

DURCHBLICK

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



Foto: Pixabay

Der Mistel-Zweig

Eine Tradition in der Weihnachts-Zeit

Der Mistel-Zweig ist vor allem in der Weihnachts-Zeit beliebt. Viele Menschen hängen ihn in ihrem Haus auf oder über Türen. Er ist ein Symbol für Weihnachten.

Ein alter Brauch

Der Brauch ist über 2000 Jahre alt. Schon die Kelten hatten eine besondere Verbindung zur Mistel. Die Kelten waren ein Volk aus Europa. Sie glaubten, dass die Mistel magische Kräfte hat. Sie nutzten die Mistel für Rituale und Heil-Mittel. Sie wächst hoch oben auf Bäumen. Und sie bleibt auch im Winter grün. Deshalb steht sie für Leben und Fruchtbarkeit.

Auch die Germanen hielten die Mistel für heilig. Die Germanen waren ein anderes Volk in Europa. Für sie war die Mistel etwas Magisches zwischen Himmel und Erde. Denn: Die Mistel hat keine Wurzeln in der Erde. Später wurde die Mistel auch in der Weihnachts-Zeit wichtig. Sie sollte Schutz und Frieden für das Zuhause bringen.

In England entstand der Brauch, Mistel-Zweige in Häusern aufzuhängen. Der Glaube war: Paare, die sich unter dem Mistel-Zweig küssen, haben Glück in der Liebe. Auch in anderen Ländern wurde der Brauch bekannt. Nun gehört er

für viele zur Weihnachts-Zeit dazu.

Heute ist der Mistel-Zweig vor allem ein Symbol für Liebe, Freundschaft und Glück. Der Kuss unter dem Zweig ist eine schöne Tradition, die Menschen zusammenbringt. Viele genießen diesen Brauch, ohne an die alten Geschichten zu denken. Der Mistel-Zweig ist nicht nur eine schöne Weihnachts-Dekoration. Er erinnert auch an die alten Bräuche und Geschichten von Liebe, Frieden und Hoffnung. So begleitet er jedes Jahr sehr viele Menschen durch die Weihnachts-Zeit.

Kirsten Koch

Lebkuchen

Was ist das eigentlich?



Foto: Leopictures auf Pixabay

Gerade gibt es ihn in jedem Supermarkt: den Lebkuchen. Es gibt Lebkuchen-Herzen, Lebkuchen-Brezeln, runde Lebkuchen, große Lebkuchen, kleine Lebkuchen, Lebkuchen mit Füllung und Lebkuchen ohne Füllung. Dieser Lebkuchen ist meist wie ein Keks. Er ist eher klein. Mal hat er außen Schokolade, mal nicht. Es gibt auch großen Lebkuchen. Der sieht eher aus wie ein Kuchen und er heißt Honig-Kuchen.

Der Name

Was heißt eigentlich Lebkuchen? Das wissen wir nicht genau. Der Name ist sehr alt. In Deutschland kennen wir das Wort seit dem Mittelalter. Den Lebkuchen gibt es aber noch viel länger. Wir wissen: Lebkuchen gab es schon vor über 2000 Jahren. Im Jahr 350 vor Christus hat zum ersten Mal jemand über Lebkuchen

geschrieben. Vielleicht gibt es ihn sogar noch länger.

Was macht Lebkuchen besonders?

Lebkuchen schmeckt süß. Und er schmeckt und riecht nach Gewürzen. Wenn man Lebkuchen backt, braucht man z.B. Ingwer, Zimt oder Nelken. Und man braucht etwas, das den Teig süß macht. Dafür hat man früher oft Honig benutzt. So macht man bis heute Honig-Kuchen.

Honig-Kuchen und Lebkuchen ohne Füllung ist ein eher trockenes Gebäck. Wenn Gebäck nicht so saftig ist, kann man es lange aufbewahren. Trockenes Gebäck wird nicht so schnell schlecht. Deshalb kann man trockenes Gebäck lange lagern. Das war früher sehr wichtig. Man hatte noch keine Kühlschränke und keine Gefrierschränke.

