

# DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich

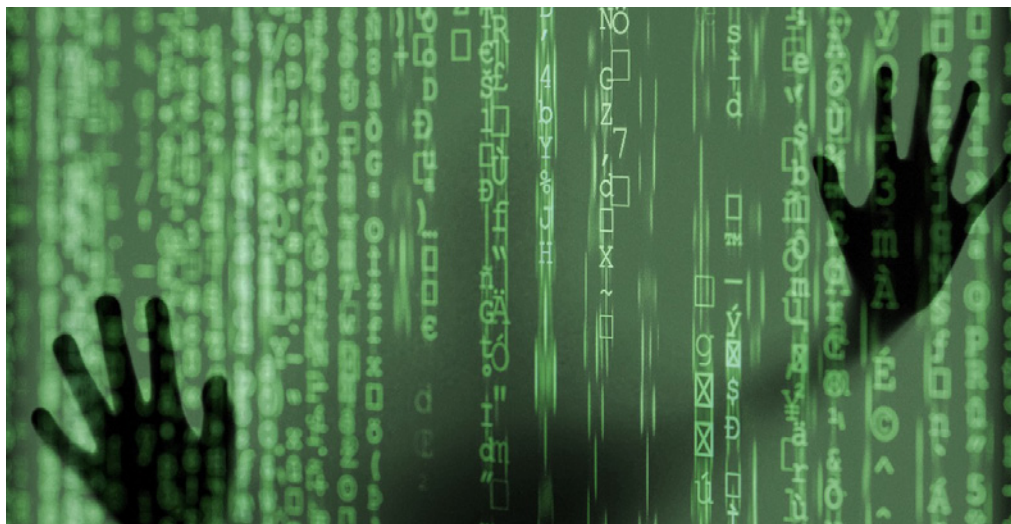


Foto: NoName\_13 auf Pixabay

## Daten-Schutz betrifft alle

**Am 28. Januar ist Europäischer Daten-Schutz-Tag**

### Was sind Daten?

Daten sind Informationen. Zum Beispiel: Adresse oder Geburts-Datum. Diese Daten sind grundsätzlich geschützt. Sie dürfen nicht einfach weitergegeben werden.

### Was ist der Daten-Schutz-Tag?

Der Daten-Schutz-Tag soll daran erinnern: Daten sind geschützt. Der Europa-Rat hat den Europäischen Daten-Schutz-Tag ins Leben gerufen. Der Europa-Rat ist eine Behörde der Europäischen Union. Der Daten-Schutz-Tag ist ein Aktions-Tag für den Daten-Schutz. Er wird seit 2007 jährlich um den 28. Januar begangen. An diesem Datum wurde nämlich am 28. Januar 1981 die

Europäische Daten-Schutz-Konvention unterzeichnet. Eine Konvention ist eine Art Vertrag.

In der Europäischen Daten-Schutz-Konvention steht: Die europäischen Länder wollen mehr für den Daten-Schutz tun. Auch die USA und Kanada haben sich 2008 dem Daten-Schutz-Tag angeschlossen.

### Was passiert am Daten-Schutz-Tag?

Durch den Daten-Schutz-Tag sollen die Bürger Europas mehr über Daten-Schutz lernen.

Alle Organisationen, die sich für den Daten-Schutz einsetzen, zeigen sich an dem Tag in der Öffentlichkeit.

### Warum ist das wichtig?

Die Daten von allen Menschen in Europa sind geschützt. Sie dürfen nicht einfach weitergegeben werden. Das gilt sowohl für elektronische Daten im Internet als auch für schriftliche Daten. Natürlich muss man trotzdem oft Daten weitergeben. Zum Beispiel im Krankenhaus. Das medizinische Personal muss die Namen der Patienten wissen. Ansonsten kann es keine Rezepte ausstellen. Man muss dafür aber persönlich einwilligen. Deswegen muss man oft Daten-Schutz-Erklärungen unterschreiben. Darin steht aber meistens auch: Der Verkauf der Daten ist verboten.

