verheilen nur langsam – oft bilden sich Narben.

Was hilft?

Kalte Quark- oder Joghurt-Wickel sind bekannte Haus-Mittel gegen Sonnen-Brand.

Die Wirkung ist schwach. Die Milch-Säure soll die verbrannten Stellen beruhigen. Quark und Joghurt kühlen die verbrannten Stellen. Ab Verbrennungs-Grad 2 besteht die Gefahr, dass Keime in die Wunden gelangen. Dieses Haus-Mittel also nur bei leichten Sonnen-Bränden anwenden.

Besser: ein kühles Molke-Bad. Dafür Molke-Pulver aus der Apotheke oder Drogerie im lauwarmen Bade-Wasser auflösen. Noch besser sind Kompressen und Wickel aus kaltem grünen, schwarzen oder Kamillen-Tee. Auch Aloe Vera kühlt und lindert den Schmerz. Bei starkem Sonnen-Brand sollte man auf jeden Fall Ärzt*innen um Rat fragen.

Wie kommen wir gut durch den heißen Sommer?



Foto: Thomas G. auf Pixabay

Sommer und Sonne. Die meisten Menschen freuen sich darüber. Schwimmen im Freibad, See oder Meer machen Spaß, ebenso Bewegung im kühleren Wald. Aber es gibt immer mehr Hitze-Wellen und Nächte, in denen es kaum Abkühlung gibt.

Besonders Menschen ab 65 leiden unter der Hitze. Hohe Temperaturen machen aber allen Menschen Probleme. Wir alle sind schwächer. Große Hitze gefährdet die Gesundheit. Hitze hat Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Es gibt aber gute Möglichkeiten, sich vor Hitze zu schützen.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt Tipps, wie man sich vor Hitze schützen kann:

- **Passen Sie Ihren Tages-Ablauf der Hitze-Entwicklung an.**
Halten Sie sich während der heißesten Tageszeit möglichst draußen auf. Das ist etwa zwischen 11 und 17 Uhr.
- **Schützen Sie sich mit der richtigen Kleidung.**
Tragen Sie leichte und luftige Kleidung. So kann Luft an den Körper kommen. Tragen Sie helle Kleidung. Sie bindet die Wärme nicht. Kopf-Bedeckungen sind im Sommer sehr wichtig. Unser Gehirn reagiert besonders empfindlich auf hohe Temperaturen. Deshalb sollten Sie im Freien einen Hut mit breiter Krempe tragen oder eine Kappe mit Schirm und Nacken-Schutz. Schützen Sie Ihre Augen mit einer

Sonnen-Brille und cremen Sie sich mit Sonnen-Creme ein.

- **Halten Sie sich möglichst im Schatten auf.**
Wenn Sie die Sonne nicht vermeiden können, legen Sie aktiv „Sonnen-Pausen“ im Schatten ein.
- **Benutzen Sie kühlende Cremes und Sprays.**
Zu Hause können Sie ganz leicht ein Wasser-Spray herstellen: Befüllen Sie dazu eine Mehrweg-Sprüh-Flasche mit Wasser. Wasser-Sprays sind besonders praktisch, da Sie an jedem Ort Wasser auf Gesicht, Arme und Dekolleté sprühen können. Wenn es ihnen guttut, betupfen Sie hin und wieder Schläfen, Hals und die Stellen hinter Ihren Ohren mit kaltem Wasser.

- **Trinken Sie viel.**
Trinken Sie am besten Wasser und ungesüßte Tees: Über den Tag verteilt sollten Sie etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit aufnehmen, auch wenn Sie unterwegs sind.
- **Essen Sie leicht.**
An heißen Tagen sollten Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen. Zu empfehlen sind frische und kühle Nahrungsmittel, zum Beispiel Obst, Gemüse, Salat, fettarme Suppen, fettarme Milch oder Milch-Produkte.
- **Sorgen Sie für Sonnen-Schutz.**
Schützen Sie Ihre Haut bei intensiver Sonne mit Sonnen-Creme, Licht-Schutz-Faktor 30 oder höher.
- **Sport: Trainieren Sie während einer Hitzewelle nicht zu stark.**
Nutzen Sie zum Training am besten die kühleren Morgen-Stunden oder späten Abend-Stunden. Intensives

Ausdauer-Training ist bei Temperaturen über 30 Grad nicht zu empfehlen.

- **Nehmen Sie plötzlich auftretende Beschwerden ernst.**
Sie spüren Schwindel, Schwäche, starken Durst oder Kopf-Schmerz? Gehen Sie zur Hausarzt-Praxis, wenn die Beschwerden anhalten. Alarm-Zeichen

sind auch Übelkeit, Krämpfe, erhöhte Körper-Temperatur, sehr rote oder sehr blasse Haut, Fieber oder Erbrechen. Zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten: Sie können auch sofort die Notruf-Nummer 112 anrufen.

