

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich · www.mein-durchblick.de



Foto: Dorothe auf Pixabay

Frühjahrs-Müdigkeit

Was ist das und was hilft dagegen?

Nach dem langen Winter fühlt man sich oft schlapp und müde. Viele haben auch Kopfschmerzen und fühlen sich lustlos und unmotiviert. Man nennt das: Frühjahrs-Müdigkeit. Sehr viele Menschen sind davon betroffen. Vor allem Erwachsene.

Warum ist man im Frühling oft müde?

Im Winter ist man häufiger krank als im Sommer. Zu den Krankheiten zählen vor allem Schnupfen und Husten. Diese Krankheiten schwächen den Körper zusätzlich. So ist er am Frühlings-Anfang oft erschöpft. Im Körper werden Boten-Stoffe hergestellt. Dazu gehören zum Beispiel Hormone. Dafür

brauchen wir viel Licht. Durch die lange Dunkelheit im Winter konnte der Körper wichtige Boten-Stoffe nicht herstellen. Auch bestimmte Vitamine konnte der Körper durch den Licht-Mangel nicht verarbeiten. Außerdem speichern wir im Sommer viele Vitamine. Diese haben wir nach dem Winter aufgebraucht.

Was kann man gegen Frühjahrs-Müdigkeit tun?

1. Bewegung an der frischen Luft. Durch das Tages-Licht kann der Körper wieder Vitamine aufnehmen und verarbeiten. Dabei bildet sich ein bestimmter Stoff im Körper. Er heißt: Serotonin. Durch diesen Stoff fühlt

man sich glücklicher und fitter. Auch das Vitamin D kann der Körper durch Sonnen-Licht herstellen. Dieses Vitamin ist wichtig für viele Prozesse im Körper. Außerdem kurbeln Bewegung und Sport unseren Stoff-Wechsel an.

2. Viel Wasser trinken. Man kann auch gern etwas Zitronen-Saft dazu geben. Der Saft enthält nämlich gesundes Vitamin C. Das bekämpft die Müdigkeit.
3. Obst und Gemüse essen. Sie enthalten viele gesunde Vitamine. So kann man die Vitamin-Speicher wieder auffüllen.

Europa-Wahl 2024

Wann ist die Wahl?

Vom 6. Juni 2024 bis zum 9. Juni 2024 findet die Europa-Wahl statt.

Was wählen wir?

Wir wählen die Mitglieder für das europäische Parlament. Ein Parlament ist eine

Versammlung von Menschen, die Politik machen. In Deutschland gibt es zum Beispiel den Bundes-Tag. Dort besprechen die Politiker*innen, was in Deutschland passieren soll. In jedem Bundes-Land gibt es einen Land-Tag. Und es gibt viele kleinere Parlamente in Städten und Land-Kreisen.

Warum gibt es so viele Parlamente?

Politik ist schwierig. Man muss viele Dinge wissen. Und man muss viele Dinge beachten. Damit nicht eine Gruppe von Menschen alles wissen muss, macht jede ein bisschen. Es gibt verschiedene Ebenen. Manche kümmern sich um die eigene Stadt. Andere kümmern sich um den Landkreis. Wieder andere kümmern sich um das Bundes-Land. Und noch andere kümmern sich um Deutschland als Land. Deutschland ist zusammen mit 26 anderen Ländern in der Europäischen



Gibt es Informationen in Leichter Sprache?

Ja, zu der Europa-Wahl gibt es eine Seite in Leichter Sprache von der EU: <https://elections.europa.eu/de/easy-to-read/>

Union. Das wird oft EU abgekürzt. Auch die EU hat ein Parlament. Alle 5 Jahre wählen wir ein neues Parlament für die EU. Das machen wir bei der Europa-Wahl.

Was hat das mit mir zu tun?

