

Vom christlichen Feiertag zum Konsumfest

Weihnachten, lange bekannt für die Geburt Jesu Christi, das Fest der Liebe, eine besinnliche Zeit...so haben viele das Weihnachtsfest vielleicht noch in Erinnerung.

Wie Weihnachten mittlerweile aussieht? Ab dem „Blackfriday“ oder der sogenannten „Blackweek“ versuchen alle die besten Schnäppchen für die Weihnachtsgeschenke zu finden.¹

Auch das Osterfest wird immer mehr kommerzialisiert: hat der Osterhase vor einigen Jahren noch ein paar gekochte Eier im Garten versteckt, so kennt jedes Kind mittlerweile mindestens einen Schokoosterhasen oder Ostereier.²

Die richtigen Geschenke, die passende Deko, Essen und Trinken für alle auf der Familienfeier: ein großer Teil des Umsatzes im Einzelhandel wird in der Vorweihnachtszeit gemacht. Die Kommerzialisierung wird zunehmend kritisiert, denn der eigentliche Hintergrund des Festes gerät zunehmend in Vergessenheit.³



Wirtschaftsfaktor? Im November und Dezember werden etwa 30 Prozent des Jahresumsatzes gemacht (2016). Im Weihnachtsgeschäft 2017 wurden für Geschenke gut 14 Milliarden Euro ausgegeben.³



Zu Weihnachten einen Weihnachtsbaum, zu Ostern ein paar Ostereier. 2,4 Millionen Weihnachtsbäume werden jährlich importiert, um den Bedarf von rund 30 Millionen Bäumchen zu decken. Das Problem mit den Weihnachtsbäumen ist, dass diese nur wenige Wochen halten, bevor sie ihre Nadeln verlieren und eingehen. Ferner ist der Anbau der Bäume, vor allem im Ausland, oft mit schädlichen Stoffen verbunden.³

¹ E. Hansen, https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2013-12/weihnachten-kommerz-schenken?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F, 01.01.22

² T. Nayir, L. Wolff, M. Fiedler, <https://www.come-on.de/lennetal/plettenberg/ostern-verlieren-weiteres-christliches-fest-kommerzialisierung-9738317.html>, 01.01.22

³ <https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/wie-traditionelle-feste-zu-konsum-events-werden/>, 01.01.22

Bild: <https://de.depositphotos.com/vector-images/kaninchen-cartoon.html>

Bild: https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/weihnachtsmann-im-trachtensack_3242340.htm

Tag des Ehrenamtes

Anlässlich des 05.12., dem Tag des Ehrenamtes, möchten wir uns auch auf diesem Wege bei allen Ehrenamtlern im Verein bedanken, aber auch für alle anderen ehrenamtlich Aktiven, die sich für ihre Sache einsetzen!

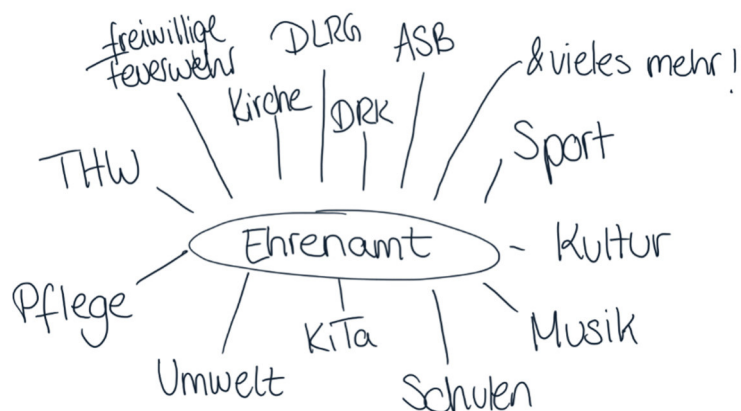
Ehrenamtler ist, wer freiwillig und unentgeltlich tätig ist und sich für das Gemeinwohl einsetzt. Ehrenamtliche Tätigkeiten sind vielfältig, können Menschen verbinden und Grenzen des Alltags überwinden.¹

Was bringt mir selbst ein Ehrenamt? Man kann mit seinen Fähigkeiten und Talenten Nutzen erbringen und gleichzeitig einen Mehrwert schaffen. Viele nutzen das Ehrenamt als Ausgleich für den teils stressigen Job, als Beschäftigung im Ruhestand oder als Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln.²

Zeitlich gesehen kann ein Ehrenamt von 1x im Jahr bis zu jedem Tag alles beinhalten. Unsere Trainer sind beispielsweise nahezu jeden Tag im Verein, um mit ihren Schützlingen zu arbeiten. Damit ein Verein insgesamt funktioniert, braucht es jedoch einen funktionierenden Vorstand – der in unserem Fall ebenfalls nur aus Ehrenamtlichen besteht!²

Es gibt viele Gründe sich ehrenamtlich zu engagieren. Von persönlichen Gründen, wie dem Wechsel aus dem Leistungssport zum Trainersein, um etwas weiterzugeben. Aber auch allgemeine Gründe, wie das Übernehmen sozialer Verantwortung, Sammeln von Selbsterfahrung, Knüpfen von Kontakten, um beispielsweise nach einem Umzug einen Anschluss zu finden oder aber in jungen Jahren, um zu schauen, ob der Berufswunsch wirklich zu einem passt.³

Hier einige Beispiele, wo man sich ehrenamtlich engagieren kann:



¹ Bundesministerium für Inneres und Heimat, <https://www.bmi.bund.de/DE/themen/heimat-integration/buergerschaftliches-engagement/buergerschaftliches-engagement-node.html>, 03.01.22

² Deutsches Ehrenamt, <https://deutsches-ehrenamt.de/ehrenamt/>, 03.01.22

³ <https://www.deinehrenamt.de/warum-ehrenamt>, 03.01.22

Bild: selbst erstellt

Jugendkriminalität

Was gehört alles zur Jugendkriminalität?

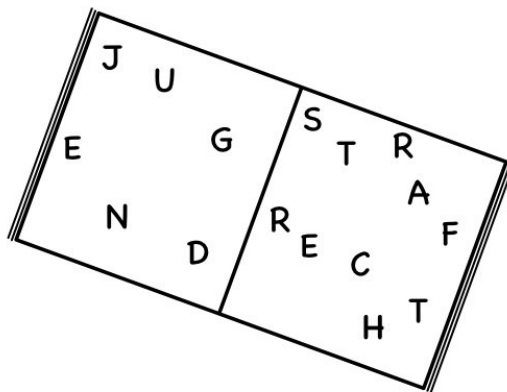
- Straftaten, die von Jugendlichen im Alter von 14-17 Jahren begangen werden
- Straftaten, die heranwachsende im Alter von 17-18 Jahren begangen werden
- Kinderkriminalität: Kinder können nicht vor Gericht gestellt werden
- Am häufigsten: Vandalismus, Körperverletzung, Ladendiebstahl

Fakten:

- Jugendkriminalität geht häufiger von männlichen Jugendlichen aus
- Es gibt eine hohe Ziffer von unregistrierten Straftaten Jugendlicher
- Die Kriminalitätsrate hängt bei der Jugend ebenfalls vom sozialen Status ab, wie bei sonstiger Kriminalität auch
- Es gibt mehr Kriminalität in wirtschaftlich schwächeren Ländern, welche aber häufig nicht erfasst wird

Bestrafung:

- Strafen bei Jugendlichen dienen zur Erziehung und Besserung
- Sozialarbeit, bzw. Sozialstunden
- Arbeitsleistungen als Erziehungshilfen
- Jugendarrest, kurzzeitig, kann auch nur die Freizeit betreffen
- Jugendstrafe, welche ein Freiheitsstrafe von mindestens sechs Monaten ist und bis zu 15 Jahre andauern kann



Anorexie

Magersucht

- ständige Angst zuzunehmen
- kann lebensbedrohlich werden
- muss behandelt werden

RESTRUKTIVE FORM

=> ohne aktive Maßnahmen zur Gewichtsabnahme

Erkennbar durch:

- Kalorien zählen
- Verzicht auf bestimmte Lebensmittel
- Auslassen von Mahlzeiten

DIAGNOSE

- => Körperliche Untersuchungen: BMI, Essgewohnheiten, Selbstverletzendes Verhalten
- => Abklärung von Erkrankungen
- => Laboruntersuchungen

Bulimie

Ess-Brech-Störung

- immer wiederkehrende Heißhungerattacken
-> danach Angst zuzunehmen (erbrechen)
- Todesrate vier mal so wie bei Magersucht

DIAGNOSE

- => Essattacken müssen in Zeitraum von drei Monaten mindestens zweimal pro Woche
- => andere Essstörungen müssen ausgeschlossen werden

BULMISCHE FORM

=> mit aktiver Maßnahme zur Gewichtsabnahme

- Erkennbar durch:
- Exzessiver Sport
 - Abführmittel
 - herbei geführtes Erbrechen

ESSSTÖRUNGEN

Binge-Eating-Störung

Regelmäßige Essanfälle

- regelmäßig wiederkehrenden Essanfälle
- > steht für exzessives, übermäßiges Essen

- Erkennbar durch:
- Aufnahme von einer großen Nahrungsmenge
 - das Gefühl über Essverhalten zu verlieren
 - schnelleres Essen als sonst
 - Ekelgefühl nach übermäßigem Essen

DIAGNOSE

- => körperliche Untersuchung
- => Ultraschall des Bauches
- => Laboruntersuchungen
- => andere Krankheiten ausschließen

Sexismus

Sexismus allgemein:

- Sexismus beschreibt die Diskriminierung aufgrund des Geschlechts
- Häufig wird Sexismus eher von Männern, als von Frauen ausgeführt
- Beinhalten tut Sexismus: Unterdrückung, Benachteiligung oder Abwertung wegen eines Geschlechts
- Verursacht ist Sexismus häufig durch alte Menschen/ bzw. Rollenbilder
- Verhindert werden soll Sexismus mit Artikel 3 des Grundgesetzes: "Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden."
-> Trotzdem gibt es viel Sexismus und viele Menschen, die diesen täglich erfahren

Gründe für Sexismus:

- Veraltete Rollenbilder (früher: Frau in der Küche, erzieht die Kinder, geht nicht Wählen)
- Bestimmte Vorstellungen von Charaktereigenschaften, Beruf, Ansichten, wie die Geschlechter sich verhalten sollen, beeinflussen das Denken
- Werbung, die explizit auf den weiblichen Körper anspielt

Sexismus im Alltag:

- Werbung
- Kommentare zum Aussehen von Kellner*innen, Schauspieler*innen, Politiker*innen oder Moderator*innen
-> Beispiel: Frau: „Die hätte vielleicht noch mehr Schminke benutzen sollen, so sieht man ja die Augenringe“
-> Beispiel: Mann: „Ist der etwa Kindergärtner? Ich kenne da sonst nur Frauen“
- Beschimpfen von Menschen aufgrund ihrer Sexualität
- Schimpfwörter

Folgen von Sexismus:

- Gefühl von Minderwertigkeit
- Das Vermeiden bestimmter Situationen
- Angst

Gegen Frauengewalt



Jeder hat das Recht gewaltfrei zu leben, doch trotzdem erfahren viele Menschen täglich Gewalt. Dabei ist auffällig, dass gerade Frauen stärker von Gewalt betroffen sind als Männer.

Folgen durch das Erfahren von Gewalt:

Gewalt schränkt Betroffene in ihrem Leben, in ihrer Entfaltung und ihrer Entwicklung extrem ein. Nicht selten sind psychische Probleme und Angstzustände eine Folge aus der Erfahrung von Gewalttätigkeiten.

Häufig fällt es Betroffenen schwer überhaupt zu erkennen, dass sie gewaltsam behandelt werden, da auch Bedrohungen, Stalking und Beschimpfungen eine Form der Gewalt sind. Gewalt beginnt also nicht erst mit Schlägen und kann überall, wie auf der Straße, im Büro oder in der Schule, stattfinden.

Um gegen Gewalt, insbesondere an Frauen, zu kämpfen gibt es das Bundesförderprogramm „Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen“.

Darüber hinaus gibt es Hilfetelefone oder Beratung am Telefon für Frauen in solchen Situationen.

Laut der Initiative Frauen-Gegen-Gewalt haben 40% der Frauen ab dem 16. Lebensjahr körperliche und/oder sexualisierte Gewalt erleben müssen. Diese Formen von Gewalt werden leider sehr häufig von Männern ausgeübt, die den Betroffenen nahestehen.

Organisationen/Initiativen/Hilfe:

 **HILFETELEFON**
+ **GEWALT GEGEN FRAUEN**

08000 116 016



Hilfe-Telefon
Sexueller Missbrauch

Anrufen – auch im Zweifelsfall
0800 22 55 530

→ Anonym, rund um die Uhr verfügbar

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/infothek/gewalt-gegen-frauen/gewalt-gegen-frauen-merkmale-und-tatsachen.html>

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen>

<https://www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen.html>

Mangelernährung

Eine Mangelernährung entsteht dann, wenn die Körperzusammensetzung durch mangelnde Zufuhr oder Aufnahme von Energie und Nährstoffen über die Nahrung verändert wird. Dazu zählen aber keine Diäten, sondern Veränderungen, die mit körperlicher und mentaler Funktion verbunden sind.

Es gibt fünf verschiedene Abstufungen einer Mangelernährung:

Angefangen mit der einfachen **Mangelernährung**, wobei es zu einer gestörten Nährstoffverwertung oder einem unkontrollierten Abbau von Körpersubstanzen kommt. Fortgeführt mit der **Unterernährung**, einem Zustand durch unzureichende Kalorienzufuhr mit primärem Abnehmen. Darauf folgt die **Kachexie**, bei der ein komplexes, metabolisches Krankheitsbild mit Gewichtsverlust entsteht. Hierbei kommt es oft auch schon zu einer Verminderung der Muskelkraft, Müdigkeit, Entzündungsreaktionen und einer Verminderung der Körperzellmasse. An vorletzter Stelle steht die **Anorexie**, eine Störung der Appetitregulation mit unzureichender Nährstoffzufuhr. Am gefährlichsten für den menschlichen Körper ist die **Sarkopenie**. Also der Verlust von Muskelmasse, eine zunehmende Minderung der Lebensqualität, steigendem Grad der Behinderung und immer mehr werdenden funktionellen Defiziten.



Beispielsweise kommen Mangelernährungen häufig in afrikanischen Ländern vor, wo sehr viele Menschen hungern müssen, da sie nicht genug Geld für Lebensmittel haben oder die Nahrungsmittel einfach viel zu knapp sind. Aber auch in allen anderen kommen diese vor. Zum Beispiel lassen sich viele Mädchen im Teenageralter von Social Media beeinflussen, wo sie Influencer*innen sehen, die ein völlig falsches Bild der Realität vermitteln.

Quellen: <https://www.dgem.de/definition-mangelernahrung>
<https://www.thieme.de/de/gesundheit/36902.htm>

Brustkrebs, auch Mammacarcinom genannt, bezeichnet einen bösartigen Tumor, der in der Brustdrüse entsteht und zerstörend in das umliegende Gewebe einwächst. Wenn die Erkrankung fortschreitet, können sich Tumorabsiedlungen (Metastasen) im gesamten Körper ausbreiten.

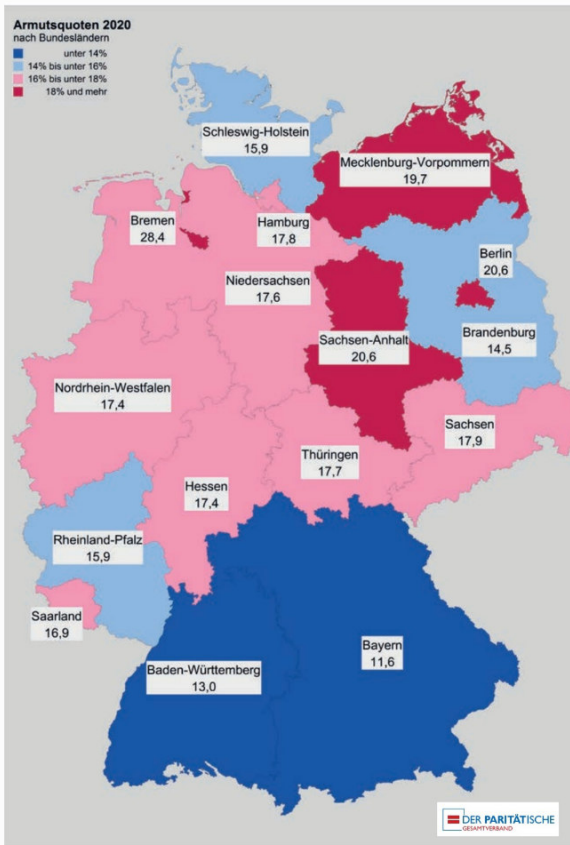
Warum Brustkrebs entsteht, ist bei vielen Patienten letztlich unklar. Bei den meisten kann Brustkrebs abgesehen von einem höheren Lebensalter nicht mit bestimmten Risikofaktoren in Verbindung gebracht werden.

