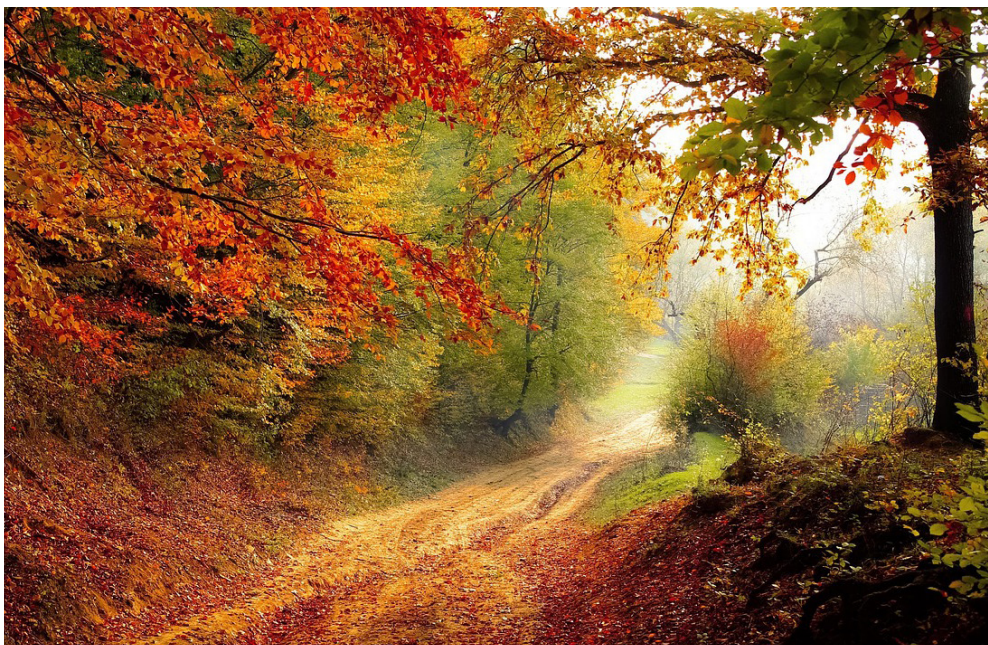


DURCHBLICK

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



Valentin auf Pixabay

Gesund bleiben im Herbst

Am 22. September 2025 endete der Sommer und es begann der Herbst. Seitdem werden die Tage wieder kürzer und die Erkältungs-Zeit beginnt. So kann man Körper und Seele für den Herbst stark machen.

Wir wissen: Stress tut dem Menschen nicht gut. Stress fördert Krankheiten. Weniger Stress fördert die Gesundheit. Wie kann man Stress abbauen? Zum Beispiel durch Bewegung im Freien: Spaziergänge, Joggen, Radfahren. Sport hilft sehr gut gegen Stress. Bewegung an der frischen Luft hat einen weiteren Vorteil: Sonnen-Licht erhöht das

Vitamin D in unserem Körper. Das erhöht die Abwehr-Kräfte gegen Erkältungen.

Ebenso wichtig ist ausreichend Schlaf. Das sind ungefähr 8 Stunden Schlaf in der Nacht. Alles zusammen fördert gute Laune und Lebens-Freude. Das ist besonders gut für die Gesundheit.

Zur Ernährung: Vollkorn-Brot, viel Gemüse und Obst, wenig Zucker und Salz sind gut für den Körper. Dann bleibt er gesund. Und: Viel trinken! Ungefähr 2 Liter Wasser oder andere Getränke ohne Zucker. Zum Beispiel Kräuter- und Früchte-Tees. Saft ist oft sehr süß. Saft sollte man mit Wasser mischen.

Was immer hilft: Warm anziehen. Wenn der Mensch friert, hat er weniger Abwehr-Kräfte.

Regelmäßiges Händewaschen: Seit Corona wissen wir: Hände waschen ist wichtig. Am besten wäscht man sich die Hände, wenn man nach Hause kommt. Dann bleiben Krankheits-Erreger nicht auf den Händen.

Zusammenfassung

Dies unterstützt die Abwehr-Kräfte: Tages-Licht, Bewegung an der frischen Luft, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf. Und: Das macht gute Laune!

Die Wechsel-Jahre – was passiert da?

