

# DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich · [www.mein-durchblick.de](http://www.mein-durchblick.de)



Foto: Bernd Neubauer

## Der Juli in der Natur

Im Juli gibt es in der Natur sehr viel zu entdecken: Klatschmohn und Korn-Blumen blühen auf den Feldern. Am Waldrand sehen wir andere Blumen. Wir hören Frosch-Konzerte. Wir hören den Flug von Libellen. Wenn es dunkel wird, sehen wir Glüh-Würmchen auf den Wiesen oder im Garten. Wir genießen den Duft von vielen Blumen-Blüten.

Es ist heiß im Hochsommer: Deshalb freuen sich Vögel über eine Wasser-Stelle zum Baden und Trinken. Wer das Vogel-Bad aus der Nähe anschauen möchte, kann eine flache Schüssel auf den Balkon oder in den Garten stellen. Es ist eine Freude, Vögel zu beobachten.

In Deutschland gibt es sehr viele Linden-Bäume an Straßen und Alleen. Hinhören lohnt sich: Viele Insekten fliegen durch die Baum-Kronen, darunter Bienen und Hummeln. Jedes Insekt klingt anders.

Auf dem Göttinger Wall kann man eine besonders alte Linde sehen. Man hat sie 1765 gepflanzt, sie ist also 260 Jahre alt.

Im Juli sind auch viele Schmetterlinge unterwegs. Es gibt Schmetterlinge in vielen verschiedenen Farben.

Wie kann man die Natur besonders gut beobachten? Zum Beispiel mit einem Fernglas. Damit kann man Tiere und Pflanzen besonders

gut sehen und ihre Schönheit genießen. Es gibt kleinere und leichte Ferngläser, die man gut auf einem Ausflug mitnehmen kann. Für Kinder gibt es Becher-Lupen. Sie können mit dieser Lupe auf einem Becher kleine Blüten, Samen und Insekten in Ruhe beobachten, weil sie nicht wegfliegen. Wichtig ist: Die Tiere und Pflanzen nur zur Beobachtung in dem Becher lassen. Danach muss man den Becher wieder leeren.

Tipp für einen Ausflug in der Region: In Germerode gibt es sehr schöne Mohnfelder zu sehen. [Hier](#) finden Sie Bilder dazu und Hinweise zur Anfahrt.

# Elektronische Patienten-Akte (ePA)

## Brauche ich die App?



Foto: Bernd Neubauer

### Was ist die elektronische Patienten-Akte?

Die elektronische Patienten-Akte ist für alle, die eine Kranken-Versicherung haben. Aber nur, wenn man nicht widerspricht. Die elektronische Patienten-Akte wird ePA abgekürzt. Die Krankenkassen legen die ePA für ihre Versicherten an. Die Daten können nur gelesen werden von: Ihrer Krankenkasse, Ihren Ärzten und Ärztinnen, von Krankenhäusern und von Ihnen selbst. Wichtig: Sie müssen die ePA nicht selbst verwalten. Sie funktioniert auch, wenn Sie das nicht machen.

### Ist die ePA sinnvoll?

Die ePA hilft Ihnen, wenn Sie krank sind. Auf der ePA sind alle wichtigen Daten gespeichert. Dort stehen Ihre Krankheiten, Ihre Verletzungen

und Ihre Medikamente. Vielleicht müssen Sie einmal schnell zu einem fremden Arzt. Zum Beispiel in Ihrem Urlaub. Der Arzt kann dann auf der ePA sehen: Diese Krankheiten hatten Sie. Oder: Diese Krankheit haben Sie immer. Der Arzt kann auch sehen: Sie nehmen ein bestimmtes Medikament. Er möchte vielleicht ein weiteres Medikament verschreiben. Aber Sie nehmen schon ein Medikament. Mit dem neuen Medikament verträgt sich Ihr Medikament nicht. Das weiß der Arzt nun. Er kann Ihnen ein anderes Medikament verschreiben. Das andere Medikament hilft Ihnen. Es schadet Ihnen nicht.

### Kann ich selbst über die ePA bestimmen?

Ja. Dazu brauchen Sie eine

App. Mit der App können Sie Ihre Daten sehen und verwalten. Die App finden Sie in Ihrem App-Store auf dem Handy. Und Sie müssen auf der Homepage von Ihrer Krankenkasse schauen. Dort steht, was Sie sonst noch brauchen. Dann bekommen Sie eine PIN für Ihre App zugeschickt. Vielleicht brauchen Sie noch andere Dinge, z. B. eine Funktion auf Ihrem Ausweis.

### Geht das nur über die App? Oder geht das anders?

Die App ist eher schwierig. Deshalb soll es den ePA-Client (das spricht man so aus: klei'ent) geben. Damit kann man dann vom Computer oder vom Laptop die eigene Akte sehen.

