

# DURCHBLICK

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



Foto: Bernd Neubauer

## Naschen in Grone

### Der Essbare Wald-Garten Göttingen

Kann ein Garten gleichzeitig ein Wald sein? Ja, das geht. In einem Wald-Garten gibt es sehr viel, was es auch im Wald gibt. Also Bäume und Sträucher, aber auch Kräuter und einen Wald-Boden. Und der Garten ist ein essbarer Wald-Garten, wenn man von Bäumen und Sträuchern essen kann. Zum Beispiel Äpfel, Kirschen, Pflaumen, Wallnüsse und Quitten.

Junge Menschen von der Gruppe Janun pflanzen den Garten. Sie überlegen genau: Wie verbrauchen wir wenig Wasser? Gibt es genug Licht und Schatten? Die Gärtner\*innen verwenden keinen Kunst-Dünger. Sie verwenden alte Blätter und Äste

zum Düngen. Sie werden auf den Boden gestreut. Im Garten sollen viele verschiedene Bienen, Käfer und andere Tiere leben können. All das gehört zu dem Konzept Permakultur. Perma heißt immer, oder dauerhaft. Der Garten soll dauerhaft genutzt werden können. Die Erde soll auch in Zukunft fruchtbar sein, damit die Bäume dort gut wachsen können.

Der Wald-Garten ist ein Garten zum Mitmachen. Man kann viele Sachen lernen. Zum Beispiel: Wie pflanze ich Bäume? Oder: Wie baue ich ein Kompost-Klo? Man kann zusammen mit den Menschen von Janun überlegen: Wie kann man auch mit dem Rollstuhl

in den Garten? Wo kommt der Kinder-Bereich hin? In den Herbst-Ferien 2023 gibt es ein Programm für Kinder. Mehr Infos gibt es dafür auf der Internet-Seite: [www.janun-goettingen.de](http://www.janun-goettingen.de).

Und wer kann die Früchte aus dem Garten ernten und genießen? Alle, die mitmachen. Anne vom Wald-Garten sagt: Wer einmal mithilft, kann auch einmal naschen kommen. Aber bitte für die anderen Menschen auch noch etwas übrig lassen. Wo findet man den Garten? Der Garten ist im Siekweg in Grone. Das ist in der Nähe vom Kaufpark. Es ist die gleiche Straße, wo auch der McDonalds ist.

Karolina Koehne

# Ausreichend trinken

## Warum Wasser so wichtig für uns ist



Foto: Bernd Müller auf Pixabay

Viel Wasser zu trinken ist sehr wichtig. Besonders im Sommer. Ohne Wasser könnten wir nur ein paar Tage überleben. Mehr als die Hälfte von unserem Körper ist aus Wasser.

### Warum ist Wasser wichtig?

Unser Körper braucht Wasser für wichtige Funktionen:

- Durch Wasser werden Nährstoffe im Körper besser verteilt.
- Wasser hält das Blut flüssig.
- Durch Wasser funktioniert das Gehirn besser, man kann sich besser konzentrieren.
- Wasser unterstützt unsere Verdauung.
- Wasser hilft dem Körper, giftige Stoffe über die Nieren auszuscheiden.
- Unser Körper braucht Wasser, um zu schwitzen. Schwitzen kühlt den Körper ab.

### Wie viel Wasser braucht man pro Tag?

Als Erwachsener sollte man am Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken. Im Sommer sollte man mehr trinken. Oder wenn man viel Sport macht. Am besten trinkt man Wasser oder ungesüßten Tee. Denn: In Getränken wie Limonaden oder Cola ist viel Zucker enthalten. Zu viel Zucker ist ungesund. Alternativ kann man auch Saft mit Wasser mischen. Auch schwarzer Kaffee ist eine Möglichkeit. Manche geben in ihr Wasser einen Spritzer Zitronen-Saft. So bekommt das Wasser Geschmack und Vitamine.

### Warum trinken viele Menschen zu wenig? Gibt es Tipps?

Leider trinken viele Menschen zu wenig. Manche haben unterwegs Angst, oft auf die

Toilette zu müssen. Einige vergessen das Trinken. Es gibt Tipps, wie man über den Tag an das Trinken erinnert wird. Zum Beispiel:

- Eine Flasche Wasser oder eine Kanne Tee immer in der Nähe stehen haben.
- Einen Wecker stellen, der an das Trinken erinnert.
- Viel Gemüse und Obst essen. Diese bestehen zum Großteil aus Wasser.

