

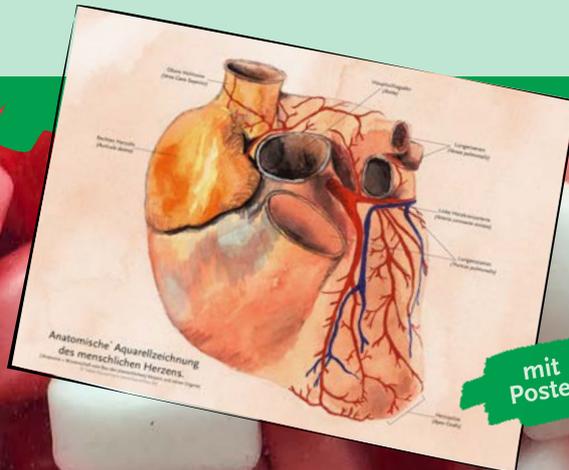
# Voll-TREFFER



Super!

Pfiffige Zeitschrift für Kids

**Mai 2022**



mit  
Poster

Den VT gibt  
es übrigens  
kostenlos!



Hilfe für die Ukraine  
Seite 15



Das geht ans Herz ...  
Seite 16



Fotostory  
Seite 18

**Hefthema:  
Unser Herz**

# Hallo!

Den VT gibt es übrigens **kostenlos!**

Bestell ihn dir auf Seite 5 nach Hause ...

Ein neuer **Voll-TREFFER?**  
Da schlägt mein Herz doch gleich höher!



Das **Herz** ist ein super-interessantes Organ in deinem Körper. Es schlägt (normalerweise) ununterbrochen und ist **lebenswichtig**. In diesem VT kannst du **jede Menge Infos** über dein Herz bekommen. Neugierig? Dann leg los!

Doch halt! Eins möchte ich dir gern ganz am Anfang noch sagen: **Auch in der Bibel** ist das Herz oft erwähnt. Dabei ist aber in der Regel nicht unser Organ gemeint. Was denn sonst? Wenn du aufmerksam die verschiedenen Artikel in diesem Heft liest, wirst du es herausfinden ...

**Ich wünsche dir viel Freude an deinem VT! Gott segne dich!**



### ÜBRIGENS:

Unser Herz sitzt hinter dem Brustbein etwas links. Dieser „Motor des Lebens“ pumpt jede Minute etwa fünf Liter Blut durch den gesamten Körper.

## Das steckt drin:

<b>Neues aus Mühlhausen:</b> Sei still, mein Herz .....		3
<b>Bibelstory:</b> Saubere Hände = reines Herz? .....		4
<b>Rätsel</b> .....		5
<b>Ein Voll-TREFFER für dich!</b> .....		5
<b>Trudis Bastelecke:</b> Stempelkarte .....		6
<b>Kunterbunt:</b> Witze .....		7
<b>Medientipp</b> .....		7
<b>Poster:</b> Anatomisches Herz .....		8
<b>Bibellese</b> Mai 2022 .....		9
<b>Herr Zierlichs Pinnwand:</b> Das Wunder „Herz“ .....		14
Hilfe für die Ukraine .....		15
Das geht ans Herz ... ..		16
<b>Trudis Bastelecke:</b> Herzteebeutel .....		17
Freizeiten 2022 .....		17
<b>Fotostory:</b> Das Herz ausschütten .....		18
<b>Trudis Bastelecke:</b> Dekoherz .....		19
<b>RUDI</b> Von Herzen .....		20

## Impressum (Wer steckt hinter dem Voll-TREFFER?)

**voll-TREFFER** - piffige Zeitschrift für Kids



**Herausgeber:**  
Christliche Jugendpflege e.V.  
Hundesege 2  
27432 Basdahl

**Redaktionsleitung, Bestell- und Kontaktadresse:**  
Redaktion Voll-TREFFER  
c/o Ralf Kausemann  
Halbenmorgen 20  
D-51427 Bergisch Gladbach  
E-Mail: jungtschar@akjs.eu

**Spendenkonto zur Unterstützung der Voll-TREFFER-Arbeit:**  
Christliche Jugendpflege e.V.  
IBAN DE33 2916 2394 4347 3555 00  
BIC GENODEF1OHZ  
Bitte als Verwendungszweck „Voll-TREFFER“ angeben!  
**DANKE für alle Unterstützung.**

**Redaktionsteam:**  
Maria Berninghaus, Valerie Bopp, Dorith Brombach, Dieter Doberstein, Jan Piepersberg, Ulrike von der Haar, Kerstin Hörstrup, Jan-Philipp Marsch, Achim von der Mühlen, Jessica Wölfinger, Carina Schöning, Lydia Stolz, Torsten Wittenburg, Wilhelm Wittfeld

**Mitarbeiter Ausarbeitung der Bibellese:**  
Maria Berninghaus, Valerie Bopp, Bettina Bräul, Dorith Brombach, Matthias Endres, Lena Franke, Simon Herwald, Ulrike von der Haar, Marion Knabe, Hannah Piepersberg, Jan Piepersberg, Sarah Piepersberg, Carina Schöning

**Satz und Layout:**  
Rahel Schepers, 58023 Köln, www.rahelschepers.de

**Bildnachweis:**  
S. 1: Jacqueline Brandway / unsplash.com; S. 3: Dieter Doberstein; S. 4: Amauri Mejia / unsplash.com; S. 6: Lydia Stolz; S. 15: Burkhard Fix; S. 16: privat; S. 17: Lydia Stolz; S. 18: Achim von der Mühlen; S. 19: Lydia Stolz; alle RUDIS und Freunde: Dieter Doberstein; alle Autorenbilder: privat; alle weiteren: Ralf Kausemann & Rahel Schepers

**Erscheinungsweise:**  
monatlich (bis auf Sommer-Doppelheft).

**Abonnementsbedingungen:**  
Ein Abonnement kann jederzeit schriftlich gekündigt werden (per Post oder E-Mail).

**Abdruck**  
nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der Redaktion.



## Ausblick:

Das Thema im nächsten VT ist **Burgen & Schlösser**

# Sei still, mein Herz



## Neues aus Mühlhausen



Fortsetzung aus VT 4/2022:

Jessi, Lisa und Tabitha schauten sich entsetzt an. Was sollten sie machen? Mitten im Wald hatten sie eine Frau gefunden, die heimlich aus ihrem Altenheim weggegangen war und jetzt schwer atmend vor ihnen saß. „Mein Herz“, flüsterte die Frau, „ich brauche dringend meine Tabletten!“

Tabitha fasste sich als Erste. „Hat jemand ein Handy dabei?“ Jessi und Lisa schüttelten den Kopf. „Dann müssen wir zum Altenheim laufen.“

Lisa, die Schnellste der drei, sprang auf. „Ich komme mit. Jessi, passt du auf Freddi auf?“

Jessi nickte, und die beiden anderen rannten los. ‚Was kann ich nur tun?‘, dachte Jessi. Sie fühlte sich hilflos. Sie hätte die alte Frau gern getröstet, aber ihr fiel einfach nichts ein. Leise betete sie: ‚Lieber Vater im Himmel, bitte mach, dass Lisa und Tabi schnell Hilfe holen können und die Frau so lange durchhält. Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll. Bitte hilf mir.‘

Dann kniete sie sich neben die alte Frau. Die hatte immer noch große Mühe beim Atmen. „Mein Herz!“, sagte sie wieder.

Von der anderen Seite krabbelte Friederike zu der Dame. Sie nahm die Hand der Frau und streichelte sie ganz vorsichtig. „Sei still, mein Herz!“, sagte sie. Jessi musste trotz ihrer Angst lächeln. „Sei still, mein Herz“ war das Lieblingslied von Tabithas Oma. Sie hatte es den Mädchen oft vorgesungen. Und weil sie manchmal auf Friederike aufpasste, kannte die das Lied wohl auch. Jessi konnte sehen, wie die alte Frau sich ein bisschen entspannte. Sie atmete immer noch schwer, aber zumindest war sie nicht mehr ganz so verkrampft. Während Friederike die Hand der Frau streichelte, summte Jessi leise die Melodie des Liedes. Zu dumm, dass sie den Text nicht richtig kannte. Trotzdem hatte sie das Gefühl, dass das Lied die Frau irgendwie beruhigte. Endlich hörte Jessi Stimmen, und kurz darauf bogen Lisa, Tabitha und zwei Frauen in weißen Kitteln um die Ecke der Holzhütte.

„Frau Mayer, Sie machen ja Sachen!“, sagte die eine, während die andere Medikamente auspackte. „Wie haben Sie es überhaupt bis hierhin geschafft? Gleich kommt unser Fahrer und bringt Sie nach Hause.“

Als Frau Mayer sich langsam erholt hatte, konnte Jessi ein Auto hören. Kurz darauf tauchte ein junger

Mann auf. „Hier kommt Ihr Luxus Schlitten, meine Liebe!“, sagte er mit einem Augenzwinkern zu Frau Mayer. „Eigentlich darf man nicht hierher fahren, aber für meine Lieblings Seniorin mache ich eine Ausnahme.“ Vorsichtig stützte er die alte Dame, die sich bereitwillig von ihm zu einem Bulli führen ließ. Auch die Pflegerinnen stiegen ein.

„Wollt ihr auch mit?“, fragte die eine. Erst jetzt merkte Jessi, dass ihr die Knie zitterten. Auch Tabi und Lisa sahen ganz schön platt aus. Dankbar ließen sie sich auf die Sitze fallen. Freddi kletterte hinterher. Im Altenheim wurde Frau Mayer auf ihr Zimmer gebracht. Die Mädchen bekamen im Speisesaal erstmal Saft und Kekse.

