

# DURCHBLICK

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



Foto: Bernd Neubauer

## Wenn der Märzenbecher blüht...

### Ein Vorbote vom Frühling

Sie stehen meist in Gruppen. An manchen Stellen breiten sie sich sogar flächenmäßig so weit aus, dass sie den Wald-Boden wie eine Wiese überziehen: die Märzenbecher. Wenn sie erblühen, ist der Frühling nicht mehr weit, zumindest der gefühlte Frühling. Denn die Blütezeit beginnt sehr früh: bereits im Februar. Bäume und Sträucher haben noch keine Blätter, da bilden die Märzenbecher schon die ersten grün-weißen Inseln im winterlichen Grau. Bis in den April erfreuen sie uns mit ihren strahlend weißen Blüten-Glocken. Nach ihrem Verblühen beginnt dann im Mai ihre Ruhe-Phase, die bis zum nächsten Jahr andauert.

#### **Märzenbecher in der Natur**

Der Märzenbecher hat seine Heimat in feuchten Laubmisch-Wäldern und in Wäldern an Flüssen und Bächen. In Göttingen findet man ihn auf Grünflächen an der Bürgerstraße, in der Region z.B. vor Klein Lengden auf dem Weg zum Westerberg. Aber Achtung: Der Märzenbecher steht auf der Roten Liste der gefährdeten Pflanzen-Arten. Man darf ihn nicht in der Natur ausgraben. Wer ihn in seinem Garten anpflanzen will, muss ihn im Fachhandel kaufen. Nur so wird die Art geschützt.

#### **Märzenbecher im Garten**

Die beste Zeit für das Pflanzen im eigenen Garten

ist von August bis Oktober. Die Zwiebeln werden etwa 10–20 Zentimeter tief in den Boden gesetzt. Der Märzenbecher wächst am besten an halbschattigen bis schattigen Plätzen. Direkte Sonne mag er nicht. Die Böden sollen nicht zu trocken sein. Nach dem Setzen braucht es etwas Geduld: 2 Jahre braucht es, bis der Märzenbecher die ersten Blüten ausbildet. Er ist frosthart, das heißt, er ist unempfindlich gegen niedrige Temperaturen. Und noch einmal Achtung: Alle Pflanzenteile vom Märzenbecher sind giftig. Kinder oder Haustiere bitte nicht in die Nähe lassen.

Bernd Neubauer

# Wo kommen **Straßen-Namen** her?

## Ein Überblick

Viele Straßen-Namen haben 2 Teile. Der zweite Teil heißt z. B. Straße, Gasse oder Weg. Gasse ist ein altes Wort. Es bedeutet „kleine Straße“. Solche Straßen sind oft sehr alt. Dazu passen dann Berufe oder Orte, die auch sehr alt sind. In der Müllergasse wohnten z.B. im Mittelalter die Müller. Andere Straßen wurden nach Richtungen benannt. Die Straße, die nach Weende führt, heißt deshalb Weender Straße. Das Ziel kann auch weiter weg liegen. Das ist z.B. bei der Kasseler Landstraße so.



Foto: Bernd Neubauer

Dann gibt es einen Rosen-Winkel und einen Tulpen-Weg.

Straßen können auch nach Menschen benannt sein. Man benennt die Straßen nach Personen, weil man sich an sie erinnern möchte. Und weil man sie ehren möchte. Das kann schwierig werden, z. B. wenn man neue Dinge über die Person lernt. Dann verändert sich manchmal die Meinung über die Person. Man möchte dann nicht mehr, dass eine Straße wie die Person heißt.

Straßen können auch nach einem Bau-Werk benannt sein. Solche Straßen heißen Kirchen-Straße, Burg-Straße oder Mauer-Gasse. Auch die Umgebung kann in dem Straßen-Namen sein. Die Straße heißt dann Berg-Straße, Ufer-Weg oder Sand-Weg. Manchmal ist das Gebäude schon nicht mehr da und alles sieht anders aus. Aber die Straße heißt immer noch so. „In der Bleiche“ heißt zum Beispiel eine Straße, an der eine Bleichwiese lag. Auf einer Bleichwiese hat man früher

frisch gewaschene Wäsche in die Sonne gelegt. Die Sonne hat die Wäsche gebleicht. Tisch-Tücher blieben dann sehr weiß, auch wenn sie schon älter waren. Heute macht man das nicht mehr und auch die Wiese ist nicht mehr dort. Aber die Straße heißt immer noch so.

