

# jumi



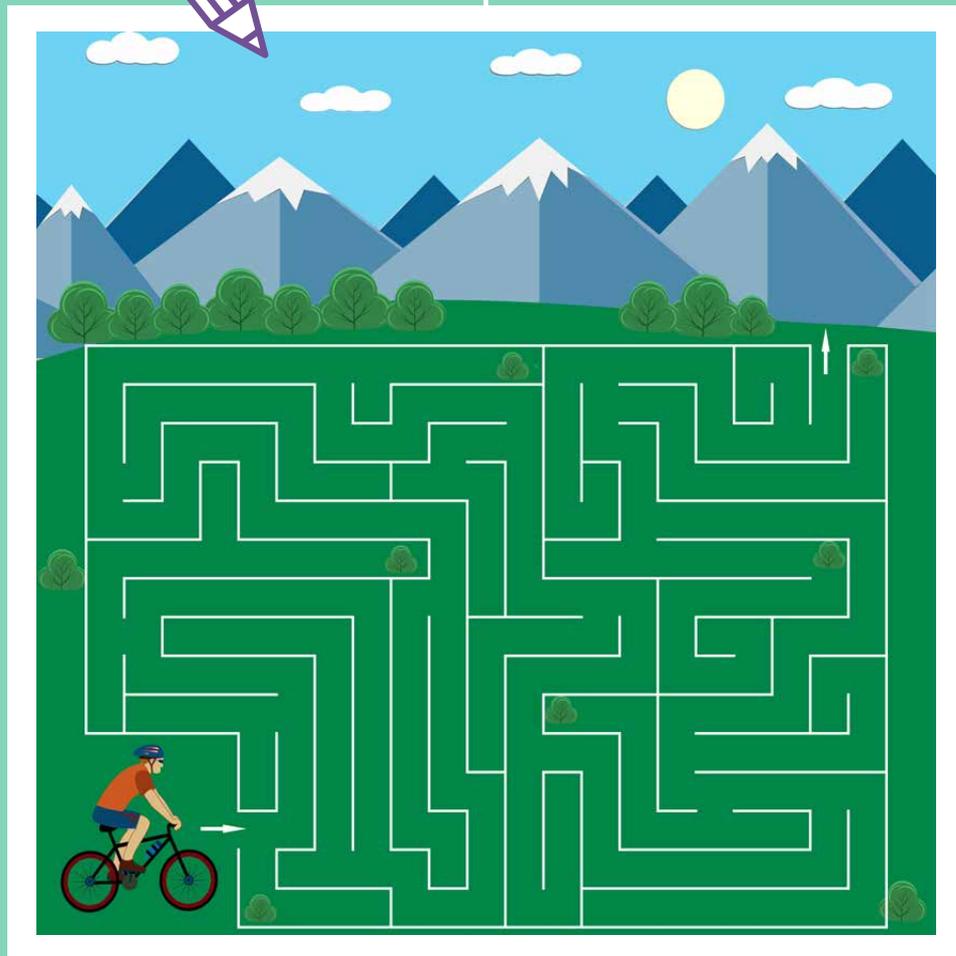
Kraft



 Das Heft  
zur Fastenaktion

Rätsel

In die Pedale treten



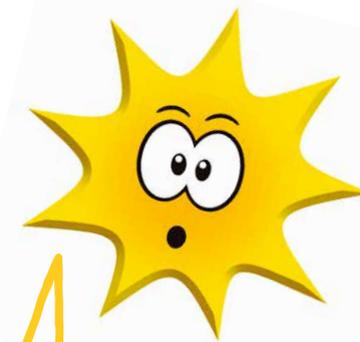
Velo fahren kann man aus eigener Kraft. Das macht Spass, ist gesund und schadet der Umwelt nicht. Hilf dem Rennfahrer dabei, ans Ziel zu kommen.

Lösung Seite 23

## Lebenswichtige Kraft

Dieses jumi schaut zusammen mit der Fastenaktion nach Laos, einem faszinierenden Land in Asien. Kinder erzählen, wie sie dank Gemüseanbau und Pflanzen aus dem Wald zu abwechslungsreicher Nahrung kommen. Das ist wichtig, denn der Körper braucht Kraft und Energie! Auch Maschinen, Lampen, Mobiltelefone und viele andere Sachen funktionieren nur, wenn sie mit Kraftstoff angetrieben werden. Aber was ist Energie überhaupt? Das jumi hat Antworten. Und lustige Ideen für die Sammlung.