„Puh, ich hatte richtig Angst!“, gestand Jessi, „aber Freddi war super.“ Sie erzählte ihren Freundinnen, wie Friederike die alte Frau getröstet hatte. Dann steckte der Fahrer seinen Kopf in den Raum: „Wollt ihr euch noch von Frau Mayer verabschieden? Sie hat ein Beruhigungsmittel bekommen und soll jetzt schlafen, aber sie würde euch gern sehen.“

Frau Mayer lag in ihrem Bett und sah schon viel rosiger aus. „Vielen Dank, ihr Mädchen!“, sagte sie zu Lisa und Tabi. „Wer weiß, was passiert wäre, wenn ihr keine Hilfe geholt hättet. Und danke, dass ihr beiden bei mir geblieben seid!“, wandte sie sich an Jessi und Friederike. Freddi lief einfach auf sie zu und umarmte sie. „Geht es gut, mein Herz?“, fragte sie. Frau Mayer war ganz gerührt. „Dieses Lied hat mein Vater mir immer zum Einschlafen vorgesungen. Als ich im Wald war, ist mir eine Stelle wieder eingefallen: ‚Gott ist ein Freund, der deine Drangsal sieht‘. Ich habe mich lange nicht um Gott gekümmert, aber ich glaube wirklich, dass er mich heute im Wald gesehen und euch zu mir geschickt hat.“ Erschöpft schloss Frau Mayer die Augen. Die Mädchen schlichen auf Zehenspitzen aus dem Zimmer.

„Danke, Vater“, betete Jessi leise, ‚du hast rechtzeitig Hilfe geschickt und hast gemacht, dass wir Frau Mayer trösten konnten.‘



Valerie

# Saubere Hände = reines Herz?



Hast du eine Bibel?  
Dann lies mal  
Matthäus 15,1-20 und  
Sprüche 4,23

## Viel Hunger – nix Seife

„Wasch dir die Hände vor dem Essen!“ Kennst du das auch? Ich jedenfalls kenne das „Kommando“ noch gut, denn bevor wir Kinder vom Spielen an den gedeckten Tisch durften, mussten wir unsere Hände gründlich waschen. Die waren oft schmutzig vom Spielen im Garten oder im Wald – und mal Hand aufs Herz: Wer hat im Wald jemals Wasser und Seife gefunden?

Na ja, so ist es den Jüngern zur Zeit Jesu anscheinend auch ergangen. Hunger hatten sie und es gab auch etwas zu Essen. Doch nirgends Wasser und Seife. Nun hatten die Jünger nicht wirklich schmutzige Hände, aber die Pharisäer, die sich bei jeder Gelegenheit die Hände wuschen (und auch Becher, Krüge, Geschirr ...), die regten sich bei Jesus darüber auf. Dabei muss man wissen: Das war zwar so von Gott nicht angeordnet, hatte sich aber bei den Leuten über die Jahre so eingebürgert. Also nach dem Motto „Das gehört sich so.“ Also stellten sie den Herrn Jesus zur Rede: „Warum leben deine Jünger nicht nach der Überlieferung der Ältesten und waschen sich die Hände, bevor sie etwas essen?“

## Außen sauber und Innen ... ?

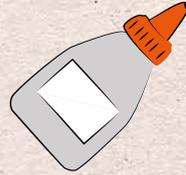
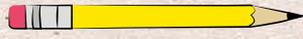
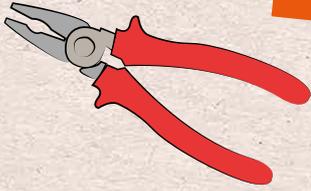
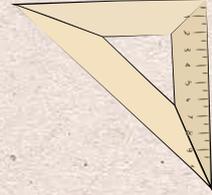
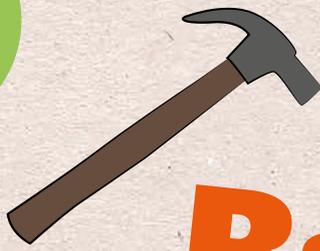
„Gegenfrage“, sagte Jesus, „warum übertretet ihr Gottes Gebote und begründet das mit diesen Überlieferungen? Merkt ihr nicht selber, wie heuchlerisch das ist? Deshalb sagte schon der Prophet Jesaja im

Auftrag Gottes über euch, dass ihr Gott zwar mit frommen Reden ehrt, aber eure Herzen weit entfernt sind von ihm.“ Oh, das hat ihnen nicht gepasst, wie du dir sicherlich denken kannst. Doch Jesus war noch nicht fertig: „Im Gebot Gottes gilt es, Vater und Mutter zu ehren. Doch anstatt sie zu unterstützen, spendet ihr das, was ihnen zustünde an den Tempel und glaubt auch noch, damit Gott zu dienen. Ihr seid wie Leute, die ihren Trinkbecher von außen putzen, aber ihr seht nicht den Dreck und Gammel, der sich innen im Becher befindet.“ Das hatte gesessen. Die Pharisäer fühlten sich durchschaut und zogen beleidigt ab. Als sie weg waren, rief der Herr Jesus die Umstehenden zu sich und erklärte ihnen: „Nicht das, was ein Mensch isst und trinkt macht ihn zum Sünder, sondern das, was er denkt und sagt verunreinigt ihn.“ Den Jüngern war das Geschehen peinlich. Immerhin waren sie der Anlass für dieses Streitgespräch. Nun kamen sie zu Jesus und sagten ihm, dass die Pharisäer beleidigt abgezogen waren.

## Es kommt aufs Herz an

„Ach“, winkte Jesus ab, „lasst sie. Sie sind nichts weiter als blinde Blindenführer. Sie selbst sehen den Weg nicht, auf dem sie gehen und wollen anderen den Weg weisen. Sie werden das gleiche Schicksal teilen. Beide werden in eine Grube fallen.“





# Trudis Bastelecke

## Geschenke für den Muttertag selber basteln

Oha, in wenigen Tagen ist Muttertag und du hast noch nichts vorbereitet? Kein Problem – im Heft verteilt findest du einfache Ideen, mit denen du deiner Mama sicherlich eine Freude machen kannst. Du kannst die Ideen natürlich auch für andere Anlässe nutzen, für Geburtstage oder um einfach jemandem zu zeigen, wie lieb du ihn hast.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Nachbasteln!

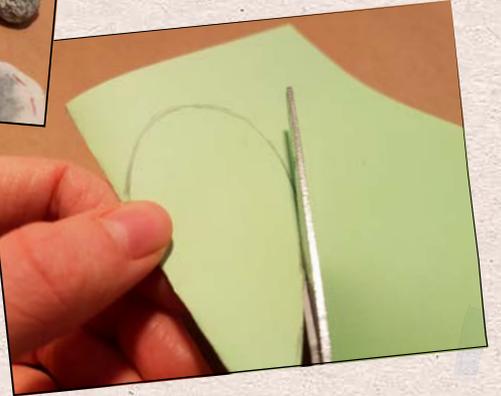
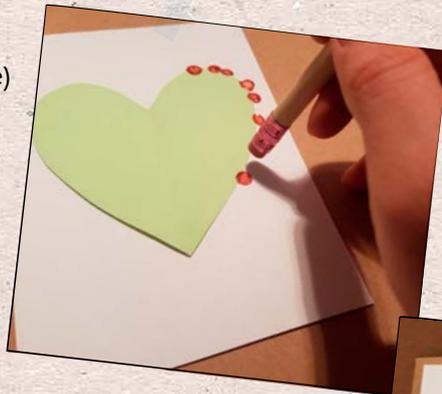
### Stempelkarte

#### Du brauchst:

- ein Stück weiße Pappe als Karte
- Papier
- Schere und Kleber
- Bleistift mit Radiergummi
- Farben (Acrylfarbe, Wasserfarbe, Ölfarbe)

#### So geht's:

1. Schneide ein Herz aus Papier aus. Ein kleiner Trick: Falte das Papier und male dann nur die eine Seite des Herzens. Wenn du das dann ausschneidest und auflegst, hast du ein gleichmäßiges Herz. Klebe dies nun leicht (!) mittig auf deine Pappe.
2. Nun tauchst du das Radiergummi des Bleistiftes in die Farbe und stempelst damit erstmal am Rand des Herzens. Die Punkte werden dann nach außen immer weniger und du kannst natürlich auch die Farbe immer heller werden lassen oder aber die Farbe der Punkte bunt mischen. Ich habe mich für ein klassisches Rot entschieden.
3. Wenn die Punkte trocken sind, machst du das Papierherz vorsichtig ab, und fertig ist deine Karte. Du kannst sie jetzt noch weiter gestalten, zum Beispiel ein weiteres Herz in die Mitte kleben, etwas in die Herzform hineinschreiben oder, oder, oder ...



Schick uns deine  
**Lieblingsswitze** einfach per  
Mail an [jungschar@akjs.eu](mailto:jungschar@akjs.eu)



Kennst du den  
schon ...?



„Unter einer  
Sage“, erklärt der Lehrer,  
„versteht man eine Erzählung,  
der eine wahre Begebenheit  
zugrunde liegt, die aber durch rege  
Phantasie stark ausgeschmückt  
wird. Wer kann mir eine  
bekannte Sage nennen?“  
Da meldet sich Lukas:  
„Die Wettervorhersage!“

**INFO**

**Einbahnstraße!** Das Herz  
ist ein Muskel, der innen  
hohl ist. Eine Wand teilt  
das Herz in zwei Hälften.  
Sogenannte Herzklappen  
sorgen dafür, dass  
das Blut nur in eine  
Richtung fließt.

