



# STERNSINGER

KINDER MIT EINER MISSION

SPEZIAL



## GESUND WERDEN – GESUND BLEIBEN

So helfen  
die Sternsinger!



DIE STERNSINGER  
KINDERMISSIONSWERK

Mit Jahresplaner  
und Würfelspiel

SEID IHR  
STARTKLAR?



Umhang bügeln,  
Krone richten und weiter  
Abstand halten?  
Aktuelle Infos zur  
Sternsingeraktion gibt's auf:

[www.sternsinger.de/corona](http://www.sternsinger.de/corona)

## INHALT

### Gesund sein

Was bedeutet das eigentlich?

Seite 4

### Gut zu wissen

Erste Hilfe

Seite 6

### Gesund werden

Benson und Aurel berichten

Seite 8

### Hier hilft ihr

Der Gesundheitsclub in Ghana

Seite 12

### Basteltipp

Tippy Tap bauen mit Willi

Seite 16

### Hier hilft ihr

Was Kinder in Ägypten im  
Puppentheater lernen

Seite 18

### Gesund bleiben

So bleibt ihr fit!

Seite 20

### Pinwand

Los geht's! Sternsingen!

Seite 22

### Rätsel

Mitmachen und PLAYMOBIL  
gewinnen!

Seite 24



## LIEBE STERNSINGER!

Die Corona-Pandemie hat die Sternsingeraktion im letzten Jahr ziemlich durcheinandergewirbelt. Mit euren tollen Ideen konnte sie trotzdem stattfinden – wenn auch ganz anders. Ich freue mich, dass ihr auch in diesem Jahr wieder den Segen bringen und Spenden für Kinder in aller Welt sammeln könnt. **Denn so viele Menschen freuen sich auf euren Segen!**

➔ 20\*C+M+B+22

Wir haben in den vergangenen Monaten noch mal besonders gemerkt, wie wichtig es für uns ist, gesund zu sein und gesund zu bleiben. Natürlich können wir Gesundheit nicht kaufen – eine **medizinische Behandlung** aber schon. In diesem Magazin zeigen wir euch, wie unsere Projektpartner in Ägypten, Ghana und im Südsudan Kindern helfen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Diese Hilfe ist nur möglich, weil es euch gibt!

Als Könige und Königinnen folgt ihr dem hellen Stern, der uns den Weg in eine bessere Zukunft zeigt – in eine Welt von **Gerechtigkeit, Liebe und Hoffnung**, wie Jesus Christus sie uns vorgelebt hat. Ihr bringt den Menschen Gottes Segen und setzt damit ein Zeichen. Dafür danke ich euch von Herzen.

Euer

**Pfarrer Dirk Bingener**  
Präsident Kindermissionswerk  
'Die Sternsinger'



Der Junge auf dem Plakat zur Sternsingeraktion 2022 heißt Benson. Wir stellen ihn euch in diesem Magazin vor.



# GESUNDHEIT!

Wann ist man eigentlich gesund? Und haben alle Menschen die gleichen Chancen, gesund zu leben? **Sternsinger-Reporterin Helena (12)** hat **Dr. Bärbel Breyhan** getroffen und sich mit ihr über das Thema Gesundheit unterhalten. Bärbel ist Ärztin und Gesundheitsexpertin im Kindermissionswerk.



HALLO BÄRBEL, WAS HEISST GESUND SEIN?

GESUND SEIN BEDEUTET, DASS ES EINEM RUNDUM GUT GEHT!

## INTERVIEW!

**Helena**  
Wann ist man gesund und wann krank?

**Bärbel**  
Gesund sein bedeutet, dass es einem rundum gut geht: körperlich, seelisch und im eigenen Umfeld. Wichtig ist, wie man sich selbst fühlt. Jemand kann sich krank fühlen, ohne dass er Fieber oder etwas Messbares hat. Umgekehrt ist nicht sofort jeder krank, der eine Brille oder ein Hörgerät trägt oder nur einen Arm hat. Menschen sind halt so, wie sie sind.

**Helena**  
Ich habe mich beim Turnen mal an der Hand verletzt und bin ins Krankenhaus gekommen. Heute sieht man nur noch eine kleine Narbe. Aber in manchen Ländern gibt es ja nicht überall Krankenhäuser und manche Menschen wohnen auch weit weg vom Krankenhaus und haben kein Auto...

