

sisters

sisters
inspire
sisters

Dein Extra:
Wimpelkette



Franziska Klassen

AUSSER-
GEWÖHNLICHE
LIEBE

VERLIEBT

Kompass im
Schmetterlings-Sturm

WELTVERÄNDERER

Influencerin an
der Schule

DIY

Karte zum Muttertag

Hey!



Foto: Nicole Effinger

Hey Sister.

sind bei dir schon Frühlingsgefühle angekommen? Die Sonne scheint, die Tage werden länger, alles blüht. Im Frühjahr fühlen sich viele Menschen glücklicher – und Schmetterlinge regen sich nicht nur in den Gärten, sondern auch in so manchen Herzen. In dieser Ausgabe erzählen einige Autorinnen, wie sie die erste Liebe erlebt haben, und geben dir Tipps rund ums Thema Beziehung.

Über eine besondere Beziehung haben wir auch mit Covergirl Franziska gesprochen: Ihre Schwester Laura ist mit dem sogenannten Down-Syndrom zur Welt gekommen. Menschen mit Down-Syndrom sind oft geistig behindert und unterscheiden sich auch in ihrem Aussehen. Welche glücklichen, aber auch herausfordernden Momente Franziska mit Laura erlebt hat, lest ihr ab S. 12.

All diese Geschichten zeigen: Beziehungen sind etwas richtig Wertvolles. Was uns fehlt, wenn wir auf sie verzichten müssen, haben wir in den letzten Wochen durch das Coronavirus, das sich in vielen Ländern der Welt ausgebreitet hat, schmerzhaft erlebt. In Zeiten, in denen #socialdistancing das

gesellschaftliche Leben bestimmt, merken wir, wie sehr wir andere Menschen brauchen. Familie, Freundinnen, Partner – dafür sind wir jetzt umso dankbarer. Deshalb wünschen wir dir heute, was Paulus vor vielen Jahren der Gemeinde in Thessalonich geschrieben hat: „Der Herr lasse eure Liebe zueinander und zu allen Menschen wachsen und überströmen, sodass sie so stark wird wie unsere Liebe zu euch“ (1. Thessalonicher 3,12).

Viel Spaß beim Durchstöbern dieser Ausgabe!

Deine Sis-Redaktion

Ellen & Deborah



Du findest
uns auch auf
Instagram:

@SIS.MAGAZIN

Be inspired

REISENDE STEINE

Steine, die reisen? Klingt komisch, gibt es aber wirklich: sogenannte „Segenssteine“. Die Idee ist inspiriert von den „Painted Rocks“, einem Trend aus den USA, bei dem es darum geht, bemalte Steine zu verstecken und Menschen damit eine Freude zu machen. Dafür sucht man draußen nach glatten Steinen und bemalt sie mit umweltfreundlicher Acrylfarbe mit kleinen Bildern, ermutigenden Sprüchen oder kurzen Bibelversen. Am besten sollte man die Steine zum Schluss noch mit Klarlack bepinseln, damit die Farbe bei Regen nicht verschmiert. Dann werden die Steine an verschiedenen Stellen im Freien „ausgesetzt“. Die Finder können sie behalten oder wieder an anderen Stellen – sogar in anderen Städten oder Ländern – verstecken. So reisen die Steine von Ort zu Ort. Wenn du dich gerne kreativ austoben und gleichzeitig auf Gott hinweisen möchtest, versuch dich doch mal an einem Segensstein!