In neuerer Zeit werden Straßen-Viertel oft geplant. Dann benennt man gerne alle Straßen in dem neuen Viertel nach einem Thema. Das können z. B. Pflanzen sein.

Manchmal ändert die Stadt Straßen-Namen. Das macht viel Arbeit. Die Menschen vor Ort bekommen dann eine neue Adresse. Dann müssen diese Menschen ihre Ausweise ändern. Sie müssen vielen Stellen ihre neue Adresse mitteilen. Und alle gedruckten Straßen-Karten sind falsch und müssen neu gedruckt werden. Das machen Gemeinden nicht gern, aber manchmal geht es nicht anders. Und dann bekommt eine alte Straße einen neuen Namen.

Britta Voß



# Internationale **Wochen gegen Rassismus** (IWGR): 11. bis 24. März 2024



Foto: Bernd Neubauer

Die Vereinten Nationen haben 1966 die „Internationalen Wochen gegen Rassismus“ ins Leben gerufen. Die Vereinten Nationen sind eine internationale Organisation. Ihre wichtigsten Ziele sind: Frieden sichern und Menschenrechte schützen. In diesem Jahr lautet das Motto „Menschenrechte für alle“. Man will ein klares öffentliches Zeichen setzen gegen Ausgrenzung, Hass und Gewalt.

Was bedeutet Rassismus? Rassismus ist eine Art Ausgrenzung. Menschen erleben Ausgrenzung und Abwertung, weil sie aus einem bestimmten Land kommen. Oder weil Menschen andere Haare haben oder eine bestimmte Hautfarbe. Oder der Name klingt anders und die Sprache ist fremd.

Die Vereinten Nationen haben auch den 15. März

als sogenannten Aktionstag gegen Muslim-Feindlichkeit ausgerufen. In Deutschland gibt es immer wieder Gewalttaten und Terror gegen Muslime.

Ein Beispiel: 19. Februar 2020, abends. Ein Mann von 43 Jahren erschießt an mehreren Tatorten in Hanau innerhalb von 6 Minuten 9 Frauen und Männer. Anschließend kehrt der Täter in sein Elternhaus in Hanau zurück. Dort tötet er seine Mutter und sich selbst. Der Täter soll aus rassistischen Gründen gemordet haben.

Damit solche Taten nie wieder passieren, gibt es in Deutschland viele Aktionen. Zum Beispiel in Göttingen: Große Flaggen an 3 Toren zur Stadt Göttingen machen aufmerksam auf die Internationalen Wochen gegen Rassismus.

Was gibt es? Eine Auswahl: Das Büro für Integration zeigt

die Foto-Ausstellung „Misch dich ein!“. Zu sehen ist sie im Goethe-Institut Göttingen, Jutta-Limbach-Straße 3. Der Eintritt ist frei.

An der VHS gibt es einen kostenfreien Abend zum Thema „Rassismus gegen die arabische Welt“. Weitere Veranstaltungen der VHS im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus finden Sie [hier](#).

Gundula Laudin

## Impressum

### Herausgeber

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

**Layout & Satz** Bernd Neubauer

**Nächste Ausgabe** 15.04.2024

### Hinweis zum Sonder-Zeichen

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

# Der weibliche Zyklus

## Die Periode



Foto: Silvia auf Pixabay

Er betrifft Frauen auf der ganzen Welt: der weibliche Zyklus. Er ist ein natürlicher Prozess im Körper. Er dauert etwa einen Monat. In diesem Zeitraum passieren viele verschiedene Dinge im Körper. Betroffen sind vor allem die inneren weiblichen Geschlechts-Organen: Gebärmutter und Eier-Stöcke.

### Die verschiedenen Zyklus-Phasen

Der Zyklus beginnt am ersten Tag der Menstruation. Man nennt sie auch: Regel-Blutung. Das ist die Zeit, in der eine Frau Blut aus ihrer Gebärmutter verliert. Die Menstruation dauert normalerweise 3 bis 7 Tage.

Nach der Menstruation beginnt die Follikel-Phase. Dabei wachsen in den Eier-Stöcken kleine Bläschen, die Follikel heißen. Jeder Follikel enthält eine Ei-Zelle. Normalerweise

reift nur eine Ei-Zelle heran. In der Mitte des Zyklus findet der Ei-Sprung statt. Dabei platzt der reife Follikel und die Ei-Zelle wird aus dem Eier-Stock freigesetzt. Die Ei-Zelle wandert dann durch den Ei-Leiter zur Gebärmutter. Das ist die Zeit, in der eine Frau am fruchtbarsten ist und schwanger werden kann.