Jede Frau kommt in die Wechsel-Jahre. Das ist ganz natürlich. Die Wechsel-Jahre beginnen meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr. In dieser Zeit verändert sich der Körper der Frau. Auch die Abläufe in den Organen ändern sich. Informationen, die der Körper über Jahre erhalten hat, werden abgeschaltet. Man sagt: Der Hormon-Haushalt verändert sich. Die Monats-Blutung wird unregelmäßig. Irgendwann hört die Blutung ganz auf. Die Frau kann dann keine Kinder mehr bekommen. Diese Veränderungen gehen nicht schnell. Das kann viele Jahre dauern. Deshalb heißt es Wechsel-Jahre. Statt Wechsel-Jahre benutzen Mediziner*innen oft den Begriff Menopause.

Das fühlen Frauen in den Wechsel-Jahren: Viele Frauen spüren körperliche und seelische Veränderungen. Dazu gehören Hitze-Wallungen. Der Körper heizt sich sehr schnell auf. Kurz danach wird er wieder kalt. Manche Frauen schlafen schlecht. Andere Frauen können sich schlechter konzentrieren. Manche Frauen sind wütend oder traurig. Diese Beschwerden sind unterschiedlich stark. Manche Frauen merken kaum etwas. Manche fühlen sich stark



Foto: erstellt mit Ideogram/Martina Henn-Sax

belastet. Und manche Frauen fühlen sich sogar krank.

Der Tag der Wechsel-Jahre
 Am 18. Oktober ist der Welt-Menopause-Tag. Dies ist der Sinn von dem Tag: Das Thema Wechsel-Jahre soll bekannter werden. Viele Menschen wissen nicht, was in dieser Lebensphase passiert. Offen über Wechsel-Jahre sprechen ist wichtig. Und: Frauenärzte und Frauenärztinnen kennen sich gut aus. Wenn man fragt, bekommt man Hilfe. Die Wechsel-Jahre sind kein Tabu. Sie gehören zum Leben. Wenn Frauen gut informiert

sind, können sie besser mit den Veränderungen umgehen. Es kann hilfreich sein, sich mit anderen Menschen auszutauschen – so entsteht mehr Verständnis und Unterstützung.

Dem Körper helfen

In den Wechseljahren verändert sich der Körper. Muskeln werden weniger. Viele Frauen nehmen leichter zu – besonders am Bauch. Daran liegt das: Im Körper sind weniger Hormone. Vor allem Östrogen ist weniger da.

Die richtige Ernährung ist wichtig. Dann fühlt man sich besser. Und man kann das Gewicht besser halten. Diese Lebens-Mittel sind gut: Gemüse, Obst,

Hülsen-Früchte und Nüsse. Diese Lebens-Mittel haben viele Vitamine. Und sie sind gut für die Verdauung. Auch gut ist: Weniger Zucker essen. Und Dinge essen, die gut für die Muskeln sind, z. B. Tofu, Eier oder Fisch.

Auch Bewegung ist wichtig. Aber die Bewegung soll Spaß machen. Man kann z.B. Spazieren gehen, Fahrrad fahren oder tanzen. Alles, was Spaß macht, hilft dem Körper. Der Körper bleibt dann entspannt und fit.

Dr. Martina Henn-Sax

Aktionstag „Schichtwechsel“ bei GÖWE

Menschen mit und ohne Behinderung tauschen Arbeits-Plätze



Foto: C. von Usiar-Gleichen

von links: Marie Kollenrott (Bündnis 90/Die Grünen MdL), Ismail Ertürk (GÖWE), Karola Margraf (SPD MdL), Glenn Gendrullis (GÖWE)

Am 25. September fand in ganz Deutschland der Aktionstag „**Schichtwechsel**“ statt: Menschen mit und ohne Behinderung tauschen für einen Tag ihren Arbeitsplatz. Auch die **Göttinger Werkstätten** (GÖWE) machten wieder mit. Das Ziel: Menschen sollen sich besser kennenlernen und Vorurteile abbauen. Viele Menschen arbeiten im Alltag nicht zusammen. Durch den Tausch können sie die Arbeits-Welt der anderen erleben.

So funktioniert es

- Beschäftigte von GÖWE gehen für einen Tag in Betriebe in Göttingen und Umgebung.
- Gleichzeitig kommen Mitarbeiter*innen ohne Behinderung zu GÖWE.
- Alle sammeln neue Erfahrungen, lernen andere Berufe kennen und entdecken neue Möglichkeiten.