**Bärbel**  
Stimmt. Und wir haben hier in Deutschland eine Krankenversicherung. Die gibt es in vielen anderen Ländern nicht. Dort muss man die Behandlungen und alle Medikamente selber bezahlen. Das können sich viele Menschen nicht

leisten. Einige Länder haben zwar ein Gesetz, dass einfache Behandlungen kostenlos sind. Oft gibt es in den Gesundheitsstationen aber trotzdem keine Medikamente und viel zu wenige Ärzte.

### Helena

Dann ist es für arme Menschen schwieriger, gesund zu bleiben und medizinische Hilfe zu bekommen, wenn sie krank werden?

### Bärbel

Schon, und das liegt auch am Essen. Arme Menschen essen oft einseitig. Sie haben vielleicht nur Mais oder nur Hirse. Es fehlen ihnen dann wichtige Vitamine und Spurenelemente, wie Zink oder Selen. Die braucht das Immunsystem, um sich gegen Krankheiten zu wehren. In armen Ländern sind Krankheiten, die für uns leicht zu behandeln sind, deshalb oft richtig schlimm. Sogar Durchfall kann lebensbedrohlich sein.

### Helena

Wie bleiben die Menschen am besten gesund?

### Bärbel

Abwechslungsreiches Essen und Bewegung sind wichtig. Es hilft auch viel, wenn die Menschen etwas über Gesundheit lernen können. Dann wissen sie zum Beispiel, dass es wichtig ist, sich richtig die Hände zu waschen und nur sauberes Wasser zu trinken.



GESUNDES  
ESSEN

BEWEGUNG



UND WIE IST DAS BEI DIR? \_\_\_\_\_

Rundum gut geht es mir, wenn...

Krank fühle ich mich, wenn...



# ERSTE HILFE

Ein Freund oder eine Freundin braucht Hilfe?  
Jetzt gilt: Tief durchatmen und ruhig bleiben.  
Hole schnell einen Erwachsenen dazu.  
**So hilfst du richtig:**



## Bienenstich

- ⊕ Stachel vorsichtig mit der Pinzette herausziehen und Einstichstelle kühlen
- ⊕ Bei Stichen im Mund, am Hals oder bei Allergie: Erstickungsgefahr! Sofort Notruf 112 anrufen und bis zum Eintreffen des Notarztes Eiswürfel lutschen.

## Verbrennung

- ⊕ Sofort mit kaltem Leitungswasser kühlen – keine Eiswürfel oder ähnliches!
- ⊕ Kühlendes Brand-Gel aus der Apotheke verwenden
- ⊕ Abdecken mit sterilem Verbandsmaterial

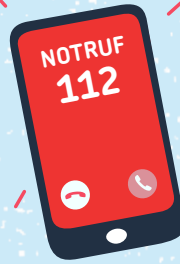


## Nasenbluten

- ⊕ Den Kopf nach vorne hängen lassen
- ⊕ Kaltes, feuchtes Tuch in den Nacken legen
- ⊕ Nasenflügel für einige Minuten zusammen-drücken

## Erste-Hilfe-Set für unterwegs! Das sollte mit:

- 5 Heftpflasterstreifen
- 1 Spule Heftpflaster
- 1 Paar Einweghandschuhe
- 1 Verbandpäckchen
- 2 Mullbinden
- 1 Schere mit stumpfer Spitze
- 2 sterile Wundauflagen
- 1 Dreieckstuch
- 1 Pinzette
- 1 Rettungsdecke
- Zeckenzange oder Zeckenkarte
- Desinfektionsspray



## Der Notruf

Die Nummer des Rettungsdienstes in Deutschland ist jederzeit kostenfrei erreichbar: 112

### Erzähle genau, was passiert ist:

- Wo ist der Unfall geschehen? (Welche Stadt? Welche Straße? Hausnummer?)
- Was ist genau passiert?
- Wie viele Personen sind verletzt?
- Welche Verletzungen haben sie?
- Nicht auflegen und auf Rückfragen warten!

### Bei Vergiftungen

Zusätzlich Giftnotrufzentrale (Berlin)  
anrufen: 030/19240

## Schürfwunde

- + Wunde mit klarem Wasser reinigen
- + Kleinere Verunreinigungen mit steriler Pinzette entfernen
- + Desinfektionsspray auf die trockene Wunde sprühen
- + Pflaster aufkleben




## Zu viel Sonne

- + Anzeichen für einen Sonnenstich: roter Kopf, Schwächegefühl, Kopf- und Nackenschmerzen
- + In den Schatten setzen, Kopf und Nacken mit nassen Tüchern kühlen, Wasser trinken. Gibt es keinen Schatten, Rettungsdecke als Schattenspender nutzen.
- + Bei Sonnenbrand mit starker Rötung oder Bläschen: ab zum Arzt!