Kommt Herr  
Meier zum Arzt und  
sagt: „Herr Doktor, Sie  
haben mir doch dieses  
Stärkungsmittel verschrieben.“  
Der Arzt fragt darauf:  
„Was ist denn damit?“  
„Ich bekomme die  
Flasche nicht auf!“

Biologieunterricht.  
„Was versteht man  
eigentlich unter Pubertät?“  
Meike meldet sich:  
„Das ist, wenn die Eltern  
schwierig werden.“

„Wie ist  
denn das möglich?  
Über zwanzig Fehler  
in deinem Aufsatz!“,  
schimpft der Vater seinen  
Ärger heraus. Darauf Fabian:  
„Das liegt an unserem  
Lehrer, der sucht  
direkt danach.“

Schickt eure **Briefwünsche,**  
**Grüße, Bilder von RUDI, und und und** an:  
Redaktion 'Voll-TREFFER'  
c/o Ralf Kausemann  
Halbenmorgen 20  
D-51427 Bergisch Gladbach  
[jungschar@akjs.eu](mailto:jungschar@akjs.eu)  
**Wir drucken sie dann ab!**  
**(Bitte besprich das vorher  
mit deinen Eltern!)**

Lust auf Post?  
ich hab da 'ne Idee...



# Medientipp

## Der Hühnerausflug und andere Geschichten von Silas und Sarah

**Sabine Kähler**  
ISBN 9783866994676  
CLV Bielefeld für 3,90 €

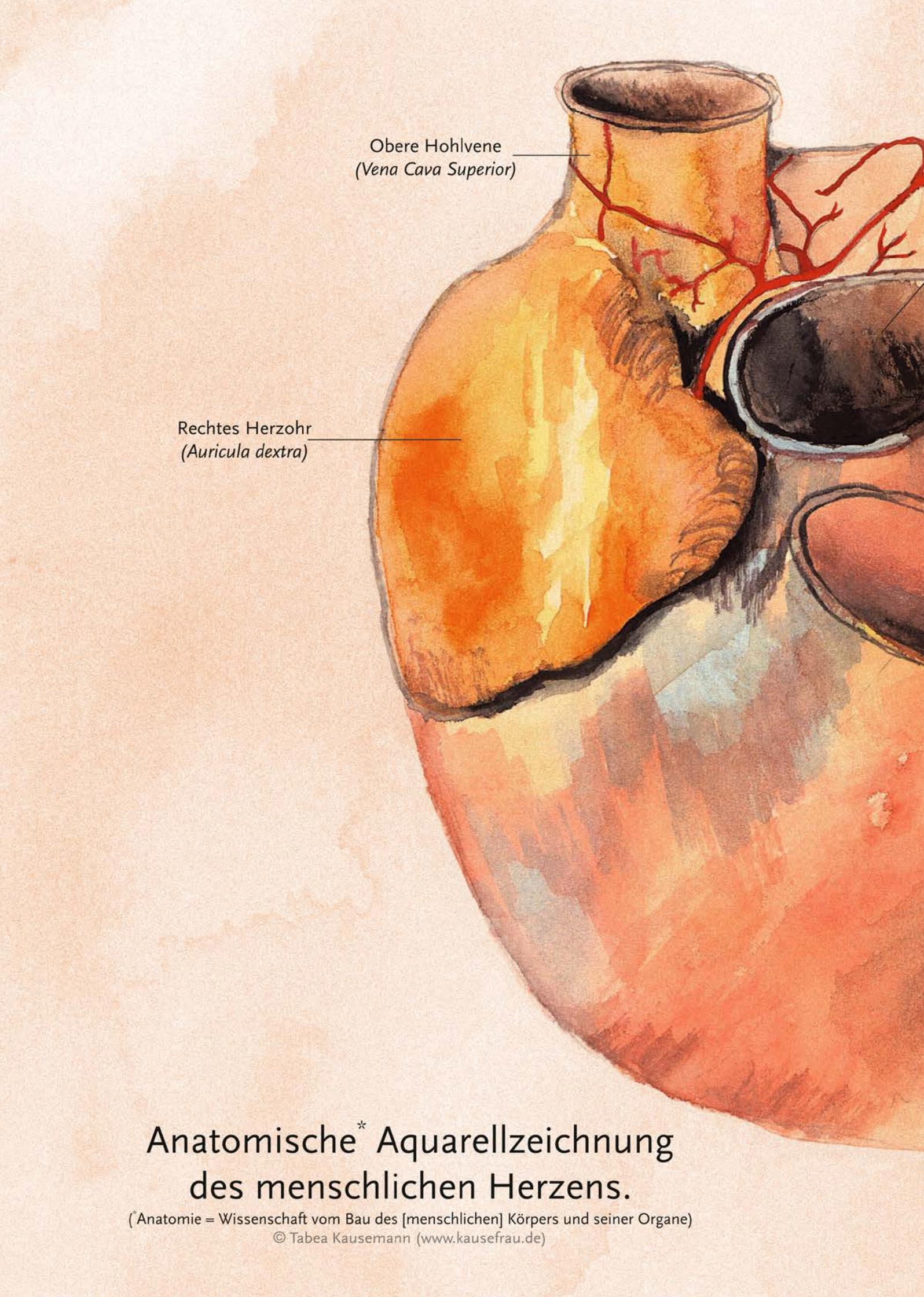


Möchtest du Neues hören von Silas und Sarah aus Bruttelbach? Die beiden Kinder haben zwei Hühner, die schwarze Frieda und die schwarz-weiße Gisela. Eines Tages verliert Frieda alle Federn. Was ist da nur passiert? Und wie schafft es Gisela, immer wieder aus dem Hühnerstall auszubüxen und die Gartenbeete der Nachbarn zu durchwühlen? Plötzlich wird Frieda sehr krank – wird der Tierarzt ihr helfen können?

Komm doch mit nach Bruttelbach und lass dir erzählen, was beim Krippenspiel passiert ist, wozu Silas und Sarah Sonnenblumen verkaufen und warum Mama jeden Tag nur noch Spaghetti kochen möchte. Silas und Sarah freuen sich auf deinen Besuch!

Geschichten zum Vorlesen und Selberlesen für Kinder von 7-10 Jahren.

Bestellmöglichkeit  
zum Beispiel bei  
[www.cb-buchshop.de](http://www.cb-buchshop.de)

An anatomical watercolor drawing of the human heart, showing the right atrium and the superior vena cava. The drawing is rendered in warm tones of orange, red, and brown, with fine lines and shading to depict the complex structure of the heart and its major vessels. The background is a light, textured wash of similar colors.

Obere Hohlvene  
(*Vena Cava Superior*)

Rechtes Herzohr  
(*Auricula dextra*)

## Anatomische\* Aquarellzeichnung des menschlichen Herzens.

(\*Anatomie = Wissenschaft vom Bau des [menschlichen] Körpers und seiner Organe)

© Tabea Kausemann ([www.kausefrau.de](http://www.kausefrau.de))

Lies heute Joel 1,8-14

**Abgerenkt**

Warum trauern die Priester (Vers 9)? Sie können keine Opfer mehr bringen, weil die Ernte durch die Feinde zerstört worden war. Das hatte es in Israel noch nicht gegeben. Aber warum hatte Gott es zugelassen, dass so etwas passieren konnte? Lies dazu 3. Mose 26,14-16! Wozu ruft Gott sein Volk auf? Lies nochmal die Verse 8,11-13-14: klagen, weinen/heulen, trauern, fasten, die Ältesten versammeln und zum Herrn um Hilfe schreiben.

Hasst du Gott verlassen? Geh zu ihm und bitte ihm um Vergebung. Gott gibt dir eine neue Chance!

*Das ist mir wichtig geworden:*

Lies heute Joel 1,15-20

**S.O.S.**

Noch einmal wird das Elend in Israel beschrieben. Selbst die Tiere finden auf den Wiesen nichts mehr zu fressen. Das heißt, auch die Menschen haben kaum noch Nahrung. Was tut der Schreiber? Lies noch mal Vers 19! Er ruft Gott um Hilfe und schil- dert ihm seine verzweifelte Lage.

Auch wir dürfen das heute tun! Wenn dich et- was belastet, erzähle es Gott! Lies dazu Matthäus 11,28! Auch wenn Gott alles weiß, so möchte er dennoch, dass wir mit ihm über das reden, was uns belastet.

*Das ist mir wichtig geworden:*

Lies heute Joel 2,1-11

**Aufgepasst!**

Wovon ist hier im Text die Rede? Von Gottes Heer, das am Tag des Herrn kommen und die Menschen richten wird. Welche Eigenschaft Gottes können wir hier erkennen? Gott ist Richter. Lies dazu Psalm 7,12! Gott richtet uns Menschen, er bestraft Sünde. Erinnerung dich an das, was du an den letz- ten Tagen gelesen hast! Gott richtet sein Volk, aber

er lässt es nicht einfach ins Verderben laufen. Er warnt es und sagt, was sie tun sollen.

Gott handelt auch heute so. Er warnt in sei- nem Wort, dass die verloren gehen, die nicht an ihm glauben.

*Das ist mir wichtig geworden:*

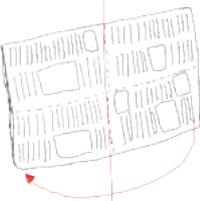
**Lösung des Rätsels auf der Vorderseite:**

englanpqs :9  
;aqnu :5 ;umwt :4 ;eupj :3 ;uansp :2  
;ajhps :1

**Wie kann ich den VT-Bibelleseplan benutzen?**

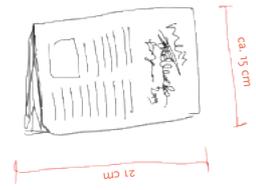
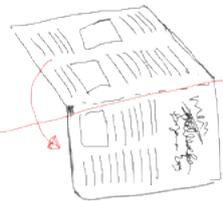


1. Schlag deinen VOLL-TREFFER in der Mitte auf und löse vorsichtig die Heftklammer, die die Seiten zusammenhält. Nimm dann den obersten Druckbogen heraus (und das Poster, wenn du möch- test) und schließe die Klammern wieder.