- **Denken Sie daran: Bieten Sie gefährdeten Personen an heißen Tagen Ihre Hilfe an.**

Gundula Laudin



Foto: Markus Marcinek auf Pixabay

Aktuelle Informationen
und Kursangebote
vhs-goettingen.de



Empfehlungen und Hintergründe

Hier gibt es Tipps für Eltern von Babys und Kleinkindern:
[Empfehlungen bei Hitze | wichtige Tipps für Eltern | BZgA – Klima – Mensch – Gesundheit](#)

Und hier gibt es Informationen der Bundesanstalt für gesundheitliche Aufklärung zum Hitze-Schutz in **Leichter Sprache**:

[Gesundheitliche Folgen des Klimawandels in leichter Sprache](#)
[Klima – Mensch – Gesundheit](#)

Die 4-Tage-Woche

Weniger Arbeit oder mehr Stress?



Foto: Thorsten Schwandt auf naturgucker.de

Immer mehr Menschen möchten mehr Freizeit haben. Sie wollen weniger arbeiten. Die 4-Tage-Woche ist eine Lösung dafür.

Was ist die 4-Tage-Woche?

Bei der 4-Tage-Woche arbeitet man bei einem Vollzeit-Job nur noch 4 Tage in einer Woche. Nicht mehr 5 Tage. Von 7 Wochen-Tagen hat man insgesamt 3 Tage frei.

Es gibt dafür 2 Möglichkeiten:

1. Man arbeitet die gleiche Stunden-Zahl. Zum Beispiel 40 Stunden in einer Woche. In der 5-Tage-Woche arbeitet man dann 8 Stunden am Tag. In der 4-Tage-Woche arbeitet man dann 10 Stunden am Tag.
2. Man arbeitet weniger Stunden in der Woche. Die Arbeits-Stunden von dem freien Tag werden von der Arbeits-Zeit in der Woche abgezogen. Man arbeitet dann zum Beispiel 32 Stunden. Dann kann es sein, dass sich die Bezahlung

verändert. Wer weniger arbeitet, bekommt weniger Geld.

Warum ist die 4-Tage-Woche gut?

In vielen Ländern wurde die 4-Tage-Woche getestet. Die Tests haben gezeigt:

- Die Menschen sind glücklicher. Sie haben mehr Zeit für ihre Familie und ihre Hobbys.
- Es gibt weniger Krank-Meldungen.
- Die Menschen sind produktiver. Das heißt: Sie können mehr Aufgaben in kurzer Zeit machen.
- Die Menschen haben mehr Spaß an der Arbeit.

Was sind Probleme bei der 4-Tage-Woche?

Probleme gibt es vor allem dann, wenn die Menschen durch die 4-Tage-Woche weniger Stunden arbeiten.

- Firmen haben Angst vor größeren Kosten.

Sie denken: Unsere Angestellten schaffen die Aufgaben nicht. Wir brauchen mehr Angestellte. Das kostet uns mehr Geld.

- Manche Firmen sagen: Wir bezahlen Geld für die einzelnen Arbeits-Stunden. Dann bekommt man am Monats-Ende weniger Geld, weil man weniger Stunden arbeitet.
- In vielen Berufen fehlen Arbeitskräfte. Es gibt nicht genug Menschen, die den Beruf machen. In manchen Berufen muss aber immer jemand da sein. Zum Beispiel im Krankenhaus. Wenn die Menschen dann weniger arbeiten, können nicht alle Arbeits-Zeiten besetzt werden.
- Es kann mehr Stress geben. Bei weniger Arbeits-Stunden muss trotzdem die gleiche Arbeit gemacht werden. Man hat dafür aber weniger Zeit.

Jasmin Süßmeyer

Knochen mit Geschichte



Foto: Uni Göttingen / Peter Heller

Im Juni fand an der Universität Göttingen eine besondere Zeremonie (siehe Foto / und unter: https://youtu.be/LN8XOO_UvK8) statt: Die Universität hat gestohlene Knochen an Neuseeland zurückgegeben. Diese Knochen gehörten Menschen von den Völkern der Maori und der Moriori. Die Knochen wurden im 19. Jahrhundert aus deutschen Kolonien nach Deutschland gebracht. Sie kamen zuerst zum Hamburger Museum und später an die Universität Göttingen. Viele Unternehmen handelten in dieser Zeit mit deutschen Kolonien: Sie kauften Objekte – menschliche Überreste haben aber eine besondere Bedeutung. In Neuseeland existiert eine Organisation für den Schutz der Identität der Maori und der Moriori: Diese Organisation unterstützt die Rückgabe von Objekten dieser Völker aus dem Ausland. Das sind menschliche Knochen, aber auch Kunststücke und Kulturschätze.