# WIE WAR'S IM KRANKENHAUS?

Beim Klettern oder Fußballspielen kurz nicht aufgepasst und schon ist es passiert: eine Verletzung! So ging es **Aurel aus Deutschland** und **Benson aus dem Südsudan**. Beide mussten zur Behandlung ins Krankenhaus. Wie das war, berichten sie hier.



Aurel (12 Jahre), Deutschland

„Ich wohne mit meinen Eltern, meiner Schwester Solice (7) und unserer Katze Lilli in Aachen. Eigentlich bin ich lieber auf dem Fußballplatz als auf dem Sofa. Am letzten Sonntag hat meine Mannschaft gegen einen anderen Verein gespielt. Und da ist es passiert: Ich bin irgendwie gestolpert und hingefallen. Ich konnte überhaupt nicht mehr aufstehen, mein Knie tat so weh! Wir haben das Knie sofort gekühlt, aber es hat nichts gebracht. Meine Mutter hat mich dann **mit dem Auto ins Krankenhaus gefahren**. Dort wurde mein Bein geröntgt. Am nächsten Tag wurde noch ein MRT gemacht. Damit können die Ärzte die Verletzung noch besser sehen. Danach war klar: Ich muss operiert werden. Die Operation war am Dienstag und am Mittwoch durfte ich schon wieder nach Hause. Zum Glück! Denn das Essen im Krankenhaus fand ich nicht so lecker. Zuhause hat mir meine Mutter ein Walkie-Talkie gegeben. Damit kann ich sie rufen, wenn ich etwas brauche. Rumlaufen soll ich nämlich noch nicht und wenn, dann nur mit Krücken. Leider muss ich in einigen Wochen noch mal operiert werden.“



„IM KRANKENHAUS WURDE MEIN BEIN GERÖNTGT UND ANSCHLIESSEND WURDE NOCH EIN MRT GEMACHT.“

Ich bekomme ein neues Kreuzband ins Knie. Danach darf ich neun Monate lang keinen Sport machen. Das wird hart! Leider kann ich dann auch nicht wie sonst beim Sternsingen mitmachen. Ich wünsche euch aber viel Spaß dabei und viele Süßigkeiten!“





Benson (5 Jahre), Südsudan

„Ich lebe mit meiner Mama und meinem kleinen Bruder Ponis in einem Dorf im Südsudan. Das ist ein Land im Osten Afrikas. Auf dem Foto seht ihr mich im Krankenhaus. Warum ich da war? Das kam so: Ich wollte eine Mango pflücken und bin auf einen Baum geklettert. Das machen wir Kinder hier oft. Plötzlich habe ich das Gleichgewicht verloren und bin runtergefallen. Dabei habe ich mich an einem Ast verletzt und einige Stückchen Holz haben sich in meinen Po gebohrt. Das hat sehr wehgetan und einige Zeit später hat es sich auch noch entzündet. Mama meinte, dass ich zum Arzt muss. **In unserem Dorf gibt es aber keinen Arzt.** Darum sind wir gleich am nächsten Morgen zum Krankenhaus gelaufen. Das hat über drei Stunden gedauert und war sehr anstrengend.

„DREI STUNDEN MUSSTEN MEINE MAMA UND ICH ZUM NÄCHSTEN KRANKENHAUS LAUFEN, DAS WAR SEHR ANSTRENGEND.“

Ich war so froh, als wir endlich da waren. Ich musste mich auf eine Liege legen und der Arzt hat mich untersucht. Leider steckten die Splitter so tief, dass ich operiert werden musste. Ich habe eine Narkose bekommen und tief und fest geschlafen. Danach hat die Krankenschwester jeden Tag meine Wunde versorgt und mir Medizin gegeben. **Mama hat mir jeden Tag etwas zu essen gebracht.** Jetzt bin ich wieder zuhause. Und die Mangos holt jetzt erstmal mein großer Cousin für mich vom Baum. Der ist noch nie heruntergefallen.“



### Faktencheck: Deutschland - Südsudan

- Über 5.000 Kilometer Luftlinie liegen zwischen Deutschland und dem Südsudan.
- Deutschland hat ca. 83 Mio. Einwohner, der Südsudan nur ca. 11 Mio.
- Der Südsudan ist fast doppelt so groß wie Deutschland.