Wenn die Ei-Zelle durch Spermia befruchtet wird, heftet sie sich an die Gebärmutter-Wand an und beginnt zu wachsen. Das ist der Beginn der Schwangerschaft.

Der weibliche Zyklus wird von Hormonen gesteuert. Diese Hormone sind Boten-Stoffe im Körper, die den Zyklus regulieren. Jeder Zyklus kann anders sein. Manche Frauen haben kurze Zyklen, andere haben lange. Das ist normal und hängt von verschiedenen Faktoren ab.

### Regel-Beschwerden

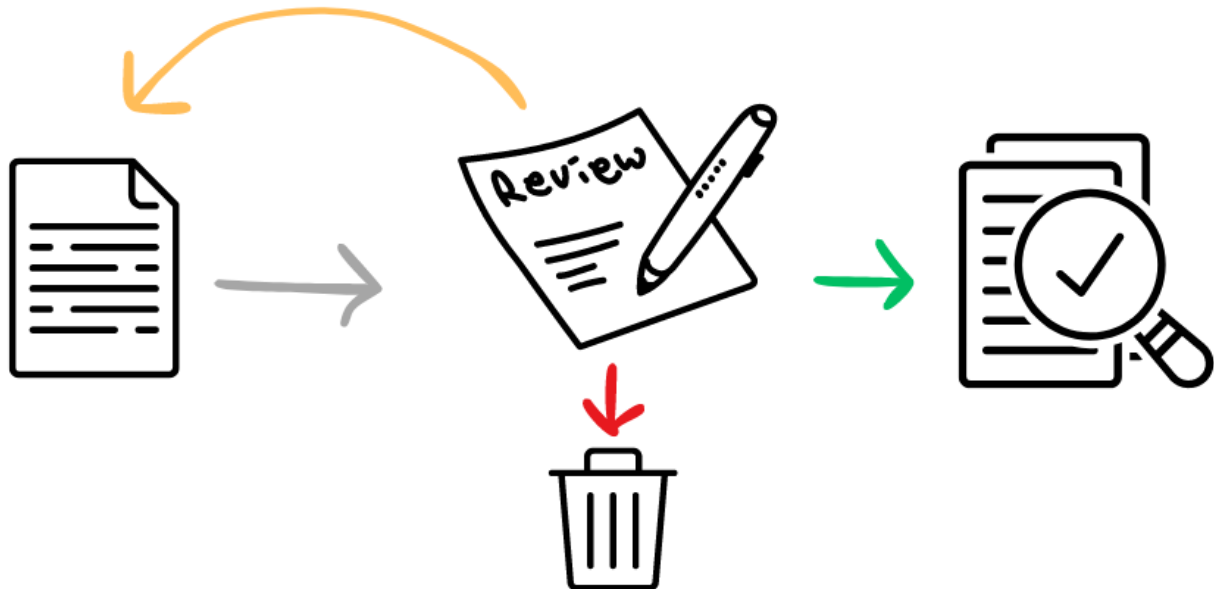
Besonders während der Regel-Blutung haben viele Frauen Beschwerden. Vor allem Bauch-Krämpfe. Manche müssen sich deshalb sogar übergeben. Viele fühlen sich schlapp und müde. Auch die Stimmung ist dann bei einigen Frauen schlecht. Sie fühlen sich z. B. schneller gereizt. Tipps, was man gegen all diese Beschwerden tun kann, findet man z. B. [hier](#).

Kirsten Kuke

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



# Aus der Forschung: Was ist ein Peer-Review?



Grafik: Judith Kalinowski

Ich bin fertig mit meinem Experiment. Jetzt möchte ich anderen Menschen meine Ergebnisse zeigen. Deswegen schreibe ich einen Artikel über mein Experiment.

## 1. Artikel schreiben

In dem Artikel steht: Das wissen wir bereits. Und hier ist etwas, das wir noch nicht wissen. Deswegen habe ich mein Experiment gemacht. Ich schreibe außerdem: So habe ich mein Experiment gemacht. Und das sind meine Ergebnisse.