Jedes Jahr erkranken in Deutschland 158 von 100.000 Frauen und 1,9 von 100.000 Männern an Brustkrebs. Mit etwa 67.570 Neuerkrankungen insgesamt ist Brustkrebs in Deutschland die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Das mittlere Erkrankungsalter liegt für Frauen bei 64 Jahren. Anders ausgedrückt bedeutet das: Etwa 12 von 100 Frauen erkranken im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs – das bedeutet, rund jede 8. Frau in Deutschland.

Um ihn möglichst früh zu entdecken und dadurch die Heilungschancen zu verbessern, gibt es die gesetzliche Brustkrebs-Früherkennung. Im Rahmen der Brustkrebs-Früherkennung können Frauen verschiedene Untersuchungen wahrnehmen. Dazu gehört auch die sogenannte Mammographie. Die Teilnahme ist freiwillig und alle Angebote werden von der Krankenkasse bezahlt. Zusätzlich können Frauen sich regelmäßig selbst untersuchen, indem sie ihre Brust nach Knoten abtasten. Wie das geht, lernt man am besten von seinem Frauenarzt/-ärztin.

Vorteile des Mammographie-Screenings:	Nachteile des Mammographie-Screenings:
<ul style="list-style-type: none">• Mithilfe der Mammographie können auch Tumoren erkannt werden, die sehr klein und nicht tastbar sind. Für betroffene Frauen verbessern sich dadurch die Heilungschancen. Außerdem können sie oft schonender behandelt werden.• Bisher konnte nur für das Mammographie-Screening nachgewiesen werden, dass es bei regelmäßiger Teilnahme die Wahrscheinlichkeit senkt, an Brustkrebs zu versterben. Von 1.000 Frauen zwischen 50 und 69 Jahren, die 20 Jahre lang am Mammographie-Screening teilnehmen, werden etwa 2 bis 6 Frauen vor dem Tod durch Brustkrebs bewahrt.	<ul style="list-style-type: none">• Die Mammographie kann unangenehm oder sogar schmerzhaft sein, da die Brust möglichst flach zusammengedrückt wird.• Durch die Mammographie kann sich kurzzeitig ein Verdacht auf Brustkrebs ergeben, der sich aber dann nicht bestätigt. Dies kann zu weiteren, eigentlich nicht notwendigen Untersuchungen führen und betroffene Frauen beunruhigen. Fachleute gehen davon aus, dass von 1.000 Frauen zwischen 50 und 69 Jahren, die 20 Jahre lang am Mammographie-Screening teilnehmen, etwa 200 Frauen wegen eines letztlich falschen Verdachtes wieder einbestellt werden.• Bei einigen Frauen wird durch das Mammographie-Screening Brustkrebs festgestellt, der niemals Beschwerden verursacht und ihr Leben beeinträchtigt hätte. Entweder weil er sehr langsam wächst oder weil die betroffene Frau vorher aus einem anderen Grund stirbt. Betroffene Frauen werden dann behandelt, obwohl dies nicht nötig gewesen wäre. Von 1.000 Frauen zwischen 50 und 69 Jahren, die 20 Jahre lang am Mammographie-Screening teilnehmen, werden etwa 9 bis 12 Frauen unnötig behandelt.• Eine Mammographie geht mit einer gewissen Strahlenbelastung einher. Diese ist zwar gering, kann aber bei sehr wenigen Frauen Brustkrebs auslösen, da ionisierende Strahlung krebserregend ist. Fachleute gehen davon aus, dass bei höchstens 1 von 1.000 Frauen zwischen 50 und 69 Jahren, die 20 Jahre lang am Mammographie-Screening teilnehmen, Brustkrebs durch die Röntgenstrahlung ausgelöst wird.• Es ist möglich, dass Brustkrebs im Mammographie-Screening nicht sichtbar ist oder übersehen wird. Dann kann sich der Behandlungsbeginn verzögern, was insbesondere bei schnell wachsenden Tumoren die Heilungschancen verschlechtert.• Es ist möglich, dass ein Brustkrebs zwar früh erkannt wird, aber trotzdem nicht heilbar ist. Betroffene Frauen haben dann eine längere Krankheitsphase: Sie erfahren zwar früher von ihrem Brustkrebs, ihr Leben wird dadurch aber möglicherweise nicht verlängert.• Wenn Frauen bereits an der Brust operiert worden sind oder Silikonimplantate tragen, kann dies eine Mammographie erschweren.

Brustkrebs ist bei Männern sehr selten: In Deutschland erkranken jährlich etwa 700 Männer an Brustkrebs. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei rund 71 Jahren – Brustkrebspatienten sind zum Zeitpunkt der Diagnose durchschnittlich also etwas älter als Brustkrebspatientinnen.



Betroffenheit in De:

Armut in De 2020 → ca. 13 Millionen Menschen waren 2021 armutsgefährdet (13,8% der Bevölkerung)

Was ist Armut?

→ bezeichnet einen Zustand, indem Menschen wichtige Grundbedürfnisse nicht oder nicht umfassend befriedigt werden können

Ab wann ist man arm?

→ In De zählt man als arm, wenn man weniger als 60% des Durchschnittsgehalt zur Verfügung hat

Ziele bis 2030:

- extreme Armut soll beseitigt werden
- breite Versorgung von Armen und Schwachen
- Widerstandsfähigkeit der Armen erhöhen

ARMUT

relative Armut:

→ Armut im Verhältnis zum jeweiligen gesellschaftlichem Umfeld eines Menschen

absolute Armut:

→ ein Mensch der die Befriedigung seiner wirtschaftlichen und sozialen Grundbedürfnisse nicht leisten können

Quellen

<https://www.malteser.de/aware/stories/wohlstandsland-deutschland-was-bedeutet-es-arm-zu-sein.html>

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik/armut-beenden-1537492>

<https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/08/>

PD22_327_634.html#:~:text=WIESBADEN%20E2%80%93%20Rund%202013%2C0%20Millionen,%2C8%20%25%20der%20Bev%C3%B6lkerung%20Deutschlands.

Tag der Menschenrechte

KW41

Was sind Menschenrechte?

- Rechte die jedem Menschen zustehen
- Grundlage ist der Gedanke, dass alle Menschen die gleiche Menschenwürde besitzen und gleichberechtigt sind.

Für wen gelten sie?

- Überall auf der Welt und für jeden Menschen
- National können diese festgelegten Standards noch weiter ausgearbeitet oder sogar verstärkt werden!

Haben Kinder und Jugendliche die gleichen Rechte wie Erwachsene?

- Ganz klares JAA!

Seit wann gibt es sie?

- Der Grundstein wurde von der UN am 10. Dezember, 1948 verkündet
- Die Menschenrechte sind das meist übersetzte Dokument. Es gibt sie in mehr als 500 Sprachen!

Sind Menschenrechte und Grundrechte das selbe?

- Menschenrechte, stehen jedem zu, egal wo er sie lebt ist
- Grundrechte sind individuelle Rechte in der Verfassung des jeweiligen Staats
- Die meisten Grundrechte sind jedoch gleichzeitig auch Menschenrechte

Einige der 30. Menschenrechte!

Art 1. Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.

Art 2. Niemand darf diskriminiert werden

Art 3. Jeder hat das Recht auf Leben

Art 4+5. keine Sklaverei, Niemand darf gefoltert werden

Art 7. Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich

Art 14. Recht auf Asyl und Hilfe

Art 19. Recht auf freie Meinungsäußerung

Art 21. Recht auf Demokratie und freie Wahlen!

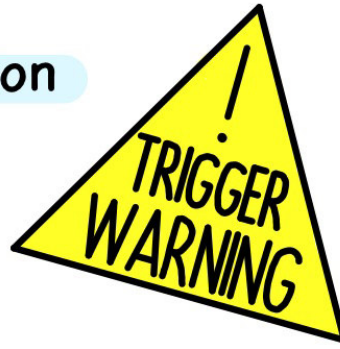
Art 25. Jeder hat das Recht auf Essen, Unterkunft & med. Hilfe

Art 30. Niemand kann dir die Menschenrechte entziehen

Quellen:

menschenrechte.jugendnetz.de
institut-fuer-menschenrechte.de

wirfueryannic- Verein, Organisation



wirfueryannic als Verein:

Der Verein wirfueryannic setzt sich für Aufklärung, Prävention und Hilfe zum Thema Depressionen ein. Dazu geht es bei wirfueryannic um psychische Gesundheit im Leistungssport, für die sich hauptsächlich aktiv im Ruder- und Radsport eingesetzt wird.

Geschichte zur Gründung des Vereins:

Als sich im Jahr 2016 Yannic Corinth, damals aktiver Ruderer in der Nationalmannschaft, das Leben nahm, wurde in Erinnerung an ihn der Verein wirfueryannic gegründet. Seitdem sollen durch Aufklärung ähnliche Schicksale wie dieses verhindert werden.

Depressionen als Krankheit:

Häufig wird eben genau dies nicht erkannt, dass Depressionen eine Krankheit sind, die behandelt werden muss. Rund 350 Millionen Menschen leiden weltweit unter Depressionen, was oft nur als „Seelenschwäche“ abgetan wird. Für Sportler sind mögliche Gründe hierfür z.B. Übertraining, Misserfolge, Verletzungen, die am weiteren Sport hindern oder das Karriereende. Das lässt sich natürlich nicht nur auf Sportler beziehen, denn belastende Faktoren spielen bei Depressionen allgemein eine Rolle.

Hilfe:

Bei Depressionen wird Psychotherapie als Behandlungsmethode eingesetzt, aber auch eine medikamentöse Behandlung kann sinnvoll sein. Ebenso Sport kann eine ausgleichende Wirkung haben. Als Ansprechpartner bieten sich viele Menschen an: Hilfe kann man sich auch bei Freunden oder der Familie suchen.

www.wirfueryannic.de für weitere umfassende Informationen.



Gegen Tierquälerei!

Organisationen gegen Tierquälerei:

- vier Pfoten
- WWF
- deutscher Tierschutzbund
- World Wide Fund For Nature

Strafen:

- Freiheitsstrafe von bis zu 3 Jahren
- Tierhalteverbot
- Geldstrafe

Umstieg auf vegane/vegetarische
Ernährung oder das Einkaufen von Fleisch/Eiern
aus Freilandhaltung

Was ist das?

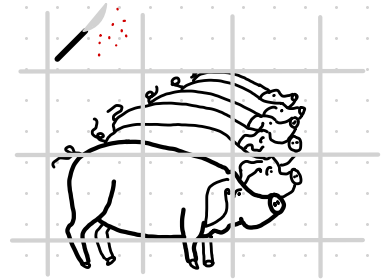
Misshandeln, quälen oder unbegründetes
Töten von Tieren



Tierquälerei

Häufige Beispiele für Tierquälerei:

Nicht artgerechte Haltung in
der Milch- oder Fleischindustrie-
viele Kühe müssen teils auf sehr
engem Raum leben



Tierversuche, bei denen beispielsweise
Medikamente an Tieren getestet werden,
bevor sie für Menschen zugelassen werden

Beispiel:

Einen Hund im Hochsommer während
des Einkaufens im Auto lassen, kann
zum Tod des Tieres und zu einer Strafe führen

Stierkampf gilt ebenfalls als
Tierquälerei

Die Kehrseite von Automatisierung

Es gibt viele neue Dinge, wie Rasenmäroboter, Staubsaugerroboter oder gleich ein ganzes Smarthome. Diese Dinge können alle durchaus nützlich sein. Sie können eine Unterstützung bieten, wenn jemand beispielsweise körperlich eingeschränkt ist und nicht alles allein erledigen kann. Insofern kann damit die Arbeit von Pflegekräften, wo es sowieso zu wenig gibt, erleichtert werden. Aber hat diese Automatisierung nur Vorteile? Beziehungsweise was ist die Kehrseite davon?

Mithilfe des Smarthomes ist es beispielsweise möglich, den Backofen schon anzustellen, bevor man überhaupt zuhause ist, was natürlich vorteilhaft ist, wenn man es eilig hat. Aber es ist auch möglich vom Sofa aus zu schauen, wann die Pizza denn fertig ist. Doch ist das notwendig? Oder bringt es nicht die Menschen dazu sich noch weniger zu bewegen? Ist es schwer einmal vom Sofa bis zum Backofen zu laufen? Darüber hinaus übernimmt der Staubsaugerroboter das Staubsaugen, was natürlich dazu führt, dass der Mensch dies nicht mehr selbst machen muss. Auch hier gibt es zwei Seiten. Wer den ganzen Tag unterwegs ist und dafür keine Zeit hat, wird durch einen Staubsaugerroboter durchaus erleichtert. Aber verführen solche Angebote nicht auch dazu, sich auf elektronischen Geräten auszuruhen?

Es ist einfach bequemer, wenn man selbst nicht viel tun muss, aber ein sonst eher unangenehmer Job dafür erledigt wird.

Aber bringt das Beispiel Smart Home nicht auch Gefahren?

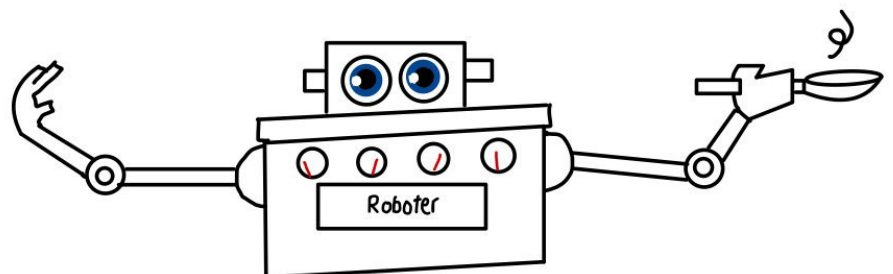
Was ist mit Hackerangriffen, die das System dann plötzlich aussetzen lassen? Dann sitzt man mit viel Pech im dunkeln da, weil Alexa das Licht nicht mehr anschalten kann. Oder plötzlich geht durch Fremdeinwirkungen das Wasser in der Dusche an. Dazu macht man sich mit einem Smarthome abhängig von großen Firmen, wie beispielsweise Amazon mit Alexa.

Dazu kann man sich die Frage stellen, ob dadurch die eigene Privatsphäre gegeben ist und ob man sich darauf verlassen kann, dass nicht alles was man sagt gespeichert wird. Abgesehen von den Kosten, die sowas mit sich bringt, passiert es ja doch manchmal noch, dass der Strom ausfällt.

Wie geht man dann damit um, wenn nichts mehr geht?

Und ist die ganze Technik schon völlig ausgereift und fehlerfrei? Vielleicht noch nicht vollständig, weshalb die Vernetzung des Türschlosses eine eher riskante Angelegenheit ist.

Abschließend lässt sich also sagen, dass ein Smarthome durchaus Vorteile für ältere oder eingeschränkte Menschen bringen kann, aber es sorgt auch für viel Bequemlichkeit und Abhängigkeit, sodass man sich sowas gut überlegen sollte und man sich die Frage stellen muss, ob es nicht kostenärmer und einfacher ist, die Dinge einfach selbst zu erledigen.



Wann?

17. 9. 2022
→ immer 3. Samstag im September

Weltaufräumtag = Müllsammel-Aktion

Gründung 2008

Cleanup 2021: 53 000 Tonnen Müll

Wer?

Initiatoren:

"let's do it world"

- mehr als 16 Millionen Teilnehmer weltweit
- Aktionen in 191 Länder
- Deutschland 2021:
 - 836 Kommunen
 - 189.626 Teilnehmende



Aktionstag im Rahmen sozialen Handelns

Was?

Ziel:

Beseitigung von Umweltverschmutzung + Plastikmüll

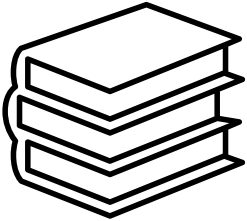
Wie kann ich teilnehmen?

Wo?

Aktionen in der Umgebung

→ worldcleanupday.de

an Land im Gewässer



Analphabetismus

Anlässlich des Weltalphabetisierungstages am 8. September wollten wir auf Analphabeten aufmerksam machen.

Erstmal: Analphabeten sind Menschen, die entweder gar nicht, fast nicht oder nur schwer Lesen und Schreiben können.