DER GLAUBE IST ALLES

„Unser gemeinsamer Glaube bedeutet uns alles. Das ist der wichtigste Teil in unserer Beziehung – zusammen Jesus nachzufolgen, zusammen Teil der Gemeinschaft in der Gemeinde zu sein. Das ist für uns alles.“

Hailey Bieber, Topmodel und Ehefrau von Justin Bieber, im Interview mit „Elle“



PERIODEN-TRACKER

Den Überblick über den Zyklus zu behalten ist nicht immer ganz einfach. In der farbenfrohen „Menstruations-Kalender“-App von Simple Design kannst du nicht nur Zeitpunkt und Dauer deiner Periode eintragen, sondern anhand kleiner Emojis auch deine Stimmung, Körpertemperatur und vieles anderes festhalten. So weißt du immer, wann deine nächste Blutung kommt und hast beim Frauenarzt mit einem Klick alle wichtigen Infos parat.



WER HAT EIGENTLICH DIE CHIPS ERFUNDEN?

Die beliebten Kartoffelchips sind 1853 erfunden worden – durch einen gekränkten Koch. Und das kam so: In einem vornehmen Hotel-Restaurant in New York ließ ein Gast die bestellten Pommes Frites in die Küche zurückgehen, weil er sie zu dick fand. Der Koch George Crum machte eine neue Portion dünnere Pommes, doch auch diese reklamierte der Gast. Darüber ärgerte sich der Koch so sehr, dass er beschloss, die Kartoffeln so dünn zu schneiden und so knusprig zu frittieren, dass der Gast sie nicht mit der Gabel aufspießen konnte. Der Gast reagierte entzückt über die hauchdünnen Kartoffelscheiben. Daraufhin setzte der Koch Kartoffelchips als Spezialität des Hauses auf die Speisekarte. Viele Jahrzehnte gab es Kartoffelchips nur in Nordamerika. Noch heute essen die Amerikaner mehr Kartoffelchips als alle anderen Nationalitäten.



Fotos: Sis

Ich vertraue
darauf, dass
Gott mit jedem
Menschen sei-
nen Plan hat.
Ich weiß, dass
er alles in der
Hand hält.

Franziska Klassen
17 Jahre

Außergewöhnliche Liebe

Als Franziska Klassen drei Jahre alt ist, bekommt sie eine kleine Schwester. Laura ist außergewöhnlich: Sie hat das Down-Syndrom. Auch das Leben mit ihr ist besonders. Im Interview erzählt die 17-jährige Franziska von Glücksmomenten unter Geschwistern, Trauertagen nach Lauras Tod und Zukunftsträumen voller Hoffnung.

Franziska, kannst du kurz erklären, was das Down-Syndrom ist?

Menschen mit Down-Syndrom haben von Geburt an ein zusätzliches Chromosom in jeder Zelle ihres Körpers. Die Chromosomen bestimmen, wie wir wachsen und uns entwickeln. Kinder mit dieser Behinderung brauchen oft länger, um Dinge zu lernen, zum Beispiel zu lesen und zu rechnen. Die Fähigkeiten, sich zu bewegen, sind auch oft anders ausgeprägt. Dafür zeigen solche Menschen ihre Gefühle stärker und sind sehr fröhlich und liebevoll. Wenn sie jemanden sympathisch finden, gehen sie einfach auf ihn zu und umarmen ihn. Laura hat mich oft aufgeheitert, weil sie immer so ein Sonnenschein war.

Hat Lauras Behinderung für dich eine Rolle gespielt?

Ich bin damit aufgewachsen, so eine Schwester zu haben und kannte das nicht anders. Deshalb war es nichts Besonderes für mich. Ich habe eine besondere Liebe zu behinderten Menschen entwickelt und mich auch gefreut, wenn ich andere Menschen gesehen habe, die wie Laura sind.

Deine Schwester musste in den ersten Jahren viel kämpfen und oft ins Krankenhaus. Woran lag das?

Menschen mit Down Syndrom haben ein schwaches Immunsystem, deshalb werden sie schnell krank. Meine Schwester hatte es noch härter getroffen: Sie hatte einen Herzfehler und musste operiert werden. Anschließend lag sie monatelang im Koma. Während meine Eltern bei ihr im Krankenhaus waren, war ich oft bei Bekannten, Freunden oder Verwandten. Ich hatte eine eigene Babysitterin.