## 2. Artikel an Zeitschrift senden

Jetzt sende ich meinen Artikel an eine Zeitschrift. Die Zeitschrift will wissen: Macht das Experiment Sinn? Sind die Ergebnisse richtig? Deswegen sendet die Zeitschrift

meinen Artikel an andere Wissenschaftler\*innen. Man nennt sie auch: Peer-Reviewer (sprich: Pier-Riewjuer). Die Peer-Reviewer wissen nicht, dass der Artikel von mir ist.

## 3. Aussuchen von Peer-Reviewern

Diese Wissenschaftler\*innen forschen an ähnlichen Sachen wie ich. Deswegen wissen sie: Das, was ich gemacht habe, ist gut. Oder: Das, was ich gemacht habe, macht keinen Sinn.

## 4. Peer-Review schreiben

Die Wissenschaftler\*innen schreiben einen so genannten Review (sprich: Riewju). In dem Review schreiben sie:

- Der Artikel ist gut. Die Zeitschrift kann ihn genau so drucken. Oder:

- Der Artikel ist ganz ok. Dann muss ich den Artikel noch etwas verbessern. Danach kann die Zeitschrift den Artikel aber drucken. Oder:
- Der Artikel ist schlecht. Die Zeitschrift soll den Artikel nicht drucken.

## Warum brauchen wir Peer-Reviews?

Auch Wissenschaftler\*innen machen manchmal Fehler. Wir wollen aber wissen: Die Artikel in den wissenschaftlichen Zeitschriften sind richtig. Auf die Ergebnisse in dem Artikel können wir uns verlassen. Deswegen prüfen mehrere Wissenschaftler\*innen: Ist das Experiment gut? Und sind die Ergebnisse richtig? Nur, wenn das der Fall ist, druckt die Zeitschrift meinen Artikel.

Judith Kalinowski



# Asbest

## Ein gefährlicher Stoff

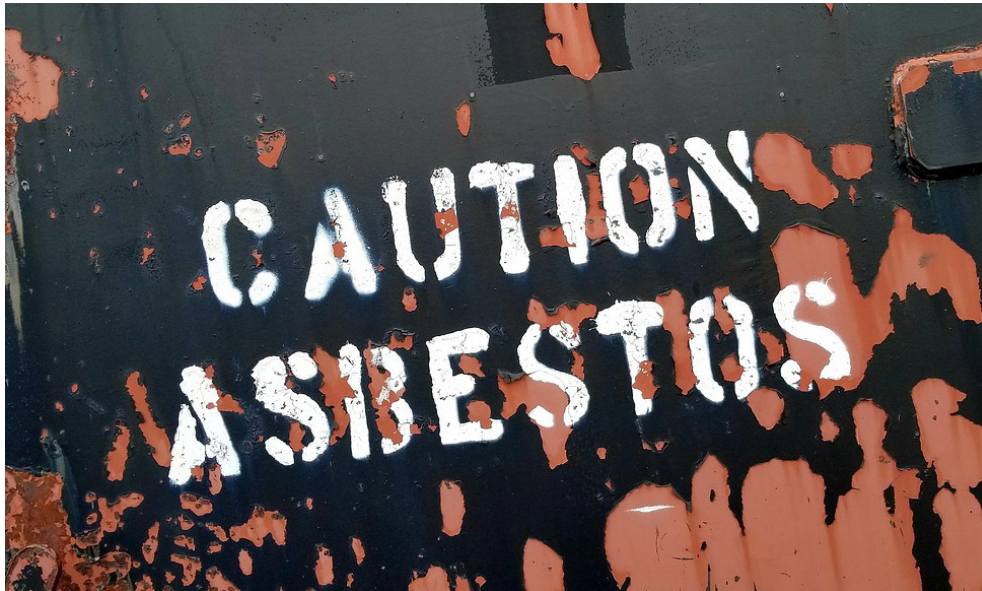


Foto: Jennifer Beebe auf Pixabay

„Caution Asbestos“ heißt zu deutsch: Vorsicht Asbest!

Letzten Monat hat es in Rhumspringe im Landkreis Göttingen gebrannt. Dabei hat auch Asbest gebrannt. Asbest-Brände sind gefährlich. Man sollte in so einem Fall auf jeden Fall Fenster und Türen schließen und auf die Anweisungen der Feuerwehr hören.