Britta Voß

# Hitzeschutz

## für Menschen mit Behinderungen



Foto: Sarah Ahrens

Der Sommer ist da und jetzt wird es oft heiß. Hitze ist für viele Menschen mit Behinderungen sehr anstrengend. Das hat verschiedene Gründe.

### **Körperliche Probleme**

Manche Menschen haben Lähmungen. Dann können sie Teile des Körpers nicht bewegen. Vielleicht schwitzen sie dann an diesen Teilen nicht. Schwitzen ist aber wichtig für den Körper. So kühlt der Körper sich ab.

Andere Menschen benutzen einen Rollstuhl. Die Sitzfläche oder die Lehne können sehr heiß werden. Dann schwitzen die Menschen beim Sitzen. Und vielleicht drückt der Rollstuhl an den Körper. Durch den Schweiß und den Druck tun Stellen am Körper vielleicht weh.

### **Räume und Wasser**

In der Stadt gibt es viele kühle Räume und Toiletten. In

diesen Räumen kann man sich ausruhen, abkühlen oder etwas trinken. Aber: Die Räume sind manchmal nicht barrierefrei. Dann brauchen Menschen mit Behinderung mehr Zeit, um diese Räume zu erreichen. Aber schnelle Abkühlung ist wichtig!

### **Wie kann ich mich gut vor Hitze schützen?**

- Trinken Sie genug! Vielleicht können Sie immer eine Flasche Wasser mitnehmen.
- Suchen Sie Abkühlung! Sie können sich in Räumen abkühlen oder im Schatten. In der Nähe von Bäumen ist es oft kühler.
- Schauen Sie in den Wetterbericht: Wie heiß wird es? Können Sie zuhause bleiben, wenn es besonders heiß ist?
- Achten Sie auf die richtige Kleidung! Denken Sie an einen Hut und eine

Sonnenbrille. Lockere und helle Kleidung hilft. Am besten ist Kleidung aus Leinen, Baumwolle oder Viskose.

- Meiden Sie viel Anstrengung! Vielleicht können Sie am Morgen und am Abend einkaufen, spazieren oder Sport machen. Tagsüber ist es oft besonders heiß.
- Achten Sie auf Ihren Körper! Überlegen Sie öfter: Geht es mir gut? Habe ich Kopfschmerzen oder Schwindel? Möchte ich etwas trinken oder etwas essen? Wenn Sie etwas bemerken: Suchen Sie Abkühlung und Wasser!

Diese Informationen gibt es auch für Hilfe-Einrichtungen: Besuchen Sie die Seite [Klima Mensch Gesundheit](#).

Sarah Ahrens

# Thomas-Mann-Abend im Literaturhaus Göttingen



Foto: Literarisches Zentrum Göttingen

Freitagabend, 27.06.2025:  
Viele Menschen gehen in das Literaturhaus Göttingen. Der Saal ist voll.  
Es geht um den berühmten Schriftsteller Thomas Mann. Er hat 1929 den Literatur-Nobelpreis erhalten für sein Buch „Die Buddenbrooks“. Thomas Mann kam vor 150 Jahren am 6. Juni 1875 in Lübeck auf die Welt. Er ist 80 Jahre alt geworden. Das Literaturhaus Göttingen feiert seinen 150. Geburtstag. Das Publikum lernt: Thomas Mann war ein politischer Autor. Aber Thomas Mann war auch ein privater Mensch.

Die Autoren Kai Sina und Tilmann Lahme sind zu Gast. Sie stellen ihre Bücher vor (siehe Infokasten), zeigen Fotos, sprechen miteinander. Tilmann Lahme hat sehr intensiv die Tagebücher

von Thomas Mann gelesen. Daher weiß er: Thomas Mann ist homosexuell. Er kämpft sein Leben lang dagegen. Er verarbeitet das Thema Homosexualität in seinen Romanen und auch in „Der Tod in Venedig“. Er ist verheiratet mit Katia Mann. Mit ihr hat er 6 Kinder.

Kai Sina spricht über den politisch aktiven Thomas Mann. Er flieht vor den Nationalsozialisten nach Amerika. Dort hält er leidenschaftliche politische Reden gegen die Nationalsozialisten. Die Reden kann man in Deutschland im Radio hören. Das Göttinger Publikum hört die Original-Stimme von Thomas Mann aus einer Rede, die er in Hollywood hält. Er spricht über die Bomben, die auf seine Heimat-Stadt Lübeck gefallen

sind. Ein Schauspieler soll die Rede lesen. Thomas Mann ist dagegen. Die Deutschen sollen seine Stimme hören. Er spricht gegen die Nationalsozialisten und für Demokratie. Mit sehr großem Aufwand konnte man die Ton-Aufnahme mit der Stimme von Thomas Mann in Deutschland hören.

