

NR. 43 | 21. OKTOBER 2013
www.migrosmagazin.ch

M

MIGROS MAGAZIN

M

PETER HONAUER | 21

Baggerführer findet zwei Mal Mammutzahn

MIGROS-HILFE IN TIBET | 30

Wo Waisen endlich ein Zuhause finden

DIABETES | 88

Ab 45 Jahren regelmässig zum Check!

Daniela hat noch mehr auf Lager

Die «10vor10»-Moderatorin tritt
als Märchenerzählerin auf. | 110





EDITORIAL

Hans Schneeberger, Chefredaktor

Auf dem richtigen Weg

Das Thema an dieser Stelle war schon letzte Woche Afrika – und es wird es heute noch einmal sein. Zu drängend sind die Probleme auf dem Schwarzen Kontinent, zu verzweifelt die Lage in den Staaten der Sahelzone, am Horn von Afrika oder im Sudan.

20 bis 40 Millionen Menschen, so hat kürzlich der Schweizer Geostratege Albert A. Stahel prophezeit, könnten sich in den kommenden Jahren auf den grossen Marsch Richtung Norden machen. Verzweifelte, die eine Zukunft, Sicherheit und ein Einkommen suchen. Wenn wir diese Menschenmassen nicht täglich als Drama in den Medien und auf Europas Strassen sehen wollen, müssen wir deren Nöte ernst nehmen und vor Ort handeln.

Man hat es in den letzten Jahren etwas verdrängt, aber noch immer leiden etwa 840 Millionen weltweit Hunger. Ein Grossteil davon in Afrika. Und nur wenn die Landwirtschaft wieder zur Blüte kommt, wieder genügend Erträge abwirft, kann Afrika gesunden. Über die Art und Weise, wie die Agrarwirtschaft wieder erstarben soll, gehen die Meinungen jedoch weit auseinander.

Einen der grossen Kritiker der Agrarpolitik in Afrika lassen wir in dieser Ausgabe zu Wort kommen (Seite 24): Hans Rudolf Herren ist der erste Schweizer, der den Alternativen Nobelpreis erhält. Der Agrarwissenschaftler ist ein erbitterter Gegner der europäischen Subventionspolitik, er wehrt sich gegen den Ausverkauf des besten afrikanischen Bauernlandes an chinesische Multis und europäische Grossinvestoren, und er setzt sich leidenschaftlich für ein ökologisches Umdenken ein: Bio statt Gentech, Eigenverantwortung statt Grossprojekte, lokale Initiativen statt globaler Milliardeninvestitionen.

Der Alternative Nobelpreis «Right Livelihood Award» (Preis für richtige Lebensführung) ehrt jedes Jahr Kämpfer für Menschenrechte, Umweltschutz und Frieden. Hans Rudolf Herren erhält ihn für seinen Einsatz gegen Hunger und Armut. Herren lebte insgesamt 27 Jahre in Afrika. Unter anderem war er Direktor an einem internationalen Institut in Nigeria und für ein Projekt verantwortlich, bei dem 1,6 Millionen Wespen ausgesetzt wurden im Kampf gegen die Maniok-Schmierlaus.

Trotz aller gigantischen Schwierigkeiten ist Afrika nach Meinung von Hans Rudolf Herren auf dem richtigen Weg: «Mit Afrika kann es nur aufwärtsgehen. Der Trend geht in die richtige Richtung.» Zu hoffen ist es. Millionen von Menschen in Afrika warten auf Essen, Arbeit, eine Perspektive – oder einfach auf ein menschenwürdiges Leben.

hans.schneeberger@migrosmedien.ch



70 | SCHAUFENSTER

Machen Sie mehr aus Ihren Cumulus-Bons! Zum Beispiel mit 10-Franken-Vorteil ins Alpmare.

MIGROS-WOCHE

4 | Aktuelles

GENERATION M

6 | Intelligentes Stromprojekt in den Migros-Kühlhäusern

MENSCHEN

10 | Schweizer Buchpreis

Trotz Flaute im Buchhandel haben Schweizer Autoren immer mehr Erfolg.

16 | Opernhaus Zürich – Teil 5

Hutmacherin Dominique Stauffer kreiert zauberhaften Kopfputz für die Sänger.

19 | Auf ein Wort

21 | Porträt

Bulldozerfahrer Peter Honauer fand einen Mammutzahn – schon den zweiten!

24 | Interview

Der Schweizer Agrarwissenschaftler Hans Rudolf Herren erhielt für seine Arbeit den Alternativen Nobelpreis.

29 | Kolumne: Der Hausmann.

AKTUELL

30 | Migros-Hilfsfonds

Wie Waisen in Tibet nach Pestalozzis Vorbild eine neue Heimat finden.

35 | Letzter Gruss vom Meister

Jazzmusiker George Gruntz hat kurz vor seinem Tod eine CD aufgenommen.

SCHAUFENSTER

38 | Exotische Gewürze in neuer Qualität

Mit Rezepten für eine delikate Vorspeise, einen würzigen Hauptgang und ein orientalisch angehauchtes Dessert.

41 | Süsse Winterkreation von Créa d'Or

43 | Königin der Nüsse in feiner Schoggi

44 | Alles neu: Die Lilibiggs gehen online

47 | Für jede Passion ein Joghurt

49 | Verwöhnt durch den Tag

51 | So lustig sind die Minimaniam-Fotos

52 | Schlafen mit gutem Gewissen

63 | Tierfotos: Die Gewinner stehen fest

65 | Natürlich schön sein

67 | Umwelt schonen beim Abwaschen

69 | Turboschnecken und Hörverstärker

70 | Jetzt Cumulus-Bons tauschen

SAISONKÜCHE

72 | Daniel Jeitziner

Safranduft liegt in der Luft – der Zunftmeister kocht einen Risotto mit dem edlen Gewürz aus dem Walliser Bergdorf Mund.



M-Infoline: Tel. 0848 84 0848* oder Fax 0041 44 277 20 09 (Ausland). www.migros.ch/kundendienst; www.migros.ch

Cumulus: Tel. 0848 85 0848* oder +41 44 444 88 44 (Ausland). cumulus@migros.ch; www.migros.ch/cumulus

Redaktion Migros-Magazin: Limmatstrasse 152, Postfach 1766, 8031 Zürich.
Tel. 058 577 12 12, Fax 058 577 12 08
redaktion@migrosmagazin.ch; www.migrosmagazin.ch;
* Normaltarif



10 | MENSCHEN

Henriette Vásárhelyi ist mit ihrem ersten Buch «immeer» für den 6. Schweizer Buchpreis nominiert.



24 | MENSCHEN

Hans Rudolf Herren hat ein Herz für Afrika und gewann den Alternativen Nobelpreis für sein Engagement.

IHRE REGION

77 | Neues aus Ihrer Genossenschaft

LEBEN

83 | Mix

88 | In Form

Gülter Locher erhielt mit 40 Jahren die Schockdiagnose Diabetes.

91 | Digital

Musik zum Mieten und wo man im Zug am schnellsten surfen kann.

92 | Familie

Was Kinder wirklich brauchen sind Natur, Märchen und Musik.

94 | Auto

Cityflitzer Opel Adam im Dreifachtest.

MEINE WELT

110 | Daniela Lager

Die «10vor10»-Moderatorin übers Tauchen und britische Krimis.

RUBRIKEN

8 | Forum: Leserbrief/Online

97 | Bitte melde dich

99 | Glücksriff

101 | Rätsel & Impressum

108 | Cumulus

Anzeige



Vorausblicken, Bewerbung schicken.



Ihre Zukunft bei der Migros-Gruppe: Lehrstellen in über 40 Berufen. migros.ch/berufsbildung

MIGROS



FRISCH IN DER MIGROS

Die neue Ernte ist da

Die ersten getrockneten Feigen der neuen Ernte sind aus der Türkei eingetroffen. Sie stammen aus der Region um Izmir. Bei der Ernte im August werden vom Baum gefallene Feigen aufgelesen. Sie trocknen an der Sonne und werden dann sortiert. Sie sind in Ihrer Migros beispielsweise als Sun-Queen-Feigen erhältlich. Zuckerkrystalle, die sich beim Trocknen an der Oberfläche bilden können, mindern den Geschmack nicht.

ZAHL DER WOCHE

17 597

Dieses Jahr haben bereits sage und schreibe 17 597 Personen einen Zumbakurs bei der Klubschule Migros besucht. Das Fitnesskonzept kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen. Neben Spass und Fitness steht bei der Klubschule natürlich auch anderes auf dem Programm: Von der Sprachschule über die Informatik-ausbildung bis hin zum Kochkurs: 2012 nahmen insgesamt 393 000 Personen an einem Kurs oder Lehrgang der Klubschule teil.



Starthilfe für Schauspiel-nachwuchs

Das Migros-Kulturprozent unterstützt herausragende Schauspieltalente individuell beim Übergang von der Ausbildung auf die Bühne. So hat das Kulturprozent 2013 erneut einen deutsch- und einen französischsprachigen Schauspielwettbewerb durchgeführt: 13 talentierte Schauspielerinnen und Schauspieler haben die zwei internationalen Jurys überzeugt. Sie erhalten Studienpreise in Höhe von insgesamt 187 200 Franken. Zudem kommt die Nachwuchsschauspielerin Laura Palacios in den Genuss eines Förderpreises.

Die Talentwettbewerbe des Migros-Kulturprozents finden jährlich in den Sparten Bewegungstheater, Gesang, Instrumentalmusik, Kammermusik, Schauspiel und Tanz statt.

MIGROS
kulturprozent

[www.migros-kulturprozent.ch/
talentwettbewerbe](http://www.migros-kulturprozent.ch/talentwettbewerbe)



Weckt Sehnsüchte: Impressionen aus der Wüste Douz in Tunesien.

Bilder: Getty Images (2), bab.ch/Stockfood



Ab in die Wüste

Die Wüste ist alles andere als wüst und leer. Hotelplan Suisse bietet nun Reisen in spannende Wüstenlandschaften an.

Über Jahrhunderte war die Wüste in der Vorstellung der Europäer ein Ort des Rückzugs, der Freiheit oder der Meditation. Kein Zweifel, die Wüste ist ein Sehnsuchtsort. Auch in Filmklassikern wie «Lawrence of Arabia» spielt die Wüste die eigentliche Hauptrolle.

Nun bietet Hotelplan Suisse Interessierten diverse Reisen an: Ob auf dem Kamelrücken oder im 4x4-Geländewagen, in der komfortablen Hotelanlage

am Dünenrand oder im Zelt: So unterschiedlich die Vorlieben der Reisenden sind, so unterschiedlich sind auch die Wüstenlandschaften und die Entdeckungsmöglichkeiten. Djerba, Fuerteventura, der Westen der USA, der Oman und Australien sind nur fünf Reiseziele, wo man dem Geheimnis der Wüste auf den Grund gehen kann.

So zum Beispiel in Tunesien: Die Reisegäste können auf Ausflügen Steinwüsten, riesige Sanddünen oder kleine

Wüstenoasen entdecken. Und wer wissen möchte, wo der Filmklassiker «Krieg der Sterne» gedreht wurde, besucht die legendäre Mondlandschaft Matmata. 7 Nächte im 4,5-Sterne-Hotel Le Djerba sind bei Migros Ferien ab 645 Franken pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension buchbar, inklusive Flug von Zürich nach Djerba und zurück.

www.migros-ferien.ch, www.hotelplan.ch,
www.travelhouse.ch/wuesten

Migros-Kühlhäuser als Energiespeicher

Die angestrebte Energiewende führt zu einschneidenden Veränderungen in der Stromproduktion und im Stromnetz. Mit ihren Kühlhäusern kann die Migros mithelfen, das neue Stromnetz zu stabilisieren. Ein Pilotprojekt verläuft vielversprechend.

Der 11. März 2011 veränderte die Schweizer Energiepolitik durch die Tsunami- und Nuklearkatastrophe in Fukushima schlagartig. Nach diesem Ereignis beschlossen Bundesrat und Parlament den schrittweisen Ausstieg aus der Atomenergie.

Der Entscheid hat Konsequenzen. Mit der Kernenergie müssen rund 40 Prozent der Schweizer Stromproduktion ersetzt werden. Unter anderem durch den Ausbau von Sonnen- und Windkraft.

Die Migros hilft mit, indem sie sich im Rahmen von Generation M zum Ziel setzt, den Stromverbrauch gegenüber 2010 bis Ende 2020 um 10 Prozent zu reduzieren. Damit bekräftigt die Migros ihr Engagement für die Energiewende. Seit Mitte August ist auf den Dächern der Migros-Verteilbetrieb Neuendorf AG (MVN) die leistungsstärkste Solaranlage der Schweiz in Betrieb. Es ist eine von 27 Solaranlagen auf Migros-Dächern in der ganzen Schweiz.

Die Energiewende verlangt nicht nur den Umbau der Stromproduktion. Auch das Stromnetz muss umgerüstet werden. Aus zwei Gründen: Solar- und Windanlagen speisen Energie von vielen unterschiedlichen Standorten aus ins Netz ein. Und: Sie liefern nicht einfach Energie, wenn Energie gebraucht wird. Sondern nur, wenn die Wetterbedingungen stimmen.

Um zwischen Stromproduktion und Strombedarf den Ausgleich zu schaffen, braucht es ein intelligentes Stromnetz (Smart Grid). Darin tauschen Verbraucher und Produzenten permanent Daten aus. Und es braucht Energiespeicher, die ihren Strombedarf je nach

Verfügbarkeit von erneuerbarer Energie anpassen und so das Netz entlasten können.

Hier setzt das Pilotprojekt «Flexlast» an, in dem sich die Migros seit Herbst 2012 gemeinsam mit der BKW Energie AG, IBM und Swissgrid engagiert. Das Projekt wird auch vom Bundesamt für Energie unterstützt.

In diesem Feldversuch wurde ein Teil eines Smart Grid aufgebaut, in dem die Migros-Tiefkühlhäuser als Energiespeicher zur Stabilisierung des Netzes beitragen. «Ziel ist es festzustellen, ob die technischen Voraussetzungen in Tiefkühlhäusern dafür gegeben sind», erklärt Walter Arnold, Leiter Finanzen und Infrastruktur der MVN. Es sei faszinierend und motivierend, an einem zukunftsorientierten Energieprojekt zu arbeiten, sagt er.

Äusserst komplexer Datenfluss

In den drei MVN-Kühlslagern mit einer Fläche von rund 30 Fussballfeldern lagern leicht verderbliche Waren bei –28 Grad Celsius. Das braucht viel Energie, zumal bei An- oder Auslieferungen immer wieder kalte Luft entweicht. Das Problem des hohen Verbrauchs wird durch Vernetzung verschiedenster Informationen und eine intelligente Steuerung der Tiefkühlslager gelöst. Eine von IBM-Wissenschaftlern entwickelte Software berechnet jederzeit die aktuelle Stromverbrauchs-Flexibilität des MVN, so dass auf die Stromverfügbarkeit reagiert werden kann. Die Kühlaggregate werden hochgefahren, wenn viel Strom im Netz ist, zum Beispiel bei

Walter Arnold, Leiter Finanzen und Infrastruktur MVN, in einem der drei Kühlhäuser. Diese haben eine Fläche von rund 30 Fussballfeldern.



Generation M steht für das nachhaltige Engagement der Migros. Dazu zählt, dass die Detailhändlerin erneuerbare Energien fördert und ihren Stromverbrauch gegenüber 2010 bis Ende 2020 um 10 Prozent reduzieren will.



sonniger oder windiger Witterung. Umgekehrt werden die Aggregate abgestellt, wenn Strom im Netz knapp ist. Dank guter Isolierung bleiben die Waren ausreichend gekühlt.

Was simpel klingt, ist hochkomplex. «Die Software nutzt dafür Daten der Migros-Kühlhäuser über Temperatur und Stromverbrauch, zudem die Logistikinformatoren, Stromnetzdaten von BKW und Swissgrid sowie Wetterprognosen», erklärt Douglas Dykeman, Wissenschaftler am IBM-Forschungszentrum in Rüschlikon ZH. Aus den Daten wird der Energiebedarf der nächsten Tage prognostiziert und errechnet, zu welchen Zeiten welche Stromverbrauchsflexibilität zur Verfügung steht. Und das alles, ohne den Betrieb zu stören.

Das Projekt läuft noch bis Ende Jahr. Die Beteiligten äussern sich vorab zufrieden: «Die bisherigen Resultate weisen darauf hin, dass der Nutzen überwiegt», sagt Arnold vom MVN. Für Dykeman von IBM steht fest: «Wir haben ein Pilotsystem entwickelt, mit dem wir zeigen können, dass die Idee funktioniert.» Werden die Befunde bestätigt, wird «Flexlast» in einem Folgeprojekt zusammen mit weiteren industriellen Grossverbrauchern ausgebaut.

Die Migros geht also voran. Sie wirkt beim Ausbau erneuerbarer Energieproduktion und auch beim Umbau des Stromnetzes mit. Ein Versprechen für die Energiewende.

Text: Beat Matter

Bild: Daniel Winkler

Energyday: Smart Strom sparen

Ein smarter Umgang mit Strom ist auch zu Hause möglich. Darauf macht seit 2006 der Energyday aufmerksam, der **gesamtschweizerische Aktionstag zum Stromsparen**, der am **26. Oktober** stattfindet. Organisiert wird er von der Energie-Agentur-Elektrogeräte (eae) und dem Programm EnergieSchweiz des Bundesamts für Energie (BFE). Ziel ist es, zur Reduktion des Stromverbrauchs beizutragen, indem die Bevölkerung für die Thematik sensibilisiert wird und Anreize geschaffen werden, sich für energieeffiziente Geräte zu entscheiden. Auf www.energyday.ch gibts viele nützliche Tipps zum Stromsparen, dieses Jahr mit dem Schwerpunkt LED-Beleuchtung. Die **Migros ist Partnerin** der ersten Stunde und unterstützt den Energyday. Deshalb bietet sie vom 29. 10 bis 4. 11. einen **Gefrierschrank und eine Waschmaschine** von Mio Star der höchsten Energieeffizienzklasse sowie vom 22. 10 bis 4. 11. eine **Power-Station-Steckleiste** sowie eine **digitale Zeitschaltuhr** zu besonders günstigen Preisen an.

Neuer Chat

Jeden Dienstag
zwischen 12.30 und
13.30 Uhr

SWISS MADE / WILDS WELT**Eine Antwort auf jede Frage**

Im Chat beantwortet unser Reiseexperte Reto E. Wild Fragen rund um den Tourismus. Bereits half er etwa Leserin Soraiya, die möglichst günstig nach Dubai wollte, oder

Leser Younes, dessen Flug fünf Stunden verspätet ankam. Und was wollen Sie wissen?

migrosmagazin.ch/reisechat



Reto E. Wild,
Journalist beim
Migros-Magazin
und Reisefach-
mann, hat über
120 Länder be-
reist. Er gibt sein
Wissen gerne
an unsere Lese-
rinnen und Leser
weiter.

SCHLUMMERMUTTER

Die Schlummermutter überlegt sich, wie viele schlaflose Nächte sie in ihrem Leben wohl hatte. In der Dunkelheit dieser Nächte wurde das, was alles Schlimmes kommen

könnte, immer grösser.



[migrosmagazin.ch/
schlummermutter](http://migrosmagazin.ch/schlummermutter)

MAMMA MIA

Es ist einfacher, ein ganzes Haus einzurichten, als einen passenden BH zu erstehen, findet die Kolumnistin. Und doch gelingt das kleine Wunder: Das neue Teil macht aus dem Fallobst

wieder Äpfel.



[migrosmagazin.ch/
mammamia](http://migrosmagazin.ch/mammamia)

BOHNE, BLUESCHT & BERGER

Die «Bohne, Bluescht & Berger»-Autorin ist eine Sünderin: Sie lebt mit einem Sommerflieder und damit mit einem invasiven Neophyten zusammen.



[migrosmagazin.ch/
garten](http://migrosmagazin.ch/garten)



Detektiv Melotti behält am Flughafen die Nerven

Diese Woche ermittelt Melotti am Gepäckband des Flughafens und ist dem Täter zum Greifen nah. Um ihn sicher fassen zu können, muss er sich allerdings vorerst im Hintergrund halten.

Den ganzen Fall lesen Sie auf www.migrosmagazin.ch/ratekrimi. Beantworten Sie die aktuelle Frage und machen Sie mit bei unserer Verlosung. Mit etwas Glück gewinnen Sie den aktuellen Wochenpreis oder am Ende des Monats zwei von sechs Eintrittsen zum spektakulären Dinner-Krimi im Hotel Freienhof in Thun.



melectronics
MIGROS



Diese Woche zu gewinnen: Sony-Kompaktkamera

Der Job eines Detektivs ist es, verdächtige Situationen zu beobachten und zu belegen — nichts geht ohne gute Kamera. Gewinnen Sie diese Woche eine von zwei schwarzen Sony-HX50-Kompaktkameras im Wert von je Fr. 449.–, zur Verfügung gestellt von Melectronics. Alle Informationen zur Kamera finden Sie auf www.melectronics.ch.

Das erwartet Sie am Ende des Monats:

Unter allen Hilfsdetektiven, die zur Lösung des Falls beigetragen haben, verlosen wir am Sonntag, 3. November 2013, **3 x 2 Tickets** für die Dinner-Krimi-Vorstellung «Schicksalsjahre einer Killerin» im Hotel Freienhof in Thun BE im Wert von je 135 Franken. Erleben Sie einen mörderisch schönen Krimiabend inklusive Apéro, 4-Gang-Menü, Wein, Mineral, Café/Tee. Die Tickets sind gültig für die Vorstellung vom Samstag, 30. November 2013, 19 Uhr im Hotel Freienhof.

Kennen Sie DinnerKrimi noch nicht? Lassen Sie sich inspirieren auf: www.dinnerkrimi.ch und www.freienhof.ch



MM 42: «Respektlose Schüler», Bericht über eine Studie, die aufzeigt, dass Schweizer Schüler ihren Lehrern keinen Respekt mehr zollen.

«Ein Master verleiht nicht mehr Autorität»

■ Wenn wir im April wären, dann hätte ich die Lösung für einen Aprilscherz gehalten. Ich bin Mutter von vier erwachsenen Kindern. Was ich mir wünschte und auch gefunden habe, sind Lehrer, mit denen man Probleme sehr praktisch, mit gegenseitigem Verständnis und gesundem Menschenverstand angehen kann. Ich verstehe nicht, wie die Masterausbildung die Lehrer auf Augenhöhe mit uns Eltern bringen soll. Ich kann mir auch nicht vorstellen, dass der Master den Lehrern mehr Autorität verleiht. Gegenseitiger Respekt, Lob und Ermutigung, gute Begegnungen zwischen

Lehrern und Kindern, auch auf dem Pausenplatz, und vor allem sinnvolle, durchführbare Konsequenzen bei Nichteinhalten der Regeln und Anordnungen der Lehrer, das fordert doch Teamarbeit und die Liebe für Kinder und Beruf. Lernt man das nicht eher im Alltag als an der Uni? *Brigitta Billeter, 3556 Trub*

MM 42: «Hoffnung für Afrika», Editorial.

«Beim Volk kam nichts Nachhaltiges an»

■ Für das Schicksal der Flüchtlinge sind in erster Linie die Despoten Afrikas ver-

antwortlich. Denn sie gehen über Leichen, misshandeln Bürger, ignorieren Menschenrechte und verkaufen Lebensgrundlagen und Konzessionen des Volkes an fremde Länder, Konzerne oder Institutionen. Die Gelder – auch die 1000 Milliarden Entwicklungshilfen der letzten 60 Jahre aus dem «Westen» – müssen zugunsten der Machthaber und ihrer Gefolgsleute versickert sein. Beim Volk kam jedenfalls nichts Nachhaltiges an, sonst wären die Lebensbedingungen in Afrika nicht so schlecht wie nie zuvor.

*Christof Ammann,
9472 Grabs*

Schreiben Sie uns: Wir freuen uns über Briefe und Mails zu Artikeln im Migros-Magazin. Je kürzer Ihr Brief, desto grösser die Chance, dass er veröffentlicht wird. Zuschriften können durch die Redaktion gekürzt werden. Per Post an Redaktion Migros-Magazin, Leserbriefe, Limmatstrasse 152, Postfach 1766, 8031 Zürich, oder per Mail an leserbriefe@migrosmagazin.ch. Und vergessen Sie bitte nicht, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer anzugeben.

Anzeige

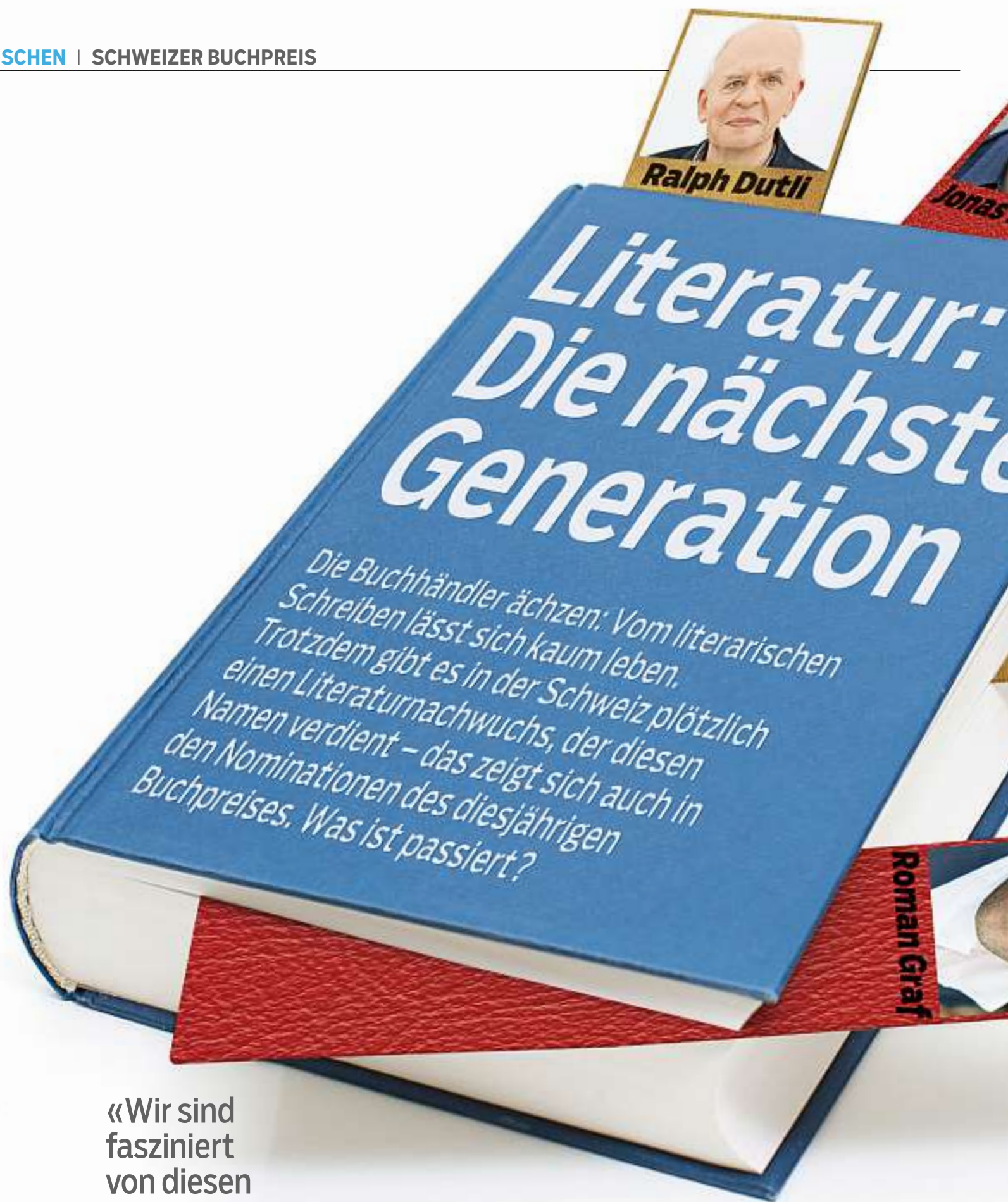
Wer A sagt, sollte auch B2, B12 und D sagen.

Hören Sie auf Ihren guten Geschmack, wenn Ihnen gesunde Ernährung wichtig ist. Zum Beispiel Kalzium für die Knochen, Vitamin A für die Augen, B2 für die Energie, B12 fürs Blut oder D fürs Wachstum. Sie merken, Schweizer Käse hat's in sich.



Schweiz. Natürlich.

Unser Schweizer Käse.
www.schweizerkaese.ch



«Wir sind fasziniert von diesen starken jungen Stimmen.»

Christine Lötscher,
Buchpreis-Jury

Zu dritt sitzen sie auf ihren harten Stühlen und lesen gegen den rauschenden Lärm an. Es ist Buchmesse in Frankfurt, und drei der Nominierten für den Schweizer Buchpreis, der am 27. Oktober im Rahmen der BuchBasel verliehen wird, sind vom Schweizer Buchhändler- und Verlegerverband

eingeladen worden, ihre Werke zu präsentieren. Sie heissen Jonas Lüscher, Jens Steiner und Henriette Vásárhelyi. Tags zuvor waren es die beiden anderen Nominierten Ralph Dutli und Roman Graf, die eine Kostprobe ihres Schreibens gaben. Die gestandenen Schriftsteller Urs Widmer, Peter Stamm und



Die fünf Nominierten für den Schweizer Buchpreis haben an der Frankfurter Buchmesse ihr Schaffen präsentiert.

Alex Capus tauchen nicht auf der Shortlist auf, was im Fall von Urs Widmer in Kritikerkreisen für gewisse Unruhe gesorgt hat, weil sein neuestes Werk, seine Autobiografie, eines seiner stärksten Bücher sei und weil von den nominierten Werken jedes entweder ein Erstlingswerk oder ein Zweitling ist, die

Autoren mehrheitlich unbekannt. Wird in der Schweizer Literatur also gerade der Stab weitergereicht? Hat Melinda Nadj Abonji 2010 mit ihrem auch in Deutschland grossen Erfolg einer neuen Generation die Türen aufgestossen?

«Reine Strategie», sagt die Kritikerin Pia Reinacher, die selber schon in vielen Jurys sass, zur diesjährigen Buchpreis-Shortlist, «man entschied sich für neue, jüngere Namen.» Die Sprecherin der Buchpreis-Jury, Christine Lötscher, verneint vehement, dass dies Strategie gewesen sei: «Klar haben wir uns gefreut, dass so viele Junge dabei sind, und wir haben uns bewusst aus Begeisterung für die lebendige und experimentierfreudige junge Schweizer Literatur entschieden. Aber nicht aus strategischen Gründen! Wir sind fasziniert von diesen starken jungen Stimmen, die etwas Eigenes suchen.»

Dem Gewinner ist Platz eins auf den Bestsellerlisten fast sicher

Ganz so jung sind die Nominierten indes gar nicht: Mit Roman Graf ist der Jüngste schon 35. Aber tatsächlich gebe es eine lebendige und vielseitige jüngere oder besser gesagt neuere Generation von Schreibenden, sagt der Bündner Autor Arno Camenisch, der mit «Sez Ner» bekannt wurde. Er veröffentlichte seither praktisch im Jahresrhythmus einen neuen Roman und kann auch dank vieler

Der sechste Schweizer Buchpreis

Der Schweizer Buchpreis wird vom Schweizer Buchhändler- und Verlegerverband (SBVV) verliehen, dieses Jahr erst zum sechsten Mal. Ausgezeichnet wird das «beste erzählerische oder essayistische deutschsprachige Werk» von Schweizer oder in der Schweiz lebenden deutschsprachigen Autorinnen und Autoren. Das Preisgeld für den Gewinner oder die Gewinnerin beträgt 30 000 Franken, die Nominierten erhalten je 2500 Franken.