# ÄRZTLICHE VERSORGUNG HIER UND DORT

Aurel und Benson mussten beide im Krankenhaus operiert werden – der eine in Deutschland, der andere im Südsudan. Wie die Versorgung nach einem Unfall abläuft, ist von Land zu Land unterschiedlich und hängt vom jeweiligen Gesundheitssystem ab.

## Ein Vergleich:



### Erreichbarkeit

Krankenwagen, Taxi oder eigenes Auto:  
Das nächste Krankenhaus ist meist nicht mehr als **10 Minuten** entfernt.

**40 Kilometer** und mehr bis zum nächsten Krankenhaus – mit dem Mofa oder zu Fuß, oft über schlechte Straßen, die in der Regenzeit gar nicht passierbar sind. So dauert der Weg ins Krankenhaus oft mehrere Tage.



### Medikamente

Meistens gibt es **alle Medikamente**. Selbst teure Medikamente werden bei Bedarf von der Krankenkasse bezahlt.

**Selten gibt es alle Medikamente**, die ein Patient braucht. Wenn doch, können sie sich viele Menschen nicht leisten.



### Ärzte

**Es gibt über 400.000 Ärzte**. Viele sind auf bestimmte Fachrichtungen spezialisiert. Oft sind mehrere Spezialisten an einer Behandlung beteiligt.

In Deutschland gibt es gute Ausbildungsmöglichkeiten für Ärzte und medizinisches Fachpersonal.

**Es gibt weniger als 200 Ärzte**. Fachärzte (z.B. Zahnärzte) fehlen oft ganz. In den Gesundheitsstationen kommt es vor, dass eine Krankenschwester eine kleine Operation durchführt, wenn kein Arzt in der Nähe und das nächste Krankenhaus weit weg ist. Die Ärzte werden meist im Ausland ausgebildet, zum Beispiel in Uganda.



## Ausstattung

**Moderne Geräte** wie CT, MRT, Ultraschall und Röntgengerät gibt es in fast allen Krankenhäusern.

Oft gibt es **gar keine medizinischen Geräte**. Geht ein Gerät kaputt, muss man auf Ersatzteile und einen Techniker aus dem Ausland warten.



## Verpflegung

Im Krankenhaus gibt es **drei bis vier Mahlzeiten am Tag** und meistens ein Menü, aus dem man auswählen kann.

**Es gibt kein Essen** für Patienten. Verwandte müssen für die Verpflegung des Patienten sorgen. In manchen Krankenhäusern gibt es dafür einfache Kochstellen.



## Zimmer

**Jeder Patient bekommt ein Bett**. Selten liegen mehr als drei oder vier Personen in einem Zimmer. Wer es sich leisten kann, bekommt ein Einzelzimmer.

**Ein Bett zu bekommen, ist Glückssache**. Sind alle Betten belegt, muss der Patient sich mit einer Matte auf den Boden legen.



## Kosten

Die **Krankenversicherung**, in die fast alle Menschen in Deutschland einzahlen, übernimmt die Kosten für alle notwendigen Behandlungen.

Es gibt **keine Krankenversicherung**. In den staatlichen Krankenhäusern muss alles selber bezahlt werden: Medikamente, die Behandlung und alle Materialien. Es muss immer eine Begleitperson mit ins Krankenhaus kommen, um für den Patienten alles Nötige zu besorgen. Arme Menschen können zum Teil mit Hilfe von Spendengeldern kostenlos behandelt werden.

### So helfen die Sternsinger:

Mit den von euch gesammelten Spenden unterstützt das Kindermissionswerk aktuell 156 Gesundheitsprojekte weltweit, und hilft so Kindern und Familien, dass sie gesund werden und gesund bleiben. Einige stellen wir euch in diesem Heft vor.





GHANA

NÄCHSTES FACH:

# GESUNDHEIT

Neben Schreiben und Rechnen steht für die Schülerinnen und Schüler der Dorfschule in Sirigu auch Gesundheit auf dem Stundenplan. Unterstützt wird der **Gesundheitsclub** mit **Spenden der Sternsingeraktion**.



Reingeleuchtet:  
Sind die Ohren  
gesund?

Schnell kritzelt Jakob Notizen auf seinen Zettel. Auf Rechtschreibung oder Schönschrift kommt es heute zum Glück nicht an. „Ich spiele die Rolle eines Journalisten, der beobachtet, ob sich alle an die Corona-Regeln halten,“ erzählt der 17-Jährige. Jakob und seine Mitschüler im Gesundheitsclub führen heute ein Theaterstück auf. Die Geschichte haben sich die Jugendlichen selbst ausgedacht: „Es geht um zwei Dörfer – eins befolgt die Corona-Regeln, das andere nicht“, erzählt Jakobs Mitschüler Iven. Am Ende erkranken die Bewohner des einen Dorfes, während die anderen gesund bleiben.