Heute ist das alles ein verbreitetes Phänomen: Viele Museen hinterfragen seit einigen Jahren ihre Sammlungen und ihre Ausstellungen. Die wichtigsten Fragen sind: Woher genau kommen unsere Ausstellungsstücke? Wie hat das Museum diese Objekte bekommen? Hat man sie mit Gewalt von ihren Besitzern gestohlen?

Viele Ausstellungsstücke in europäischen Museen haben einen langen, traurigen Weg hinter sich: In den Kolonien wurde die Bevölkerung anderer Länder lange unterdrückt, getötet und bestohlen. Bekannte Fälle dafür sind viele afrikanische Länder wie zum Beispiel die deutschen Kolonien Namibia, Tansania und Kamerun. Solche schrecklichen Dinge sind aber auch in anderen Ländern wie eben in Neuseeland passiert. Diese Überreste wurden schon vor 100 Jahren gestohlen, bis jetzt waren sie noch bei uns in Deutschland.

Die Universität Göttingen hat diese Ungerechtigkeit offiziell benannt und bei einer traditionellen Moriori-Zeremonie die Knochen an Neuseeland zurückgegeben. Zeremonien wie diese sind wichtig: Das Leiden der Völker können wir nicht mehr löschen. Aber solche Zeremonien haben eine große symbolische Bedeutung, denn sie zeigen: Wir möchten aus unseren Fehlern lernen und den Enkeln und Urenkeln der Opfer Erinnerung und Respekt zeigen.

Giulia Manca

Kolonialismus bedeutet:

Ein Land erobert Gebiete in einem anderen Land. Meistens liegt das eroberte Land, die Kolonie, in einem anderen Teil der Welt. Und die Menschen dort haben eine andere Lebens-Weise als die Eroberer. Die Eroberer herrschen dann über die Einwohner*Innen.

Ein neuer Name bei der Post

Was ändert sich für uns?



Foto: Manfred Richter auf pixabay

Am 1. Juli hat die Deutsche Post ihren Namen geändert. Sie heißt jetzt: DHL Group. Was ändert sich für uns?

Was heißt DHL Group?

Die DHL war ein amerikanisches Unternehmen. Die Post hat es im Jahr 2002 gekauft. Der Name DHL ist eine Abkürzung für die Nachnamen von den Gründern und von der Gründerin der DHL-Firma: **D**alsey, **H**illblom und **L**ynn. Bei der Post war die DHL bis jetzt der Paket-Lieferdienst.

Group ist ein englisches Wort. Auf Deutsch heißt es: Gruppe. Es zeigt: In der Firma gibt es verschiedene Aufgaben-Bereiche. Zum Beispiel: den weltweiten Paket-Versand oder den Brief-Versand in Deutschland.

Warum ändert die Post ihren Namen?

Der Chef der DHL Group Tobias Meyer sagt: Mit der Namens-

Änderung zeigen wir unsere Veränderung. Wir sind ein internationales Unternehmen. Wir liefern Pakete in der ganzen Welt. Das Geschäft mit Briefen und Paketen in Deutschland ist nur noch ein kleiner Teil von unseren Aufgaben. Wir verdienen das meiste Geld im Ausland. In Deutschland soll sich nichts ändern. Die DHL Group möchte den Namen Deutsche Post weiter als eine Marke benutzen. Die Deutsche Post ist jetzt eine von vielen Firmen, die zur DHL gehören.

Meinungen

Manche Politiker verstehen die Veränderung nicht. Reinhard Hauben von der Partei FDP sagt: Die DHL Group kommt aus Deutschland. Durch die Namens-Änderung wird die Geschichte der Post vergessen. Was denken Sie: Ist der Name einer Firma wichtig für ihre Arbeit?

Jasmin Süßmeyer

Das Post-Horn

Die Post hat ein eigenes Zeichen: einen Kreis mit einer dicken Öffnung rechts. Auf der linken Seite ist eine dünne Öffnung. Unten sind vier Striche. Man sieht das Zeichen auf dem Bild oben. Das Zeichen ist ein Post-Horn. Ein Horn ist ein Instrument. Auf der dünnen Seite pustet man in das Rohr. Auf der dicken Seite kommt ein lauter Ton raus. Das Horn ist unten oft mit einem Seil umwickelt. Damit man es besser halten kann. Daher kommen die 4 Striche.

Früher haben Post-Boten die Post mit einer Pferde-Kutsche in die Stadt gebracht. Der Post-Bote hat mit dem lauten Ton das Zeichen gegeben: Die Post ist da. Dann wurde er in die Stadt gelassen.

