

# DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich



Foto: Sam Williams auf Pixabay

## Frühjahrs-Müdigkeit

### Schlechte Stimmung trotz Frühlings-Erwachen

Die Tage werden wieder länger und es wird wärmer. Die ersten Blumen blühen und die Sonne scheint. Auch die Vögel singen wieder. Das sind eigentlich Gründe zur Freude.

Aber: Viele Menschen fühlen sich trotzdem nicht gut. Sie fühlen sich zum Beispiel müde und schlapp.

Manche haben auch Kopfschmerzen und haben keine Motivation. Das nennt man: Frühjahrs-Müdigkeit. Diese dauert meist ein paar Wochen an.

#### Wie kommt es zu Frühjahrs-Müdigkeit?

Im Winter hat unser Körper eine hohe Menge von einem bestimmten Stoff gebildet.

Dieser Stoff heißt: Melatonin. Melatonin ist ein Schlaf-Hormon.

Der Gegen-Spieler zu Melatonin ist das Wach-Hormon Serotonin. Diesen Stoff hat der Körper im Winter wenig gebildet.

Im Frühjahr muss sich der Körper umstellen: Er muss weniger von dem Schlaf-Hormon Melatonin bilden. Dafür muss er mehr von dem Wach-Hormon Serotonin bilden. Diese Umstellung braucht Zeit. Und sie ist anstrengend für den Körper.

Anstrengend ist auch der ständige Wetter-Wechsel im Frühling. Mal ist es warm, mal ist es kalt. Aus diesen Gründen kommt es oft zu Frühjahrs-Müdigkeit.

#### Welche Tipps gibt es gegen Frühjahrs-Müdigkeit?

Man kann seinen Körper bei der Umstellung unterstützen:

1. An die frische Luft gehen und sich in der Sonne aufhalten.
2. Gesund essen. Obst und Gemüse liefern dem Körper wichtige Vitamine. Zum Beispiel: Äpfel und Ananas. Auch Bananen und Weintrauben sind sehr gesund.
3. Viel Wasser trinken. Am besten trinkt man schon vor dem Frühstück ein Glas Wasser. Das macht wach. Dazu kann man etwas Zitronen-Saft geben. Dieser ist sehr gesund und hat viel Vitamin C.

Kirsten Kuke

# Der Boden

## Da steckt Leben drin!

Endlich ist Frühling. Wir haben wieder Lust nach draußen zu gehen. Im Garten gibt es nach dem langen Winter viel zu tun. Jetzt ist auch die Zeit, die Beete für die Pflanzen vorzubereiten: Der Boden muss aufgelockert werden. Und der Boden braucht Nährstoffe. Denn: Auf einem gesunden Boden wachsen die Pflanzen besser. Und man kann später mehr Obst und Gemüse ernten.

### Wo kommen die Nährstoffe her?

Besonders viele Nährstoffe stecken im Kompost-Boden. Einen Kompost-Haufen können alle im Garten anlegen. Garten-Abfälle und auch einige Küchen-Reste werden auf den Haufen geworfen. In dem Haufen leben viele sehr kleine Tiere: die Mikro-Organismen. Sie verwandeln zusammen mit Würmern die Pflanzen-



Foto: Julia Ring

Reste in Humus um. So nennt man die wertvolle nährstoffreiche Kompost-Erde. Die Umwandlung dauert ungefähr 1 Jahr. Bei der Umwandlung entsteht Wärme. In einem frischen Kompost-Haufen kann es bis zu 70° Celsius

werden. Die Kompost-Erde ist ein natürlicher Dünger für die Pflanzen. Man muss ihn mit der Erde in den Beeten mischen. Der Boden gibt die Nährstoffe an die Pflanzen ab.

### Das Öko-System Boden

Es ist ein Kreislauf: Viele sehr kleine Tiere wandeln Pflanzen-Material in Erde um. Die Pflanzen werden zersetzt. Dabei werden Nährstoffe frei. Diese Nährstoffe brauchen die Pflanzen wieder, um wachsen zu können. Man spricht auch vom Öko-System Boden. Der Boden ist die Grundlage für gesundes Leben. Je mehr nützliche Tiere im Boden leben, desto gesünder ist er. In einer Handvoll Erde befinden sich mehr Lebewesen, als es Menschen auf der Erde gibt.