Joschua Woischnik

# Was ändert sich 2023?

## Neue Gesetze im neuen Jahr



Abb.: Harisankar Sahoo. auf Pixabay

### Mehr Geld für:

- **Arbeitslose:** Hartz-IV wird zum Bürger-Geld. Alleinstehende Arbeitslose bekommen im Monat 502€. Das sind 50€ mehr als 2022. Das höhere Bürger-Geld soll arbeitslose Menschen unterstützen, eine Arbeit zu finden. Es gibt daran aber auch viel Kritik. Viele sagen: Bei einem schlecht bezahlten Job bekomme ich weniger Geld als eine arbeitslose Person. Das ist nicht fair.
- **Kinder:** Das Kinder-Geld steigt auf 250€ für jedes Kind.

- **Rentner:** Im Juli steigen die Renten an. Genaueres entscheidet die Regierung im Frühling 2023.
- **Studierende:** Sie bekommen einmalig 200€, weil das Leben teurer geworden ist.
- **Wohn-Geld-Empfänger:** Das Wohn-Geld steigt auf 370€ im Monat. Mehr Menschen können ab 2023 Wohn-Geld bekommen. Mehr dazu steht [hier](#).
- **Pflegekräfte:** Der Mindest-Lohn in der Pflege steigt an.

### Strom- und Gas-Preis-Bremse

Im März kommen die Strom-Preis-Bremse und die Gas-Preis-Bremse. Sie gelten auch für Januar und Februar. Das heißt: Für einen Teil vom Strom- und Gas-Verbrauch wird ein Preis festgelegt. 80 % der Menge, die man 2022 an Strom und Gas verbraucht hat, dürfen 2023 den festgelegten Preis nicht übersteigen. Bei Strom ist der Preis 40 Cent pro Kilowatt-

Stunde. Bei Gas 12 Cent. Die restlichen 20 % des Verbrauchs können mehr kosten. Dadurch soll man weiter Energie sparen. [Hier](#) gibt es Tipps zum Energie-Sparen.

### Nachhaltigkeit fördern

- 2023 kommt das 49-€-Ticket als Nachfolger für das 9-€-Ticket. Wann genau es kommt, ist noch unklar.
- Mehrweg-Pflicht: Wenn Restaurants und Cafés Einweg-Verpackungen aus Kunststoff anbieten, dann müssen sie auch eine Mehrweg-Verpackung anbieten. Das Essen in der Mehrweg-Verpackung darf nicht teurer sein. Die Verpackung kann aber Pfand kosten. Das gilt für Betriebe mit mehr als 80 qm Größe und mehr als 5 Angestellten.
- Im April werden die letzten Atom-Kraftwerke in Deutschland abgeschaltet.