♥-lich!  
**Christine**  
vom jumi-Team

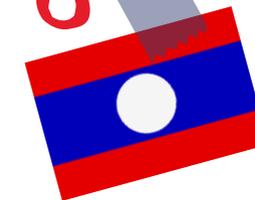


4

Das gibt Kraft  
Seite 4

8

Leben in Laos  
Seite 8



Sammlung:  
Energie-Riegel  
Seite 14

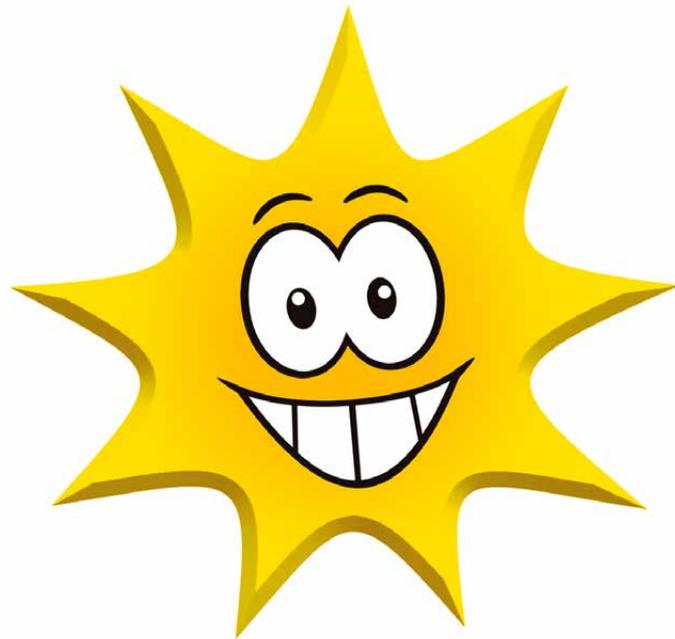


14

**Tipps zur Verwendung von jumi-Beiträgen im Unterricht.** Das gesamte jumi-Heft «Kraft» kann im Unterricht den Handlungsaspekten 2C\_3 zugeordnet werden. → [www.jumi.ch](http://www.jumi.ch)

# Ohne Energie funktioniert nichts

Das Wort «Energie» kommt aus dem Griechischen und bedeutet «wirkende Kraft». Gemeint ist also eine Kraft, die etwas antreibt und zum Funktionieren bringt.



**Mit einem Kraft-Stoff werden unterschiedliche Sachen angetrieben: Maschinen brauchen zum Beispiel Strom oder Benzin.** Der Körper jedes Lebewesens hingegen braucht Nahrung als Energie-Lieferant. Und dann gibt es auch noch eine weitere Energie: Sachen, die uns guttun und zu-

frieden machen – zum Beispiel schöne Musik, verliebt sein oder etwas Lustiges unternehmen. So unterschiedlich die Arten der Energie und die verschiedenen Lieferanten/Kraft-Stoffe sind, eines haben sie gemeinsam: Ohne Energie und antreibende Kraft funktioniert nichts.

Text: Christine Weber



## Kraft und Energie tanken

Wenn wir zu wenig Energie haben, sind wir müde und unkonzentriert. Hier ein paar Tipps, wie du schneller wieder fit bist: Mit einem gesunden Müesli in den Tag starten