2. Falte den Bogen jetzt wieder dort, wo die Klammern vor- her waren. Achte dabei darauf, dass der Anfang des Plans (z. B. „Mein Bibelleseplan für Januar 2019“) außen ist.

3. Falte das Ganze jetzt noch- mal an der gestrichelten Linie in der Mitte. Achte wieder dar- auf, dass der Anfang des Plans außen liegt.



4. Und schon hast du ein prak- tisches kleines Heft, das du in deine Bibel legen kannst! Wenn du am Ende der ersten Hälfte angekommen bist, falte das Heft wieder auseinander. Falte ihn diesmal so zusammen, dass der Anfang des Plans beim Falten in- nen liegt - schon hast du wieder ein Heft für die übrigen Tage des Monats! Deine Eltern können dir sicher helfen, wenn du es alleine nicht direkt schaffst.

Entlang dieser Linie knicken!

Lies heute Johannes 7,14-24

**Glaubwürdig**

Von wem hat Jesus das, was er lehrt? Von \_\_\_\_\_ (Vers 16-17). Jesus geht es allein um die Ehre Gottes. Er will nicht selbst groß rauskommen. Bei uns ist es oft anders: Jeder Mensch sehnt sich nach Anerkennung. Gesehen werden, geachtet und geliebt sein – dieser Wunsch steckt in uns allen.

Achtung! Als Christ kann es einem passieren, dass man Dinge scheinbar für Gott tut. Aber ei- gentlich will man damit andere Menschen und sogar Gott beeindrucken. Bereit zu sein, das zu tun, was Gott will (Vers 17) – darauf kommt es an! Dann wird unser Handeln glaubwürdig.

*Das ist mir wichtig geworden:*

Lies heute Johannes 7,25-31

**Erkannst?**

Die Leute rätseln: Wer ist Jesus? Sie fragen sich, ob er der Messias ist (der von Gott Gesalbte, der Erlöser). Wer bereit ist, das zu tun, was Gott will (Vers 17), wird Jesus richtig erkennen. Es kommt auf die innere Einstellung an. Die Antwort von Jesus auf die Fragen der Leute ist deutlich. Wer hat ihn gesandt? \_\_\_\_\_ (Vers 28). Wieso kennt Jesus Gott? Weil \_\_\_\_\_ (Vers 29).

Nur etwas über Jesus wissen oder sich auf ihn einlassen und ihn wirklich kennenlernen – das ist ein Unterschied.

*Das ist mir wichtig geworden:*

Lies heute Johannes 7,32-39

**Lebendig**

Wo sauberes, frisches Wasser fließt, können Pflanzen wachsen, Menschen und Tiere trin- ken. Jesus lädt ein, bei ihm zu trinken. Welchen „Durst“ stillt Jesus? Zum Beispiel die Seh- sucht, geliebt zu werden. Was noch?

Was muss ein Mensch tun, um die Strö- me lebendigen Wassers zu bekommen (Vers 38)? \_\_\_\_\_ Was meint Je- sus mit „lebendigem Wasser“ (Vers 39)? \_\_\_\_\_ Das bewirkt Ver- änderung im Herzen (lies dazu Galater 5,22-23). Wo musste Jesus erst hin, damit der Heilige Geist kommen konnte (Vers 39)? \_\_\_\_\_

*Das ist mir wichtig geworden:*

Lies heute Johannes 7,40-53

**Außergewöhnlich**

Wer soll Jesus verhaften (Verse 32 + 45)? \_\_\_\_\_ Aber statt ihren Job zu machen, hören sie Jesus zu und sind total beeindruckt! Wovon (Vers 46)? \_\_\_\_\_ Doch die Meinung

der Pharisäer – das waren Männer, die sich in den Schriften des Alten Testaments sehr gut auskannten – steht fest: Jesus kommt aus ALGAL \_\_\_\_\_ (sortiere die Buchsta- ben; Vers 52). Darum kann er kein Prophet sein und schon gar nicht der Messias!

Aber: Sie wussten nicht, wo Jesus wirklich ge- boren wurde: in \_\_\_\_\_ (Lukas 2,1-7).

*Das ist mir wichtig geworden:*

Lies heute Johannes 8,1-11

**Ertappt!**

Die Ankläger sind überzeugt: Die Frau hat den Tod verdient! Was meint Jesus (Vers 7)? „Wer \_\_\_\_\_, soll den ersten Stein auf sie werfen!“. Es ist, als ob er ihnen einen Spiegel vorhält: „Seid ihr besser?“ Die Ankläger fühlen sich ertappt! Keiner ist ohne Sünde, nur Jesus. Mit ihm ist ein Neuanfang möglich.

Was entdeckst du, wenn du in Jesu „Spiegel“ blickst? Er verurteilt dich nicht. Er gibt dir die Kraft, das Böse nicht mehr zu tun. Gott vergibt uns die Sünden, wenn wir sie eingestehen. Er

in dir sehen. Versuch heute so zu leben, dass die Menschen sehen, dass Gott dein Vater ist.

**Das ist mir wichtig geworden:**

3  
DIENSTAG

Lies heute Johannes 5,24-29

### Für immer leben

Was für eine gute Nachricht! Klar, kommt der Tag, an dem wir sterben, wenn der Herr Jesus nicht vorher auf die Erde kommt, um uns zu holen, aber du wirst nicht tot sein!

Jesus verspricht dir, dass du für immer bei ihm leben darfst, wenn du seine Stimme hörst. Wie du Gottes Stimme hören kannst? Du kannst jederzeit hören, wie er zu dir spricht. Gerade jetzt liest du in der Bibel ja den Brief, den Gott dir geschrieben hat. Wenn du an das, was du liest glaubst, wartet Jesus im Himmel auf dich und freut sich, dass du irgendwann einmal für immer bei ihm lebst.

**Das ist mir wichtig geworden:**

### INFO

#### Jesus Christus - Gottes Sohn?

An der Antwort auf diese Frage entscheidet sich eine ganze Menge! Wäre er nur ein ganz normaler Mensch gewesen und die Wunder, die er tat wissenschaftlich erklärbar, dann hätte er uns nicht erlösen können. Sein Tod am Kreuz wäre gleichzeitig sein Ende und Ausdruck einer gescheiterten Mission. Als Sohn Gottes jedoch war es kein Problem für ihn Wunder zu tun! (Überlege einmal, welche Macht Gott hat – er hat die Erde erschaffen!) Dass er am Kreuz starb, ist vielmehr Ausdruck seiner großen Liebe zu uns und Teil seines Erlösungsplans. Danke ihm dafür!

4  
MITTWOCH

Lies heute Johannes 5,30-38

### Zeugnis bekommen

In wenigen Monaten ist es wieder so weit: Das nächste Zeugnis flattert ins Haus. Da lässt sich

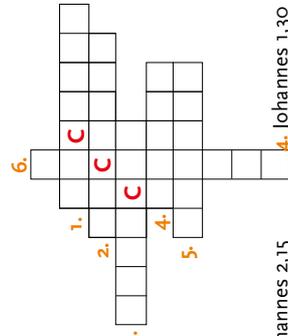
dann nicht mehr verheimlichen, wenn du vielleicht schlecht in Mathe bist. Auch Jesus hat ein Zeugnis bekommen. Klar, kein Blatt Papier mit Noten. Aber wie du heute gelesen hast, hat Jesus sich dieses Zeugnis genauso wenig selbst geschrieben, wie du das am Ende des Schuljahres tun kannst. Lies noch mal, wer Jesus ein Zeugnis gegeben hat:

Was würde in deinem Zeugnis von Gott stehen?

**Das ist mir wichtig geworden:**

### Tiere gesucht!

(Lösung auf der Rückseite)



1. Johannes 2,15
2. Johannes 2,15
3. Johannes 6,9
4. Johannes 1,30
5. Johannes 1,32
6. Johannes 1,14

5  
DONNERSTAG

Lies heute Johannes 5,39-47

### Auf der Suche nach Anerkennung

„Was denkst wohl Karl über mich, wenn ich da jetzt nicht mitmache? Ich melde mich freiwillig, das kommt bei denen in der Gemeinde immer gut an.“ Kennst du das auch, dass du dich auf eine bestimmte Art und Weise verhältst, damit Menschen dich gut, cool, lässig oder witzig finden? Jesus wollte nicht, dass andere Menschen ihn gut finden. Ihm war nur wichtig, dass Gott das gut findet, was er tut.

Versuche heute auch mal zu überlegen: „Wie fände Gott es, wenn ich jetzt das und das tue/sage/mache?“

**Das ist mir wichtig geworden:**

dem du richtig große Angst hast! Was sagte Jesus damals in dieser Situation zu seinen Jüngern?

Das sagt er auch zu dir! Schreib dir diese Worte auf einen kleinen Zettel und häng ihn dir irgendwohin, wo du ganz oft daran erinnerst wirst. Vielleicht an den Badezimmerspiegel oder über deinen Schreibtisch.

**Das ist mir wichtig geworden:**

9  
MONTAG

Lies heute Johannes 6,22-29

### Was ist DEIN Werk?

Die Menschen hatten gesehen, welches Wunder Jesus gewirkt hatte, indem er so viele Leute satt bekommen hat. Das fanden sie nun richtig gut und so suchten sie ihn, um in seiner Nähe zu bleiben. Lies den Text noch einmal ganz genau und schreibe auf, was Jesus ihnen aufträgt:

Wir sollen glauben! Glaubst du an Jesus?

**Das ist mir wichtig geworden:**

10  
DIENSTAG

Lies heute Johannes 6,30-40

### Echt satt

Auch nach drei Big Macs bei McDonalds oder einer riesigen Pizza kommt der Moment, in dem du wieder Hunger verspürst. Jesus hat den Leuten hier ein Brot versprochen, nach dem sie nie wieder Hunger haben sollten! Das hört sich echt verrückt an. Aber Jesus sprach nicht von richtigem Brot. Er benutzt hier einen Vergleich. Er sagt, dass er das Brot des Lebens ist.