Wenn man davon hört, denkt man vielleicht erstmal an Kinder und Jugendliche auf dem einem Kontinent, die nicht in die Schule gehen können. Allerdings gibt es auch in Deutschland viele Analphabeten. Über 7 Millionen Erwachsene können in Deutschland nicht richtig lesen und schreiben und sind damit (funktionale) Analphabeten. Das ist fast jeder siebte...¹

Die meisten davon haben dennoch einen Schulabschluss! Aber wie haben diese Menschen es durch die Schule geschafft? Sie haben ihre Noten durch mündliche Mitarbeit gerettet oder waren zu Klassenarbeiten stets krank. Die betroffenen Menschen leiden häufig zusätzlich an einer Leserechtschreibschwäche, die das Lernen zusätzlich erschwert.

Wie Analphabeten trotzdem im Alltag klarkommen? Häufig nehmen sie viele Nachteile in Kauf, um sich nicht bloßzustellen. Sie entwickeln Ausreden wie: „Ich habe meine Brille vergessen“ oder isolieren sich von anderen Menschen, da Analphabeten häufig Angst haben ausgelacht oder gemobbt zu werden.²

Ungefähr 2 Millionen der deutschen Analphabeten können nur einzelne Worte lesen und schreiben. Weitere 5,2 Millionen Menschen können zwar einzelne Sätze lesen, aber an ganzen Texten scheitern sie. Rund 300.000 Menschen können weder lesen noch schreiben und sind damit vollständige Analphabeten.

Da (funktionale) Analphabeten oft starke Probleme im Alltag, wie z.B. Arztbesuche, Formulare ausfüllen, E-Mails lesen usw. haben, gibt es Organisationen und Selbsthilfegruppen, um Analphabeten das Leben einfacher zu gestalten. Oder man selbst kann Analphabeten helfen, indem man vielleicht nett und freundlich bleibt, und stets hilft, wenn man eine Frage gestellt bekommt.

Denn es gibt für Menschen, die Probleme beim Lesen und Schreiben haben, keinen Anlass, um sich zu verstecken oder zu schämen.



¹<https://www.youtube.com/watch?v=-ksA2NPuuNw>

²<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/newsletter-und-abos/rundbrief-ausbildung/analphabetismus-ein-unterschaetztes-und-tabuisiertes-problem-in-deutschland-351602>

Gefahren:

Bei langanhaltendem Hochwasser kann sogenanntes Qualmwasser austreten, welches unter dem Deich oder der Schutzmauer durchsickert. Bei stark erhöhten Wasserständen läuft der Deich oder die Schutzmauer über und es kommt zu einer Überflutung des dahinter liegenden Geländes. Zudem können Hochwasserschutzdeiche bei langanhaltendem Hochwasser durchweichen. Dabei werden kleine Bodenkörner aus dem Inneren der Deiche herausgespült. Die Deiche verlieren dadurch an Stabilität und können brechen.

Beispiel:

In vergangen Jahr (2021) kam es in vielen Teilen Europas zu Hochwassern. Beispielsweise liefen die Flüsse in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Bayern aber auch in Ostbelgien, den Niederlanden und Tessin über. Dabei kamen viele Menschen zu Schaden und verloren ihre Wohnungen, Häuser und ihr Eigentum.

HOCHWASSER

Ein Hochwasser entsteht als Folge von langanhaltenden und großräumigen Niederschlägen, kurzzeitigem und lokal begrenztem Starkregen oder im Winter und Frühjahr durch das Schmelzen von Schnee und Eis. Trifft Regen auf die Erdoberfläche, versickert ein Teil im Boden und trägt zur Grundwasserneubildung bei. Ein weiterer Teil wird im Boden zwischengespeichert oder verdunstet und der Rest fließt über die Erdoberfläche als Oberflächenabfluss in die Gewässer. Wie viel von dem Regen versickert und wie viel zu Oberflächenabfluss wird, liegt an den Eigenschaften der Bodenoberfläche, dem Versiegelungsgrad und der Topographie der Landschaft. Je durchnässter der Boden schon ist, desto mehr fließt über die Erdoberfläche in die Gewässer. Aber auch der Grad der Bodenverdichtung und der Bewuchs bestimmen, wie viel Wasser pro Stunde im Boden versickert. Steile Täler, begradigte, kanalisierte Gewässer und ein hoher Versiegelungsgrad des Bodens, wie es in vielen bebauten Gebieten vorgefunden wird, begünstigen einen schnellen Oberflächenabfluss.



Der demografische Wandel und seine Probleme

„Du wirst eh keine Rente mehr bekommen.“

„Wenn die Babyboomer in Rente gehen, wird der Fachkräftemangel enorm.“

„Du musst arbeiten gehen, damit ich Rente bekomme.“

Dies sind alles Sätze, die junge Leute heute zu hören bekommen. Jeder hat in der Schule die Bevölkerungspyramide und ihre verschiedenen Erscheinungsformen als Glocke, Urne oder eben Pyramide gelernt. Jeder hat gelernt, dass er in Rahmen des Generationenvertrags seinen Anteil zu leisten hat, wenn er in das Berufsleben eintritt.

Und doch ist nun alles anders, als wir es gelernt haben. Bedingt durch Migration von Menschen nach Deutschland verläuft der demografische Wandel anders als erwartet. Wie genau, kann man noch nicht absehen. Deutschland braucht einen Zuzug von effektiv 200.000 Menschen pro Jahr, um seine Bevölkerungszahl stabil zu halten. Allein aus der Ukraine sind in diesem Jahr bereits 971.000 Menschen nach Deutschland geflohen. Sicher werden einige in ihre Heimat zurückkehren, sobald dies möglich ist. Die Frage ist aber, wann dies sein wird und wie viele langfristig in Deutschland bleiben werden. Dies könnte das mit dem demografischen Wandel einhergehende Problem des Fachkräftemangels abgemildert werden.

Ein anderer Ansatz, um die Belastung des Sozialsystems durch den demografischen Wandel zu lindern, ist die Anhebung des Renteneintrittsalters. Aufgrund immer besser werdender medizinischer Versorgungsmöglichkeiten steigt die Lebenserwartung der Menschen zurzeit immer weiter an. Das Rentenalter ist seit Einführung der Rentenversicherung von Otto von Bismarck aber fast gleichgeblieben.

Wie sich aktuelle Entwicklungen und Gesetzesänderungen auf die Bevölkerung auswirken werden, wird man erst in einigen Jahren rückwirkend beurteilen können.

Quellen:

<https://www.bpb.de/themen/soziale-lage/demografischer-wandel/>

https://de.wikipedia.org/wiki/Demografischer_Wandel

<https://www.deutschland.de/de/topic/leben/demografischer-wandel-und-zuwanderung-in-deutschland>



Arbeitswelt im Wandel

Die Entwicklung der Arbeitswelt lässt sich in die Phasen „Arbeiten 1.0 bis 4.0“ einteilen. Damit wird der Wandel von der Industrialisierung Ende des 18. Jahrhunderts, über Massenproduktion und Automatisierung im 19. und 20. Jahrhundert, bis hin zur digitalisierten Arbeit in der Jetztzeit beschrieben. Damit einher ging ein Wandel hin zu mehr Arbeitsmobilität, mehr Eigenverantwortung, Teamarbeit ohne Hierarchien, einer höheren Dynamik, umfassender Digitalisierung und immer kurzweiligeren Entwicklungszyklen der Arbeitswelt. Ziel sollen an das Leben des Arbeitnehmers immer individueller zugeschnittene Arbeitsplatzmodelle sein, die Ideen wie Work-Life-Balance, Teilzeitoptionen, Gleitzeitmodellen und Freistellungsregelungen bestmöglich aufnehmen.

Aber bereits vor der Corona-Pandemie war klar, dass auch diese gutklingende Arbeitswelt ihre Tücken hat. Mit frei wählbarer Arbeitszeit und -ort geht ein hohes Maß an Verantwortung einher, die auf den Arbeitnehmer übergeht. Selbst entscheiden, wann man seine Aufgaben erledigt, kann belastend sein. Jeder, der schon mal für eine Klausur lernen musste, weiß, wie sich Prokrastination anfühlt und wie verlockend sie ist.

Die Corona-Pandemie hat gezeigt, welche Vorteile es haben kann, wenn man im Homeoffice, vor Infektionen geschützt, weiterarbeiten kann.

Gleichzeitig zeigt uns der Krieg in der Ukraine, welche Folgen es haben kann, wenn der durch die Globalisierung bestehende internationale Güter-/Warenverkehr ins Stocken gerät. Immer mehr junge Menschen möchten studieren, sodass viele Ausbildungsplätze unbesetzt bleiben.

Die Arbeitswelt befindet sich also in einem umfassenden Wandel, dessen Konsequenzen man noch lange nicht absehen kann.

<https://www.bpb.de/themen/arbeit/arbeitsmarktpolitik/187833/wandel-der-arbeitswelt/>, 16.08.2022

<https://www.sueddeutsche.de/karriere/flexible-arbeitswelt-preis-der-freiheit-1.2167941>. 16.08.2022

<https://www.jobundkarriereblog.ch/arbeit-4-0-im-fokus-steht-der-mensch-und-die-digitalisierung/>, 16.08.2022

Nonverbale Kommunikation

Als Verständigung ohne Worte bzw. nonverbale Kommunikation, wird die zwischenmenschliche Kommunikation bezeichnet, bei der keine Sprache verwendet wird.¹

Blickverhalten - schauen wir unserem Gegenüber in die Augen?
Vermeiden wir den Blickkontakt?

Mimik - der Gesichtsausdruck spiegelt unsere Emotionen wider. Mithilfe der Mundwinkel, Augen und der Nase können diese besser erkannt werden.

Gestik - steht für die Bewegungen, die wir während des Gesprächs machen, ob mit den Händen, Armen oder mit den Beinen. Es macht schließlich einen Unterschied, ob man sich mit verschränkten Armen entschuldigt oder nicht.²



Habitus - die Art und Weise, wie jemand auftritt. Oft lässt sich daran ein „gesellschaftlicher Rang“ feststellen. Frisur, Schmuck, Make-up oder Klamotten, sogar die Marke des Autos kann einen Einfluss auf den Habitus haben.³

Körperhaltung - offenbart ebenfalls etwas über die Persönlichkeit. Aufrechte Haltung beispielsweise sagt, dass eine Person viel Selbstbewusstsein hat, eine gebeugte Haltung hingegen zeugt eher von einem verunsicherteren Bewusstsein.³

Einige Beispiele zur Veranschaulichung:⁴

- Verschränkte Arme -> Verschlossenheit, Distanz und Unsicherheit
- Mit den Fingern herumspielen -> Nervosität oder Langeweile
- Merkelraute -> Selbstsicherheit
- Auf die Uhr schauen -> Langeweile, Desinteresse und Ablehnung

¹ <https://www.polarstern.ch/nonverbale-kommunikation/>, 03.01.22,

Bild 1: <https://www.landsiedel-seminare.de/rhetorik/nonverbale-kommunikation.html>, 03.01.22

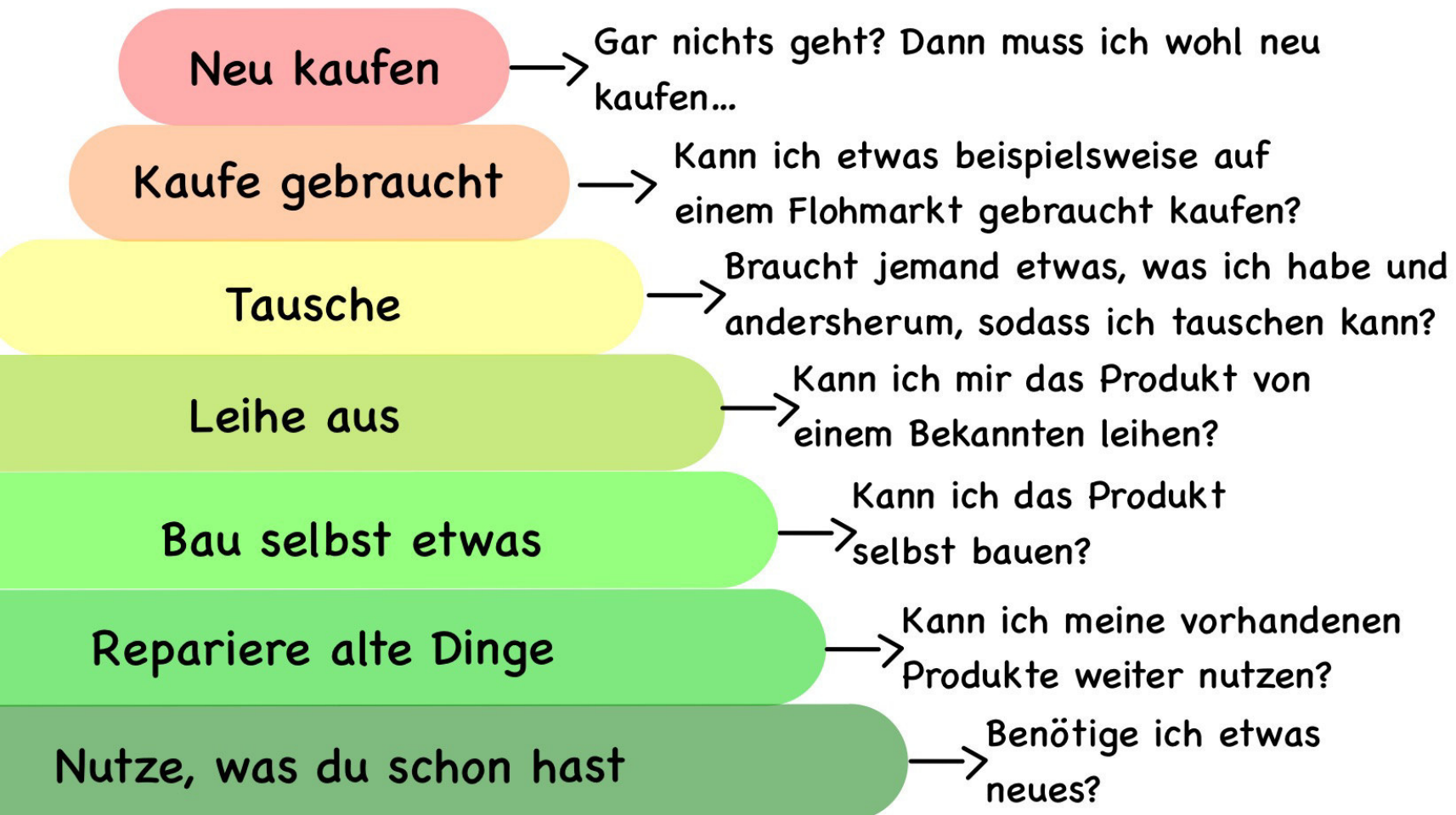
² <https://www.landsiedel-seminare.de/rhetorik/nonverbale-kommunikation.html>, 03.01.22

³ <https://www.onpulsion.de/lexikon/nonverbale-kommunikation/>, 03.01.22

⁴ <https://karrierebibel.de/nonverbale-kommunikation/>, 03.01.22

Pyramide der Nachhaltigkeit

Die Pyramide der Nachhaltigkeit, soll zeigen, dass es viele Alternativen gibt, die man testen sollte, bevor man ein Produkt neu kauft. Wenn jeder immer alles, was er braucht neu kauft, werden viele Dinge, die eigentlich noch nützlich sind weggeworfen. Insofern zeigt die Pyramide der Nachhaltigkeit, wie man einen direkte Neukauf umgehen kann und nachhaltig mit vorhandenen Ressourcen umgeht.



Die Geschichte von „Fairtrade“, also fairem Handel begann ungefähr 1950 in den USA. Dort arbeiteten kirchliche Organisationen für einen Fairtradeshop zusammen, welcher 1958 als erster seiner Sorte eröffnet wurde. Um 1960 kam der faire Handel auch in Europa. Anfangs wurden fast ausschließlich Handwerksprodukte in Fairtrade mit einbezogen. Erst später bezog sich Fairtrade auch auf Lebensmittel, wie Kaffee oder Kakao. ¹

Mit dem Fairtradesiegel gekennzeichnete Waren erfüllen zu 100 % ökonomische und soziale Bedingungen. Das Fairtradesiegel ermöglicht z.B Kleinbauern stabilere Preise für ihre Produkte oder eine feste Handelsbeziehung. Dazu können sie für ihre Waren faire Preise verlangen und erhalten zusätzlich eine Prämie, die ihnen weitere Kooperationen ermöglichen kann.