Gemüse und Früchte essen

früh ins Bett gehen

genügend schlafen

draussen spielen oder spazieren

Bewegung statt herumsitzen

Sich eine Freude machen

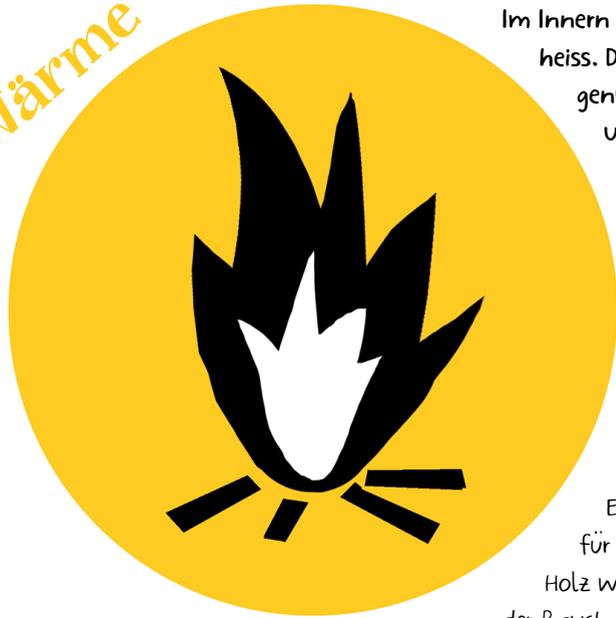
## So kommt der Körper zur Energie

Nur wenn der Körper mit Energie versorgt ist, schlägt das Herz, arbeitet das Gehirn, pumpt die Lunge. Und auch für alle anderen Fähigkeiten braucht es Energie: gehen und stehen, das Regulieren der Körpertemperatur, die Verdauung, lachen und weinen ... Damit der Körper zu Energie kommt, braucht er Nahrung. Sobald diese aufgenommen worden ist, macht sich der Stoffwechsel an die Arbeit: Er sorgt mit einem sehr komplizierten Vorgang dafür, dass die verdaute Nahrung sortiert und in Energie und neue Bausteine umgewandelt wird. Dank dem bleiben wir gesund und fit.

# So wird Energie gewonnen

Jeden Tag wird eine Unmenge an Energie gebraucht, damit Menschen und Maschinen genügend Strom, Benzin oder Wärme haben und der Alltag funktioniert. Hier siehst du, wie Energie gewonnen oder genutzt wird.

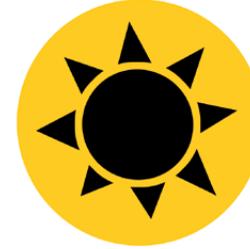
## Wärme



Im Innern der Erde ist es unendlich heiss. Diese Erdwärme wird genutzt, um sie in Energie umzuwandeln. Bereits in wenigen Metern Tiefe kann sie aus dem Boden «geholt» werden. Dazu braucht es zum Beispiel Tiefbohrungen, Wärmesonden oder Kollektoren. Es gibt so unendlich viel Erdwärme, dass sie zu den erneuerbaren Energien zählt. Das gilt auch für Holz: Das Feuer wärmt, Holz wächst nach. Allerdings ist der Rauch nicht gut für die Umwelt.

Text: Christine Weber Illustration: Daniela Rüttimann

## Sonne



Die Energie der Sonne kann die Wäsche trocknen oder den Schnee schmelzen. Mit der Technik namens «Photovoltaik» können Sonnenstrahlen auch in elektrischen Strom umgewandelt werden. Zum Beispiel über Solarzellen, die auf Dächern angebracht sind.

## Wasser



Das Wasser hat viel Antriebs-Kraft. Das wird genutzt: Zum Beispiel wird es in einem Stausee gesammelt. Wenn das Wasser abgelassen wird, kann dadurch ein Wasserrad oder eine Turbine angetrieben werden. Die Turbine wiederum treibt einen Generator an. So kann Strom gewonnen werden.

## Erdöl



Wenn Kohle, Gas oder Erdöl verbrannt werden, entsteht viel Wärme. Daraus wird wiederum Energie gewonnen. Um diese natürlichen Ressourcen aus dem Boden oder Berg zu holen und zu verarbeiten, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die meisten davon sind sehr schädlich für die Umwelt. Zudem sind diese Rohstoffe nicht unbegrenzt vorhanden.

Hier erfährst du, welches erneuerbare Energien sind:  
[👉 jumi.ch/energie](https://www.jumi.ch/energie)

## Wind

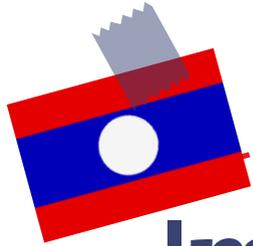


Segelschiffe oder Windmühlen holen ihre Kraft über den Wind. Heute gibt es riesige Windkraft-Anlagen, mit denen elektrische Energie gewonnen wird. Solche Turbinen stehen dort, wo es viel Wind gibt. Zum Beispiel in den Bergen oder auf dem Meer.

## Atom



Wird der Kern bestimmter Atome gespalten, setzt das enorm viel Wärme-Energie frei. Eine solche Kernspaltung macht man in Atomkraftwerken und gewinnt daraus Strom. Diese Anlagen erzeugen keine schädlichen Abgase, aber eine gefährliche radioaktive Strahlung. Bei einem Unfall kann es zu grossen Katastrophen kommen.