Wählen ist wichtig. Denn beim Wählen bestimme ich mit, was passiert. Und das mache ich bei jeder Ebene: Ich lebe z. B. in Göttingen. Ich möchte mitbestimmen, was in der Stadt passiert. Ich bin auch Niedersächsin. Deshalb interessiert mich, was in meinem Bundes-Land passiert. Weil Niedersachsen in Deutschland liegt, interessiert mich auch, was im Land passiert. Und weil ich Europäerin bin, wähle ich auch bei der Europa-Wahl. Wir alle sind also nicht nur Einwohner*innen unserer Städte, Bundes-Länder und Länder. Wir sind auch Europäer*innen.

Muss ich sonst noch etwas beachten?

Wer nicht gern in ein Wahl-Lokal geht, kann trotzdem wählen. Man kann Brief-Wahl beantragen. Früher musste man dafür einen Grund nennen. Das ist nicht mehr so. Heute können alle Brief-Wahl machen. Man muss nur einen Wahl-Schein beantragen.

Vielleicht leben Sie in Deutschland, aber Sie sind Staatsbürger*in von einem anderen EU-Land? Dann können Sie sich registrieren lassen. Sie müssen [dieses Formular](#) ausfüllen und bis zum 19. Mai 2024 bei Ihrer Gemeinde abgeben.

Zum Thema „Europa-Wahl verständlich“ gibt es am 15. Mai auch eine Veranstaltung der VHS. Infos finden sie [hier](#).

Kunst in Göttingen



Foto: Bernd Neubauer

Die Stadt Göttingen und der amerikanische Künstler Jim Dine sind eng verbunden. 2023 hat die Stadt Göttingen Jim Dine zum Ehrenbürger von Göttingen ernannt. Sein Name spricht sich so aus: Djim Dein. Der Künstler ist 88 Jahre alt. Seit 25 Jahren kommt er mehrfach im Jahr nach Göttingen. Er arbeitet mit dem Steidl Verlag in Göttingen zusammen. Der Steidl Verlag und Jim Dine haben viele Kataloge zusammen gemacht.

Jetzt kann man eine Ausstellung von ihm auch im Galerie-Gebäude sehen. Das ist ein kleines Fachwerk-Haus gegenüber vom Kunsthaus Göttingen. Früher war dort die Buch-Binderei Oschmann. Die aktuelle Ausstellung von Jim Dine konnte man vorher schon in Washington und Paris sehen. Jetzt ist ein Teil davon in Göttingen. Ein Kunstwerk

aus 10 Teilen können die Besucher*innen anschauen. Es heißt in der deutschen Übersetzung „Durch den Sternen-Staub sehen, die Hitze auf dem Rasen“ (In Englisch: Seeing Thru the Stardust, the Heat on the Lawn).

Zu sehen sind 10 Amphoren. Eine Amphore ist ein bauchiges Gefäß mit engem Hals und 2 Henkeln. Man benutzt sie auch als Vasen. Jim Dine hat sie getöpft und mit Gedichten bemalt.

Im Galerie-Gebäude kann man neben der Ausstellung auch einen Blick werfen in die ehemalige Buch-Binderei. Werkzeuge, Papiere und alte Möbel der früheren Buch-Binderei Oschmann sind zu sehen.

Vor ein paar Jahren hat Jim Dine der Stadt Göttingen ein Geschenk gemacht. Es ist ein Pavillon, der im Innenhof vom

Kunsthaus steht. Die Kunst im Inneren vom Pavillon kann man in Führungen sehen: 5 große Tänzerinnen aus Holz und einen großen Kopf aus Gips. Der Kopf aus Gips sieht so aus wie Jim Dine (siehe Foto). Ein langes selbst geschriebenes Gedicht malte der Künstler an die Wände. Ein Besuch lohnt sich immer!

Gundula Laudin

Wo kann man die Kunst von Jim Dine sehen:

- Kunsthaus Göttingen, Düstere Straße 7
- Galeriehaus, Düstere Straße 26

Wann kann man die Kunst von Jim Dine sehen:

Am Sonntag, 22. Juni 2024, 14–18 Uhr (nach Anmeldung). Mehr Infos finden Sie [hier](#). Eintritt frei

Haltbarkeit von Lebensmitteln

Wie teste ich, ob mein Essen noch gut ist?

