

DURCHBLICK

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



Foto: Bernd Neubauer

Essen wie im Urlaub

Rezepte von unterwegs

Sommer. Wie immer gehen die Ferien viel zu schnell vorbei. Wie immer ist der Urlaub viel zu kurz. Wir möchten gerne das Gefühl von Urlaub länger behalten. Wir machen unzählige Fotos, die uns an die schönen Ausblicke erinnern. Wir kaufen T-Shirts vom Urlaubsort. Oder wir nehmen eine Flasche Wein mit, die aber zu Hause meist gar nicht so gut schmeckt. Günstiger ist: Wir können das Essen aus dem Urlaub zu Hause nachkochen.

Unser Lieblings-Essen war z. B. ein frischer Sommer-Salat. Den haben wir am Comer See in Italien gegessen. Gleich nach dem Essen waren wir uns einig:

Den müssen wir zu Hause auch machen. Und das haben wir gemacht.

Die Zutaten

Auf genaue Mengen-Angaben werde ich verzichten. Wie viel von jeder Zutat, das ist Geschmackssache. Auf die Mischung kommt es an.

- Feldsalat: eine Handvoll pro Person
- Kleine Tomaten: halbieren
- Champignons: vierteln
- Zuckerschoten: halbieren
- Frühlingszwiebeln
- Avocado: in dünne Scheiben schneiden
- Walnüsse: zerbröseln
- Birne: in Scheiben schneiden

- Weintrauben: halbieren
- Brombeeren
- Parmesan-Käse: in dünne Scheiben hobeln
- Hühnchen: in kleinen Stücken anbraten (Der Salat schmeckt aber auch ohne Fleisch.)
- Salat-Soße aus Oliven-Öl, Himbeer-Essig, Senf, Salz und Pfeffer anrühren und über den Salat gießen

Dazu etwas Brot. Am besten italienisches Weißbrot. Und die Türen oder Fenster offen lassen, wenn man keinen Garten oder Balkon hat. Herrlich! Ich fühle mich fast wieder wie am Comer See.

Bernd Neubauer

Verbotene Wörter und verbotene Sätze

Warum war Björn Höcke vor Gericht?

Björn Höcke ist Politiker. Er ist bei der AfD. Das ist die Abkürzung für Alternative für Deutschland. Die AfD ist eine Partei, die sehr rechts ist. Manche Menschen, die in der AfD sind, sind auch Neo-Nazis. „Neo“ bedeutet neu oder jung. Nazis ist eine Abkürzung für National-Sozialisten. Die National-Sozialisten waren in Deutschland von 1933 bis 1945 an der Macht.

Ihr Anführer war Adolf Hitler. Adolf Hitler wurde „Führer“ genannt. National-Sozialisten haben den zweiten Welt-Krieg angefangen. Und sie haben viele Menschen ermordet. Vor allem haben sie Juden ermordet.

Trotzdem denken manche Menschen noch heute: Das war eine gute Zeit. Oder: Das war alles nicht so schlimm. Diese Menschen nennt man Neo-Nazis. Sie benutzen manchmal Wörter und Sätze von den National-Sozialisten. Aber: Viele dieser Wörter und Sätze sind heute verboten.

Man darf z.B. nicht sagen: „Heil Hitler“. Diesen Satz haben die National-Sozialisten als Gruß benutzt. Sie sagten nicht „Guten Tag“ oder „Guten Abend“, sondern „Heil Hitler“. Auch dieser Satz ist verboten: „Sieg Heil“. Mit diesem Satz



haben die National-Sozialisten gesagt: „Wir wollen den zweiten Weltkrieg gewinnen. Und wir glauben, dass wir gewinnen.“

Diese Sätze gehören zu den Sätzen, die man nie benutzen darf. Es gibt noch mehr von diesen Sätzen. Und es gibt auch Zeichen, die man nicht benutzen darf.

Eine Liste in schwerer Sprache findet man z.B. hier: https://de.wikipedia.org/wiki/Rechtsextreme_Symbole_und_Zeichen

Es gibt aber auch Wörter und Sätze, die man manchmal benutzen darf. Das heißt: An manchen Stellen sind sie erlaubt, an manchen Stellen sind sie verboten. So einen Satz hat der Politiker Björn Höcke benutzt. Der Satz lautet: „Alles für Deutschland“. Der Satz bedeutet: Man möchte alles für Deutschland

machen, weil Deutschland das Wichtigste ist.