Hast du dich da manchmal von deinen Eltern vernachlässigt gefühlt?

Zu dem Zeitpunkt ist mir das nicht so aufgefallen. Aber im Nachhinein habe ich gemerkt, wie mich das geprägt hat. Ich habe eine schwächere Beziehung zu meinen Eltern aufgebaut. Das habe ich ihnen zuerst vorgeworfen, aber mittlerweile habe ich gelernt, damit umzugehen.

Ich weiß, dass sie nur das Beste für Laura und mich keinesfalls vernachlässigen wollten. Ich liebe meine Eltern.

Wie war deine Beziehung zu Laura?

Wir waren ganz normale Geschwister. Aber manchmal habe ich mich gefragt, wie unsere Beziehung wäre, wenn sie nicht behindert wäre. Ich glaube, sie wäre schlechter gewesen. Wir hätten uns mit der Zeit bestimmt voneinander entfernt, weil Laura selbstständiger gewesen wäre. Durch ihre Direktheit kam sie immer zu mir, wenn sie wollte. Wir haben viel Zeit miteinander verbracht. Wenn unsere Eltern unterwegs waren, war ich immer bei ihr, um auf sie aufzupassen.

Wir waren eine Zeit lang zusammen reiten und bei den Pfadfindern. Außerdem hat sie es geliebt, auf dem Klavier zu spielen und zu singen. Ich hab ihr gern zugehört, auch wenn sie das nicht so beherrscht hat. Sie hatte auch eine Lieblingsserie, die ich immer mit ihr anschauen sollte.

Wie haben andere Menschen auf Laura reagiert?

Manche meiner Freunde waren überrascht, wenn sie zum Beispiel zu ihnen kam und sich einfach so auf ihren Schoß setzte. Sie wollte eben Liebe teilen. Ich habe selten erlebt, dass jemand auf Distanz geblieben ist. Lauras Offenheit war erst mal ungewohnt, machte es einem aber auch leicht, auf sie zuzugehen.

Irgendwann gab es Anzeichen, dass es ihr gesundheitlich wieder schlechter ging. Was ist passiert?

Sie bekam Fieber und schwitzte sehr. Dann fing sie an, zu halluzinieren. Mein Vater wachte die Nacht über bei ihr. Am nächsten Morgen musste meine Mutter auf die Arbeit und mein Dad brauchte Schlaf, deshalb blieb ich bei Laura. Ich legte mich zu ihr. Sie hatte immer noch Halluzinationen und schrie nach Mama. Als meine Mutter wiederkam, schaute Laura sie an und rief trotzdem weiter nach ihr. Ich kannte sie in diesem Zustand nicht. Abends sind meine Eltern mit ihr ins Krankenhaus

#DIY

Karte zum Muttertag

Diese selbst gestaltete Karte ist ein wunderbares Geschenk, um deiner Mama – oder auch einer Freundin – zu zeigen, wie wichtig sie für dich ist. Dabei kannst du selbst wählen, ob du eher aufwändig mit Aquarellfarben und Tusche oder einfacher mit Filzstiften, Buntstiften und Fineliner arbeiten möchtest.

Du brauchst

- geeignetes Papier (je nachdem, welche weiteren Materialien du benutzt, siehe unten)
- Aquarellfarben, Wasser und Pinsel; alternativ Bunt- oder Filzstifte
- einen Zirkel oder einen runden Gegenstand, den du als Schablone für den Kreis benutzen kannst
- Tusche und Feder oder einen schwarzen Fineliner
- Goldstift
- Bleistift, Radiergummi, Lineal
- Lichtbrett (online oder im Bastelgeschäft erhältlich, geht aber auch ohne)

Fotos: Franziska Strauß



1.