Für beide Seiten ein Gewinn

Alle Tausch-Partner sehen: So sieht der Arbeits-Alltag der anderen aus. Menschen mit Behinderung lernen neue Betriebe kennen. Vielleicht entsteht daraus ein neuer Arbeits-Platz. Menschen ohne Behinderung erleben: So vielfältig ist die Arbeit in der Werkstatt. Und sie sehen: Die Beschäftigten arbeiten dort mit viel Wissen, Einsatz und Freude. Das baut Vorurteile ab und schafft mehr Verständnis.

Teilnehmende Betriebe 2025 in Göttingen

- Carl Zeiss CMP GmbH
- Stadt Göttingen
- Niedersächsischer Landtag
- Sanitätshaus o.r.t. GmbH

Teilnehmende Betriebe 2025 in Gimte

- Logistik Zentrum Niedersachsen
- tegut Hann. Münden
- Conexa GmbH

- Skocok GmbH
- Gauß Grundschule Dransfeld

Insgesamt nahmen 12 Werkstatt-Beschäftigte am Tausch teil. Auch sie verbrachten einen Tag in einer anderen Arbeits-Welt.

Über GÖWE

Die Göttinger Werkstätten gibt es seit 1973. Sie unterstützen Menschen mit Behinderung dabei, **selbstbestimmt zu leben**. Dazu gehört Arbeit, Wohnen und Bildung. Heute arbeiten und wohnen fast 1.000 Menschen mit Behinderung bei GÖWE. Etwa 400 Fachkräfte begleiten sie. Geschäftsführer Olaf Stapel sagt: „Wir wollen, dass jeder Mensch eine Chance hat, den eigenen Lebensweg zu gehen und seinen Platz in der Mitte der Gesellschaft zu finden.“

Das Stück „Nebenan“ im Deutschen Theater Göttingen



Foto: Thomas Müller

Der Theater-Saal ist ein Restaurant. Ein perfekter Ort für das Stück „Nebenan“. Das Stück spielt in einer Kneipe in Berlin. Es gibt 3 männliche Kneipen-Besucher und eine Wirtin.

Das Stück handelt von einem Streit zwischen 2 sehr unterschiedlichen Männern in Berlin: Daniel ist ein berühmter Schauspieler. Es wartet auf sein Taxi auf dem Weg zum Flughafen. Er hat einen wichtigen Auftritt in London. Bevor er zum Flughafen fährt, trinkt er in einer Kneipe einen Kaffee. Und er übt seinen Text in der Kneipe. Dort trifft er Bruno. Er ist Stammgast in der Kneipe. Daniel erfährt: Bruno wohnt im gleichen Haus wie er, aber in einer viel kleineren Wohnung. Bruno erzählt plötzlich Geheimnisse aus

dem Privat-Leben von Daniel. Der Schauspieler erkennt: Bruno beobachtet ihn schon eine lange Zeit. Bruno erzählt immer neue Geheimnisse. Daniel wird wütend, er prügelt sich mit Bruno. Er will die Kneipe verlassen. Aber er schafft es nicht. Er bietet Bruno Schweige-Geld an, das funktioniert nicht. Der reiche Schauspieler Daniel und die Zuschauer*innen verstehen langsam: Bruno ist wütend auf Daniel. Warum?

Brunos Vater hat seine alte Wohnung verloren. Man hat sie renoviert und dann für viel Geld an Menschen mit viel Geld vermietet. Das findet Bruno sehr ungerecht. Warum haben Menschen wie Daniel viel Geld. Warum haben andere Menschen wie Bruno wenig Geld und müssen aus ihren

Wohnungen ausziehen? Am Ende verpasst Daniel sein Flugzeug. Er hat gelernt, wie Menschen wie Bruno leben. Er ist verletzt, weil Bruno so viel über sein Privat-Leben weiß. „Nebenan“ ist ein Stück über Ungerechtigkeiten in unserer Gesellschaft. Es gibt viel Applaus. Der berühmte deutsche Schriftsteller Daniel Kehlmann (geb. 1975 in München) hat das Drehbuch vom Stück „Nebenan“ geschrieben. Ein Drehbuch gibt genaue Informationen darüber, wo das Stück spielt und was und wie die Schauspieler*innen sprechen.

Weitere Vorstellungen:
<https://www.dt-goettingen.de/stueck/nebenan>

Gundula Laudin

Das Stück „Videobeweis“ im Deutschen Theater Göttingen

„Der Videobeweis“ ist eine Komödie von Sébastien Thiéry. Komödie heißt: Es gibt viel zu lachen. Das Stück feierte am Sonntag, den 28.09.2025, im Deutschen Theater Göttingen Premiere. Das Publikum jubelte.