### Impressum

#### Herausgeber

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

**Layout & Satz** Bernd Neubauer

**Nächste Ausgabe** 15.02.2023

Jasmin Süßmeyer

# Viele Festnahmen von Reichs-Bürgern

## Polizei durchsuchte Häuser in ganz Deutschland

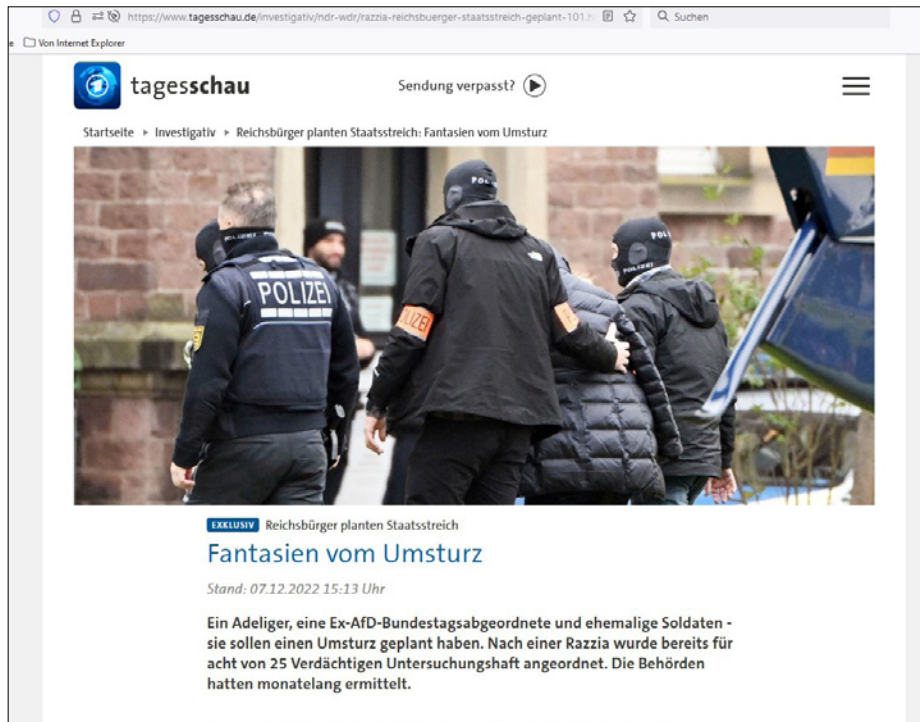


Foto: screenshot

### Festnahmen von Reichs-Bürgern

Im Dezember hat die Polizei viele Reichs-Bürger verhaftet. Diese Reichs-Bürger gehören vermutlich zu einer rechten Terror-Gruppe. Diese wollte wahrscheinlich die Macht in Deutschland übernehmen. Die Reichs-Bürger besaßen zum Teil Waffen. Sie waren also anscheinend gewaltbereit. Vermutlich wären sie aber mit ihrem Versuch gescheitert. Es waren wohl deutlich zu wenige Personen. Besorgniserregend ist allerdings: Auch Polizisten und Soldaten gehören zu den Reichs-Bürgern. Die Polizei hat viele Häuser in verschiedenen Bundes-Ländern durchsucht. Die meisten davon in Thüringen und Sachsen. Aber auch in Niedersachsen gab es Haus-Durchsuchungen.

### Der Anführer

Der mutmaßliche Anführer der Reichs-Bürger ist Heinrich XIII. (sprich: 13.) Prinz Reuß. Er sollte vermutlich die Regierung führen. Prinz Reuß hat auch Geld für die Reichs-Bürger bereitgestellt. Außerdem wollte er Kontakte zu Russland knüpfen. Damit wollte er vermutlich seine Regierung festigen. Anscheinend hat er aber keine aktive Unterstützung aus Russland erhalten.

### Was sind Reichs-Bürger?

Die Reichs-Bürger erkennen die Bundes-Republik Deutschland nicht an. Sie sind der Meinung: Das Deutsche Kaiser-Reich hat nie aufgehört zu bestehen. Alle späteren deutschen Staaten sind nicht rechtmäßig gewesen.

Deshalb halten sie sich oft nicht an die Gesetze in Deutschland. Sie wollen eine eigene Regierung. Und sie haben zum Teil sogar ihr eigenes Geld. Und eigene Personal-Ausweise. Diese sind natürlich nicht offiziell gültig.

### Wie geht es weiter?

In den letzten Jahren haben sich immer mehr Menschen den Reichs-Bürgern angeschlossen. Der Innen-Minister von Thüringen hat etwas dazu gesagt: Vermutlich gibt es noch mehr gefährliche Gruppen von Reichs-Bürgern. In Zukunft wird es vermutlich noch mehr Festnahmen geben.

Joschua Woischnik



# Der Wald im Winter

## Winter-Ruhe für Tiere und Pflanzen – aber nicht für die Försterinnen und Förster



Foto: Bernd Neubauer

### Die Tiere

Bei einem Spaziergang im Wald kann man zurzeit viel entdecken. Besonders wenn Schnee liegt, kann man viele Tiere beobachten. Mehr als sonst im ganzen Jahr. Dann müssen die Tiere im Schnee nach Futter suchen. Dabei hinterlassen sie Fuß-Abdrücke im Schnee. Der einzelne Fuß-Abdruck heißt Tritt-Siegel. Beim Hirsch, beim Reh und beim Wildschwein ergeben mehrere Tritt-Siegel eine Fährte. Jedes Tier hat einen typischen Fuß-Abdruck. Fachleute können daraus nicht nur die Tier-Art bestimmen. Auch das Geschlecht oder das Alter. Man sagt: Die Tiere hinterlassen Spuren. Es gibt noch andere Spuren. Zum Beispiel Biss-Spuren oder umgeknickte Zweige. Oder Wildtier-Losung. So wird der Kot der Tiere in der Fachsprache genannt.