### Was ist Asbest?

Asbest ist ein Bau-Material. Es wurde früher beim Bau von Häusern benutzt. Ungefähr 100 Jahre hat man Asbest verwendet. Es war ein praktischer Stoff. Sehr viele Produkte für den Bau von Häusern waren aus Asbest. Zum Beispiel wurde Asbest für den Schutz vor Hitze oder Feuer verwendet. Vor allem in den 1960er und 1970er Jahren wurde Asbest benutzt. Vor ungefähr 30 Jahren wurde Asbest aber in Deutschland

verboten. Doch auch heute ist Asbest noch in vielen Häusern zu finden. Eben weil Asbest früher so viel benutzt wurde.

### Warum ist Asbest so gefährlich?

Asbest macht krank. Asbest zerfällt in kleine Teile. Wenn man diese Teile einatmet, kann die Lunge verkleben. Dann kann sie nicht mehr richtig arbeiten. Das passiert bei einer sogenannten Asbestose. Asbest kann auch Krebs erregen.

### Gefahr bei Renovierungen

Bei Renovierungen muss man mit Asbest sehr vorsichtig sein. Im besten Fall sollten Firmen die Arbeiten durchführen, die sich mit Asbest auskennen. Bei eigenen Renovierungen sollte man sich informieren, in welchen Materialien Asbest ist. Man kann auch

seinen Vermieter oder seine Vermieterin danach fragen. Für die Arbeiten mit Asbest braucht man besondere Vorsichtsmaßnahmen. Vor allem beim Zersägen oder Zerschlagen von Bau-Teilen aus Asbest. Es reichen nicht einfach Schutz-Maske und Schutz-Kleidung. Der Asbest-Staub gelangt nämlich oft in die Luft. Damit gefährdet man sich und andere. Man sollte deswegen mindestens Sicherheits-Staubsauger benutzen. Man kann Asbest auch nicht einfach so in den Müll werfen. Man muss Asbest bei den Abfall-Betrieben entsorgen lassen. Man sollte sich an die Haus-Ärztin oder den Haus-Arzt wenden, wenn man vermutet viel mit Asbest in Kontakt gekommen zu sein.

Joschua Woischnik

# Ausbildung im Rollstuhl

## Ein Beispiel, wie es gehen kann

Jana W. (Foto) macht eine Ausbildung als Verwaltungs-Fachangestellte beim Landkreis Göttingen. Jetzt ist sie im 2. Jahr ihrer Ausbildung. Einige Dinge sind für Jana schwerer als für andere. Denn Jana sitzt in einem Rollstuhl.

### Jana, worum geht es in deiner Ausbildung?

Es geht darum, dass ich am Ende in der Verwaltung arbeiten kann. Da geht es viel um Gesetze. Ich kann damit z. B. im Jugendamt arbeiten oder in einer Abteilung, die sich um die Mitarbeiter\*innen der Verwaltung kümmert.

### Und was für eine Art Rollstuhl fährst du?

Zuhause benutze ich einen Aktiv-Rollstuhl. Bei der Arbeit fahre ich einen Elektro-Rollstuhl, weil es dort lange Wege gibt. Ein paar Meter kann ich auch mit Krücken laufen.

### Wie ist das bei der Arbeit? Kommst du überall hin?

Ja eigentlich schon, aber z. B. ist nicht jede der Teeküchen mit dem Rollstuhl erreichbar. Es wird aber alles dafür getan, dass noch mehr Räume mit dem Rollstuhl erreichbar sind.

### Was funktioniert gut?

Ich kann sehr gut mit meinem Ausbildungs-Leiter und meinen Kolleg\*innen sprechen. Wenn



Foto: Karolina Köhne

es Probleme gibt, versuchen sie mir immer zu helfen.

### Bekommst du besondere Unterstützung?

Ich habe keine Assistenz. Aber ich bekomme Dinge, die ich brauche. Zum Beispiel eine Greifhilfe, um die Tür zu schließen. Und die Bundesagentur für Arbeit hat für mich einen Tisch bezahlt. Der Tisch kann in der Höhe verstellt werden. Wenn es für meine Gesundheit wichtig ist, kann ich weniger Stunden pro Woche arbeiten. Zum Beispiel 32 Stunden in der Woche statt 39 Stunden. Das geht, weil ich schon einen Uni-Abschluss habe. Grundsätzlich bietet der Landkreis Ausbildungen in Teilzeit an.