Bisherige Gewinner: 2012 Peter von Matt, 2011 Catalin Dorian Florescu, 2010 Melinda Nadj Abonji, 2009 Ilma Rakusa, 2008 Rolf Lappert.

Die wechselnde Jury ist aus unabhängigen Literaturkritikern zusammengesetzt. Nominert werden Bücher, die im entsprechenden Jahr erschienen sind.

Die Nominierten auf Lesetour:

25. Oktober: Literaturhaus Zürich (im Rahmen von «Zürich liest»)

25./26. Oktober: Internationales Buchfestival BuchBasel

Infos: www.schweizerbuchpreis.ch

Lesungen vom Schreiben leben. Nominert für den Buchpreis war er nie. Er nennt die Spoken-Word-Szene, aber auch das Schweizerische Literaturinstitut in Biel als Bewegungen und Orte, die inspirieren und etwas bewirken. Beides gibt es in der Schweiz noch nicht lange, das Literaturinstitut erst seit 2006.

Der noch jüngere Buchpreis verleiht dem Nachwuchs nun zusätzlich Schub: Gemäss Daniel Landolf vom Schweizer Buchhändler- und Verlegerverband ist noch jeder Roman, der den Preis gewonnen hat, auf Platz eins der Bestsellerliste vorgerückt. Allerdings für unterschiedlich lange Zeit.

Wie nachhaltig ist dieser Preis, der vom Buchhandel vergeben wird? Man weiss es noch nicht. Pia Reinacher ist angesichts «täglich schrumpfender Feuilletons» aber bereits skeptisch: «In der öffentlichen medialen Wahrnehmung haben die Autoren heute krasser denn je an Bedeutung verloren. Schriftsteller werden als «Einzelereignisse» für einen Tag lanciert und verschwinden sogleich wieder aus den Medien. Eine Orientierungshilfe für den Durchschnittsbürger bieten sie schon lange nicht mehr», sagt die Kritikerin.

Aber nur negativ sieht sie die Entwicklung in der Schweizer Literaturszene nicht: «Die jüngeren Autoren sind europäisch geworden, sie reisen viel, wohnen auch im Ausland und haben damit einen weiteren Blickwinkel.» Tatsächlich wohnen drei der vier nominierten Schweizer in Deutschland und die Deutsche in der Schweiz. Und die Bücher behandeln Themen, die anderswo spielen oder – fast – überall spielen könnten.

Texte: Esther Banz

SCHNELL SEIN LOHNT SICH.

Budget

200 Hz CMR

Integriertes WLAN

DVB-T/C (HD) CI+ Tuner

2D auf 3D Konverter

Inkl. 2 3D-Brillen

444.-

Samsung-LED-TV

UE-40F6340

Artikel-Nr. 7703.079

Angebot gilt nur vom 22.10. bis 4.11.2013, solange Vorrat.
Erhältlich in grösseren Migros-Filialen und bei melectronics.

MIGROS

Ein **M** besser.



Jens Steiner

Der Analytische

«Ein Roman in zwölf Runden» nennt Jens Steiner sein zweites Buch. Der 38-Jährige, Sohn eines Schweizers und einer Dänin, kennt Zürich und Genf und das Schweizer Dorf. In einem von ihnen ist er aufgewachsen. Und in einem von ihnen, das so wie viele andere sein könnte, handelt sein neuer Roman, **«Carambole»**. Es ist ein Buch voller Stimmung – eine, die es auszuhalten gilt, und das ist nicht immer ganz einfach. Aber sie ist auch packend, diese Stimmung, die jeder Episode respektive Runde zugrunde liegt. Da sind gelangweilte Kinder, da sind zwei Brüder, die nichts mehr voneinander haben, da ist eine Mutter, die an der stummen Tochter verzweifelt und ebenso am Mann, der heimlich im Geräteschuppen weint, da ist eine Vergewaltigung und eine Explosion – nichts und alles, niemand und jeder steht im Zentrum dieses raffinierten Romans.

Jens Steiner hat Germanistik, Philosophie und vergleichende Literaturwissenschaft studiert, er arbeitete als Lehrer und Verlagslektor.

Jens Steiner, in Ihrem Buch herrscht eine beklemmende Stimmung, eine zähe, teilweise

ätzende Trägheit. Wie sind Sie zu dieser Grundstimmung gelangt? Diese Stimmung ermöglichte es mir, dem Ort und seinen Menschen «philosophisches Futter» zu geben. Der groteske Wohlstand in diesem Land und die Selbstbespiegelungssucht, die allzu oft daraus folgt, bieten kaum Material für philosophische Fragen – und die interessieren mich nun mal.

Sie haben Verschiedenes studiert, unter anderem vergleichende Literaturwissenschaft. Sind das die besten Voraussetzungen, um ein tiefgründiges, gescheites Buch zu schreiben? Keineswegs. Der akademische Blick auf das Leben und die Gesellschaft ist nicht unbedingt ein ganzheitlicher Blick. Gute Autoren brauchen in erster Linie Freude an der Sprache und am Denken.

Was bedeutet die Buchpreis-Nomination, wie wichtig ist sie für Sie, Ihren weiteren Werdegang?

Ich könnte sicher auch ohne Buchpreis-Nomination gut weiterarbeiten. Aber jetzt, wo sie da ist, profitiere ich gerne von ihrer Wirkung.

Jens Steiner, «Carambole», Dörlemann, 221 Seiten, www.jenssteiner.ch

Jens Steiner interessieren philosophische Fragen.

Jonas Lüscher

Der Philosoph

Die Finanzwelt kollabiert, Chaos und Barbarei brechen aus – und der Schweizer Fabrikerbe Preising schaut einfach zu, in Tunesien, wo er gerade auf Geschäftsreise ist. Dieses Zuschauen und Nichthandeln ist das, was den aus Bern stammenden Jonas Lüscher zur gefeierten Novelle **«Frühling der Barbaren»** inspiriert hat.

Der 37-Jährige ist mit einer Schauspielerin verheiratet und lebt seit 13 Jahren in München, wo er zunächst als Stoffentwickler in der Filmwirtschaft tätig war, dann Philosophie studierte. Er pendelt derzeit wöchentlich nach Zürich, wo er an der ETH doktoriert. Für Aufmerksamkeit sorgte der kritische Denker auch mit einem 1.-August-Essay dieses Jahr, in dem er zu bedenken gab, dass direktdemokratische Mehrheitsentscheide auch

unanständig sein können. Als Beispiele nannte er das Nein der Appenzell-Innerrhoder zum Frauenstimmrecht 1990 und jüngst die Ausschaffungs-Initiative.

Jonas Lüscher, dem Buchhandel geht es nicht sehr gut und literarisches Schreiben bietet kaum ökonomische Sicherheit. Das scheint Sie nicht abzuschrecken ...

Ja, ökonomische Gründe sind für mich, wenn es irgendwie möglich ist, nicht entscheidend, etwas zu tun oder zu lassen.

Was braucht es, um von den Verlagen bemerkt zu werden?

Im meinem Fall war es sehr hilfreich, dass ich von einer renommierten Agentur vertreten werde. Ein guter Agent weiss, mit welchem Manuskript er an welchen Verlag treten muss, und der Lektor nimmt ein Manuskript ganz anders in die Hand, wenn es von einem renommierten Agenten kommt. Das verschiebt allerdings nur die Frage: Was braucht es, um in eine gute Agentur zu kommen? Ein gutes Manuskript und Glück – meist in Form der richtigen Kontakte.

Weshalb braucht es Literatur?

Weil sie uns für das Leiden, den Schmerz und die Demütigung anderer sensibilisiert, weil wir dadurch fremde Menschen als «einen von uns» und nicht mehr als «einen von jenen» begreifen und weil sie uns darauf aufmerksam machen kann, wie wir selber Schmerz, Leid und Demütigung verursachen. So hat es der Philosoph Richard Rorty beschrieben. Aber das ist nur eine von vielen möglichen Antworten.

Jonas Lüscher, «Frühling der Barbaren», C.H.Beck, 125 Seiten



Jonas Lüscher will für andere Schicksale sensibilisieren.

Henriette Vászárhelyi

Die Stille

Eine Frau und ein Mann verbringen Tage am Meer, es könnten schöne Tage sein. Aber die Frau, Eva, ist in Gedanken ganz woanders, nämlich bei ihrem geliebten Freund Jan, der nach langer, schwerer Krankheit verstorben ist. Um diese tiefe Trauer, über die Eva mit anderen Menschen nicht sprechen kann, geht es im Romandebüt **«immer»** der 35-jährigen Henriette Vászárhelyi. Oder wie sie in eigenen Worten sagt: «Mir ging es darum, die Trauer darzustellen.»

Die Autorin ist in Ostdeutschland aufgewachsen und lebt heute mit ihrer Familie in Biel. Sie hatte sich zunächst zur IT-Systemkauffrau ausbilden lassen, absolvierte später ein Studium am Leipziger Literaturinstitut und macht aktuell den Master an der Hochschule der Künste in Bern.

Henriette Vászárhelyi, in Ihrem Buch geht es um Trauer und darum, ihr Raum zu geben. Weshalb dieses Thema?

Es betrifft uns alle, mal früher, mal später. Mich hat sie schon einige Male getroffen, sodass ich dachte: Bin ich jetzt eine Zurückgebliebene? Ich musste diesen Text machen.

Literarisches Schreiben bietet keine Sicherheit. Sind Sie einfach sehr mutig, oder weshalb sind Sie Schriftstellerin geworden?

Ich brauche etwas anderes als eine romantische Schreibsituation und kann mich den Verhältnissen nicht entziehen. Ich arbeite auch jetzt, wenn auch nur wenig, neben Studium und Familie und versuche, mir eine berufliche Zukunft aufzubauen, deren Einkünfte mich auch ernähren. Dabei stosse ich an Grenzen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, die sich mit

den mir aus Deutschland bekannten vergleichen lassen, aber doch auch deutlich unterscheiden.

Was bedeutet Ihnen die Buchpreis-Nomination, wie wichtig ist sie für Ihren Werdegang?

Die mit der Buchpreis-Nomination verbundene Aufmerksamkeit für **«immer»** macht mich froh. Ich kämpfte lange für dieses Buch und verschickte sehr viel Post, bevor die Jury des Studer-Ganz-Preises sich für das Manuskript entschieden hatte. Die Auswirkungen für die Zukunft kann ich nicht absehen. Ich versuche, darauf zu achten, dass mir das Schreiben nicht abhanden kommt.

Was braucht es, um von den Verlagen bemerkt zu werden?
Geduld, Zeit, Geduld.

Henriette Vászárhelyi, *«immer»*, Dörlemann, 191 Seiten, www.dimace.de



Henriette Vászárhelyi kämpfte für ihre Buchidee.

Roman Graf

Der Ernste

Der aus Winterthur stammende und in Berlin lebende Roman Graf ist mit Jahrgang 1978 der Jüngste unter den diesjährigen für den Schweizer Buchpreis nominierten Schriftstellern. Der Roman **«Niedergang»** ist nicht sein Erstlingswerk, das war **«Herr Blanc»**, das zumindest thematisch sehr gut in die diesjährige Auswahl gepasst hätte: Menschen, Schweizerinnen und Schweizer, die lauern, zusehen, stoisch ruhig und unbeweglich bleiben.

Roman Graf blickt aus einem schmalen Gesicht mit halblangen, geraden Haaren ernst in die Kameras, nie würde man vermuten, dass er ausgebildeter Forstwart ist. Nach weiteren Stationen studierte er am Leipziger Literaturinstitut. Er nahm sich für sein aktuelles Werk den Berg vor, als zu besteigende, nicht ungefährliche Erhebung. Die Geschichte soll auch eine Parabel sein, sagt er. Und lässt im **«Niedergang»** die Geliebte in die Niederungen entgleiten, während der Held stolz und verletzt weiter aufwärtsgeht.

Roman Graf, literarisches Schreiben bietet kaum Sicherheit, trotzdem sind Sie Schriftsteller geworden. Weshalb?

Wohlstand ist mir nicht das Wichtigste. Es geht doch viel mehr darum, sich zu überlegen, was man mit dem einen Leben, das einem zur Verfügung steht, anstellen will. Was einen erfüllt. In meinem Fall ist es das Schreiben und die Beschäftigung mit Texten. Auch war für mich schon früh klar, dass Schreiben eine Möglichkeit ist, Dinge zu ordnen.

Sie haben am Leipziger Literaturinstitut studiert. Der Verleger Egon Ammann sagte einst, um Künstler zu werden, müsse man



Für Roman Graf ist Schreiben das, was ihn erfüllt.

ins Leben gehen, nicht in die Schule.

Man braucht Lebenserfahrung, das ist richtig. Aber man braucht auch die intensive Auseinandersetzung mit Literatur. Über Texte sollte man sprechen; man muss ein Gefühl entwickeln, für Sprache, Situationen und vieles mehr. Das Literaturinstitut ist weniger mit einem Schulbetrieb als mit literarischen Salons von früher zu vergleichen.

In der Schweiz heisst es immer mal wieder, Künstler würden zu sehr mit öffentlichen Geldern gefördert. Wie sehen Sie das?

Als Künstler ist die finanzielle Unsicherheit gross. Man muss sich ständig um Stipendien bewerben und weiss nie, ob man etwas erhält oder nicht. Anders die Bauern, die mit einer bestimmten Summe vom Staat rechnen und somit planen können. Deshalb bin ich für das bedingungslose Grundeinkommen.

Roman Graf, *«Niedergang»*, Knaus, 205 Seiten, www.romangraf.ch

Ralph Dutli

Der aus dem Vollen schöpft

Kennern russischer Literatur und Liebhabern von Gedichten ist der Name Ralph Dutli schon lange ein Begriff. Der bald 60-jährige hat die Werke des russisch-jüdischen Dichters Ossip Mandelstam übersetzt sowie eine umfassende Werkbiografie über ihn geschrieben. In den letzten zehn Jahren veröffentlichte der gebürtige Schaffhauser zahlreiche weitere Bücher: Lyrik, Essays, Hörbücher und Kulturgeschichten zum Olivenbaum und der Biene.

«**Soutines letzte Fahrt**» ist sein erster Roman, und prompt fand er sich damit diesen Herbst sowohl auf der Longlist des Deutschen als auch auf der Shortlist des Schweizer Buchpreises wieder. Dutli entführt die Lesenden ins von den Nazis besetzte Frankreich, und ganz nah zum weissrussisch-jüdischen Maler Chaim Soutine, der an einem schlimmen Magengeschwür leidet und in einem Leichenwagen versteckt in ein Pariser Spital gefahren wird. Die Geschichte selber wird zum bild- und sprachgewaltigen Kunstwerk, das einen unangestrengt eine Menge über Kunst und Geschichte lehrt.

Ralph Dutli, Sie sind als Mandelstam-Übersetzer und Lyriker bekannt. Weshalb haben Sie mit bald 60 Jahren noch einen Roman geschrieben? Oder anders gefragt: Weshalb haben Sie nicht schon viel früher einen Roman geschrieben?

Prosa habe ich immer geschrieben, aber auch mal etwas in der Schublade gelassen. Der jetzige Roman «Soutines letzte Fahrt» ist lange gereift. Der Stoff verlangte nach der Form, diesmal konnte es nur ein Roman sein, samt seiner Dramatik und

Musikalität. Lieber spät als nie.

Was braucht es, um von den Verlagen bemerkt zu werden?

Talent und originelle Themen, einen eigenen Stil, eine lebendige Sprache, Beharrlichkeit. Ich habe immer Verlage für meine Sachen gefunden, auch weil ich nie auf den Markt geschickt habe. Irgendwann fällt auch Licht auf die Nischen – wenn man genügend Geduld aufbringt.

Was braucht es, um von Kritikern anerkannt zu werden?

Das Eigene beharrlich weiterverfolgen, sich von Tiefschlägen nicht aufhalten lassen, weder Schlaflosigkeit, schiefe Verzweiflung noch Armut fürchten und fröhlich-stur bei der Sache bleiben.

Weshalb braucht es Literatur?

Um das rohe Leben genauer ins Auge zu fassen, das Schreckliche wie das Schöne. Jedes gute Buch ist eine neue Brille.

Ralph Dutli, «Soutines letzte Fahrt», Wallstein Verlag, 270 Seiten, www.ralph-dutli.de

Ralph Dutlis erster Roman ist lange gereift.



Auf dem Weg nach oben

■ **Melinda Nadj Abonji** (45): Schon im Norden Serbiens, wo Melinda Nadj Abonji ihre ersten Lebensjahre verbrachte, gehörte ihre ungarischstämmige Familie einer Minderheit an. Die Familie übersiedelte an die Zürcher Goldküste und übernahm ein Café. Nadj Abonji erzählt in ihrem autobiografisch gefärbten Roman «**Tauben fliegen auf**» von Migration und Integration, sie gewann damit 2010 sowohl den Schweizer als auch den Deutschen Buchpreis (www.masterplanet.ch).



■ **Dorothee Elmiger** (28): Die junge Absolventin des Schweizerischen Literaturinstituts in Biel wurde 2010 schlagartig bekannt, als sie in Klagenfurt aus ihrem ersten Roman «**Einladung an die Waghalsigen**» las – und prompt den zweiten Bachmannpreis (Kelag-Preis) gewann. Ausserdem wurde sie im selben Jahr für den Schweizer Buchpreis nominiert. Heute führt sie in Berlin ihr Studium der Politikwissenschaften fort.

■ **Lukas Bärfuss** (42). Zuerst machte er sich mit der Theatergruppe 400Asa einen Namen, dann mit einem Roman: In «**Hundert Tage**» befasst sich der gebürtige Thuner, der heute in Zürich lebt, mit dem Völkermord in Ruanda und der Rolle der Entwicklungshilfe. Bärfuss hat unter den heutigen Intellektuellen wohl einen der untypischsten Werdegänge. Er wurde mit zahlreichen Preisen geehrt und ist unter anderem Dozent am Literaturinstitut in Biel.

■ **Arno Camenisch** (35): Aus einer engen Talortschaft in der Bündner Surselva via Chur und die weite Welt nach Biel ans Literaturinstitut und von dort ins erfolgreiche Schriftstellerdasein, so Camenischs Werdegang in Kürze. Er ist mit Pedro Lenz und anderen Mitglied der Spoken-Word-Gruppe «Bern ist überall» (www.arnocamenisch.ch).

■ **Catalin Dorian Florescu** (46): Als 15-Jähriger mit den Eltern aus Rumänien in die Schweiz geflüchtet, studierte Florescu später an der Universität Zürich unter anderem Psychologie und wurde psychotherapeutischer Begleiter von Drogenabhängigen. Parallel fing er an zu schreiben. Nebst vielen anderen Auszeichnungen erhielt Florescu 2011 den Schweizer Buchpreis. Er lebt in Zürich und tourt lesend durch halb Europa (www.florescu.ch).



■ **Daniel Mezger** (35): Die Sehnsüchte der Städter nach dem Leben auf dem Land – der 35-jährige Zürcher Daniel Mezger hat sich ihrer angenommen und erzählt in seinem Romandebüt in ganz eigener, schöner Sprache, wie sich die ersehnte Idylle in ihr Gegenteil verwandeln kann. Mezger ist auch Theater- und Filmschauspieler sowie Musiker. Am Ingeborg-Bachmann-Literaturwettbewerb in Klagenfurt schaffte er es 2010 unter die ersten sieben (www.danielmezger.ch).



■ **Thomas Meyer** (39): Der Zürcher Schriftsteller und Werbetexter veröffentlichte 2012 «**Wolkenbruchs wunderliche Reise in die Arme einer Schickse**». Der Roman war für den Buchpreis nominiert und schaffte es als bisher einziges Buch, das nicht gewann, auf Platz 1 der Bestsellerliste. Meyer arbeitet an seinem zweiten Roman (www.herrmeyer.ch).



Das Unmögliche möglich machen

Im fünften Teil der Migros-Magazin-Serie über das Zürcher Opernhaus spielt die Hutmacherin Dominique Stauffer die Hauptrolle.

Wer die Oper besucht, darf für ein paar Stunden in eine Scheinwelt eintauchen. Oft handelt es sich dabei um eine Welt voller Pracht und Prunk, Glitzer und Glanz. Dabei ist alles bloss Trug und Täuschung.

Dominique Stauffer ist eine der vielen Personen, die am Opernhaus Zürich am Schein feilen. Die Hutmacherin kreiert gemeinsam mit ihren zwei Kolleginnen Kopfbedeckungen auf Auftrag.

Derzeit arbeitet sie für die Oper «Faust». Die Kostümbildnerin brachte ihr ein Bild der Schauspielerin Claudette Colbert, die 1934 im Film «Cleopatra» die Hauptrolle spielte. Colbert trägt einen Helm aus übereinandergeschichteten Silberplättchen. Den soll Dominique Stauffer nachbauen und mit einem Geweih versehen.

Eine Hutmacherin am Opernhaus braucht auch historisches Wissen

Wie die 29-Jährige diese Aufgabe löst, ist ihr überlassen. Hauptsache, das Ganze wirkt möglichst echt und wird den Herausforderungen der Oper gerecht – sprich Schweiss, Fliehkraft und Sterbeszenen sollten dem eigenwilligen Accessoire nichts anhaben können, gleichzeitig sollte es die Tänzer nicht bei ihren Bewegungen behindern und die Sänger nicht beim Hören stören.

«Wir machen das Unmögliche möglich», erklärt Dominique Stauffer den Job der Hutmacher an der Oper. Wenn sie einen neuen Auftrag erhält, denkt sie

regelmässig: Nein, das geht nun wirklich nicht. Dann macht sie sich auf die Suche nach geeigneten Materialien, tüftelt und probiert mit Mustern und präsentiert schliesslich ein erstes Modell.

Hutmacher, auch Modist oder Putzmacher genannt, ist ein seltener Beruf. Pro Jahr gibt es in der Schweiz bloss fünf Lehrstellen. Für die Abgänger ist es nicht einfach, einen Job zu finden. Und wer im Opernhaus arbeiten will, muss zusätzliche Fähigkeiten mitbringen, wie zum Beispiel historisches Wissen oder zumindest den Willen, sich in verschiedene Epochen und Stile einzuarbeiten.

«Oft müssen wir zuerst herausfinden, was die Kostümbildner überhaupt wollen. Die kommen und sagen zum Beispiel: <Wir brauchen einen Borsalino.> Doch Borsalino ist keine Form, sondern eine Marke. Die Kostümbildner meinen einen Mafiahut und haben eine genaue Vorstellung, wie der aussehen soll, aber eben bloss in ihrem Kopf.»

Bei der Kopfbedeckung, an der Dominique Stauffer derzeit arbeitet, war die Herausforderung eine andere: «Dank dem Bild weiss ich, wie das Ganze ungefähr aussehen soll. Dafür hat mich das Silber auf die Probe gestellt.» Echte Silberplättchen zu verwenden, wäre natürlich viel zu teuer. Und sowieso: Das Gewicht würde die Trägerin bloss stören.

Bis die Modistin das geeignete Material fand, musste sie allerlei probieren. Schliesslich entschied sie sich für einen feinen silbernen Stoff, den sie mit einer Hemdeinlage stärkte, damit er steif wurde. Der ebenmässige und grelle Glanz des Rohmaterials veränderte sie mit schwarzer Farbe,



Ein Bild der Schauspielerin Claudette Colbert als Kleopatra aus dem Jahr 1934 dient Hutmacherin Stauffer als Vorlage.

www.migrosmagazin.ch

GEWINNEN SIE ONLINE

Wir verlosen 2 x 2 Tickets für die Oper «Faust» am Zürcher Opernhaus im Wert von insgesamt 736 Franken für die Vorstellung vom 9. November 2013 um 19 Uhr.



Dominique Stauffer arbeitet an den Kopfbedeckungen für die Chorsängerinnen im «Faust».

die sie mit einem Schwamm auftrug. So wirken die Plättchen schliesslich, als ob sie oxidiert wären, wie echtes Silber eben.

Die Hüte am Opernhaus können oft nicht verrückt genug sein

«Bei metallischen Materialien ist der Glanz oft ein Problem: Schimmert es zu fest, spiegelt es unter den Scheinwerfern zu stark.» Das irritiere die Zuschauer und sei vor allem kontraproduktiv, wenn die Trägerin bloss eine Nebenrolle habe. «Die Solisten dürfen auf keinen Fall überstrahlt werden.»

Auf Auftrag zu arbeiten, ist nicht jedermanns Sache. Für Dominique Stauffer ist aber gerade dieser Punkt ein Grund, warum die Oper für sie der richtige Arbeitsort ist. «Ich suche gerne nach kreativen Lösungen für vorgegebene Formen.»

Dominique Stauffer hat schon immer gerne gebastelt. Am Opernhaus geniesst sie die unbeschränkten Möglichkeiten: «Normale Hüte müssen alltagstauglich sein, bei uns kann es oft nicht verrückt genug sein.» Zuweilen muss sie eine Kopfbedeckung fertigen, die ihr optisch

nicht gefällt, aber technisch herausfordernd ist. Manchmal würde sie am liebsten noch viel länger tüfteln, aber oft muss sie einfach produzieren. «Für den Faust sind 130 Hüte bestellt. Bis zur Premiere muss ich mich sputen. Aber es wird auch dieses Mal klappen – wie immer, irgendwie.»

Text: Andrea Freiermuth
Bild: Gian Marco Castelberg

Nächste Folge: Maestro suggeritore Vladimir Junyent

GENÜSSE ZUM DAHINSCHMELZEN.

Rezept und Foto: www.saison.ch MGB www.migros.ch WIRZ

1.75 statt 2.20
Raccard Tradition Block
und Scheiben inkl. Bio
20% günstiger, z.B. Tradition
Maxi Block, per 100 g

8.-
Höhlengold Raclette Scheiben
300 g

4.90
Heidi Raclette Surchoix Scheiben
200 g

19.50
Raccard Family
900 g

MIGROS

Ein **M** festlicher.

Raclettekäse-Baguette
mit Sauerkraut
Hauptgericht für 4 Personen

Zutaten: 2 Baguettes à 260 g, 8 EL Senf,
200 g gekochtes Sauerkraut, 2 TL Kümmel
400 g Raclettekäse, ½ Bund glattblättrige
Petersilie

Zubereitung:

1. Backofen mit Oberhitze auf 220 °C
vorheizen. Baguettes längs halbieren
und in mundgerechte Stücke schneiden.
Mit Senf bestreichen. Sauerkraut darauf
verteilen. Mit der Hälfte des Kümmels
bestreuen. Raclettekäse in Scheiben auf
die Baguettestücke legen.

2. Baguettestücke in der oberen Hälfte
des Ofens ca. 5 Minuten backen. Mit
dem restlichen Kümmel bestreuen.
Petersilienblätter darüberzupfen, warm
servieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
+ ca. 5 Minuten backen

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT



Eine Arztrechnung nachzuprüfen ist zwar aufwendig, kann sich aber lohnen.

GESUNDHEITSWESEN

«750 Millionen jährlich werden zu viel verrechnet»

Tarifsuisse-Direktor Markus Caminada hat das Abrechnungsverhalten von Ärzten und Spitälern überprüft und herausgefunden, dass es einige schwarze Schafe gibt.

Markus Caminada, Sie sagen, dass im Gesundheitswesen im grossen Stil geschummelt wird: Auf was stützen Sie Ihren Befund? Jährlich verrechnen Ärzte, Spitäler und andere Leistungserbringer 750 Millionen Franken zu viel. Diese Zahl basiert auf einer Hochrechnung von Daten, die wir von unseren Kunden erhalten haben – rund 50 Krankenkassen, die mit rund 75 Prozent Marktanteil die grössten Leistungseinkäufer im Gesundheitswesen sind.



Markus Caminada (46), Direktor der Tarifsuisse, schaut Ärzten und Spitälern auf die Finger.

In Basel-Stadt sind die Kosten pro Versichertem und Jahr mit 4353 Franken im Vergleich zu Appenzell Innerrhoden mit 2380 Franken fast doppelt so hoch.

Wie wird geschummelt?

Die Leistungserbringer verrechnen zu viel Zeit, unnötige Untersuchungen oder solche, die sie gar nicht durchgeführt haben. Selbst wer seine Rechnung genau anschaut, erkennt dies nicht. Denn dort sind die Leistungen nicht detailliert aufgeführt, sondern bloss in Zeiteinheiten und Handlungsleistungen.

Auf was muss ich als Patient achten?

Das Datum und die Dauer der Behandlung können Sie relativ einfach überprüfen. Bei den Handlungsleistungen müssten Sie im Tarmed-Regelwerk nachschauen, was diese genau beinhalten. Es gibt rund 4800 verschiedene Tarmedpositionen, die man auf www.tarmed.suisse.ch im «Tarif-Browser» nachlesen kann.

Die wenigsten werden diesen Aufwand auf sich nehmen. Müsste man nicht eher das System ändern?

Wir setzen uns dafür ein, dass die Tarifstrukturen transparenter wer-

den – und damit die Rechnungskontrolle für Patienten einfacher.

Bei Spitalbehandlungen geht die Abrechnung zuweilen direkt an die Krankenkasse. Wie soll man da kontrollieren? Das ist leider so, und daran arbeiten wir ebenfalls. Laut Gesetz müsste der Patient eine Kopie der Rechnung erhalten. In der Praxis wird diese Regel aber oft nicht eingehalten.

Was können Patienten tun, wenn sie Schummeleien vermuten?

Sie können ihren Arzt damit konfrontieren oder ihren Verdacht der Krankenkasse melden. Zudem haben wir vor drei Wochen eine Meldestelle für Unregelmässigkeiten bei der Tarifierung eingerichtet.

Warum hat man erst jetzt herausgefunden, dass da was nicht stimmt?

Einen schweizweit vereinheitlichten Tarif für Leistungserbringer im Gesundheitswesen gibt es erst seit 2004. Darum haben wir erst seit ein paar Jahren vergleichbare Daten.

Haben Sie noch Vertrauen in Ihren Arzt? Selbstverständlich. Im Endeffekt sind es vielleicht fünf Prozent der Leistungserbringer, die bewusst zu viel abrechnen. Oft passieren Fehler auch unabsichtlich.

Interview: Andrea Freiermuth

Meldestelle: www.tarifsuisse.ch/wirtschaftlichkeitsprüfung

FRAU DER WOCHE

Matchwinnerin



Sie hat Geschichte geschrieben. Dabei steht **Mirnija Selimi** (16) erst ganz am Anfang ihrer Karriere. Die FCZ-Stürmerin schoss gegen Sparta Prag das entscheidende Tor, das die Schweizer Fussballerinnen erstmals in die Achtelfinals der Champions League brachte. Die Zürcher Oberländerin gehört derzeit zu den grössten Schweizer Nachwuchshoffnungen. Sie vertrat die Schweiz als jüngste Teilnehmerin an der letztjährigen FIFA U-20-Weltmeisterschaft in Japan.

MANN DER WOCHE

Gipfelstürmer



Er kann eigentlich gar nicht mehr mehr erreichen. **Ueli Steck** (37) ist auf dem Gipfel seiner Karriere angekommen: Der Berner Extrembergsteiger hat die Südwand des 8091 Meter hohen Annapurna (Himalaya) im Alleingang und ohne künstlichen Sauerstoff bezwungen. Das ist noch nie jemandem vor ihm gelungen. 60 Bergsteiger stürzten an der 2500 Meter hohen Südwand bereits in den Tod. Unter Bergsteigern gilt der Annapurna als extrem schwierig.