Frische Zutaten musste man deshalb schnell verarbeiten. Verarbeitete Lebensmittel kann man länger aufbewahren als frische Lebensmittel. Manchmal war älterer Lebkuchen dann wirklich sehr trocken. Aber er schmeckte trotzdem gut, weil so viele Gewürze darin sind. Deshalb war der Lebkuchen beliebt.

Lebkuchen heute

Genauso wie früher gibt es Lebkuchen heute das ganze Jahr. Honig-Kuchen kann man das ganze Jahr kaufen. Und manche Orte haben besondere Lebkuchen. Sehr bekannt sind z.B. Aachener Printen. Auch große Lebkuchen-Herzen gibt es auf Jahr-Märkten zu jeder Zeit. Die größte Auswahl an Lebkuchen gibt es in Deutschland aber jetzt in der Vorweihnachtszeit. Das sollten wir genießen!

Britta Voß

Nacht-aktive Tiere

Leben in der Dunkelheit

Viele Tiere schlafen am Tag und werden erst in der Nacht wach. Diese Tiere nennt man **nacht-aktiv**. Sie haben sich an das Leben in der Dunkelheit angepasst.

Warum sind Tiere in der Nacht wach?

Es gibt verschiedene Gründe, warum Tiere lieber nachts aktiv sind:

- **Schutz vor Feinden:** Viele Raubtiere schlafen in der Nacht. So sind kleine Tiere nachts sicherer vor Feinden.
- **Kühle Temperaturen:** In heißen Gegenden ist es nachts kühler. Das ist angenehmer für die Tiere.
- **Mehr Ruhe:** Die Nacht ist ruhig. Es sind nur wenige Tiere und Menschen unterwegs. So können sie ungestört nach Nahrung suchen.

Beispiele für nacht-aktive Tiere

- **Füchse:** Füchse finden sogar unter einer dicken Schnee-Schicht nachts Mäuse. Sie können gut hören und sehen.
- **Eulen:** Eulen haben große Augen und gute Ohren. Sie jagen kleine Tiere, zum Beispiel Mäuse.



Foto: Bernd Neubauer

- **Waschbären:** Waschbären suchen in der Nacht nach Futter. Oft wühlen sie in Müll-Tonnen nach Nahrung. Im Winter halten sie aber Winter-Ruhe.
- **Fledermäuse:** Sie fliegen nachts und jagen Insekten. Sie orientieren sich mit einem besonderen Sinn: die Echo-Ortung. Sie stoßen Laute aus und hören, wie sie wieder zurückkommen. Im Winter halten sie aber Winter-Schlaf (siehe hierzu [DURCHBLICK 12/2023](#)).
- **Igel:** Igel sind nachts in Gärten unterwegs und fressen Schnecken, Insekten und Würmer. Im Winter halten sie aber Winter-Schlaf.

Besondere Sinne für die Nacht

Viele nacht-aktive Tiere haben besondere Sinne, die ihnen helfen:

- **Große Augen:** Große Augen können mehr Licht einfangen. Tiere mit großen Augen können auch bei wenig Licht gut sehen. Zum Beispiel: Eulen und Katzen.
- **Gutes Gehör:** Viele nacht-aktive Tiere hören sehr gut. So können sie Feinde oder Beute auch ohne Licht finden. Zum Beispiel: Füchse und Fledermäuse.
- **Geruchs-Sinn:** Tiere können besonders gut riechen. Sie können ihre Beute am Geruch erkennen. Zum Beispiel: Waschbären und Füchse.

Bedeutung für die Natur

Nacht-aktive Tiere sind wichtig für die Natur. Sie fressen Insekten, kleine Tiere und sogar Abfälle. Bei ihrer Suche nach Nahrung bestäuben sie auch viele Pflanzen. Nur dann können Pflanzen sich weiter vermehren. Auch für uns Menschen sind diese Tiere nützlich: Sie fressen viele Schädlinge. Zum Beispiel: Mäuse oder Schnecken. Sie sorgen also dafür mit, dass die Natur im Gleichgewicht bleibt!