Werfen wir Lebensmittel weg, verschwenden wir zum Beispiel Wasser, Energie und Geld. Es entstehen unnötige Treibhaus-Gase.

Darum ist es wichtig, die Haltbarkeit von Lebensmitteln genau zu prüfen. Denn viele Lebensmittel sind auch nach dem Ablauf-Datum noch essbar.

Das Datum auf Lebensmitteln

Auf vielen Lebensmitteln steht ein Datum. Bei frischen Lebensmitteln wie Fleisch oder Fisch ist das ein Verbrauchs-Datum. Diese Produkte muss man bis zu dem angegebenen Tag essen. Sie verderben leicht. Isst man sie nach dem Datum, können sie schnell krank machen. Es bilden sich Krankheits-Erreger, die man nicht sehen, riechen oder schmecken kann. Darum muss man diese Lebensmittel dann wegwerfen.

Auf haltbaren Produkten steht das Mindest-Haltbarkeits-Datum. Zum Beispiel bei Nudeln, Keksen, Konserven-Dosen oder Getränken. Das Datum sagt: Bis zu diesem Tag ist das Essen auf jeden Fall noch gut, wenn es geschlossen bleibt.

Viele Lebensmittel sind auch nach diesem Datum noch essbar. Nudeln, Mehl und Konserven-Dosen sind zum Beispiel noch viele Monate nach dem Mindest-Haltbarkeits-Datum essbar. Schokolade



Foto: Pixabay

und Honig sind viele Jahre haltbar, weil sie aus viel Zucker bestehen. Salz und getrocknete Gewürze verderben nicht.

Haltbarkeit prüfen

Bei welchen Lebensmitteln sollte ich die Haltbarkeit überprüfen?

- bei Lebensmitteln mit abgelaufenem Mindest-Haltbarkeits-Datum
- bei frischem Obst und Gemüse
- bei Lebensmitteln, die schon viele Tage geöffnet sind

Wie prüfe ich die Haltbarkeit?

- Schauen Sie das Lebensmittel genau an. Sieht es wie immer aus?
- Riechen Sie daran. Riecht es wie immer?
- Probieren Sie ein bisschen. Schmeckt es wie immer?

Dann können Sie es noch essen oder trinken.

- Sieht das Lebensmittel anders aus?
- Hat es sich verfärbt? Sehen Sie Schimmel?
- Riecht es komisch?
- Ist die Verpackung aufgebläht?

Dann ist es nicht mehr in Ordnung. Dieses Lebensmittel sollten Sie wegwerfen.

Jasmin Süßmeyer

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



Aus der Forschung: **Science goes City**

Wissenschaft zum Anfassen in der Göttinger Innenstadt



Foto: Catrin Westphal

Am ersten Mai-Wochenende konnten wir alle in der Innenstadt von Göttingen viel lernen. Denn Forscher*innen von der Uni Göttingen haben ihre Forschung gezeigt und erklärt. Oft konnten die Besucher*innen selbst Sachen ausprobieren oder bei der Forschung mitmachen. Diese Aktion hieß: Science goes City (sprich: Seiens gous Sittie). Das heißt auf Deutsch ungefähr: Die Wissenschaft kommt in die Stadt.

Impressum

Herausgeber

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

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 14.06.2024

Hinweis zum Sonder-Zeichen

Sternchen * Dies setzen wir, wenn wir alle Menschen (männlich, weiblich, divers) einer Personen-Gruppe meinen.

Warum gibt es Science goes City?

Und warum gehen die Forscher*innen in die Stadt und zeigen uns ihre Forschung? Forschung ist spannend. Jeder soll die Möglichkeit haben, neue Sachen zu lernen. Und: Vielleicht träumt ein Kind von dem Beruf „Forscher*in“. Bei Science goes City kann ein Kind dann sehen: Das machen Forscher*innen.

Mehr als 60 Programm-Punkte

Was konnten wir bei Science goes City sehen? Es gab mehr als 60 Programm-Punkte zu sehen.

Hier sind 4 Beispiele:

1. Spannende Feuer-Shows

Chemiker*innen haben auf einer Bühne spannende Experimente gezeigt. Es gab viel Feuer und Flammen!