Der Abend endet mit einem langen Applaus.

## Bücher zu Thomas Mann

Kai Sina: „Was gut ist und was böse. Thomas Mann als politischer Aktivist“ (Propyläen) 2024  
Tilmann Lahme: „Thomas Mann. Ein Leben“ (dtv) 2025.  
Die Bücher sind nicht in Einfacher Sprache.

# Tag der Freude – Wann bin ich glücklich?



Foto: pexels von pixabay

Am 24. Juli ist der Tag der Freude. Es gibt den Feier-Tag seit mehr als 40 Jahren. Man weiß aber nicht, wer den Tag der Freude erfunden hat. Freude fühlt sich für jeden Menschen ein bisschen anders an. Dazu gehören zum Beispiel: Leichtigkeit, Lachen und gute Gedanken. Der Alltag ist aber oft schnell und laut. Es passieren viele Dinge. Auch schlechte oder traurige Dinge. Der Tag der Freude möchte die schönen Dinge im Alltag zeigen. Es geht um die Fragen: Was macht mir Freude? Wann bin ich glücklich?

## Ideen für mehr Freude im Alltag

An schöne Sachen denken. Beantworten Sie jeden Abend die Frage: Welche 3 Dinge haben mir an meinem Tag heute besonders gut gefallen?

Tip: Schreiben Sie die 3 Dinge auf. Dann können Sie die schönen Dinge immer wieder lesen.

Eine Pause machen. Atmen Sie 3 Mal tief ein. Sie können dabei auch die Augen zu machen. Öffnen Sie die Augen danach wieder. Beantworten Sie die Frage: Was in meiner Nähe macht mich glücklich?

Komplimente machen. Ihnen gefällt das Kleid von der Frau in der Kassen-Schlange vor Ihnen? Sie finden das Lächeln von dem Mann im Bus besonders nett? Sagen Sie es diesen Menschen! Oft gefallen uns Sachen an anderen. Aber nur ganz selten sagen wir diesen Menschen das. Mit Komplimenten kann man anderen eine Freude machen.

Und auch man selbst fühlt sich dadurch glücklich.

Tip: Auch wir selbst verdienen Komplimente. Beantworten Sie die Frage: Was mögen Sie an sich selbst? Wofür würden Sie sich loben?

## Lebens-Freude weltweit

Forscher\*innen finden jedes Jahr heraus: Wo auf der Welt gibt es am meisten Lebens-Freude?

2025 hat Finnland gewonnen. Hier sind die Menschen am glücklichsten. Deutschland ist auf Platz 16 von ungefähr 100 Ländern.

Die Stadt mit der meisten Lebens-Freude ist ganz in der Nähe von Göttingen. Kassel ist dieses Jahr die glücklichste Stadt in Deutschland.

Jasmin Suessmeyer

# Welt-Katzentag



Foto: Dr. Martina Henn-Sax

Am 8. August ist Welt-Katzentag. Ein Tag, der zeigt, wie sehr Menschen Katzen lieben.

An diesem Tag erinnern Tier-Schutz-Organisationen und Umwelt-Schutz-Organisationen: Eine Katze zu haben ist schön. Aber es ist auch eine große Verantwortung. Der Internationale Tag der Katze ist ein Tag zum Feiern. Aber es geht auch darum, dass es alle Katzen gut haben. Es geht um die Katzen im Haus. Und es geht um die Katzen in der Wildnis.

Katzen sind pflegeleicht und passen sich gut an. Mit Katzen muss man nicht spazieren gehen. Katzen kommen gut alleine zurecht. Das macht

sie zu perfekten Begleitern für Menschen.

## **Katzen sind gut für Menschen**

Katzen sorgen für weniger Stress und bessere Laune: Eine Katze streicheln macht uns ruhiger. Unser Blutdruck sinkt. Der Puls wird langsamer und unser Körper schüttet Glücks-Hormone aus. Katzen-Besitzer\*innen haben ein deutlich geringeres Risiko für Herzinfarkte. Katzen sind tolle Gefährten. Katzen spenden Trost. Sie geben uns bedingungslose Liebe. Mit Katzen fühlen wir uns weniger einsam. Ihre Gesellschaft tut uns gut.

## **Katzen als Lehrer**

Katzen setzen klare Grenzen und fordern Respekt. Kinder

lernen so rücksichtsvoll und einfühlsam zu sein. Katzen können auch schüchternen Kindern helfen. Der Kontakt zu Katzen hilft den Kindern, Kontakt mit anderen Kindern aufzunehmen und so leichter Freundschaften zu schließen.

Katzen sind niedlich. Aber sie sind auch Jäger. Sie helfen gerne dabei, Spinnen oder Mäuse fernzuhalten.