PREIS DAUERHAFT GESENKT.

GÜLTIG AB 21.10.2013



DAUERHAFT
-9,1%

4.- bisher 4.40
I am Shower Milk & Honey
Nachfüllbeutel, 500 ml



DAUERHAFT
-8,3%

2.20 bisher 2.40
I am Shower Lemon Oil
250 ml



DAUERHAFT
-17,1%

2.90 bisher 3.50
Fanjo Douche Gel Kokos
250 ml



DAUERHAFT
-8,3%

2.20 bisher 2.40
I am Shower Men Energy
250 ml



DAUERHAFT
-15,5%

4.90 bisher 5.80
Esthetic Showergel Vanilla
250 ml



DIE MIGROS SETZT SICH TAG FÜR TAG FÜR IHRE KUNDEN EIN UND
SENKT DIE PREISE BEI EINIGEN EIGENMARKEN-DUSCHMITTELN.

MIGROS
Ein **M** besser.

Ein Händchen für Mammutzähne

Er hat bei der Arbeit einen Mammutzahn gefunden. Bereits zum zweiten Mal. Nun interessieren sich die Medien für ihn. Doch der Maschinist Peter Honauer versteht den Rummel gar nicht und bleibt auf dem Boden.

«Ich hatte den Zahn mit dem Schild vor mir hergeschoben.»

Peter Honauer posiert vor seinem Bulldozer, mit dem er den Mammutzahn aus dem Kies holte.

Peter Honauer und sein 40-Tonnen-Bulldozer sind ein eingespieltes Team. Nicht verwunderlich, arbeitet Honauer doch bereits seit 40 Jahren als Maschinist im Kieswerk Eschenbach LU. Seiner Routine ist es wohl auch zu verdanken, dass der Mammutstosszahn ganz geblieben ist. «Ich war seit zirka einer Stunde am Material Abtragen, als ich plötzlich etwas strahlend Weisses am Boden entdeckte. Ich hatte es mit

dem Schild des Bulldozers vor mir hergeschoben», erinnert sich der 62-Jährige.

Es war bereits der zweite Mammutstosszahn, den Honauer bei der Arbeit im Kieswerk fand. Der Erste, den er 2010 entdeckte, konnte allerdings nur noch zu Forschungszwecken verwendet werden. Für ein Museum war





Kantonsarchäologe Ebbe Nielsen (links) und Peter Honauer mit dem Mammutzahn.

«Wichtig ist, dass man den Knochen feucht hält, sonst zerfällt er.»

er in einem zu schlechten Zustand. Das aktuelle Fundstück ist deutlich besser erhalten. Es ist 90 Zentimeter lang, hat einen Durchmesser von zirka 23 Zentimetern und ist 29 000 Jahre alt. Ursprünglich soll es doppelt so lang und drei Mal so schwer gewesen sein.

Honauer wusste sofort, was zu tun war. Er rief seinen Vorgesetzten an, der wiederum sofort die Kantonsarchäologie informierte. Währenddessen transportierte Honauer den Zahn vorsichtig zum Betriebsgebäude. Der Maschinist weiss: «Wichtig ist, dass man den Knochen feucht hält, sonst zerfällt er.» Kantonsarchäologe Ebbe Nielsen erklärt: «Der Knochen ist 29 000 Jahre im Wasser gelegen, zur Konservierung wird das Wasser langsam entzogen und durch Wachs ersetzt.» Ein spezialisiertes Labor in Deutschland führt den Prozess, der etwa ein Jahr dauert, durch.

Ursprünglich ist der Ballwiler Peter Honauer gelernter Postbote. Er lebte und arbeitete während zweier Jahre in der Stadt Zürich. Warm wurde er mit seinem Beruf aber nie richtig. Stattdessen kehrte er ins Luzerner Seetal zurück

und machte sich auf die Suche nach einer neuen Aufgabe. «Ich sah das Inserat des Kieswerks Eschenbach und bewarb mich um die Stelle. Ich wollte draussen arbeiten, und die grossen Maschinen faszinierten mich.» 40 Jahre später ist er immer noch dort. «Mir gefällt es hier, wieso sollte ich dann weggehen?»

Tennis, Töfffahren und die Familie

Ohne grosse Vorkenntnisse musste er sich vieles neu aneignen. Die Erfahrung wuchs mit den Jahren. Heute lenkt er alle tonnenschweren Gefährte und ist als stellvertretender Werkmeister zuständig für den Abbau und die Rekultivierung. Honauer kennt jede Ecke und jede Erhebung des Kieswerks und ist sich auch der Gefahren bewusst: «Im Winter, wenn die Kieswände gefroren sind, muss man besonders auf der Hut sein. Ein, zwei Sonnenstrahlen reichen und der Kies kommt die Wand runter», sagt Peter Honauer. Auch der Verkehr im Kieswerk sei nicht zu unterschätzen. Die Arbeitskollegen kommunizieren untereinander mit dem Funkgerät.

Der grosse Rummel, der nach dem Fund um seine

Mammutzähne im Luzerner Seetal

Bereits am 15. September 2006 entdeckte ein Mitarbeiter einer Baufirma in der Kiesgrube zwischen Ballwil und Eschenbach einen Mammutzahn: 1,80 Meter lang, geschätzte 45 000 Jahre alt. Gemäss Kantonsarchäologie ist unklar, warum es im Luzerner Seetal eine Ballung von Funden gibt. Zum Teil hänge dies wahrscheinlich mit der intensiven Kiesgewinnung im Gebiet und der Sensibilisierung der Mitarbeitenden zusammen. **Alle Funde wurden in einer über 20 Meter dicken Kiesschicht geborgen.** Diese Schicht entstand während einer Wärmephase vor der letzten Eiszeit. Die im Kies gefundenen Überreste stammen vermutlich von Tieren, die weiter südlich verendet sind und mit dem Fluss mitgetragen wurden. Dass nur Stosszähne und Backenzähne erhalten geblieben sind, hängt mit der Ablagerung im Fluss zusammen. Andere Knochen seien durch die Gesteinsreibung zerstört worden. Bis der Konservierungsprozess abgeschlossen ist, kann der Stosszahn nicht besichtigt werden. Was danach geschieht, ist gemäss dem Kantonsarchäologen Ebbe Nielsen unklar. Andere Exemplare sind im Naturmuseum in Luzern zu sehen. www.naturmuseum.ch

www.migrosmagazin.ch

LESEN SIE ONLINE

Bedeutende archäologische Funde

Wo wurden in der Schweiz die wichtigsten historischen Fundstücke entdeckt?

Person entstanden ist, bringt ihn nicht aus der Ruhe. «Ich hätte nie gedacht, dass ein Mammutzahn auf so grosses Interesse stösst.» Er grinst und blickt wieder Richtung Kamera. Posiert auf seinem Bulldozer, als ob er nie etwas anderes getan hätte. «Wir hier sind halt so, bleiben am Boden, sind hemdsärmelig.» Klar, werde er öfter auf der Strasse angesprochen, aber eine Berühmtheit sei er deswegen nicht, und das vergehe auch wieder, ist er sich sicher.

Finderlohn hat Honauer keinen erhalten, das stört ihn jedoch überhaupt nicht. Er habe stattdessen viel über Mammut gelernt. «Ein besonders geschichtsinteressierter Mensch bin ich aber

dadurch nicht geworden», sagt er und fragt: «Sieht man eigentlich noch mein blaues Auge?» Er habe gestern beim Tennisspielen einen Ball ins Auge bekommen. Honauer treibt regelmässig Sport, hält sich fit. Auch mit seinem Töff sei er viel unterwegs. «Das ist mein Ausgleich zur Arbeit.»

Dann klingelt das Telefon, und seine Familie erkundigt sich, wie lange er denn noch beschäftigt sei. Honauer vertröstet, freut sich aber sichtlich über den Anruf. «Meine Familie ist mir sehr wichtig, und es ist halt schon toll, wenn ich meine Enkel mit ins Kieswerk nehmen kann», sagt der vierfache Grossvater.

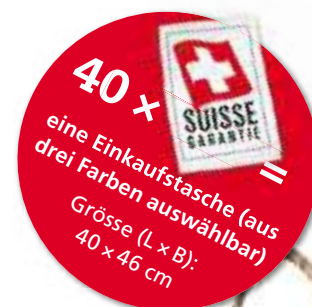
Text: Sandra Kohler

Bild: Pascal Mora



Vreni Giger, Restaurant Jägerhof, St. Gallen

Achten auch Sie auf SUISSE GARANTIE und Sie werden belohnt!



Jetzt SUISSE GARANTIE-Logos sammeln
und sich eine exklusive Einkaufstasche
der Schweizer Kultmarke «Spatz» sichern!
Infos unter www.suissegarantie.ch
oder 031 359 57 10



Geniessen Sie SUISSE GARANTIE-Produkte.

Sammeln Sie Originallogos von Produktverpackungen und sichern Sie sich die exklusive SUISSE GARANTIE-Einkaufstasche des Schweizer Herstellers «Spatz». Wie vorgehen? 40 SUISSE GARANTIE-Logos mit der Produktebezeichnung aus der Originalverpackung ausschneiden und wenn nötig reinigen. Zusammen mit dem ausgefüllten Talon einsenden an: AMS Agro-Marketing Suisse, «SUISSE GARANTIE», Postfach, 3024 Bern. **Einsendeschluss ist der 30. November 2013.**

Gewünschte Einkaufstasche (Material: Baumwolle) bitte ankreuzen: ☐ blau ☐ grün ☐ braun

☐ Frau ☐ Herr

Vorname

Name

Adresse

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon

Jahrgang

Leben Kinder in Ihrem Haushalt? ☐ Ja ☐ Nein

603 105 113

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss: 30. November 2013. Einsendungen nach diesem Datum können nicht mehr berücksichtigt werden. Teilnahmeberechtigt ist jede Person mit Schweizer Wohnsitz. **Pro Schweizer Haushalt wird nur eine Prämie versandt.** Angebot nur, solange Vorrat reicht. **Gültig sind nur Logos von Originalverpackungen ab SUISSE GARANTIE-Produkten.** Logos von Inseraten, Medienberichten o.Ä. können nicht angerechnet werden. Die gewünschte Prämie wird so schnell wie möglich versandt, eine zeitliche Auslieferungsgarantie kann nicht gegeben werden. Die AMS behält sich das Recht vor, auch eine andere, ähnliche Prämie zu versenden. Keine Barauszahlung. Über die Promotion wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie Ihr Einverständnis, dass die AMS Agro-Marketing Suisse und Partner die Daten evtl. zu Marketingzwecken verwenden. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

«Mit Afrika kann es nur aufwärtsgehen»

Hans Rudolf Herren ist der erste Schweizer, der den Alternativen Nobelpreis gewinnt. Der Agrarwissenschaftler über Afrika, Landwirtschaft und Ernährung.



Hans Rudolf Herren am Sitz von Biovision in Zürich: «Die konventionelle Landwirtschaft ist nicht nachhaltig.»

Hans Rudolf Herren, Sie haben für Ihren Einsatz gegen Hunger und Armut den Alternativen Nobelpreis gewonnen. Was bedeutet Ihnen der Preis?

Er ist für mich eine Anerkennung und zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Es war nie einfach, nachhaltige Landwirtschaft zu fördern, denn wir schwimmen gegen den Strom und die dominierenden grossen Konzerne wie Novartis, Roche und Syngenta in Basel oder Monsanto in den USA.

Sie sagen, dass 2050 jeder mit genügend gesunder Nahrung versorgt werden kann und plädieren für einen radikalen Kurswechsel hin zu einer ökologischen Landwirtschaft. Genau. Die konventionelle Landwirt-

schaft ist nicht nachhaltig, weil sie mehr Kalorien braucht, als sie produziert, und stark zum Klimawandel beiträgt. Wir müssen vielfältigere Nahrung produzieren. In Brasilien und in den USA beispielsweise werden vor allem Mais und Soja angebaut. Dies ist für die Bevölkerung nicht gesund, was wiederum die Gesundheitskosten stark erhöht.

Bis 2050 wird der Fleischkonsum überproportional ansteigen. Liegt das Problem hungerner Menschen nicht an den veränderten Ernährungsgewohnheiten und dem Bevölkerungswachstum?

Selbstverständlich ist etwa der wachsende Fleischkonsum in China enorm. Aber das Problem des Hungers ist oft der

Nahrungszugang. Die bis dann zehn Milliarden Menschen weltweit könnte man gut ernähren, wie das Beispiel Indien zeigt: Indien hat unter den Kindern weltweit die grösste Unterernährungsrate, obwohl im Land Überschüsse produziert werden. Wir wissen schon lange, dass wenige Investitionen die Erträge im Süden verdoppeln würden.

Von welchen Beträgen reden wir?

Schon die Hälfte aller weltweiten Agrarsubventionen könnte auf globaler Ebene ausreichen, also etwa 140 Milliarden Dollar. Eine nachhaltige Landwirtschaft würde für zusätzliche Arbeitsplätze und produzierte Kalorien sorgen, die Waldrodung um 50 Prozent vermindern, den

Transgener Reis, der mit Vitamin A angereichert ist, könnte aber das Problem der Unterernährung beheben.

Das ist der gleiche Blödsinn wie die Gentechnik. Weshalb wollen wir, dass die Asiaten nur Reis essen mit Vitamin A? Böden und Menschen brauchen Abwechslung. Zudem ist bei Gentechpflanzen der Samen teurer. Lokale Reissorten sorgen für die gleich grossen Erträge wie die besten der Hybriden.

Sind Produkte der Basler Chemie für Sie nur des Teufels?

Es gibt seltene Fälle, bei denen man Pestizide einsetzen kann, etwa bei speziellen Wetterbedingungen. Aber zuerst muss alles beim Anbau und der Fruchtfolge stimmen – etwa ein Jahr Kartoffeln, dann Erbsen und dann Roggen pflanzen. Zudem bietet die Natur selbst immer wieder Lösungen an, Pflanzenextrakte als Entwurmungsmittel etwa.

Sie haben 27 Jahre in Afrika gelebt und geforscht. Weshalb kommen grosse Teile der Afrikaner noch immer nicht aus der Armut raus? (seufzt) Armut gibt es nicht nur auf dem Land, sondern auch in den Städten. Wieso zieht die Bevölkerung in die Städte? Weil man auf dem Land nicht in bessere Produktionsmethoden oder Maschinen investiert. Die Landwirtschaft wird von den lokalen Regierungen und in der Entwicklungszusammenarbeit nicht als Priorität eingestuft.

Und warum ist das ein Fehler?

Vor 30 Jahren ging die Bedeutung der Landwirtschaft zurück. Es wurde in Soziales investiert, und dabei hat man vergessen, dass die Landwirtschaft der Motor der Armutsbekämpfung ist. Heute kommen die Produkte in den afrikanischen Supermärkten aus Südafrika, Europa oder China. Das wurde mit der Handelspolitik gefördert.

Das ganze System ist krank?

Schon lange. Wir sollten uns überlegen, wo wir Menschen ansiedeln, wo wir Industrie und wo wir Landwirtschaft betreiben wollen. Das gute Land muss für die Landwirtschaft reserviert werden.

China investiert in Afrika grossflächig. Ist das nicht auch ein Problem?

Nicht nur die Chinesen, auch Schweizer oder Norweger kaufen Land auf. Wir müssen den Lokalen eine Chance geben, ihr Land zu bebauen.

Wie können Sie gegen diese Entwicklung ankämpfen?

Wir machen Lärm und sagen, dass der Landkauf nicht richtig ist. Man könnte beispielsweise im Südsudan Land abstecken und lokale Bauern ansiedeln und ausbilden. Weshalb dafür nicht von aussen Kapital einführen?

Was halten Sie von Entwicklungshilfe?

Sie funktioniert nur, wenn Einheimische selbst entscheiden, was sie mit dem Geld machen wollen. Heute sagen die Industriestaaten leider noch immer, wohin das Geld gehen soll. Diese Bevormundung steht dem Erfolg im Weg.

Welche Zukunft sagen Sie dem schwarzen Kontinent voraus?

Mit Afrika kann es nur aufwärtsgehen. Der Trend geht in die richtige Richtung.

Jährlich sterben allerdings noch immer über eine Million Afrikaner an Malaria. Kann man das Fieber je ausrotten?

Das Malariaproblem hätte man schon längst lösen können. Es ist ein Skandal, dass man nicht anders vorgegangen ist. Das Problem wird immer aus medizinischer Sicht betrachtet. Milliarden werden in Impfstoffe gesteckt, obwohl die Mücke die Ursache ist. Man kann ewig Bettnetze und Medikamente verteilen. Man müsste integrierter arbeiten.

Das heisst?

Zuerst müssten die Mückenlarven bekämpft werden, und zwar nur dort, wo die Menschen wohnen. Larven in der Wildnis ohne Menschenkontakt können

1,6 Millionen Wespen gegen Läuse

Der Agrarwissenschaftler und Insektenforscher Hans Rudolf Herren (65) ist der erste Schweizer, der den Alternativen Nobelpreis gewinnt – für seinen Einsatz gegen Hunger und Armut. Der Präsident von Biovision, der 1998 gegründeten Stiftung für ökologische Entwicklung mit Sitz in Zürich, arbeitete von 1979 bis 1994 am International Institute of Tropical Agriculture in Nigeria, zuerst als Direktor des biologischen Bekämpfungsprogramms, ab 1992 als Direktor der Pflanzengesundheitsabteilung. Während seiner Zeit leitete er ein Schädlingsbekämpfungsprogramm gegen die Maniok-Schmierlaus und spürte dazu in Südamerika ihren natür-

lichen Feind, die Schlupfwespe, auf. Mit diesem grössten biologischen Schädlingsbekämpfungsprogramm der Welt – in 24 Ländern von Senegal bis Angola wurden zwischen 1982 und 1993 1,6 Millionen Wespen von einem tief fliegenden Flugzeug freigelassen – dürfte er Millionen von Afrikanern das Leben gerettet haben. Seit 2005 ist Herren Präsident des Millennium Institute in Washington, D.C. Der dreifache Vater lebt in den USA und Italien. Dort betreibt er ein Weingut. Aufgewachsen ist Herren im unteren Rhonetal, wo er als Kind die negativen Auswirkungen von Herbiziden und Pestiziden auf dem Bauernhof seines Vaters erlebte.

Wasserverbrauch um 30 Prozent und die Qualität des Bodens um 30 Prozent verbessern.

Sie sind ein Gegner der Gentechnik. Warum ist sie keine Lösung?

Kurzfristig kann man beim Anbau damit etwas erreichen. Aber schon nach ein paar Jahren kommen andere Schädlinge. Und genveränderte Pflanzen benötigen mehr Wasser und Dünger.

«Das Malariaproblem hätte man schon längst lösen können.»



Hans Rudolf Herren hat 27 Jahre in Afrika gelebt und sagt, er trage das Afrika-Virus in sich.

kaum Malariaträger sein. Und 90 Prozent der Malariamücken fliegen um die Hütten herum. Um diese Mücken auszurotten, müsste man das stehende Wasser mit dem biologischen Produkt BT anreichern. Und wenn man dann die restlichen Malariakranken behandelt und damit den Parasiten eliminiert, bricht das System Malaria zusammen.

Weshalb werden die Larven nicht getötet?

Da sind enorme Interessen im Spiel. Man will das Problem ganz einfach nicht lösen, weil Bettnetze und Impfstoffe ein riesiges Geschäft sind. Die Industrie wird sich auch in Zukunft nicht für Nachhaltigkeit interessieren, weil diese für sie langfristig kein Geschäft ist.

Die Pharmaindustrie kann doch gar kein Interesse haben, weil es keine Impfungen gegen Malaria gibt.

Ja, das stimmt. Aber die Gates Foundation beispielsweise gibt jährlich um 50 Millionen Dollar aus, um ein künstliches Bakterium, eine Prophylaxe, produzieren zu lassen. Dabei hat der Baselbieter Werner Spitteler aus der Artemisia-Pflanze ein erschwingliches Naturheilmittel entwickelt, das gegen Malaria wirkt. Meine Kinder und ich hatten es selber während unserer Afrika-Zeit eingenommen. Nur will es die WHO nicht als Produkt gegen Malaria anerkennen. Würde man diese Pflanze im Hochland von Kenia auf 2000 Hektaren anbauen, könnte man damit die gesamte Bevölkerung Afrikas behandeln.

Das HIV-Problem liesse sich ebenso einfach lösen?

Das ist komplizierter, weil die Aufklärung der Menschen eine Rolle spielt.

Allerdings gäbe es ebenfalls Naturheilmittel, die gegen HIV eingesetzt werden könnten. Aber auch hier werden diese von den Konzernen und Organisationen auf die Seite geschoben.

Sie zeigen sich voller Tatendrang. Was treibt Sie immer wieder an?

Bis all diese Probleme gelöst sind, arbeite ich, solange ich kann. Ich habe schon ein paar Mal gedacht, dass ich mich auf meinen kleinen Rebberg in Kalifornien in der Nähe des Napa Valleys zurückziehe. Doch ich weiss genau: Wenn ich dort zwei Woche verweile, will ich wieder die Welt retten (*lacht*).

Bekannt wurden Sie mit der biologischen Bekämpfung der Maniok-Schmierlaus. Sie führten Schlupfwespen aus Südamerika nach Afrika ein. Das hätte auch schiefgehen können.

«Nachhaltigkeit ist für die Industrie langfristig kein Geschäft.»

Wir haben die Wespen in einer Quarantäne in London gehalten und ihr Verhalten genau untersucht. Erst als wir sicher waren, dass das Prinzip funktionieren würde, setzten wir sie in Afrika frei.

Das sagen Gentechniker bei einem Freisetzungsvorhaben auch ...

Tatsächlich haben sich die Wespen schon sehr stark vermehrt (*lacht*). Aber das Prinzip ist ein anderes: Wenn die Wespen keine Nahrung mehr finden, sterben sie, und das natürliche Gleichgewicht stellt sich wieder her.

Werden Ihre Kinder Ihre Projekte weitertragen?

Am ehesten kommt dafür meine Tochter Gisèle in Frage. Sie ist Wurmspezialistin in der Landwirtschaft, der jüngere Sohn Jeremy ist Mediziner und hat über Fruchtfliegen geforscht, der ältere arbeitet in der Computerwissenschaft. Alle sind in Afrika aufgewachsen und haben den Afrika-Virus in sich, wollen also wieder nach Afrika.

Wie sieht Ihre Arbeitswoche aus?

Ich lebe quasi im Flugzeug und pendle zwischen Washington, D.C., Zürich und Rom, wo meine Frau wohnt und arbeitet und verschiedene Gremien wie die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation (FAO) zu Hause sind. Momentan bin ich sehr stark involviert in der Umsetzung der globalen Millennium-Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, die 2015 ablaufen. Kein Land hat sämtliche Ziele erreicht. Noch immer gibt es beispielsweise weltweit 840 Millionen Menschen, die hungern müssen.

Was schlagen Sie für die Zukunft vor?

Unsere Stiftung Biovision will dafür sorgen, dass die Ziele in der Zeit von 2015 bis 2030 erreicht werden. Ich bin in weit über der Hälfte meiner Zeit in Meetings und Diskussionen zum Thema Ernährung, Landwirtschaft und Armut. Dem Uno-Generalsekretär Ban Ki-moon habe ich einen Bericht über den heutigen Zustand der Landwirtschaft geschrieben und in welche Richtung sich diese bewegen soll. So können wir die höchsten Gremien der Weltpolitik beeinflussen.

Sie müssen wie David gegen Goliath kämpfen. Was machen Sie, um nicht zum Pessimisten zu werden?

Der Erfolg motiviert. Wenn man will, gibt es für alles eine Lösung. Der Alternative Nobelpreis muntert mich auf und zeigt mir den Weg.

Interview: Reto E. Wild und
Andrea Freiermuth,
Bilder: Andreas Eggenberger

www.biovision.ch

www.migrosmagazin.ch

LESEN SIE ONLINE

Der Alternative Nobelpreis

Unermüdlicher Einsatz für Umwelt, Menschenrechte und Bildung: So heissen die prominentesten Preisträger.

Ferien zu Traumpreisen

**3 Nächte
für 2 Personen
Fr. 85.-**

Freie Wahl aus 3000 Hotels in 18 Ländern – davon über 250 in der Schweiz



Wellness



Familienfreundlich



Gourmet



Städte



Wandern



Hundefreundlich



Bäder & Thermen

Entfliehen Sie dem Alltag, schalten Sie ab und lassen Sie sich verwöhnen. Dank *freedreams* können Sie jetzt Hotels zu unschlagbar günstigen Preisen buchen und neue Regionen entdecken.

So einfach geht's: Bestellen Sie einen **freedreams Hotelscheck für nur Fr. 85.-**. Jeder Scheck berechtigt zu 3 Übernachtungen für 2 Personen in einem der rund 3000 qualitätsgeprüften 3- und 4-Sterne Hotels in ganz Europa und ist mindestens ein Jahr gültig. Aus dem mitgeschickten Hotelkatalog oder auf **www.freedreams.ch** wählen Sie Ihr Hotel und bezahlen dort nur noch das Frühstück und Abendessen. Sie wissen aber vor der Buchung, was Sie preislich erwartet: Dank den für jedes Hotel angegebenen Preisen können Sie Ihre Kosten gut abschätzen. So kommen Sie mit freedreams in den Genuss von **Preisvorteilen bis zu 50%** gegenüber einer Buchung direkt beim Hotel – und das ohne Kompromisse bei der Qualität! **Zudem schenken wir Ihnen bei Bestellung von zwei freedreams Hotelschecks die Autobahn-Vignette 2014 im Wert von Fr. 40.-!**

Profitieren Sie jetzt vom exklusiven Spezialangebot und bestellen Sie mit dem nebenstehenden Talon, per **Tel. 0848 88 11 88** (Ortstarif, Montag bis Freitag 8.00 – 18.00 Uhr) oder **www.freedreams.ch**

free=dreams
clever reisen.



**und über 250'000
zufriedene Kunden
in der Schweiz**

GRATIS

**Autobahn-Vignette 2014
im Wert von Fr. 40.-**



☐ **JA**, ich profitiere von ihrem **Spezialangebot** und bestelle freedreams Hotelscheck(s) à Fr. 85.-
(Bitte gewünschte Anzahl eintragen)

Pro 2 freedreams Hotelschecks erhalte ich jeweils **gratis** dazu: **Autobahn-Vignette 2014** im Wert von Fr. 40.-!

☐ **JA**, bitte schicken Sie mir die Bestellung in einer eleganten Geschenkbox (Zuschlag Fr. 5.-)

☐ Frau ☐ Herr

Vorname/Name

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Geb.-Datum

E-Mail

Ort/Datum

Unterschrift

Bezahlung gegen Rechnung innert 10 Tagen

Bestelltalon einsenden an:

DuetHotel AG, freedreams Hotelscheck, Haldenstrasse 1, Postfach, 6342 Baar, oder **per Fax: 0848 88 11 66**

Jeder Scheck berechtigt zu 3 Übernachtungen für 2 Personen in einem der rund 3000 Partner-Hotels in der Schweiz und in ganz Europa und ist mindestens ein Jahr gültig. Mit Ihrer Bestellung erhalten Sie zudem kostenlos den aktuellen freedreams Hotelkatalog.

Einsendeschluss für das exklusive Spezialangebot: 28.02.2014.

BB2110130

**20% AUF ALLE
BISCHOFSZELL PRODUKTE.**

VON UNS.
VON HIER.



MGB www.migros.ch WIRZ



MIGROS

Ein **M** besser.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT



Bänz Friedli träumt von einem anderen Herbst.

DER HAUSMANN

Endlich Indianersommer

Eines Tages werde ich ihn erleben, den Indian Summer an Amerikas Nordostküste – wenn sich die Blätter in alle Rot-schattierungen färben, und darüber wölbt sich ein Himmel von übernatürlichem Blau. Eine Explosion der Farben, stelle ich mir vor. O ja, ich will den Indian Summer erleben. Und sie werden ihn mir hoffentlich bis dahin nicht aus lauter Political Correctness umbenennen! Man weiss nie, bei den Amis ... (Jetzt, da die Footballer der Washington Redskins scheints bald nicht mehr «Rothäute» heissen dürfen!) Was sollte falsch sein daran, dass der schönstmögliche Herbst als «indianischer Sommer» gilt? Ich werde ihn erleben, bestimmt. Bis es so weit ist, geniesse ich ihn ab Fotos, denn ich lasse mir Jahr für Jahr einen Kalender mit Landschaftsaufnahmen aus Maine kommen – so viel Romantik muss sein. Oder nennen Sie es meinetwegen Kitsch.

Sosehr ich vom Indian Summer träume, im Emmental ist es auch schön. Gerade im Oktober, wenn die kleinen Nebel aus den Chrächen schleichen, wenn ein milchiges Licht die sonderbar buckligen Hügel in unendlich viele Grüntöne taucht. «Ist das nicht wunderbar?», fragte ich die Kinder, als wir in den Herbstferien zu Tante Ida fuhren. Ich zeigte irgendwo zwischen Huttwil und der Bresteneggalp auf einen entstehenden Neubau und raunte scherzeshalber: «Hierhin zügeln wir dann im Sommer, ist das okay für euch?» Darauf Anna



«Das Emmental ist ja auch schön.»

Luna, knapp: «I würd düredräihe.» Und Hans, etwas pragmatischer: «I würd es Töffli choufe.» Bis vor Kurzem wollten sie ja beide noch partout aufs Land ziehen, wollten Chüngel und Schafe halten, Baumhütten bauen, Bäche stauen und ... Jetzt plötzlich graut ihnen davor, in einem entlegenen Tobel zu wohnen, ist ihnen die laute Stadt lieb geworden mit ihren Tanzateliers, Kinos und Läden.

So rasch ändern kindliche Vorlieben. Mir passiert es immer wieder, dass eines der Kinder sagt: «Du weisst doch, dass ich Champignons nicht mag!», wo es sie doch gerade noch fürs Leben gern ass – derweil dasjenige, das noch letzte Woche Pilze nicht ausstehen konnte, meinen Herbstsalat mit gedünsteten Champignons das Feinste findet, was es je gegessen hat. Täglich neue Über-

raschungen, ich bin gewappnet. Kastanien sammeln? Wollen die bestimmt nicht mehr!, dachte ich. Doch sie wollten. Stürzten sich beim Spazieren auf die «Chegele», konnten nicht genug davon vom Boden klaben ... Obs Gewohnheit war? Ob sie wirklich damit basteln wollten? Oder ob selbst sie schon von leiser Wehmut ergriffen sind, von Nostalgie? Bin mir ja selber nicht sicher, ob ich die Cremetta, die nun wieder zu meinen Einkaufsreflexen zählt, wirklich mag – oder ob mich diese viel zu süsse Schoggi mit ihren viel zu farbigen Füllungen nur an meine frühe Kindheit erinnert? Gewiss, einen Vorteil hat sie: Niemand in der Familie mag sie, ich muss also nicht teilen. Aus demselben Grund entscheide ich mich stets für Erdbeerglace. Nicht, dass ich die besonders gern hätte. Aber es isst sie mir niemand weg, meine Frau nicht, der Hans nicht, Anna Luna schon gar nicht.