Kirsten Kuke

### Impressum

#### Herausgeber

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

**Layout & Satz** Bernd Neubauer

**Nächste Ausgabe** 15.09.2023

#### Hinweis zum Sonder-Zeichen

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

# Wie funktioniert der **Klima-Wandel**?

## Der Treibhaus-Effekt

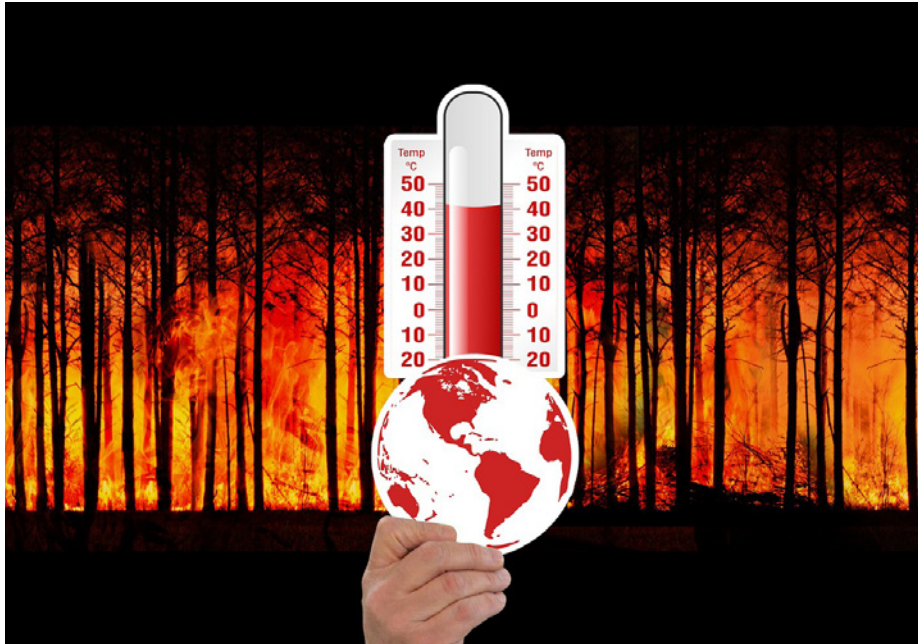


Foto: Gerd Altmann auf Pixabay

Die Erde wird wärmer. Der Grund ist der Treibhaus-Effekt. Wir erklären: Was ist der Treibhaus-Effekt? Was hat er mit uns zu tun?

### Was ist ein Treib-Haus?

Treib-Haus ist ein anderes Wort für Gewächs-Haus. Ein Gewächs-Haus speichert Wärme. Damit Pflanzen darin besser wachsen können. Die Sonnen-Strahlen kommen in das Gewächs-Haus. Aber nicht alle Strahlen können wieder heraus. Das Glas spiegelt die Sonnen-Strahlen. Es lenkt sie zurück zum Boden. Das passiert auch auf der Erde. Um die Erde gibt es eine Schutz-Schicht: die Atmosphäre. Die Sonnen-Strahlen kommen von außen in die Atmosphäre. Treibhaus-Gase in der Atmosphäre spiegeln die Sonnen-Strahlen wie im Gewächs-Haus. Mehr

zu Treibhaus-Gasen steht im Info-Kasten. Die Gase lenken die Strahlen zurück zum Boden. Die Atmosphäre speichert die Wärme. Die Erde wird wärmer.

### Was hat das mit uns zu tun?

Alle Menschen verursachen Treibhaus-Gase. Zum Beispiel durch ihr Essen oder ihre Kauf-

Entscheidungen. Alle Sachen, die wir benutzen, werden produziert. Dabei entstehen Treibhaus-Gase.

In der nächsten Ausgabe vom DURCHBLICK erklären wir: Wie können wir einfach weniger Treibhaus-Gase produzieren?

Jasmin Süßmeyer

### Treibhaus-Gase

CO<sub>2</sub> und Methan sind die häufigsten Treibhaus-Gase.

CO<sub>2</sub> entsteht zum Beispiel:

- in großen Mengen in der Industrie.
- wenn wir ein Benzin-Auto oder ein Diesel-Auto fahren.
- wenn wir mit dem Flugzeug fliegen.

Methan entsteht bei der Verdauung. Beim Pupsen kommt es in die Luft. In der Fleisch-Produktion entsteht sehr viel Methan. Hier gibt es ganz viele Tiere, die den ganzen Tag essen und verdauen. Sie stoßen viel Methan aus.

CO<sub>2</sub> und Methan kommen in kleinen Mengen auch in der Natur vor. Bäume und Meere nehmen die Treibhaus-Gase in kleinen Mengen auf. Wir Menschen produzieren aber zu viele Treibhaus-Gase. Die restlichen Gase sammeln sich in der Atmosphäre.