Künstliche Intelligenz im Krankenhaus



Foto: fernando zhiminaicela auf Pixabay

„KI“ ist die Abkürzung für „Künstliche Intelligenz“. Dabei ist KI gar nicht intelligent. Jedenfalls nicht so wie ein Mensch. KI ist ein Teil von Computer-Programmen. Mit KI kann ein Programm dann bestimmte Aufgaben lösen. Solche Programme gibt es zum Beispiel im Krankenhaus. Wir stellen zwei Möglichkeiten für KI im Krankenhaus vor.

KI für den Schicht-Plan

Im Krankenhaus gibt es viele verschiedene Berufe. Für die Berufe gibt es unterschiedliche Ausbildungen. Je nach Ausbildung dürfen Menschen unterschiedliche Dinge tun. Zum Beispiel: Nicht alle Pfleger*innen dürfen bei einer Operation helfen. Wenn so viele Menschen so unterschiedliche Aufgaben machen dürfen – wie macht man dann einen Schicht-

Plan? Hier kann ein Computer-Programm mit KI helfen.

KI am Bett

Ein Programm mit KI kann auch auswerten: Wie schläft ein Mensch? Dafür liegt ein Gerät unter der Matratze. Das Gerät misst: Wo liegt Gewicht auf der Matratze? Wo das Gewicht ist, dort liegt der Mensch. Das Gerät erfasst: Wie oft bewegt der Mensch sich im Bett? Wo liegt der Mensch? Damit bewertet das KI-Programm Muster. Zum Beispiel: Ein Mensch bewegt sich in der Nacht viel. Der Mensch legt sich oft anders hin. Daran erkennt das Programm: Der Mensch ist nachts oft wach.

Wie wollen wir KI benutzen?

KI kann im Krankenhaus eine große Hilfe sein. Aber

wir müssen gut nachdenken: Können und wollen wir KI benutzen? Dazu müssen wir bewerten:

- Geht eine Aufgabe auch genauso gut ohne KI?
- Wie funktioniert das KI-Programm?
- Wie benutzt das Programm die Daten von Patient*innen und Mitarbeiter*innen?
- Wer ist verantwortlich für die Entscheidungen der KI?

Diese Fragen kann ein Krankenhaus beantworten. Danach kann das Krankenhaus entscheiden: Welche KI-Programme sind für uns richtig? Dazu gibt es auch Forschung. Auch am Klinikum in Göttingen gibt es seit 2023 ein Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz.

Aus der Forschung: Frauen und Männer haben **unterschiedliche Herzen**



Foto: autumngoddess0 auf Pixabay

Das Herz ist unser wichtigstes Organ. Ohne Herz können wir nicht leben. Das Herz pumpt unser Blut durch den Körper. In dem Blut sind Nährstoffe, die wir zum Leben brauchen. Zum Beispiel: Sauerstoff.

Frauen-Hezen sind kleiner

Aber nicht jedes Herz ist gleich. Das Herz von einer Frau ist anders als das Herz von einem Mann. Wir wussten schon: Das Herz von einer Frau ist kleiner. Und es ist auch leichter. Aber es gibt noch mehr Unterschiede.

Kleineres Volumen

Forscher*innen haben jetzt herausgefunden: Die rechte Herz-Kammer von Frauen hat ein kleineres Volumen als die rechte Herz-Kammer von Männern. Das heißt: Es passt weniger Blut hinein.

Höhere Pump-Leistung

Aber trotzdem pumpt die rechte Herz-Kammer von Frauen anteilig mehr Blut als die rechte Herz-Kammer von Männern. Was heißt das? Stellen Sie sich vor: Sie haben zwei Schläuche. Einen dicken Schlauch und einen dünnen Schlauch. Der dicke Schlauch ist doppelt so dick wie der dünne Schlauch. Aber trotzdem kommt nicht doppelt so viel Wasser aus dem Schlauch. Der dünne Schlauch leistet für seine Größe also mehr als der dicke Schlauch.

Fleißigere Herzen

So ist das auch bei den Herzen von Frauen und Männern: Das Herz von Frauen ist fleißiger. Es muss mehr tun.

Frauen sind keine kleinen Männer

Am Beispiel vom Herz hat sich

gezeigt: Frauen sind keine kleinen Männer. Viele Sachen sind zwar gleich. Aber es gibt auch Unterschiede – wie hier beim Herz.