So geht's

Wähle ein geeignetes Papier. Dafür probierst du am besten auf einem Schmierpapier etwas herum mit den Stiften, die du für den Blumenkranz benutzen möchtest. So kannst du herausfinden, welche Farben mit welcher Art von Papier funktionieren. Wenn du mit Aquarellfarbe arbeitest, sollte das Papier eine entsprechende Stärke und Oberflächenstruktur haben. Ich habe ein sogenanntes

„Mix-Media Papier“ verwendet, auf dem ich sowohl mit den Aquarellfarben, als auch mit Tusche, Fineliner und Filzstiften arbeiten kann. Das ist praktisch und du findest es in jedem Bastelgeschäft. Du kannst selbst entscheiden, ob du die Karte in A6 (Postkartengröße) oder etwas größer in A5 (14,8 cm x 21 cm) gestalten und ob du sie falten möchtest – dann entsteht eine Klappkarte.

2.

Fertige auf einem gesonderten Blatt eine Skizze an. Diese kannst du mithilfe des Lichtbretts als Malvorlage nutzen. Du kannst aber auch mit dünnem Bleistift direkt auf deinem Papier arbeiten. Zeichne mit einem Zirkel oder einer runden Schablone von der Mitte des Papiers ausgehend einen Kreis in der Größe deiner Wahl. Zeichne dann um den Kreis herum Blüten und Blätter.



3.

Die entstandene Vorlage kannst du nun farbig gestalten. Ich habe dafür einen feinen Pinsel und Aquarellfarben gewählt. Wenn du auch Aquarellfarben benutzt, achte darauf, dass du zuerst nur eine Farbgruppe malst, zum Beispiel die Pink- und Rottöne, und diese dann trocknen lässt, bevor du mit den Grüntönen weiter machst. So verhinderst du, dass sich die Farben ungewollt vermischen und „dreckig“ aussehen. Am Ende entsteht ein wunderschöner und farbenfroher Blütenkranz.

Hier kannst du die Vorlage herunterladen und ausdrucken:



4.

Wenn du in den Kranz noch einen Schriftzug letters möchtest, findest du auf dem Foto ein paar Vorschläge. Ich habe wieder das Lichtbrett benutzt und zur Hilfe ein kariertes Papier untergelegt. Du kannst dir aber auch dünne Linien auf dein Papier zeichnen und diese, nachdem die Schrift getrocknet ist, vorsichtig wegradieren. Du kannst mit Feder und Tusche schreiben (das erfordert etwas Übung und Geduld) oder Fineliner benutzen. In jedem Fall empfehle ich dir, die Buchstaben vorher auf einem Schmierblatt zu üben. So kannst du deine Hand aufwärmen, verschiedene Stifte in ihrer Wirkung ausprobieren und siehst auch, wie viel Platz du etwa brauchst. Die Schrift wirkt besonders schön, wenn du darauf achtest, zwischen den Buchstaben etwa gleichgroße Abstände zu lassen und die Wörter ungefähr mittig zu setzen.

5.

Zum Schluss hatte ich noch Lust, die Karte mit ein paar goldenen Punkten zu verzieren. Fertig! Die Farben sind etwas verlaufen? Die Schrift ist nicht ganz gerade? Das ist überhaupt kein Problem! Schließlich bist du keine Druckerei, sondern ein Mensch. Du hast diese Karte mit eigenen Händen von Herzen erschaffen. Ich bin sicher, dass sich die Beschenkte riesig darüber freuen wird!



Franziska Strauß

lebt in München und designt für ihre Kirche. Auf Instagram ermutigt sie unter @fran_letters junge Frauen mit ihren Handlettering-Künsten.

Rufe zu mir,
dann will ich
dir antworten
und dir große und
geheimnisvolle
Dinge zeigen,
von denen du
nichts weißt.