# Eine Tagung zur Einfachen Sprache in Göttingen



Foto: contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Einfache Sprache ist eine Sprache für alle. Alle Artikel im DURCHBLICK sind in Einfacher Sprache geschrieben.

Einfache Sprache ist eine Erleichterung für viele Menschen: ältere Personen, Menschen, die Deutsch als Fremdsprache oder Zweitsprache lernen, Menschen mit Behinderung und alle, die (noch) Schwierigkeiten im Lesen haben.

Einfache Sprache ist in vielen Bereichen im Leben ein Gewinn, zum Beispiel:

- in der Verwaltung (bei der Verwendung von Formularen)
- im Krankenhaus (im Umgang mit Briefen von Ärzt\*innen)
- in der Schule oder der Kinder-Tagesstätte (im Umgang mit Briefen für Eltern)

Aus diesen Gründen gibt es eine Tagung zum Thema

Einfache Sprache. Eine Tagung ist ein organisiertes Treffen. Der Titel der Tagung ist: „Sprache für alle: Einsatz der Einfachen Sprache in der Erwachsenenbildung“.

**Wann:** 17.10.2023, 10:00 Uhr – 16:30 Uhr

**Wo:** VHS Göttingen Osterode, Bahnhofsallee 7, Göttingen

**Kosten:** €49 für die Teilnahme vor Ort und €29 für die Online-Teilnahme

Auf der Tagung treffen sich Personen zum Austausch. Die Frage lautet: Wie können wir Sprache so gestalten, dass sie für alle verständlich ist? Es gibt zum Beispiel Gruppen-Gespräche zu diesen Themen: „Einfache Sprache und Gesundheit“, „Leichte und Einfache Sprache und Künstliche Intelligenz“, „Leichte oder Einfache Sprache im Forum Wissen“. Zusätzlich zeigen Regionale

Grundbildungszentren in einer Ausstellung, wie sie mit Einfacher Sprache arbeiten. Das fördert das Gespräch unter den Menschen, die teilnehmen.

Die Tagung richtet sich an ein breites Publikum. An:

- Vertreter\*innen von Bildungseinrichtungen
- Menschen in der Bildungsberatung
- Personen, die in der Pflege arbeiten
- Vermittler\*innen von Kultur und Sprache
- Personen, die im Bereich künstliche Intelligenz arbeiten
- alle Menschen, die mehr über Einfache Sprache wissen wollen

Anmeldung zur Teilnahme vor Ort [hier](#).

Anmeldung zur Online-Teilnahme [hier](#).

Gundula Laudin

# einfach POLITIK

## Politik und Geschichte einfach erklärt



Foto: Jörn Heller auf Pixabay

Es gibt eine Seite im Internet, die heißt einfach POLITIK | bpb.de. Die Seite ist von der Bundes-Zentrale für politische Bildung gemacht. Die bpb-Seite ist vom Staat. Das heißt: Jeder kann der Seite vertrauen. Die Seite gehört keiner Partei.

Auf der Seite sind alle Texte in Einfacher Sprache. Alle Texte sind über Politik oder über Geschichte. Eine Kategorie heißt „Politik aktuell“. Aktuell heißt alles, was gerade in der Welt passiert. Aktuell heißt auch alles, über das gerade alle sprechen. Da ist zum Beispiel ein Artikel über den Klima-Wandel. Das ist ein schweres Thema. Der Artikel ist sehr lang. Deshalb kann man den Artikel auch anhören. Dazu muss man auf „Zur Hörversion“ klicken. Dann kann man den Artikel hören. Aber leider ist das Vorlese-Tempo sehr schnell. Es gibt nicht für alle Artikel die „Hörversion“.

In einigen Artikeln sind schwere Worte. Manchmal gibt es in der Politik schwere Worte. Besonders schwere Worte werden erklärt. Die Worte sind dann in roter Schrift und unterstrichen. Die Worte kann man anklicken und die Erklärung lesen.