2. Wie lernen Kinder sprechen?

Eltern haben eingeschätzt: So viele Wörter wissen meine Kinder schon. Und sie lernten auch: So gut kann mein Kind schon sprechen.

3. Selbst ein Herz operieren

Wie operiert ein Arzt oder eine Ärztin eigentlich? Die Besucher*innen konnten selbst operieren. Natürlich nicht an einem echten Menschen. Es gab ein Herz-Modell. Das sieht aus wie ein echtes Herz, aber ist nicht echt.

4. Diskussion: Tier-Versuche

Es gab auch eine Diskussion zum Thema Tier-Versuche. Besucher*innen konnten sagen: Diese eine Sache finde ich gut an Tier-Versuchen. Aber diese andere Sache finde ich nicht gut an Tier-Versuchen.

Judith Kalinowski

Saubere Becher für BG Göttingen

Auf die Göttinger Werkstätten ist Verlass



Fotos: C. Uslar-Gleichen

Bei GÖWE (Göttinger Werkstätten gGmbH) werden Aufträge von Kunden aus Industrie und Handwerk bearbeitet und fertiggestellt. Entweder Einzel-Aufträge mit viel Abwechslung. Oder Groß-Aufträge mit eingespielten und vertrauten Arbeits-Abläufen. Seit letztem Jahr gibt es einen neuen interessanten Auftrag von Nette GmbH und dem Basketball-Verein BG Göttingen: Nach jedem Heim-Spiel der BG Göttingen werden die benutzten Becher mit dem BG-Logo bei den Göttinger Werkstätten wieder gereinigt. Manchmal sind es bis zu 2400 Becher. Die Beschäftigten der GÖWE nutzen dafür die professionelle Spülmaschine der Kantine im Elliehäuser Weg. Auf Hygiene-Vorschriften und Pack-Vorgaben wird genau geachtet. So sind die Becher rechtzeitig bereit für ihren nächsten Einsatz.

Die Beschäftigten der GÖWE sind stolz. M. Großheim sagt: „Die BG kennt jeder hier in Göttingen. Ich bin schon lange Fan und freue mich immer auf die Spiele. Toll, dass wir zusammen mit dem Profi-Basketball-Verein aus der 1. Liga arbeiten.“

Der letzte Heim-Spiel-Tag am 9. Mai hatte das Motto Inklusion. Zusammen mit dem Sanitäts-Haus O.R.T setzt sich der Basketball-Verein für mehr gleich-berechtigte und selbst-bestimmte Teilhabe ein. Zum Beispiel: Bei Heim-Spielen gibt es einen erhöhten Bereich mit Rampe für Rollstuhl-Fahrer*innen. So können sie bei den Spielen besser sehen.

Bei den Göttinger Werkstätten wird die Teilhabe am Arbeits-Leben für Menschen mit Behinderung durch viele unterschiedliche Arbeitsfelder

gesichert. Die GÖWE bieten angemessene und interessante Arbeits-Plätze. Aufträge aus vielen Bereichen werden bearbeitet.

Zum Beispiel:

- Verpackung
- Holz
- Metall
- Druck und Papier
- Gastronomie

Julia Ring

GÖWE Ansprech-Partner für Auftrag-Geber

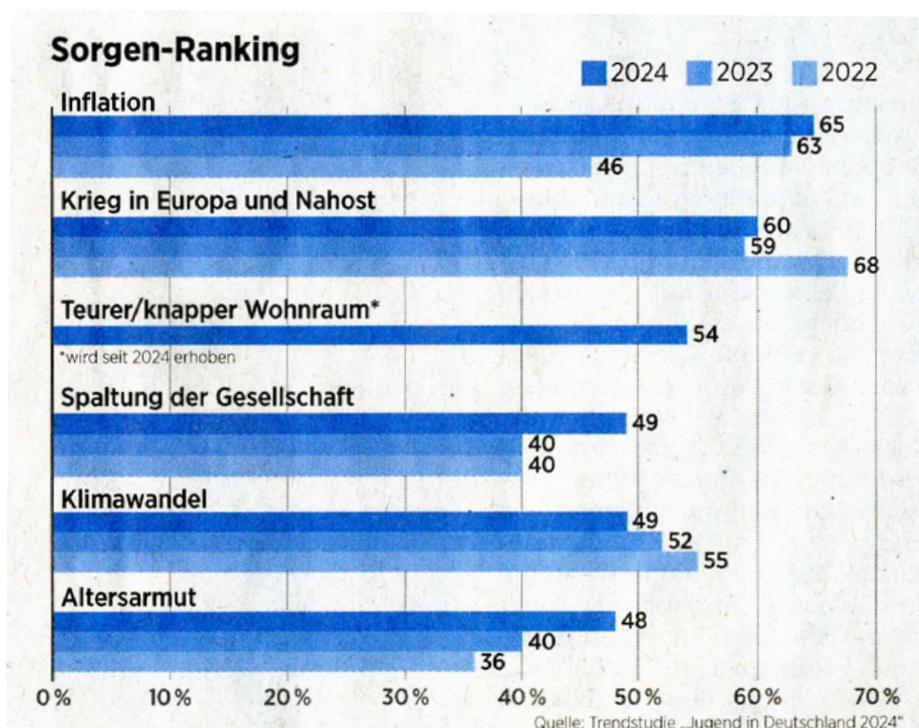
Betriebs-Stätte Göttingen
Herr Udo Wernst
0551 – 5065 108

Betriebs-Stätte Gimte
Herr Matthias Scholz
05541 – 9866 10

E-Mail: info@goe-we.de
www.göwe.de

Sorge um die Jugend?

Zur neuen Studie „Jugend in Deutschland“ 2024



Johann Wolfgang von Goethe schrieb vor ungefähr 200 Jahren: „Die Sorge geizt dem Alter, damit die Jugend eine zeitlang sorglos sein könne“. Das sollte heute eigentlich immer noch gelten: dass das Sich-Sorgen Sache der Älteren ist. Und die jungen Menschen einfach einmal machen dürfen, statt vor lauter Bedenken zu erstarren. Oder?

Ist die Jugend nicht die Zeit, Fehler machen zu dürfen, ohne immer gleich an morgen zu denken? Die Zeit, sich selbst auszuprobieren, ohne sich um die Zukunft zu sorgen? Wenn das so ist, dann lebt die heutige Jugend in sehr düsteren Zeiten, wie eine neue Studie zeigt. Bei der Studie hat man gut 2000 junge Menschen zwischen 14 und 29 Jahren gefragt:

Was macht dir Sorgen? Wie geht es dir? Welche Partei willst du wählen?

Die Antworten waren erschreckend. Die jungen Menschen sorgen sich sehr um ihre Zukunft. Das hat mehrere Gründe (siehe Grafik): Da ist die wirtschaftliche Lage mit Inflation, teuren Wohnungen und Alters-Armut. Da ist der Krieg in der Ukraine und in Nahost. Da ist der Klimawandel. Und da ist die Angst vor einer Spaltung der Gesellschaft und vor einer Verschlechterung der eigenen Situation aufgrund der Zuwanderung von Flüchtlingen. Das Ganze macht hilflos. Jede*r Zweite fühlt sich gestresst, jede*r Dritte erschöpft. Gut jede*r Zehnte hat psychische Probleme und

ist deswegen in Behandlung. Fast jede*r Zehnte denkt an Selbstmord.

So viele Krisen, so wenige Lösungen. Das macht unzufrieden – und dann glaubt man einfachen Versprechungen. Die AfD macht das oft so. Laut der Studie will jede*r Fünfte der jungen Menschen heute AfD wählen. Vor 2 Jahren war es noch nicht einmal jede*r Zehnte. Das ist eine gefährliche Entwicklung. Die Jugend ist unsere Zukunft – die AfD hingegen erinnert an die schlimmste Vergangenheit von Deutschland. Deswegen gilt heute mehr denn je: Wir müssen uns darum kümmern, dass sich die jungen Menschen weniger um ihre Zukunft sorgen. Das hilft uns allen.

Bernd Neubauer