Eine Organisation überprüft darüber hinaus, ob die Standards für ein Fairtradesiegel eingehalten werden oder zertifiziert weitere Unternehmen oder Kleinbauern mit dem Siegel. ²

Warum Fairtrade-Produkte kaufen? ³

- Es gibt die Sicherheit, dass Kleinbauern mit ihren verkauften Produkten ausreichend Geld zum Leben verdienen
- Geregelter Arbeitsbedingungen für die Produzenten werden garantiert
- Fairtrade-Produkte sind nicht durch Kinderarbeit entstanden
- Fairtrade-Produkte werden umweltschonend angebaut und exportiert
- gefährliche Pestizide dürfen nicht bei Fairtrade zertifizierten Produkten genutzt werden
- Auch beim weiteren Handeln wird ein Mindestpreis für Fairtrade-Produkte garantiert, weshalb nicht nur der Kleinbauer selbst Vorteile trägt

Allerdings ist nicht jedes Produkt mit einem Fairtradesiegel auch fair gehandelt. Bei den Siegeln gibt es Unterschiede, die z.B darauf aufmerksam machen, wenn ein Produkt nur zum Teil Fair gehandelt ist, wie beispielsweise nur der Kakao in der Schokolade.

Mit Fairtrade sollen soziale, ökonomische und wirtschaftliche Verbesserungen in insbesondere den Entwicklungsländern erzielt werden. Studien zufolge ermöglicht Fairtrade eine größere wirtschaftliche Stabilität, aufgrund des sicheren Einkommens, was der Anbau oder die Produktion von Fairtrade-Produkten garantiert.

FAIRTRADE

¹ <https://www.lerntippsammlung.de/Die-Entstehung-von-Fairtrade.html>

² <https://www.fairtrade-deutschland.de/was-ist-fairtrade/zertifizierung-und-kontrolle>

³ <https://oneworldfamily.de/warum-fairtrade/>

Wie wichtig Schlaf für unseren Körper ist, wird oft unterschätzt. Wir benötigen ausreichend Schlaf, um leistungsfähig in jeder Hinsicht zu sein.

Unser Schlaf ist in mehrere Schlafphasen unterteilt:

Einschlafen:

In der Einschlafphase kommt der Körper zur Ruhe, die Augen bewegen sich langsam und es kann zu Muskelkontraktionen kommen, durch die man das Gefühl hat zu fallen. In dieser ersten Phase des Schlafs kann man leicht wieder aufwachen.

Leichtschlaf:

Die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken, die Gehirnströme werden langsamer, womit sich der Körper auf tieferen Schlaf vorbereitet.

Tiefschlaf:

Im Tiefschlaf ist reagiert der Körper kaum auf äußere Reize, sprich man wacht nicht leicht auf. In dieser Phase kommt es am häufigsten zum Schlafwandeln oder Sprechen in der Nacht.

Sehr tiefer Schlaf:

Der Schlaf wird noch tiefer und erholsamer, der Körper stärkt das Immunsystem, repariert Muskeln und Gewebe und fördert das Wachstum. Wenn man in dieser Phase aufwacht, fühlt man sich in der Regel kurz Orientierungslos.

REM-Schlaf:

In dieser Phase träumt man am meisten. Die Augen bewegen sich schnell, obwohl sie geschlossen sind.

Ein Erwachsener hat in der Regel 5-6 Schlafzyklen pro Nacht.¹

Schlafmangel?

Durch fehlenden Schlaf- Schlafmangel kann es zu Konzentrationsschwächen, geringerer Hirnkapazität und einem schwächeren Immunsystem kommen. Dazu steigt der Blutdruck schneller und Blutzuckerschwankungen treten häufiger auf.²

Empfohlen wird eine Schlafmenge von 7-8 Stunden bei einem Erwachsenen pro Nacht. Kinder und Säuglinge dagegen benötigen deutlich mehr Schlaf, da sie noch im Wachstum sind.³

Schlaf?!



¹ https://www.brainperform.de/schlafphasen/#Phase_1_Einschlafphase

² [/www.praktischerarzt.de/ratgeber/zu-wenig-schlaf-schlafmangel/](https://www.praktischerarzt.de/ratgeber/zu-wenig-schlaf-schlafmangel/)

³ <https://deutsche-schlafberatung.de/wie-viel-schlaf-braucht-ein-mensch/>

Menstruationsshaming, Periodenurlaub und wie gut(-gemeint-)e Ansätze negative Folgen haben können

„Menstruationsshaming, Perioden-Peinlichkeit oder period shame ist das Schamgefühl über die eigene Periodenblutung, beziehungsweise die Angst davor, wegen der Menstruation beschämt zu werden.“, so heißt es auf Wikipedia. Das Thema wird sogar als Bedrohung der Menschenrechte bezeichnet, da Frauen dadurch Diskriminierung, Gewalt und Gesundheitsproblemen ausgesetzt sind.

Ursache ist unter anderem die Tabuisierung des Themas, die bereits in der täglichen Werbung beginnt. Statt der Realität entsprechend rotes Blut auf die Binden zu gießen oder Tampons aufsaugen zu lassen, wird ersatzweise eine blaue, leicht und unbeschwert dahinfließende Flüssigkeit genutzt.

Spanien gab nun bekannt, dass es neue Wege gehen will und deshalb Frauen drei Tage Extraurlaub pro Monat bei Periodenschmerzen gewähren möchte. Was im ersten Moment gut klingt, stößt aber auch auf Kritik. Wenn Frauen wegen ihrer Periode fehlen, könnte ihnen dies als Schwäche und Nachteil ausgelegt werden. Dies könnte wiederum dazu führen, dass Frauen den Urlaub, der ihnen zustünde, nicht beanspruchen. Ein weiterer Kritikpunkt ist die Benennung. Es handelt sich in Wirklichkeit nicht um einen Urlaub, sondern um einen krankheitsbedingten Ausfall. Es als Urlaub zu bezeichnen, ist beschönigend und den männlichen Kollegen gegenüber irreführend. Denn periodenbedingte Beschwerden sind alles andere als eine Urlaubsauszeit, wenn man sich vorstellt, dass die Frauen schmerzgeplagt auf dem heimischen Sofa mit Schmerzmittel und Wärmflasche liegen.

Ob die Einführung eines „menstrual leave“, wie die wertungsfreie Bezeichnung ist, wirklich sinnvoll ist, ist kritisch zu überlegen. Denn auf der einen Seite könnten sich männliche Kollegen benachteiligt fühlen, wenn weiblichen Kolleginnen Sonderauszeiten gewährt werden. Außerdem gibt es bereits die reguläre Möglichkeit sich bei starken Regelbeschwerden krankzumelden, wenn man aufgrund der periodenbedingte Symptome nicht arbeiten kann.

Aber was ist überhaupt „die Periode“?

Frauen bluten in ihrem Leben etwa 500-mal. Veranschaulicht bedeutet das: bis zu 30 Liter und insgesamt 7 Jahre ihres Lebens. Die Periode ist ein normaler Vorgang im weiblichen Körper. Was dahinter steckt, ist im Grunde ganz einfach zu erklären: Jeden Monat reifen in den Eierstöcken Eizellen heran. Meistens verlässt nur ein reifes Ei den Eierstock und wandert den Eileiter entlang hinab in Richtung Gebärmutter. Dieser Prozess nennt sich Eisprung. Er findet normalerweise einmal im Monat statt und ist Teil des Menstruationszyklus. Dieser beginnt mit dem ersten Tag der Periode und endet mit dem Beginn der nächsten Blutung. Als normal gelten Zykluslängen zwischen 25 und 35 Tagen. Die durchschnittliche Zykluslänge liegt bei 28 Tagen. Körpereigene Botenstoffe (Hormone) regeln diesen monatlichen Zyklus. Sie sorgen nicht nur für den Eisprung, sondern auch dafür, dass sich die Schleimhaut an der Innenwand der Gebärmutter aufbaut. Dort kann sich die Eizelle nach der Befruchtung einnisten. Findet keine Befruchtung statt, stirbt die Eizelle ab. Dann öffnen sich vorübergehend einige Blutgefäße in der Gebärmutterschleimhaut und die oberste Schleimhautschicht löst sich.

<https://www.google.com/url?q=https://www.stern.de/gesundheit/menstruationsurlaub---eine-sinnvolle-massnahme-fuer-arbeitnehmerinnen--31865454.html&sa=U&ved=2ahUKEwiZ5Lfl29P4AhVBDewKHaVWCesQFnoECAMQAg&usg=AOvVaw0EB0fWQNH-lyHzVHFeVkbM>, 20.06.2022

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Menstruationsurlaub>, 20.06.2022

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/organe/fakten-rund-um-die-periode/>, 21.06.2022

Probleme von Menschen mit Behinderung im Alltag und wie diese verhindert werden können

Das Beispiel des Rollstuhlfahrers, der durch eine Treppe am Weiterkommen und damit an der Teilhabe am Alltag behindert wird, steht stellvertretend für viele weitere Hindernisse und Probleme, mit denen Menschen mit Behinderung täglich konfrontiert werden.

Häufiges Problem ist, dass erst ein Bewusstsein dafür entstehen muss, wo im Alltag Behinderungen bestehen, um eine Lösung finden zu können.

Das entsprechende Gesetz zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen erließ die Bundesregierung 2002. Zentrale Aspekte des Gesetzes sind:

- ein Benachteiligungsverbot für Träger öffentlicher Gewalt (§ 7 BGG)
- Herstellung von Barrierefreiheit in den Bereichen Bau und Verkehr (§ 8 BGG)
- Recht auf Verwendung von Gebärdensprache und anderen Kommunikationshilfen (§ 9 BGG)
- Bestimmungen zur Gestaltung von Bescheiden und Vordrucken (§ 10 BGG)
- Verständlichkeit und Leichte Sprache (§ 11 BGG)
- Bestimmungen für eine barrierefreie Informationstechnik



Am besten formulieren, welche Probleme es im Alltag gibt, können die Betroffenen selbst. Bekannte Vertreter in den sozialen Medien sind:

- Die "Legooma" Rita Ebel, die selbst im Rollstuhl sitzt: seit 2019 bauen sie und ihr Team Rampen für Rollstuhlfahrer, Rollatoren und Kinderwägen aus gebrauchten gespendeten Legosteinen. Sie beschreibt es als schönen Nebeneffekt, dass dadurch Menschen, die sich bisher keine Gedanken über Barrierefreiheit gemacht haben, durch die bunten Rampen für das Thema sensibilisiert werden. Nach dem Motto "ach diese Stufe ist mir bisher nie aufgefallen".
- Die einarmige Prinzessin Gina Rühl: bei einem Motorradunfall 2019 verlor sie ihren linken Arm. Seitdem ist sie Model, Motivationsrednerin und Vize-Miss Germany geworden - trotz oder gerade wegen des Unfalls. Auf Instagram nimmt sie ihre Follower nun mit in ihren neuen Alltag und damit verbundenen Hindernissen, aber auch Chancen, durch ihre Behinderung. Beispielsweise die nach oben zu öffnenden Klappen an SB-Backstationen im Supermarkt stellen ein Problem dar. Doch es gibt Alternativen, zum Beispiel nach unten zu öffnende Klappen. Was ihr Aufruf an die Gesellschaft ist: einfach dem Marktleiter oder Konzern der Supermarktkette auf dieses Alltagshindernis hinweisen. Wenn dies genug Menschen tun, kann dies viel bewegen.

Um Empathie und Sensibilität für das Leben und den Alltag von Menschen mit Behinderung zu erhöhen, gibt es bereits verschiedene Projekte, bei denen man zeitweise eine Behinderung simulieren kann und dadurch sich der Barrieren im Alltag bewusst wird. Ein bekanntes Beispiel ist der "Dialog im Dunkeln" in Hamburg.

Quellen:

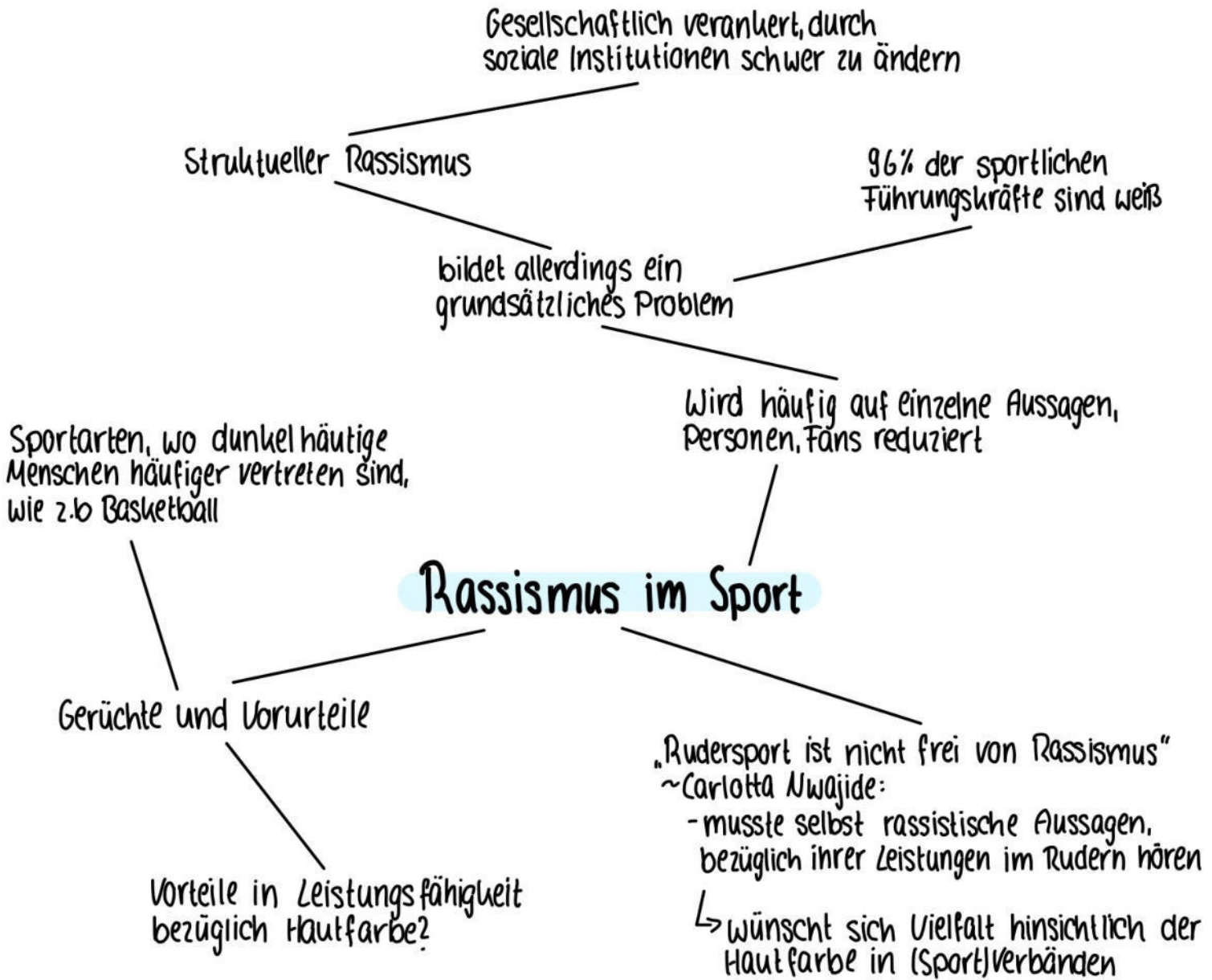
<https://www.bundesregierung.de/breg-de/leichte-sprache/hindernisse-beseitigen-421718>

[https://de.m.wikipedia.org/wiki/Behindertengleichstellungsgesetz_\(Deutschland\)](https://de.m.wikipedia.org/wiki/Behindertengleichstellungsgesetz_(Deutschland))

<https://www.awo-hanau.de/projekte/lego-oma/>

<https://m.tagesspiegel.de/gesellschaft/panorama/miss-germany-2021-gina-ruehl-will-mit-nur-einem-arm-schoenheitskoenigin-werden/27982152.html>

<https://dialog-in-hamburg.de/>



Quellen:

<https://indd.adobe.com/view/b922b643-a7b3-46dd-aad3-5e65142a6569>
<https://www.swr.de/swr2/wissen/rassismus-im-profisport-sw2-wissen-2022-03-14-100.html>
<https://www.deutschlandfunkkultur.de/struktureller-rassismus-im-sport-gleichberechtigung-als-100.html>
Bild: Selbst gemalt

Weltumweltag

Seit wann gibt es den Weltumweltag oder auch den Tag der Umwelt?

Der Weltumweltag am 5. Juni wurde das erste Mal 1972 in Stockholm zum Schutz der Umwelt erklärt, vier Jahre später fand dieser auch in der Bundesrepublik Deutschland statt.

Wann?: 5. Juni jeden Jahres

Wo?: Der Weltumweltag findet in etwa 150 Nationen statt

Warum?: Der Weltumweltag findet jedes Jahr mit einem neuen Motto statt und soll die Stimme der Umwelt darstellen. Das Ziel ist es das Umweltbewusstsein der Menschen zu stärken und damit die ökologische Courage zu fördern.

Das Motto 2022: Natürlich Klima schützen: Moore, Wälder und Meere erhalten.

Wie kann ich selbst aktiv werden?