Land in Sicht



8



# Im Wald wachsen leckere Sachen

Gesundes Essen gibt Kraft und Energie.

In Laos wachsen viele essbare Pflanzen im Wald.



In Laos gibt es dichte Wälder.

**Die Gemeinschaft der Khmu lebt im dicht bewaldeten, bergigen Norden von Laos und führt ein Leben im Einklang mit der Natur.** Die Menschen gehen sorgfältig mit den Wäldern um. Denn dort wachsen Bambussprossen, Pilze und Kräuter. Die Pflanzen und Kräuter sind gesunde und wichtige Nahrungsmittel. Die Kinder lernen früh, welche Pflanzen essbar sind und gepflückt werden können.

**Doch durch die Abholzung der Wälder wird ein wichtiger Teil ihrer Lebensgrundlage zerstört.** Das zwingt die Menschen dazu, nach neuen Möglichkeiten zu suchen, um genügend Essen zu haben. Nebst Reis werden zwar in kleinen Gärten auch Gemüse und Früchte angepflanzt. Aber durch die Klimaveränderung ist das Wetter unberechenbar geworden. Oft fällt zu wenig, aber sehr starker Regen, sodass die Felder

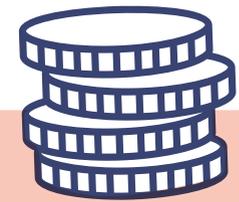
überschwemmt werden. Oder die Temperaturen steigen so weit an, dass die Pflanzen verdorren. Für die Menschen, die seit Generationen mit und vom Wald leben, ist das eine schwierige Situation.

**Darum gibt es in dieser Region ein Projekt von Fastenaktion, das den Menschen hilft: Gemeinsam forsten sie den Wald wieder auf und pflegen ihn.** Zudem lernen sie, welche Gemüsepflanzen trotz der Klimaerwärmung wachsen und keine Pestizide brauchen. Und sie lernen, wie sie Produkte aus der traditionellen Landwirtschaft und Pflanzen aus dem Wald miteinander kombinieren können, damit abwechslungsreiches Essen auf den Tisch kommt. In Kochkursen für die ganze Familie erfahren sie zudem viel Wissenswertes über die verschiedensten Nahrungsmittel und wie sie sich am besten verarbeiten lassen. Das alles hilft mit, dass es den Menschen gut geht und sie genügend und gesundes Essen auf den Tisch bringen können.

Familien erfahren viel über ökologische Landwirtschaft.



Text: Colette Kalt / Fastenaktion Fotos: Fastenaktion



## Das jumi sammelt

Die Fastenaktion unterstützt im Distrikt Bokeo, im Norden von Laos, die Menschen in 14 Dörfern dabei, den Wald zu erhalten, zu schützen und sorgfältig wieder aufzuforsten. Der Wald ist lebenswichtig für das Klima und er bietet zudem vielerlei wichtige und gesunde Nahrung. Im Schatten der Bäume wachsen Bambussprossen, Ingwer, Pilze, wilder Kardamom und viele verschiedene medizinische Kräuter. Um diese richtig anzuwenden, wird die Menschen auch Pflanzenheilkunde gelehrt. Die Heilkräuter können sie zudem auf den Märkten der Umgebung verkaufen.

★ **Fastenaktion PC-19191-7**  
Vermerk: LA 134 294

👉 **Im Werkatelier auf Seite 14 findest du eine gute Idee, was du basteln und verkaufen kannst.**



# «Während der Reisernte helfe ich mit»



Hallo! Ich heiße Vilaikon, bin 11 Jahre alt und lebe im Dorf Nakum, das im Norden von Laos ist. Ich habe eine ältere Schwester. Meine Familie ist weder arm noch reich - in unserem Dorf gehören wir zur Mittelschicht. Ich gehe in die erste Klasse.



## Eine Stunde Fussmarsch

Jeden Morgen stehe ich um 5 Uhr auf. Ich gehe zu Fuss zur Schule. Mein Weg dauert eine Stunde. Am liebsten habe ich das Fach Geografie. Denn dabei lerne ich viel über Landschaften, Meere und Gebirge, und wie die Menschen und die Erde sich gegenseitig beeinflussen.



## Nahrung aus dem Wald

Nach der Schule spiele ich mit meinen Freunden, oder ich gehe in den Wald auf Nahrungssuche. Oft helfe ich auch meinen Eltern bei der Hausarbeit. Es gibt immer etwas zu tun.