Wenn du an ihn glaubst, hast du nie wieder Hunger nach mehr. Er gibt dir alles, was du brauchst!

**Das ist mir wichtig geworden:**

6  
FREITAG

Lies heute Johannes 6,1-9

### Ein Tropfen auf den heißen Stein?

Wohin das Auge reicht: Menschen. Hungerige Menschen. Und alles, was sie hatten, war ein bisschen Geld. Philippus dachte sich: „Das ist nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Damit bekommen wir die Leute niemals satt.“ Sein Bruder Andreas konnte noch fünf Brote und zwei Fische auftreiben, aber auch das reichte nicht.

Doch du kannst lesen, dass Jesus schon einen Plan hatte. Stell ihm zur Verfügung, was du hast – um den Rest kümmert sich Jesus. Überleg mal, was du ihm heute geben kannst an Begabung, Zeit oder Hilfe für eine andere Person:

**Das ist mir wichtig geworden:**

7  
SAMSTAG

Lies heute Johannes 6,10-15

### Wirklich Gott

Jesus kam als Mensch auf diese Welt. Trotzdem war er auch ganz Gott. Das zeigte er mit diesem Wunder wieder ganz deutlich. Man kann annehmen, dass es sich bei der Menschenmenge um vielleicht 10.000 Menschen handelte, wenn man Frauen und Kinder zu den 5.000 erwähnten Männern hinzuzählt. Sie alle konnte der Herr Jesus mit nur fünf Broten und zwei Fischen satt machen.

Die Folge dieses Wunders war, dass die Menschen in Jesus den Messias erkannten. Rätsel: GNUSIEPS RED DNEUATFENÜF Lösung:

**Das ist mir wichtig geworden:**

8  
SONNTAG

Lies heute Johannes 6,16-21

### Fürchte dich nicht

Da hatten die Jünger aber echt Angst! Sie waren ohne Jesus in ihrem Boot auf dem See, als plötzlich ein großer Sturm aufkam. Kennst du das auch? Du bist gerade irgendwo, in der Schule oder bei Freuden – und da passiert etwas, vor

**Schon wieder gemotzt**

Wie viele Wunder hatten die Juden jetzt miterlebt! Aber nun fänden sie es unverschämte, dass Jesus von sich sagte, dass er aus dem Himmel sei – wo er doch nur ein einfacher Zimmermann war. Sie verstanden nicht, dass Jesus Gott war und aus Liebe vom Himmel auf die Erde gekommen ist. Und was taten sie? Sie motzten und murten. Murren ist ein altes Wort für „sich ärgern“ oder „schimpfen“. Lassr uns versuchen, Dinge, die wir nicht verstehen, erst einmal hinzunehmen. Lieber noch mal nachzufagen, anstatt immer direkt zu murren und uns zu ärgern.

*Das ist mir wichtig geworden:*

**Fleisch essen und Blut trinken?**

Jesus wollte, dass jeder damals verstand, dass er alles ist, was die Menschen brauchen, um glücklich zu sein.

**Tipps zum Bibellesen:**

Diese Schritte haben sich beim Bibellesen bewährt:

- 1 **Bete** zu Gott, dass er dir helfe, den Bibeltext zu verstehen und daraus für dein Leben zu lernen.
- 2 **Lies** in deiner Bibel den jeweils angegebenen Bibeltext.
- 3 **Denke nach**: Was hast du über Gott, Jesus Christus oder den Heiligen Geist gelernt? Steht im Text ein Befehl, eine Verheißung oder eine Warnung? Welcher Vers ist dir am wichtigsten geworden? Schreibe ihn dir in ein Heft auf!
- 4 **Bete** und antworte Gott so, zum Beispiel durch Dank oder eine Bitte für dich und andere Menschen.
- 5 **Handle** nun auch nach dem, was du gelernt hast. Gottes Liebe an andere weitergeben macht froh!

Jesus will dir ewiges Leben geben. Fasse noch einmal in eigenen Worten zusammen, was Jesus damit meint, wenn er sagt: *Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt, hat ewiges Leben.*

*Das ist mir wichtig geworden:*

**Wohin denn sonst?**

Das, was Jesus da sagte, war für viele einfach zu heftig. Sie fingen an zu motzen und wandten sich von Jesus weg. Als Jesus aber die zwölf Jünger fragte, die ihm am nächsten und seine Freunde waren, sagten sie etwas ganz Besonderes: *Herr, zu wem sollen wir gut gehen kann, wie bei Jesus Christus.*

Auch wenn es dir zuhause ganz gut geht, du eine nette Familie und Klasse Freunde hast ... – denk daran, dass Jesus der beste Freund ist, den man sich nur wünschen kann! Es gibt keinen Ort, an dem es dir besser gehen wird, als an der Seite von deinem Freund Jesus.

*Das ist mir wichtig geworden:*

**Besser**

Ein Held sein, etwas Besonderes tun, berühmt werden – das wärst! Doch Jesus gehtes nicht darum, berühmt zu werden. Er will nur das tun, was Gott ihm sagt.

Wir handeln oft unüberlegt. Wer mit Gott lebt, hat eine bessere Möglichkeit: Beten, warten und auf Gott hören. Dann kann man im entscheidenden Moment das Richtige tun. Ist doch viel besser, oder? Vielleicht sieht es unscheinbar aus. Aber es ist viel wirkungsvoller als vorschnelles Handeln. Beispiel: Einem anderen helfen, anstatt sich über ihn lustig zu machen. Welche Ideen hast du?

*Das ist mir wichtig geworden:*

Entlang dieser Linie knicken!

# Mein Bibellesephan Mai 2022

Eine Anleitung, wie du diesen Plan benutzen kannst, findest du auf der Rückseite!

Probiert mal - Bibelleser wissen mehr!



damals dem Kranken helfen konnte, wird er auch dir helfen.

*Das ist mir wichtig geworden:*

**INFO**

Das **Johannes-Evangelium** wurde wahrscheinlich um das Jahr 85 n. Chr. vom Jünger und Apostel Johannes aufgeschrieben. Zu diesem Zeitpunkt war Johannes schon sehr alt und lebte vermutlich in Ephesus. Der Heilige Geist achtete darauf, dass Johannes den Herrn Jesus besonders aus der Perspektive beschrieb, dass dieser der Sohn Gottes ist. Die anderen drei Evangelien gab es damals bereits und beschrieben andere Sichtweisen: Matthäus sieht den Herrn Jesus mehr als König, Markus als den Diener und Lukas als den wahren Menschen. So ergänzen sich die Berichte und ergeben gemeinsam eine schöne Beschreibung des Herrn.

**Bevor er fragte...**

Stell dir das mal vor: 38 Jahre lag dieser Mann nun schon da und hoffte darauf, vielleicht eines Tages gesund zu werden. Er kannte Jesus nicht, aber Jesus kannte ihn. Jesus musste nicht erst fragen, wie er ihm helfen kann, oder ob es ihm schon lange schlecht ging. Jesus brauchte diesen Menschen nur anzusehen und wusste, dass er schon so lange krank war.

Jesus weiß auch, wann es dir nicht gut geht und möchte dir helfen. Schreib mal auf, womit es dir nicht gut geht. Genauso leicht, wie Jesus



Tach Bethesda (Modell im Israel-Museum)

**Zum Verwechseln ähnlich**

Die Juden damals fänden es unverschämte, dass Jesus Gott seinen Vater nannte. Gott war für sie so heilig, dass er weit von ihnen entfernt war. Doch genauso, wie Jesus Gott „Vater“ nannte, dürfen wir das auch tun.

Wenn du an Jesus glaubst, ist Gott auch dein Vater und dieser Vater möchte, dass du ihm immer ähnlicher wirst. Vielleicht siehst du deinem Papa ähnlich, hast seine Nase oder seine Augen. Wenn andere Leute dich sehen, sagen sie vielleicht: „Ach, ganz der Papa.“ Und genauso sollen sie auch Gott

reingt uns von jedem begangenen Unrecht (lies dazu 1. Johannes 1,9).

Das ist mir wichtig geworden:

20  
FESTIVAL

Lies heute Johannes 8,12-20

### Angesteckt?

„Ich bin das Licht der Welt!“, sagt Jesus. Wer wird nicht mehr in der Finsternis sein? (Vers 12) Finsternis bedeutet „Dasein ohne Gott“, getrennt vom Strom des Lebens. Eine Stehlampe, die nicht mit der Steckdose verbunden ist, bleibt dunkel. Erst wenn sie an die Energiequelle angeschlossen wird, kann sie leuchten.

Jesus ist vom \_\_\_\_\_ (Vers 16) gesandt, also von Gott. Er hat – im Bild gesprochen – das „Kabel“ gelegt von Gott zu uns Menschen. Er macht das Leben hell und zeigt dir den richtigen Weg. Bist du schon mit dem Strom des Lebens verbunden?

Das ist mir wichtig geworden:

21  
FESTIVAL

Lies heute Johannes 8,21-30

### Getrennt

Jesus sagt, er geht fort. Damit meinte seine Rückkehr zu seinem Vater (= Gott). Warum können Jesu Zuhörer nicht dorthin kommen (Vers 24)? „Wenn ihr \_\_\_\_\_, werdet ihr in euren Sünden sterben.“

Wer Jesus nicht als Herrn und Retter anerkennt, dessen Leben kann sich nicht in der Schönheit entfalten, die Gott für ihn gedacht hat. Er bleibt für ewig von Gott getrennt. Nur durch Jesus wird die Trennung aufgehoben. Er tut \_\_\_\_\_, was Gott gefällt (Vers 29). Er hat für unsere Sünde bezahlt. Er starb am Kreuz (= erhöht; Vers 28), weil er uns so sehr liebt.