### Ivens Lieblingsfach? Gesundheit!

Im Gesundheitsclub lernen die Schülerinnen und Schüler jede Woche etwas Neues – von der eigenen Hygiene bis hin zu Corona-Regeln. Im Klassenzimmer führen die Kinder Theaterstücke auf, beim Quiz auf dem Schulhof können sie ihr Gesundheitswissen testen.



Iven, 15 Jahre

„WIR LERNEN,  
WIE WIR UNS  
VOR KRANKHEITEN  
SCHÜTZEN KÖNNEN.  
DAS WISSEN GEBEN  
WIR AN UNSERE  
ELTERN WEITER.“

In Ghana steht  
Gesundheit auf  
dem Stundenplan.





**Tippy Taps: Auf den Stock treten und Wasser marsch!**



## Händewaschen leicht gemacht!

In den ländlichen Gegenden Ghanas gibt es kaum Wasserhähne, aus denen sauberes Wasser kommt. Das ist aber beim Händewaschen sehr wichtig! Denn so kann man sich vor Krankheiten schützen – auch vor dem Coronavirus. Tippy Taps sind für viele Familien die Lösung: Die Kinder haben ihren Eltern von der Idee aus der Schule erzählt und auch zuhause ein Tippy Tap gebaut. Neben den Tippy Taps sollen auch neue Toiletten an der Schule die Situation verbessern.

**Tippy Taps selber bauen? Willi zeigt auf der nächsten Seite, wie es geht!**





Das Wasser pumpen  
die Schülerinnen aus  
einem Brunnen.



### So helfen die Sternsinger in Nord-Ghana:

- Gesundheitsprogramme und -clubs in Sirigu und 118 weiteren Dörfern
- Gesundheits-Checks bei allen Schülern viermal im Jahr
- Erfassung aller Kinder in der staatlichen Krankenversicherung
- Bau einfacher Waschgelegenheiten und Toiletten
- Gesundheits- und Erste-Hilfe-Kurse für Lehrer
- Erste-Hilfe-Kästen für die Schulen

# SO WERDEN HÄNDE SAUBER!

## TIPPY-TOPPI



Ein Kanister, etwas Seil und ein paar Stöcke: viel mehr braucht es nicht für diese geniale Kippvorrichtung zum Händewaschen. So ein „Tippy Tap“ kannst du ganz einfach selber bauen. **Willi zeigt, wie es geht!**



### DU BRAUCHST:

- 1 sauberen Kanister
- 1 Stück Schnur (ca. 1 m lang)
- 2 Äste mit Astgabeln (ca. 1,50 m lang)
- 1 geraden Ast (ca. 1 m lang)
- 1 dickeren Ast (ca. 0,5 m lang)
- Spaten
- Handbohrer
- evtl. Säge für das Zuschneiden der Äste



1.  
Grabe im Abstand von 60 cm zwei 35 cm tiefe Löcher in die Erde.



2.  
Stecke die beiden langen Stöcke mit der Astgabel nach oben in die Löcher, sodass die Astgabeln auf gleicher Höhe sind. Fülle die Löcher mit Erde und Steinen auf und drücke diese gut fest.





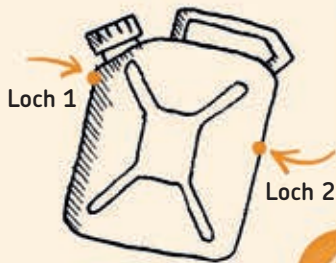
3.

Bohre mit dem Handbohrer zwei Löcher in den Kanister. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen.



4.

Hänge den Kanister mit dem Henkel an den 1 Meter langen Stock und lege diesen auf die Astgabeln.



6.

Das eine Ende des Stocks muss den Boden berühren, das andere hängt ein Stück in der Luft. Das wird das Fußpedal.



5.

Fülle den Kanister mit Wasser und befestige ein Ende der Schnur am Griff des Kanisters. Das andere Ende der Schnur knotest du an den 0,5 Meter langen Stock.



7.

Trittst du nun auf den Stock, kippt der Kanister nach vorne und Wasser läuft aus dem Loch. Viel Spaß beim Händewaschen – natürlich mit Seife!