Julia Ring

### Was darf auf den Kompost-Haufen?

#### Das darf:

- Reste von Gemüse
- Reste von Obst
- Schalen von Obst und Gemüse
- Eier-Schalen
- Kaffee-Satz
- trockener Rasen-Schnitt
- Laub
- alte Erde aus dem eigenen Garten

#### Das darf selten:

- Holz-Streu
- Papier
- Federn, Haare
- frischer Rasen-Schnitt
- Unkraut
- Asche von unbehandeltem Holz (max. 3 %)
- Zitrus-Früchte (unbehandelt)

#### Das darf nicht:

- behandeltes Holz
- beschichtetes Papier
- Essens-Reste
- Brot
- erkrankte Pflanzen-Teile
- Pflanzen mit Schädlings-Befall
- Asche von Briketts
- Metall, Leder
- Katzen-Streu

# Eine neue Bewohnerin in der Sesamstraße



Screenshot: www.ndr.de

Wer kennt Erni und Bert aus der Sesamstraße nicht? Die Kinder-Sendung gibt es nun schon seit 50 Jahren.

Immer neue Figuren haben in den Jahren die Serie bereichert. Zum 50. Jubiläum verstärkt nun Elin das Team der Sesamstraße: Sie ist 7, bastelt gerne, hat immer wieder originelle Ideen, ist ein bisschen ungeduldig ... und sie sitzt im Rollstuhl. Denn die Welt ist vielfältig, und jedes Kind ist in der Sesamstraße willkommen.

So soll die Sendung noch etwas inklusiver werden: Alle Kinder sollen sich in der Sendung wiedererkennen. Das passiert bei Kindern mit Behinderung noch sehr selten. Für sie ist es aber auch schön zu sehen: In meiner Lieblings-Sendung gibt es auch ein Kind, das im Rollstuhl sitzt, genauso wie ich.

Die Serie hat schon früher Kinder mit Behinderung gezeigt und erklärt, wie sie leben und was sie können. Doch jetzt ist es nochmal anders: Denn Elin gehört bald fest zur Truppe.

René Scharr sorgt für Gleich-Berechtigung beim NDR. Er sagt: Elin nutzt den Rollstuhl, denn sie kann nicht so gut laufen. Aber dieses Thema soll nicht im Mittelpunkt stehen. Denn Elins Behinderung ist nur eine ihrer Eigenschaften: Sie ist zum Beispiel Technik-begeistert, interessiert sich für Zahlen, spricht gerne allzu schnell.

Wir möchten das Potenzial von Menschen mit Behinderung sichtbar machen: So können andere Menschen ihren Alltag kennenlernen und werden aufgeschlossener. Elin hilft uns auf diesem Weg.

Die Jim Henson Company in New York hat die neue

Bewohnerin der Sesamstraße angefertigt. Ihr Rollstuhl kommt aus der Werkstatt vom NDR in Hamburg.

Die 50. Staffel fängt im Herbst an. Gleich bei ihrem Auftritt spricht sie ein wichtiges Thema an und eröffnet die Reihe „Prima Klima“: Die Sendung behandelt das Thema Umweltschutz interessant und kindgerecht. Wir sind gespannt.

Giulia Manca

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



# Freiheit oder Gemeinschaft – was wählst du?

## Buch-Besprechung zu Die Welle

Millionen tote Menschen. Die Schüler\*innen einer amerikanischen Schule sind geschockt. Sie können nicht glauben, was die Nazis früher in Deutschland gemacht haben. Warum haben Menschen bei so etwas mitgemacht?

Ein Schüler sagt: „Bei uns wäre das nicht möglich! Keiner würde bei so etwas mitmachen!“

Sein Lehrer hat eine Idee: Er startet einen Versuch. Er will den Schüler\*innen zeigen: Jeder Mensch lässt sich beeinflussen. Es ist viel einfacher, wenn andere die Entscheidungen treffen. Wenn man nicht mehr selbst denken muss.

Er gründet eine Gruppe. Sie heißt: Die Welle. Die Welle hat 3 Regeln:

Macht durch Disziplin. Das heißt: Alle müssen sich an die Regeln halten. Sie müssen ordentlich sein.

Macht durch Gemeinschaft. Die Mitglieder der Welle sollen zusammenhalten. Sie sollen sich helfen.

Macht durch Handeln. Der Lehrer möchte, dass die Schüler\*innen neue Mitglieder für die Welle finden.