## Insekten und Süßigkeiten

Ich esse sehr gerne Süßigkeiten und gegrillten Fisch. Aber auch klebrigen Reis und frittierte Bambuswürmer oder Grillen mag ich sehr gerne. Die Insekten finde ich im Wald. Ich habe an einem Kochkurs teilgenommen. Dort habe ich gelernt, welche Pflanzen und Insekten wir essen können und was gesund ist für uns.



## Bambussprossen sind das wichtigste Gemüse



Miss Opo (9) lebt mit ihrer Mutter und ihrer Schwester im Dorf Houaysay Noi in Laos. Sie weiss viel über Bambussprossen.

bringt Glück. Meine Mutter hat mir erzählt, dass sich das Wetter in meinem Dorf und im ganzen Land sehr verändert hat. Entweder regnet es sehr viel oder gar nicht. Darunter leiden auch die Bäume und Pflanzen im Wald. Ich gehe oft in den Wald, um wilde Bambussprossen zu sammeln. Es ist das wichtigste Gemüse, wir alle essen es täglich. Es ist sehr gut und man kann damit verschiedenste Gerichte kochen. Ich gehe auch in den Berggarten, den meine Mutter angelegt hat. Sie hat gelernt, welche Gemüse sich gut miteinander vertragen und schön wachsen. Nach der Schule helfe ich meiner Mutter im Garten und lerne von ihr viel über die Pflanzen. Meine Schwester und ich wechseln uns ab beim Wasserholen an der Dorfwasserzapfstelle und bei anderen Arbeiten, die unsere Mutter entlasten. Wenn ich gross bin, möchte ich unbedingt Lehrerin werden. Dann kann ich den Schülerinnen und Schülern dabei helfen, ihr Wissen zu erweitern. >>

« **Jeden Morgen stehe ich um sechs Uhr auf. Dann esse ich süsse Speisen und Reis. Dazu trinke ich Milch. Ich gehe in die dritte Klasse.** Mein liebstes Fach ist die laotische Sprache. Mein Schultag dauert acht Stunden. In meiner Klasse sind wir 20 Kinder, acht Jungen und 12 Mädchen. Meine Schule ist klein, aber hübsch. Das laotische Neujahrsfest Pi Mai Lao ist mein Lieblingsfest. Es wird im April gefeiert, dann ist es immer sehr heiss. Deshalb mag ich auch den Brauch, einander mit Wasser zu bespritzen – das

Text: Colette Kalt / Fastenaktion Fotos: Fastenaktion



## 👏 IM EINSATZ FÜR FASTENAKTION

Letztes Jahr wurde Geld für Familien in Kolumbien gesammelt. Ganz viele Kinder und Schulklassen haben mitgemacht! Euch allen vielen Dank für den tollen Einsatz!



Machst du dieses Jahr auch wieder mit? Super!



Meret aus Uri hat diese wunderschöne Papier-Ananas nach der Anleitung im jumi gemacht. Wie das funktioniert, kannst du hier nachschauen: [jumi.ch/ananas](https://www.jumi.ch/ananas)



Früchte und Tiere aus Papier von der Pfarrei Hl. Geist in Hünenberg und der Pfarrei St. Martin Zürich-Fluntern (unten).



Schick uns Fotos von deiner Aktion: [online@jumi.ch](mailto:online@jumi.ch)

Text: Christine Weber Fotos: zVg



# ENERGIE Riegel

## Zutaten

½ Tasse	Kokosraspel
4 Tassen	Haferflocken
½ Tasse	Sonnenblumenkerne
1 Tasse	Trockenfrüchte/Nüsse nach Geschmack z.B: Sesam, Erdnüsse, Datteln, Feigen, Rosinen, Mandeln, Haselnüsse
1 Tasse	Honig oder brauner Zucker
½ Tasse	Öl
1 EL	Zimt

## Anleitung

1. Honig, Öl und Zimt leicht aufkochen und in einer Schüssel mit allen anderen Zutaten gut vermischen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 100°C Umluft oder 120°C Ober/Unterhitze 1 Stunde backen.
2. Nach dem Backen etwas auskühlen lassen und dann in Stücke schneiden. Anstelle von Öl kannst du auch 200g geschmolzene Butter nehmen.
3. Mit einem Streifen Backpapier und einer Schnur verpacken.

Snack mit Powerwirkung!