Das Stück spielt in Frankreich. Die Zuschauer*innen blicken in die Küche von Justine und Jean-Marc. Das französische Ehepaar isst zu Abend. Sie streiten sich. Plötzlich kommt eine E-Mail auf ihre Handys mit dem Betreff von ihrem Hochzeits-Tag und Hochzeits-Ort. Sie fragen sich: Sollen wir die E-Mail mit Video-Anhang öffnen oder ist das zu gefährlich?

Sie entscheiden sich dafür. Sie wollen das Video sehen. Sie erschrecken sich. Denn: Das Video zeigt das Ehepaar beim Abend-Essen in der Küche. Beide fühlen sich bedroht. Wer war in der Wohnung? Wer hat eine Kamera eingebaut? Wer will sie beobachten? Wer ist der unbekannte Mensch, der die E-Mail geschickt hat?

Das Ehepaar findet die Kamera und reißt sie sofort aus der Wand. Damit ist das Problem aber nicht gelöst. Es



Foto: Georges Pauly

kommen weitere E-Mails mit weiteren Videos bei ihnen an. Das Ehepaar hat Angst vor den Videos. Warum haben sie Angst?

In jedem Video wird ein Geheimnis erzählt. Das bringt ihre Ehe ernsthaft in Gefahr. Aber die Videos führen auch dazu, dass das Ehepaar ins Gespräch kommt. Warum hast du das gemacht, fragen sie den anderen. Sie streiten sich heftig. Sie wehren sich gegen das, was das Video zeigt. Das ist zum Teil sehr lustig.

Sie widersprechen mit viel Fantasie dem Video-Inhalt. Dabei ist das Video der Beweis für ihr Verhalten.

Die Videos sind bedrohlich. Aber sie sind auch eine Chance. Justine und Jean-Marc sprechen jetzt über ihre Ehe. Kann die Wahrheit die Ehe retten?

Das Publikum bekommt sehr private Einblicke in das Leben vom französischen Ehe-Paar. Vielleicht kennen manche Zuschauer*innen auch einige Dialoge aus dem eigenen Ehe-Leben?

Hier sind die Termine für weitere Vorstellungen:

<https://www.dt-goettingen.de/stueck/der-videobeweis>

Gundula Laudin

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



Freiheit ist Sklaverei

Buchbesprechung zu dem Roman „1984“ von George Orwell

Der 2. Weltkrieg war gerade zu Ende. Da fing der englische Schriftsteller George Orwell an, ein Buch zu schreiben. Er beendete es 1948. Der Titel von dem Buch ist: „1984“. Dies ist auch das Jahr, in dem die Geschichte spielt. Sie spielt also in der Zukunft. Und sie spielt in einem Land, das es so in der Wirklichkeit nicht gibt. In dem Land herrscht eine Partei, die sich nur „die Partei“ nennt. An der Spitze der Partei steht eine Figur, die Großer Bruder heißt. Niemand weiß, ob es diesen Großen Bruder wirklich gibt. Niemand hat ihn je gesehen. Aber überall hängen Bilder. Darunter steht der Satz: „Der Große Bruder sieht dich.“ Kameras und Mikrofone überwachen die Menschen. Die Menschen dürfen nicht frei denken oder sprechen.

Die Hauptfigur in dem Buch ist Winston Smith. Er arbeitet im „Ministerium für Wahrheit“. Dort muss er alte Zeitungen fälschen. Die Geschichte wird umgeschrieben, wie die Partei es sich wünscht. So sieht es so aus, als hätte die Partei schon immer recht gehabt. Winston beginnt zu zweifeln. Er spürt: Die Partei lügt. Und: Früher muss es anders