Special-Olympics World Games 2023

Zusammen unschlagbar



Fotos: C. von Usiar-Gleichen

Die Special Olympics sind mit einem großen Feuerwerk in Berlin zu Ende gegangen. Das spricht man so: Speschell Olimpiks. Sportler*innen haben im Juni 2 Wochen lang gekämpft und geschwitzt. In 26 Sport-Arten traten Athlet*innen mit Behinderung an.

Die Special Olympics ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung. Es ist eine weltweite Inklusions-Bewegung. Das sind die Ziele:

- Jeder Mensch soll Sport machen können.
- Jeder Mensch soll bei Sport-Wettbewerben mitmachen können.
- Jeder Mensch soll anerkannt sein.
- Jeder Mensch soll selbst bestimmen können.

Dieses Jahr war Göttingen Gastgeber-Stadt für die Athlet*innen aus Südafrika. Bei ihrem 4-tägigen Besuch gab es viele schöne und sehr emotionale Momente. Sarah Körber (links, mittleres Foto) vom Werkstatt-Rat der Göttinger Werkstätten erzählt immer noch begeistert: „Mir ist besonders die Fröhlichkeit und die Herzlichkeit der südafrikanischen Sportler*innen in Erinnerung. Und wie sie mit Überzeugung ihre National-Hymne gesungen haben als die olympische Fackel angezündet wurde. Das war magisch. Bei dem Besuch in den Göttinger Werkstätten sprang die Lebens-Freude über. Die südafrikanischen Gäste klatschten Beifall für die Arbeit der Menschen in den Göttinger Werkstätten. So viel

Wertschätzung von außen tut gut! Die Verständigung klappte super, auch ohne viele Worte. Manche meiner Kolleg*innen sprechen aber auch Englisch.“

Sobald ein Sport-Wettbewerb zu Ende ist, wird meistens ausgerechnet, wie viele Medaillen (das spricht man so: Medalljen) die einzelnen Länder bekommen haben. Das nennt man: Medaillen-Spiegel. Die Special Olympics brauchen keinen Medaillen-Spiegel. Alle, die dabei waren, sind Sieger*innen. Durch sie ist ein starkes Zeichen für mehr Inklusion im Sport und in der ganzen Gesellschaft entstanden. Zusammen ist man eben unschlagbar! Die nächsten Special-Olympics World Games sind im Jahr 2027 in Australien.

Julia Ring

Mannomann

Umfrage zum (Selbst-)Bild des Mannes zwischen 18 und 35 Jahren



Foto: Elias auf Pixabay

Schon im Jahre 1984 fragte der Musiker Herbert Grönemeyer in seinem Lied **Männer**: Wann ist der Mann ein Mann? Das Lied machte klar: Auch Männer haben Gefühle, nur tun sie sich schwer, sie zu zeigen. Eine neue [Online-Umfrage](#) zeigt: Das ist wohl heute immer noch so, Bei der Umfrage hat man 1000 junge Männer und 1000 junge Frauen befragt. Die Ergebnisse der Umfrage sorgten für viel Aufregung in den Medien. Besonders erschreckend: die Gewalt-Bereitschaft unter den jungen Männern.

Impressum

Herausgeber

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

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 15.08.2023

Die wichtigsten Ergebnisse der Umfrage

- Gut die Hälfte der befragten Männer (51 Prozent) denkt: Ein Mann ist schwach, wenn er Gefühle zeigt.
- Fast die Hälfte (47 Prozent) versteht aufreizendes Verhalten von Frauen als Aufforderung für übergriffiges Verhalten.
- Mehr als ein Drittel (34 Prozent) gibt an, dass sie gegenüber Frauen schon mal handgreiflich werden, um ihnen Respekt einzuflößen. Und ein Drittel sagt: Es ist okay, wenn ihnen beim Streit mit der Partnerin mal „die Hand ausrutscht“. Rund 15 Prozent der Frauen finden das auch in Ordnung.
- 77 Prozent der Frauen haben allerdings deutlich höhere Ansprüche an die Männer als diese selbst, gerade bei Fragen der Gleichberechtigung.

Kritik an der Umfrage

Verschiedene Medien sagen: Die Umfrage ist nicht repräsentativ. Das heißt: Sie spricht nicht für alle Personen-Gruppen der untersuchten Alters-Gruppe. Es wird gesagt: Es ist falsch, wie die Menschen für die Umfrage ausgesucht wurden. Diese Kritik ist wichtig. Aber es gibt auch anerkannte Studien, die zu dem gleichen Ergebnis kommen wie die Umfrage.

Zum Schluss

Wenn also ungefähr jeder dritte Mann gewaltbereit ist, kann das für die anderen Männer doch nur eins bedeuten: umso klarer für ein gewaltfreies Miteinander einzutreten. Mit Gefühlen, mit Haltung. Das verdient Respekt. Dann ist der Mann ein Mann. Allemal im Jahre 2023.

Bernd Neubauer