Aber natürlich ist der Tag nicht fern, da ich irgendwo meine Erdbeerglace schlecke und froh wäre, es ässe sie mir jemand weg. Vielleicht droben in Maine, im Indian Summer. Und wenn ich dann in der fahlen Sonne am Moosehead Lake sitze, allein mit meinem Strawberry Ice Cream, werde ich vielleicht zu mir sagen: Nett hier. Aber es gibt keinen schöneren Ort auf der Welt als das Emmental.

Bänz Friedli live: 24. 10. Bern, 26. 10. Wil SG

Anzeige

ZUCKERSÜSSE VERSUCHUNG

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 21.10. BIS 02.11.2013 ODER SOLANGE VORRAT

9.90

Guetzi-Backbuch
Die besten
Guetzi-Rezepte

12.90

Plätzchen & Gebäck
Zart-schmelzend,
knusprig, fruchtig

9.90

**Landfrauen-
Bäckerei**
Backen im Blut

7.90

Muffins
Genussrezepte
für jeden Tag!

Erhältlich in allen grösseren Migros-Filialen.

Bücher gibts in Ihrer Migros



Von den schlimmen Ereignissen gezeichnet: Wenn die Waisen in den Hilfsdörfern ankommen, sind ihre Mienen versteinert, nichts bringt sie zum Lachen.

Aus grösster Not gerettet

Die Tadra-Dörfer in Tibet nehmen Waisen auf, die ums Überleben kämpfen. Der Migros-Hilfsfonds trägt dazu bei, dass diese Kinder eine bessere Zukunft haben.

Es sollte eine Reise in eine völlig andere Welt werden: Der Freiburger Marketingspezialist Beat Renz wollte innere Ruhe finden und Abstand zu seinem Arbeitsalltag gewinnen. Er flog nach Tibet, um dort den legendären Mount Kailash zu umwandern. Der über 6600 Meter hohe Berg ist der Ursprungsort dreier asiatischer Ströme, und er wird von den Tibetern als heiliger Ort verehrt.

Die Reise, die 2002 stattfand, endete für den heute 51-jährigen Renz allerdings nicht mit innerem Frieden, sondern mit einem aufwühlenden Erlebnis. Kurz vor

seiner Rückreise in die Schweiz begegnete er einer Gruppe obdachloser Waisenkinder. «Nie zuvor hatte ich solches Elend gesehen», erinnert sich Renz. «Es waren Mädchen und Buben, die sich von Abfall ernährten. Mit zerlumpten Kleidern schützten sie sich notdürftig gegen die brutale Kälte.»

Die verlassenen Waisenkinder in Tibet stammen meist aus Nomadenfamilien, die von Yakherden leben. In kleinen, weit verstreuten Gruppen ziehen diese Menschen über riesige Hochebenen. Wenn den Eltern etwas zustösst, sind oft keine anderen Ver-

wandten zur Stelle, die für die Kinder sorgen könnten. Hinzu kommt das extreme Klima: Im Winter ist es in der Heimatregion der Nomaden bisweilen unter minus 30 Grad kalt.

Viele der Tadra-Kinder erlernen später gute Berufe

Renz wollte etwas tun, um den Waisen zu helfen. Er wurde schliesslich auf die zwei Tadra-Hilfsdörfer in Osttibet aufmerksam. Diese kleinen Siedlungen aus einfachen Holz- und Betonhäusern liegen auf 3200 und 4000 Meter über Meer. Die Bezeichnung Tadra leitet sich aus



gen Arzt Lobsang Palden Tawo. Der heute 62-Jährige orientierte sich dabei am Vorbild der Pestalozzi-Kinderdörfer. Er selber war seinerzeit nämlich im Pestalozzi-Dorf aufgewachsen; heute lebt er in Lüdenscheid in Nordrhein-Westfalen.

Seit 2006 spielt auch Beat Renz eine zentrale Rolle für die beiden Tadra-Siedlungen. Er hält den Kontakt zu den Medien, bemüht sich um Spendengelder, reist neben seiner Alltagsarbeit als Marketingexperte immer wieder nach Osttibet. Seit Renz am Projekt beteiligt ist, sind die beiden Tadra-Dörfer ständig gewachsen: Sie beherbergen heute rund 500 Kinder.

Dem Engagement des Freiburgers ist es zu verdanken, dass der Migros-Hilfsfonds ins Spiel kam. Diese Institution verteilt jährlich eine Million Franken an eine Reihe sorgfältig ausgewählter Hilfsprojekte im In- und Ausland. Im letzten Jahr unterstützte der Fonds die Tadra-

den Namen von benachbarten Gemeinden ab. In den Hilfsdörfern finden verlassene Mädchen und Buben ein neues Zuhause. «Zuerst einmal muss das nackte Überleben dieser Kinder gesichert werden», erklärt Renz. «Sie bekommen Kleider, Nahrung, Unterkunft.» Darüber hinaus sichert die Aufnahme in den Gemeinden den Mädchen und Buben aber auch Schulbildung.

Sie werden vor Ort von Lehrern unterrichtet, manche bekommen eine handwerkliche Ausbildung zum Schneider, Teppichknüpfer oder zum Maler von sogenannten Thangka. Dabei handelt es sich um kunstvolle Rollbilder, die im Buddhismus eine wichtige Rolle spielen. Die meisten Tadra-Kinder besuchen später jedoch weiterführende Schulen, und viele werden selber Lehrer.

Begründet und aufgebaut wurde das Tadra-Projekt 1995 vom tibetstämmi-



Siedlungen mit 50 000 Franken. Der Betrag fliesst in die weiterführende Schulbildung der Waisen. «Diese Zuwendung sichert also die Zukunft der Kinder», betont Renz. Doch was bewegt den Freiburger eigentlich dazu, sich bis heute so intensiv für ein Projekt in einer weit entfernten Weltgegend zu engagieren? Es sei besonders die starke Verwandlung der Waisenkinder, die ihn immer wieder motiviere, erklärt Renz. «Wenn die Mädchen und Buben in den Dörfern ankommen, sind sie von schlimmen Erlebnissen gezeichnet: Sie haben versteinerte Gesichter und sind durch

Stark engagiert:
Der Freiburger
Beat Renz setzt
sich ehren-
amtlich für die
Waisenkinder in
Osttibet ein.



**Margaret Roth
Brogli präsidiert
den Hilfsfonds
seit einem Jahr.**

«Wir fördern Hilfe zur Selbsthilfe»

Seit seiner Gründung im Jahr 1979 hat der Migros-Hilfsfonds über 32 Millionen Franken verteilt. Wie die eingereichten Projekte beurteilt werden, weiss Margaret Roth Brogli (60), Präsidentin des Hilfsfonds.

Margaret Roth Brogli, es gibt in der Schweiz viele Hilfswerke, die sich für benachteiligte Menschen im In- und Ausland einsetzen. Ist es nicht schwierig, einzelne Projekte auszuwählen?

Wir haben klare Kriterien, die uns bei der Entscheidung helfen: Wir unterstützen beispielsweise nur Non-Profit-Organisationen mit Sitz in der Schweiz, die einen bestimmten Jahresumsatz erreichen und seit mindestens drei Jahren bestehen. In der Schweiz wie auch im Ausland sollen die Projekte von der lokalen Bevölkerung mitgetragen werden. Wir fördern also Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Mitglieder der Hilfsfonds-Kommission haben in der Regel nie selber für ein Hilfswerk gearbeitet. Erschwert das nicht die Beurteilung der eingereichten Projekte?

In der Kommission gibt es zum Beispiel einen Gemeindepräsidenten oder eine Operationschwester. Ich selber bin Übersetzerin und habe früher als Maître de Cabine für die Swissair gearbeitet. Wir bringen also verschiedene Berufserfahrungen mit. Das ist ein Vorteil, denn wir sehen ein Projekt aus vielen Blickwinkeln und bekommen so ein plastisches Bild davon.

Wie überprüfen Sie eigentlich die Verwendung der Fördergelder?

Ein halbes Jahr nach der Auszahlung müssen die Gesuchsteller einen Bericht über den Stand des Projekts vorlegen, am Ende folgt ein umfassender Schlussbericht. Aber ohne Vertrauen in die Gesuchsteller funktioniert unsere Arbeit nicht. Ein Vorhaben, das wir gefördert haben, ist zum Beispiel das Projekt des Landwirtschaftsexperten Hans Rudolf Herren und seiner Stiftung Biovision. Es geht darum, Bewohner einer Region Kenias in Kamelhaltung auszubilden und so besser gegen Dürre zu wappnen. Herren wurde dafür mit dem alternativen Nobelpreis ausgezeichnet. Das war auch für uns ein Erfolgserlebnis und ein Beweis, dass wir mit unserer Wahl richtig lagen.

Nordeuropa-Kreuzfahrten Aktion ab Fr. 1695.–

Nur bei uns so günstig! Limitierte Verfügbarkeit – buchbar bis 30.10.13!



12 Tage inkl.
Vollpension an Bord
sowie Flug
ab Fr. **1695.–**

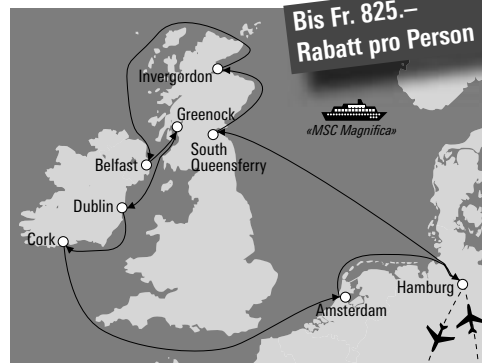


Ihr Kreuzfahrtschiff – MSC Magnifica*****

Die exklusive Einrichtung des schicken modernen Schiffes kombiniert hervorragend Eleganz und Innovation mit traditionellen Elementen. MSC Magnifica bietet seinen Gästen vielfältige Unterhaltungsmöglichkeiten, Freizeitaktivitäten und stilvolle Ruhezeiten. Die im italienischen Design eingerichteten Kabinen runden das harmonische Bild des Schiffes ab.

Rund um Britannia

- Der rauhe Norden Grossbritanniens
- Hochlandküsten und Inseln
- Amsterdam – Hauptstadt der Niederlande



Bis Fr. 825.–
Rabatt pro Person

Internet Buchungscode: **gmsham6** – www.mittelthurgau.ch

Reisedaten 2014

22.05.–02.06.14 13.08.–24.08.14

Preise pro Person

Kat.	Kabinentyp	Katalog-Preis	Aktions-Preis
I1	Innenkabine Bella	2520.–	1695.–
I2	Innenkabine Fantastica	2620.–	1795.–
O2	Aussenkabine Fantastica	3050.–	2395.–
B1	Balkonkabine Bella	3380.–	2595.–
B2	Balkonkabine Fantastica	3620.–	2895.–
B3	Balkonkabine Aurea	4070.–	3395.–
S3	Suite Aurea	4370.–	3995.–

Unsere Leistungen

- Flug in Economy Class Zürich–Hamburg retour bzw. Basel–Hamburg retour
- Transfers in Hamburg
- Flughafentaxen
- Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension an Bord
- Kapitänsempfang, Galadinner
- Erfahrene Mittelthurgau-Reiseleitung (ab 25 Gästen)

12 Tage inkl.
Vollpension an Bord
sowie Flug
ab Fr. **1795.–**

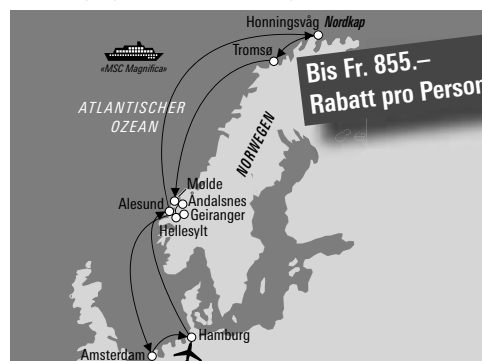


Ihr Kreuzfahrtschiff – MSC Magnifica*****

Die «MSC Magnifica» verbindet herausragenden Komfort mit neuartigem Design. Das moderne Schiff der Reederei MSC zeichnet sich durch eine grosse Zahl an Balkonkabinen aus. Sie ist 293,80 m lang, 32,20 m breit und fasst 2518 Passagiere (bei 2-Bett-Belegung). Im MSC Aurea-Spa findet der ruhesuchende Gast eine exotische Oase des Wohlfühlens vor.

Norwegen und Nordkap

- Überquerung des Polarkreises
- Wildromantische Landschaft Norwegens
- Geirangerfjord – «der schönste Fjord der Welt»



Bis Fr. 855.–
Rabatt pro Person

Internet Buchungscode: **gmsham4** – www.mittelthurgau.ch

Reisedaten 2014

02.06.–13.06.14 08.07.–19.07.14

Preise pro Person

Kat.	Kabinentyp	Katalog-Preis	Aktions-Preis
I1	Innenkabine Bella	2650.–	1795.–
I2	Innenkabine Fantastica	2740.–	1895.–
O2	Aussenkabine Fantastica	3170.–	2495.–
B1	Balkonkabine Bella	3500.–	2695.–
B2	Balkonkabine Fantastica	3740.–	2995.–
B3	Balkonkabine Aurea	4190.–	3495.–
S3	Suite Aurea	4490.–	4095.–

Unsere Leistungen

- Flug in Economy Class Zürich–Hamburg retour bzw. Basel–Hamburg retour
- Flughafentaxen
- Transfers in Hamburg
- Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension an Bord
- Kapitänsempfang, Galadinner
- Erfahrene Mittelthurgau-Reiseleitung (ab 25 Gästen)

12 Tage inkl.
Vollpension an Bord
sowie Flug
ab Fr. **1695.–**



Ihr Kreuzfahrtschiff – MSC Magnifica*****

Geniessen Sie an Bord der MSC Magnifica die geräumigen Kabinen, oft mit privaten Balkonen ausgestattet, ausgedehnte Passagierdecks, Boutiquen und Entertainment der Spitzenklasse. Das Bordpersonal wird auf Ihrer Kreuzfahrt dafür sorgen, dass der MSC Bordservice überall spürbar ist. Eine Kreuzfahrt mit der MSC Magnifica lässt keine Wünsche offen. Willkommen an Bord!

Faszinierendes Island

- Bezauberndes Reykjavik
- Island – Insel aus Feuer und Eis
- Grachtenstadt Amsterdam



Bis Fr. 825.–
Rabatt pro Person

Internet Buchungscode: **gmsham5** – www.mittelthurgau.ch

Reisedaten 2014

27.06.–08.07.14 02.08.–13.08.14

Preise pro Person

Kat.	Kabinentyp	Katalog-Preis	Aktions-Preis
I1	Innenkabine Bella	2520.–	1695.–
I2	Innenkabine Fantastica	2620.–	1795.–
O2	Aussenkabine Fantastica	3050.–	2395.–
B1	Balkonkabine Bella	3380.–	2595.–
B2	Balkonkabine Fantastica	3620.–	2895.–
B3	Balkonkabine Aurea	4070.–	3395.–
S3	Suite Aurea	4370.–	3995.–

Unsere Leistungen

- Flug in Economy Class Zürich–Hamburg retour bzw. Basel–Hamburg retour
- Flughafentaxen
- Transfers in Hamburg
- Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension an Bord
- Kapitänsempfang, Galadinner
- Erfahrene Mittelthurgau-Reiseleitung (ab 25 Gästen)

Nicht inbegriffen: ■ Auftragspauschale pro Person Fr. 20.–, bei Buchung über www.mittelthurgau.ch Reduktion von Fr. 20.– pro Person ■ Trinkgelder (ca. EUR 6.– pro Tag/Person) ■ Persönliche Auslagen und Getränke ■ Versicherung ■ Ausflüge ■ Kabinen zur Alleinbenutzung (auf Anfrage)

Gratis-Buchungstelefon:
0800 86 26 85
Verlangen Sie unseren neuen Katalog 2014:
«MSC Kreuzfahrten Aktionen»

Reisebüro Mittelthurgau Fluss- und Kreuzfahrten AG
Oberfeldstrasse 19, 8570 Weinfelden
Tel. 071 626 85 85, Fax 071 626 85 95
www.mittelthurgau.ch, info@mittelthurgau.ch

**reisebüro
mittelthurgau**
Die Schiffsreisenmacher



Völlig verwandelt: Nach kurzer Zeit in den Hilfsdörfern wirken die Waisen fröhlich.

nichts zum Lachen zu bringen. Doch durch die Hilfe und Zuwendung in den Tadra-Siedlungen blühen sie richtig auf.» Die Kinder sind dankbar für Dinge, die für uns absolut selbstverständlich sind – Schutz vor Kälte und warmes Essen. Sie sind glücklich, zur Schule gehen zu dürfen. Renz meint dazu: «Wir können von diesen Kindern lernen, wie märchenhaft unser Wohlstand in der Schweiz ist.»

Text: Michael West

Infos zu den Hilfsdörfern: www.tadra.ch

Migros-Hilfsfonds: Vielfältig engagiert im In- und Ausland

Der Migros-Hilfsfonds unterstützt mit jährlich insgesamt einer Million Franken ökologische und soziale Projekte in Europa, Afrika, Asien und Lateinamerika. In der Regel erhalten die Antragsteller zwischen 40 000 und 100 000 Franken. In der Schweiz unterstützt der Hilfsfonds oft Berg- und Randregionen, indem er Bauwerke zum Schutz vor Naturgewalten ermöglicht. In den Ländern ausserhalb Europas geht es oft um die Förderung von Minderheiten und um regionale Entwicklung. Die lokale Bevölkerung soll die Projekte langfristig ohne Unterstützung eines Hilfswerks weiterführen. Zwei Beispiele: **Mit 50 000 Franken hat der Hilfsfonds die Stiftung Biovision des Agrarexperten Hans Rudolf Herren unter-**

stützt. Gefördert wurde ein Projekt in einem ländlichen Distrikt Kenias, in dem die Bevölkerung von Viehhaltung lebt. Nun werden dort 50 Haushalte in der Kamelhaltung ausgebildet, weil diese Tiere der wiederkehrenden Dürre in der Region besser gewachsen sind. (Lesen Sie auch das Interview mit Herren auf Seite 24.) **Eine Zuwendung von 50 000 Franken ging an die Stiftung Natur- und Tierpark Goldau.** Das Geld ist für die Erneuerung der Bartgeier-Voliere bestimmt. Der Tierpark Goldau beteiligt sich an der Wiederausiedlung von Bartgeiern im Alpenraum. Dank der umgestalteten Voliere können die Besucher die majestätischen Vögel aus der Nähe beobachten.

www.migros.ch/hilfsfonds

Anzeige



Jeder hat das Zeug zum Mega-Fan.
DAS ZELT – Chapiteau PostFinance bringt die beste Show in Ihre Nähe.

DAS ZELT – Chapiteau PostFinance kommt in Ihre Nähe – das Tourneeprogramm mit 21 Spielorten bietet Show, Musik, Comedy und Unterhaltung für die ganze Familie. Lassen auch Sie sich begeistern!

www.postfinance.ch/daszelt

PostFinance 
Besser begleitet.

LAURA & HARDY
COMEDY-EXPERTEN

Neu 21 Standorte in der ganzen Schweiz

DAS ZELT
Chapiteau PostFinance

ORIENTALISCHE GAUMENFREUDEN.



2.80

Sun Queen Feigen
250 g



4.70

M-Classik Feigen
400 g



3.40

Sun Queen Mini Feigen*
300 g



4.75

Feigen, Bio
400 g



5.20

Sun Queen Feigen
500 g

*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.
ANGEBOTE GELTEN SOLANGE VORRAT

MIGROS

Ein **M** besser.

Abschied vom Meister

Der legendäre Schweizer Jazzmusiker George Gruntz hat kurz vor seinem Tod noch ein Album eingespielt. Erschienen ist es beim CD-Label Musiques Suisses des Migros-Kulturprozents.

Es war eine Reise gegen den Willen seiner Ärzte: Ende November flog der Jazzmusiker George Gruntz nach New York, um sein Album «News Reel Matters» einzuspielen. Der Musiker war von einer schweren Krankheit geschwächt, über die er kaum je sprach. Im Januar 2013 starb der Meister im Alter von 81 Jahren.

Sein letztes Album ist eine Reise durch die Jazzgeschichte: Es enthält Anklänge an Louis Armstrong und an frühere musikalische Phasen von Gruntz selber. Die vertrauten Motive werden immer wieder variiert und in etwas Neues verwandelt. Die CD markiert den Schlusspunkt eines unglaublich vielfältigen Musikerlebens: George Gruntz absolvierte eine klassische Ausbildung am Konservatorium Zürich. Er experimentierte in den 60er-Jahren mit Ethno-Klängen, verschmolz seinen Jazz zum Beispiel mit tunesischer Beduinemusik. Seine «George Gruntz Concert Jazz Band» bereiste alle Erdteile ausser Australien. Als einzige europäische Big Band belegte sie in der Kritikerrangliste der US-Jazz-Bibel «Down Beat» zehn Mal in Folge einen der vordersten Plätze. Erschienen ist das Album «News



Vielseitig:
George Gruntz
war ein heraus-
ragender Jazzpia-
nist, Bandleader,
Komponist und
Arrangeur.

Reel Matters» bei Musiques Suisses, einem spezialisierten CD-Label des Migros-Kulturprozents.

Text: Michael West

www.musiques-suisses.ch

MIGROS kulturprozent

Musiques Suisses ist das führende CD-Label für Schweizer Klassik. Das Label publiziert aber auch Jazz und innovativ interpretierte Volksmusik.



PREISBAROMETER

Informationen zu Preisänderungen

Die Migros senkt bei **32 Eigenmarken-Duschemitteln** die Preise um durchschnittlich 10 Prozent. Auch **sechs Red-Bull-Artikel** schlagen im Schnitt um 10 Prozent ab.

Dagegen sind rund **zehn Emmentaler-Käse-Produkte** von Preiserhöhungen betroffen. Der Grund liegt unter anderem darin, dass die Sortenorganisation Emmentaler strengere

Kriterien für diese Käsesorte definiert hat. So muss das Reifungsalter von Emmentaler neu mindestens fünf statt vier Monate betragen. Einige aktuelle Preisänderungen im Überblick:

Artikel	Preis alt *	Preis neu *	in %
Fanjo Douche Kokos, 250 ml	3.50	2.90	-17,1
I am Shower Lemon Oil, 250 ml	2.40	2.20	-8,3
I am Shower Men Energy, 250 ml	2.40	2.20	-8,3
Red Bull Energy Drink Blue Edition, 250 ml	1.90	1.70	-10,5
Red Bull Energy Drink, 6 x 355 ml	14.05	12.90	-8,2
Emmentaler mild, per 100 g	1.35	1.45	7,4
Fondue Swiss Style Tradition, 2 x 400 g	11.20	11.50	2,7
M-Budget Katzenfutter Fleisch-Mix, 4,5 Kilo	6.70	6.40	-4,5
Bio Max Havelaar Quinoa weiss, 400 g	3.95	4.60	16,5

* in Franken



Pullover mit V-Ausschnitt,
Lambswool-Mix

39.95



**2 für
60.–**



Charles
Vögele
S w i t z e r l a n d

Online Shop www.charles-voegele.ch



SWEATJACKE

2 für
60.–*

JOGGING-HOSE

2 für
40.–*

Kapuzen-
Sweatjacke,
reine Baumwolle

39.95

Jogging-Hose,
Baumwoll-Mix

29.95



+



=

50.–

*KOMBINIEREN – SPAREN – WOHLFÜHLEN

Charles

Vögele

S w i t z e r l a n d

Online Shop www.charles-voegele.ch

38 |



Der Zimt kommt aus Sri Lanka. Von der Fairtrade-Prämie wurde u. a. ein Wasserprojekt realisiert.

■ **Bio Fairtrade Zimt gemahlen***, 27 g, Fr. 1.25
 ■ **Bio Fairtrade Zimtstangen***, Beutel, 40 g, Fr. 2.10



Der Pfeffer stammt aus Sri Lanka. Die Fairtrade-Prämie wurde u. a. in die Ausbesserung der Strassen investiert.

■ **Bio Fairtrade Pfeffer schwarz***, 100 g, Fr. 2.60
 ■ **Bio Fairtrade Pfeffer weiss***, 35 g, Fr. 1.95



Die Bio Fairtrade Kurkuma wird von Farmern in Indien und Sri Lanka angebaut. Die Fairtrade-Prämie wurde u. a. in eine Schulküche investiert.

■ **Bio Fairtrade Kurkuma gemahlen**, 30 g, Fr. 1.35



Der gemahlene Safran stammt von der ersten Fairtrade-zertifizierten Safran-Produzentenorganisation im Iran.

■ **Fairtrade Safran gemahlen**, 4 x 125 mg, Fr. 4.45

* in grösseren Filialen erhältlich



Raffiniert gewürzt: Safran, Zimt, Kurkuma und Pfeffer verleihen dem Dreigänger das gewisse Etwas.

Mit dem gewissen Etwas

Gewürze sind die heimlichen Stars der Küche und verleihen jedem Gericht erst die nötige Raffinesse.

Exotische Gewürze sind das A und O der guten Küche. Sie geben dem Essen Geschmack, Aroma und oft auch eine schöne Farbe. Dadurch regen



Das Label Fairtrade Max Havelaar steht für nachhaltig angebaute und fair gehandelte Produkte. Es ermöglicht Kleinbauern und Plantagenarbeitern in Entwicklungs- und Schwellenländern, ihre Lebensbedingungen aus eigener Kraft zu verbessern.

sie den Appetit an und setzen die Speichelbildung, den ersten wichtigen Teil des Verdauungsprozesses, in Gang.

Die Migros bietet ein reichhaltiges Sortiment an Gewürzen mit dem Fairtrade-Label an. Neu im Angebot:

Fairtrade-Safran aus dem Iran. Zwischen 60 000 und 250 000 lilafarbene Blüten werden benötigt, um ein Kilo getrockneten Safran herzustellen. Seine Blüten werden von Hand abgelesen, was ihn zum teuersten Gewürz der Welt macht.

Die drei Fairtrade-Gewürze Zimt, Pfeffer und Kurkuma stammen zudem aus biologischem Anbau. Zimt wurde früher vorwiegend für Süssspeisen und Gebäck verwendet. Heute verleiht er auch Lamm, Rind und Hülsenfrüchten ein besonderes Aroma. Die Zimtstangen entstehen aus den Aussenrinden des in Asien beheimateten Zimtbaums.

Schwarzer Pfeffer stammt aus Sri Lanka und schmeckt scharf und aromatisch. Er würzt Saucen, Suppen, Fisch, Fleisch und gelegentlich auch Desserts.

Weisser Pfeffer besitzt ein leichteres Aroma und dennoch die volle Schärfe. Er eignet sich zum Würzen von hellen Rahmsaucen, hellem Fleisch und Fischfilets. Die in Indien und Sri Lanka heimische Kurkuma schliesslich ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil des Currypulvers, sie passt auch solo zu Reisgerichten, Geflügelragout, Fisch oder Käse.

Gewürze sollte man trocken, kühl und lichtdicht aufbewahren und nicht über dem Herd, wo sie Hitze und Wasserdampf ausgesetzt sind.

Text: Anette Wolfram



Generation M steht für das nachhaltige Engagement der Migros. Fairtrade leistet dazu einen wertvollen Beitrag.

Kurkuma-Pfeffer-Käse auf Rucola

Vorspeise für 4 Personen

5 EL Aceto balsamico bianco,
6 EL Olivenöl, je ½ TL gemahlene
Kurkuma*, gemahlener weisser Pfeffer*,
Salz, 1 EL flüssiger Honig*, 4 Ziegen-
frischkäse à ca. 80 g, 4 EL Sultaninen,
4 EL Pinienkerne, 40 g Rucola

Für die Sauce Balsamico, Öl, Kurkuma, Pfeffer, Salz und Honig verrühren. Käse und Sultaninen in der Sauce mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Rucola auf Teller verteilen. Ziegenkäse mit Sultaninen darauf anrichten. Sauce darüberträufeln. Pinienkerne darüberstreuen. Dazu passt geröstetes Brot.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
+ mindestens 3 Stunden marinieren
Pro Person ca. 14 g Eiweiss, 33 g Fett,
12 g Kohlenhydrate, 1750 kJ/ 420 kcal

Halbgebratener Lachs mit Gewürzsauce

Hauptgericht für 4 Personen

2 Zitronen, 30 g Ingwer, 1 EL schwarze
Pfefferkörner*, 1 Zimtstange*, 8 EL Soja-
sauce, 4 EL Rohrzucker*, 4 Tranchen
Lachsfilet à ca. 160 g, je 200 g Karotten,
Lauch und Sellerie, 3 EL Erdnussöl,
30 g Butter, 1 TL Maisstärke, Fleur de sel,
Kerbel zum Garnieren

Zitronenschale fein abreiben, Zitronen auspressen. Ingwer in feine Scheiben schneiden. Pfeffer und Zimtstange im Mörser grob zerstoßen. Alles mit Sojasauce und Rohrzucker in einer Pfanne aufkochen, auskühlen lassen. Lachs in der Sauce ca. 30 Minuten marinieren. Gemüse in feinste Streifen schneiden. In der Hälfte des Öls ca. 6 Minuten dünsten. Herausnehmen, warm stellen. Fisch aus der Sauce nehmen, trocken tupfen. Im restlichen Öl rundum ca. 5 Minuten braten. Marinade absieben, aufkochen. Butter und Maisstärke verkneten. Unter die Sauce rühren und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Gemüse und Lachs anrichten. Mit Sauce umgiessen. Mit wenig Fleur de sel bestreuen. Mit Kerbel garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Pro Person ca. 34 g Eiweiss, 25 g Fett,
26 g Kohlenhydrate, 1950 kJ/470 kcal

Schokoschaum mit Safran und Zimt

Dessert für 4 Personen

150 g Schokolade Crémant*, 4 dl Rahm,
1 Briefchen gemahlener Safran* à 125 mg,
½ TL gemahlener Zimt*, geschlagener
Rahm, Schokoladespäne und Minze
zum Garnieren

Schokolade in kleine Stücke schneiden. In der Hälfte des Rahms bei kleiner Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Schokolade schmilzt. Rahm darf nicht kochen! Restlichen Rahm, Safran und Zimt dazurühren. In eine grosse Schüssel giessen, mit Folie bedeckt mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, durchkühlen lassen. Aromatisierten Schokoladenrahm steif schlagen. In Gläser abfüllen. Nach Belieben mit Rahm, Schokoladespänen und Minze garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
+ mindestens 3 Stunden kühlen
Pro Person ca. 5 g Eiweiss, 55 g Fett,
24 g Kohlenhydrate, 2550 kJ/610 kcal

Alle Rezepte
saisonküche

* Als Fairtrade-Max-Havelaar-Produkte erhältlich

AKTION

AB 22.10.2013, SOLANGE VORRAT

EINFACH SPRUDELN
STATT SCHWER
SCHLEPPEN

19.60
statt 29.40

Triopack Miss Schweiz
3 x 1 Liter Flasche:
Edelstahl, Violett
und Schwarz



MISS SCHWEIZ LOVES
SODASTREAM



139.-
statt 179.-

Revolution 60 Liter
- 1 Sprudelgerät
- 1 SodaStream Flasche
1 Liter Edelstahl
- 1 Mietvorauszahlungs-
Zylinder 60 l, inklusive
Kohlensäurefüllung



www.sodastream.ch

sodastream

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen

SodaStream gibts in Ihrer Migros

Nestlé®

SMARTIES®

HERBST ANGEBOT*

6.20
Smarties Family Pack
Duo-pack
2x240g

6.80
Smarties Mini
Maxi Pouch
550g

4.60
Smarties Riesenrolle Rosa
Duo-pack
2x170g

Limited Edition

*ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013 ODER SOLANGE VORRAT

Smarties gibts in Ihrer Migros

Deliziöse Verführer

Gemütliche Lesestunden veredelt man sich mit etwas Süßem. Etwa mit der beliebten Winterkreation Délices d'Hiver von Créa d'Or.