Das ist mir wichtig geworden:

Lies heute Johannes 8,31-36

22  
SONNTAG

### Befreit!

Ein „Sklave“ sein bedeutet, etwas tun zu müssen, auch wenn man es nicht will (zum Beispiel eine schlechte Gewohnheit). Wir sind als Menschen unter die Macht der Sünde geboren. Wer macht uns frei (Vers 32)? \_\_\_\_\_ Was ist nötig, um die Wahrheit zu erkennen (Vers 31)? „Wenn ihr \_\_\_\_\_“

Bleiben heißt, ständig auf Jesus hören und von ihm lernen, was Gott will. Wenn du bei Jesus bleibst, wirst du entdecken, dass es nicht lästig ist, ihm zu gehorchen. Er verdirbt dir nicht den Spaß. Er befreit dich vom Zwang der Sünde. Das macht dich froh und innerlich stark.

Das ist mir wichtig geworden:

23  
MONTAG

Lies heute Johannes 8,37-41

### Programmiert

Die Juden berufen sich auf \_\_\_\_\_ als ihren Vater (Vers 39). Doch Jesus sagt: „Mein, ihr handelt so wie \_\_\_\_\_!“ (Vers 41). Wer das ist, erklärt Jesus in Vers 44.

An unserem Handeln ist zu erkennen, wer uns „programmiert“, also wem unser Leben gehört. Auf wen hörst du in deinem Herzen? Was bestimmt deine Gedanken und Entscheidungen? Wenn du bei Jesus bleibst, gehörst du zu Gottes Familie (Verse 35-36). Das sind unzählige Menschen rund um den Globus. Sie bezeugen froh, wie Jesus sie vom „falschen Programm“ freigemacht hat.

Das ist mir wichtig geworden:

24  
DIENSTAG

Lies heute Johannes 8,42-47

### Beseitigt!

Jesus beschreibt den „falschen Programmierer“: Der Teufel ist von Anfang an ein \_\_\_\_\_; er \_\_\_\_\_ die Wahrheit; er ist der \_\_\_\_\_ und der Vater \_\_\_\_\_ (Vers 44). So-

lange wir nicht durch Jesus befreit sind, bleiben wir gefangen in den Lügen des Teufels. Wie ein Virenprogramm auf einem Computer Schaden anrichtet, so zerstören die Lügen des Teufels das Leben, das Gott eigentlich für uns vorgesehen hat. Jesus beseitigt das falsche Programm und schenkt uns das „Programm der Wahrheit“, das uns echtes Leben gibt. Dann ist Gott unser Vater, und wir hören auf das, \_\_\_\_\_ (Vers 47).

Das ist mir wichtig geworden:

25  
MARTSDIEN

Lies heute Johannes 8,48-53

### Unzerstörbar!

Der Teufel verführt die Menschen zum Aufruhr gegen Gott (1. Mose 3). Das ist die Sünde. Damit sind sie von Gott, der Quelle des Lebens, getrennt. Die Folge der Sünde ist der Tod (Römer 6,23). Jesus aber kommt von Gott. Mit seinem Tod am Kreuz besiegt er die Macht des Bösen. Wer an Jesus glaubt, dem schenkt Gott neues, unzerstörbares, ewiges Leben. Darum kann Jesus sagen: „Wer sich nach \_\_\_\_\_ richtet, wird \_\_\_\_\_“ (Vers 51). Unser Körper wird zwar vergehen, aber wir werden weiterleben in der Gemeinschaft mit Gott (Johannes 11,25).

Das ist mir wichtig geworden:



26  
DONNERSTAG

Lies heute Apostelgeschichte 1,6-11

### Nicht allein!

Jesus ist weg! Die Jünger können ihn nicht mehr sehen. Die Wolke ist ein Zeichen dafür, dass Gott hier handelt; für menschliche Augen verborgen. Sind die

Jünger jetzt für immer allein gelassen? Nein! Jesus sagte ihnen zu, dass sie Kraft von Gott bekommen werden, den \_\_\_\_\_ Geist (Vers 8). Der macht sie mutig, Zeugen für Jesus zu sein, also weiterzusagen, was sie persönlich mit Jesus erlebt haben.

Diese Kraft will Gott auch dir schenken. Du bist nicht allein! Hast du etwas mit Jesus erlebt? Wem kannst du davon erzählen?

Das ist mir wichtig geworden:

27  
FREITAG

Lies heute Johannes 8,54-59

### Unvorstellbar!

Wer ist Jesus? Immer noch diskutieren die Menschen über diese Frage. Wieder sagt Jesus es ganz deutlich: Gott ist sein \_\_\_\_\_ (Vers 54). Darum kennt er ihn. Und er kennt sogar \_\_\_\_\_ (Vers 58). Das ist etwas, was wir uns gar nicht vorstellen können: Jesus durchbricht die Grenzen von Raum und Zeit. Er ist schon immer dagewesen. Er ist ewig! Er ist Gott! Jesus gegenüber gibt es nur zwei Möglichkeiten: Ihn ablehnen oder ihn als Herrn des Lebens anerkennen und mit ihm leben. Wer ist Jesus für dich?

Das ist mir wichtig geworden:

28  
SAMSTAG

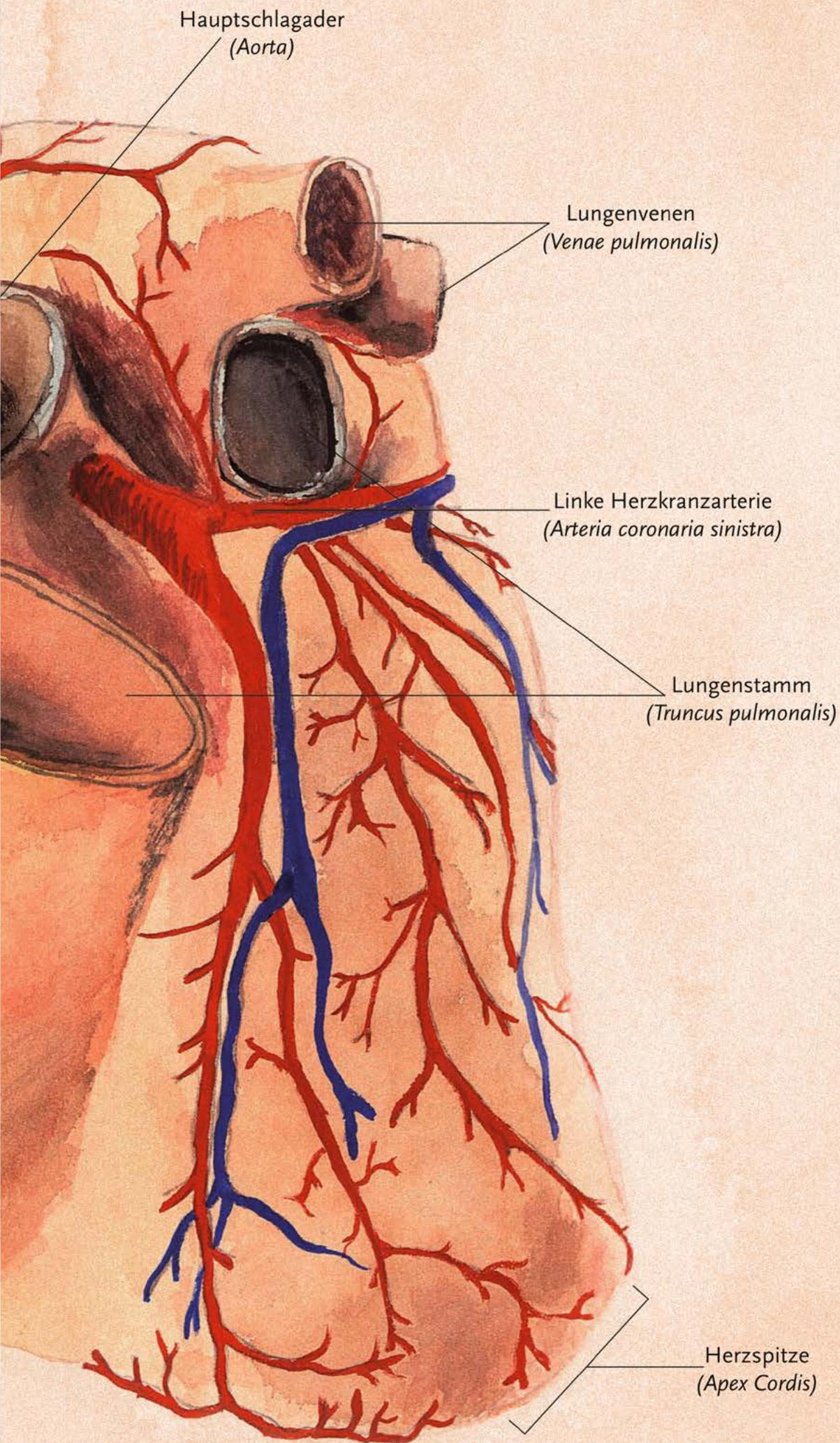
Lies heute Joel 1,1-7

### Aufstehen!

Gott spricht durch den Propheten Joel zu seinem Volk. Er erklärt ihnen, was in Israel passiert (Verse 4-7). Welche Bilder benutzt er dafür? Zuerst zählt er verschiedene Insekten auf, die für verschiedene Völker stehen, die über Israel hergefallen sind und es immer weiter zerstört haben. Das Bild der Löwin in den Versen 6 und 7 bezeichnet ein gewaltiges Heer, das nun über Israel hereinfällt.