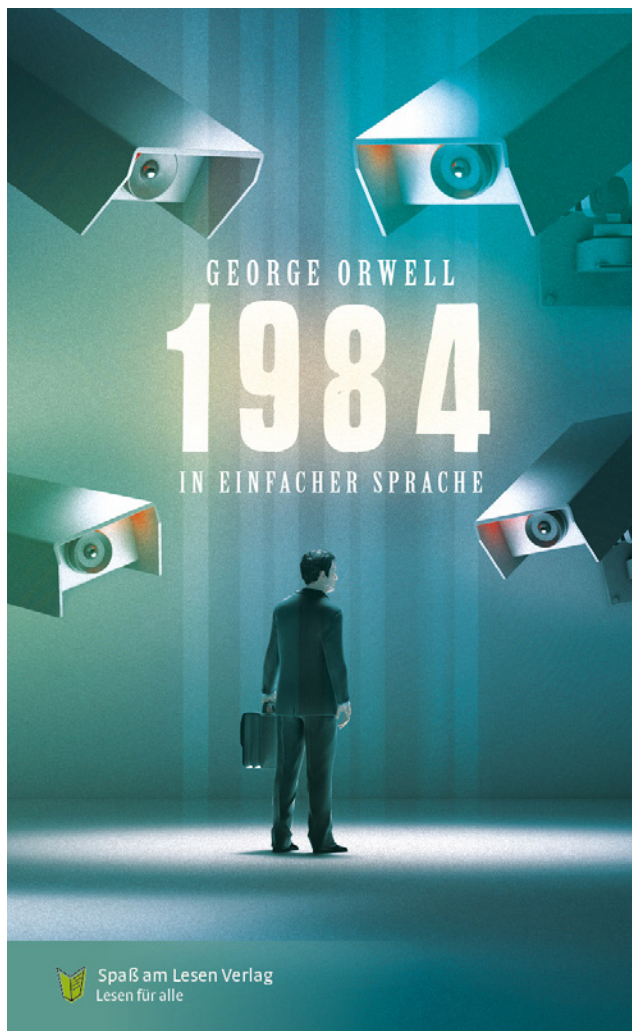


Foto: Spaß am Lesen Verlag

gewesen sein. Es war freier. Doch schon das Denken gegen die Partei ist verboten. Dies heißt „Gedanken-Verbrechen“.

Winston lernt Julia kennen. Sie arbeitet ebenfalls für die Partei. Die beiden verlieben sich heimlich. Sie treffen sich in einem versteckten Zimmer und träumen von Freiheit. Doch sie werden von der Gedanken-Polizei entdeckt und verhaftet. Im „Ministerium für Liebe“ werden Winston und Julia verhört und gefoltert. Winston

soll alles glauben, was die Partei sagt. Wenn die Partei behauptet: $2 + 2 = 5$, dann muss er das glauben. Schließlich verrät Winston Julia, weil er die Folter nicht mehr erträgt. Am Ende ist er gebrochen. Er hat gelernt, den Großen Bruder zu lieben. Die Partei hat gesiegt: Winstons eigener Wille und seine Liebe zu Julia sind zerstört.

1984 war damals noch in weiter Ferne. Das Buch „1984“ ist eine Warnung. Die Warnung gilt auch heute noch. Das Buch warnt vor der Macht einer Diktatur, die allein darüber bestimmt: Das ist richtig, das ist falsch. Das darf man denken und sagen, das nicht.

Es warnt vor dem Verlust der Freiheit. Manchmal fängt es mit einer Lüge an. Die Lüge wird sehr oft wiederholt. Irgendwann glauben alle die Lüge. Das kennen wir auch aus heutiger Zeit.

Das Buch „1984“ ist im [Spaß am Lesen Verlag](#) erschienen. Es hat 134 Seiten und kostet € 13,00.

In Göttingen gibt es am 28. Oktober eine [Lesung](#) in Einfacher Sprache von dem Buch.

Bernd Neubauer

Pfalz Grona

Kaiser lebten in Göttingen

Göttingen ist bekannt für seine Universität und die schöne Altstadt. Doch der Stadtteil Grone und die Weststadt sind viel älter.

Im Mittelalter stand dort zwischen der Leine und dem kleinen Fluss Grone eine Kaiser-Pfalz. Eine Pfalz war der Regierungs-Sitz vom Kaiser. Damals hatten die Herrscher keinen festen Wohnort. Sie reisten von Burg zu Burg. In Niedersachsen gab es solche Pfalzen zum Beispiel in Grone und Goslar.

Die Pfalz in Grone gibt es heute nicht mehr. Sie wurde vor ca. 700 Jahren zerstört. Doch einige Straßen-Namen erinnern noch daran – zum Beispiel „Burg Grone“ oder „Unter der Pfalz“.