**Gute Idee:**  
Verkaufe mich  
und spende das Geld  
der Fastenaktion!



# Der (heilige) Elefant



Elefanten sind ein Symbol der Kraft, der Ruhe, des Wissens und des Glücks. Die intelligenten Dickhäuter haben viele Eigenschaften, die bei den Menschen gut ankommen: Sie sind zum Beispiel familiär und gehen liebevoll miteinander um. Obschon Elefanten unglaubliche Kräfte haben, sind sie nicht aggressiv: Sie setzen ihre Stärke dort ein, wo es nötig ist. Obwohl Elefanten beliebt und verehrt sind, zerstören die Menschen ihren Lebensraum.

Text: Christine Weber

**Vorkommen** | Asiatische Elefanten leben in Ländern wie Thailand, Indien oder Laos. Jahrtausendlang wurden sie als Lastenträger gebraucht. In der Wildnis kommen sie heute nur noch selten vor. In vielen Ländern ist der asiatische Elefant bereits ausgestorben.

**Heiliges Tier** | In vielen Ländern werden Elefanten verehrt, auch in Laos. Nach buddhistischem Glauben ist es sogar möglich, als Elefant wiedergeboren zu werden. Besonders hoch angesehen ist der «weisse» Elefant - in ihm sehen die Gläubigen den heiligen Buddha. Im Hinduismus gibt es sogar einen Elefanten-Gott, er heisst Ganesha. Kein Wunder also sieht man in Ländern mit buddhistischem und hinduistischem Glauben häufig Elefanten als Statuen, und manchmal sind sie auch lebend in Tempelanlagen anzutreffen.



**Grösse** | Asiatische Elefanten sind bis zu drei Metern gross und messen vom Kopf bis zum Schwanz etwa sechs Meter.

**Aussehen:** langer Rüssel, mächtiger Körper. Seine Ohren sind kleiner als jene des afrikanischen Elefanten. Stosszähne haben nur die Männchen.

## Der Elefant ...

- ... Ist das grösste Landsäugetier
- ... Wiegt bis zu fünf Tonnen
- ... Seine Haut ist drei Zentimeter dick und doch empfindlich
- ... Wird 60 bis 70 Jahre alt
- ... Lebt in der Herde und ist sehr sozial
- ... Hat ein hervorragendes Gedächtnis
- ... Reguliert mit den Ohren seine Körpertemperatur
- ... Trompetet bei Gefahr laut



Text: Moni Egger Illustration: Daniela Rütlimann

# KRAFT ZUM LEBEN

**S** Wie geht es Timoteus?», fragt Lois ihre Tochter. Eunike antwortet: «Nichts Neues. Er liegt immer noch still und stumm in seiner Ecke.» Die beiden Frauen blicken traurig ins Feuer. Seit Timoteus gehört hat, dass sein Lehrer Paulus im Gefängnis ist, will er gar nicht mehr aufstehen. Grossmutter Lois und Mutter Eunike haben schon alles probiert, aber er lässt sich nicht aufmuntern. Da hat Lois eine Idee: «Wenn Timoteus wegen Paulus so traurig ist, dann kann vielleicht Paulus ihm helfen? Komm, wir schreiben ihm!» Schon holt Eunike ein Pergamentpapier und eine Schreibfeder und sie schreiben: «Paulus, seit du im Gefängnis bist, hat Timoteus keine Kraft mehr. Kannst du ihm helfen?» Bald kommt die Antwort. Eunike liest sie ihrem Sohn vor: «Timoteus, ich denke immer an dich! Du hast von deiner Grossmutter Lois und deiner Mutter Eunike glauben gelernt. Darum: Lass dein inneres Feuer leuchten! Es kommt von Gott. Gottes Geistkraft macht doch nicht niedergeschlagen! Nein! Gott hat uns Geistkraft gegeben, die stark macht. Kraft der Liebe und Kraft der Besonnenheit.» Endlich sitzt Timoteus auf. «So lieb hat glaub noch niemand mit mir geschimpft ...», lacht er. Und Lois und Eunike atmen auf.



DAS KAPIERE ICH NICHT!

Was ist Geistkraft:  
Ein Gespenst?

👉 Guri gibt Antworten auf Seite 20!

Der Brief von Paulus steht in 2Tim (hier 1,1-7).



# WAS IST GEISTKRAFT: EIN GESPENST?



DAS KAPIERE ICH NICHT!

👉 Guri weiss Rat:

Was ist das für ein Gespenst,  
das Gott uns gibt?