Andere Behandlungen

Frauen und Männer haben also unterschiedliche Körper. Deswegen brauchen Frauen und Männer bei Krankheiten manchmal auch andere Behandlungen.

Dafür müssen Ärzte wissen: Welche Unterschiede gibt es? Deshalb ist Forschung dazu wichtig – wie auch diese Untersuchung zum Herz von Frauen und Männern.

Judith Kalinowski

Quelle: <https://www.scinexx.de/news/medizin/frauenherzen-ticken-anders>

Bildungs-Urlaub

Was ist das und welche Rechte hat man?

Urlaub klingt schön. Bildung auch. Bildungs-Urlaub? Das ist die Verbindung von Urlaub und Weiter-Bildung. Erwachsene, die eine feste Arbeit in einer Firma (man sagt auch der Arbeitgeber) oder in der Verwaltung haben, nennt man Arbeitnehmer*innen. Alle Arbeitnehmer*innen in Niedersachsen haben ein Recht auf 5 Tage Bildungs-Urlaub im Jahr. Das gleiche Recht haben auch Auszubildende und Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte.



Foto:vegefox.com - stock.adobe.com

Das Gesetz sagt: Arbeitnehmer*innen bekommen zusätzlich zu ihren Urlaubstagen eine Arbeits-Woche frei für den Bildungs-Urlaub. Das sind 5 Tage. Das Gehalt bleibt. Man geht dann nicht zu seiner Arbeit, sondern in die Schule

zum Bildungs-Urlaub. In Niedersachsen kann man alle Bildungs-Urlaube besuchen, die vom Land Niedersachsen anerkannt sind. Wichtig: Der Arbeitsplatz muss in Niedersachsen sein.

Es gibt Bildungs-Urlaube zu sehr vielen verschiedenen Themen:

- Sprachen
- Umgang mit Stress
- Musik
- Natur
- Länder und ihre Städte

Der Ort, an dem der Bildungs-Urlaub stattfindet, muss nicht in Niedersachsen sein. Deshalb findet man Bildungs-Urlaube auch an anderen Orten außerhalb von Niedersachsen.

Wo finde ich Angebote?

Volkshochschulen haben in der Regel ein großes Angebot.

1. Das Angebot aus Göttingen findet man [hier](#).
2. Alle Bildungs-Urlaube aus Deutschland findet man unter: www.bildungsurlaub.de

Wie kann ich mich anmelden?

1. Man sucht sich einen Bildungs-Urlaub aus.
2. Man bittet die Schule um eine Bescheinigung darüber, dass es ein Bildungsurlaub ist.
3. Mit der Bescheinigung geht man zu seinem Arbeitgeber und beantragt die Teilnahme am Bildungs-Urlaub. Das muss man früh genug machen, mindestens 4 Wochen vorher.
4. Wenn der Arbeitgeber zustimmt, kann man sich anmelden.

Achtung: Den Bildungs-Urlaub muss man selbst bezahlen. Das gilt für das Hotel, für den Kurs und für die Anreise.

Trotzdem: Es ist ein tolles Angebot, das viele Menschen noch nicht kennen.

Vielleicht eine Idee für 2025?

Aktuelle Informationen und Kursangebote
vhs-goettingen.de



Bücher in **Leichter und Einfacher Sprache**

Stadt-Bibliothek Göttingen hat viele Angebote



Foto: Bernd Neubauer

In Deutschland gibt es viele Bibliotheken. Dort kann man Bücher für wenig Geld ausleihen. Die Stadt-Bibliothek Göttingen hat viele Angebote in Leichter und Einfacher Sprache. Neben der Bibliothek in Göttingen gibt es auch viele andere Bibliotheken in anderen Orten im Landkreis. Zum Beispiel in Dransfeld oder Hann. Münden.

Was für Vorteile haben Bibliotheken?