Dieser Satz ist nicht immer verboten. Ein Sportler oder eine Sportlerin sagt z.B.: „Ich trete gerne für Deutschland bei den Olympischen Spielen an. Ich werde alles für Deutschland geben.“ Das ist in Ordnung. Aber wenn man eine Rede hält und am Ende sagt: „Alles für Deutschland!“ ist das nicht in Ordnung.

Genau das hat der Politiker Björn Höcke gemacht. Und dafür ist er vor Gericht gekommen. Björn Höcke hat gesagt: Ich habe das nicht gewusst. Aber das Gericht hat gesagt: Björn Höcke ist schuldig. Björn Höcke weiß viel über die Zeit von 1933 bis 1945. Er hat Geschichte studiert. Und er ist Politiker. Er hätte den Satz nicht sagen dürfen. Außerdem hat Björn Höcke das gleich zweimal gemacht. Einmal war er im Mai vor Gericht und einmal im Juli.

Man selber muss keine Angst haben, verbotene Wörter oder Sätze zu sagen. Wenn das aus Versehen passiert, kommt man nicht vor Gericht. Aber wenn man in der Politik ist und wenn man eine Rede hält, muss man vorher lernen: Welche Wörter und Sätze sind verboten.

Britta Voß

Gesund abnehmen

Wie bleibt man schlank?



Foto: Tumisu auf Pixabay

Viele Menschen versuchen abzunehmen. Dafür halten viele Diät. Denn Diäten versprechen oft einen schnellen Gewichts-Verlust. Es zeigt sich aber: Wenn man schlank bleiben will, hilft nur eine Umstellung im Lebens-Stil. Dabei spielt auch die Ernährung eine große Rolle.

Diäten sind keine Dauer-Lösung

Es gibt mittlerweile viele Arten von Diäten. Meist sind sie sehr streng. Der Nachteil: Wenn man nach einer Diät wieder normal isst, nimmt man oft schnell wieder zu. Das nennt man: Jojo-Effekt.

Manchmal wiegt man dann sogar mehr als vor der Diät. Deshalb sind Diäten nicht so gut geeignet, wenn man schlank bleiben will.

Wie kann man gesund abnehmen und das Gewicht halten?

1. Eine gesunde Ernährung
Man sollte sich ausgewogen ernähren. Dazu gehören vor allem: Obst, Gemüse und Vollkorn-Produkte. Auch Eiweiß ist wichtig. Zum Beispiel in Form von Hühner-Fleisch oder Linsen. Zum Trinken ist Wasser am gesündesten.
2. Ausreichend Bewegung
Bewegungs-Mangel ist oft ein Grund für Übergewicht. Man sollte sich im Alltag ausreichend bewegen. Zum Beispiel kann man regelmäßig spazieren gehen oder Fahrrad fahren. Auch Sport ist wichtig. Denn durch mehr Muskel-Masse verbrennt der Körper auch mehr Energie.

3. Ausreichend Schlaf und weniger Stress

Zu wenig Schlaf kann den Appetit steigern und Heiß-Hunger auslösen. Auch Stress kann auslösen, dass man mehr isst.

4. Unterstützung suchen und Geduld haben

Man kann den Freunden und der Familie von seinen Abnehm-Plänen erzählen. Vielleicht findet man sogar eine Person, die ähnliche Ziele hat. Dann kann man sich gegenseitig motivieren. Wichtig ist auch: Geduld. Manchmal braucht der Körper für die Umstellung etwas mehr Zeit. Deshalb läuft das Abnehmen am Anfang manchmal noch langsam.

Klima-Kipp-Punkte

Gefahr und Hoffnung für die Erde



Foto: Jan van Bizar auf Pixabay

Die Natur auf der ganzen Erde hängt zusammen. Zum Beispiel wird das Wasser vom Süd-Pol auf dem Weg zum Nord-Pol warm. [Klima-Kipp-Punkte](#) verändern diese Zusammenhänge. Man merkt viele Veränderungen erst nach langer Zeit. Dann kann man sie nicht mehr rückgängig machen. Forscher*innen können die Folgen aber schon berechnen. Diese zwei Kipp-Punkte werden bald erreicht:

Das Eis schmilzt

Auf vielen Flächen der Erde liegt immer Eis und Schnee. Zum Beispiel am Nord-Pol, Süd-Pol oder in Grönland. Das Eis ist der Lebens-Raum vieler Tiere. Das Eis spiegelt die Sonnen-Strahlen. Es verhindert so, dass die Erde noch schneller wärmer wird.