Die Burg war groß. Sie lag gut geschützt zwischen den Flüssen und einem Wald. Ausgrabungen zeigen: Die Burg war ca. 16 mal 25 Meter groß. Das ist so groß wie fünf Reihenhäuser nebeneinander. Oder so lang wie ein großer LKW mit Anhänger, aber zehnmal so breit. Auf dem Hagen gibt es eine große Wiese mit alten



Beim „Spectaculum“ erinnern die Göttinger*innen an ihre Kaiserpfalz. Im Hintergrund der Turm der Friedenskirche. Foto: Martina Henn-Sax

Linden-Bäumen. Dort steht auch die Friedenskirche. Beim Bau von der Kirche und dem Gemeindezentrum wurden Spuren der alten Burg gefunden. Hinter dem Kirch-Turm, etwas im Wald versteckt, befindet sich ein Gedenk-Stein für die Pfalz. Die Fläche von der Pfalz ist heute Wald oder Wiese. Die Fläche heißt Westpark. In dem

Park kann man gut spazieren gehen. Am Ende vom Park gibt es einen Wald-Spielplatz.

Heute ist der Ort ein beliebtes Ziel. Auch Feste kann man hier feiern. Einmal im Jahr findet auf dem Hagenberg das „Spectaculum“ statt. Das ist ein Mittelalter-Markt mit Musik und Spielen. Er erinnert an die Kaiser-Pfalz.

Zwischen Wald und Wiese kann beim Spaziergehen die Fantasie erwachen. Man kann sich die Burg sehr gut vorstellen. Groß und mächtig. Wie hier vor 1.000 Jahren Kaiser und Kaiserinnen lebten und regierten.

Dr. Martina Henn-Sax

Impressum

Herausgeber

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

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 14.11.2025

Hinweis zum Sonder-Zeichen

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

Die Braille-Schrift wird 200 Jahre alt!



Foto: Yan Krukau - pexels.com

Die Braille-Schrift ist eine fühlbare Schrift. „Braille“ (sprich: Breije) ist der Name des Erfinders: Louis Braille. Er hat die Braille-Schrift im Jahr 1825 erfunden. Dieses Jahr ist die Braille-Schrift 200 Jahre alt!

Wir haben uns [beim DBSV informiert](#). Der DBSV ist der Deutsche Blinden- und Sehbehinderten-Verband. Der DBSV setzt sich ein für die Rechte von blinden Menschen und von Menschen mit Sehbehinderungen.

Was ist Braille-Schrift?

Die Braille-Schrift lesen Menschen mit den Fingerspitzen. Es gibt höchstens 6 Punkte. Die Punkte sehen so ähnlich aus wie auf einem Würfel. Die Punkte haben eine Reihenfolge:

- 1: links oben
- 2: links Mitte

- 3: links unten
- 4: rechts oben
- 5: rechts Mitte
- 6: rechts unten

Die Punkte zeigen Buchstaben, zum Beispiel: Punkt 1 ist ein „a“. Die Punkte werden zu Buchstaben zusammengesetzt. Diese Zusammensetzung ist nicht einfach. Wir brauchen zum Lesen nicht nur Buchstaben. Wir brauchen auch Zahlen und Satz-Zeichen. Deshalb gibt es Zusammensetzungen doppelt.

Als Lösung gibt es zum Beispiel ein Zahl-Zeichen. Dieses Zeichen zeigt an: Jetzt kommt kein Buchstabe. Jetzt kommt eine Zahl. Sehr oft müssen die Leser*innen aber selbst wissen: Was ist gemeint? Das wissen die Leser*innen, wenn sie den Text gut verstehen.

Wo liest man Braille-Schrift?

Es gibt Bücher in Braille-Schrift. Diese Bücher haben dickes Papier. Es gibt aber nicht jedes Buch in Braille-Schrift. Und man kann die Bücher nicht überall bekommen.

Am Computer gibt es auch Braille-Schrift. Es gibt ein Gerät: die Braille-Zeile. Ein Programm liest eine Internet-Seite. Das Programm gibt Informationen über die Internet-Seite an die Braille-Zeile. Die Braille-Zeile zeigt dann Punkte an. Die Leser*innen können die Punkte mit den Fingerspitzen fühlen. So können die Leser*innen die Internet-Seite lesen.

In dem [Video „Lesen auf der Braillezeile“](#) zeigt der DBSV ein Notiz-Gerät. Damit kann man selbst schreiben. Und man kann Bücher darauf speichern. Das Notiz-Gerät zeigt die Bücher in Braille-Schrift.

Sarah Ahrens