GOTTES STIMME *hören*

In der Bibel lesen wir, wie Gott zur Zeit des Alten und Neuen Testaments immer wieder auf verschiedene Art und Weise zu Menschen gesprochen hat. Genauso möchte er auch heute mit dir in Kontakt sein. Die Frage ist nur: Wie können wir ihn hören und verstehen? Wie ist es möglich, Gottes Stimme zu erkennen? Welches sind unsere eigenen Gedanken und welche Ideen kommen tatsächlich von oben?

KURZER CHECK:

1.

Wann und wie hast du Gottes Stimme in deinem Leben konkret gehört?

2.

Wie gestaltest du deine persönlichen Zeiten mit Gott?

3.

Was hindert dich, Gottes Stimme zu hören?

GOTT SPRICHT ZU SAMUEL (1. SAMUEL 3)

Samuel kam als Kind zu dem Priester Eli. Dort half er bei den Arbeiten in der Stiftshütte und diente Gott. Eines Nachts wurde Samuel von einer Stimme aufgeweckt: „Samuel, Samuel!“ Der Junge stand auf und lief schnell zu dem Priester Eli, denn er dachte, dieser hätte ihn gerufen. Aber Fehllalarm! Eli schlief tief und fest. Samuel legte sich etwas verwundert wieder in sein Bett und schlief friedlich weiter. Kurze Zeit später wurde er zum zweiten und dritten Mal von dieser komischen Stimme geweckt. Er lief wieder zu Eli und sagte ihm: „Hier bin ich, was möchtest du?“ Der Priester schaute mit verwunderten Augen und antwortete: „Ich habe dich nicht gerufen. Geh wieder ins Bett!“ „Echt komisch!“ dachte Samuel. „Was geht hier ab?“ Letztendlich brachte Eli Samuel auf die richtige Lösung: Samuel erkannte, dass Gott mit ihm reden wollte. So wurde er bereit, auf Gottes Stimme zu hören und der Herr konnte seine Botschaft an Samuel weitergeben. Später wurde Samuel ein wichtiger Prophet in der Bibel. Ein Prophet ist ein Mensch, der Botschaften von Gott bekommt und diese an die Menschen weitergibt.

GOTT SPRICHT AUCH ZU DIR

Die Geschichte von Samuel zeigt, dass Gott auch zu Kindern und Jugendlichen sprechen möchte. Für ihn spielen Alter, Herkunft oder Geschichte eines Menschen keine Rolle. Selbstverständlich war Samuel an einem besonderen Ort. Außerdem war er ein besonderes Kind, denn er wurde von seiner Mama durch eine Gebetserhörung geboren und Gott geweiht. Von Samuel kannst du drei wichtige Punkte für dein Leben mitnehmen:

1. Werde bereit, auf Gott zu hören

Samuel stand auf und war bereit zu hören. Er hätte auch einfach weiter pennen können. Wenn du dich entscheidest, auf Gott zu hören, öffne deine Ohren und dein Herz. Glaube daran, dass Gott gute Botschaften für dich bereit hält und erwarte seine guten Tipps für dein Leben! Lobpreismusik kann dir helfen, dich auf Gott auszurichten. Höre einen Song und lege bewusst negative Gedanken über dich selbst oder Dinge, die dich beschäftigen, bei Gott ab. So kannst du bereit werden, auf Gott zu hören.

WIE, DU HAST NOCH KEINEN FREUND?!

Eine Checkliste für Noch-nicht-Verliebte



Da sitzt er neben mir. Nicht allzu groß, schöne braune Augen, die ein bisschen zusammenstehen. Mein Sitznachbar in der Ferien-Bibelschule heißt Charles. Meine Gedanken fahren Achterbahn. Wir sitzen doch nicht „zufällig“ nebeneinander. Ein Mädchen flüstert mir zu: „Er mag dich“. Ich fange an, leise zu beten. Ist das vielleicht mein zukünftiger Freund?