Im Winter-Wald sind auch viele Vögel bei der Futter-Suche zu sehen. Mehr als 100 Vogel-Arten leben auch in der kalten Jahreszeit bei uns. Auch Vögel hinterlassen im Schnee Tritt-Siegel. Die nennt man Geläufe. Nur die Zug-Vögel sind in warme Länder geflogen. Dort wollen sie überwintern.

### Die Pflanzen

Die meisten Bäume haben ihre Blätter abgeworfen. Sie haben ihr eigenes Frost-Schutz-Mittel in die Zellen eingelagert. Auch die Rinde schützt den Stamm wie eine Daunen-Jacke. Denn die Rinde ist voll mit Luft-Polstern. Jedes Tier und jede Pflanze hat ihre eigenen Kälte-Tricks. So kommen sie unbeschadet durch den kalten Winter. Ziel von allen ist: Nicht erfrieren! Die Natur hält eine Art Winter-Ruhe.

### Die Menschen

Im Wald arbeiten Förster und Försterinnen. Für sie gibt es im Winter viel zu tun. In dieser Jahreszeit werden die Bäume gefällt und verkauft. Das ist die Holz-Ernte. Außerdem finden im Winter viele Jagden statt. Denn dann haben alle Wild-Tiere Jagd-Zeit. Das heißt: Sie dürfen nach dem Gesetz erlegt werden. Einen Wald, der so genutzt wird, nennt man Forst. Wer noch mehr über den Wald und seine Nutzung erfahren möchte, findet das unter: <https://forsterklaert.de/>. 3 Göttinger Forst-Studenten geben Infos zu allem, was mit dem Wald zusammenhängt. Und das auf eine sehr verständliche Art. Sie sind auch auf YouTube und Instagram aktiv. Ein Artikel über die Aufgaben von Försterinnen und Förstern findet sich [hier](#).

Julia Ring

# Ganz einfach selbstgemacht

## Heute: **Apfel-Mus**



Foto: Frauke Riether auf Pixabay

Am 11. Januar war der Tag des deutschen Apfels. Äpfel sind ein sehr beliebtes Obst. Sie schmecken lecker und sind gesund. Denn: Sie haben viele Vitamine. Aus Äpfeln kann man viele leckere Sachen machen. Zum Beispiel: Apfel-Kuchen oder Apfel-Saft.

Heute gibt es ein Rezept für selbstgemachtes Apfel-Mus. Es schmeckt zum Beispiel gut auf Pfann-Kuchen oder Milch-Reis. Aber auch pur ist das Apfel-Mus lecker. Äpfel sind von Natur aus süß. Deshalb braucht man für dieses Rezept keinen zusätzlichen Zucker.

### Was braucht man für das Apfel-Mus?

- 1 Topf
- 1 Messer
- 1 Zitronen-Presser
- 1 Pürier-Stab
- 1 Schüssel
- 2,5 kg (Kilo-Gramm) Äpfel
- Saft von 2 Zitronen

- 250 ml (Milli-Liter) Wasser
- Nach Bedarf: Zimt

### So wird es gemacht:

1. Die Äpfel waschen und entkernen. Dann in kleine Würfel schneiden. Man muss die Äpfel nicht schälen.
2. Die Zitronen durchschneiden. Die Hälften jeweils mit der Zitronen-Presser auspressen.
3. Die Äpfel mit dem Wasser und dem Zitronen-Saft in einen Topf geben. Alles zusammen kurz aufkochen. Dann für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben.
4. Mit dem Pürier-Stab alles im Topf pürieren.
5. Nach Bedarf das Apfel-Mus mit Zimt abschmecken.
6. Alles noch einmal kurz aufkochen.

Man kann das Apfel-Mus noch warm essen oder im Kühl-

Schrank kaltstellen. So ist es einige Tage haltbar.

Tipps: Man kann das Apfel-Mus auch länger haltbar machen. Dafür füllt man es in sterile, heiße Schraub-Gläser ab. Steril heißt: Am Glas befinden sich keine Bakterien oder Keime mehr. Die Gläser nun verschließen und verstauen. Sie eignen sich auch gut als Geschenk.