- CO₂- und Feinstaub-Ausstoß reduzieren durch alternative Verkehrsmittel
- An (Müllsammel-)Aktionen teilnehmen
- richtige Mülltrennung beachten
- Ressourcen schonen, zum Beispiel Second-Hand statt neu
- regionale Lebensmittel kaufen

In unserem Verein setzt sich das Jugend-Team für den Umwelt- und Naturschutz ein.

Was hast du diese Woche bereits für die Umwelt getan?

Quellen:

<https://www.bmu.de/service/veranstaltungen/veranstaltung/internationaler-tag-der-umwelt-weltumweltag>, aufgerufen am 3. Juni 2022

<https://www.globus.de/bewusst-leben/bewusst-handeln/kinderumweltag.php>, aufgerufen am 3. Juni 2022

Mac
mit!



Organspende und warum sie so wichtig ist!

Postmortale Organspende bedeutet, dass der Spender bereits verstorben ist, seine Organe jedoch für eine Transplantation zur Verfügung stehen. Die postmortale Organspende ist die wohl bekannteste Variante. Die Voraussetzungen hierfür sind der Eintritt eines sogenannten Hirntodes, hier fällt die gesamten Hirnfunktionen irreversibel aus, sowie eine Zustimmung zur Spende. Eine Zustimmung zur Spende können die Personen bereits vorher festlegen mit einem Organspendeausweis oder aber einer Patientenverfügung, liegt dies nicht vor können die Angehörigen über diese Frage entscheiden.¹

Weiter gibt es eine Lebendorganspende – hierbei stellen Spender die eigenen Organe zur Verfügung. Dies stellt für den Spender einen Eingriff ohne medizinische Notwendigkeit da, deshalb hat die Gesundheit des Spenders hier einen besonders hohen Stellenwert. Die notwendigen Voraussetzungen hierfür liegen vor, wenn der Spender volljährig ist, eingewilligt hat, aufgeklärt ist und der Entnahme zustimmt, seine Organe geeignet sind und durch die OP keine Gefahr für ihn selbst besteht.²

Desweiteren gibt es sogenannte Gewebespende, transplantierbar sind dabei Blutgefäße, Knochen, Haut, Weichteile und sogar die Fruchtblase. Ein wesentlicher Unterschied zur Organspende sind die deutlich geringeren medizinischen Komplikationen, wie Abstoßungen, bei gleichen notwendigen Formalitäten.³

Warum ist es wichtig sich mit dem Thema zu befassen? Die Auseinandersetzung mit dem Thema Tod kostet zwar Überwindung, doch für die Menschen, die auf ein neues Organ warten, entscheiden wir damit über Leben und Tod!⁴

Bin ich als Organspende überhaupt geeignet? Hierbei handelt es sich immer um Einzelfallentscheidungen! Es gibt kein „zu alt“, „zu jung“ oder ähnliches. Es kommt immer auf den Zustand der Organe an. Lediglich einige Krankheiten schließen das Spenden von Organen aus, wie beispielsweise HIV-Infektionen oder bösartige Tumorerkrankungen, welche noch aktiv sind.⁵

Was Deutschland von vielen anderen EU-Ländern unterscheidet? Während die meisten Europäischen Länder die Widerspruchslösung zur Regelung der Organspende nutzen, gibt es in Deutschland die Entscheidungslösung. Die Entscheidungslösung soll dafür sorgen, dass sich alle Bürger bewusst mit dem Thema auseinandersetzen, für sich entscheiden und dies dokumentieren. Die Widerspruchslösung besagt, dass Organe entnommen werden dürfen, wenn die Person nicht ausdrücklich widersprochen hat und dies dokumentiert wurde.

¹ <https://www.organspende-info.de/organspende.html>, 17.01.22

² <https://www.organspende-info.de/lebendorganspende/voraussetzungen.html>, 17.01.22

³ <https://www.organspende-info.de/gewebespende.html>, 17.01.22

⁴ <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/organspende/faqs.html>, 17.01.22

⁵ <https://www.ueber-leben.de/faq/>, 17.01.22

Tag der Landwirtschaft

Anlässlich des Tages der Landwirtschaft möchten wir euch diese Woche für das Thema nachhaltige Landwirtschaft sensibilisieren.

Der Begriff Nachhaltigkeit stammt aus der Forstwirtschaft und ist bereits über 300 Jahre alt. Die Nachhaltigkeit ist der Grundsatz für die Forstnutzung – es darf nur so viel Holz gefällt werden, wie auch nachwachsen kann. Damit soll verhindert werden, dass der Wald für die nachfolgenden Generationen nicht mehr nutzbar ist. Es geht grundlegend also darum, dass die Menschheit nicht auf Kosten der nachfolgenden Generationen leben darf, sondern generationsübergreifend handeln muss.¹

Eine nachhaltige Gesellschaft versucht alle Bereiche des Lebens so auszurichten, dass sie in der Zukunft auch für weitere Generationen tragbar sind. Konkret für die Landwirtschaft bedeutet dies, dass vom Saatgut bis auf den Teller muss jeder Schritt geprüft werden.²

Darum geht es bei der nachhaltigen Landwirtschaft:³

- Erhalt und Verbesserung der Produktivität der Böden
- Minimierung schädlicher Auswirkungen auf Klima, Wasser, Luft
- Qualitative und quantitative Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse

Warum die Intensivierung der Landwirtschaft ein Problem ist? Konnte ein Landwirt 1960 nur 17 Personen ernähren, sind es heute 137 Personen. Eines der daraus erwachsenden Probleme sind Dünger und Pestizide, welche dem Boden zusetzen. Durch den hohen Einsatz der Antibiotika in der Tierhaltung gibt es zudem immer mehr Bakterien, die dagegen resistent sind und wo es folglich keine Behandlung gibt.

Nachhaltig erzeugte Lebensmittel erkennen – schwererer als gedacht. In vielen Supermärkten findet man auf den Produkten Siegel, aber leider sind viele davon nicht verlässlich. Ein Beispiel ist das Bio-Siegel. Die Worte „Bio“ und „Öko“ dürfen nur bei Erfüllung der EU-Verordnung genutzt werden. Das Problem? Die Verordnung schreibt keine Vorgaben für das wirtschaftliche und soziale Handeln vor. Damit kann der Apfel zwar „Bio“ sein, muss jedoch nicht zwangsläufig fair gehandelt worden sein.⁴



¹ <https://www.landwirtschaft.de/landwirtschaft-verstehen/wie-funktioniert-landwirtschaft-heute/was-ist-nachhaltige-landwirtschaft>, 11.01.22

² <https://www.meine-landwirtschaft.de/schwerpunkte/nachhaltigkeit/>, 11.01.22

³ <https://www.foerder-welt.de/content/foerderwelt/de/agrar/wissen-stories/was-ist-nachhaltige-landwirtschaft.html>, 11.01.22

⁴ <https://www.landwirtschaft.de/landwirtschaft-verstehen/wie-funktioniert-landwirtschaft-heute/was-ist-nachhaltige-landwirtschaft>, 11.01.22

Bild: <https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/artenvielfalt/ecpgr.html>, 11.01.2022

IDAHOBIT-DAY

Internationaler Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transphobie

Der IDAHOBIT ist der internationale Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transfeindlichkeit (englisch International Day Against Homophobia, Biphobia, Interphobia and Transphobia). Er wird jedes Jahr am 17. Mai als Aktionstag begangen, um gegen die Diskriminierung und Ausgrenzung von Menschen auf Grund ihrer sexuellen oder geschlechtlichen Identität zu kämpfen. Weltweit demonstrieren an diesem Tag LSBTIQ-Aktivist*innen und ihre Allies. Es finden Veranstaltungen statt und werden Kampagnen initiiert. Das internationale IDAHOBIT-Komitee ruft jedes Jahr zu einem Motto auf und dokumentiert die stattgefundenen Aktionen. Das Motto des diesjährigen internationalen Aktionstages lautet: **“Our Bodies, Our Lives, Our Rights”**. Jedes Jahr produziert das Komitee eine Reihe von Postern, die jeder verwenden kann, hier 2 Beispiele aus diesem Jahr:



**INTERNATIONAL DAY
AGAINST HOMOPHOBIA,
TRANSPHOBIA & BIPHOBIA**

A Worldwide Celebration of
Sexual and Gender Diversities



Warum der 17.05.?

Am 17.05.2005 erklärte die damalige Sprecherin des Lesben- und Schwulenverbandes in Deutschland (LSVD), Sabine Gilleßen, den Tag **zum International Day Against Homophobia (IDAHO-Day)**.

Der 17. Mai wurde als Tag gewählt, da am 17. Mai 1990 die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Homosexualität aus der Liste der psychischen Krankheiten gestrichen hatte. Außerdem ergeben sich bei dem Datum 17.5 auch Parallelen zum ehemaligen Paragraphen 175 des deutschen Strafgesetzbuches, welcher sexuelle Handlungen zwischen Personen männlichen Geschlechts unter Strafe stellte.

Namensänderungen

2005 wurde der **International Day Against Homophobia (IDAHO-Day)** erklärt.

2009 wurde in Anerkennung, dass Diskriminierung aufgrund sexueller Orientierung sich von Transphobie unterscheidet, aber wegen der gemeinsamen Standpunkte gegen Heteronormativität ein gemeinsamer Aktionstag stattfinden sollte, **Transphobie** dem Namen hinzugefügt (**IDAHOT**).

Seit 2015 ist auch **Biphobie** im Namen enthalten (**IDAObT**)

und seit 2016 **Interphobie** (**IDAHOBIT**).

Quellen: <https://may17.org/>

<https://fra.europa.eu/de/news/2020/umfrage-gegen-lgbti-personen-europa-dominiert-diehoffnung-oder-die-angst>

<https://www.consilium.europa.eu/de/press/press-releases/2021/05/16/international-day-against-homophobia-transphobia-and-biphobia-17-may-2021-declaration-by-the-high-representative-on-behalf-of-the-eu/>
<https://fra.europa.eu/de/themes/sexual-orientation-and-gender>
<https://www.lsvd.de/de/ct/6735-idahobit2022>

https://de.wikipedia.org/wiki/Internationaler_Tag_gegen_Homo-,Bi-,_Inter-_und_Transphobie

Auszug aus der Umfrage unter LGBTI-Personen in Europa

Zwar stehen immer mehr lesbische, schwule, bi-, trans- und intersexuelle (LGBTI) Menschen offen zu ihrer sexuellen Identität, doch sind Angst, Gewalt und Diskriminierung nach wie vor weit verbreitet. Zu diesem Ergebnis kommt die jüngste Erhebung der Agentur der Europäischen Union für Grundrechte (FRA) 2019.

Der FRA-Bericht „A long way to go for LGBTI equality“ schildert, wie rund 140 000 LGBTI-Personen in der Europäischen Union, im Vereinigten Königreich, in Serbien und in Nordmazedonien ihre Menschenrechtssituation erleben. Darüber offenbart er, was sich seit der ersten LGBT-Erhebung der FRA von 2012 geändert hat.

Beim Vergleich der beiden Umfragen zeigt sich, dass in den vergangenen sieben Jahren insgesamt kaum Fortschritte erzielt wurden. Die auf die gesamte EU bezogenen Durchschnittswerte verschleiern zudem, dass es zwischen den einzelnen Ländern erhebliche Unterschiede gibt. In einigen Staaten empfinden mehr als 70 % der LGBTI-Gemeinschaft die Gesellschaft nun als toleranter, in anderen wiederum geben bis zu 68 % der Befragten an, sie sei intoleranter.

Hier 2 Beispiele aus der Erhebung:

Diskriminierung: Jede fünfte befragte Person fühlt sich am Arbeitsplatz und mehr als jede dritte bei Freizeitaktivitäten in der Öffentlichkeit diskriminiert.

Schule: Jede zweite LGBTI-Person gibt an, dass es in der Schule Mitschülerinnen und Mitschüler bzw. Lehrkräfte gibt, die LGBTI unterstützen

Internationaler Bienentag

Summen und Brummen im Sommer? Meist ein Zeichen, dass die Insekten wie Wespen, Mücken, aber auch die Bienen, unterwegs sind. Die Bienen fliegen, sobald die ersten Blumen blühen, von Blüte zu Blüte, um die Pollen und den Nektar einzusammeln. Beim Landen auf jeder Blüte bestäuben die Bienen diese, sodass sich die Pflanzen wie Äpfel, Birnen oder Kirschen vermehren können.¹

Bienenstaat, hier leben tausende Bienen in einem Bienenstock zusammen. Die Bienenkönigin, welche als einzige Biene im Stock Eier legen kann, ist umgeben von ihren Arbeiterinnen, die den Nektar und die Pollen sammeln.¹

Wie wir, leben auch die Bienen in einer Art Haus, auch Bienenstock genannt. Die Bienenstöcke werden oft von Menschen zur Verfügung gestellt.¹

Man könnte die Bienen auch als das kleinste Nutztier bezeichnen, denn für unser Ökosystem haben sie einen sehr hohen Stellenwert. Durch das Bestäuben der Pflanzen sorgen die Bienen dafür, dass auch wir etwas zu Essen haben! Doch durch den Klimawandel, Pflanzenschutzmittel und Pestizide ist die Existenz von Bienen gefährdet und somit auch ein Teil unserer Nahrung sowie die Tiere, die auf Bienen als Futter angewiesen sind.²



Welche Produkte der Biene kennt man im Alltag? Am bekanntesten ist der Honig, welcher in jedem Supermarkt zu finden ist. Darüber hinaus entsteht Propolis, ein Harz, welches gegen Entzündungen und zur Wundheilung eingesetzt wird. Bienenwachs, welches zum Bau von Waben benötigt wird, kann auch von uns vielseitig verwendet werden. Sowohl als Kerze, als auch in Kosmetikprodukten ist Bienenwachs zu finden – mittlerweile im Trend sind auch die sogenannten Wachstücher zum Ersatz von Frischhaltefolie zur Müll Reduzierung.³

¹ <https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/bienen/index.php5>, 09.01.22

² <https://www.br.de/wissen/biene-bienen-bienensterben-imker-100.html>, 10.01.22

Bild: <https://www.bienen-gesundheit.com/wp-content/uploads/2019/02/bieneneuTrans.png>, 10.01.22

³ <https://deutscherimkerbund.de/349-Bienenprodukte>, 10.01.22

Tag der Arbeitslosigkeit

02. Mai 2022, Tag der Arbeitslosigkeit!

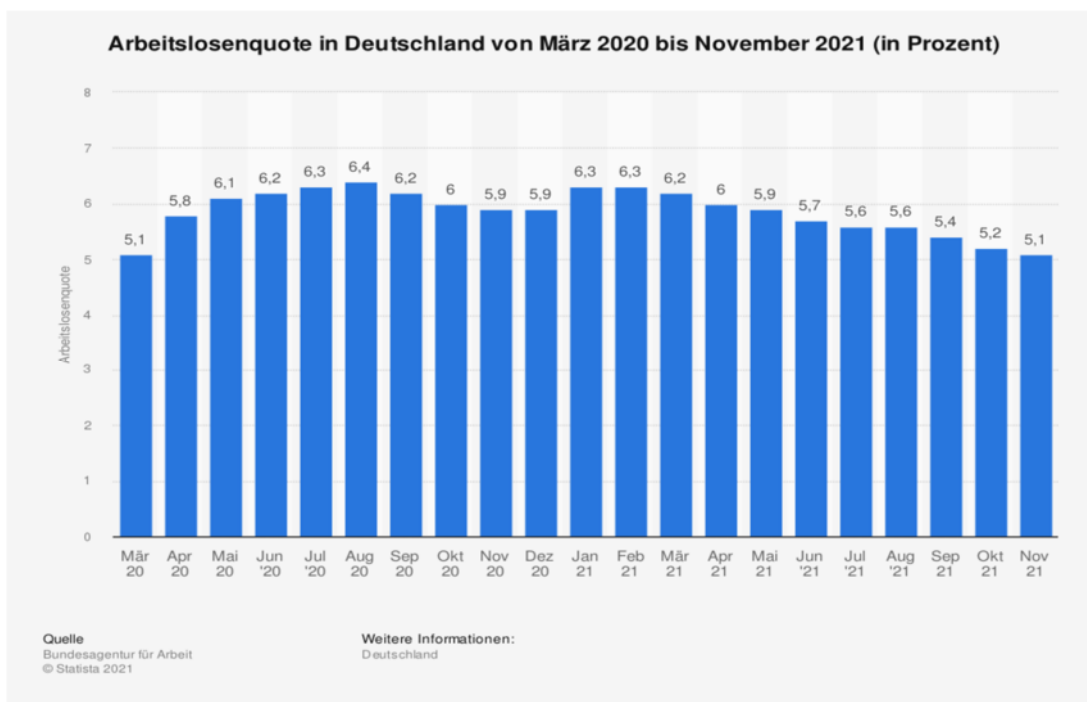
Arbeitslosigkeit wird im SGB definiert, dort heißt es im § 16 I SGB III:

Arbeitslose sind Personen, die wie beim Anspruch auf Arbeitslosengeld¹

1. Vorrübergehend nicht in einem Beschäftigungsverhältnis stehen,
2. Eine versicherungspflichtige Beschäftigung suchen und dabei den Vermittlungsbemühungen der Agentur für Arbeit zur Verfügung stehen
3. Sich bei der Agentur für Arbeit arbeitslos gemeldet haben

Auch als arbeitslos gelten Arbeitslosengeld II-Bezieher, ausgenommen:¹

1. Beschäftigte Personen, die mindestens 15 Stunden die Woche arbeiten, jedoch aufgrund des geringen Einkommens Arbeitslosengeld beziehen
2. Erwerbsfähige Leistungsberechtigte, denen wegen mangelnder Verfügbarkeit keine Arbeit zumutbar ist. (Darunter fallen auch Personen die Kinder erziehen, Angehörige pflegen oder zur Schule gehen.)