Wenn es auf der Parkbank zu kühl und im Strassencafé zu laut ist: Wo liest es sich an einem trüben Herbsttag besser als zu Hause in den eigenen vier Wänden? Verbringen Sie ein paar gemütliche Stunden mit gutem Lesestoff, einer Tasse Tee oder Kaffee – und dem zarten Gebäck aus dem hochwertigen Biskuitsortiment von Créa d'Or.

Der aktuelle Star unter den süssen Verführern ist die limitierte Winteredition Délices d'Hiver, ein mürbes Kakaogebäck, das mit zart-

schmelzender Spekulatiuscreme gefüllt ist. Die Kreationen schmecken unter anderem nach Zimt und Nelken – ein festlicher Lebkuchengeschmack.

Die edlen Biskuits aus dem Hause Midor in Meilen am Zürichsee werden aus erlesenen Zutaten hergestellt. Für Schokolade, Rahm oder Butter werden nur Schweizer Erzeugnisse verwendet. Zudem verzichtet man bei Créa d'Or ganz auf künstliche Aromen und Konservierungsstoffe.

Text: Nicole Ochsenbein



Bild: Raphael Zubler, Styling: Katja Rey



Machen die Lektüre doppelt genüsslich:

Créa d'Or Délices d'Hiver,
Limited Edition, 130 g, Fr. 3.60

- Reisen im Luxusbus
- Fauteuils in 3er-Bestuhlung
- grosser Sitzabstand
- kleine Reisegruppen

**Sofort
buchen
und 10 %
sparen!**

Marokko und Andalusien

Ihr Reiseprogramm

1. Tag: Hinflug Zürich–Málaga–Tanger.

Individuelle Anreise zum Flughafen Zürich und Flug mit Swiss nach Málaga. Fahrt mit Twerenbold-Königsklasse nach Tarifa und Schiffspassage nach Tanger in Marokko.

2. Tag: Tanger–Meknès–Volubilis–Fès.

Fahrt nach Meknès, das seine Blütezeit unter dem legendären Sultan Moulay Ismaïl erlebte. Danach Besuch von Volubilis, der bedeutendsten römischen Stätte Marokkos. Tagesziel ist Fès, wo wir zwei Nächte logieren.

3. Tag: Fès.

Die labyrinthartige Altstadt der Königsstadt Fès steht seit 1976 unter dem Patronat der Unesco und bezaubert mit engen Gassen und prächtigen Souks. Wir sehen u. a. die Koranschule, das Haupttor des Königspalasts und das Altstadt-Panorama bei den Meriniden-Gräbern. Abendessen in lokalem Restaurant.

4. Tag: Fès–Midelt–Erfoud, fakultativer Ausflug Merzouga.

Panoramafahrt über das Mittlere und Hohe Atlasgebirge. Tagesziel ist der Markort Erfoud, dem Tor zur Sahara. Fakultativer Ausflug im Geländewagen zum Sonnenuntergang bei der Oase Merzouga, am Rand der Wüste (muss bei der Buchung reserviert werden).

5. Tag: Erfoud–Tinerhir–Ouarzazate.

Ein Höhepunkt ist die Fahrt über Tinejdad und durch das Tal der 1000 Kasbahs. Sehenswert ist auch unser Abstecher in die Todra-Schlucht. Durch das Dadès Tal erreichen wir Ouarzazate.

6. Tag: Ouarzazate–Marrakech.

Über die Kasbahstadt Ait Ben Haddou, Kulisse zahlreicher Hollywoodfilme und den Tizi-n-Tichka-Pass erreichen wir Marrakech.

7. Tag: Marrakech.

Marrakech ist für sich eine Reise wert und bietet grossartiges orientalisches Flair. Wir sehen u. a. die Koutoubai Moschee (von aussen), den Bahia Palast, die Saadier Gräber und natürlich den Platz Djemma El Fna mit dem riesigen Markt.

8. Tag: Marrakech–Casablanca–Rabat.

Fahrt nach Casablanca, bekannt durch den Hollywoodfilm mit Humphrey Bogart sowie die riesige Moschee Hassan II (Aussenbesichtigung). Am Nachmittag sehen wir die Kasbah Oudaya, das Mausoleum Mohammed V mit Hassan-Turm und das Palastviertel in der Hauptstadt Rabat.

9. Tag: Rabat–Tanger–Tarifa–Marbella.

Fahrt nach Tanger und Einschiffung nach Tarifa-Spanien. Tagesziel ist Marbella.

10. Tag: Marbella–Ronda–Granada.

Über die «Weisse Stadt» Ronda, fahren wir nach Granada, ehem. Hauptstadt des maurischen Andalusien. Wir besuchen die weltberühmte Alhambra mit den Nasridenpalästen und den bezaubernden Generalife-Gärten.

11. Tag: Fahrt Granada–Málaga – Rückflug mit Swiss nach Zürich.

**11 Tage
ab Fr. 2145.–**

Pro Person in Fr.	Katalog-Preis	Sofort-Preis
11 Tage inkl. Halbpension	2440.–	2195.–
Reduktion		
Reise 1		– 50.–
Daten 2014		

Donnerstag–Sonntag	
1: 20.02.–02.03.	5: 19.03.–29.03. Mi–Sa
2: 27.02.–09.03.	6: 27.03.–06.04.
3: 06.03.–16.03.	
4: 13.03.–23.03.	

Unsere Leistungen

- **KÖNIGS KLASSE®-Luxusbus**
- Rundreise ab/bis Málaga
- Linienflug mit Swiss Zürich–Málaga–Zürich in Economyklasse
- 1 x 23 kg Freigepäck
- Aktuelle Treibstoffzuschläge sowie Flughafen- und Sicherheitstaxen
- Schiffspassage Tarifa–Tanger retour
- Unterkunft in guten Mittel- und Erstklasshotels, Basis Doppelzimmer
- Alle Zimmer mit Bad oder Dusche/WC
- 10 x Halbpension (Abendessen und Frühstücksbuffet), davon 1 x Abendessen in lokalem Restaurant (3. Tag)
- Alle aufgeführten Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen (ausg. fak. Ausflug Merzouga am 4. Tag)
- Stadtbesichtigungen in Meknès, Fès, Marrakech, Casablanca und Rabat
- Eintritte: Volubilis, Koranschule Fès, Saadier Gräber, Bahia Palast Marrakech, Mausoleum Mohammed V Rabat, Alhambra und Generalife-Gärten Granada
- Lokale Deutsch sprechende Reiseleitung während der Rundreise in Marokko und für die Alhambra-Führung in Granada
- Audio-System auf Rundgängen
- Erfahrener Reisechauffeur ab/bis Málaga

Nicht inbegriffen

- Einzelzimmerzuschlag **285.–**
- Fakultativer Ausflug Merzouga (muss im Voraus gebucht werden) **35.–**
- Annullierungskosten- und Assistance Versicherung **79.–**

Auftragspauschale

beide Reisen
Unsere Auftragspauschale von Fr. 20.– pro Person entfällt für Mitglieder im Excellence-Reiseclub oder bei Buchung über www.twerenbold.ch

Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Marokko benötigen Schweizer Bürger einen 3 Monate über das Rückreisdatum hinaus gültigen Reisepass.

Internet-Buchungscode ➔ **kmarr**

Reisen in guter Gesellschaft



beide Reisen mit

+ SWISS

Portugal – im Land der Seefahrer

Ihr Reiseprogramm

1. Tag: Hinflug Zürich–Lissabon.

Individuelle Anreise zum Flughafen Zürich-Kloten und Flug nach Lissabon. Am Nachmittag lernen wir die Hauptstadt Portugals kennen.

2. Tag: Lissabon, fakultativer Ausflug Sintra, Cascais und Cabo da Roca.

Tag zur freien Verfügung in Lissabon oder Ausflug nach Sintra. Wir besuchen den Palácio Nacional de Sintra, der 600 Jahre lang die Sommerresidenz der portugiesischen Könige war. Atlantische Frische tanken wir auf unserer Fahrt nach Cascais und Estoril.

3. Tag: Lissabon–Évora–Tomar.

Unsere heutige Panoramafahrt führt uns zuerst nach Évora. In der Altstadt zeugen herrschaftliche Häuser von der Glanzzeit als Sitz des königlichen Hofes. Weiterfahrt nach Tomar, Heimat des Convento do Christo, der grossartigen Burg des Templerordens, eines der wichtigsten Bauwerke Portugals.

4. Tag: Tomar–Fatima–Coimbra–Porto.

Am Morgen besichtigen wir in Tomar das Christuskloster. Danach Fotostopp in Fatima, wo 1917 drei Kindern die Jungfrau Maria erschienen sein soll. In der Universitätsstadt Coimbra bestaunen wir die prächtige Bibliothek. Tagesziel ist Porto.

5. Tag: Porto.

Die zweitgrösste Stadt Portugals ist bekannt für ihre palastähnliche Börse, das Ribeira-Viertel entlang des Douro, die alten Weinschiffe und die Portweinkeller. Interessante Stadtbesichtigung mit kleiner Portwein-Degustation.

6. Tag: Porto, Ausflug Douro-Tal mit Amarante.

Das Douro-Tal ist eines der ältesten bekannten Weinbaugebiete der Welt und Unesco-Welterbe. Panoramafahrt, auf der wir das typische Städtchen Amarante, das für seine famosen Gebäcke bekannt ist, besuchen. Wir sehen das Sankt Conçalo-Kloster und bei Vila Real den Garten des berühmten Solar de Mateus-Palasts. Und in der Quinta de Pacheca werden wir mit einer feinen Weindegustation und typisch lokalen Spezialitäten verköstigt.

7. Tag: Atlantisches Portugal, Porto–Batalha–Lissabon.

Unsere Fahrt führt entlang dem Meer nach Aveiro, bekannt für das mit blauen Wandfliesen (Azulejos) verkleidete Portal. Über Figueira da Foz erreichen wir Batalha mit seiner atemberaubenden Klosterkirche. Nach einem letzten Stopp im charmanten Fischerdorf Nazaré erreichen wir am Abend Lissabon.

8. Tag: Rückflug Lissabon–Zürich.

**8 Tage
ab Fr. 1775.–**

Pro Person in Fr.	Katalog-Preis	Sofort-Preis
8 Tage gem. Programm	2085.–	1875.–
Reduktion		
Reise 1		– 100.–
Daten 2014		

Samstag–Samstag	
1: 05.04.–12.04.	5: 03.05.–10.05.
2: 12.04.–19.04.	6: 10.05.–17.05.
3: 19.04.–26.04.	7: 17.05.–24.05.
4: 26.04.–03.05.	

Unsere Leistungen

- **KÖNIGS KLASSE®-Luxusbus**
- Rundreise ab/bis Lissabon
- Linienflug mit Swiss Zürich–Lissabon–Zürich in Economyklasse
- 1 x 23 kg Freigepäck
- Flughafentransfers sowie Stadtrundfahrt Lissabon mit lokalem Komfort-Fernreisebus
- Aktuelle Treibstoffzuschläge sowie Flughafen- und Sicherheitstaxen
- Unterkunft in guten Mittel- und Erstklasshotels, Basis Doppelzimmer
- Alle Zimmer mit Bad oder Dusche/WC
- Mahlzeiten:
 - 5 x Halbpension (Abendessen und Frühstücksbuffet)
 - 2 x Frühstücksbuffet (2. und 5. Tag)
 - 1 x Snack mit lokalen Spezialitäten (6. Tag)
- Alle aufgeführten Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen (ausg. fak. Ausflug Sintra und Cascais am 2. Tag)
- Stadtbesichtigungen in Lissabon, Évora und Porto, Ausflug ins Douro-Tal
- Eintritte: Christuskloster Tomar, Universität Coimbra mit Bibliothek, Sankt Conçalo-Kloster, Solar de Mateus (Garten), Klosterkirche Batalha
- 1 x Portwein- und 1 x Weindegustation
- Lokale Deutsch sprechende Reiseleitung während den Ausflügen
- Audio-System auf Rundgängen
- Erfahrener Reisechauffeur ab/bis Lissabon

Nicht inbegriffen

- Einzelzimmerzuschlag **285.–**
- Fakultativer Ausflug Sintra & Cascais **69.–**
- Annullierungskosten- und Assistance Versicherung **79.–**

Internet-Buchungscode ➔ **kport**

- **SOFORT-PREISE** ca. 50 % der Sitze buchbar bis max. 1 Monat vor Abreise
- Bei starker Nachfrage: Verkauf zum **KATALOG-PREIS**.

Jetzt buchen: 056 484 84 84 oder www.twerenbold.ch

Reisen in guter Gesellschaft **+ TWERENBOLD**

Twerenbold Reisen AG · Im Steiacher 1 · 5406 Baden

Eine Schokolade wird geadelt

Die Macadamia-Nuss gilt als Königin der Nüsse. Nicht ohne Grund: Die ursprünglich australische Nuss ist selten und hat eine besonders dicke Schale, die herkömmliche Nussknacker nur selten knacken können. Suprême Noix de Macadamia vereint diese edlen Nüsse, carameliert und gesplittert, mit Schweizer Milkschokolade. Die Inlandproduktion bürgt dabei für höchste Qualität. Wie alle Schoggi-tafeln von Chocolat Frey ist Suprême Noix de Macadamia UTZ-zertifiziert. Das Gütesiegel steht für umwelt- und sozialverträglichen Kakaoanbau in den Ursprungsländern. Die neue Schoggikreation ist als Edition Limitée diesen Herbst und Winter erhältlich.

Bild: iStockphoto



**Suprême
Noix de Macadamia,
100 g, Fr. 2.90**



Anzeige

Unsere Apfelwähe 05:55.



Unsere Apfelwähe 09:00.



WIRZ

Täglich frisch, täglich fein.

MIGROS
Restaurant

MIGROS
Take Away

Die Lilibiggs im neuen Kleid

Die beliebten Figuren kommen pünktlich zum Zehnjährigen des Migros-Kinderprogramms im neuen Look daher. Spannend ist das vor allem im Web. Viel Spass beim Surfen.

Kawumm! Ein blauer Meteorit kracht in die Welt der Lilibiggs – und sie verändern ihr Aussehen total. Diese Neugestaltung der Figuren und Kommunikationsmittel vor allem im Internet kommt pünktlich zum zehnjährigen Bestehen des beliebten Kinderprogramms.

Das neue Aussehen der Figuren konnten Kinder mitbestimmen. Nina, Hugo und Hund Tobi, die drei Hauptfiguren, haben neue Freunde, aber auch Feinde bekommen. Jeden Monat gibts

auf der Website eine andere, leicht animierte Episode. Zudem finden sich dort jede Menge Spielspass, Bastelanleitungen und Entdeckungstouren. Eben alles, was Kids im Web interessiert.

Man kann mit den Lilibiggs per Mail in Kontakt treten oder selbst online ein Lilibigg werden und sich einen Nicknamen verpassen. Dafür muss man sich speziell registrieren. Ansonsten steht die Website allen Usern offen. Viel Vergnügen auf: www.lilibiggs.ch.

Text: Anna-Katharina Ris



Tobi

Er ist der gemütliche Ruhepol: nur nichts überstürzen. Tobi ist ein Naturgeniesser mit grossem Herz. Oft wird er etwas unterschätzt.



Henry Macadamia

Erfindet Rezepte im Minutentakt, wenss sein muss auch mal einen Zaubertrank. Ein Kinderspiel mit seinen sechs Armen.

Carido

Der fliegende Reiseleiter führt die Lilibiggs in Windeseile überall hin. Sein kleiner Sprachfehler macht seinen Umgangston gewöhnungsbedürftig.



Bilder: zvg

25 Produkte speziell für Kids

Lilibiggs sensibilisiert kleine Leute für eine ausgewogene Ernährung auf Basis der Ernährungspyramide. Und mit den Lilibiggs-Körperpflegeprodukten macht es im Badezimmer mehr Spass.



Kinderfestivals

Die beliebten Lilibiggs-Kinderfestivals gehören im Sommer in jede Familienagenda. Lilibiggs ist Titelsponsor und leistet so einen Beitrag zur Finanzierung von Familien-Freizeitaktivitäten.

Magazin

Drei Mal im Jahr erscheint das spannende Lilibiggs-Magazin, das dem Migros-Magazin beigelegt ist. Tobis Spielplatz im Heft ist ein vierseitiger Teil speziell für diejenigen Kinder, die noch nicht lesen können.



Nimago

Der gemeine Schwarzmaler und perfide Ideenkiller. Er kann den Lilibiggs Einfälle zunichtemachen, ihre Fantasie zerstören und sie zu Langeweile anstiften.



Lutinia

Die weise Koboldin mit den Zauberschuh. Zum Glück gibt es Lutinia. Sie hilft den Lilibiggs oft mit guten Rat-schlägen weiter.



Nina

Die Kluge. Sie interessiert sich für alles Wissenschaftliche und Trends. Nina ist witzig, frech und kreativ. Sie braucht zwar einen Moment für Entscheidungen, handelt dann aber blitz-schnell.



Hugo

Sein Motto: Probieren geht über Studieren. Er liebt Erfindungen, Technik und Spiele. Bösewicht Nimago hat am meisten Einfluss auf ihn: Hugo wird dann blass und verliert total den roten Faden.



Im Restaurant

Beim Lilibiggs-Kinder-menü darf aus dem Gesamtangebot ausge-wählt werden. Lilibiggs empfehlen eine aus-gewogene Mahlzeit mit Gemüse und Salat. Zum Menü gibts ein Magazin, ein Geschenk oder eine Glace. In einigen Migros-Restaurants hat es auch eine Spielecke.



www.lilibiggs.ch

Spielen, lernen, Spass haben, malen, basteln, entdecken, selbst ein Online-Lilibigg werden und den Lilibiggs schreiben. Und vor allem die Abenteuer der Lilibiggs verfolgen. Die neue Website www.lilibiggs.ch bietet Kindern viel Spannendes.





NIVEA UNTERSTÜTZT

 Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras



30% RABATT

**AUF DAS GESAMTE
NIVEA SORTIMENT**

WETTBEWERB

KOMMEN SIE AN DIE **NIVEA** PROMOTION
UND GEWINNEN SIE TOLLE PREISE*

**1. Preis: Reka Checks im Wert von
CHF 5'000.- und weitere tolle Preise.**

*nur in ausgewählten Migros Filialen



NIVEA.CH/WANDERN

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 15.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT
AUF ALLE NIVEA PRODUKTE (AUSGENOMMEN MULTI-PACKUNGEN).

Nivea gibts in Ihrer Migros

Cremiger Genuss mit viel Frucht

Die Passion-Joghurts bieten jetzt noch mehr Cremigkeit bei weniger Zuckergehalt. Neu im Sortiment sind die Null-Fett-Variante Marroni und die Fruchtkombination Himbeer/Vanille. Für jeden Geschmack das Passende.

Ein Joghurt schmeckt zu jeder Tageszeit und Gelegenheit. Vielfalt und Abwechslung sind deshalb besonders gefragt. Wie gut, dass es die Migros-Marke Passion gibt: Alle Sorten sind dank einer verbesserten Rezeptur noch cremiger und enthalten nun auch weniger Zucker.

Die Sorten Waldbeere, Blutorange und Aprikose warten neu mit einem besonders hohen Fruchtanteil von zehn Prozent auf. Gleichzeitig wurde der Zuckergehalt in sämtlichen Passion-Joghurts um zwei bis fünf Prozent reduziert. Für alle, die es besonders leicht und kalorienarm mögen, gibt es neu die Sorte Marroni – ganz ohne Fett. Ergänzt wird die Palette durch die Neuheit Himbeer/Vanille. Kurz: Für jede Passion das richtige Joghurt.

Text: Heidi Bacchilega

Bild: Gerry Nitsch, Hair & Make-up: Arlette Kobler

Geniessen auf der ganzen Linie: Das Passion-Joghurt Blutorange hat neu einen Fruchtanteil von zehn Prozent – wie die Sorten Waldbeere und Aprikose.



Passion Joghurt

- Stracciatella 180 g, Fr. –.85
- Blutorange 180 g, Fr. –.85
- Marroni 0% Fett* 180 g, Fr. –.85
- Himbeer/Vanille 180 g, Fr. –.85

*In grösseren Filialen erhältlich

FASZINATION KARIBIK - BRASILIEN



Die MSC Divina – Ihr schwimmendes Luxushotel

Aktionspreis

21 Reisetage inkl. Vollpension an Bord, An- und Rückreise ab nur Fr.

2495.-

* Fr. 300.- Frühbucherrabatt bereits abgezogen

MSC Divina*****

Ihr luxuriöses und modernes Schiff verfügt über 6 Restaurants, mehrere Bars/Lounges, 3 Swimmingpools, 12 Whirlpools, grosser Wellness- und Spa-Bereich, Fitnesscenter, Joggingpfad, Theater, Kasino, Internet-Bereich, Diskothek und Einkaufsgalerie. Die 1751 Kabinen verfügen über Dusche/WC, Fön, Safe, Klimaanlage, TV/Radio, und Minibar, teilweise Balkon. Die MSC Divina wurde 2012 in Dienst gestellt, ist 333 m lang, 38 m breit, hat 139'400 BRZ und bietet Platz für max. 4'345 Passagiere.

**Frühbucherrabatt Fr. 300.-
pro Person bis 04.11.2013**

Lassen Sie sich auf dieser Kreuzfahrt mit der MSC Divina von der Leidenschaft der Karibik und Brasiliens anstecken. Geniessen Sie wundervolle Tage auf See und noch viel schönere Tage in den einzelnen Häfen. Atemberaubende Landschaften, Menschen voller Leidenschaft und prickelnde Lebensfreude runden diese Reise in allerhöchstem Masse ab. Buchen Sie jetzt zum **exklusiven Aktionspreis – nur bei onlinetours.ch!**

Von Miami nach Rio de Janeiro vom 23.05.14 bis 12.06.14



- 23.05.14 Flug von Zürich via Madrid nach Miami, USA. Anschliessend Transfer zum Hotel.
- 24.05.14 Stadtrundfahrt Miami, Einschiffung
- 25.05.14 Erholung
- 26.05.14 auf See
- 27.05.14 St. Thomas, Virgin Islands
- 28.05.14 auf See
- 29.05.14 Bridgetown, Barbados
- 30.05.14 Saint George, Grenada
- 31.05.14 Port of Spain, Trinidad & Tobago
- 01.06.14 Erholung
- 03.06.14 auf See
- 04.06.14 Fortaleza, Brasilien
- 05.06.14 Erholung
- 06.06.14 auf See
- 07.06.14 Salvador da Bahia, Brasilien
- 08.06.14 Ilheus, Brasilien
- 09.06.14 auf See
- 10.06.14 Rio de Janeiro, Brasilien
- 11.06.14 Rio de Janeiro, Ausschiffen. Transfer zum Flughafen und Rückflug via Madrid nach Zürich
- 12.06.14 Ankunft in Zürich

Von Rio de Janeiro nach Miami vom 14.07.14 bis 03.08.14



- 14.07.14 Flug von Zürich via Madrid nach Rio de Janeiro. Einschiffung
- 15.07.14 Rio de Janeiro, Brasilien
- 16.07.14 Santos, Brasilien
- 17.07.14 auf See
- 18.07.14 Salvador da Bahia, Brasilien
- 19.07.14 Erholung
- 23.07.14 auf See
- 24.07.14 Bridgetown, Barbados
- 25.07.14 Saint George, Grenada
- 26.07.14 auf See
- 27.07.14 Willemstad, Curacao
- 28.07.14 Oranjestad, Aruba
- 29.07.14 auf See
- 30.07.14 Falmouth, Jamaica
- 31.07.14 Georgetown, Cayman Islands
- 01.08.14 auf See
- 02.08.14 Miami, USA Ausschiffen. Stadtrundfahrt, Transfer zum Flughafen und Rückflug via Madrid nach Zürich
- 03.08.14 Ankunft in Zürich



Salvador da Bahia



Miami Beach

Einmalige Aktionspreise

* Fr. 300.- zusätzliche Reduktion bei Buchung bis am 04.11.2013
alle Preise pro Person in Fr.

Kabinenkategorie	bei 2 Pers.
I1 Innen Bella	2'795.- *
I2 Innen Fantastica	2'895.- *
O1 Aussen Bella	3'195.- *
O2 Aussen Fantastica	3'295.- *
B1 Balkon Bella	3'595.- *
B2 Balkon Fantastica	3'795.- *

Einige Kabinen der Kategorie B1 haben Sichtbehinderungen

Einreisebestimmungen

Schweizer Bürger benötigen für diese Reise einen maschinenlesbaren Reisepass, der noch 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein muss. Reisepässe, die ab dem 26.10.2006 ausgestellt sind müssen biometrisch lesbar sein.

So viel ist inbegriffen: • Linienflüge mit Iberia via Madrid • alle Hafen-/Flughafentaxen • alle Transfers • 1 Übernachtung mit Frühstück in Miami (Abreise 23.05.14) • Stadtrundfahrt in Miami • Kreuzfahrt in der gewählten Kabinenkategorie • Vollpension an Bord • Teilnahme an allen Bordaktivitäten.

Nicht inbegriffen: • Persönliche Auslagen und Getränke • Serviceentgelt (US\$ 12.- pro Nacht/Person, wird an Bord belastet) • fakultative Ausflüge • Einreisegebühr USA US\$ 14.- (ESTA-Antrag via Internet, zahlbar mit Kreditkarte) • Annullierungs- und Reisezwischenfallversicherung • Reservationsgebühr Fr. 10.-.

Alle Transfers und Stadtrundfahrt in Miami inbegriffen



Rio de Janeiro wird Sie begeistern



onlinetours.ch
...mehr Ferien für weniger Geld!



REISEGARANTIE

sofort online oder telefonisch reservieren!

onlinetours.ch

Tel. 044 552 07 07

info@onlinetours.ch

GUT & GÜNSTIG

Penne mit Gehacktem und Krautstiel

für circa Fr. 11.55

Abendessen für 4 Personen

- 1 mittlgrosser Fenchel rüsten und mit einer Zwiebel in feine Streifen schneiden. Beides in 2 EL Olivenöl ca. 5 Minuten andünsten. **Circa Fr. 1.65**
- 1 EL Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. 250 g Schweinshackfleisch im Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. **Circa Fr. 5.40**
- 350 g Krautstiel rüsten und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Zum Fenchel geben. Weitere 2 Minuten dünsten. 2 dl Gemüsebouillon und Hackfleisch begeben. Kochen, bis der Krautstiel gar und die Bouillon ein wenig eingekocht ist. **Circa Fr. 2.50**
- 400 g Penne nach Packungsanleitung bissfest kochen. Abgiessen und mit dem Gemüse mischen. Abschmecken. Mit ca. 4 EL geriebenem Sbrinz bestreuen. **Circa Fr. 2.–**



Ungewöhnliche Kombination: Penne mit Krautstiel und Schweinshackfleisch.



Minis mit Schoggi

Den knusprigen Zwieback gibt es neu mit feinsten Vollmilchschokolade überzogen. Die Minischeiben sind der ideale Knabberspass für grosse und kleine Schleckmäuler.

Zwieback Mini Choco au lait, 150 g, Fr. 3.40

In grösseren Filialen erhältlich

Spezialität aus Belgien

Hauchdünn und von zartem Schmelz sind die kleinen Becher aus Vollmilch-, weisser oder dunkler Schokolade. So kommen die Aromen der unterschiedlichen Füllungen wie Caramel, Pistache, Champagner, Mocca und Praliné sehr gut zur Geltung.

Belgische Becherpralinés, 200 g, Fr. 11.80

In grösseren Filialen erhältlich



Lindernd bei Heiserkeit

Zwischendurch braucht der Hals einen besonderen Verwöhrnmoment. Gut, gibt es die aromatischen Bonbons mit Hibiskusgeschmack: Die zuckerfreien Herbis von Bonherba erfrischen und lindern bei Husten, Halsweh und Rachenkatarrh.

Bonherba Herbis, 150 g, Fr. 3.60



Aufsteller zum Zmorge

Mit Farmer Flakes, frischen Früchten, Milch oder Joghurt zum Frühstück startet man genussvoll in den Tag. Aber auch zum Znacht bilden sie eine schmackhafte Mahlzeit. Die Flakes enthalten viel Vollkorngetreide, Ballaststoffe und sind aus besten Zutaten hergestellt.

Farmer Flakes Nature, aus Vollkornweizen, 500 g, Fr. 4.60

In grösseren Filialen erhältlich

DAS SCHMECKT NACH WEIHNACHTEN.



33%

2.80 statt 4.25
M-Classic Haselnüsse oder Mandeln
gemahlen im 300-g-Beutel
z.B. Haselnüsse



1.25
Feinkristallzucker
1 kg



2.90 statt 3.40
Puderzucker im Duo-Pack
2 x 500 g



1.-
M-Classic Kokosraspel
200 g



1.80
Weissmehl, TerraSuisse
1 kg



1.-
Patissier Backpulver
4 x 15 g



1.20
Patissier Vanillin-Zucker
4 x 13 g

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT

MIGROS
Ein **M** festlicher.

Photoshop machts möglich: Diese Idee mit dem Titel «Der Apéro ist serviert» verhilft Sandy C. zu einem Wochengewinn inklusive Chance, am Finale einen der Hauptgewinne abzusahnen.



Auch kleinen Handy-Kindern macht der Abwasch keine Freude: «Das unbeliebte Ämtli» nennt Wettbewerbs- teilnehmerin Maria S. dieses Bild, mit dem sie einen Wochensieg abräumt.



Im Bild «Many little me» schwimmt Laura V. in Aproz-Mineralwasser, sitzt auf Glace oder versteckt sich in der Zündholzschachtel. Einer der acht Wochensiege ist ihr dadurch sicher.

Jetzt gehts in die letzte Runde

So klein die Minimania-Welt, so gross ihr Erfolg: Inzwischen sind über 60 000 Cyberfilialen eröffnet und rund 10 000 Teilnehmerfotos für den Wettbewerb hochgeladen. Und nun naht das grosse Finale.

Seit Wochen geht es bei uns mini zu und her: Was bis vor Kurzem nur in Originalgrösse in der Vorratskammer zu finden war, steht jetzt in Form von Minisupermärkten in Tausenden Kinderzimmern. Auch die Cyberfilialen boomen. Minimania-Fans haben sie anhand einer App erstellt und vergrössern sie mit Geschäftssinn eifrig weiter. Der Minimania-Erfolg war so gross, dass der Vorrat an Minis in einigen Filialen bereits erschöpft ist. Doch auch wenn das Ende der Minimania naht: Das Spiel

über die App geht weiter. Bis 25. Oktober kann man Fotos zum Thema «Ganz klein, ganz gross» hochladen. Am 31. Oktober findet im Restaurant und Bar Terrasse in Zürich das Finale statt: Eine dreiköpfige Jury wird unter den acht geladenen Wochengewinnern die Sieger bestimmen. Die Gewinner der Ränge eins bis drei dürfen ein Jahr lang im Wert von 5200 Franken in der Migros einkaufen. Weitere Informationen unter: www.minimania.ch

Text: Anna Bürgin

Natürlich in das Land der

In der Nacht regeneriert sich der Körper. Wer Pyjamas aus Biobaumwolle trägt, hilft ihm dabei.