Kirsten Kuke

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



# Der Niedersächsische Gesundheits-Preis

## 2 Gesundheits-Preise für Göttingen



Preisträger HEDI



Preisträger Fit fürs Leben

Fotos: Lars Kaletta

Der Niedersächsische Gesundheits-Preis zeichnet einen besonders wertvollen Beitrag für die Gesundheits-Versorgung und Gesundheits-Förderung aus. Eine Gruppe von Preis-Richtern und Preis-Richterinnen hat sich sehr viele gute Ideen aus Niedersachsen angeschaut und die 3 besten Ideen geehrt.

Die Preisverleihung fand am Montag, den 5. Dezember 2022, in Hannover statt. 2 von 3 Preisen gingen nach Göttingen: Das Projekt **Fit fürs Leben – Guter Schulstart durch frühe Prävention in Stadt und Landkreis Göttingen** hat gewonnen. Hier geht es um die Gesundheit von Kindern für einen guten Schul-Start. Konkret sollen Angebote in den Bereichen Sport und Bewegung, Ernährung, Umgang mit digitalen Medien, Konzentration und soziales Verhalten die Kinder stärken. Weitere

Informationen zum Projekt finden Sie [hier](#).

In der Kategorie „eHealth: Digitale Technologien für mehr Gesundheit“ hat das Projekt **HEDI – Schwangerenversorgung digital unterstützt und koordiniert** die Preis-Richter und Preis-Richterinnen überzeugt.

Was bedeutet eHealth? Das Wort setzt sich zusammen aus „e“ für elektronisch und „Health“ für Gesundheit. Es ist ein englisches Wort und spricht sich so aus: heiß.

Worum geht es? Die Internet-Plattform HEDI hilft leicht und verständlich, Unterstützung rund um das Thema Schwangerschaft zu finden. Man kann Beratungs-Angebote für Schwangere, junge Familien, Arzt- und Hebammen-Praxen erhalten. Ebenso Informationen zu

Kliniken und Behörden. Das Projekt verknüpft Wissen und Themen mit den Menschen vor Ort. So weiß man, an wen man sich mit seinen Fragen wenden kann. Hier gibt es weitere Informationen zum Projekt: [HEDI – Startseite](#).

Die Göttinger Oberbürgermeisterin Petra Broistedt freut sich über die Ehrungen: „Den Niedersächsischen Gesundheits-Preis 2022 gleich 2 Mal zu erhalten, zeigt, wie innovativ die Projekte sind, die vor Ort umgesetzt werden. Diese Innovations-Kraft kommt vor allem den Menschen zugute, die in Göttingen und der Region leben“, so Broistedt. Innovation heißt wörtlich „Neuerung“ oder „Erneuerung“ und meint die Umsetzung von neuen Ideen und Erfindungen. Ein gutes Motto für das neue Jahr 2023.

Gundula Laudin



# Gesundheit: Warum schwer, wenn es auch einfach geht?



Foto: Andreas Keudel  
 © ISO K° - photography

- Welche Krankheit habe ich?
- Ich verstehe den Arzt-Brief nicht.
- Wie kann ich meine Gesundheit stärken? Ich verstehe das Info-Blatt nicht.
- Wie kann ich am Computer an die Informationen kommen, die ich brauche?

Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland stellen sich diese Fragen. Sie verstehen Informationen zur Gesundheit nicht. Das hat die Universität Bielefeld herausgefunden und im letzten Jahr die Ergebnisse der Studie veröffentlicht.

## Hier sind die wichtigsten Ergebnisse:

1. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung findet es schwer, die Fach-Sprache von Ärztinnen und Ärzten zu verstehen oder ausreichend Gesprächs-Zeit zu bekommen.
2. Folgende Gruppen sind besonders betroffen:

- Menschen mit wenig Schul-Bildung;
  - Menschen, die aus einem anderen Land nach Deutschland gezogen sind:
  - alte Menschen
  - Menschen mit langen Erkrankungen;
  - jüngere Menschen zwischen 18 und 29 Jahren.
3. Informationen zu bewerten ist besonders schwer: Stimmt das? Oder ist das falsch? Welcher Information kann ich vertrauen?
  4. In den drei Bereichen 1. Krankheits-Bewältigung/ Versorgung, 2. Vorsorge und 3. Förderung von Gesundheit fällt den befragten Menschen besonders schwer, Informationen zur Förderung von Gesundheit zu verstehen. Wie finde ich Informationen zur Gesundheits-Förderung am Arbeitsplatz, in der Schule, an meinem Wohnort? Wo