Durch eine Erd-Erwärmung von ungefähr 1,5 bis 3 Grad

schmelzen die riesigen Eis-Flächen. Die Tiere verlieren ihren Lebens-Raum. Die Erd-Erwärmung wird stärker. Das Eis wird zu Meeres-Wasser. Der Meeres-Wasser-Stand auf der ganzen Welt steigt. Viele Orte am Wasser werden unbewohnbar. [Hier](#) kann man sich den Verlauf auf einer Karte anschauen. Links oben kann man einstellen, um wie viele Meter der Wasser-Stand steigen soll.

Der Amazonas stirbt

Der Amazonas ist ein riesiger Wald in Süd-Amerika. Der Wald nimmt viel CO₂ auf. Er beeinflusst dadurch das Klima auf der ganzen Welt. Es gibt dort einzigartige Tiere. Der Amazonas wird aus verschiedenen Gründen immer weiter abgeholzt. Zum Beispiel für die riesigen Tier-Herden für die Fleisch-Produktion. Wald-Brände zerstören weitere

Bereiche. Bald kann der Amazonas sich nicht mehr erholen. Dann kann er kein CO₂ mehr aufnehmen. Viele besondere Tier-Arten sterben aus.

Gute Kipp-Punkte

Forscher*innen haben auch gute Klima-Kipp-Punkte gefunden. Diese können einen guten Einfluss auf die Erde haben. Sie können der Erde helfen, sich zu erholen.

Zum Beispiel:

- Es werden mehr erneuerbare Energien benutzt. Zum Beispiel aus Wind.
- Mehr Menschen ernähren sich vegetarisch. Das heißt: Sie essen kein Fleisch. Für diese Ernährung werden weniger Rohstoffe verbraucht.

Jasmin Süßmeyer

Aus der Forschung:

Schneller als Usain Bolt?



Foto: Lawrie Phipps auf Pixabay

Im Jahr 2009 bricht Usain (sprich: Jusein) Bolt den Welt-Rekord im 100-m-Lauf. Noch nie vorher ist ein Mensch schneller gelaufen als er. Und bis heute ist auch niemand schneller gelaufen als er.

Kein Welt-Rekord ist für die Ewigkeit gemacht

In allen Sport-Arten gibt es Rekorde. Und diese Rekorde werden regelmäßig gebrochen. Alle paar Jahre ist ein Mensch noch schneller, springt noch höher oder wirft noch weiter. Aber der Welt-Rekord von Usain Bolt ist schon 15 Jahre alt.

Geht es schneller als Usain Bolt?

Wir fragen uns also: Wird es jemals einen Menschen geben, der schneller läuft als Usain Bolt?

Der Wissenschaftler Peter Weyand und sein Team haben sich diese Frage gestellt.

Wie schnell ist Usain Bolt?

Usain Bolt ist bei seinem Welt-Rekord 45 km/h schnell gelaufen. Er brauchte 9,58 Sekunden für die 100 m.

Lauf-Technik ist sehr wichtig

Jeder Schritt muss sehr kräftig sein. Und die Schritte müssen sehr schnell sein. Das ist schwierig. Niemand konnte die Technik bisher perfekt umsetzen.

Bis zu 60 km/h

Die Wissenschaft sagt: Menschen können bis zu 60 km/h laufen – wenn alles perfekt läuft. So ein Mensch bräuchte dann also 5,625 Sekunden für die 100 m. Das ist sehr viel schneller als die Welt-Rekord-Zeit von Usain Bolt.

Es geht schneller als Usain Bolt!

Theoretisch kann es also einen Menschen geben, der den Welt-Rekord von Usain Bolt bricht.

Aber wir wissen nicht: Kann ein Mensch die Sprint-Technik auch so perfekt umsetzen?

Neuer Rekord bei den Olympischen Spielen?

Gerade waren die Olympischen Spiele in Paris. Dort liefen die derzeit schnellsten Menschen gegeneinander. Aber keiner war so schnell wie Usain Bolt bei seinem Welt-Rekord.