Schlafen ist keine Zeitverschwendung. Im Gegenteil. Der Körper regeneriert sich: Wachstumshormone bauen Muskelkraft auf, das Immunsystem tankt neue Kraft, und das Gehirn verarbeitet die Reize des Tages. Da der Körper in der Nacht schnell abkühlt, ist es von Vorteil, einen Pyjama zu tragen. Denn wer friert, schläft schlecht.



Garantiert aus biologischem Anbau, für ein harmonisches Lebensgefühl im Einklang mit unserer Natur. Der Eco-Standard stellt sicher, dass Bio-Baumwolle in der Produktion nicht mit Schadstoffen in Berührung kommt.

Für eine besonders nachhaltige Erholung sorgt Nachtwäsche aus Biobaumwolle. Denn im Gegensatz zum herkömmlichen Baumwollanbau, bei dem chemisch-synthetische Dünge- und Spritzmittel zum Einsatz kommen, setzt der Anbau von Bio-Cotton ganz auf natürliche Methoden. So verwenden die Baumwollbauern beispielsweise Lockpflanzen oder einen Aufguss des Neembaums, um Schädlinge von den Feldern fernzuhalten. Die Neempflanze beinhaltet eine einzigartige Kombination von Inhaltsstoffen, die gegen Insekten und Krankheitserreger wirken. So bleiben nicht nur die Arbeiterinnen und Arbeiter gesund, auch Vögel und Marienkäfer werden geschont und tragen so als natürliche Feinde dazu bei, Schädlinge ohne Gift zu dezimieren. Natur und Böden bleiben intakt und langfristig fruchtbar.

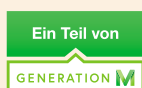
Baumwolle ist die wohl beliebteste natürliche Faser. Damit man die Baumwolle in Zukunft in aller Form mit gutem Gewissen tragen kann, erweitert die Migros ihr Sortiment an verantwortungsvoll angebauter Baumwolle stetig – unter anderem auch im Tagwäschebereich.

Text: Heidi Bacchilega

Zeit zum Kuscheln
sollte man sich
immer nehmen.



Bild: Max de Vree, Styling: Mirjam Käser



Generation M steht für das nachhaltige Engagement der Migros. Migros Bio Cotton leistet dazu einen wertvollen Beitrag.

MARKTFRISCH



M-TIPP

Honig-Schinken im Teig sind für die ganze Familie eine süsse Versuchung. Das Rezept finden Sie auf www.saison.ch/de/m-tipp und alle Zutaten frisch in Ihrer Migros.

40%

2.20 statt 3.70
Nuss-Schinken, TerraSuisse
geräuchert und gekocht, per 100g



per kg

2.80

Birnen Kaiser Alexander
Schweiz



33%

4.80 statt 7.20
Lauch Extra
Schweiz, per kg



5.80 statt 7.80
M-Classic Pizza im Duo-Pack
25% günstiger, z.B. Pizza Margherita, 2 x 345g

MIGROS

Ein **M** besser.

Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT

MEHR MARKTFRISCHE



40%

7.80 statt 14.–
Optigal Pouletschenkel
Schweiz, per kg



9.40 statt 11.80
Fondue Moitié-Moitié
Schweiz, 20% günstiger, z.B. Packung à 600 g



30%

8.60 statt 12.60
Äpfel und Birnen zum Einkellern, Kl. II
Schweiz, Schachtel à 6 kg, z.B. Äpfel Boskoop,
Gala, Golden, Jonagold und Birnen Conférence



1.90 statt 2.40
Anna's Best Endiviensalat, «Aus der Region.»
Beutel à 200 g, 20% günstiger



30%

5.40 statt 7.80
Kartoffeln zum Einkellern, fest- und
mehligkochend, rote mehligkochend,
«Aus der Region.»
Seeland, Sack à 5 kg



1.90
Rispen Tomaten, Bio
Schweiz/Italien/Spanien, Schale à 500 g



3.50 statt 4.40
Ananas, Fairtrade
Ghana, pro Stück, 20% günstiger

FÜR ALLE.



30%

1.25 statt 1.80

Schweinsbratwurst, «Aus der Region.»
frisch, per 100 g



8.40 statt 10.50

Bündnerfleisch geschnitten
Schweiz, 131 g, **20% günstiger**



40%

3.- statt 5.-

Pferdeentrecôte
frisch, Kanada, Packung à 2 x 2 Stück, per 100 g



9.60 statt 12.-

Vermicelles-Schweden-Torte und -Stücke
im Duo-Pack
20% günstiger, z.B. Stück à 500 g



5.60 statt 7.-

Walliser Trockenfleisch Fleury
Schweiz, **20% günstiger**, z.B. Rohschinken
geschnitten, per 100 g



33%

17.80 statt 26.70

Entenfilet geräuchert im 3er-Pack
Frankreich, Packung à 270 g



11.70 statt 14.70

Anna's Best Agnolotti oder Fiori im 3er-Pack
20% günstiger, z.B. Agnolotti Funghi, 3 x 250 g



30%

2.90 statt 4.20

Wildlachsfilet mariniert, MSC
Wildfang aus Alaska, per 100 g



30%

2.55 statt 3.70

Rapelli Hinterschinken Puccini, aha!
geschnitten, Schweiz, per 100 g

NOCH MEHR SPARMÖ



7.20 statt 9.–
Alle Frey Risoletto im 10er-Pack und Risoletto Minis im 840-g-Beutel, UTZ
20% günstiger, z.B. Risoletto Classic, 10 Stück, 420 g



1.50 statt 1.80
Alle Frey und M-Classic Tafelschokoladen, 100 g, UTZ
(ohne Suprême und Mehrfachpackungen),
beim Kauf ab 2 Tafeln, jede –.30 günstiger,
z.B. Tourist Milch



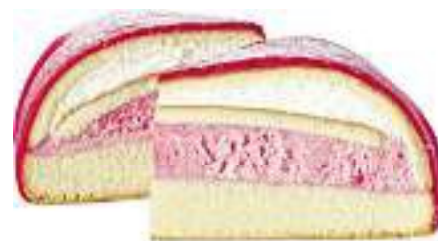
3.90 statt 4.90
M-Classic Haselnussmakronen, Spitzbuben, Vogelnestli*
20% günstiger, z.B. Spitzbuben, 400 g



1.55 statt 1.95
Alle Farmer Joghurt
20% günstiger, z.B. Schokolade, 225 g



3.60 statt 4.80
M-Classic Frischback Semmeli und Weggli gekühlt
25% günstiger, z.B. Semmeli, 800 g



4.95 statt 6.20
Himbeer-Schwedentorte, Ananas Royal und Nougat-Torten ganz und 2er-Stück
20% günstiger, z.B. Himbeer-Schwedentorte, 2er-Stück, 220 g



1.60 statt 2.–
Grana Padano
20% günstiger, z.B. Stück, per 100 g



30%
13.40 statt 19.20
Rosenzauber, Fairtrade
pro Bund à 30 Stück



2.35 statt 2.95
Alle Sarasay Säfte und Nectare
20% günstiger, z.B. Florida Orange, 1 Liter

*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT

GLICHKEITEN.



9.70 statt 12.15

M-Classic Pasteten-Füllungen im 3er-Pack
20% günstiger, z.B. Classic Pasteten-Füllung,
3 x 500 g



3.70 statt 4.50

Alle Farmer Getreidestängel
beim Kauf ab 2 Packungen, **jede -.80 günstiger**,
z.B. Soft Choc Apfel, 9 Riegel, 290 g



50%

3.- statt 6.-

Vittel Mineralwasser, Packung à 6 x 1,5 Liter



7.70 statt 9.60

Fonduesaucen assortiert im 4er-Pack
Curry, Knoblauch, Cocktail und Tartare,
4 x 200 ml



3.60 statt 4.50

Gesamtes Ponti und Giacobazzi
Essig-Sortiment
20% günstiger, z.B. Ponti Balsamico di Modena,
50 cl



40%

5.50 statt 9.20

Petit Beurre Chocolat au Lait im 4er-Pack
4 x 150 g



2.- statt 2.50

Gesamtes Thai Kitchen Sortiment
20% günstiger, z.B. Kokosnussmilch, 250 ml



30%

4.80 statt 6.90

Gesamtes Fatto Katzenstreu-Sortiment
z.B. Fatto Plus, 10 Liter



30%

12.- statt 17.20

Don Pollo Poulet Crispy paniert
tiefgekühlt, 1,4 kg

DAS GROSSE SPARVERGNÜGEN.



6.- statt 7.50
Tangan Backpapier und Aluminiumfolie im 3er-Pack
 z.B. N° 33 Backtrennpapier, 15 m x 33 cm



9.20 statt 11.60
Migros Fresh Kerzen im Duo-Pack
 z.B. Winter Spices, 2 x 130 g



50%

4.90 statt 9.80
Alle Cucina & Tavola Geschirrserien aus Porzellan, Steingut, Keramik, Bone China und Glas
 z.B. Teller flach Melody, Ø 30 cm, Porzellan, gültig bis 4.11.



9.80
Nackenkissen RELAX
 Bezug 86% Polyester, 14% Elasthan, Füllung 100% Polystyrenen Microperlen, diverse Motive, gültig bis 4.11.



19.90
Herren, Damen, Kinder, Baby Shirts im Duo- oder 3er-Pack
 z.B. Herren T-Shirts im Duo-Pack, erhältlich in diversen Farben, Gr. S-XXL



6.40 statt 8.-
Diverse Seifen in Mehrfachpackungen
 I am, Esthetic und pH Balance, z.B. I am soap Milk & Honey Nachfüllbeutel im Duo-Pack, 2 x 500 ml



39.95 statt 79.90
Oral-B Professional Care 500
 rotierend pulsierendes Putzsystem, Professional Timer (4 x 30 Sek.), inkl. Aufsteckbürste und Ladestation, gültig bis 4.11.



3 für 2

33.- statt 49.50
Alle Wasserfilterkartuschen in Mehrfachpackungen
 (ohne Fachmarktsortiment), z.B. Cucina & Tavola Kartuschen Duomax, 3 x 3 Kartuschen



2.40 statt 3.10
Alle Migros Plus Reinigungsmittel
 beim Kauf ab 2 Produkten, **jedes -.70 günstiger**, z.B. Essigreiniger im Nachfüllbeutel, 1 Liter, gültig bis 4.11.

*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT

SPARZETTEL

FRÜCHTE & GEMÜSE

- ☐ **Rispenmatten, Bio**, Schweiz/
Italien/Spainien, Schale à 500 g **1.90**
- ☐ **Lauch Extra**, Schweiz, per kg
4.80 statt 7.20 **33%**
- ☐ **Birnen Kaiser Alexander**
Schweiz, per kg **2.80**
- ☐ **Ananas, Fairtrade**, Ghana,
pro Stück **3.50** statt 4.40 **20%**
- ☐ **Clementinen**, Spanien,
Netz à 2 kg **4.95**
- ☐ **Anna's Best Endiviasalat**,
«Aus der Region.»,
Beutel à 200 g **1.90** statt 2.40 **20%**
- ☐ **Anna's Best Suppengemüse**,
Packung à 250 g **2.05** statt 2.60
20%
- ☐ **Kartoffeln zum Einkellern**,
fest- und mehligkochend,
«Aus der Region.», Seeland,
Sack à 5 kg **5.40** statt 7.80 **30%**
- ☐ **Fenchel, Bio**, «Aus der Region.»,
Seeland, per kg **4.20** statt 6.20
30%
- ☐ **Birnen Kaiser Alexander Kl. II**,
Schweiz, zum Einkellern,
Schachtel à 6 kg **8.60** statt 12.60
30%
- ☐ **Äpfel Golden Klasse II**,
Schweiz, zum Einkellern,
Schachtel à 6 kg **8.60** statt 12.60
30%
- ☐ **Äpfel Gala Klasse II**, Schweiz,
zum Einkellern, Schachtel à 6 kg
8.60 statt 12.60 **30%**
- ☐ **Äpfel Jonasgold Klasse II**,
Schweiz, zum Einkellern,
Schachtel à 6 kg **8.60** statt 12.60
30%
- ☐ **Äpfel und Birnen zum**
Einkellern, Klasse II, Schweiz,
z.B. Äpfel Boskoop, Gala,
Golden, Jonagold und Birnen
Conférence, Schachtel à 6 kg
8.60 statt 12.60 **30%**
- ☐ **Datteln frisch**, Herkunft: siehe
Packung, per 100 g
1.75 statt 2.50 **30%**
- ☐ **Kastanien**, Herkunft: siehe
Verpackung, Netz à 500 g
4.50 statt 5.90

FISCH, FLEISCH & GEFLÜGEL

- ☐ **Nuss-Schinkli, TerraSuisse**,
geräuchert und gekocht,
per 100 g **2.20** statt 3.70 **40%**
- ☐ **Rapelli Hinterschinken Puccini**,
aha!, geschnitten, Schweiz,
per 100 g **2.55** statt 3.70 **30%**
- ☐ **Bündnerfleisch geschnitten**,
Schweiz, 131 g **8.40** statt 10.50
20%

- ☐ **Optigal Pouletschenkel**,
Schweiz, per kg **7.80** statt 14.–
40%
- ☐ **Wildlachsfilet mariniert, MSC**,
Wildfang aus Alaska, per 100 g
2.90 statt 4.20 **30%**
- ☐ **Schweinsbratwurst**,
«Aus der Region.», frisch,
per 100 g **1.25** statt 1.80 **30%**
- ☐ **Fleischkäse, TerraSuisse**,
dünn geschnitten, per 100 g
1.60 statt 2.– **20%**
- ☐ **Neuenburger Saucisson**
im Teig, Schweiz, Stück à 350 g
7.30 statt 9.20 **20%**
- ☐ **Rahmblutwurst**, Schweiz,
Packung à 2 x 1 Stück,
per 100 g **–.95** statt 1.20 **20%**
- ☐ **Walliser Trockenfleisch Fleury**,
Schweiz, z.B. Rohschinken
geschnitten, per 100 g
5.60 statt 7.– **20%**
- ☐ **Rinds-Hamburger**, frisch,
Schweiz, Schale à 4 x 100 g
4.80 statt 6.90 **30%**
- ☐ **Pferdeentrecôte**, frisch,
Kanada, Packung à 2 x 2 Stück,
per 100 g **3.–** statt 5.– **40%**
- ☐ **Trutenfilet-Medaillons**,
frisch, Frankreich, per 100 g
2.55 statt 3.25 **20%**
- ☐ **Mini Poulet-Cordon-bleu**,
hergestellt in der Schweiz mit
Pouletfleisch aus Südamerika,
im Duo-Pack **9.20** statt 13.80
33%
- ☐ **Entenfilet geräuchert**
im 3er-Pack, Frankreich,
Packung à 270 g
17.80 statt 26.70 **33%**
- ☐ **Alle Muscheln MSC**,
z.B. Schale à 1 kg **6.80** statt 8.50
- ☐ **Jakobsmuscheln, MSC**, nicht
zum Tiefkühlen, Nordatlantik,
per 100 g **4.70** statt 5.90 **20%**
- ☐ **Lachscarpaccio**, Norwegen,
Packung à 3 x 166 g
25.20 statt 31.50 **20%**
- ☐ **Seehecht-Knusperli, MSC**,
Nordatlantik, Schale à 500 g
12.90

BROT UND MILCHPRODUKTE

- ☐ **Saucenhalbrahm, Sauerhalb-**
rahm und M-Dessert
–.20 günstiger, z.B. Saucen-
halbrahm UHT, 180 ml
1.50 statt 1.70
- ☐ **Alle Bifidus Joghurt**
im 6er-Pack, z.B. Mango/
Erdbeer/Heidelbeer, 6 x 150 g
4.05 statt 5.10 **20%**

- ☐ **Schweizer Edamer**, per 100 g
1.20 statt 1.50 **20%**
- ☐ **Raccard Tradition Block**
und Scheiben inkl. Bio,
z.B. Tradition Maxi Block,
per 100 g **1.75** statt 2.20 **20%**
- ☐ **Holzfällerbrot**, Stück à 500 g
1.75 statt 2.20 **20%**
- ☐ **Fondue Moitié-Moitié**,
Schweiz, z.B. Packung à 600 g
9.40 statt 11.80 **20%**

BLUMEN & PFLANZEN

- ☐ **Deko-Chrysanthemen**
grossblumig, im 19-cm-Topf,
pro Pflanze **11.70** statt 16.80 **30%**
- ☐ **Nelken Spray**, Strauss à 10
Stück **5.90** statt 7.90
- ☐ **Strauss rund mit Vase**,
pro Stück **19.80** statt 22.80
- ☐ **Phalaenopsis Mini im Übertopf**
12.80
- ☐ **Azalee**, im 14-cm-Topf
10.80 statt 14.80
- ☐ **Calocephalus**, im 12-cm-Topf
3.– statt 4.90
- ☐ **Stiefmütterchen**,
«Aus der Region.», z.B. Schale
à 4 Stück **3.60** statt 4.50 **20%**
- ☐ **Grosse Herbstschale**,
«Aus der Region.»,
im 30-cm-Topf **19.80** statt 24.50

WEITERE LEBENSMITTEL

- ☐ **Smarties Maxi Pouch, Smarties**
Family im Duo-Pack oder
Riesenrolle Pink im Duo-Pack,
z.B. Smarties Maxi Pouch,
550 g **6.80**
- ☐ **V6, Stimorol oder Trident**
Kaugummi im Duo-Pack, z.B.
Stimorol Spearmint, 2 x 7 Stück,
196 g **8.–** statt 10.– **20%**
- ☐ **Alle Nescafé Produkte**, z.B.
Nescafé de Luxe Smart Pack,
150 g **7.10** statt 8.90 **20%**
- ☐ **Gesamtes Kellogg's Sortiment**,
z.B. Special K, 500 g
3.95 statt 4.95 **20%**
- ☐ **M-Classic Haselnüsse oder**
Mandeln gemahlen im 300-g-
Beutel, z.B. Haselnüsse
2.80 statt 4.25 **33%**
- ☐ **Puderzucker im Duo-Pack**,
2 x 500 g **2.90** statt 3.40
- ☐ **Flammkuchen im Duo-Pack**,
tiefgekühlt, 2 x 260 g
5.95 statt 8.50 **30%**
- ☐ **Farmer's Best Schweizer**
Gemüsemischung, tiefgekühlt,
900 g **4.45** statt 6.35 **30%**
- ☐ **Gesamtes Bischofszell**
Sortiment, z.B. Butterrösti,
400 g **2.05** statt 2.60 **20%**
- ☐ **M-Classic Spaghettoni**,
750 g **1.10** statt 2.25 **50%**
- ☐ **Zweifel Graneo und Corn**
Chips Original im Grossbeutel,
z.B. Graneo Original, 225 g
5.30 statt 6.60

- ☐ **Alle Anna's Best und Bio**
Randen gedämpft ganz,
z.B. Randen gedämpft, Bio,
per kg **4.15** statt 4.90 **15%**
- ☐ **Vermicelles-Schweden-Torte**
und -Stücke im Duo-Pack,
z.B. Stück à 500 g
9.60 statt 12.– **20%**
- ☐ **Alle Barbey Clubsandwiches**
und Polars 1.– günstiger,
z.B. Schinken, Stück à 125 g
2.90 statt 3.90
- ☐ **Alle Frühlings- und Sommer-**
rollen Sushimania, z.B. Poulet,
Packung à 150 g **7.10** statt 8.90
20% *
- ☐ **Cornatur Quorn Zitronen-**
Pfeffer-Schnitzel, Packung
à 220 g **4.40** statt 5.50 **20%**
- ☐ **Cornatur Quorn Schnitzel**
Pesto und Mozzarella, Packung
à 480 g **9.10** statt 13.– **30%**

NEAR-/NON-FOOD

- ☐ **I am Handbalsam**
«Queen of London»,
100 ml **3.60** **NEU **** 
- ☐ **Kleenex Kosmetik- und**
Taschentücher in Mehrfach-
packungen, z.B. Balsam
Taschentücher Box im 3er-Pack,
FSC **6.95** statt 8.70
- ☐ **Kneipp Regeneration**
durch Naturkraft Produkte,
Natue-zertifiziert,
z.B. 24 h Gesichtsscreme,
50 ml **19.80** **NEU **** 
- ☐ **Kneipp Wellnessprodukte**
in Mehrfachpackung, z.B.
Magnesium + Calcium Tabletten
im Duo-Pack, 2 x 150 Stück
12.50 statt 15.60
- ☐ **Damen Shirts im Duo-Pack**,
erhältlich in diversen Farben,
Gr. S-XXL **19.90**
- ☐ **Damen Fashion Strumpfhosen**
und Leggings, z.B. gemusterte
Damen Strumpfhose
12.80 **NEU **** 
- ☐ **Huggies Little Swimmers**,
Pull Ups und Dry Nites,
z.B. Pull Ups Large Girl,
14 Stück **7.80** statt 9.80 **20% ****
- ☐ **Baby Langarmshirts**
im 3er-Pack erhältlich in diversen
Farben, Gr. 68–98 **14.90**
- ☐ **Kinder Langarmshirts im**
Duo-Pack, erhältlich in diversen
Farben, Gr. 104–164 **14.90**
- ☐ **Migros Fresh Kerzen im**
Duo-Pack, z.B. Winter Spices,
2 x 130 g **9.20** statt 11.60
- ☐ **Kleiderbügel im 10er-Set**
5.– statt 10.–
- ☐ **SodaStream Gerät Revolution**
titan + silver 139.– statt 179.–
- ☐ **Küchentücher im 4er-Set**,
z.B. Küchentücher-Set Plain **9.80**
- ☐ **Alle Spielwaren**, z.B. Furby
assortiert **78.40** statt 98.– **20% ***

*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen. **Gültig bis 4.11. Genossenschaft Migros Neuenburg/Freiburg
Genauere Informationen zu Preisen, Produkten und Rabatten entnehmen Sie bitte den Preiszetteln der jeweiligen Produkte in diesem Flyer.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT



NEU IN IHRER MIGROS.

CUMULUS
PUNKTE
20x



NEU

2.90

Frey Suprême Tafelschokolade
Noix de Macadamia, UTZ
100 g



NEU

1.70

Chai Ice Tea, Bio
saisonale Winteredition, 1 Liter und 6 x 1 Liter,
z.B. 1 Liter



NEU

11.40

Costa Pacific Prawns mit Kräutersauce
tiefgekühlt, 400 g



NEU

11.50

Actilife Best Age 50+
Vitamine und Mineralstoffe speziell für Menschen
ab 50, 30 Kapseln



NEU

1.60

Kult Ice Tea Green Tea
neu in der 1-Liter-Flasche, 1 Liter und 6 x 1 Liter,
z.B. 1 Liter



NEU

-.65

Selina Ragout mit Lachs, MSC
Beutel à 100 g



NEU

5.50

Cornatur Valess Schnitzel
z.B. Schnitzel Mediterran, 200 g



NEU

-.85

Passion Joghurt Himbeer/Vanille
180 g



NEU

2.20

Migros Fresh 1 For All
Kleinraum-Luftfrischer für Schrank und Auto

MIGROS
Ein **M** besser.

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 4.11.2013, SOLANGE VORRAT

Träume reisen

Denn mit gutem Gewissen schläft es sich noch besser.



Bio-Cotton-
Herrenpyjama,
S-XL, Fr. 39.80



Bio-Cotton-
Damenpyjama,
S-XL, Fr. 34.80



Bio-Cotton-
Herrenpyjama,
S-XL, Fr. 39.80



Bio-Cotton-
Damenpyjama,
S-XL, Fr. 29.80



Bio-Cotton-
Damenslip,
S-L, Fr. 9.80



Bio-Cotton-
Damentop,
S-XL, Fr. 17.80



Bio-Cotton-
Herrenshirt,
S-XL, Fr. 19.80



Bio-Cotton-
Herrenshorts,
S-XL, Fr. 17.80

MODISCHE ACCESSOIRES FÜR KALTE TAGE.



14.80

Kappe
weiss



19.80

Kappe
marine



24.80

Kappe
weiss



29.80

Kappe
hellbraun



24.80

Schal
weiss



19.80

Handschuh
weiss



29.80

Schal
hellbraun

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

ANGEBOTE GELTEN AB SOFORT, SOLANGE VORRAT.

MIGROS

Ein **M** besser.

Das sind die Gewinner!

Nun stehen die Gewinner des Fotowettbewerbs zum Welttiertag fest. Die Aktion zum Thema «Der beste Freund meines Haustiers» war ein Erfolg: Über 400 Bilder sind eingegangen – alle mit Jöö-Effekt! Der Hauptpreis, eine Nikon-Spiegelreflexkamera, geht an V. Seira aus Lüscherz BE. Die Plätze 2 und 3 belegen E. Bertschin aus Uerkheim AG und C. Bissat aus Gland VD. Die Gewinner der Migros-Geschenkkarte im Wert von 50 Franken werden schriftlich benachrichtigt. Die Migros bedankt sich bei allen Teilnehmern. Herzliche Gratulation!



Die Migros ist Partnerin der Vogelwarte Sempach und des Schweizer Tierschutzes; sie unterstützt diese Organisationen jährlich mit Spendenbeiträgen.



Platz 1:
Katze küsst
Kaninchen;
V. Seira aus
Lüscherz BE



Platz 2:
Schwein-
chen ver-
gnügt sich
mit Miggy;
E. Bertschin
aus Uerk-
heim AG



Platz 3:
Zwei Hunde
auf Zungen-
föhlung;
C. Bissat aus
Gland VD



■ Selina Senior Huhn,
100 g, Fr. 0.65 in grösseren Filialen
■ Asco Sport Snack
150 g, Fr. 2.50

Anzeige

KOSTET NICHTS, KANN ALLES

DIE CUMULUS-MASTERCARD OHNE JAHRESGEBÜHR:

- keine Jahresgebühr, auch in den Folgejahren
- kostenlose Partnerkarte
- weltweit Cumulus-Punkte sammeln

CUMULUS
3000
PUNKTE

Bis 30.11.2013 beantragen und 3000 Bonuspunkte sichern! Antrag ausfüllen unter cumulus-mastercard.ch, telefonisch anfordern unter 044 439 40 27 oder in Ihrer Migros abholen.



MIGROS
Ein M besser.

AKTION



6.00 statt 7.50
Kleenex® Collection
Kosmetiktücher
3-er Pack, 3-lagig



8.15
Kleenex® Design
Taschentücher
48 x 9, 4-lagig

7.50 statt 9.40
Kleenex® Original
Kosmetiktücher
4-er Pack, 3-lagig



6.95 statt 8.70
Kleenex® Balsam
Taschentücher
3-er Pack, 3-lagig



6.85 statt 8.60
Kleenex® Balsam
Taschentücher
30 x 9, 4-lagig

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10 BIS 4.11.2013, SOLANGE VORRAT
AUF ALLE ABGEBILDETEN KLEENEX PRODUKTE

Always there.
always **Kleenex**

Kleenex gibts in Ihrer Migros

Schönheit aus der Natur

Wer seine Haut liebt, schenkt ihr Gutes. Die beiden neuen Naturkosmetik-Gesichtspflegelinien Sensitive Care für sensible Haut und Aqua Touch für normale und Mischhaut bereichern das Sortiment von I am Natural Cosmetics.

Kosmetik von I am Natural Cosmetics nutzt die Schatzkiste der Natur als Quelle der Schönheit. Das Sortiment wurde jetzt um zwei Gesichtspflegelinien erweitert: Die Sensitive-Care-Linie in der beigen Verpackung enthält Reisextrakt und Pfirsichkernöl und wurde speziell für trockene und sensible Haut entwickelt. Reinigungsmilch, Tages- und Nachtcreme sind auf diesen Hauttyp abgestimmt.

Die Aqua-Touch-Linie in der blauen Verpackung enthält Gletscherwasser und Malvenextrakt und ist für normale und Mischhaut konzipiert. Es gibt eine 24-Stunden-Feuchtigkeitscreme, ein Waschgel und ein Doppelsachet mit Maske und Peeling. Die hochwertigen Pflegeformeln beider Linien mit Vitamin E schützen die Gesichtshaut und beugen ihrer vorzeitigen Alterung vor. Alle Produkte sind Natrue-zertifiziert, was bedeutet, dass es sich dabei um echte Naturkosmetik handelt. Tabu sind Silikone, Paraffine, andere Erdölprodukte und synthetische Farb- und Duftstoffe.

Text: Anette Wolfram



Sich wohlfühlen mit der richtigen Pflege: Für normale Haut eignet sich die Gesichtspflegelinie Aqua Touch, für sensible Haut Sensitive Care.



I am Natural Cosmetics Aqua Touch 24-h-Feuchtigkeitscreme, 50 ml, Fr. 10.90



I am Natural Cosmetics Aqua Touch Waschgel, 150 ml, Fr. 7.50



I am Natural Cosmetics Sensitive Care Tagescreme, 50 ml, Fr. 10.90



Die M-Industrie stellt viele beliebte Migros-Produkte her. Dazu gehören auch die Produkte von I am Natural Cosmetics.



SCAN & PLAY

GRATIS MOBILE GAME

QR-CODE AUF ALLEN
COCA-COLA ZERO FLASCHEN



Coca-Cola zero and Coke zero are registered TM's of The Coca-Cola Company. "PS" and "PlayStation" are registered trademarks of Sony Computer Entertainment Inc. All titles, content, publisher names, trademarks, artwork, and associated imagery are trademarks and/or copyright material of their respective owners. All rights reserved.



Coca-Cola zero gibts in Ihrer Migros und bei LeShop.ch

AKTION

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 4.11.2013, SOLANGE VORRAT
AUF DIESE UND WEITERE BEST-SELLER ARTIKEL IN MEHRFACHPACKUNGEN

7.65
statt 9.60

Duopack Säuren-
Basen Kräutertee
2 x 20 Teebeutel



12.50
statt 15.60

Duopack
Magnesium-
Calcium Tabletten
2 x 150 Tabletten



Best-
seller

3 für 2

13.80
statt 20.70

Triopack
Duschbalsam
Mandelblüten
3 x 200 ml



Kneipp gibts in Ihrer Migros und bei LeShop.ch



Der Convenience-Gedanke, vereint mit dem der Nachhaltigkeit: Aktivsauerstoff sorgt für konzentrierte Reinigungskraft. Handymatic Supreme Phosphate-free All in One, 32 Tabs à 20 g, Fr. 12.50

Als Beitrag zur Umwelt

Das neue Handymatic All in One bringt das Geschirr auf nachhaltige Weise zum Glänzen. Alles, was es für den Abwasch braucht – ganz ohne Phosphat.

Geschirrspülen mit Handymatic ist nun auch ein aktiver Beitrag zum schonenden Umgang mit unserer Umwelt: Der phosphatfreie All-in-One-Tab-in-Tab ist eine echte Neuheit, die es in der Schweiz nur in der Migros gibt.

Phosphate enthärten das Wasser und lösen Schmutz, allerdings belasten sie

die Gewässer. Das neue Handymatic Supreme Phosphate-free All in One kommt ohne diese umweltbelastenden «Saubermacher» aus – und dennoch braucht man dabei auf Leistungsstärke nicht zu verzichten. Denn es reinigt mit konzentriertem Aktivsauerstoff. Regeneriersalz und Spülglanzfunktion sind in diesem Convenience-Produkt

bereits enthalten. Das phosphatfreie Handymatic All in One wirkt entkrustend, schont Gläser, schützt Silber und Edelstahl und neutralisiert unangenehme Gerüche. Konzentrierte Reinigungskraft und Nachhaltigkeit in einem: Die Tabs sind biologisch gut abbaubar gemäss OECD-Test 302 B.