Den neuen Film von Willi und einen Seifen-Basteltipp findest du hier:  
[www.sternsinger.de/mag-gesundheit](http://www.sternsinger.de/mag-gesundheit)





ÄGYPTEN



Beim Spielen hat ein offenes Stromkabel Norans Gesicht verbrannt. Aber jetzt kann sie wieder lächeln.

# MIT NARBEN LEBEN LERNEN



Die Puppen erzählen und die Kinder hören zu.

Schnell ist es passiert: In der Küche kurz nicht aufgepasst und auf die glühende Herdplatte gefasst. Das ist gefährlich und tut furchtbar weh. **In der ägyptischen Stadt Assiut bekommen Kinder, die sich verbrannt haben, Hilfe.**





Verbrennungen brauchen lange, um zu heilen.



### Ein kurzer Moment – lebenslange Folgen

Die Stadt Assiut liegt im Zentrum von Ägypten, einer sehr armen Region. Viele Familien hier leben in winzigen Wohnungen und kochen auf billigen Gaskochern, die oft ungesichert auf dem Boden stehen. Immer wieder kommt es zu schlimmen Verbrennungen. Nur die wenigsten Familien in Assiut und den umliegenden Dörfern können sich eine medizinische Behandlung leisten.



### Neues Selbstvertrauen

Zum Glück helfen die Sternsinger. Im **Assiut Burns Programme (kurz: ABP)** bekommen Erwachsene und Kinder, die sich verbrannt haben, medizinische Hilfe. Familien, die dafür nicht genug Geld haben, werden mit Hilfe der Sternsinger kostenlos behandelt. In Ferien-camps lernen die Kinder, mit ihren Narben umzugehen und gewinnen nach und nach wieder Selbstvertrauen.



### Die Puppen sprechen lassen

Um in Zukunft schwere Unfälle zu vermeiden, wurde ein Puppentheater gegründet. Bei den Aufführungen an mittlerweile über 1.000 Grundschulen lernen die Kinder die Gefahren kennen, die zu Verbrennungen führen. „Am wichtigsten ist es, dass Kinder, die Verbrennungen erlitten haben, in der Schule nicht ausgegrenzt werden“, sagt Hamdy Hassan, der Leiter des Puppentheaters.



Die Puppen haben immer einen guten Rat.



### So helfen die Sternsinger in Ägypten:

- Unterstützung bei den Behandlungskosten
- Psychologische Hilfe, um besser mit den Narben und den Folgen der Verletzung leben zu können
- Im Puppentheater die Gefahren von Feuer und Elektrizität kindgerecht veranschaulichen



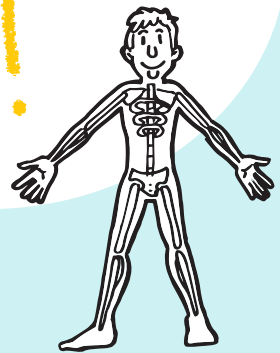
### Unser Körper ist ein Wunder:

Wenn alles funktioniert und wir uns gut fühlen, kann er in der Schule und auf dem Sportplatz Höchstleistungen erbringen. Wie gut alles aufeinander abgestimmt ist, merken wir oft erst, wenn wir krank werden und uns einschränken müssen.

# GESUND BLEIBEN – RUNDUM!

So kommt ihr gesund und fit durch den Winter!

Findet die richtigen Antworten auf unsere fünf Fragen und entschlüsselt das Lösungswort!



1. Ein Grippevirus kann bis zu 48 Stunden auf einer Oberfläche überleben. Was kann helfen, damit es nicht den Weg in unseren Körper findet?

H N A H E N

2. Schule, Hausaufgaben & Co: Nach einem anstrengenden Tag braucht dein Körper vor allem das hier:

R H und S C H F

3. Wenn deine Schleimhäute trocken sind, kann sich dein Körper nicht gut vor Erkältungsviren schützen. Deshalb gilt im Winter genauso wie im Sommer:

Viel

W A R I K E

4. Immer nur das Gleiche auf der Gabel? Langweilig und ungesund! Unser Körper braucht verschiedene Nährstoffe, um sich gesund zu entwickeln. Deshalb solltest du:

Abwechslungsreich und

G N S S E



# STERNSINGER VITAMIN-KICK



## Du brauchst:

- 2 Karotten
- 1 Apfel
- den Saft einer Orange (alternativ: 200 ml Orangensaft)
- den Saft einer Zitrone
- 200 ml Wasser
- bei Bedarf Honig
- Pürierstab



1. Wasche die Karotten und den Apfel. Enkerne den Apfel und schneide Apfel und Karotte in kleine Stücke. Du brauchst beides nicht zu schälen: Unter der Schale sitzen die meisten Vitamine.
2. Presse die Orange und die Zitrone aus.
3. Gib alles in einen hohen Becher und püriere das Obst, bis alles gut zerkleinert ist. Lass dir mit dem Pürierstab von einem Erwachsenen helfen.