Zwei Wochen später: „Kannst du mir einen Gefallen tun und diese Nachricht Jessie geben?“ Charles schaut mich mit treuen Augen an. Jungs dürfen nicht in den Mädchenbereich. „Klar“, höre ich mich sagen und ver helfe Charles damit zu seinem ersten Date mit seiner neuen Freundin. Kurze Zeit später sieht man die beiden nur noch Hand in Hand und völlig verliebt ...

Mein Herz war angeschlagen. Ich war verwirrt, sauer und verletzt. Das alles passierte in einer Zeit, in der ich wenige Wochen zuvor ganze Sache mit Jesus gemacht hatte. Ich hatte ihm aus Überzeugung gesagt: „Dein Wille geschehe – nicht meiner“ und ihn in mein Herz eingeladen. Eigentlich wollte ich mich taufen lassen. Aufgrund des inneren Gefühlschaos fragte ich mich aber, ob ich die Taufe erstmal absagen soll.

PRIORITÄTEN SETZEN

In all dem Herz-Schmerz schenkte mir Gott glücklicherweise das Bewusstsein dafür, dass die größte Liebe meines Lebens Jesus ist. Kein Mensch, auch kein Freund kommt an ihn ran. Egal, ob jetzt oder später. Jesus ist kein kleines Trostpflaster. Seine Liebe ist so tief und aufrichtig, dass er sogar für mich ans Kreuz gegangen ist. Wer so etwas tut, lässt einen nicht im Stich! Jesus ist lebendig.

Er hört zu und gibt Rat. Meine Taufe war dann wirklich eine fröhliche Angelegenheit. Ich habe damit ausgedrückt: „Jesus, ich liebe dich mit Haut und Haaren – ich fange ein neues Leben an.“

ERKENNEN, WIE GOTT MICH SIEHT

Egal, ob du in einer Beziehung steckst oder nicht: Der Alltag kann Nerven und Gefühle ziemlich herausfordern. Da ist

es gut zu wissen und zu erleben, dass Gott dein Papa im Himmel ist. Er hat dich und dein Leben liebevoll im Blick und er meint es immer gut mit dir. Kein Papa auf dieser Erde ist perfekt. Aber Gott, der Vater, ist es. Stell dir vor, wie der allerbeste Vater auf der Welt sein sollte, und dann nimm das Ganze mal zehntausend. Es ist für uns einfach unvorstellbar, wie gut Gott ist.

In der Bibel steht, dass jeder Mensch

nach Gottes Bild geschaffen ist (1. Mose 1,26). Danach erst wird von der Beziehung zwischen Adam und Eva erzählt. Mit Gott kannst du sprechen wie mit deinem besten Freund. Lies die Bibel und höre, was er dir sagt. Das ist richtig spannend: Gott sagt über dich, dass du einmalig bist. Ein großer Schatz. Lass dir von niemandem etwas anderes einreden und verkaufe dich auf keinen Fall unter Wert. Viele Mädchen und Frauen wissen tief in ihrem Herzen nicht, wie wertvoll sie sind. Verzweifelt suchen sie ein kleines bisschen Liebe und Gemeinschaft – und verlieren sich in Beziehungen, die ungesund und schädlich sind. Deswegen ist es so wichtig, sich Zeit zu nehmen, den Schöpfer besser kennenzulernen.

TIPP:

Samme Bibelverse, die beschreiben, wie Gott, der Vater, dich sieht. Erstelle eine Liste oder eine Collage mit Gottes Aussagen über dich.



VERTRAUEN

Kann ich wirklich darauf vertrauen, dass Gott mich versteht, dass er mich kennt – und weiß, wer einmal am besten zu mir passt? Ja, das kannst du! Er hat alle Haare auf deinem Kopf gezählt, kennt deine Lieblingsfarbe und was du gerne isst. So, wie du für die Schule, deine Familie und Freunde betest, kannst du auch für den besonderen Menschen beten, der irgendwann dein Ehemann werden soll.