Und was ist mit den Israeliten? Sie scheinen die Gefahr nicht zu erkennen. Was tun sie (Vers 5)? Das, was hier passiert, hat es bis dahin in Israel noch nie gegeben.

Das ist mir wichtig geworden:



# Herr Zierlich's Pinnwand



Das Wunder  
„Herz“

## Die Funktion

Eigentlich ist das Herz ein Muskel, der Flüssigkeit, meistens Blut, wie eine kleine Pumpe in alle Teile des Körpers presst. Auf diese Weise kommen Sauerstoff und Nährstoffe zu jeder einzelnen Körperzelle. Die Pumpe hält den Kreislauf der Transportflüssigkeit in Gang.

## Röhrenherzen

Röhrenherzen kommen z. B. bei Insekten, Krebsen und Spinnen vor. Das Herz ist eine Röhre aus Muskeln. Wenn es sich zusammenzieht, presst es das Blut in das Röhrensystem, die Adern, und wenn es wieder schlaff wird, saugt es durch seitliche Öffnungen das Blut wieder an. Teilweise haben die Tiere zusätzliche kleinere Herzen, z. B. an den Flügeln, um das Blut noch mal extra stark in die schmalen Körperanhänge zu pressen.

## Kammerherzen

Alle anderen Tiere haben Herzen, die aus mehreren Kammern bestehen, die sich in einem regelmäßigen Rhythmus zusammenziehen. Bei Vögeln, allen Säugetieren und auch beim Menschen, sind die rechte und die linke Herzhälfte vollständig voneinander getrennt, auch wenn sie sich immer gleichzeitig zusammenziehen. Die rechte Herzhälfte pumpt das Blut durch den Lungenkreislauf, wo es Sauerstoff aufnimmt und im linken Vorhof des Herzens landet. Die linke Herzhälfte pumpt das Blut durch den ganzen Körper. Am Ende kommt es dann im rechten Vorhof an.

## Das kleinste Herz

Bei allen Säugetieren sind die Herzen gleich aufgebaut und der Kreislauf des Blutes funktioniert sehr ähnlich. Unterschiedlich ist allerdings die Größe des Herzens. Das kleinste Herz hat die Spitzmaus, das bis zu 1.200 mal pro Minute oder 20 mal pro Sekunde schlägt. Die Maus selbst wiegt 2,5 Gramm, kaum mehr als ein Teelöffel Wasser.



Foto: Thomas Kelley / Unsplash.com

## Das größte Herz

Das größte Herz hat der Blauwal. Es wiegt 600 kg, also etwa so viel wie ein kleines Auto. Mit einem Schlag pumpt es 350 Liter, das sind 35 Eimer voll. Es schlägt aber nur sechs Mal pro Minute, wenn der Wal nicht sehr schnell schwimmen muss. Wenn er taucht, schlägt das Herz noch langsamer. Je größer also das Tier ist, desto größer ist auch sein Herz und desto langsamer schlägt es. Unabhängig von der Größe haben alle Säugetiere aber einen ähnlichen Blutdruck.

## Das menschliche Herz

Es ist 15 cm lang, wiegt 300 Gramm und schlägt im Durchschnitt 70 Mal in der Minute. Bei Kindern ist es natürlich noch kleiner und schlägt deshalb etwas schneller. Pro Minute pumpt unser Herz einmal das gesamte Blut (4-5 Liter) durch den Körper. Wenn das Baby im Bauch seiner Mutter vier Wochen alt ist und etwa so groß wie eine Erbse, ist sein Herzschlag mit Ultraschall schon erkennbar. Das Herz arbeitet ohne Pause teilweise über 120 Jahre lang. Dann hat es mindestens 5 Milliarden Mal geschlagen.

## Die Ausnahme

Die Giraffe fällt total aus dem Rahmen. Weil sie zwar einen großen Körper hat, das Blut aber zwei Meter hochgepumpt werden muss, hat sie nicht nur einen viel höheren Blutdruck, sondern ihr Herz schlägt auch sehr schnell: 170 Schläge pro Minute!

Ada von der Mühlen

# Hilfe für die Ukraine

Das furchtbare Geschehen des Krieges in der Ukraine hat auch unter Christen eine große Welle der Hilfsbereitschaft ausgelöst. Hier findet ihr ein paar Bildeindrücke. Frag doch mal in deiner Gemeinde, ob du eventuell auch helfen kannst? Und bete für die vielen Flüchtlinge, dass Gott sie bewahrt und versorgt!



**Bild 1:** Statt Schule: Lebensmittel verpacken und verteilen. Auch Oleg (Name geändert) ist einer der Teens, die zur Kerngruppe gehören. Als ca. fünfköpfiges Team (zusammen mit Erwachsenen) stellen sie im Hintergrund die Lebensmittel-Pakete zusammen. Es tut gut, inmitten all des Chaos eine Aufgabe zu haben. Schule findet jetzt teilweise noch online statt, das kennt man schon von Corona. Das Internet läuft stabil.

Die Kämpfe konzentrieren sich auf die aus dem TV bekannten Orte. Bei ihnen ist es relativ ruhig. Doch das kann sich sehr schnell ändern. Die Anspannung liegt in der Luft.

**Bild 2:** Ältere und Kranke trifft es besonders. Sie können nicht fliehen, die Jungen sind vielfach geflohen oder selbst ohne Arbeit. Ohne Einkommen kann die Großfamilie nicht versorgt werden.

**Bild 3:** Bereit zur Abholung und Verteilung: „Der Mensch lebt nicht vom

Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.“ (Matthäus 4,4). Besonders in diesen schwierigen Zeiten gibt christliche Literatur und das Neue Testament Hoffnung und Trost.

**Bild 4:** Besonders auch Menschen mit speziellen Bedürfnissen sind besonders betroffen, da auch sie auf Hilfe angewiesen sind und kaum in solch einer Notlage allein zurechtkommen. Tränen der Dankbarkeit inmitten des Leidens.



Die Fotos schickte uns Burkhard Fix



## INFO

**Schon probiert?** Den „Herzschlag“ kann man hören, wenn man zum Beispiel sein Ohr auf die Brust eines anderen legt.

# Das geht ans Herz ...



**VT: Hallo Stephan! Erzähle uns doch kurz wer du bist und was du beruflich machst.**

**Stephan:** Hallo! Ich bin 49 Jahre alt, verheiratet, meine Frau und ich haben fünf Kinder zwischen neun und 15 Jahren, die auch den Volltreffer gern lesen. Ich arbeite als Arzt im Krankenhaus und habe mich auf die Fachrichtung Kardiologie spezialisiert, das heißt, ich habe viele Patienten, die Probleme mit ihrem Herzen haben. Aber ich behandle auch Patienten mit vielen anderen Erkrankungen.

**Warum bist du Arzt geworden und was magst du an deinem Job?**

Meine Eltern sind beide Ärzte, sie haben zusammen eine Praxis geleitet. Das hat meine Kindheit sehr geprägt. In der Schule habe ich mich außerdem immer sehr für die Naturwissenschaften interessiert. Da war es dann für mich nahliegend, auch Medizin zu studieren. Außerdem hat mir gefallen, dass man als Arzt in vielen verschiedenen Bereichen arbeiten kann und immer die Möglichkeit hat, Menschen in einer schweren Zeit ihres Lebens beizustehen.

**Was ist das Verrückteste, das dir auf der Arbeit je passiert ist?**

Als Arzt habe ich schon viele ganz verrückte Situationen erlebt! Eine Sache fällt mir spontan ein: Eine Zeitlang habe ich als Notarzt gearbeitet und wurde einmal mitten in der Nacht wachgeklingelt. Eine Frau hatte den Notarzt gerufen, weil ihr Mann einen blutüberströmten Kopf hätte! Das klang gefährlich und wir sind so schnell wie möglich hingefahren. Als wir da waren, stand ihr Mann neben ihr und war völlig gesund. Es stellte sich heraus, dass die Frau einfach nur ganz schlimm geträumt hatte! Nach dem Aufwachen konnte sie Traum und Realität nicht

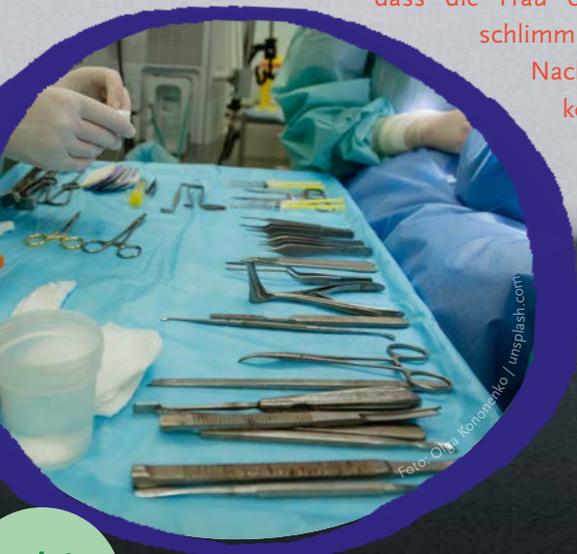
mehr unterscheiden und hat in ihrer Panik den Notarzt verständigt. Ist das nicht verrückt?

**Was ist so schlimm daran, wenn das Herz nicht richtig funktioniert?**

Ohne unser Herz können wir nicht leben. Es ist wie eine Pumpe, die unser Blut und damit den lebenswichtigen Sauerstoff im ganzen Körper verteilt. Wir haben außerdem nur ein Herz. Wenn eine Niere nicht funktioniert, kann die andere das ausgleichen. Aber wenn unser Herz stehen bleibt, sterben wir innerhalb kürzester Zeit. Deswegen ist das Herz so ein wichtiges Organ. Es fängt bereits im Mutterleib an zu schlagen und schlägt immer weiter bis an unser Lebensende, meistens achten wir gar nicht darauf. Erstaunlich, oder?