IN EIN GLAS FÜLLEN UND  
VITAMINE TANKEN! →



5. Runter vom Sofa und ab nach draußen!  
Diese Kombi stärkt deine Abwehrkräfte  
und macht mit Freunden noch mehr  
Spaß:

F I C H E L T

und B W G U

LÖSUNGSWORT

--	--	--	--	--	--



MITMACHEN  
UND GEWINNEN!

Mit etwas Glück könnt ihr eins von drei Büchern „**Mein Körper ist ein Superheld**“ gewinnen (Buchtipps auf Seite 23). Einsendeschluss: 25.01.22. Die Adresse findet ihr auf der Rückseite dieses Hefts.



Such dir Hilfe!



Dein Körper und deine Seele sind ein unschlagbares Team: Geht es einer Seite schlecht, leidet auch die andere. Wenn dich etwas bedrückt und dir vielleicht schlaflose Nächte bereitet, ist es wichtig, dass du einem Erwachsenen von deinem Problem erzählst. Das können deine Eltern sein oder vielleicht ein Lehrer, dem du vertraust. In Deutschland kannst du dich mit allen Sorgen auch an die „**Nummer gegen Kummer**“ wenden. Du musst deinen Namen nicht nennen und dein Anruf ist kostenlos: **116 111**

Mehr dazu unter:

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



# UND LOS GEHT'S!

Wir halten euch auf dem Laufenden:  
[www.sternsinger.de/corona](http://www.sternsinger.de/corona)



## UNTERWEGS

...mit dem Sternsingermobil

Seit drei Jahren tourt das Sternsingermobil quer durch Deutschland und hat auf dem Weg in eure Gemeinden und zu euren Schulen schon mehr als 40.000 Kilometer zurückgelegt. Nun ist auch ein digitaler Besuch möglich!

Alle Infos zum Sternsingermobil findet ihr hier:  
[www.sternsinger.de/sternsingermobil](http://www.sternsinger.de/sternsingermobil)



Blick ins Sternsingermobil: Alena zeigt Schülern, wie die Sternsingeraktion funktioniert.



Martin

Alena

Isabel

# FREUNDSCHAFTEN GEKNÜPFT!

Ihr habt geflochten, gewebt, gefädelt, geknüpft – und die Kinder in der Ukraine, dem **Beispieland der Sternsingeraktion 2021**, damit total überrascht! Aus allen Ecken Deutschlands haben uns mehr als 400 wunderschöne Freundschaftsbänder erreicht – einige sogar in Gelb-Blau, den Nationalfarben der Ukraine. Zusammen mit vielen guten Wünschen konnten wir eure Armbänder in die dortigen Caritas-Kinderzentren schicken. Die Freude bei den Kindern dort war riesig!

DANKE! 😊



DU FEHLST UNS!  
GUTE  
BESSERUNG,  
TOBIAS



MARIE,  
SETZ' DIR  
DIE KRONE  
AUF!



## Sternsinger-Grußkarten

Mit unserem **Grußkarten-Generator** kannst du deinen Freunden und Verwandten eine ganz persönliche Grußkarte gestalten! Du kannst sie dann super einfach über deinen Handy-Messenger oder per E-Mail verschicken – oder ganz klassisch als Postkarte ausdrucken! Neben coolen Sternsinger-Sprüchen gibt es auch neue Vorlagen zum Thema Gesundheit:

[www.sternsinger.de/grusskarte](http://www.sternsinger.de/grusskarte)



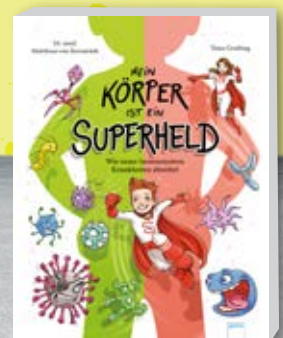
## Buch-Tipp

Viren, Bakterien, Krankheitserreger! Denen gehen wir gerne aus dem Weg. Doch wie? Der Arzt Matthias von Bornstädt erklärt euch in diesem Buch, was bei einer Infektion in unserem Körper passiert und wie wir unsere Abwehrkräfte stärken können. Ein Mutmachbuch mit vielen praktischen Gesundheitstipps und tollen Illustrationen!