- finde ich Informationen zur seelischen Gesundheit?
5. Kein Zugang zu verständlichen Gesundheits-Informationen führt verstärkt zu ungesundem Verhalten, wie geringer Bewegung, schlechter Ernährung, Übergewicht, mehr Fehltagen am Arbeitsplatz und mehr Arzt-Besuchen.
6. Sehr viele Menschen haben große Schwierigkeiten, mit digitaler Information zur Gesundheit umzugehen.

Die VHS will sich zusammen mit den Familienzentren vom Landkreis Göttingen, der Gesundheitsregion Göttingen/ Südniedersachsen und dem Gesundheitsamt für verständliche Gesundheits-Informationen einsetzen. Wie genau, lesen Sie in der nächsten Ausgabe. [Hier](#) sind die Ergebnisse der Studie. Sie sind in schwerer Sprache.

Gundula Laudin

# Eine unglaubliche Geschichte – und doch kein Märchen



Foto: Bernd Neubauer

Ich liebe Musik. Ich höre sehr viel Musik. Neulich hat mir mein Sohn auf der Auto-Fahrt Musik vorgespielt. Blues-Musik aus dem letzten Jahrhundert. Die mag ich sehr. Viele Lieder kannte ich. Dann kam ein Stück, das mir besonders gefiel, das ich aber noch nie gehört hatte. Auch der Name von dem Sänger sagte mir nichts: Rodriguez. Und wie sich herausstellen sollte, war das über viele Jahre das Schicksal von diesem tollen Musiker. Aber der Reihe nach.

Rodriguez? Erst dachte ich: wahrscheinlich ein Spanier oder Portugiese, weil mein Sohn die Musik aus seinem Portugal-Urlaub mit nach Hause gebracht hatte. Aber weit gefehlt. Rodriguez ist Amerikaner mit mexikanischen Wurzeln. Daher der Name. Er hat vor gut 50 Jahren, Anfang der 1970er Jahre, 2 Schallplatten in den USA herausgebracht. Beide aber waren ein Flop. Das heißt:

Kaum einer kaufte die Platten. Die Radios spielten die Lieder nicht. Bevor er bekannt werden konnte, war er in seiner Heimat schon wieder vergessen. Er arbeitete auf dem Bau, um sich und seine Familie zu ernähren. Hier könnte die Geschichte enden. Aber dann passierte etwas, womit niemand gerechnet hatte. Und schon gar nicht Rodriguez.

Irgendwie war die Musik von Rodriguez nach Südafrika gelangt. Vermutlich auf einer kopierten Kasette. In Südafrika herrschte zu der Zeit noch die Politik der Apartheid, das heißt: der Rassen-Trennung, mit Vorrechten für die weiße, europäisch-stämmige Bevölkerung und ohne Rechte für die Einheimischen. Die Musik von Rodriguez wurde sehr viel von den Gegnern der Apartheid gehört. Sie mochten nicht nur seine Musik, sie mochten auch seine Texte. So wurde Rodriguez in Südafrika zu einem Star, den jeder

kannte, der die Freiheit und Musik liebte. Nur einer wusste nichts davon: Rodriguez selbst.

Erst mit dem Ende der Apartheid 1994 änderte sich das. 2 Südafrikaner machten sich auf die Suche nach Rodriguez und drehten einen Film darüber (mehr dazu: [hier](#)). Am Ende dieser Suche hatten sie Rodriguez in seiner Heimatstadt Detroit in den USA gefunden. Es folgten ausverkaufte Konzerte in Südafrika. Die Menschen empfingen Rodriguez wie einen verlorengegläubten Sohn. Lauthals sangen sie seine Lieder mit und feierten ihn.

Warum ich diese Geschichte erzähle? Weil sie unwahrscheinlich schön ist. Weil es mehr als eine Geschichte ist. Weil wir mehr füreinander sein können, als wir voneinander wissen. In diesem Sinne: frohes neues Jahr!

Bernd Neubauer