Im Jahr 2021 waren durchschnittlich rund 2,64 Millionen Personen arbeitslos gemeldet.² Traditionell ist der Winter für den Arbeitsmarkt eine schwierige Zeit. Aus saisonalen Gründen sinkt die Zahl der Erwerbstätigen und die der Arbeitslosen steigt.³

¹ Bundesagentur für Arbeit, <https://statistik.arbeitsagentur.de/DE/Navigation/Grundlagen/Definitionen/Arbeitslosigkeit-Unterbeschaeftigung/Arbeitslosigkeit-Nav.html>, 26.12.21

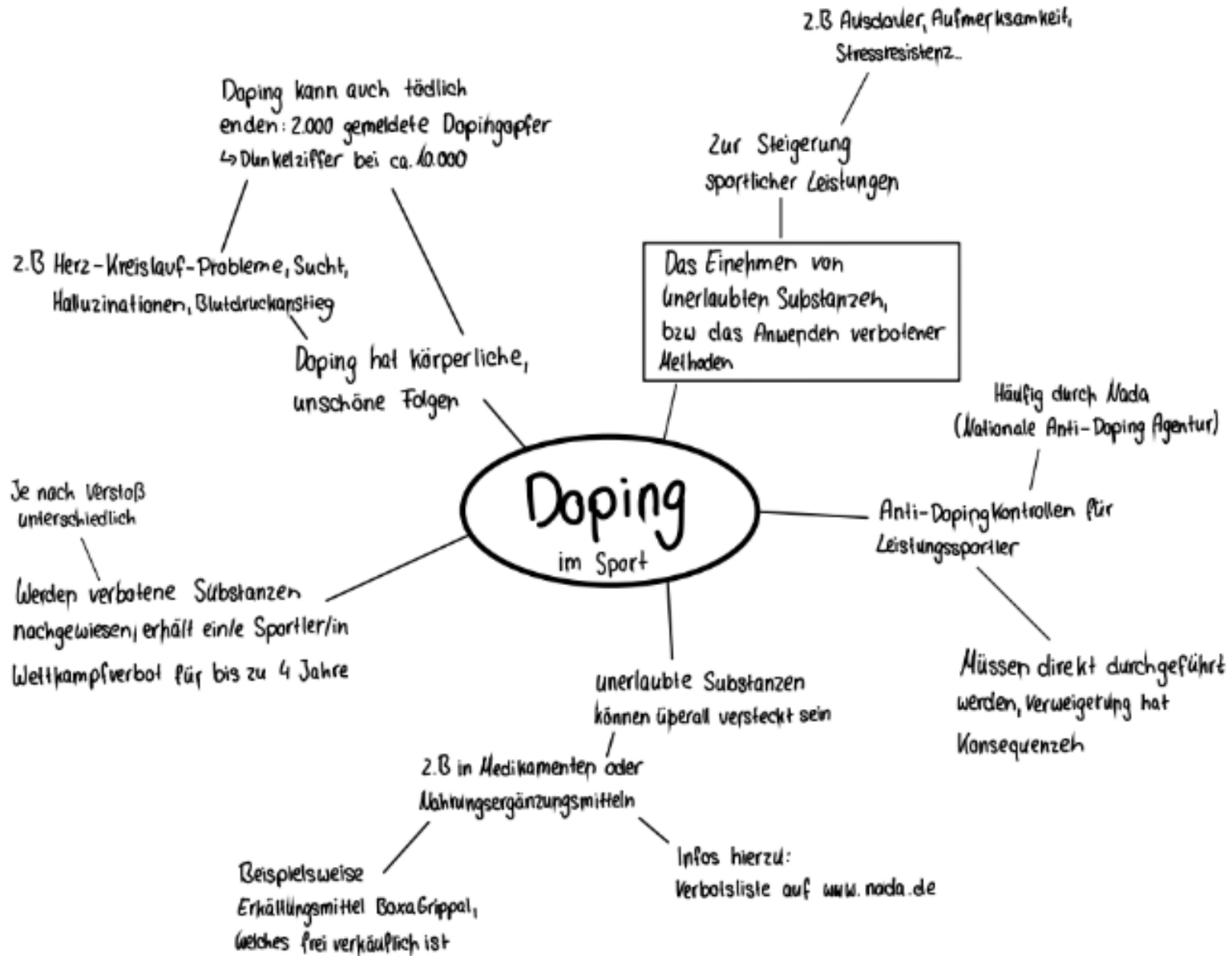
² und Bild: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1239/umfrage/aktuelle-arbeitslosenquote-in-deutschland-monatsdurchschnittswerte/>, 26.12.21

³ <https://www.iwd.de/artikel/was-macht-eigentlich-der-arbeitsmarkt-im-winter-378941/>, 29.12.21

Wo sind wir eigentlich sonst so unterwegs?

Auf der Karte findet ihr alle Flüsse, Kanäle oder Regattastrecken, auf denen die RGFler unterwegs waren!







Alternative Fortbewegungsmittel – was tun statt Auto fahren

Das Auto, weiterhin das beliebteste Fortbewegungsmittel? Obwohl die ökologischen Werte immer wichtiger werden?

Diese Woche für euch: Eine Übersicht der Alternativen zum eigenen Auto!

Carsharing: Lebt man in der Stadt und benötigt ein Auto lediglich zum Einkaufen oder ab und zu? Carsharing lohnt sich vor allem bei seltenen Fahrten und kurzen Strecken. Je nach Stadt gibt es verschiedene Anbieter und nach einmaligem Registrieren kann man sich stets immer wieder ein Auto mieten.¹

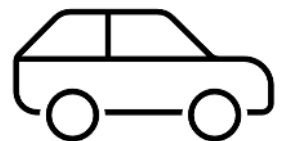
E-Roller: Gemeint sind hier nicht die überall in der Stadt verteilten Flitzer, sondern herkömmliche Motorroller, welche mittlerweile auch als E-Modelle verfügbar sind. Ein Vorteil: jeder mit einem Moped- oder Autoführerschein darf die 45 km/h-Roller fahren. Das Einzige, was man wohl zusätzlich braucht, ist eine Regenjacke für schlechtes Wetter. 😊¹

Fahrrad/Lastenfahrrad: Die anderen Varianten waren noch nicht umweltschonend genug? Neben einer täglichen Einheit Sport ist damit auch direkt der Weg morgens zur Arbeit erledigt. Das Lastenrad bietet darüber hinaus weitere Vorteile, wie genug Platz für den Wocheneinkauf, zum Abholen von Kindern oder den Transport sperriger Gegenstände.¹

Öffentliche Verkehrsmittel: Pendler könnten mit dem Umstieg auf ein öffentliches Verkehrsmittel im Jahr rund 320 Kg CO₂ sparen. Ob Zug, Bahn oder Bus - vor allem in der Stadt hat man viele Möglichkeiten den öffentlichen Nahverkehr zu nutzen. Im ländlichen Bereich scheitert es leider oft an der mangelhaften Anbindung oder gar dem fehlenden Angebot.²

E-Autos: Während des Betriebs wird keinerlei CO₂ ausgestoßen, zudem sind viele Ladestationen kostenfrei! Gegensprecher beklagen jedoch, dass die Produktion von E-Autos nicht sehr umweltfreundlich ist.²

Wasserstoffantrieb bei Autos: Sind in Deutschland noch eine Nische. Sie werden mit einer Kombination aus Wasserstoff und Strom betrieben, wodurch die Fahrzeuge nur Wasserdampf ausstoßen.²



¹

<https://www.diebayerische.de/ratgeber/alternativ-e-fortbewegungsmittel-auto-stadt/?m=003134>, 25.12.21

² <https://skapa-invest.de/blogazine/nachhaltigemobilitaet/>, 25.12.21

Bodyshaming

ZU DICK, ZU DÜNN, ZU GROß, ZU KLEIN?

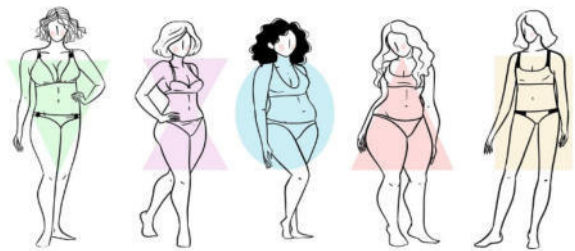
Bodyshaming, so werden seit dem 21. Jahrhundert Formen von Diskriminierung, Beleidigung, Mobbing oder Demütigung von Menschen aufgrund ihres äußeren Erscheinungsbildes bezeichnet.¹

Bodyshaming kann jeden betreffen, sowohl dünne als auch dicke Personen, sowohl Frauen als auch Männer. Frauen sind statistisch häufiger getroffen als Männer, wohlmöglich weil Äußerlichkeiten beim weiblicheren Geschlecht einer höheren Rolle zugeordnet wird.²

Die bekannteste Form von Bodyshaming? Richtig: Fat Shaming, dies bezeichnet die Diskriminierung übergewichtiger Personen. Fat Shaming findet nicht nur im privaten Bereich statt, sondern kann auch Einfluss auf das Berufsleben haben, denn in manchen Fällen traut man ihnen nur aufgrund ihres Erscheinungsbildes weniger zu.²

Folgen von Bodyshaming:

- Psychische Belastung
- Selbststigmatisierung (eigene Abwertung)
- Verminderung des Wohlbefindens
- Niedriges Selbstwertgefühl
- Psychische Störungen (z.B. Depressionen)
- Mögliche Essstörungen



Body Positivity: Die Gegenbewegung vom Bodyshaming. Dabei setzen übergewichtige Menschen sich auf Bildern in Szene und posten dies in den Sozialen Medien.²

Experten meinen das jedoch auch hier die Aufmerksamkeit zu viel auf dem Körper und der Äußerlichkeit liegt. Besser sollte möglichst eine neutrale Einstellung zum Körper aufgezeigt werden.²

Der Einfluss von

...Medien ist groß: auf den sozialen Netzwerken werden „perfekte“ Körper in Masse präsentiert, darüber hinaus sieht man auch bei anderen Medien, wie in Zeitschriften, Werbeanzeigen und Fernsehen, das erstrebenswerte Idealbild.³

...Arbeitgebern ist auch nicht unbedeutend: Studien zeigen, dass schlanke und gutaussehende Menschen eine beruflich größere Karrierechance haben.³

¹ Meghan Green, <https://teamgesundheits.de/blog/bodyshaming>, 25.12.21

² Pauline Schauder, <https://utopia.de/ratgeber/warum-body-shaming-niemandem-was-nuetzt/>, 25.12.21

Bild: https://www.forum-p.it/smarteredit/images/inhaltelements/_published/bodyshaming_freepic.jpg, 25.12.21

³ Magda Albrecht, <https://www.gender-nrw.de/bodyshaming/>, 25.12.21

Endometriose - eine Erkrankung über die jeder Bescheid wissen sollte

Endometriose bezeichnet die Neubildung von Endometrium, also Gebärmutter Schleimhaut, außerhalb der Gebärmutterhöhle. Sie ist eine häufige, gutartige, oft schmerzhaft chronische Erkrankung von Frauen.

Das Hauptsymptom einer Endometriose sind Unterleibsschmerzen. Sie treten oft zusammen mit der Regelblutung auf, da die sogenannten Endometriose-Herde wie die normale Gebärmutter Schleimhaut verhalten: in der ersten Hälfte des Monatszyklus wachsen sie heran und werden am Ende wieder abgestoßen.

Wie sich die Schmerzen äußern, hängt davon ab, wo sich Endometriose-Herde in der Bauchhöhle festgesetzt haben. Sie können außen auf der Gebärmutter, in der Wand eines Eileiters oder eines Eierstocks, im Bereich zwischen Gebärmutter und Enddarm und um die Harnblase auftreten.

Eine Endometriose tritt normalerweise nur in den fruchtbaren Jahren einer Frau auf, also zwischen ihrer ersten und letzten Regelblutung. Endometriose-Herde sind gutartig, können aber unter Umständen die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen.

Verschiedene Behandlungsmöglichkeiten können helfen, die Symptome vorübergehend oder dauerhaft zu lindern. Manchmal bilden sich Endometriose-Herde ohne Behandlung spontan zurück. Während Schmerzmittel und lokale Wärme allein die Beschwerden lindern, bremsen hormonelle Mittel das Wachstum der Endometriose-Herde.

Eine Alternative ist eine Operation, bei der möglichst alle Endometriose-Herde beseitigt werden. Wenn sie zum Beispiel den Darm oder die Blase beeinträchtigen, kann eine Operation sogar unvermeidlich sein. Es kann jedoch sein, dass nach einer Operation erneut Endometriose-Herde auftreten.



Weltrassismustag und was Harry Potter damit zu tun hat

RASSISMUS: Ein Diskriminierungsmuster mit Ausdruck gesellschaftlicher Machtverhältnisse. Vor allem über kulturelle Merkmale werden Menschen abgewertet und ausgeschlossen.¹

Klassische Rassismus: definiert das Ungleichgewicht und die Ungleichwertigkeit von Menschen aufgrund von Merkmalen wie Hautfarbe, Herkunft, Religion.²

Kultur Rassismus: Argumentiert mit kulturellen Zuschreibungen wie etwa „die Muslime“ die mit ihren Werten und Traditionen nicht „zu uns passen.“²

Struktureller Rassismus: Hierbei geht es nicht um die Interaktion von zwei Menschen, sondern um die rassistischen Strukturen und Entscheidungsabläufe. Es handelt sich um Routinen, bei denen überdurchschnittlich viele und regelmäßig Personen mit dem dunklen Hautton benachteiligt werden. Wie beispielsweise bei Abbildungen in Schulbüchern, hier sind oftmals nur homogene weißer Schülerschaft ausgegangen.²

Was kannst **du** dagegen tun:

- Wenn du etwas mitbekommst, benenne es als Rassismus und sprich die Person darauf an³
- Schau nicht zu, sondern stehe der betroffenen Personen zur Seite³

Harry Potter und Rassismus in der magischen Welt? Wer reines Zauberer Blut hat, sei von Natur aus überlegender als „Muggel“ also nicht magische Menschen, welche kein Blut mit magischen Kräften hat. Aber der Rassismus geht auch gegen „Halbblüter“, welche nur von einem Zauberer abstammen.

¹ Maureen Maisha Auma, <https://www.bpb.de/gesellschaft/migration/dossier-migration/223738/rassismus>, 24.12.21

² <https://mediendienst-integration.de/desintegration/rassismus.html>, 24.12.21

³ Noah Sow, <https://www.amnesty.at/news-events/7-dinge-die-du-gegen-rassismus-tun-kannst/>, 24.12.21



Recycling – und warum es jeden etwas angeht!

Recycling bezeichnet einen Prozess der Wiederaufbereitung von weggeworfenen Wertstoffen zu einem neuen Produkt!¹

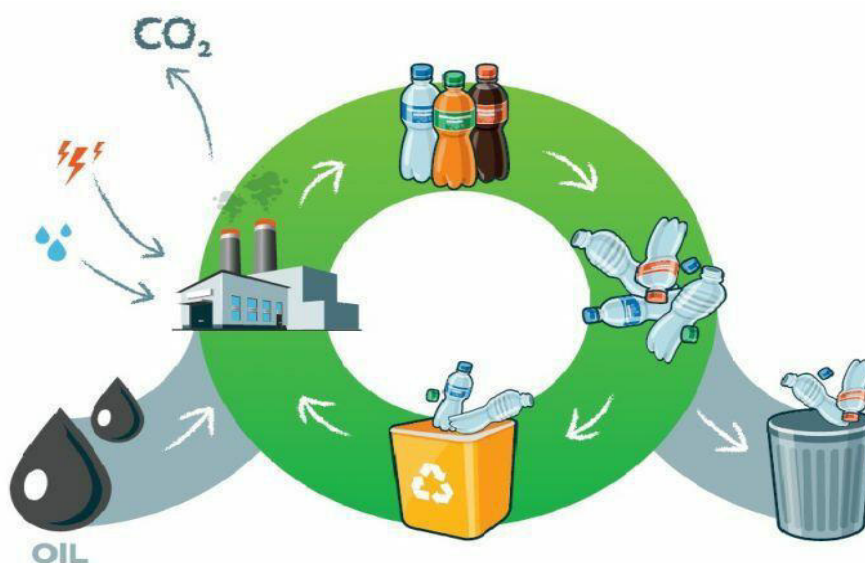
Es gibt viele Rohstoffe wie Holz, Metall und vieles mehr, die nur begrenzt auf der Erde vorhanden sind. Deshalb muss unser Müll/Abfall richtig sortiert werden, um ihn wiederverwerten zu können.²

Die recycelten Güter können immer wiederverwendet werden, was die Ressourcen schont und somit auch die Umwelt.