Dr. Matthias  
von Bornstädt

**Mein Körper  
ist ein Superheld**

Arena-Verlag  
48 Seiten  
14 Euro



# RECHNEN MIT FRÜCHTCHEN

Jede Obstsorte steht für eine bestimmte Zahl. Kannst du unsere fruchtige **Rechenaufgabe** lösen?

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Strawberry} + \text{Strawberry} = 16$$

$$\text{Strawberry} - \text{Watermelon} = 2$$

$$\text{Watermelon} + \text{Apple} + \text{Strawberry} = ?$$

Wir werden deine Daten ausschließlich zur Ermittlung und Benachrichtigung der Gewinner verwenden. Im Anschluss werden alle Daten gelöscht. Deine Daten werden weder weitergegeben noch zu anderen Zwecken verwendet. Wenn du unter 16 Jahre alt bist, müssen deine Eltern deine Lösung für dich an uns senden. Alle Infos zu deinen Datenschutzrechten findest du unter: [www.sternsinger.de/datenschutz](http://www.sternsinger.de/datenschutz)

## MITMACHEN UND GEWINNEN!

Schick uns deine Lösungszahl bis zum **25.01.2022** an:

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“  
Sternsinger-Redaktion  
Stephanstraße 35, 52064 Aachen

oder schreib eine E-Mail an:  
[redaktion@sternsinger.de](mailto:redaktion@sternsinger.de)

Wir verlosen 2 x den **PLAYMOBIL-Rettungswagen** mit Licht und Sound



+  
1 x das große **PLAYMOBIL-Krankenhaus** mit Einrichtung.



**VIEL GLÜCK!**

## Impressum

**Verlag und Herausgeber:** Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ e.V., Stephanstr. 35, 52064 Aachen  
**Redaktion:** Stefanie Wilhelm (C.v.D.), Anna Preisner, Andreas Gloge, Karl Georg Cadenbach  
**Fotos:** Kindermissionswerk (Martin Steffen: 2-3, 22 o.; Stefanie Wilhelm: 4, 8; Susanne Dietmann: 16-17, 22 u.; Projektpartner: 23; Nyokabi Kahura/fairpicture: Titel, 9; Francis Kokoroko/fairpicture: 12-15; Hanaa Habib/ich.tv: 18-19); Rebphoto@iStockphoto.com: 5; photka@iStockphoto.com, Lebazele@iStockphoto.com: 6; helenaak@iStockphoto.com: 20; Roman\_Samokhin@iStockphoto.com, Tim UR@iStockphoto.com, valentinarr@iStockphoto.com, Francois-Edmond@iStockphoto.com, SergeyChayko@iStockphoto.com, 21-22  
**Illustrationen:** Gabriele Pohl (6-7)  
**Gestaltung:** ReclameBüro, München  
**Herstellung:** evia Services KG

## Bestellungen

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“,  
Tel.: 0241. 44 61-44, Fax: 0241.44 61-88  
E-Mail: [bestellung@sternsinger.de](mailto:bestellung@sternsinger.de)  
Web: [shop.sternsinger.de](http://shop.sternsinger.de)  
„Sternsinger. Kinder mit einer Mission“ stellen wir als Bildungsmaterial kostenlos zur Verfügung.  
Bestell-Nr.: 101421

## Kontakt

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ e.V.  
Stephanstraße 35, 52064 Aachen  
Telefon 0241. 44 61-25  
[redaktion@sternsinger.de](mailto:redaktion@sternsinger.de)

Ansprechpartner für Ihre Diözesen  
finden Sie auf unserer Internetseite:  
[www.sternsinger.de/kontakt](http://www.sternsinger.de/kontakt)

Kindermissionswerk Luxemburg  
Marianne Heinen,  
33 boulevard Joseph II  
L-1840 Luxemburg  
Tel.: 00352. 45 32 61  
[missio@cathol.lu](mailto:missio@cathol.lu)

Kindermissionswerk Schweiz-Liechtenstein  
Route de la Vignettaz 48  
CH-1700 Freiburg  
Tel.: 0041. 26 425 55 70  
[missio@missio.ch](mailto:missio@missio.ch), [www.missio.ch](http://www.missio.ch)  
[www.sternsinger.ch](http://www.sternsinger.ch)

Spendenkonto: Pax-Bank eG  
IBAN: DE95 3706 0193 0000 0010 31  
BIC: GENODE1PAX



Das Kindermissionswerk hat das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen. Ein Zeichen für Vertrauen.