Wer eine Katze hat, lernt Geduld und wie man die Bedürfnisse eines anderen Lebewesens versteht und respektiert. Das ist eine wichtige Fähigkeit, die uns auch im Umgang mit anderen Menschen hilft.

Dr. Martina Henn-Sax

# Holunder – Eine besondere Pflanze



Foto: Rita auf Pixabay

Holunder ist ein Strauch, der in Europa wächst. Weit verbreitet ist besonders der Schwarze Holunder. Im Frühling hat er weiße Blüten. Im Spätsommer hat er kleine, schwarze Beeren. Holunder ist eine alte Heilpflanze. Schon früher haben Menschen ihn für Tee oder Sirup benutzt. Auch heute noch ist Holunder sehr beliebt.

## Was kann man aus Holunder machen?

Im Mai/Juni blüht der Holunder. Die Blüten riechen gut und schmecken süß. Man kann sie für viele Dinge verwenden. Vorher sollte man sie allerdings kochen. Denn sie könnten giftige Inhalts-Stoffe haben.

- Holunderblüten-Sirup: Blüten mit Wasser, Zucker und Zitrone mischen. Dann abkochen und abfüllen. Der Sirup ist lecker in Wasser oder Sekt.

- Holunderblüten-Tee: Getrocknete Blüten mit heißem Wasser aufgießen. Der Tee hilft auch bei Erkältung.
- Gebratene Holunderblüten: In Teig tauchen und in der Pfanne braten. Das ergibt einen süßen Nachtisch.

Später im Jahr wachsen die Beeren. Sie sind roh nicht gut verträglich. Auch sie muss man kochen. Sonst können sie Bauch-Schmerzen machen.

- Holunder-Saft: Die Beeren kochen und pressen. Der Saft kann gegen Husten und Fieber helfen.
- Marmelade: Die Beeren mit Zucker, Apfel oder Birne kochen. Das kann zusammen sehr lecker schmecken.
- Holunder-Wein: Aus dem Saft kann man auch Wein machen.

Holunder ist eine vielseitige Pflanze. Man kann die Blüten und Beeren gut in der Küche und bei Krankheit nutzen. Wer einen Holunder-Strauch im Garten hat, kann viele leckere und gesunde Sachen selbst machen. Außerdem ist Holunder sehr pflegeleicht. Der Schwarze Holunder kann bis zu 7 Meter hoch wachsen. Auch für Vögel und Insekten bietet er Nahrung.

Kirsten Koch

## Impressum

### Herausgeber

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

**Layout & Satz** Bernd Neubauer

**Nächste Ausgabe** 15.08.2025

### Hinweis zum Sonder-Zeichen

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

# 3x3-Basketball

## Spielspaß am Jahn-Stadion



Foto: Bernd Neubauer

Vor knapp einem Jahr haben die deutschen Frauen im 3x3-Basketball die Gold-Medaille bei den Olympischen Spielen in Paris gewonnen. Dadurch ist die Sportart noch bekannter und beliebter geworden. Auch in Göttingen. Seit einem Jahr kann man 3x3-Basketball am Jahnstadion spielen.

### Was ist 3x3-Basketball?

Das 3x3-Basketball hat sich aus dem klassischen Basketball entwickelt. Es kommt vom Straßen-Basketball und wird meist draußen gespielt. So war es auch bei den Olympischen Spielen. Es kann aber auch in der Halle gespielt werden. Im Unterschied zum klassischen Basketball wird nur auf einen Korb gespielt. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Jede Mannschaft hat 3 Spieler\*innen

– und nicht 5 wie beim klassischen Basketball. Das Feld ist halb so groß wie ein normales Basketball-Feld.

### Die Regeln

Das Spiel dauert 10 Minuten oder bis ein Team 21 Punkte erreicht hat.

Ein Korb von innerhalb der 2-Punkte-Linie zählt einen Punkt. Ein Korb von außerhalb der Linie 2 Punkte. Die 2-Punkte-Linie ist 6,75 m vom Korb weit weg.

Ein Wurf muss innerhalb von 12 Sekunden nach Ball-Besitz gemacht werden. Das macht das Spiel noch schneller. Beim klassischen Basketball gilt die 24-Sekunden-Regel.

Nach einem Korb-Erfolg wird der Ball von dem gegnerischen Team aus dem Netz geholt und ohne Unterbrechung weitergespielt. Beim

klassischen Basketball spielt man mit einem Einwurf von der Grundlinie weiter.

### 3x3-Basketball in Göttingen

Frei zugänglich für alle ist der Platz von der GÖSF am Jahnstadion. Seine Nutzung ist kostenlos. Die Öffnungszeiten sind täglich von 7 bis 21 Uhr. Weitere Infos gibt es [hier](#).

Bernd Neubauer

Aktuelle Informationen  
und Kursangebote  
**vhs-goettingen.de**