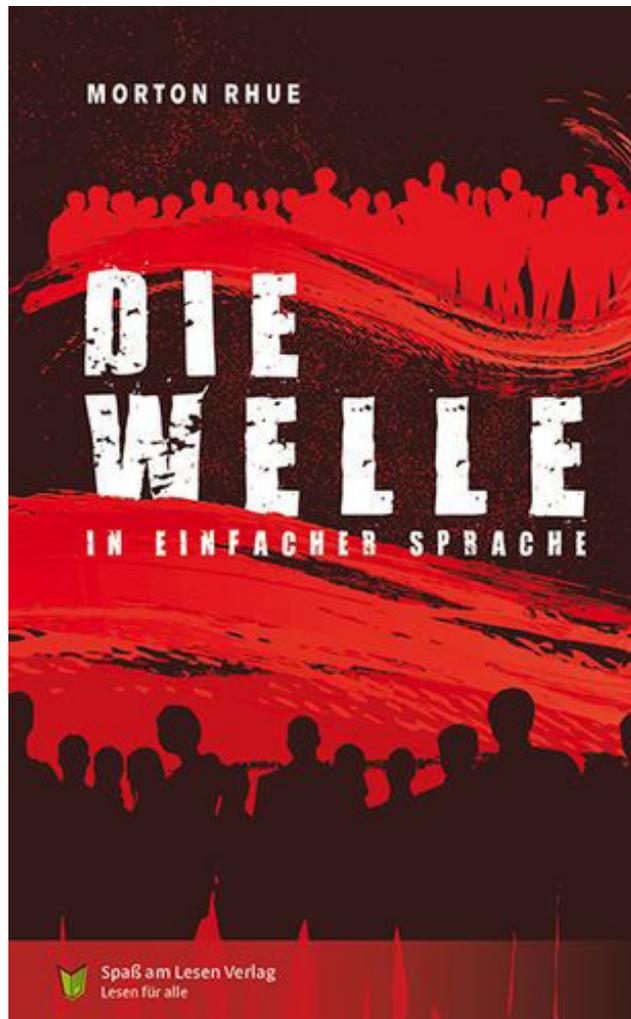


Abb.: Spaß am Lesen Verlag

In nur wenigen Tagen verändert sich das Leben an der ganzen Schule. Die Welle reißt immer mehr Schüler\*innen mit sich. Aber nicht alle Schüler\*innen wollen bei der Welle mitmachen.

Wie weit werden die Mitglieder der Welle gehen, um ihre Gegner\*innen zu überzeugen?

Das Buch **Die Welle** von Morton Rhue erzählt von einer wahren Geschichte. 1967

machte der Lehrer Ron Jones den Versuch an einer amerikanischen Schule. Er verlor wegen dem Versuch seinen Job. Er konnte nicht aufhören, über den Versuch nachzudenken. Er hat darüber ein Buch geschrieben.

Der Spaß am Lesen Verlag hat das Buch in Einfache Sprache übersetzt. Das Buch kostet 14,50€. Der Verlag hat uns das Buch geschickt, damit wir darüber schreiben können.

Das Buch ist spannend geschrieben. Man kann kaum aufhören es zu lesen. Am Ende gibt es viele Begriffs-Erklärungen. Auch zu den Nazis und dem geschichtlichen Hintergrund. Die Erklärungen helfen zu verstehen, warum der Versuch so gefährlich ist.

Jasmin Süßmeyer

### Impressum

#### Herausgeber

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

**Layout & Satz** Bernd Neubauer

**Nächste Ausgabe** 15.05.2023

# Was macht eigentlich...

## Heute: eine Mode-Designerin?



Foto: Peer Ohnesorge

Ein Gespräch mit Paula Sawatzki

### **DURCHBLICK: Paula, was machst du als Mode-Designerin?**

Mein Beruf ist sehr kreativ. Ich entwerfe Kleidungsstücke. Ich plane den Schnitt vom Kleidungs-Stück und entscheide, welcher Stoff und welche Farben dazu gut passen.

### **Wie wird man Mode-Designerin?**

Man kann ein Studium machen. Das ist aber nicht zwingend notwendig. Es hilft jedoch, Fach-Wissen und Fertigkeiten zu entwickeln. Ein Praktikum in der Mode-Branche hilft, um praktische Erfahrungen in verschiedenen Bereichen von Design und Fertigung zu sammeln. Ich persönlich habe meinen Abschluss zur Mode-Designerin und zur Maß-Schneiderin an der Fahmoda gemacht. Das ist eine Akademie für Mode & Design, in Hannover.

### **Wo arbeiten Mode-Designer\*innen?**

Einige haben ihre eigene Marke und arbeiten in ihrem eigenen Atelier. Andere arbeiten in der Design-Abteilung von Mode-Häusern und Firmen, die Kleidung herstellen. Mode-Designer\*innen entwickeln auch Kostüme für Theater, Oper, Ballett und Film. Andere Mode-Designer\*innen arbeiten als Lehrer\*in oder Professor\*in an Mode- und Design-Schulen.