Judith Kalinowski

Studie: <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00947.2009>

Impressum

Herausgeber

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

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 16.09.2024

Hinweis zum Sonder-Zeichen Sternchen

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

Erste Erfolge im **National-Park Harz**

Wieder mehr Tiere und Pflanzen im Wald



Foto: Hans Linde auf Pixabay

Vor einiger Zeit haben wir im Durchblick über den Harz berichtet. Damals ging es um den schlechten Zustand der Wälder im Harz. Die Dürre, der Borken-Käfer und Stürme haben den Wald geschwächt. Auch wer heute durch den Harz fährt, sieht viele abgestorbene Bäume. Doch jetzt gibt es erste Erfolge.

Die Probleme im Harz

Früher wuchsen im Harz vor allem Fichten. Sie wachsen schnell und eignen sich deshalb besonders gut für die Forst-Wirtschaft. Doch Fichten kommen schlecht mit Dürre zurecht. Außerdem sind sie anfällig für Borken-Käfer. 9 von 10 Fichten im Harz sind deswegen mittlerweile abgestorben.

Neuer Wald

Doch viele der kahlen und abgestorbenen Flächen

wachsen wieder zu. Das Land Niedersachsen hat dafür in den letzten Jahren viel Geld ausgegeben. Damit konnten 8 Millionen neue Bäume gepflanzt werden. Das sind vor allem Laub-Bäume wie Buchen, Bergahorn und Erlen.

Es soll ein Laub-Misch-Wald entstehen. Das heißt: Es gibt viele verschiedene Laub-Bäume. Die sind dann hoffentlich nicht so anfällig für Schädlinge und Trockenheit. Außerdem sollen sich so die Bäume durchsetzen, die mit dem Boden und dem Klima gut zurechtkommen. In der Kern-Zone vom National-Park Harz wird der Wald sogar komplett sich selbst überlassen.

Neue Tiere und Pflanzen

Durch den neuen Wald leben schon viele Tiere und Pflanzen im Harz, die es dort lange nur selten gab.

Zum Beispiel gibt es wieder mehr Brombeer-Sträucher. Es gibt auch wieder mehr Vögel. Man kann zum Beispiel wieder mehr Rotkehlchen und Zaunkönige im Harz sehen.

Die Zukunft

Wie genau die Zukunft vom Harz aussieht, kann natürlich niemand sagen. Klar ist aber: So wie früher wird es nicht mehr werden. Die großen Fichten-Wälder gibt es nicht mehr. Vielleicht müssen wegen der Hitze auch irgendwann völlig neue Bäume gepflanzt werden. Ob Buche, Bergahorn und Erle dauerhaft mit dem neuen Klima zurechtkommen, wissen wir noch nicht. Das müssen wir beobachten. Aber das überhaupt wieder Bäume im Harz wachsen, ist ein gutes Zeichen.

Joschua Woischnik

Hilfe bei Gewalt an Frauen

Neues Heft in Einfacher Sprache

Es gibt ein neues Info-Heft. Im Heft gibt es verschiedene Infos über Gewalt an Frauen und Mädchen und über Hilfsangebote.

1. Infos über Gewalt

Es gibt viele Formen von Gewalt. Eine bekannte Form ist leider: Ein Mann schlägt seine Frau oder seine Freundin. Andere Formen von Gewalt sind nicht so bekannt: Zum Beispiel digitale Gewalt. Dazu steht im Heft dieses Beispiel: „Ein Mann klagt die Daten von einer Frau. Daten sind zum Beispiel der Name, die Adresse und die Kontodaten der Frau. Der Mann benutzt die Daten der Frau und bestellt zum Beispiel Kleidung im Internet. Die Bestellung wird dann an den Mann geliefert, aber die Frau bekommt die Rechnung. Die Frau muss die Rechnung bezahlen.“ Eine sehr wichtige Sache steht gleich mehrmals im Heft: „Frauen und Mädchen, die Gewalt erfahren, sind daran nicht schuld. Schuld ist der Mensch, der die Gewalt ausübt. Gewalt ist falsch und verboten. Die Betroffenen sind nicht allein. Beratungsstellen helfen.“

2. Infos über Hilfen:

Im zweiten Teil finden Sie Informationen über Beratungsstellen, zum Beispiel den



Foto: Lilia Nester

Frauennotruf Göttingen. Bei allen Beratungs-Stellen können Sie anrufen. Bei vielen Beratungs-Stellen können Sie Termine für ein Treffen ausmachen. Und mit manchen Beratungs-Stellen können sie auch chatten (sprich: tschatten), zum Beispiel mit dem Signal Messenger oder auf den Internet-Seiten der Beratungs-Stelle.