Text: Dora Horvath

JETZT NEU.

CUMULUS
PUNKTE
20X



REGENERATION DURCH NATURKRAFT.

NEU

19.80

**Kneipp Naturkosmetik
24 h Gesichtscrème**
Verwöhnt die Haut
mit langanhaltender
Feuchtigkeit und
einem zarten Duft.
50 ml



NEU

13.80

**Kneipp Naturkosmetik
Enzympeeling Puder**
Enzyme lösen sanft
verhornte Hautzellen
und hinterlassen
ein seidig-weiches
Hautgefühl.
18 g



NEU

12.80

**Kneipp Naturkosmetik
Reinigungsmilch**
Ermöglicht eine gründ-
liche, aber schonende
Reinigung der Haut mit
24 h Feuchtigkeitseffekt.
200 ml



NEU

19.80

**Kneipp Naturkosmetik
Augencrème**
Mildert Fältchen und
glättet die feine Haut
um die Augen.
15 ml



NEU

3.50

**Kneipp Naturkosmetik
Wirkmaske**
Die aufbauende
Intensivpflege mit
Soforteffekt versorgt
die Haut mit Feuchtig-
keit und glättet sie.
2 x 5 ml



Kneipp®

NATURKOSMETIK

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 4.11.2013, SOLANGE VORRAT
AUF DIE GANZE LINIE „REGENERATION DURCH NATURKRAFT“ VON KNEIPP.

Kneipp gibts in Ihrer Migros und bei LeShop.ch

Schutz für die Nacht

Ob beim Joggen, Inlineskaten oder Biken am Abend und in der Nacht: Mit dem reflektierenden Stretchband in Gelb sind Sie von Weitem deutlich sichtbar. Zudem schützt das Band beim Velofahren auch noch das Hosenbein vor Verschmutzung durch die Fahrradkette.

Reflektierendes Stretchband, gelb, Fr. 9.90

In grösseren Filialen und bei SportXX erhältlich



Tempo für die Schnecke

Turbo ist eine Weinbergschnecke, die davon träumt, die schnellste Schnecke der Welt zu werden. Sie möchte unbedingt bei einem Rennen mitfahren, wo sich die schnellsten Boliden miteinander messen. Bekanntlich sind Schnecken zur Langsamkeit verurteilt. Doch eines Nachts passiert das Unglaubliche: Durch einen Zufall gerät die Turboschnecke in den Verbrennungsmotor eines Rennwagens und wird rasend schnell. Endlich kann sie ihren Traum verwirklichen – Schneckentempo war gestern!

Rennschnecken Starter Sortiment, Fr. 19.80

Warmes für die Füsse

Gerade rechtzeitig zum Herbstbeginn hat die Migros ihre Schuhkollektion für Damen, Herren und Kinder erneuert und ergänzt. Die modernen Stiefeletten in Braun sind gefüttert und lassen nicht nur Frauenherzen höher schlagen.

Stiefelette, braun, Fr. 49.80

In grösseren Filialen mit Schuhabteilung erhältlich



Gutes für die Ohren

Im Restaurant ist es laut, an der Besprechung stören Umgebungsgläusche: Dieser Hörverstärker mit ausgereifter Schaltungstechnik reguliert ausschliesslich leise Klänge, die sonst schlecht zu hören sind. Mit manueller Lautstärkesteuerung.

Hörverstärker, Fr. 349.–

Bei Melectronics erhältlich

RAPPENSPALTE



Hausi Leutenegger (73) ist erfolgreicher Unternehmer und passionierter Golfspieler. 1972 gewann er in Sapporo Olympiagold im Viererbob. Darüber hinaus wirkte er als Schauspieler in rund 35 Produktionen mit.

Wie verdienen Sie Ihr erstes Geld?
Mit Kaninchenhandel.

Was geben Sie auch für sehr viel Geld nicht her?
Meine Olympia-Goldmedaille.

Wofür geben Sie gerne viel Geld aus?
Für gutes Essen.

Welches waren Ihre teuersten Ferien?
Meine fünf Weltreisen.

Was ausser Geld befindet sich in Ihrem Portemonnaie?
Eine Kreditkarte.

Haben Sie einen Spartipp für unsere Leser?
Gehen Sie nur mit Bargeld auf Einkaufstour.

Wofür würden Sie die letzten 100 Franken ausgeben?
Für zwei Flaschen Appenzeller.

Welche Sportart oder Kultursparte sollte mit mehr Geld unterstützt werden?
Der Rudersport.

Was kann man für Geld nicht kaufen?
Gesundheit.

Mit welcher Persönlichkeit würden Sie gerne auf Shoppingtour gehen?
Mit Angela Merkel. Ich würde sie gerne mehr in Schwung bringen.

Interview: Remo Lütolf

Cumulus macht mehr draus

Jetzt lassen sich die blauen Bons in Gutscheine von Partnern umtauschen. Cumulus-Extra sei Dank.

Sie möchten einen Cumulus-Bon über 5 Franken in einen Pathé-Kino-Gutschein im Wert von 10 Franken umwandeln? Oder einen 20-Franken-Bon gegen einen 150-Franken-Gutschein der Fluggesellschaft Edelweiss eintauschen? Kein Problem: Cumulus-Extra machts möglich.

Cumulus ist das kostenlose Bonusprogramm der Migros und ein Dankeschön an die Kunden für ihre Treue. Bisher konnte man die blauen Bons, die Cumulus-Teilnehmer alle zwei Monate per Post erhalten, ausschliesslich als Rabatt beim Einkauf in der Migros einsetzen.

Jetzt geht Cumulus einen Schritt weiter: Dank Cumulus-Extra lassen sich die blauen Bons wertmässig verdoppeln oder gar vervielfachen. Und zwar in der ganzen Schweiz, bei zahlreichen

attraktiven Partnern wie Fleurop, Domino's Pizza, Putzfrau.ch, Swisscom und vielen mehr.

Das Prinzip ist einfach: Werden die Bons in Partnergutscheine umgetauscht (Anleitung siehe Spalte rechts aussen), vervielfacht sich ihr Wert sofort. Die Gutscheine sind je nach Anbieter meist ein Jahr lang gültig und ganz nach individuellen Bedürfnissen einlösbar, etwa, wenn man ein spezielles Angebot oder eine bestimmte Dienstleistung des jeweiligen Partners in Anspruch nehmen möchte.

In Kürze finden Cumulus-Teilnehmer ihre beliebten blauen Bons wieder im Briefkasten. Eine Auswahl von interessanten Cumulus-Extra-Partnern wird auf diesen beiden Seiten vorgestellt. Viel

Vergnügen beim Entdecken und Tauschen. Text: Anna Bürgin



Den Durchblick haben: 100 Franken Vorteil

Neue Sonnen- oder Korrekturbrille gefällig? In den über 65 Visilab-Optikergeschäften finden Sie eine riesige Auswahl an Markenbrillen. Beim Eintausch eines 10-Franken-Bons erhalten Sie einen Visilab-Gutschein für 100 Franken, einlösbar beim Kauf einer Korrekturbrille ab einem Wert von 500 Franken.





Spass für Gross und Klein: 10 Franken Vorteil

Ob Alpamare, Säntispark, Bernaqua oder Vitam: Freude machen alle. Rutschbahnfahren, Planschen und Entspannen sind jetzt dank Cumulus-Extra noch reizvoller: Tauschen Sie beispielsweise einen Cumulus-Bon im Wert von 5 Franken in einen Alpamare-Gutschein im Wert von 10 Franken um und lösen Sie diesen beim Kauf einer Tageskarte ein.



Erholung und Genuss: über 300 Franken Vorteil

Lassen Sie sich in einem der 57 privat geführten Erstklasshotels von Private Selection Hotels verwöhnen und geniessen Sie Tage der Erholung in touristisch interessanten Regionen. Alle Hotels haben mindestens vier Sterne und sind auf Individualreisende spezialisiert. Jetzt besonders attraktiv: Cumulus-Bons über 30 Franken in einen Hotelgutschein im Wert von mehr als 300 Franken tauschen und ein Winter-Genusspaket buchen.

Bilder: Getty Images, ZVG (3)



So profitieren Sie:

1. Wählen Sie im Internet unter www.migros.ch/cumulus-extra das gewünschte Cumulus-Extra-Angebot aus.
2. Tauschen Sie Ihren Cumulus-Bon online oder via Cumulus-Infoline 0848 85 0848 in einen Partnergutschein um. Beachten Sie: Die blauen Bons müssen in einen Gutschein umgetauscht werden; Partner vor Ort akzeptieren die Bons nicht.
3. Drucken Sie Ihren Gutschein aus und lösen Sie ihn direkt beim entsprechenden Partner ein.

Cumulus-Versand

Als Cumulus-Teilnehmer erhalten Sie die blauen Bons alle zwei Monate per Post zugeschickt. Der nächste Versand steht bevor – Cumulus-Bons finden Sie in Kürze wieder in Ihrem Briefkasten.

Cumulus-Teilnehmer werden

In Ihrer Migros-Filiale:

Cumulus-Anmeldeformular verlangen, ausfüllen und abgeben. Mit der dem Formular beigelegten Cumulus-Karte können Sie sofort lospunkten.

Übers Internet:

Unter www.migros.ch/cumulus das Formular ausfüllen und abschicken. Ihre Cumulus-Karte erhalten Sie innerhalb von zwei Wochen per Post nach Hause zugestellt.

Der Meister aus Mund

An einem einzigen Ort in der Schweiz, in Mund im Kanton Wallis, gedeiht Safran. Zunftmeister Daniel Jeitziner opfert eine Messerspitze der kostbaren Ernte für einen Risotto.

Eine Kirche, ein Friedhof, eine Post, eine Schule, eine Beiz, ein Dorfladen, ein Museum, 550 Einwohner und einige Vereine: Willkommen im berühmten Dorf Mund. Die kleine Walliser Gemeinde auf knapp 1200 Meter Höhe verdankt ihren Ruhm einer Krokuspflanze, die hier sehr gut gedeiht und unter Kennern als besonders exzellent gilt: Safran, im Gaumen herb-süss und nussig, mit einem Hauch von Orient, in der Nase von honigsüß, reicher Aromatik.

In Mund ist diese Spezialität allgegenwärtig: Safrankäse, Safrankuchen, Safranbrot... «Safranduft liegt in der Luft», begrüsst denn auch Zunftmeister Daniel Jeitziner «Saisonküche»-Köchin Lina Projer, die über das einfache Lokal der Safranzunft Mund staunt. «Das habe ich mir edler vorgestellt», sagt sie, während Daniel Jeitziner die Köchin an seiner kleinen Safranbüchse riechen lässt: «Das ist das Edle bei uns»,

sagt er. Lina Projer fasst die Aromen in einem Wort zusammen: «Himmlisch.» Entsprechend exorbitant ist der Preis. «Ein Kilogramm Safran kostet rund 20 000 Franken», sagt der Zunftmeister.

Nur das Wetter zeigt sich nicht von der himmlischen Seite: Schneegestöber und dicke, schwarze Wolken sorgen an diesem Oktobermorgen dafür, dass *Crocus sativus* L. dort bleibt, wo ihn die Munder Pflanzler im August hineingedrückt haben: unter der Erde. «Das Zuwarten bis zur Blüte kann bis Anfang November dauern», sagt Jeitziner.

Wenn die Krokusse blühen, ist Mund im Ausnahmezustand

Der feinsandige Boden von Mund begünstigt den Anbau von Safran, der in einer Mischkultur mit Roggen gedeiht. Jeweils im August werden die Zwiebeln in 20 Zentimeter Tiefe gesetzt, im Oktober findet die Ernte statt, wenn denn das Wetter mitspielt. In einer ein-



Während die Krokusse noch schlafen, begibt sich Safran-Zunftmeister Daniel Jeitziner schon auf Warteposition.

AUFGETISCHT

Daniel Jeitziner, Safran-Zunftmeister

Als gelernter Maurer arbeitete Daniel Jeitziner (63) jahrelang bei Lonza, bis er sich vor drei Jahren in die Frühpension verabschiedete, um sich ganz seiner Leidenschaft, dem Safran, zu widmen – nicht nur auf dem eigenen Feld, sondern auch als Zunftmeister der Safranzunft Mund im Kanton Wallis.

■ Was haben Sie auf Vorrat?

Safran, Brot, Hauswurst, Raclette- und Alpkäse, Brot und Wein.

■ Wie oft kochen Sie pro Woche?

Täglich. Zumindest schaue ich immer meiner Frau Paula zu, wie gut sie kocht.

Kochen ist für Sie

... eine Leidenschaft, die mir fehlt. Viel lieber esse ich, was Paula für mich kocht.

■ Was würden Sie nie essen?

Ich bin ein Allesesser. Polenta esse ich allerdings nur, wenn meine Frau sie zubereitet.

■ Mit wem würden Sie gerne mal essen gehen?

Über ein ausgedehntes Mittagessen mit Bundesrätin Doris Leuthard würde ich mich freuen.



Zunftmeister und Kochmuffel Daniel Jeitzner bei seinen ersten Gehversuchen in der Küche.



Die Hauptrolle bei diesem Gericht spielen die Munder Safranfäden – alles andere ist Beilage.



Zwei Prisen Safran, im Mörser sorgfältig zerdrückt, reichen für ein Risottogericht für vier Personen.



Während Zwiebeln und Reis in der Pfanne dünsten, wird der Safran in Wasser eingelegt.

AKTION

NESCAFÉ®

Enthält mehr als man denkt!



7.10 statt 8.90
NESCAFÉ SmartPack
(100g = 4.73)

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013,
SOLANGE VORRAT AUF ALLE NESCAFÉ PRODUKTE

Nescafé gibts in Ihrer Migros

zigen Nacht schiessen Tausende Krokusse aus dem Boden, deren violette Blüten die so kostbaren roten Narbenfäden enthalten. Ist es so weit, befindet sich Mund im Ausnahmezustand. Rund 140 Personen pflücken die bis zu vier Kilogramm schwere Ernte. Zu Hause zupfen sie die Safranfäden aus den Blüten und lassen sie trocknen. «Im Gegensatz zu anderen Ländern trocknet man den Safran in Mund nicht über dem Feuer», sagt Daniel Jeitziner. «Hier lassen wir ihn während 48 Stunden in einer dunklen Kammer trocknen, die weniger als 25 Prozent Luftfeuchtigkeit enthält und vor Staub geschützt ist.»

«Wir in Mund denken und handeln modern»

Mit Lina Projer in der Küche kann sich Kochmuffel Daniel Jeitziner nicht ganz ohne Mithilfe aus der Affäre ziehen. Er wird dazu verknurrt, den Safran im Mörser zu zerdrücken. «Ui, ui, wenn Paula, meine Frau, mich so sieht!», sagt er. Aber erst einmal in Fahrt, verkostet er den Gemüsefond und schaut interessiert zu, wie Lina Projer Zwiebeln und Reis andünstet, mit Fond und Wein ablöscht und zu rühren beginnt. Den Walliser Wein indes lässt er links liegen. Ein Walliser ohne ein Glas Wein in der Hand – geht das? «Ich trinke ab und zu ein Bier, aber keinen Wein», sagt der Zunftmeister. Aha, ein Wunder hat Mund auch noch. «Wir Munder essen den Safranrisotto jeweils ohne Käse», sagt Daniel Jeitziner zur Köchin, die Parmesan in den Risotto reibt. «So wird der Safran nicht konkurrenziert.»

An das exklusive Gewürz heranzukommen, ist nicht einfach. «Wir haben Wartelisten», sagt Jeitziner lächelnd, dessen Zunft aus über 200 Mitgliedern besteht, wovon ein grosser Teil aus der ganzen Schweiz stammt und über ein Drittel weiblich ist. «Wir in Mund denken und handeln halt modern», sagt Daniel Jeitziner, als er sich von Lina Projer verabschiedet. Wie wunderbar.

Text: Martin Jenni

Bilder: Jorma Müller

Safranrisotto



1–2 Prisen Safranfäden
1 Schalotte,
50 g Butter, kalt
320 g Risottoreis
2 dl trockener Weiss-
wein, z. B. Fendant
ca. 8 dl Gemüsefond
oder -bouillon
50 g Parmesan
am Stück

ZUBEREITUNG

1. Safran in einem Mörser leicht zerstoßen. In 3 EL Wasser einweichen. Schalotte fein hacken. In etwas Butter kurz andünsten. Reis begeben und mitdünsten, bis er leise knistert und glasig wird. Mit Wein ablöschen, Flüssigkeit einkochen lassen. Die Hälfte des Fonds begeben und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Restlicher Fond nach und nach dazugießen. Risotto ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Reis sämig ist, aber noch etwas Biss hat. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Safran samt Flüssigkeit dazugeben.

2. Zum Fertigstellen die Hälfte des Parmesans in den Risotto reiben. Mit der restlichen Butter unter den Risotto rühren. Wenn nötig etwas Fond nachgiessen. Restlichen Parmesan in Späne hobeln und über den Risotto streuen.

Hauptgericht für 4 Personen

Zubereitung
ca. 30 Minuten
Pro Person
 ca. 11 g Eiweiss
 16 g Fett
 63 g Kohlenhydrate
 200 kJ/480 kcal

www.mund.ch



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder
 unter www.saison.ch im Jahresabonnement,
 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–

ZUM SCHMELZEN GUT.



6.10

Raclette-Platte mit Greyerzer Aufschnitt
«Aus der Region.», per 100 g



20%

1.75 statt 2.20
Holzfällerbrot TerraSuisse
Schweiz, 500 g



20%

2.25 statt 2.85
Walliser-Raclette AOC in Scheiben
Schweiz, Packung, ca. 600 g, per 100 g



20%

9.40 statt 11.80
Fondue moitié-moitié
Schweiz, Packung à ca. 600 g



185.-

Racletteofen Montana



NEU

10.60

Freiburger-Fondue 100% Vacherin*
Schweiz, Packung à 400 g



2.40

Raclette Major Benoit
«Aus der Region.», Block, ca. 500 g, per 100 g

MIGROS

Ein **M** besser.

*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen. Genossenschaft Migros Neuenburg-Freiburg
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT



**NEUENBURG-
FREIBURG**

Leicht und lecker

Ab sofort stellen die Bäcker der Einkaufszentren in **Marin, Avry, Gruyère und Métropole La Chaux-de-Fonds** von Hand gedrehte **Brioche-Ringe** her. Dieses Gebäck ist im 16. Jahrhundert in der Normandie entstanden. Es ist luftig leicht und auch heute noch sehr beliebt. Mit Mandeln und Hagelzucker bestreut, besteht es hauptsächlich aus Mehl, Hefe, Eiern, Zucker und Milch.



Die Rezeptur für den Brioche-Ring stammt aus dem 16. Jahrhundert.

Im neuen Klubschul-Kurs Club Gastronomie werden Teller zu echten Meisterwerken.



Tipps und Tricks vom Sternekoch

Die Klubschule Neuenburg lanciert am 23. November den Club Gastronomie, einen Kurs, der den Geheimnissen der Haute Cuisine auf den Grund geht.

Jeder hat sicher schon davon geträumt, in der Küche eines guten Restaurants einen Blick hinter die Kulissen zu werfen und die Geheimnisse der Haute Cuisine zu lüften. Raffinierte Gerichte zu zaubern, feine Aromen zu kombinieren, Teller in echte Meisterwerke zu verwandeln. All das steht im neuen Kurs Club Gastronomie der Klubschule Neuenburg auf dem Programm. Und zwar unter der Leitung eines grossen Chefkochs.

Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts: Der Kurs ermöglicht es, erlesene Menüs zu zaubern, die mit saisonalen und hochwertigen Produkten zubereitet werden. Saucenfonds, Pasta, das Tran-

chieren von Fleisch oder Geflügel: Alles wird von A bis Z geübt. Nicht zu vergessen das sorgfältige Anrichten der Teller, um Augen und Gaumen eine Freude zu bereiten. Fehlt nur noch das wohlverdiente Geniessen. Der Kurs wird vom Chef eines Westschweizer Sternerestaurants geleitet. Das ist die Gelegenheit, um die Techniken der Haute Cuisine zu entdecken.

Drei kulinarische Rendez-vous im November und Dezember

Der Club Gastronomie findet an drei Samstagen statt, vom 23. November bis zum 7. Dezember, jeweils von 10.15 Uhr

bis 14 Uhr. Jedes Mal wird ein neues Menü erarbeitet. Die Teilnehmer können ihre kulinarischen Kenntnisse vertiefen und jede Menge Tipps und Tricks lernen. Der Kurs richtet sich eher an Teilnehmer, die bereits etwas Erfahrung am Kochtopf mitbringen. Aber jeder, der die Grundlagen des Kochens beherrscht, kann sich anmelden. Bald ist zudem wieder Weihnachten. Ein guter Grund, um sich für das Wohl der Weihnachtsgäste ins Zeug zu legen.

Text: Maude Righi

Bilder: LDD, Stéphane Gerber



Weitere Informationen auf:
www.klubschule.ch

HERBST PFLANZEN



30%

11.70 statt 16.80
Chrysanthemen Deko
Pflanze im 19-cm-Topf



20%

3.60 statt 4.50
Alle Stiefmütterchen «Aus der Region.»
20% günstiger
z.B. Schale à 4 Pflanzen



30%

3.80 statt 5.50
Heidenkraut *Erica gracilis* «Aus der Region.»
Pflanze im 12-cm-Topf



17.80
Allerheiligen-Gesteck
Pro Stück



19.80 statt 24.50
Herbst-Freilandschale
30-cm-Schale



5.90 statt 7.90
Spraynelken Max Havelaar 10er
Bund à 10 Stück

MIGROS

Ein **M** besser.

Genossenschaft Migros Neuenburg-Freiburg

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT

Ein cremig-würziger Neuenburger

Der Raclettekäse Major Benoît aus der Käserei Les Martel ist ein voller Erfolg.



Unverzichtbar für den Major Benoît, der zu 100 Prozent aus Neuenburg stammt: Hochwertige Milch von lokalen, gleichbleibenden Lieferanten.



Das Programm «Aus der Region. Für die Region.» ist das Bekenntnis der Migros zur regionalen Wirtschaft.

Der Bleuchâtel hat sich bereits einen Namen gemacht. Dieser Blauschimmelkäse war gleich so beliebt, dass Didier Germain eines Tages einen neuen Bottich für dessen Herstellung kaufen musste. «Da er nicht immer benutzt wurde, kam mir die Idee, einen im Kanton Neuenburg einmaligen Raclettekäse herzustellen», verrät der Käsermeister aus Ponts-de-Martel. Der Erfolg setzte sofort ein, und der Bottich war schon bald zu klein. Ein Treffen mit einem leidenschaftlichen Käsehersteller, dessen Produkte regelmässig ausgezeichnet werden.

Didier Germain, warum sind Sie Käsermeister geworden?

Ich wollte diesen Beruf eigentlich gar nicht ausüben, aber mit 15 machte ich ein Praktikum, und plötzlich stand meine Berufswahl fest. Ich arbeite seit 1987 in der Käserei Les Martel. Mir macht dieser kreative, naturnahe Beruf immer noch genauso viel Spass wie am Anfang.

Erzählen Sie uns vom Major Benoît.

Es ist ein Halbhartkäse, sehr würzig und mit einem feinen Haselnussgeschmack.

Cremig, weich und hervorragend für ein Raclette geeignet. Man kann ihn auch einfach so, pur aus der Hand geniessen.

Woher kommt dieser seltsame Name?

Der Major Benoît ist eine bekannte Persönlichkeit in Ponts-de-Martel. Er war ein berühmter Emaillieur und Major im 18. Jahrhundert. Die Strasse, in der unsere Käserei liegt, trägt seinen Namen. Es ist eine kleine Anspielung.

Was macht diesen Raclettekäse Ihrer Meinung nach so gut?

Die hohe Qualität der Milch, da ich nur mit gleichbleibenden lokalen Lieferanten arbeite. Aber auch unser Know-how und unsere kompetenten Mitarbeiter. Der Major Benoît ist ein Käse, der zu 100 Prozent aus Neuenburg stammt, und darauf bin ich stolz.

Kann man ihn bereits in den Migros-Filialen kaufen?

Ja, ab dem 22. Oktober. Er wird in abgepackten 500-Gramm-Blöcken verkauft, selbstverständlich unter dem Label «Aus der Region. Für die Region.»

Interview: Maude Righi



Didier Germain, Käsermeister: «Das Geheimnis eines guten Raclette? Etwas Bleuchâtel auf den Käse geben, bevor man ihn schmilzt.»

Geselligkeit mit und Teilen von Produkten «Aus der Region. Für die Region.»

Für Didier Germain hat Raclette das ganze Jahr über Saison. Aber nicht alleine. «Es ist ein Moment der Entspannung und des Teilens unter Freunden», erklärt der Käsermeister. Zwar isst er es auf die traditionelle Art, mit Kartoffeln, Silberzwiebeln, Cornichons und eingelegten Pilzen, sein Geheimnis besteht jedoch darin, etwas Bleuchâtel auf den Käse zu geben, bevor er ihn schmilzt. **«Das sorgt für einen leckeren und sehr interessanten Geschmack»**, verrät er zum Abschluss.

Erfolgreiche Preisträger

Zwei Theaterstücke wurden mit dem Grand Prix Culturel ausgezeichnet: «B.l.a.s.t.e.d.» und «Drei Männer im Boot (ganz zu schweigen vom Hund)».

Für den Grand Prix Culturel Migros Neuenburg-Freiburg wurden dieses Jahr einige Bedingungen geändert: Neu wird der Preis fünf Jahre lang in einer künstlerischen Disziplin vergeben, danach fünf Jahre in einer anderen. Auch wurde das Preisgeld von 50 000 Franken auf 60 000 Franken erhöht. Die 10 000 zusätzlichen Franken sollen als Spesen für die Künstler dienen, deren Werke nicht ausgezeichnet wurden. Die Bühnenkunst dossiers wurden von Roberto Betti verteidigt. Er ist Jurymitglied beim Grand Prix Culturel sowie Direktor des CCN Théâtre du Pommier in Neuenburg und ein Experte in Sachen Bühnenkunst.

Die Preisträger 2013 sind: Adrien Kuenzy und Karim Bel Kacem mit «B.l.a.s.t.e.d.» sowie Nathalie Sandoz mit «Drei Männer im Boot (ganz zu schweigen vom Hund)». «B.l.a.s.t.e.d.», ein 1995 von Sara Kane geschriebenes Stück, spielt in einer abgeschotteten Welt, in der die Machtspiele der menschlichen Spezies in Beziehung zueinander gestellt werden. Die Schauspieler spielen in einer grossen eckigen Kiste, deren Inneres ein Schlafzimmer darstellt. Zuerst sehen die Zuschauer das Geschehen durch eine Luke und sind mit Helmen ausgestattet. Ein faszinierendes Experiment, das die Regeln neu festlegt und die Erfindung des 4-D-Kinos antizipieren könnte.

Die Handlung von «Drei Männer im Boot (ganz zu schweigen vom Hund)» basiert auf dem gleichnamigen Klassiker



Nathalie Sandoz von der Kompanie de facto spielt in «Drei Männer im Boot (ganz zu schweigen vom Hund)» mit.



Adrien Kuenzy, Filmfachmann von Thaumatrope, involviert in «B.l.a.s.t.e.d.».

englischen Humors des Autors Jerome K. Jerome. Eines Abends beschliessen drei hypochondrische Londoner in den Dreissigern, in einem Boot die Themse hochzufahren. Eine Rückkehr zur Natur, die sie ihrer Meinung nach vor schrecklichen Krankheiten bewahren wird, die in ihrem medizinischen Wörterbuch stehen. Frei von jedem Gespür für das Praktische, den

Gesetzen der Natur schutzlos ausgeliefert, ersticken sie beim ersten Sturm fast in ihrem umgewehten Zelt. Ein wackeliges Universum, das zur Poesie des Alltags überleitet.

Text: Monique Jüni

MIGROS
kulturprozent

Weitere Informationen und
Tickets: www.ccn-pommier.ch

Was? Wann? Wo?

■ «B.l.a.s.t.e.d.» vom 7. bis 12. Dezember im Théâtre de la Case in Neuenburg.

■ «Drei Männer im Boot (ganz zu schweigen vom Hund)» wird im April 2014 im Le Pommier in Neuenburg gezeigt.

Steinpileigen.

aromatisch-zuckrig, zart-körnig und
heimatlich-griechisch

Inspiriert zu
neuen Gerichten?
Jetzt Saisonküche
abonnieren und
gewinnen!



saisonküche
www.saison.ch

Bestellen Sie Ihr Abo: per **Coupon**, telefonisch unter **0848 877 833** oder auf **www.saison.ch/inspiration**

☒ **Ja**, ich wünsche **Inspiration im Abo** und bestelle **12 Ausgaben der Saisonküche** für nur **CHF 39.-** (statt CHF 58.80*). Zudem nehme ich an der Verlosung von **10 Migros-Gutscheinen** im Wert von je **CHF 100.-** teil.

80054068

Vorname

Name

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

☐ Ich nehme nur an der Verlosung teil

Coupon einsenden an: **Saisonküche, Abonnenten-Service, Postfach, 4800 Zofingen**

Preise 2013, Änderungen vorbehalten. Lieferung ins Ausland zzgl. Portokosten. Die Daten dürfen für Marketingzwecke benutzt werden. Teilnahmeschluss ist der 31.12.2013. Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.saison.ch/verlosung * im Einzelverkauf

SPAREN SIE SICH SCHÖN.

bellena



Mit den 41 Produkten von bellena sind Sie von Kopf bis Fuss auf Pflege eingestellt. Mit der neuen Marke, die auch hohe Ansprüche an beste Qualität erfüllt, fühlen Sie sich aber nicht nur rundum gepflegt – die Produkte sind auch für jedes Budget erschwinglich. Beginnen Sie also gleich heute noch, sich schön zu sparen! www.bellena.ch

MIGROS
Ein **M** besser.

Riskante Fotos

Denn sie wissen nicht, was sie tun: Viele Jugendliche verschicken Nacktfotos von sich per Handy. Der oft happigen Folgen sind sie sich nicht bewusst. Nun startet Pro Juventute eine Aufklärungskampagne.

Kürzlich wurde wieder ein Fall publik: Ein Mädchen aus dem Raum Luzern wollte einem befreundeten Jungen imponieren und schickte ihm per Handy ein Nacktfoto von sich. Der leitete es weiter an Kollegen. Wenig später ist das Bild auf Dutzenden von Handys, wird auf Pausenplätzen herumgezeigt, das Mädchen als «Nutte» beschimpft. Für die junge Frau eine Katastrophe.

Sexting nennt sich das Verschicken freizügiger Fotos via E-Mail, Whatsapp oder MMS. Es ist auch in der Schweiz verbreitet. «30 000 bis 40 000 junge Menschen versenden hierzulande laut Schätzungen intime Bilder von sich», sagt Stephan Oetiker (43), Direktor von Pro Juventute. «Der möglichen gravierenden sozialen und gesellschaftlichen Konsequenzen sind sich die Jugendlichen nicht bewusst», sagt Stephan Oetiker.