### **Woher bekommst du deine Ideen?**

Ich bekomme meine Ideen aus verschiedenen Bereichen: Mode-Geschichte und aktuelle Trends bieten Anregungen. Ebenso Kunst-Werke, Musik, Film und Architektur. Aber auch die Natur: Farben, Formen und Gewebe-Strukturen der natürlichen Welt können als Grundlage für neue Design-Ideen dienen. Reisen sind eine großartige Möglichkeit, neue Kulturen, Mode und Architektur

zu entdecken und in Designs aufzunehmen.

Das Wichtigste: Mode-Designer\*innen arbeiten ihre eigenen Erfahrungen und ihre Persönlichkeit in ihre Designs ein.

### **Welche Eigenschaften sollten Menschen mitbringen, die sich für Mode-Design als Beruf interessieren?**

Kreativität und technisches Wissen über Schnitt-Muster, Materialien und Herstellungstechniken. Sie sollten ein Auge für Farben, Formen und Proportionen haben. Leidenschaft und Engagement spielen auch eine wichtige Rolle. Es erfordert viel Hingabe und Durchhalte-Vermögen, um erfolgreich zu sein. Die Mode-Branche verändert sich ständig und schnell. Mode-Designer\*innen müssen sich anpassen können, um Schritt zu halten.

# Göttinger Innenstadt

## Einzel-Handel im Wandel



Foto: Bernd Neubauer

Es gibt gute Neuigkeiten für den Einzel-Handel in Göttingen. Die Galeria-Karstadt-Filiale in der Groner Straße bleibt bestehen. Die 113 Beschäftigten können wahrscheinlich weiter dort arbeiten.

Galeria Karstadt ist eine Kaufhaus-Kette. Zu ihr gehören die früheren Filialen von Karstadt und Kaufhof. Die Firma hat große Probleme. Mehr als jede 3. Filiale muss schließen. Fast jede 4. Person wird entlassen. Galeria Karstadt wird oft als ein Zugpferd für den Einzel-Handel beschrieben. Das Kaufhaus hilft nämlich auch vielen kleinen Geschäften. Viele Menschen kommen in die Innenstadt zu Galeria Karstadt. Danach gehen sie auch oft noch in andere Geschäfte oder Lokale.

### Viele alte Geschäfte schließen

Es ist ein gutes Zeichen für die Innenstadt, dass Galeria Karstadt bleibt. Der Einzel-Handel hat durch die Pandemie sehr gelitten. Auch die Inflation setzte ihm zu. Von Inflation redet man, wenn das Geld weniger wert wird. Außerdem ist die Konkurrenz im Internet stark gewachsen. Viele Geschäfte schließen deshalb in der Göttinger Innenstadt. Zum Beispiel Betten Heller am Kornmarkt. Das Geschäft war da fast 100 Jahre. Das Betten-Geschäft in der Geismar Landstraße 16 betreibt die Inhaberin Susanne Heller weiter. Auch andere alte Geschäfte haben in den letzten Jahren geschlossen. Etwa Schuh Roland in der Lange-Geismar-Straße.

### Gute Noten für Göttinger Innenstadt

Die Göttinger Innenstadt hat trotzdem insgesamt viel zu bieten. Es gibt nach wie vor wenig Leer-Stand. Außerdem gibt es viele Umbau-Maßnahmen. Der Wochen-Markt wird zum Beispiel erneuert.

Letzten Herbst gab es eine Umfrage in 111 deutschen Innenstädten. Man hat Menschen in Innenstädten gefragt: Was haltet ihr von eurer Innenstadt? Göttingen erhielt gute Bewertungen.

Am 16. April ist der erste verkaufsoffene Sonntag dieses Jahr. Eine gute Gelegenheit, wieder einmal in die Innenstadt zu gehen.

Joschua Woischnik

# Protest-Tag 5. Mai

Dieses Jahr in Osterode

Am 5. Mai ist der Protest-Tag für Menschen mit Behinderungen in Europa. Diesen Tag gibt es schon seit 1992. Also schon über 30 Jahre. Für den Bereich Göttingen findet der Tag in diesem Jahr in Osterode statt. Erik Kleinfeldt von der Selbsthilfe Körper-Behinderter hat den Tag mit anderen Menschen zusammen vorbereitet.



Abb: [www.inklusives-goettingen.de](http://www.inklusives-goettingen.de)

**Und vielleicht kommen auch Esel?**

Ja. In der Wartberg-Schule helfen Tiere den Kindern beim Lernen. Die Schule will darüber Infos geben.

**Was gibt es noch?**

Man kann Elektro-Mobile auf einem Rolli-Hindernis-Weg

Wir haben Erik einige Fragen gestellt.