Wir können somit durch das Recycling unsere Umwelt entlasten. Da die Ressourcen auf der Erde begrenzt sind und gleichzeitig die Umwelt uns alle etwas angeht, ist es wichtig, dass für dieses Thema sensibilisiert wird.

Worauf ihr außerdem achten könnt?

- verwendet weniger Einwegartikel und Gegenstände aus Kunststoff, sondern nutzt Mehrwegartikel aus Glas oder Metall
- verbreitet den Recyclinggedanken, auch unter denen, die sich nicht bewusst sind, welche Möglichkeiten zum Ressourcensparen sie haben
- Verwenden Sie alte Gegenstände wieder und versucht sie stets zu reparieren³



¹ Terracycle, <https://www.terracycle.com/de-DE/pages/recycling-begriffe-und-definitionen>, 24.12.21

² David, <https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/natur-und-mensch/was-ist-recycling>, 24.12.21

Darstellung: <https://www.chemietechnik.de/anlagentechnik/trenntechnik/alle-entwicklungen-zum-thema-kunststoff-recycling-114.html>, 24.12.21

³ <https://www.tomra.com/de-de/sorting/recycling/recycling-news/2020/global-recycling-day>, 24.12.21



Internationale Frauentag

Anlässlich des Internationalen Frauentag, dem 08.03., möchten wir informieren, wieso, weshalb und warum es diesen gibt.

Ursprung: 1908 in den USA¹

Gesetzlich sind Frauen und Männer gleichgestellt – jedoch gibt es strukturelle Nachteile:

- „Gender Pay Gap“, die ungleiche Bezahlung von Frauen und Männern schwankte noch 2019 zwischen 7 – 20%. Dies ist darauf zurückzuführen, dass Frauen in schlechter bezahlten Berufen arbeiten und seltener in Führungspositionen aufsteigen.¹
- Frauen sind häufiger von Armut betroffen: Davon besonders betroffen sind Alleinerziehende – jeder dritte Haushalt mit Alleinerziehenden ist auf eine Hartz-IV-Leistung angewiesen. Im Alter sind Frauen oft durch die Teilzeitarbeit im Nachteil, da dies oft zu geringeren Rentenansprüchen führt!¹

Und was ist dieser „Feminismus“?

- Feminismus ist eine Bewegung, die sich für politisch-praktische Maßnahmen für Frauen einsetzt. Wie beispielsweise Emanzipation gegenüber Frauen.¹
- Feminismus dient auch, die Diskriminierung des weiblichen Geschlechts als Barriere wissenschaftlicher Erkenntnis wahrzunehmen und zu überwinden.²
- Feministen setzen sich für die Gleichstellung aller Menschen, gegen Sexismus und gegen die Diskriminierung von Frauen ein.³ Ist dieser Feminismus auch etwas für Männer?
- Feminismus zielt auch darauf ab, die Männer zu befreien und ihre Möglichkeiten zu erweitern. Männer sollten weinen dürfen, Gefühle zeigen können, keine Gewalt erleben müssen³

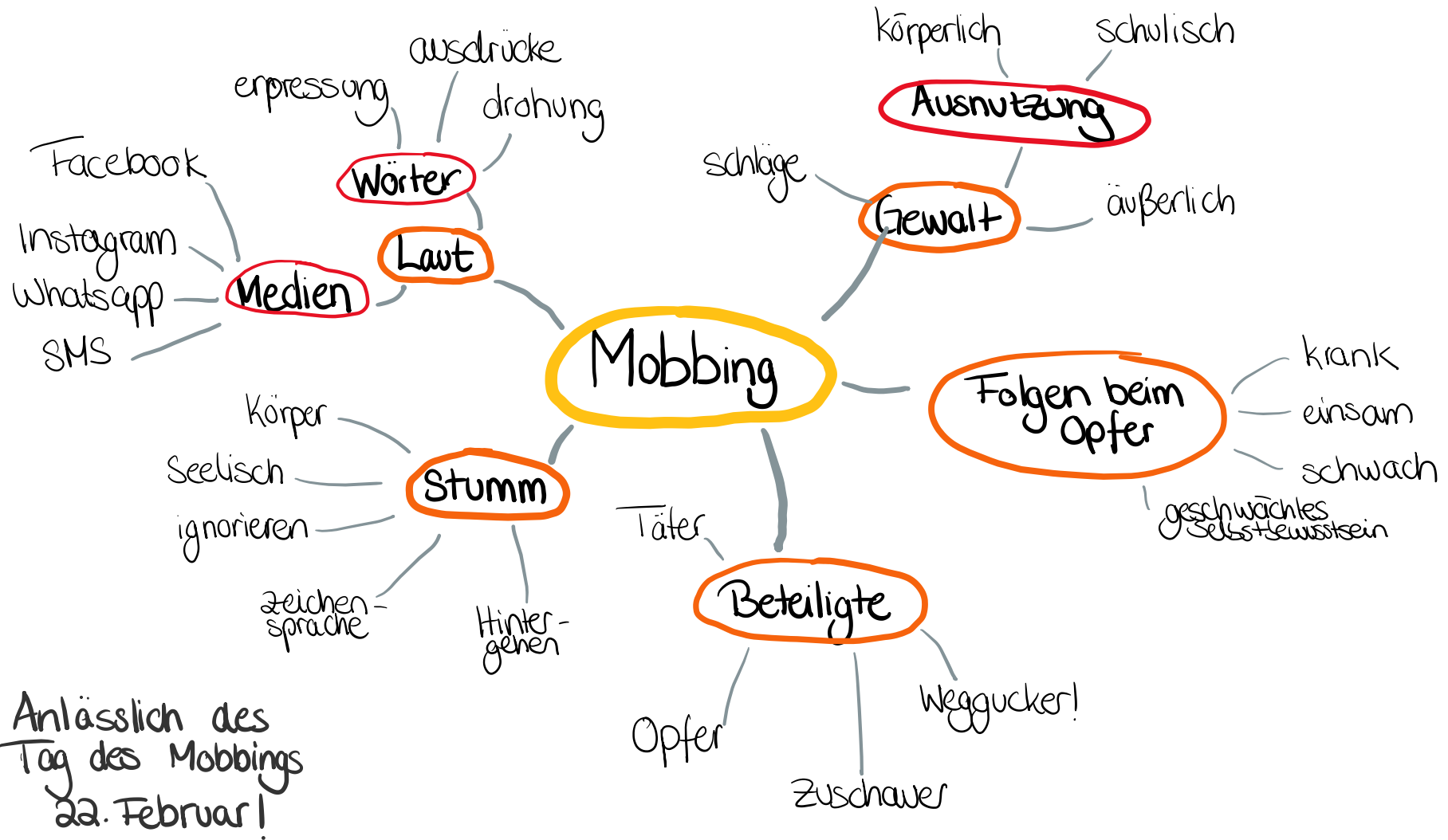
Einen beispielhaften Einblick in das Thema Sexismus findet man auf Instagram bei „Catcallofhannover“

¹ Bpb, <https://www.bpb.de/politik/hintergrund-aktuell/328076/8-maerz-weltfrauentag>, 23.12.21

² Bpb, <https://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/politiklexikon/17484/feminismus>, 24.12.21

³ <https://genderdings.de/gender-politik/feminismus/>, 24.12.21

Tag des Mobbing!



Anlässlich des
Tag des Mobbing
22. Februar!

Sterbehilfe in Deutschland, ein ethisches Problemthema?

(Bitte beachtet beim Weiterlesen, dass dies ein sensibles Thema ist - solltet ihr persönlich euch bei diesem Thema schwertuen, lest bitte nicht alleine weiter!)

<p>Begriff der Sterbehilfe: Menschen beim Sterben Hilfe zu leisten. Wenn Menschen in Begriff sind zu sterben, den Prozess jedoch beschleunigen wollen, kommt es vor, dass diese Verwandte oder Freunde um Hilfe bitten, ihnen beim Sterben zu helfen.¹</p>	<p>Aktive Sterbehilfe: Hier wird aktiv Hilfe zum Tod geleistet. Dies kann beispielsweise darin bestehen, dass ein schwerkranker Patient eine Überdosis eines Medikamentes verabreicht wird, um dessen Leben zu beenden. In Deutschland ist die aktive Sterbehilfe verboten.¹</p>
<p>Passive Sterbehilfe: Von einer passiven Sterbehilfe ist dann die Rede, wenn die lebenserhaltenden Maßnahmen beendet werden und der Patient dadurch verstirbt. Hierbei kann beispielsweise die Gabe lebensverlängernde Medikamente unterbleiben, aber auch ein Abstellen der Beatmungsgeräte ist denkbar.¹</p>	<p>Indirekte Sterbehilfe: Ärzte können in Fällen, in denen die sterbende Person leidet, starke Schmerzmittel verabreichen. Dies führt zu einer kurzfristigen Verbesserung des Zustandes, verhindert jedoch nicht den Sterbefall.¹ Eine Verkürzung der Lebensdauer zugunsten einer gesteigerten Lebensqualität wird in Kauf genommen.</p>

Und was sagt das Gesetz dazu?

Unabhängig von den persönlichen Ansichten, stellt sich grundsätzlich jedoch die Frage – was gilt in diesem Bereich als Straftat?

§ 216 des Strafgesetzbuches stellt die aktive Sterbehilfe unter Strafe – diese wird somit strafrechtlich verfolgt. Auch, wenn ein Patient sich ausdrücklich für die Herbeiführung seines Todes ausspricht, macht sich ein Arzt strafbar, wenn er diesem Willen des Patienten Folge leistet.

Solltest du mit jemandem über dieses oder ein anderes Thema anonym reden wollen, erreichst du unter dieser Nummer die Notfallseelsorge: 0800-1110111

¹ <https://www.bestatter.de/wissen/todesfall/sterbehilfe/>, 22.12.21



Landflucht

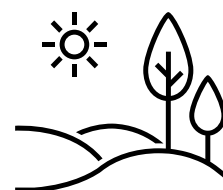
Unter Landflucht versteht man, dass vor allem jüngere Menschen aus den ländlicheren Regionen in die Städte ziehen. Besonders im Osten, von Deutschland, ist dies verstärkt der Fall: „Prognosen zufolge könnten manche Landkreise in Brandenburg bis 2035 fast ein Drittel der Bevölkerung verlieren.“¹

Viele Menschen ziehen vom Dorf in die Stadt, da dort die Infrastruktur besser ist: mehr Arbeitsplätze, bessere Schulen und Kindergärten, Arztpraxen usw. Allerdings ist das für die auf dem Land verbleibenden Menschen ein Problem, da sich ihre Lebensqualität verschlechtert, wenn Gaststätten, Schulen usw. schließen müssen. Somit müssen diese Menschen vermehrt weite Wege auf sich nehmen, um in die Städte zu kommen. Dazu leben in Dörfern vermehrt viele ältere Menschen, da die jungen Leute die Städte attraktiver finden.

Für Landflucht gibt es viele Push- (aus dem Dorf in die Stadt) und Pullfaktoren (was zieht die Menschen in die Stadt)²

Ein Pushfaktor ist die abnehmende Infrastruktur auf dem Land. Als Beispiel: „Wenn ein Internetanbieter es nicht für nötig hält, für 20.000 Nutzer neue Leitungen zu verlegen, wird er dies für 15.000 potenzielle Kunden erst recht nicht tun. In ähnlicher Weise müssen gezwungenermaßen Betreiber von Kinos, Freibädern und anderen Einrichtungen Kosten und Nachfrage abwägen. Die Infrastruktur nimmt folglich weiter ab“³

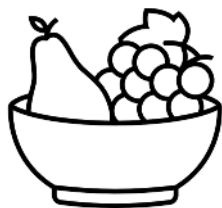
Einer der wichtigsten Pullfaktoren ist, dass es in der Stadt bessere Bildungs- und Arbeitsmöglichkeiten gibt. Grundschulen gibt es in fast jedem Dorf, für weiterführende Schulen fährt man dann mit dem Bus in die nächste Stadt, aber zum Studieren verlassen viele jüngere Menschen die Dörfer und ländlichen Regionen, um lange Pendelwege zu meiden. Dort bleibt man aufgrund der Arbeitsplätze häufig auch wohnen. Ein weiterer Pullfaktor ist, dass es in der Stadt meist gut ausgebauten Nahverkehr gibt, was ein eigenes Auto nahezu überflüssig macht. Da alles gut mit dem öffentlichen Nahverkehr zu erreichen ist. Der Verzicht auf ein Auto ist für viele aufgrund der Umweltfreundlichkeit attraktiv.



¹<https://www.deutschland.de/de/topic/leben/stadt-und-land-fakten-zu-urbanisierung-und-landflucht>, 21.12.21

²<https://www.wissen.de/landflucht-immer-mehr-deutsche-zieht-es-die-staedte>, 21.12.21

³<https://www.wissen.de/landflucht-immer-mehr-deutsche-zieht-es-die-staedte>, 21.12.21



Die verschiedenen Ernährungsweisen

Omnivore, wohl besser bekannt als „Allesesser“, konsumieren sowohl Fleisch als auch pflanzliche Kost. Dies ist die wohl bekannteste Ernährungsform.¹

Vegetarier verzichten auf Fleisch, Fisch und Produkte, in denen etwas davon verarbeitet ist. Andere Produkte vom Tier, wie Milch und Eier werden jedoch konsumiert.²

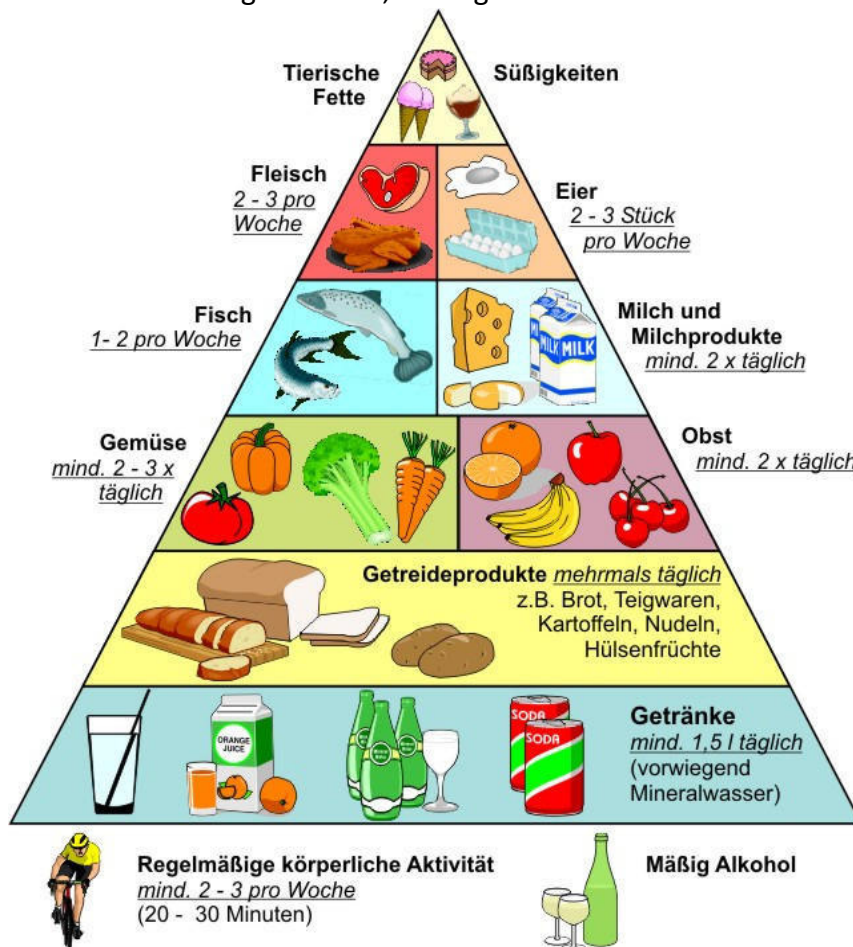
Veganer meiden alle tierischen Produkte, sowohl in der Rohform, also neben Fleisch und Fisch, als auch Tierprodukte wie Milch, Eier und Honig. Das Ganze bezieht sich jedoch nicht nur auf die Lebensmittelauswahl, sondern auch auf die Gebrauchsgüter des Alltags, wie Wolle und Leder.³

Flexitarier essen prinzipiell alles, orientieren sich dabei jedoch an der vegetarischen Ernährung. Fleischprodukte werden ab und zu verzehrt, jedoch nicht regelmäßig. Wichtig hierbei ist die Qualität der Nahrung, den vor allem Fleisch, welches aus nicht artgerechter Herkunft kommt, wird gemieden!⁴

Low Carb, was übersetzt kohlenhydratarmer Ernährung bedeutet, verfolgt den Grundgedanken

blutzuckerspiegel erhöhende Lebensmittel zu vermeiden. Bei Menschen mit wenig körperlicher Betätigung kann es bei einer kohlenhydratreichen Ernährung zu einem Energieüberschuss kommen, welcher vom Körper zu Fett umgewandelt wird.⁵

Aber: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig! Deshalb hier nochmal die „Ernährungspyramide!“⁶



¹ <https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/omnivoren/6543>, 21.12.21

² Hannah Rohrlach, <https://www.alimentarium.org/de/magazine/vergleich-der-ern%C3%A4hrungsweisen-weltweit>, 21.12.21

³ Alnatura, <https://www.alnatura.de/de-de/magazin/ernaehrungsformen/vegane-ernaehrung/>, 21.12.21

⁴ Deutsche Gesellschaft für Ernährung, <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/flexitarier-die-flexiblen-vegetarier/>, 21.12.21

⁵ Alnatura, <https://www.alnatura.de/de-de/magazin/ernaehrungsformen/weitere-ernaehrungsformen/>, 21.12.21

⁶ Bild: <https://bmi.biz/Ernaehrung-Abnehmen.html>, 21.12.21

Tag des Gedenkens der Opfer des Nationalsozialismus



27.01.1996, der erste Tag zum Gedenken an die Opfer des Nationalsozialismus.