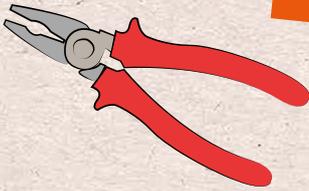
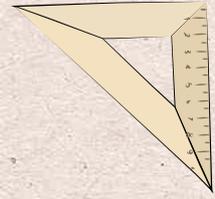
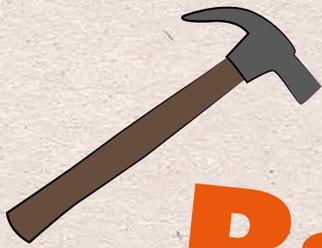
**In der Bibel steht, dass man sein Herz „behüten“ soll. Was ist deiner Meinung nach daran so wichtig?**

Es ist interessant, dass die Bibel so oft von unserem Herzen spricht. Damit meint sie natürlich nicht das Organ Herz, sondern unser Inneres, unser Denken, Fühlen und Wollen. Das müssen wir behüten – genauso wie wir auf unser Herz aufpassen. Wenn das Herz zu schnell schlägt oder längere Aussetzer hat, dann ist das ziemlich unangenehm und die Patienten gehen voller Angst zum Arzt. Genauso sensibel sollten wir sein, wenn wir merken, dass unser Inneres Schaden nimmt. Eine Herzerkrankung kann lebensgefährlich sein und genauso gefährlich ist es auch, wenn wir auf unser Inneres nicht achtgeben. Mehr als alles andere behüte dein Herz, denn von ihm sind die Ausgänge des Lebens, sagt deshalb die Bibel.



**INFO**  
**Viel zu schleppen!**  
 Das Herz eines Blauwals wiegt so viel wie ein kleines Auto. Das Herz eines Elefanten ist etwa so schwer wie ein Kind in der Grundschule.

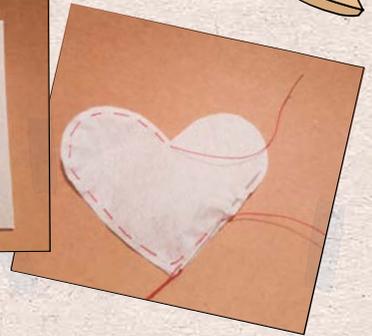
# Trudis Bastelecke



## Herztebeutel

### Du brauchst:

- losen Tee (bestenfalls grober Tee)
- Teefilter
- Nadel und Faden
- ein kleines Stück Papier und Klebestift



### So geht's:

1. Male ein Herz auf den Teefilter, das du dann ausschneidest. Je größer das Herz, desto einfacher wird es später, den Rand zu vernähen.
2. Das Nähen kann beginnen! Fang am besten oben in der Mitte an und lasse den Faden ca. 8 cm rausschauen. Geh nun immer mit dem Faden abwechselnd von oben und von unten am Rand des Herzens entlang. Kurz vor dem Ende machst du eine Pause und füllst den Tee in das Herz ein. Du brauchst ca. zwei Teelöffel.
3. Nähe nun auch den Rest zusammen. Am Ende machst du mit dem Anfangsfaden einen Knoten und schneidest den Faden gleichlang zum anderen Faden ab.

4. Schneide nun aus Pappe ein längliches Zettelchen ab, das du in der Mitte knickst. Klebe die Fäden zwischen das zusammengefaltete Zettelchen. Dann sieht es wie ein echter Teebeutel aus.

Fertig ist dein selbstgemachter Teebeutel – so schmeckt der Tee besonders lecker.

### INFO

Der Puls kann schneller werden wenn man krank ist oder einen zu hohen Blutdruck hat. Aber auch wenn man Sport treibt, sich erschrickt oder aufgeregt ist, schlägt das Herz schneller.



Lydia

Bist du dabei?

JUNGSCHAR  
echt stark!

## Freizeiten 2022

Für Kids von 8 bis 13!  
Für Teens von 14 bis 17!

Abentuercamps  
(Zeltlager)

Kick-Woche  
(Zeltlager für Teens)

Vater-Sohn-Camp  
(Zeltlager)

Ritterlager  
(im Freizeitheim)

Reitfreizeiten  
(am Reiterhof)

alle Infos auf  
[www.akjs-freizeiten.de](http://www.akjs-freizeiten.de)

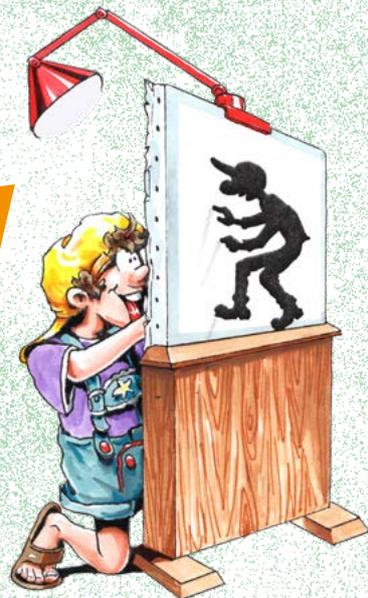


für dich

Achim



# VT-Fotostory



## Das Herz ausschütten

### INFO

Bei einem **Erwachsenen** schlägt das Herz ungefähr 70 Mal in jeder Minute, bei einem **Baby** doppelt so schnell. Kein anderes Organ in unserem Körper bewegt sich so stark und ohne Unterbrechung.

In der Bio-Stunde:

Das Herz ist eine geniale Pumpe. Es pumpt Blut durch den Körper.



In der Lunge wird das Blut neu mit Sauerstoff angereichert ... Dann wird der Körper mit frischem Blut versorgt.



Auf dem Weg nach Hause:

Tag und Nacht pumpt das Herz. 80 Jahre und länger!



Wow, das war ja interessant.

... WAS?

Ist Paul jetzt tot, weil das ganze Blut aus seinem Herzen gelaufen ist?



Aber eines verstehe ich nicht ... Neulich sagte jemand, dass Paul sein Herz ausgeschüttet hat ...

Nein, Paul lebt. Ich habe ihn gestern noch gesehen. Aber was bedeutet dieser Satz dann?

Frank, kannst du uns sagen, was „sein Herz ausschütten“ bedeutet?

Ein paar Tage später in der Jungchar ...



Gute Frage. Mit Herz kann das gemeint sein, was ihr im Bio-Unterricht gelernt habt. Da das Herz ein so wichtiges Organ ist, dachte man oft, dass sich dort auch die Seele und die Gefühle befinden.

Deshalb meint man mit Herz ausschütten: seine Gefühle, seine Sorgen einer Person, der man vertraut mitzuteilen. Diese Person kann sich dann mitfreuen oder einfach zuhören oder einen Rat geben.





für dich

Ich habe eine Freundin, mit der ich alles besprechen kann.

Das ist eine super, wenn du so eine Person hast, der du vertraust.

Dann könntest du es so machen wie Hanna, eine Frau, von der die Bibel berichtet. Hanna war ganz traurig, weil sie große Not hatte und keiner ihr helfen konnte.

Bin ich aber froh, dass das nicht wörtlich gemeint ist!

... und was mache ich, wenn ich so eine Person nicht habe?

Daher hat sie Gott im Gebet ihr Herz ausgeschüttet: Alle Sorgen, Ängste, traurigen Gedanken hat sie Gott gesagt. Wir können es wie Hanna machen. Auch Schuld, die uns beschäftigt, können wir Gott sagen.

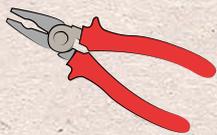
Deine Situation ändert sich wahrscheinlich nicht sofort. Aber es erleichtert dein Herz, wenn du deine Not bei Gott „ausschüttest“. Du und deine Not sind bei Gott in besten Händen, denn Gott kann auch die Not beenden.

Und das hilft?

**Tipp:** Hast du Fragen zu dem Thema dieser Seite? Oder merkst du, dass dir das auch Probleme bereitet? **Dann bleib nicht allein damit!** Sprich mit deinen Eltern darüber - oder mit einem anderen Christen (zum Beispiel deine Jungschamitarbeiter). Schreib uns (unsere Adresse findest du auf Seite 2), oder wende dich an:

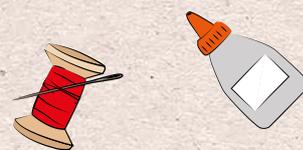
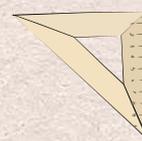


**CHRIS**  
**0800-1201020**  
 christliches Sorgentelefon  
 für Kids und Teens  
 montags bis freitags von 13 bis 19 Uhr kostenlos  
 help@CHRIS-Sorgentelefon.de



Trudis

# Bastelecke



## Dekoherz

### Du brauchst:

- dünnen Draht (ca. 20 cm)
- Stein
- kleine Perlen

### So geht's:

1. Fädle zuerst die Perlen auf den Draht. Je mehr Perlen du auffädelst, desto größer wird das Herz später. Aber Achtung: Wenn das Herz zu groß wird, dann knickt es vielleicht schnell um, weil der Draht nicht fest genug ist. Das musst du einfach ausprobieren.

2. Wenn du mit der Anzahl der Perlen zufrieden bist, kannst du die Drähte miteinander verdrehen. Somit verrutschen die Perlen nicht und du kannst nun daraus ein Herz formen (oder natürlich auch eine andere Form, die dir gefällt). Das Herz ist nun fertig!
3. Binde nun das andere Ende vom Draht um den Stein. Wickle den Draht ruhig auch öfter um den Stein, dann hält es besser. Nun die Drähte wieder verdrehen und fertig ist dein Dekoherz. Besonders hübsch sieht es aus, wenn du mehrere davon in unterschiedlichen Größen machst.



Lydia



# Von Herzen