Bibliotheken haben viele Vorteile. Bibliotheken sind nicht teuer. Man braucht aber zuerst einen Bibliotheks-Ausweis, um Bücher auszuleihen. Der Ausweis kostet in der Stadt-Bibliothek Göttingen nur 20 Euro im Jahr. Damit kann man so viele Bücher ausleihen, wie man lesen kann. Mit Sozial-Card oder Sozial-Hilfe-Bescheid kostet

der Bibliotheks-Ausweis nur 7,50 Euro im Jahr. Für Kinder unter 18 Jahren ist er sogar kostenlos. In den anderen Bibliotheken im Landkreis ist ein Ausweis zum Teil noch günstiger. Ein einzelnes neues Buch kann im Vergleich schon 20 Euro kosten.

In Bibliotheken gibt es sehr viel Auswahl. Es gibt dort mehr Bücher, als man selbst jemals kaufen könnte. Außerdem kann man Bücher einfach zurückbringen, wenn man sie schlecht findet.

Außerdem sind Bibliotheken nachhaltig. Wenn man ein Buch für sich selbst kauft, liest man es meistens nur einmal. Dann stellt man es ins Regal, wo es verstaubt. In Bibliotheken wird ein einzelnes Buch von vielen Menschen gelesen. Dadurch wird weniger Papier verbraucht. Das ist gut für die Umwelt.

Angebote in Leichter und Einfacher Sprache

Die Stadt-Bibliothek Göttingen hat viele Bücher in Leichter und Einfacher Sprache. Es gibt in der Bibliothek einen eigenen Bereich dafür. Er heißt: **Leichtes Lesen** und befindet sich im 3. Obergeschoss.

Es gibt auch besondere Angebote für Geflüchtete und Menschen, die noch nicht gut Deutsch können. Man kann sich mit Fragen auch über die Internet-Seite an die Bibliothek wenden (<https://stadtbibliothek.goettingen.de/> **Achtung:** Die Internet-Seite ist nicht in Einfacher Sprache). Man kann aber auch anrufen oder einfach selbst vorbei gehen und sich vor Ort informieren.

Joschua Woischnik

Beratung gegen Diskriminierung

Neu für Stadt und Landkreis Göttingen



Foto: Bernd Neubauer

In Göttingen gibt es eine neue Beratungs-Stelle gegen Diskriminierung. Diskriminierung heißt: Sie werden nicht gleich behandelt. Sie werden schlechter behandelt als jemand anderes. Und es gibt keinen guten Grund dafür.

Gegen Diskriminierung gibt es in Deutschland das Allgemeine Gleichstellungs-Gesetz. Die Abkürzung für das Gesetz ist AGG. Das Gesetz soll Menschen vor **6 Arten von Diskriminierung** schützen:

1. **Ethnische Herkunft oder rassistische Zuschreibung**, Beispiel: Menschen finden keine Wohnung, weil sie einen ausländisch klingenden Namen oder eine schwarze Hautfarbe haben.
2. **Geschlecht**, Beispiel: Eine Frau verdient weniger Geld, weil sie eine Frau ist.

3. **Religion oder Weltanschauung**, Beispiel: Eine muslimische Frau findet keine Arbeit, weil sie einen Hijab (ein Kopftuch) trägt.
4. **Behinderung**, Beispiel: Ein blinder Mann darf seinen Blinden-Hund nicht mit in ein Geschäft nehmen.
5. **Lebensalter**, Beispiel: Ein Mensch bekommt keine Operation, weil er alt ist.
6. **Sexuelle Identität**, Beispiel: 2 Männer gehen Hand in Hand auf der Straße. Ihnen werden böse Sprüche hinterhergerufen. Die Sprüche sind gegen Schwule.

Die Beratung kann Ihnen sagen: Erfahren Sie eine Diskriminierung? Hilft Ihnen das Gesetz gegen Ihre Diskriminierung? Was können Sie tun?
Die Beratung ist kostenfrei. Sie müssen nichts bezahlen.

Die Beratungs-Stelle behandelt ihre Informationen vertraulich. Die Beratungs-Stelle sagt nichts weiter, wenn Sie das nicht wollen.

Kontakt:

Telefon: 05 51 507646-25

E-Mail: adb@vnb.de

Adresse (siehe Foto):

Antidiskriminierungs-Beratungs-Stelle
Nikolaistr. 1c
37073 Göttingen

Karolina Köhne

Impressum

Herausgeber

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

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 15.01.2025

Hinweis zum Sonder-Zeichen

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