Weil Politik viele schwere Worte hat, gibt es auf der Seite ein Lexikon. Das Lexikon ist in Einfacher Sprache. Es erklärt viele schwere Worte, die oft in den Nachrichten sind. Zum Beispiel „transgender“ oder „Nachhaltigkeit“. Und es erklärt Worte, die wichtig für Politik sind. Das sind zum Beispiel „Opposition“ oder „Grundgesetz“. Das Lexikon kann man im Internet lesen. Oder man kann es als PDF herunterladen. Dann kann es jeder auf dem Computer oder auf dem Handy lesen. Das PDF ist kostenlos. Die Seite „einfach POLITIK“

hat viele Artikel zu vielen Bereichen. Am Ende der Seite gibt es einen Hinweis auf mehr Nachrichten in Einfacher Sprache. Dort gibt es zum Beispiel den Link zum NDR. Der NDR macht viel in Leichter und Einfacher Sprache. Viele Nachrichten aus dem NDR-Fernsehen gibt es als Artikel in Leichter Sprache. So kann jeder die Nachrichten lesen, die für Nord-Deutschland gerade wichtig sind.

Britta Voß

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



# Eine neue Sport-Box am Kieselsee

Jede Person kann die Sachen aus der Sport-Box benutzen



Foto: Bernd Neubauer

Ich gehe gerne zum Kieselsee. Zum Beispiel zum Laufen. Am Kieselsee merkt man: Viele Göttinger\*innen machen hier gerne Sport. Und sie gehen nicht nur zum Laufen an den Kieselsee. Denn man kann am Kieselsee auch anderen Sport machen.

Es gibt zum Beispiel den Bewegungs-Park. Der Bewegungs-Park hat viele Angebote: Geräte zum Klimmzug machen, zum Balancieren und vieles mehr.

## Die Sport-Box

Jetzt hat die GoeSF das Sport-Angebot am Kieselsee erweitert: Seit Ende August gibt es eine Sport-Box. Sie steht am Bewegungs-Park.

## Was ist eine Sport-Box?

In der Sport-Box gibt es verschiedene Geräte zum Sport machen: Black Roles

(sprich: Bläck rouls), Kettle-Bells (sprich: Kettel-Bells), Spring-Seile, Medizin-Bälle und vieles mehr. Diese Geräte kann sich jeder leihen und damit Sport machen.

## Wie benutze ich die Sport-Box?

Die Sport-Box kann jeder benutzen. Dazu einfach mit dem Handy die App ‚app and move‘ herunterladen und ein Zeit-Fenster reservieren. Und schon geht es los: Sie können einfach ein Sport-Gerät aus der Box nehmen und es benutzen. Brauchen Sie das Gerät nicht mehr? Dann legen Sie es bitte zurück in die Box.

## Was kostet die Sport-Box?

Sie müssen für die Sport-Box nichts bezahlen. Der Deutsche Olympische Sportbund hat sie uns Göttinger\*innen kostenlos gegeben.

## Welche Übungen kann ich machen?

Mit der Sport-Box können Sie viele Übungen machen. Sie können sich dehnen oder die Kraft verbessern. Mit einer Kettle-Bell können Sie zum Beispiel viele Kraft-Übungen machen.

Videos mit Übungen finden Sie [hier](#). Nach einem harten Training können Sie den Muskeln etwas Gutes tun: Das geht zum Beispiel mit der Black-Roll. Videos mit Übungen gibt es [hier](#).

## Meine Erfahrung mit der Sport-Box

Ich mache viel Sport. Deswegen habe ich mich über die Sport-Box gefreut – und sie natürlich auch direkt ausprobiert. Meine Meinung? Ein tolles neues Angebot.

Judith Kalinowski



# Die Frauen-Fußball-Welt-Meisterschaft

## Ein Rückblick



Finale gegen England

### Spanien gewinnt Fußball-WM der Frauen

Stand: 20.08.2023 14:20 Uhr

Foto: Screenshot <https://www.tagesschau.de/sport/fussball-wm-frauen-106.html>

### Die Welt-Meisterschaft

Die Frauen-Fußball-Welt-Meisterschaft (WM) war dieses Jahr in Australien und Neuseeland. Gewonnen hat Spanien. Die Spanierinnen schlugen im Finale England mit 1:0. Im Spiel um Platz 3 gewann Schweden 2:0 gegen die Gastgeberinnen aus Australien.

Bei der WM gab es viele Überraschungen. Die Rekord-Welt-Meisterinnen aus den USA schieden schon im Achtel-Finale aus. Im Halb-Finale standen nur Mannschaften, die noch nie Weltmeister waren. Viele Außenseiter wie Kolumbien oder Jamaika zeigten gute Leistungen. Die Gastgeberinnen aus Australien konnten mit dem 4. Platz ihren bisher größten Erfolg feiern. Das führte natürlich zu großer Begeisterung im Land. Insgesamt wird die WM als Erfolg gewertet. Sehr viele

Menschen schauten die WM. Es gab Rekorde bei den Übertragungen im Fernsehen. Auch die Stadien waren sehr gut gefüllt. Obwohl die WM auf 32 Mannschaften vergrößert wurde, gab es gute und ausgeglichene Spiele. Außerdem wurde die Bezahlung für die Spielerinnen deutlich erhöht.