Der Tag erinnert an die Befreiung des „Auschwitz-Lagers“ vor 77 Jahren.²

7.000 Menschen waren damals vor Ort – rund 1,1 Millionen waren zu diesem Zeitpunkt bereits in Auschwitz verstorben.² Mehr als 90 % der Verstorbenen waren jüdisch Gläubige!²

Nationalsozialismus definiert sich als völkisch-antisemitisch-nationalrevolutionäre Bewegung, welche sich in Deutschland als NSDAP organisierte und welche unter der Führung Hitlers von 1933 – 1945 eine Diktatur errichtete.³

Damals war Antisemitismus durch die Nazis gesetzlich verankert worden. Die Nazis erließen mehr als 2000 antijüdische Gesetze. Zu den wichtigsten zählten die 1935 verabschiedeten sogenannten Nürnberger Gesetze.⁴

Nicht nur Juden wurden ermordet – auch Kranke und Menschen mit Beeinträchtigungen. Ferner wurden zwangsweise Sterilisierung durchgeführt, von erblich vorbelasteten Personen.

Und warum das ganze?

Einen aus heutiger Sicht in geringsten Maßen nachvollziehbaren Grund gibt es nicht. Damals wurde propagiert, dass Juden für die Nazis den Hauptfeind der arischen Rasse dar. Sie erklärten diese zu einer eigenen Rasse und unterstellten ihr, einen schädlichen Einfluss auf die Qualität der arischen Rasse zu haben.⁵

Diese Woche gedenken wir derer, die das Dritte Reich nicht überlebt haben, ihren Hinterbliebenen und tragen alle ein Stück des Themas in die Welt – damit so etwas nicht nochmal passiert!

¹ Bild: <https://www.berlin.de/sehenswuerdigkeiten/3560249-3558930-holocaust-mahnmal.html>, 21.12.21

² Bundeszentrale für politische Bildung, <https://www.bpb.de/politik/hintergrund-aktuell/303868/holocaust-gedenktage>, 21.12.21

³ Bundeszentrale für politische Bildung, <https://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/handwoerterbuch-politisches-system/202075/nationalsozialismus>, 21.12.21

⁴ Andrea Böhnke, https://www.planet-wissen.de/geschichte/nationalsozialismus/nationalsozialistische_rassenlehre/index.html, 21.12.21

⁵ Andrea Böhnke, https://www.planet-wissen.de/geschichte/nationalsozialismus/nationalsozialistische_rassenlehre/index.html, 21.12.21

Die Sportart Rudern

Faszination Rudern: Was macht Rudern besonders?¹

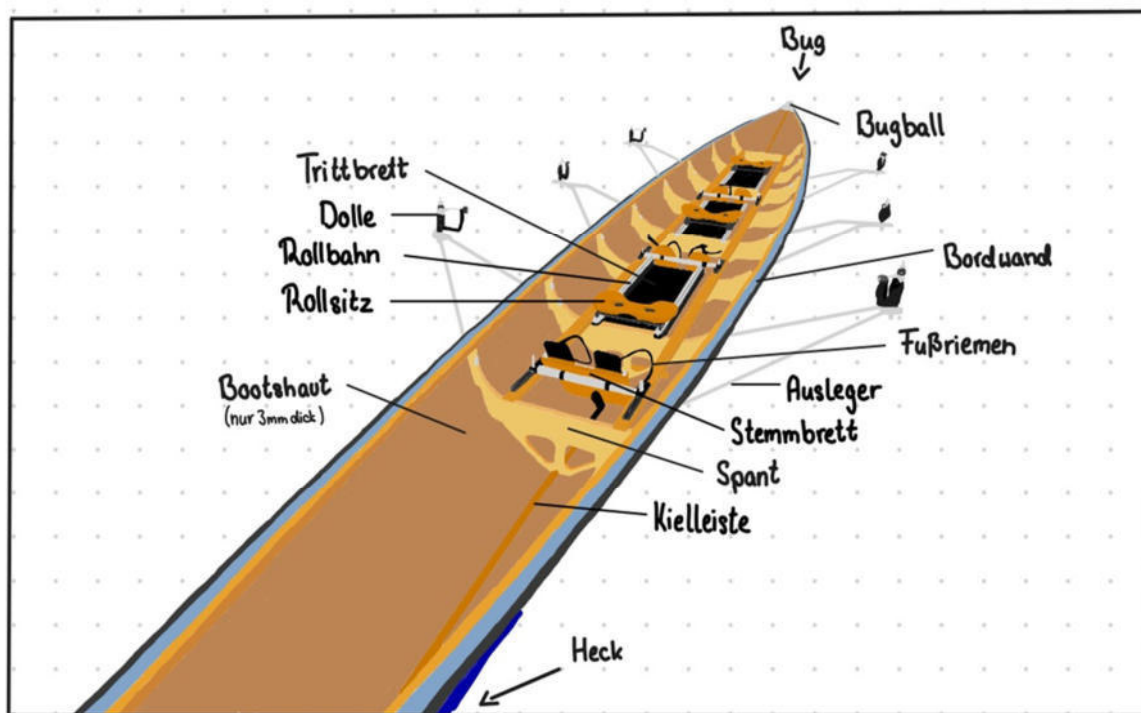
- eine naturverbundene Sportart
- zu fast jeder Jahreszeit draußen ausübbar
- Rudern ist eine Ausdauersportart, bei der fast alle Muskelgruppen beansprucht werden
- eine Sportart für Teamplayer im Mannschaftsboot und für Einzelkämpfer im Einer
- Gemütlich auf Wanderfahrten oder Leistungssport auf Regatten
- geringes Verletzungsrisiko
- Spaß mit anderen Menschen => Vereinsleben

Unser Verein:²

- ein eher kleiner Verein mit ungefähr 150 Mitgliedern, wovon 2/3 aktiv sind
- liegt in Sehnde am Mittellandkanal
- bietet Rudern als Breitensport, aber auch als Leistungssport an
- regelmäßig finden Wanderfahrten, sowohl in, als auch außerhalb von Deutschland statt
- für Leistungssportler wird fast tägliches Training und auch die Möglichkeit, an Regatten teilzunehmen, angeboten

Interesse am Rudern? Komm' gerne mal vorbei! Du findest uns auf:

- Instagram: rudern_rgf
- Facebook: Ruderverein für das Große Freie Lehrte/Sehnde
- Auf unserer Website: www.rudern-rgf.de



¹<https://www.rudern.de/sportart-rudern/faszination-rudern>

²<https://www.rudern-rgf.de>

³Selbst gezeichnet

Den Umgang mit Erfolg und Misserfolg kann man lernen!

"An Niederlagen wächst man", heißt es im Volksmund. Buchläden stapeln sich Bücher mit entsprechenden Titeln. Fast könnte man glauben, Niederlagen seien hip. Die Wahrheit ist: Scheitern ist scheiße. Es zieht runter, macht traurig, verunsichert, ist schmerzvoll, oft peinlich und meistens demoralisierend.¹ Scheitern, beispielsweise im Sport, in der Schule oder im Studium, ist ein Thema, das leider nur sehr langsam an öffentlicher Aufmerksamkeit gewinnt. Dabei müsste es uns allen viel präsenter sein, denn überall, wo es Sieger gibt, gibt es zwangsläufig auch Verlierer.

Menschen investieren meist viel Kraft und Mühe vor allem in diejenigen Bereiche ihres Lebens, die ihnen wichtig sind und die für sie persönlich einen hohen Stellenwert haben. Mitunter ist es sogar so, dass, insbesondere im Leistungssport, andere den Eindruck haben, dass diese Bereiche einen Menschen als Person besonders ausmachen oder kennzeichnen.²

Eigene Misserfolge sind daher meist nicht bedeutungslos – ganz im Gegenteil: viele Situationen im Leistungskontext sind gerade dadurch gekennzeichnet, dass Personen aufgrund einer starken Identifikation beispielsweise mit ihrer Sportart danach streben, Erfolge zu erzielen und Misserfolge zu vermeiden. Weil es für sie persönlich wichtig ist, investieren Personen viel in die Vorbereitung und strengen sich stark an. Wenn aber schlussendlich trotz intensiver Bemühungen ein Misserfolg eintritt, ist dies zunächst eine bittere Enttäuschung. Umso bitterer, je mehr zuvor investiert wurde.

Deshalb ist es umso wichtiger frühzeitig Mechanismen zu entwickeln, um mit Misserfolgen und Scheitern umzugehen zu lernen. Resilienz nennen Wissenschaftler die innere Stärke eines Menschen, die ihn befähigt, Misserfolge, Niederlagen und Krisen zu bewältigen. Diese kann man trainieren:

Faktor Akzeptanz: Resiliente Menschen akzeptieren Veränderungen, statt dagegen anzukämpfen. Für sie sind Veränderungen Teil des Lebens und Krisen werden als überwindbare Phasen angesehen. Resiliente Menschen passen sich den veränderten Situationen an. Sie akzeptieren, dass es nicht immer eine Lösung gibt. Sie erkennen, wenn es keine Lösung gibt und sie wissen, dass sie nicht auf jede Frage eine Antwort haben. -> **Das Unvermeidbare akzeptieren**

Faktor Positive Emotionen: Jeder Mensch erlebt sowohl Freude als auch Leid. Entscheidend ist, wie stark die jeweiligen Emotionen wahrgenommen werden. Resiliente Menschen erleben nicht unbedingt weniger belastende Situationen als andere. Doch nehmen sie die positiven Ereignisse stärker und bewusster wahr. Sie lassen den angenehmen Emotionen mehr Raum als den unangenehmen Gefühlen. -> **Glückstagebuch führen mit angenehmen Ereignissen des Tages**

Faktor Optimismus und Selbstwirksamkeitserwartung: Resiliente Menschen gehen bei schwierigen oder belastenden Situationen davon aus, dass sie diese Situationen gut durchstehen werden. Die Erwartung, dass man durch seine eigenen Fähigkeiten ein gewünschtes Ergebnis erreichen kann, wird als „Selbstwirksamkeitserwartung“ bezeichnet. Resiliente Menschen sind überzeugt, dass sie Situationen und Aufgaben meistern können und nehmen potenzielle Stressauslöser als Herausforderung an. Sie meinen, dass sie Situationen beeinflussen können, vertrauen auf ihre Kompetenzen und zeigen bei Rückschlägen mehr Ausdauer und Durchhaltevermögen. Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung entsteht, wenn Menschen ihre Erfolge den eigenen Fähigkeiten zuschreiben können. -> **Rückschau auf bisherige Erfolge:** Bewusstmachen, dass man seinen Fähigkeiten vertrauen kann.³

¹ Michaela Schießl: <https://www.spiegel.de/karriere/umgang-mit-niederlagen-gescheites-scheitern-laesst-sich-lernen-a-918911.html>, aufgerufen am 15.12.2021

² vgl. Badewitz, Monika E.; Teske, Felicia; Dickhäuser, Oliver: Schüler*innen und Studierende motivieren: Gedanken verändern - Leistung steigern. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 2021.

³ <https://www.business-wissen.de/artikel/resilienztraining-mit-uebungen-die-resilienz-foerdern/>



Feuerwerk, das Spektakel und seine Folgen!

Feuerwerk: Es knallt, zischt und macht die Nacht zum Tag.

Aber die Tradition, die zum Jahreswechsel gehört, hat zwei Seiten:

Schauspiel oder doch Schadstoffcocktail?

Leider wohl eher der Schadstoffcocktail! In der Silvesternacht wird mit dem Zünden von Feuerwerk 15% des jährlichen im Straßenverkehr abgegebenen Feinstaubs freigesetzt. Aber auch die Herstellung, welche oft im Ausland stattfindet, ist bedenklich. Was wir in der Silvesternacht so einatmen? Je nach Feuerwerk enthält der Qualm gesundheitsschädliche Stoffe wie Blei, Aluminium, Schwefel sowie kleine Mengen von Eisen und Kupfer. Über die eingeatmete Luft gelangen die Partikel in die Lunge und so in den Körper. Von der WHO werden die so aufgenommenen Stoffe für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich gemacht.¹

Feuerwerk bedeutet für Wildtiere Stress pur: Vögel fliegen wegen des Feuerwerks statt in 100 Metern Höhe in bis zu 1000(!) Metern Höhe, was eine enorme Kraftanstrengung bedeutet. Aufgrund des anhaltenden Lärms finden die Vögel keinen Schlafplatz und fliegen teils bis zur vollständigen Erschöpfung umher. Auch Tiere, die sich im Winterschlaf befinden, können davon aufwachen und wichtige Energiereserven verlieren.¹

Müll, ein Thema, das in Bezug auf Feuerwerk auch betrachtet werden sollte.

Jede Menge Böllerreste, Raketen und abgefeuerte Batterien bleiben auf der Straße liegen und niemand fühlt sich verantwortlich. Aber auch der gesammelte Müll muss entsorgt werden – hierum kümmern sich zwar die Abfallbetriebe, jedoch sollte die enorme Menge an Müll, die an Silvester in einer einzigen Nacht entstehen, nicht außer Acht gelassen werden: in München wurden beispielsweise 2019 insgesamt 70 Tonnen Silvestermüll eingesammelt!²

Was man selbst ändern kann bzw. welche Alternativen es gibt?¹

- zentrale Feuerwerke für alle Bürger, dadurch ist die ökologische Belastung kleiner
- bei anderen das Bewusstsein schaffen, welche Folgen das Feuerwerk hat
- Alternativen besuchen, zum Beispiel Lichtershow

¹ Nabu, <https://hessen.nabu.de/news/2020/29080.html>, 14.12.2021

² Nadja Ayoub, <https://utopia.de/guende-gegen-feuerwerk-raketen-boeller-119819/>, 14.12.2021

52 Wochen Wissen



Was interessiert Heranwachsende, welche Themen bewegen die Jugend, welches Wissen möchten Erwachsene unbedingt an die nachfolgende Generation weitergeben?

Diese Frage haben wir den verschiedenen Altersstufen unseres Vereins gestellt und die Antworten zusammengetragen. Entstanden ist eine umfassende Sammlung 52 allgemeiner, aktueller, spannender, teils kritischer Themen.

Jede Woche wird ein neues Thema an unserem Vereinstor hinzukommen, bis am Ende des Jahres ein Tor voll des Wissens entstanden ist. Zusätzlich werden sie auf unserer vereinseigenen Homepage sowie Facebook und Instagram veröffentlicht.

Wir freuen uns über jeden interessierten Leser!

Viel Spaß dabei wünscht der Ruderverein für das Große Freie e.V. Lehrte/Sehnde!

Anregungen, Ideen, Einwände? Email an verwaltung@rudern-rgf.de!