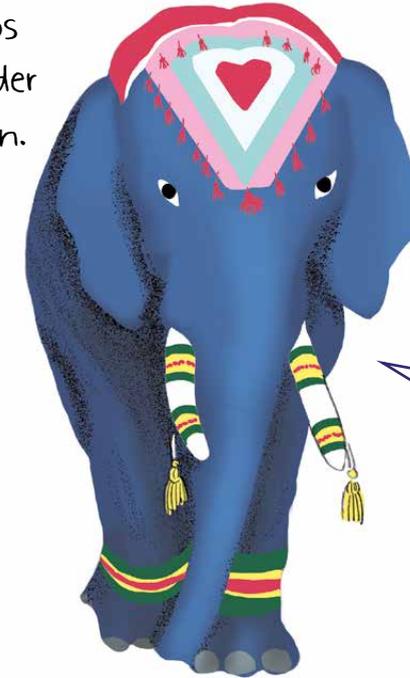
Geist» ist die Kraft, die uns im Leben hilft. Diese Kraft tröstet dich, wenn du traurig bist. Sie macht dir Mut, wenn du dich etwas nicht traust. Sie schubst dich voran, wenn du auf nichts Lust hast. Sie schützt dich, wenn du Angst hast. Sie wiegt dich, wenn du Ruhe brauchst. Sie macht dich neugierig und gibt dir gute Ideen und lässt dich träumen und lachen und fröhlich sein. Sie hilft dir beim Finden von Freundinnen- und Freunden, beim Gernhaben und beim Zufriedensein, beim Streitschlichten und beim Versöhnen. Manchmal spürst du nichts von dieser Geistkraft. So wie Timoteus in der Geschichte. Dann kannst du Gott um diese Kraft bitten. Und manchmal erinnert dich etwas oder jemand an die «Heilige Geistkraft». So wie der Brief von Paulus in der Geschichte. Dann spürst du die Kraft plötzlich wieder ganz deutlich.

**Das Wort «Geist» ist ein Teekessel-Wort: ein Wort mit zwei verschiedenen Bedeutungen. So wie ein «Blatt» am Baum hängen kann oder ein «Blatt» im Heft ist.** Also: Geist bedeutet manchmal Gespenst. Aber wenn wir sagen «Heiliger Geist» oder «Gottes Geist», dann hat das nichts mit einem Gespenst zu tun. «Gottes



# ELEFANTEN-FEST

Dieses Volksfest in Laos  
ist eng verbunden mit der  
buddhistischen Religion.



Fotos vom Fest  
👉 [jumi.ch/elefanten](https://jumi.ch/elefanten)

**Elefanten gelten in Laos als heilige Tiere. Die Menschen leben seit vielen Jahrhunderten friedlich mit ihnen zusammen und nutzen die Elefanten für ihren Alltag:** Sie werden als Trag-, Zug- und Reittiere eingesetzt. In Laos ist der Elefant sogar das Nationaltier. Er ist darum auch auf dem Wappen des Landes abgebildet. In der Stadt Sayaboury wird für die freundlichen Riesen jedes Jahr im Februar ein Festival organisiert. Das Elefanten-Fest dauert zwei Tage. Die Menschen berichten an diesen Festtagen auch

darüber, dass die Elefanten vom Aussterben bedroht sind. Mit Vorträgen und Workshops wird darum über einen respektvollen und artgerechten Umgang informiert. Aber es gibt auch lustige Geschicklichkeits-Wettbewerbe, einen bunten Markt und eine Elefanten-Show. Zudem werden die Rüsseltiere von buddhistischen Mönchen gesegnet und mit traditionellen Tanaufführungen geehrt. Höhepunkt des Festivals ist der majestätische Umzug mit bis zu 100 Elefanten.



Willst du auch im jumi sein?  
Dann fülle den Steckbrief aus:  
[jumi.ch/steckbrief](http://jumi.ch/steckbrief)

# DAS BIN ICH!



Mein Name | **Manuel**

Geburtstag | **20. Juli 2012**

Sternzeichen | **Krebs**

Lieblingsfach: **Englisch**

♥ Lieblingstier | **Gecko. Ich habe zwei**

**Leoparden-Geckos in meinem Terrarium**

Lieblingssessen | **Pommes**

Traumberuf | **Achterbahnen bauen**

Das macht Spass | **Im Europapark zu sein**

Das kann ich gut | **Ich bin gut im Zeichnen**

Darüber staune ich | **Wie man Games herstellt**

Mein Wunsch | **Dass meine Geckos gesund bleiben**

Das finde ich cool am jumi | **Den Steckbrief lesen**

Text: Manuel Foto: zVg Illustration: Daniela Rütimann



## Witze

Was sitzt im Gefängnis und ist stachlich? Eine Knastanie

Was ist der schlaueste Kuchen der Welt? Der Googlehupf!