**Durchblick: Worum geht es an diesem Tag?**

Erik: Menschen mit Behinderungen wollen gehört werden. Alle Menschen sollen wissen: Das wollen Menschen mit Behinderungen.

**Hast du da ein Beispiel?**

Ja klar. Dieses Jahr geht es viel um das Thema Arbeit. Viele Menschen mit Behinderungen arbeiten in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen. Einige Menschen finden das gut. Aber andere Behinderte wollen auch ganz normal Arbeits-Plätze haben. Sie wollen nicht in einer speziellen Werkstatt arbeiten.

**Was habt ihr dieses Jahr geplant?**

Es wird ein Gespräch auf der Bühne geben. Menschen mit Behinderungen erzählen von ihrem Arbeits-Leben: Wie arbeiten Sie? Wie haben sie früher gearbeitet? Was klappt gut? Was klappt wegen der Behinderung noch nicht? Und es gibt ganz viele Info-Stände. Man kann lernen: Was gibt es alles für und von Menschen mit Behinderungen.

**Warum kommt ein Feuerwehr-Auto?**

Es gibt ein Projekt. In dem Projekt erklären Menschen mit und ohne Behinderungen: Was kann man tun, damit es nicht brennt. Dieses Projekt stellt sich vor.

testen. Und es wird auch Essen geben.

**Wo und um wieviel Uhr findet das statt?**

Auf dem Kornmarkt in Osterode, von 11 Uhr bis 14 Uhr.

**Wie können Menschen mit Behinderungen dahin kommen?**

Es gibt einen Fahr-Dienst, zum Beispiel für Rollstuhl-Fahrer\*innen.

Die Telefon-Nummer für die Fahrt ab Duderstadt ist: 05527 9881-0.

Die Fahrt ab Göttingen hat die Telefon-Nummer: 0551 54733-12.

Karolina Köhne

# „Es sind die Momente, die wir teilen“

## Ein Gespräch mit GPT



Foto: Gerd Altmann auf Pixabay

Viele Menschen sprechen zur Zeit über Künstliche Intelligenz. Das liegt an einem neuen Programm. Es heißt **Chat GPT**. (sprich: Tschett Dschi Pi Ti). Chat ist englisch und meint Gespräch. In diesem Fall ein Gespräch mit dem Computerprogramm GPT. GPT kann jeder kostenlos nutzen. Man muss sich nur anmelden. Das geht [hier](#). Worum es dabei geht, haben wir GPT selbst gefragt. Hier eine Zusammenfassung von den Antworten von GPT.

von Künstlicher Intelligenz in der Sprachverarbeitung.

### **Kannst du GPT einem Kind erklären, das 10 Jahre alt ist?**

GPT funktioniert, indem es eine Menge von Texten aus dem Internet und anderen Quellen lernt und dann dieses Wissen nutzt, um neue Texte zu schreiben. Es kann auch Sprachen wie Englisch, Deutsch oder Spanisch verstehen und schreiben.

### **Und was kann GPT zum Beispiel nicht?**

GPT kann nicht denken oder fühlen wie ein Mensch. GPT kann keine Dinge sehen, hören oder fühlen. GPT kann nicht aus Erfahrung lernen. GPT kann keine Entscheidungen treffen. Es kann nur auf Basis von vorgegebenen Regeln und Daten Texte erstellen. GPT ist nicht in der Lage, sich selbst zu kontrollieren.

### **Was ist Künstliche Intelligenz in einfacher Sprache?**

Künstliche Intelligenz (KI) ist eine Technologie, die es Computern ermöglicht, wie Menschen zu denken und zu handeln, indem sie Muster erkennen und lernen, wie sie Aufgaben ausführen können.

### **Kannst du auch ein Gedicht schreiben? Zum Beispiel über das, was wirklich zählt im Leben?**

Was wirklich zählt im Leben ist nicht Geld / nicht Ruhm noch Macht, die uns erhellt. / Es sind die Momente, die wir teilen, / und die Liebe, die wir uns schenken ohne Eilen. / Es sind die Freunde, die wir haben, / und die Freude, die wir schenken, wie in alten Tagen.

### **Ist das nicht gefährlich?**

GPT selbst ist nicht gefährlich. Es ist jedoch möglich, dass GPT missbraucht werden kann, um gefälschte Nachrichten oder Texte zu erstellen, die Menschen schaden können.

### **Ist GPT eine Künstliche Intelligenz?**

Ja. Insgesamt ist GPT ein Beispiel für die Anwendung

**Danke GPT.** (War das gut verständlich? Oder muss GPT noch dazulernen, wenn es darum geht, Schwieriges einfach zu erklären?)

Bernd Neubauer