### War es mit der Behinderung schwer, einen Ausbildungs-Platz zu finden?

Nein. Ich habe mich bei Verwaltungen (z. B. von Stadt und Landkreis) und bei Universitäten beworben. Und wenn die Bewerber\*innen in diesen Bereichen mit Behinderung genauso gut sind wie die Bewerber\*innen ohne Behinderung, haben sie sogar Vorteile.

### Welche Tipps hast du für junge Menschen mit Behinderungen, die einen Ausbildungs-Platz suchen?

Einfach machen. Verlieren kann man nichts. Mein Tipp ist: Sprechen Sie vorher mit den Menschen, die im Betrieb und in der Verwaltung für Menschen mit Behinderung zuständig sind. Fragt sie: Wie laufen die Einstellungs-Tests? Was brauche ich? Kann ich einen Nachteils-Ausgleich beantragen?

### Herr Haring, Sie sind der Ausbildungs-Leiter beim Landkreis Göttingen. Was sagen Sie Menschen mit Behinderung, die eine Ausbildung machen wollen?

Wir freuen uns über jede Bewerbung. Wir tun alles dafür, um allen jungen Menschen die gleichen Voraussetzungen für eine super Ausbildung zu verschaffen. Falls ihr euch trotzdem unsicher seid oder Fragen zur Ausbildung habt, meldet euch sehr gern. Mehr Infos gibt es [hier](#).

Karolina Köhne

# Welt-Down-Syndrom-Tag am 21. März

## Schluss mit den Vorurteilen

Am 21. März ist Welt-Down-Syndrom-Tag. Das spricht man so: Welt-Down-Syndrom-Tag. An diesem Tag gibt es viele Veranstaltungen und Aktionen, um auf das Leben von Menschen mit Down-Syndrom aufmerksam zu machen. Das Datum 21.3. passt gut. Denn Menschen mit Down-Syndrom haben das 21. Chromosom 3 Mal.

### Was ist das Down-Syndrom?

Das Down-Syndrom ist keine Krankheit. Es ist eine Beeinträchtigung. Menschen werden mit Down-Syndrom geboren. Der Name kommt von einem englischen Arzt. Sein Nach-Name war: Down. Er hat vor vielen Jahren mit Menschen mit Down-Syndrom gearbeitet. Ein anderes Wort für Down-Syndrom ist: Trisomie 21.

### Jeder Mensch ist einzigartig

Das Down-Syndrom ist eine genetische Besonderheit bei manchen Menschen. Jeder Mensch besteht aus vielen Zellen. In jeder Zelle bestimmen Chromosomen den Bau-Plan des Menschen. Sie bestimmen zum Beispiel: die Größe oder die Augen-Farbe. Jeder Mensch ist einzigartig. Die meisten Menschen haben in jeder Zelle 46 Chromosomen.



Foto: SP3CialStock auf Pixabay

Menschen mit Down-Syndrom aber haben 47 Chromosomen: ein Chromosom gibt es gleich 3 Mal. Dadurch haben sie besondere körperliche und geistige Merkmale.

Gemeinsamkeiten können zum Beispiel sein:

- oft stehen die Augen leicht schräg
- der Kopf ist eher rund
- die Nase ist eher flach
- eher kleine Körper-Größe
- oft weiche Muskeln und daher sehr gelenkig
- oft sehr hilfsbereit und freundlich
- oft langsamere körperliche und geistige Entwicklung

### Wie häufig ist das Down-Syndrom?

Das Down-Syndrom wird nicht vererbt. Aber: Je älter beide Eltern sind, desto häufiger bekommen sie ein Kind mit Down-Syndrom. Das ist immer noch selten: ungefähr 1 Tausend Kinder mit Down-Syndrom werden pro Jahr geboren. Viele Frauen entscheiden sich bereits während der Schwangerschaft gegen ihr Kind mit Down-Syndrom: sie treiben ab.

### Schluss mit den Vorurteilen

Jeder Mensch hat seine eigene Persönlichkeit, Stärken und Talente. Nach wie vor kämpfen Menschen mit Down-Syndrom gegen Vorurteile und Diskriminierung. In der Schule und auf dem Arbeits-Markt. Deshalb steht der Welt-Down-Syndrom-Tag dieses Jahr unter dem Motto: Schluss mit den Vorurteilen.

Am 21.3. tragen viele Menschen 2 verschiedene Socken. Sie wollen zeigen: **Alle** Menschen sind unterschiedlich.

Hier gibt es weitere Infos:  
<https://www.ds-infocenter.de/>