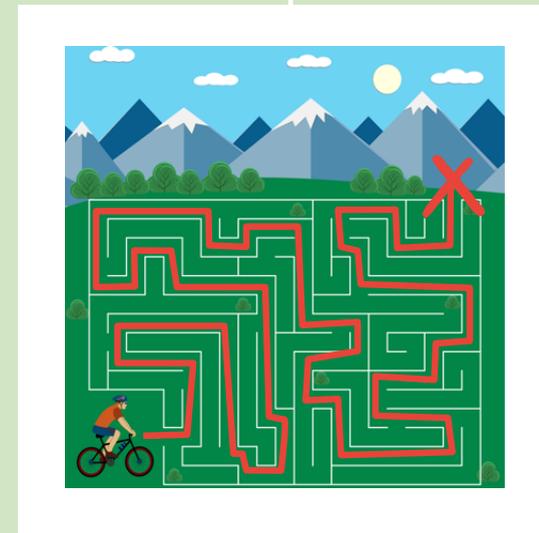
Lehrerin: «Warum kommst du schon wieder zu spät?».  
Schüler: «Ich habe verschlafen.»  
Lehrerin: «Was, zu Hause schläfst du auch?»

Fritz wirft sein Pausenbrot aus dem Fenster.  
Fragt der Lehrer: «War das mit Absicht?» - «Nein mit Käse!»

Zwei Spinnen treffen sich, die eine fragt, warum hast du mich nicht angerufen? Ich hatte kein Netz.



## Lösung Seite 2



## Impressum

jumi Nr. 4, Februar / März 2022  
54. Jahrgang, ISSN: 1420-1690  
erscheint 7-mal jährlich  
[www.jumi.ch](http://www.jumi.ch)

jumi – Religion und Kultur für Kinder – wird herausgegeben durch die Baldegger Schwestern, die Missionsgesellschaft Immensee, die Dominikanerinnen von Ilanz, die Schwestern von Ingenbohl, die Schwestern von Menzingen, die Kapuziner, die Mariannhiller Missionare, die Schwestern von St. Ursula, die Jesuitenmission sowie Missio, Fastenopfer und Römisch-katholische Landeskirche des Kantons Luzern, Jungwacht Blauring Schweiz, Verband Katholischer Pfadi, Deutschschweizerische Arbeitsgruppe für Ministrant\*innenpastoral damp.

**Redaktionsleitung:** Christine Weber, redaktion@jumi.ch  
**Redaktion:** Moni Egger, Daniela Rütimann, Domenica Continisio  
**Online-Redaktion:** Vera Kluser  
**Mitarbeit:** Colette Kalt / Fastenaktion  
**Layout:** Samuel Jordi  
**Titelbild:** Mike Richter / Adobe Stock, Daniela Rütimann  
**Illustration:** Daniela Rütimann  
**Korrektorat:** Lisbeth Schmid-Keiser  
**Herstellung:** Brunner Medien AG

**Bildnachweise:**  
S. 2 / 23 Olesya / Adobe Stock  
S. 3 jokatoons / Adobe Stock, Daniela Rütimann  
S. 4-5 jokatoons / Adobe Stock  
S.16-17 stveak, thanatphoto / Adobe Stock

**jumi Verlag:** Markus Kappeler; Abos und Probenummern können beim Verlag bestellt werden, schriftlich, elektronisch oder telefonisch während der Bürozeiten.  
Einzelabonnement: CHF 20.-.  
Einzelnummern: CHF 3.50 plus Porto (ab 10 Ex. je CHF 1.50).  
Sammelabonnements mit Lieferung an eine Adresse (Lehrperson, Pfarrei), Kosten pro Jahresabo: 1-3 Ex. je CHF 20.-; 4-9 Ex. je CHF 15.-; 10-19 Ex. je CHF 10.-; ab 20 Ex. je CHF 8.-.

**Adresse:** jumi Verlag, Arsenalstrasse 24, 6011 Kriens, T. 041 318 34 80, info@jumi.ch, www.jumi.ch

# Lilo und Balz