Im Heft finden Sie zum Beispiel auch Beratungs-Stellen für Menschen mit Behinderungen. Das ist besonders wichtig. Denn Frauen mit Behinderungen erleben noch viel häufiger Gewalt als Frauen ohne Behinderung. Zum Beispiel erleben sie viel häufiger sexuelle Belästigung

bei der Arbeit. Am Ende jeder Seite steht auch, ob Sie die Beratungs-Stelle mit einem Rollstuhl erreichen können.

Im Heft gibt es viele Zeichnungen. So kann man den Text besser verstehen. Die Zeichnungen sind von Lena Schliemann: Instagram @lenaschliemann

Das Heft ist von der Koordinatorin zur Umsetzung der Istanbul-Konvention

beim Landkreis Göttingen, Mirja Ramola. Bei der Istanbul-Konvention geht es darum, Gewalt an Frauen und Mädchen zu verhindern. Sie erreichen sie unter: ramola@landkreisgoettingen.de Online finden Sie das Heft unter <https://www.landkreisgoettingen.de/gewaltschutz>.

Das Heft gibt es auch in einer Version für Screenreader. Das wird Skrien-Rider gesprochen. Screenreader lesen blinden und sehbehinderten Menschen Texte vor.

Das Heft wurde übersetzt von mir, Karolina Köhne.

Karolina Köhne

Nachruf auf

Prof. Dr. Doris LemmERMöhle

Die VHS trauert um Frau Prof. Dr. Doris LemmERMöhle. Sie ist am 10. Juni 2024 im Alter von 82 Jahren verstorben.

Frau LemmERMöhle war eine besondere Frau: Sie war Vize-Präsidentin und Professorin an der Universität Göttingen. Vor ihrer wissenschaftlichen Karriere hat sie als Volksschul-Lehrerin gearbeitet. Davor hat sie eine Ausbildung zur „Landwirtschaftlichen Hauswirtschafts-Gehilfin“ gemacht. Sie ist auf einem Bauernhof mit vielen Geschwistern aufgewachsen. Diese berufliche Karriere ist außergewöhnlich. Nach ihrer beruflichen Tätigkeit an der Universität hat sich Frau LemmERMöhle sehr für den DURCHBLICK eingesetzt. Sie gehört zu den Gründungs-Mitgliedern. Sie hat ehrenamtlich für den DURCHBLICK gearbeitet. Ehrenamtlich heißt, sie hat für ihre Arbeit kein Geld bekommen. Sie hat die Aufgabe für den DURCHBLICK zum Wohl der Gemeinschaft übernommen.

Wofür dankt die VHS Frau LemmERMöhle?

Sie hat die **Zentrale Wissenschaftliche Einrichtung** für Lehrer*innenbildung (kurz ZEWIL) für das Thema



Foto: privat

„Einfache Sprache“ gewinnen können. Frau LemmERMöhle war überzeugt: Zukünftige Lehrer*innen müssen auch in Einfacher Sprache schreiben und sprechen können. Sie müssen zum Beispiel Briefe an Eltern, wie Einladungen zu Eltern-Abenden, in Einfacher Sprache schreiben können. Eltern mit Deutsch als Fremdsprache verstehen so, worum es geht. Der DURCHBLICK hat somit 3 Partner: die Volkshochschule Göttingen Osterode, die Göttinger Werkstätten und ZEWIL.

Frau LemmERMöhle war an der Universität. Sie hat viele wissenschaftliche Texte geschrieben. Trotzdem konnte

sie Artikel in Einfacher Sprache schreiben. Schreiben in Einfacher Sprache muss man lernen. Es fiel ihr leicht. Warum? Sie hat früher als Volksschul-Lehrerin gearbeitet. Daher wusste sie: Einfache Sprache hilft den Schüler*innen beim Lernen.

Doris LemmERMöhle hat viele Veranstaltungen zu Einfacher Sprache besucht. Sie hat sich dafür eingesetzt, dass die Stadtbibliothek Bücher in Einfacher Sprache geschenkt bekommt. Sie hat mit vielen Menschen

darüber gesprochen, wie wichtig die Sprache der Wissenschaft ist und wie wichtig Einfache Sprache ist. Dem DURCHBLICK-Team fehlt ihr Einsatz. Persönlich werde ich sie nie vergessen.

Gundula Laudin

Aktuelle Informationen
und Kursangebote
vhs-goettingen.de