Es kann helfen, deine Sehnsucht mit einer Freundin zu besprechen, die Jesus auch kennt und der du vertraust. Gegenseitig könnt ihr euch Mut machen, Gottes Wort lesen, gemeinsam beten. Und ihr könnt euch daran erinnern, was ihr euch einmal vorgenommen habt. Zum Beispiel wollten meine beste Freundin und ich keinen Freund, den wir mit größter Mühe in die Gemeinde schleppen müssten. Wir wollten auch mit dem Sex bis zur Ehe warten und nicht vor der Hochzeit mit unserem Freund zusammenziehen. Manche Jungs mussten wir dann aussortieren. Erzählt euch, was ihr euch von eurem zukünftigen Freund wünscht und legt die Messlatte nicht zu niedrig. Ich wollte immer einen Freund, der gerne betet. Viele Jahre später lernte ich meinen zukünftigen Mann kennen: Er war Gebetsleiter einer großen Gemeinde! Gott ist bekannt dafür, dass er diejenigen überrascht, die ihm vertrauen. *§*



Wencke Bates

lebt mit ihrem Mr. Right in einem kleinen Dorf auf dem Land. Im Alltag erlebt sie, dass es sich lohnt, Gott besser kennenzulernen und erzählt gern von ihren Erlebnissen.

SPIEGLEIN, SPIEGLEIN an der Wand

Es lohnt sich, in den Spiegel der Wahrheit zu schauen! In dieser Liste findest du einige Lügen, die wir Mädels oft glauben – und die Wahrheit aus Gottes Wort. Du kannst sie unten selbst weiter fortführen.

LÜGE

Wenn mich ein Junge beachtet, steigert das meinen Wert.

Wahrheit

Ich bin teuer erkaufte.
(1. Korinther 7,23)

LÜGE

Keiner mag mich.

Wahrheit

Gott hat mich je und je geliebt.
(Jeremia 31,3)

LÜGE

Das wird nie was.

LÜGE

Ich bin hässlich.

Wahrheit

Gott hat Gedanken der Zukunft und Hoffnung für mich.
(Jeremia 29,11)

Wahrheit

Ich bin wunderbar gemacht.
(Psalm 139,14)

LÜGE

LÜGE

Wahrheit

Wahrheit

LÜGE

Wahrheit

5 Tipps gegen Regelschmerzen



WÄRME

Wärme löst Krämpfe. Zuhause kannst du dir eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen auf den Bauch legen. Für die Schule oder unterwegs gibt es Wärmepflaster, die du auf den Unterbauch kleben kannst. Sie werden von selbst warm und wirken bis zu 8 Stunden.



SPORT

Auch wenn dir gerade nicht danach ist, hilft Bewegung gegen die Krämpfe während der Blutung. Die Gebärmutter ist ein Muskel, der sich während der Periode zusammenzieht. Durch Bewegung lockert er sich und die Krämpfe lassen nach.



MAGNESIUM

Bei Magnesiummangel verkrampfen sich unsere Muskeln und die Schmerzen verstärken sich. Magnesium ist zum Beispiel in Bananen enthalten oder du kannst es als Brausetablette in dein Getränk mischen.



MEDIKAMENTE

Bei starken Krämpfen helfen auch Medikamente, die du in der Apotheke ohne Rezept kaufen kannst, zum Beispiel Schmelztabletten mit dem Wirkstoff Ibuprofen. Du kannst sie in der Schule einfach auf der Zunge schmelzen lassen und die Wirkung tritt schnell ein. Über weitere Wirkstoffe kannst du dich in der Apotheke beraten lassen.



HEILPFLANZEN

In vielen Heilpflanzen stecken Wirkstoffe, die während der Periode krampflösend und schmerzstillend wirken. Probier doch mal einen Tee aus Schafgarbe, Frauenmantel oder Eisenkraut. Zwei Tassen pro Tag genügen.

DIE BLUTFLÜSSIGE FRAU

MARKUS 5,25-34



Hast du dich schon einmal gefragt, ob die Bibel etwas zum Thema Menstruation sagt?