### Die deutsche Mannschaft

Die deutsche Mannschaft ist schon in der Vorrunde ausgeschieden. Dabei startete die Mannschaft von Bundes-Trainerin (sprich: Trainerin) Martina Voss-Tecklenburg vielversprechend. Sie konnten Marokko im 1. Spiel mit 6:0 besiegen. Im 2. Spiel folgte aber ein 1:2 gegen Kolumbien. Das 1:1 gegen Südkorea im letzten Gruppen-Spiel reichte dann nicht für das Weiterkommen. Deutschland will sich aber als Gastgeber-

Land für die WM 2027 bewerben. Vielleicht läuft es im eigenen Land besser für die deutsche Mannschaft.

### Der Skandal um den Kuss

Das Finale wurde von einem übergriffigen Verhalten überschattet. Luis Rubiales, der Präsident des spanischen Fußballverbands, küsste bei der Sieger-Ehrung die Spielerin Jenni Hermoso auf den Mund. Diese beschwerte sich darüber. Sie sagte: „Es hat mir nicht gefallen“. Rubiales wird nun von vielen Menschen kritisiert: von den Mitspielerinnen von Hermoso, vom spanischen Minister-Präsidenten und dem Chef vom Welt-Fußballverband Gianni Infantino. Der Verband leitete ein Verfahren gegen Rubiales ein. Am 6. September hat Hermoso Anzeige gegen Rubiales erstattet.

Joschua Milan Woischnik

# Starke Frauen in Göttingen

## Ein Wand-Gemälde und seine Geschichte



Foto: Bernd Neubauer

Seit einigen Wochen schmückt eine Malerei die Wand der ehemaligen JVA (Jugend-Vollzugs-Anstalt) am Waageplatz in der Göttinger Innenstadt. Das Bild zeigt die Gesichter von 10 Frauen, die Wichtiges geleistet haben. Jede auf ihre Weise: als Schriftstellerin, als Künstlerin, als Sängerin, als Richterin oder als Gewerkschafterin. Die Frauen kommen aus ganz unterschiedlichen Ländern. Einige leben noch, andere sind schon gestorben. Was alle gemeinsam haben: Sie sind Kämpferinnen für die Rechte und die Anerkennung von Frauen und für mehr Toleranz.

### Das Vorbild

Die Idee für das Wand-Bild geht auf ein Bild in Madrid zurück. Madrid ist die Hauptstadt von Spanien. Dort hängt ein ähnliches Bild. Das hatten Menschen wiederholt beschädigt, weil es ihnen nicht

gefiel. Die Künstlerin Patricia Saavedra, die selbst aus Madrid stammt, hatte die Idee, das Bild nach Göttingen zu holen. Sie wollte zeigen: Wir Frauen lassen uns nicht einfach „wegstreichen“.

### Das Göttinger Bild

Das Bild an der ehemaligen JVA, mit zum Teil neuen Frauen, haben Schüler\*innen aus dem Kunstkurs der 11. Klassen vom Otto-Hahn-Gymnasium (OHG) gemalt. Die Kunstlehrerin Inga Ritter vom OHG hat sie beim Malen zusammen mit den Künstlerinnen Agatha Czarny und Patricia Saavedra unterstützt. Und Gabi Radinger vom Kulturzentrum musa hat Fördermittel für das Projekt geworben. Solange die Wand steht, wird das Gemälde zu sehen sein. Ein besserer Zweck für das ehemalige JVA-Gebäude ist kaum denkbar.

Bernd Neubauer

### Die abgebildeten Frauen

**Helga Schmidt**, Göttingerin aus dem Maschviertel, Gewerkschafterin

**Malala Yousafzei**, kämpft für das Recht auf Bildung von Mädchen in Pakistan

**Chimamanda Adiche**, Schriftstellerin, Nigeria  
**Frida Kahlo**, Künstlerin, Mexiko

**Waries Dirie**, somalisch-österreichische Kämpferin gegen weibliche Genital-Verstümmelung

**Ruth Bader Ginsburg**, ehemalige Richterin am Obersten Gericht in den USA  
**Nina Simone**, Sängerin, USA

**Emmy Noether**, Mathematikerin, erste deutsche Professorin  
**Astrid Lindgren**, Kinder- und Jugendbuchautorin, Schweden

**Lilja Jurjewna Brik**, russische Regisseurin, Bildhauerin