In Markus lesen wir von einer Frau, die seit zwölf Jahren Dauerblutungen hatte. Zwölf Jahre! Unvorstellbar ... Ich finde schon wenige Tage im Monat schlimm. Ganz zu schweigen von den Problemen, die damit verbunden waren. Permanenter Blutfluss kann ernsthafte Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Auch psychisch war es sicher äußerst belastend.

Die Sache mit der Unreinheit

Das Wort „Menstruation“ sucht man in der Bibel vergeblich. Was wir finden, ist die Unterscheidung von „unrein“ und „rein“. Im Alten Testament ist davon oft die Rede. Wenn eine Frau ihre Periode hatte, galt sie sieben Tage als „unrein“. Personen oder Gegenstände, mit denen sie in dieser Zeit in Berührung kam, galten ebenfalls als unrein (vgl. 3. Mose 15,19-20). „Unrein“ meinte im jüdischen Verständnis jener Zeit in erster Linie, dass die Frau unter diesen Umständen nicht an religiösen Handlungen teilnehmen durfte. Nicht aber, dass sich eine Frau grundsätzlich für ihren weiblichen Zyklus schämen musste. Schließlich war dies die Voraussetzung dafür, dass sie Mutter werden konnte. Und das galt als höchst ehrenhaft und bedeutsam. Versuche dir einmal vorzustellen, was die Sache mit der „Unreinheit“ für die Frau mit den Dauerblutungen bedeutet haben könnte. Ihr Zustand dauerte ja nicht bloß wenige Tage. Diese Situation hat sie mit Sicherheit zur Außenseiterin gemacht. Mit einer „Unreinen“ wollte niemand etwas zu tun haben. Die Frau wurde von der Gesellschaft ausgegrenzt und vermutlich auch verspottet. Wie einsam

muss sie sich gefühlt haben! Zudem hatte sie ihr ganzes Vermögen aufgebraucht, um Ärzte zu bezahlen (Markus 5,26). Doch am Ende ging es ihr schlechter als zuvor.

Geheilt und geliebt

Eines Tages hörte sie, dass ein Mann namens Jesus in Israel unterwegs war. Jesus sagte von sich, dass er der Sohn Gottes sei, und es geschah erstaunliche Wunder: Blinde konnten sehen, Lahme gehen, ja sogar ein totes Mädchen wurde wieder lebendig! Da nahm die verzweifelte Frau all ihren Glauben und Mut zusammen und schlich sich in eine Menschenmenge, die sich um Jesus sammelte. Weil sie so sehr darauf hoffte, dass Jesus ihr helfen würde, berührte sie heimlich sein Gewand. Im selben Augenblick spürte sie, dass sie geheilt war.

Als Jesus spürte, dass eine Kraft von ihm ausgegangen war, wollte er wissen, wer ihn berührt hatte. Laut jüdischem Gesetz hätte sich Jesus durch die Berührung mit einer unreinen Person ebenfalls unrein gemacht. Er hätte die Frau sogar dafür bestrafen können, dass sie ihn berührt hatte. Das war ihr bewusst, denn wir lesen, dass sie vor Angst zitterte, als Jesus sie zu sich rief (Markus 5,33). Was nun geschah, demonstriert auf eindruckliche Weise die grenzenlose Liebe von Jesus. Anstatt die Frau zurechtzuweisen, nannte er sie liebevoll „meine Tochter“. Er lobte sie für ihren Glauben und sprach ihr Heilung zu (Markus 5,34). Diese Geschichte zeigt: Dank Jesus braucht es keine Reinheitsvorschriften mehr wie im Alten Testament. Bei Jesus gibt es keine Außenseiter. Keine Unreinen. Keine hoffnungslosen Fälle. Jeder darf sich ihm nähern und bedingungslose Liebe erfahren.



YOU
ARE
loved