Wie gering das Wissen rund um Sexting ist, zeigt auch die neueste repräsentative Umfrage von Pro Juventute: 8 von 10 befragten Schweizerinnen und Schweizern wissen nicht, was Sexting ist. Die Hälfte hat keine Ahnung, wo man Informationen zum Thema findet. Über die Hälfte der Befragten ist der Meinung, dass Jugendliche die Folgen von Sexting

nicht abschätzen können. Und 84 Prozent wissen nicht, wo man Hilfe finden kann, wenn bereits etwas passiert ist. Das soll nun eine nationale Aufklärungskampagne von Pro Juventute ändern. Sie startet diesen Montag mit Plakaten, TV-Spots, über Facebook und Informationskampagnen an allen Schulen. «Man muss offen über Sexting reden und die Risiken bewusst machen. Jugendliche stehen zudem stark unter Druck, intime Fotos von sich weiterzugeben. Wir müssen ihnen vermitteln, dass sie Nein sagen dürfen», sagt Stephan Oetiker.

Bei der Pro-Juventute-Hotline 147 (www.147.ch) erhalten Kinder und Jugendliche rund um die Uhr gratis und anonym Beratung und Hilfe – auch bei Problemen wie Sexting oder Cybermobbing.

Text: Daniel Schifferle

www.migrosmagazin.ch

ONLINE ABSTIMMEN

Ihre Meinung ist gefragt

Verführen die Smartphones unsere Jugendlichen zu mehr Freizügigkeit?



Sujet der Kampagne von Pro Juventute: Sie will Jugendliche davor warnen, Nacktbilder von sich zu verschicken.

WILDS WELT

So macht man die besten Reiseschnäppchen

Die Jagdsaison dauert noch bis Ende November, die Schnäppchenjagd im Internet ist ganzjährig. **Meine liebsten Internetsites für gute Hotel- und Flugpreise:**

■ **1. www.swoodoo.com** Eine Analyse von 125 Millionen Flugsuchen auf diesem Portal hat ergeben, dass internationale Flüge durchschnittlich drei Wochen vor Abreise am günstigsten sind. 14 Tage vor dem Stichtag steigt dann allerdings die Kostenkurve steil

nach oben. Am Dienstag hin- und am Mittwoch zurückfliegen ist am günstigsten.

■ **2. www.hotels.com** gilt als das meistbesuchte Hotelbuchungsportal der Welt. Wer seine Reservation über die Android-App tätigt, profitiert bis zum 31. Dezember von zehn Prozent Rabatt.

■ **3. Die Idee von www.HotelTonight.com** stammt aus den USA. Kurzentschlossene können auf dieser App für denselben Tag Hotelzimmer zu stark reduzierten Raten in Qualitätshotels buchen. Zur Auswahl stehen 150 Städte in Europa und Amerika.

■ **Gut zu wissen:** Die Hotelpreise immer mit der Homepage der jeweiligen Häuser vergleichen. Manchmal ist es am günstigsten, beim Hotel direkt zu buchen. Und in einigen Fällen sind Flug-/Hotelkombinationen bei den Reiseveranstaltern eine günstige Alternative.

Reto Wild beantwortet Reisefragen

Chat jeden Dienstag um 12.30 Uhr! auf www.migrosmagazin/reisechat



Tourismusprofi und Redaktor Reto E. Wild

SAISON HIT

1428.-

statt **1798.-**

Sie sparen
370.-



Kettler
Crosstrainer Unix PX

1198.-

statt **1498.-**

Sie sparen
300.-



Kettler
Crosstrainer Unix E

598.-

statt **748.-**

Sie sparen
150.-



Kettler
Ergometer E1

1348.-

statt **1698.-**

Sie sparen
350.-



Kettler
Laufband Track Motion

278.-

statt **348.-**

Bodyshape
Hometrainer HS12

Sie sparen
70.-



Sie sparen
10.-

29.90

statt **39.90**

Bodyshape
Fitnessmatte



SPORTXX
MIGROS

Alle Angebote gültig vom 22.10. bis 4.11.2013, solange Vorrat.

Jetzt online bestellen:
www.sportxx.ch

50-mal SportXX in der Schweiz.

Die ganze Welt des Sports



Daniel Lang,
Leiter Produkt-
management
bei der
Migros Bank

MIGROS-BANK-RATGEBER

Die Börse – ein Glücksspiel?

Die Börse kommt mir vor wie ein Spielkasino. Könnte ich nicht ebenso gut Roulette spielen, statt mein Geld in Aktien zu investieren?

In einem Punkt gebe ich Ihnen recht. Tatsächlich hat die Börse einiges mit einem Glücksspiel gemeinsam. Untersuchen lässt sich das mit einem einfachen Test: Wie erkenne ich, ob der Erfolg in einem bestimmten Gebiet durch besondere Fähigkeiten oder eben durch Glück zustande kommt? Antwort: Dort, wo das Talent über den Erfolg entscheidet, kann ich absichtlich eine Niederlage herbeiführen.

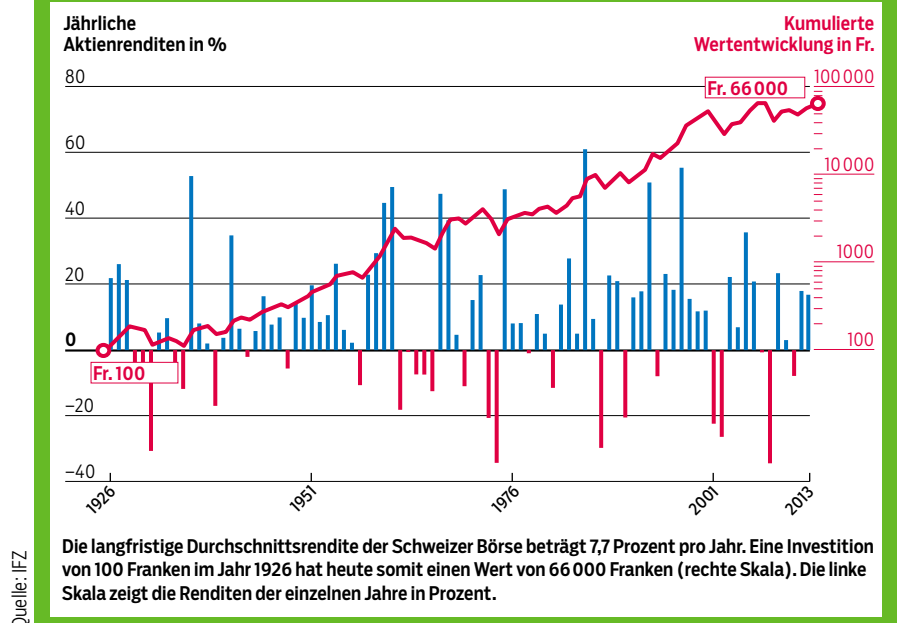
Beim Schach zum Beispiel ist der Erfolg abhängig von der Begabung. Somit kann ein Spieler seine Partie vorsätzlich verlieren. Übertragen wir das Konzept nun auf die Börse: Kennen Sie eine Aktie, mit der Sie in den nächsten drei Monaten mit Sicherheit Geld verlieren werden? Mir ist keine solche bekannt, und ich nehme an, den meisten Anlegern ergeht es ebenso. Folglich ist der Börsenerfolg durch den Zufall beeinflusst.

Trotz Ähnlichkeiten – eine Aktie ist kein Roulette-Chip

Eine gewisse Ähnlichkeit zwischen der Börse und dem Roulette besteht also. Viel entscheidender aber ist der Unterschied zwischen den beiden: Wenn ich mein Geld an der Börse investiere, kann ich es systematisch vermehren. Denn mit dem Kauf einer Aktie beteilige ich mich am Produktivkapital der Volkswirtschaft. Mit einem Roulette-Chip ist das eindeutig nicht der Fall.

Was für imposante Wertvermehrungen die Aktien sind, verdeutlicht die Grafik:

Von 100 auf 66 000 Franken



Quelle: IFZ

Eine Investition von 100 Franken, getätigt im Jahr 1926 an der Schweizer Börse, ist bis heute zu einem Vermögen von 66 000 Franken angewachsen (vgl. rechte Skala). In dieser langfristigen Optik schrumpft auch die letzte Börsenkrise zu einer kaum sichtbaren Delle. Dass der Aktienmarkt in der kurzen Frist aber stark durch zufällige Ereignisse getrieben ist, zeigt sich in der linken Skala der Grafik mit den Renditen in den einzelnen Jahren: Ein logisches Muster lässt sich aus diesen zum Teil heftigen Ausschlägen nicht ableiten.

Was folgt daraus für die Geldanlage? Wenn Sie von der langfristigen Wertvermehrung der Börse profitieren möchten, so müssen Sie Ihr Portfolio wirksam vor

den zufälligen Launen des Markts schützen. Das erreichen Sie mit einer breiten Diversifikation. Im Roulette setzen Sie nur auf eine Farbe: Rot oder Schwarz. An der Börse dagegen müssen Sie versuchen, das gesamte Universum abzudecken: Rot *und* Schwarz also. Ebenso wichtig ist die Ausdauer. Als Aktionär werden Sie auch fürs Nichtstun belohnt, in Form der ausgeschütteten Dividenden.

Gibt es ein Kasino, das Dividenden auf Roulette-Chips auszahlt? Wohl kaum.

Kommt Ihnen die Börse vor wie ein Kasino?

Diskutieren Sie mit unter:

www.facebook.com/migrosbank



TRICK 77

Eine Auswahl aus den besten Höreertipps von Radio SRF

Vitamin C gegen Deoflecken

Schweiss kann auf Kleidern Flecken hinterlassen. Ursache ist ein Gemisch aus Schweiss und Aluminiumsalzen, die in Deos enthalten sind und sich nur schwer durch Waschmittel entfernen lassen.

Eine Vorbehandlung im sauren Wasserbad hilft. In dieses gibt man Essig. Oder Zitronen- oder Ascorbinsäure, besser bekannt als Vitamin C. Beide sind in Pulverform im Fachhandel erhältlich.



Trick 77 im Radio: jeden Freitag um 11.20 Uhr auf SRF Musikwelle und am Samstag um 11.10 Uhr auf Radio SRF 1.

Trick-77-Taschenbücher Teil 1 & 2 erhältlich bei: www.exlibris.ch, www.srfshop.ch



**Zolli-Tierarzt
Stefan Hoby
(37) berichtet
regelmässig
aus dem Zoo
Basel.**



Bilder: Zoo Basel

Ein Okapi hat Bauchschmerzen

Sorge um Okapi Ann: Das Tier leidet unter einer starken Infektion, Bakterien haben seine Darmwände geschädigt. Dank einer raschen Diagnose und intensiver Therapie wird es wieder gesund.

«Der Anblick von Okapi Ann (4) verheisst gar nichts Gutes. Sie steht teilnahmslos mit auseinandergespreizten Beinen und nach hinten gerichteten Ohren da, der Blick ist abwesend gegen die Holzwand der Stallung gerichtet. Ihre Augen sind eingesunken und leicht tränend. Dies sind alles Anzeichen für starke Schmerzen. Bei mir läuten die Alarmglocken! Ausgerechnet eines der wertvollen Tiere, die vor Kurzem mit enormem Aufwand aus den USA importiert worden sind (siehe Migros-Magazin Nr. 29/2013), ist erkrankt.

Ann frisst nicht, zeigt kein Wiederkauen und hat starken Durchfall. Glücklicherweise ist das Okapi die sanfte Berührung mit dem Stethoskop und sogar Fiebermessen gewohnt, sodass ich für ein Wildtier ungewöhnlich viele Befunde am nicht betäubten Tier aufnehmen kann. Ich höre kaum Magen-Darm-Geräusche, was äusserst besorgniserregend ist. Da es Ann am nächsten Tag eher noch schlechter geht, entscheide ich mich für eine gründliche Untersuchung unter Narkose. Ausgerechnet jetzt ist mein Kollege Christian Wenker in den



Zutraulich: Okapi Ann

Anzeige

20% GÜNSTIGER

bifidus

VON UNS.
VON HIER.



UNTERSTÜTZT
DIE VERDAUUNG

4.05

**Bifidus Joghurt
Mokka/Vanille/Cerealien**
20% günstiger
6 x 150 g



4.05

**Bifidus Joghurt
Mango/Heidelbeere/Erdbeer**
20% günstiger
6 x 150 g



3.10

Bifidus Joghurt Classic
20% günstiger
6 x 150 g

**AUF ALLE BIFIDUS JOGHURT IM 6ER-PACK
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT**

MIGROS

Ein M besser.



hält bei der Ultraschalluntersuchung durch Stefan Hoby still.

Anzeige

Ferien, doch zum Glück erhalte ich von der Wiederkäuerspezialistin Christine Kaufmann beste Unterstützung. Wir können die Diagnose einer schweren Dünn- und Dickdarmentzündung stellen. Und: In Anns Därmen haben sich Bakterien vermehrt, die Giftstoffe produzieren. Diese haben die Darmwände stark geschädigt.

Zum Glück können wir Ann bereits während der Narkose mit Antibiotika, Schmerzmitteln und Infusionen behandeln. Die einmalige Behandlung genügt allerdings nicht. Entscheidend ist, dass Ann während der nächsten Tage die Injektion verschiedener Spritzen und mehrere Einläufe zur Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr ohne Beruhigungsspritze zulässt. Sie scheint zu spüren, dass wir ihr helfen wollen! Dank fürsorglicher Pflege durch die Tierpfleger und Tierärzte und Tierärztinnen übersteht sie die Infektion. Von den Bakterien haben wir einen Impfstoff herstellen lassen, um auch Anns Stallgefährten vor der Krankheit zu schützen. >>

20% RABATT

Gültig vom 21.10. bis 10.11.2013
in Ihrer DROPA

ZUR STEIGERUNG DER KÖRPEREIGENEN ABWEHR

Echinaforce 200 ml
Resistenz-Tropfen
oder Echinaforce Protect
120 Resistenz-Tabletten
CHF 39.80 statt CHF 49.80



Bioforce AG, 9325 Roggwil

3-FACH GEGEN HALSSCHMERZEN!

Mebucaïne f mint, 30 Lutschtabletten
CHF 11.– statt CHF 13.80



Novartis Consumer Health Schweiz AG, 6343 Rotkreuz

Auch in Ihrer Nähe:

Appenzell, Arbon, Balsthal, Basel, Bern, Brienz, Cham, Davos, Domat/Ems, Ebikon, Flamatt, Füllinsdorf, Glarus, Grenchen, Heerbrugg, Herzogenbuchsee, Hochdorf, Huttwil, Interlaken, Ittigen, Kerzers, Kirchberg, Klosters, Küssnacht a/R, Langendorf, Langenthal, Langnau i.E., Laufen, Lenzburg, Lyss, Meggen, Meiringen, Muttentz, Oberriet, Oensingen, Olten, Pfäffikon SZ, Reinach, Romanshorn, Rubigen, Solothurn, Steffisburg, Thun, Triengen, Uetendorf, Unterentfelden, Unterseen, Wabern, Wangen a/A, Wattwil, Wetzikon, Widnau, Wil, Winterthur, Wolhusen, ZH-Affoltern

Lesen Sie die Packungsbeilage. Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

www.dropa.ch

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!
**DROGERIE
APOTHEKE**

Mit Diabetes leben lernen

In der Schweiz haben rund eine halbe Million Menschen Diabetes, Tendenz steigend. Zu ihnen gehört auch Gültér Locher. Dank Selbstdisziplin und Medikamenten hat die 55-Jährige die Krankheit heute aber unter Kontrolle.

Die Diagnose traf Gültér Locher vor 15 Jahren, in ihrem 40. Altersjahr. «Bis dahin fühlte ich mich jung – der Bescheid, dass ich an Diabetes leide, war ein Schock!», erinnert sie sich. Ihre Beschwerden begannen, als sie, die 1980 in die Schweiz eingereiste Türkin, das Rauchen von einem Tag auf den andern aufgab, nachdem der Glimmstängel seit der Jugend zu ihrem Leben gehört hatte. In der Folge «explodierte» ihr Gewicht von den 57 Kilogramm, die sie stets wog, auf über 80 Kilogramm. Das riss sie in eine Depression. Sie wurde antriebslos, mochte auch nicht mehr die Kontakte pflegen, die ihr sonst so wichtig waren.

Der Rauchstopp ist laut ihrem behandelnden Diabetologen Lukas Villiger zwar für einige wenige Zusatzkilos verantwortlich. Zur Diabeteserkrankung führten jedoch die genetische Veranlagung (ihr Vater war ebenfalls an Diabetes erkrankt) und ihr Lebensstil: zu viele Kohlenhydrate und zu wenig Bewegung. «Die Betroffenen spüren jahrelang nichts. Erst bei Anzeichen von Folgeschäden an Herz, Niere, Auge und Füssen bemerkt man die Erkrankung, oder es zeigen sich Symptome wie häufiges Wasserlösen, Müdigkeit und Gewichtsverlust», sagt Lukas Villiger.

Man unterscheidet zwei Formen von Diabetes. Der Typ 1 (ehemals juvenile Diabetes) tritt oft bei Kindern und Jugendlichen auf. Er ist nur zu einem kleinen Teil erblich bedingt und basiert auf einer Störung des Immunsystems.

Der Typ 2 hingegen wird meist zwischen 40 und 59 Jahren erstmals diagnostiziert und hängt stark mit dem Lebensstil, Bewegungsmangel, Übergewicht und Vererbung zusammen.

In der Schweiz schätzt man, dass beinahe 500 000 Personen an Diabetes erkrankt sind, davon sind rund 40 000 Typ-1-Diabetiker. Bis 2030, so die Experten, werden gegen zehn Prozent der Bevölkerung davon betroffen sein. Die Hälfte aller Diabetesbetroffenen weiss allerdings gar nicht, dass sie daran leidet. Es empfiehlt sich, bei Risikofaktoren wie Rauchen, keine Bewegung, Übergewicht und familiärer Belastung ab 30 regelmässig einen Diabetes-Check zu machen. Ohne diese Risikofaktoren sollten solche Checks ab 45 erfolgen.

Die heute 55-jährige Gültér Locher tat sich zu Beginn schwer mit der erforderlichen Behandlung und Verhaltensänderung. Nachdenklich betrachtet sie ihre grosse Bücherwand, die von ihrer Liebe zu Büchern, aber auch von ihrer politischen und journalistischen Arbeit zum Thema Integration zeugt. Wegen ihrer Depression musste sie ihr Engagement hinunterschrauben und ihr Büchergeschäft mit türkischen Büchern aufgeben.

Heute bezieht Gültér Locher eine IV-Rente wegen ihrer Depression. Depressionen sind bei Diabetes häufig. Fast jeder fünfte Diabetiker leidet darunter. Untätig ist Gültér Locher indessen nicht: Sie schreibt ein Buch mit dem Arbeitstitel «Eine Reise – zwei Kulturen», das



Mehrmals pro Tag misst Gültér Locher mit diesem speziellen Gerät ihren Blutzuckerwert.

«Der Bescheid,
dass ich an
Diabetes leide,
war ein Schock.»



indirekt ihre lange Reise von Ostanatolien nach Spreitenbach und die Integration hier in der Schweiz beschreibt.

Einmal Diabetes, immer Diabetes

Weil Diabetes Typ 2 vor allem durch Übergewicht und Bewegungsmangel ausgelöst wird, ist für Diabetologe Lukas Villiger klar, dass in erster Linie hier angesetzt werden muss. Aber: «Einmal Diabetes – immer Diabetes!», betont der Arzt. Dennoch könne man mit einer entsprechenden Verhaltensänderung und der richtigen medikamentösen Behandlung das Fortschreiten der Krankheit stark verlangsamen und Folgekrankheiten verhindern, heilen kann man sie

indes nicht. Zur Behandlung gehören insulinfördernde Medikamente, die ihrerseits Unterzuckerung verursachen können (Vorsicht beim Autofahren!), sowie Insulinspritzen. Der angepasste Lebensstil beinhaltet: mehr Bewegung, Gewichtsreduktion und Rauchstopp.

Grossen Wert legt der Diabetologe auf die Selbstverantwortung. Dabei geht es nicht nur um den vierteljährlichen Besuch beim Arzt, wo Blutzucker, Cholesterin und Gewicht besprochen sowie Folgeschäden gesucht werden. Vielmehr geht es auch um die Selbstkontrolle des Zuckers. «So kann man direkt beobachten, was sich wie auf den Blutzucker auswirkt», erklärt er. «Dass zum Beispiel nach dem Sporttreiben der Blut-

Risiko: schwere Folgekrankheiten

Um die Krankheit Diabetes zu verstehen, muss man den damit verbundenen physiologischen Prozess verstehen: Man isst Zucker oder Kohlenhydrate, der Blutzucker steigt an und damit das Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse hergestellt wird. Das Hormon Insulin spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel des Menschen. Es ist vor allem für den Transport von Zucker aus dem Blut in die Muskelzellen verantwortlich, wo dieser zur Energiegewinnung verbrannt wird. Zucker ist also der Treibstoff für die Muskeln.

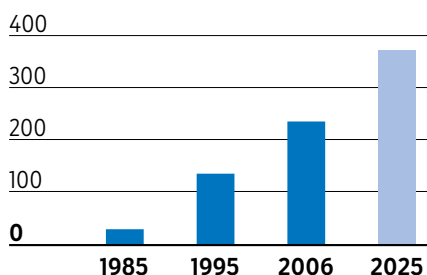
Bei Diabetes ist dieser Prozess gestört: **Der Blutzucker wird nicht oder zu wenig durch Insulin abgebaut, stattdessen schiesst der Zuckerspiegel im Blut in**

die Höhe. Übergewicht und fehlende Bewegung sind die Auslöser neben der genetischen Veranlagung. Die resultierende chronische Erhöhung des Blutzuckers führt zu Ablagerungen in den Blutbahnen und dadurch zu einem Risiko schwerer Folgekrankheiten. Zusammen mit anderen Stoffwechselerkrankungen (zu viel Cholesterin) und Adipositas (Fettsucht), die ebenfalls Ablagerungen an den Gefässen verursachen, kann dies unter anderem zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Mehr Informationen sowie einen Risikotest finden Sie auf der Homepage der Schweizer Diabetes-Gesellschaft: www.diabetesgesellschaft.ch/diabetes/risikotest/

Menschen mit Diabetes weltweit

In Mio.



Experten schätzen, dass es bis ins Jahr 2025 fast 400 Millionen Diabetiker gibt.

zuckerspiegel fällt, wirkt motivierend!» Trotz anfänglicher Widerstände liess sich Günter Locher, Mutter eines erwachsenen Sohns, von der Notwendigkeit der Selbstmessung und der Medikamenteneinnahme überzeugen. Sie misst sogar mehrmals pro Tag den Blutzucker, da sie Insulinspritzen benötigt. Zudem macht sie regelmässig Spaziergänge, isst mehr Gemüse und Obst.

Mit der Kontrolle der Kohlenhydratezufuhr und dem Rauchstopp habe sie noch Mühe, gesteht sie. Dessen ungeachtet hält sich die Krankheit, mit gelegentlichen Ausrutschern, stabil. «Man muss eben das Beste draus machen», sagt Günter Locher.

Texte: Stefan Müller
Bild: Tina Steinauer

AKTION

10.30 statt 12.90
z. B. Huggies® LittleSwimmers®
2-3 od. 3-4, 1 x 12 Stück



7.80 statt 9.80
z. B. Huggies® Pull-Ups® 5
1 x 14 Stück



9.40 statt 11.80
z. B. DryNites® 4-7
1 x 10 Stück



Erhältlich in grösseren Migros-Filialen

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 04.11.2013, SOLANGE VORRAT
AUF ALLE DRYNITES®, HUGGIES® LITTLE SWIMMERS® UND PULL-UPS® PRODUKTE

DryNites®, Huggies® LittleSwimmers® und Pull-Ups® Produkte gibts in ihrer Migros

20% GÜNSTIGER



8.40 statt 10.50
z. B. Syoss Colorationen
Diverse Nuancen

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 15.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT
AUF ALLE SCHWARZKOPF UND SYOSS COLORATIONEN

Schwarzkopf |  Professional HairCare for you.

SYOSS
PROFESSIONAL
PERFORMANCE

Schwarzkopf und Syoss gibts in Ihrer Migros

Mieten statt kaufen

Für zehn Franken im Monat so viel Musik herunterladen wie man will, und das ganz legal: Kein Problem mit Google Play Music.



Die Musik-Miete
erübrigt den Kauf
von CDs oder
MP3-Dateien.

Seit Oktober bietet Google seinen Dienst «Play Music» in der Schweiz an. Dieser ermöglicht bei einer Anmeldung bis zum 15. November 2013 für einen Monatsbeitrag von 9.95 Franken (spätere Registrierung Fr. 11.95) unbegrenzt viele, legale Downloads aus einem Songkatalog von 18 Millionen Titeln. Diese lassen sich von unterwegs und zu Hause beliebig oft anhören – auch am Handy ohne Internetverbindung.

Nutzer kaufen die Musik aber nicht, sondern mieten sie. Das bedeutet: Wer das Abonnement kündigt, verliert die Downloads und kann sie vorher nicht auf seinem PC sichern. Ausser Nutzer kaufen Songs oder Alben, wie man es von anderen Anbietern wie iTunes kennt. Das ist aber wesentlich teurer als die Miete. Wer den Dienst nutzen will, be-

sucht die Website <http://music.google.com> oder lädt sich eine App aufs Smartphone: Android-Nutzer greifen zum kostenlosen «Google Play Music», iPhone-Besitzer müssen derzeit noch einen Franken für «GMusic» ausgeben. Nach der Registrierung erhalten Nutzer einen Gratismonat geschenkt. Leider müssen sie dennoch von Anfang an die Kreditkartennummer hinterlegen. Wem der Dienst nicht gefällt, darf deshalb keinesfalls die Kündigung in der Probezeit vergessen.

Texte: Reto Vogt

www.migrosmagazin.ch

LESEN SIE ONLINE

Der grosse Vergleich: die wichtigsten Musik-Streaming-Dienste im Netz.



APP DER WOCHE

Die Handyrechnung im Griff

Ist nach den Ferien eine böse Überraschung in Form einer hohen Handyrechnung im Briefkasten gelandet? Das muss nicht sein. Die grossen Anbieter Orange, Sunrise und Swisscom bieten eine Gratis-App (Android und iOS) für die **Kostenkontrolle im In- und Ausland** an. Damit prüfen Sie, wie viel Geld Sie vertelefoniert haben oder wie viel Restguthaben vom Datenvolumen übrig bleibt. Die Installation empfiehlt sich bei häufigen Reisen oder für Kunden ohne Flatrate. **Links zu allen Gratis-Downloads unter www.migrosmagazin.ch/digital.**

NERD'S WORDS



mit Reto Vogt

WLAHM im Zug

Die SBB wollen viele Schweizer Bahnhöfe mit schnellen W-Lan-Hotspots ausstatten, damit die Kunden ihre Wartezeit mit Internetsurfen überbrücken können. Sicherlich keine schlechte Idee, nur: Dort gibts bereits entsprechende Zugänge von Swisscom. Darüber hinaus liefern die Antennen aller Anbieter zu den meisten Tages- und Nachtzeiten genügend Bandbreite für Passanten. Das weitaus grössere Ärgernis ist dagegen die Abdeckung in den Zügen selbst. Besonders auf ausgelasteten Strecken klappt sogar der Aufruf einer simplen Website nicht mehr. Schuld daran ist unter anderem die Strahlenschutz-Verordnung des Bundes, die einiges strenger formuliert ist als ausländische Pendanten. Auch SBB sowie Orange, Sunrise und Swisscom scheinen das Problem nicht wirklich lösen zu können: Während W-Lan-Hotspots im Zug ausserhalb der Schweiz, besonders in osteuropäischen Staaten, längst Standard sind, fristen Züge hierzulande internettechnisch ein laihmes Dasein. Nur Schritt für Schritt beginnen die Bundesbahnen, ihr Rollmaterial wenigstens mit Verstärkern auszurüsten, die das Mobilfunksignal besser ins Wageninnere tragen und gemäss persönlichen Tests tatsächlich für schnellere Verbindungen sorgen. Immerhin, aber die beste Lösung ist das nicht. Erst die Kombination aus schnellen LTE-Router innerhalb des Zugs mit mehreren externen Antennen bietet genügend Tempo für alle Reisenden. Bis dahin hilft nur eines: möglichst weit vorne sitzen! So bucht sich Ihr Handy immer als Erstes bei der nächsten Antenne ein, und Sie surfen automatisch schneller.

Diskutieren Sie mit

Müssen die SBB aufrüsten? Ihre Meinung unter www.migrosmagazin.ch/nerdwords.

Meh Dräck für Kinder

Kinder wollen die Welt selber entdecken – und dürfen dabei auch mal schmutzig werden. Das können sie aber nur, wenn Eltern ihnen Zeit und Raum dazu lassen.

Kinder sind neugierig und wollen die Welt erkunden. Das machen sie aus eigenem Antrieb, und zwar mit schier unerschöpflicher Energie. Doch seit einiger Zeit hat sich unter dem Begriff Frühförderung in der Erziehung eine Haltung breitgemacht, welche die Kinder oft mehr als nur ausfüllt und ihnen die Zeit für eigenes Entdecken nimmt. Dies beklagt auch der bekannte Lernpädagoge Salman Ansari (71) in seinem Buch «Rettet die Neugier! Gegen die Akademisierung der Kindheit».

Viele Kinder würden heutzutage übermässig behütet und gefördert, ist Ansari überzeugt: «Wir belasten die Kinder viel zu früh mit den Konzepten

unserer Erwachsenenwelt, statt ihnen Natur, Märchen und Musik zu bieten.» Das solle jedoch nicht heissen, dass Kinder sich zum Beispiel nicht für Naturwissenschaften interessieren. «Aber sie suchen gern selbst nach Antworten, statt sie fixfertig in Erwachsenenworten serviert zu bekommen.»

Ansari hält nicht viel von der Frühförderung, wie sie heute in den meisten Kitas und bei vielen Eltern zum Alltag gehört. «Vieles davon können Kinder noch nicht wirklich erfassen», sagt er. Kinder sollten lieber möglichst oft draussen unterwegs sein, durch Pfützen waten und Gelegenheiten bekommen, ungelenkte Erfahrungen zu machen.

Doch genau das dürfen viele nicht mehr. Ansari erzählt ein prägendes Erlebnis aus einer Kita: «Ein Kind hatte draussen einen Käfer gefunden, den haben wir zusammen untersucht und über ihn gesprochen. Drei Kinder mussten drinnen bleiben, weil es draussen nass war. Sie sagten, ihre Mutter erlaube nicht, dass sie ihre Kleider schmutzig machen. So wurden sie ausgeschlossen von den Entdeckungen, welche die anderen Kinder machen durften. Das ist tragisch. Es gibt doch Waschmaschinen.»

Der Pädagoge wünscht sich, dass Eltern aufhören mögen, alles in richtig und falsch und in sauber und schmutzig zu unterteilen – Kinder haben ihre eigenen

Anzeige

AKTION



VON UNS.
VON HIER.



3.60 statt 4.40

Alle Farmer Getreidestängel
beim Kauf ab 2 Packungen, **jede –.80 günstiger**,
z. B. Soft Brombeer & Apfel, 9 Riegel, 234 g



3.60 statt 4.40

Alle Farmer Getreidestängel
beim Kauf ab 2 Packungen, **jede –.80 günstiger**,
z. B. Crunchy Honig, 12 Riegel, 240 g



3.70 statt 4.50

Alle Farmer Getreidestängel
beim Kauf ab 2 Packungen, **jede –.80 günstiger**,
z. B. Soft Choc Apfel, 9 Riegel, 290 g

FARMER GETREIDESTÄNGEL AB 2 PACKUNGEN JEDE –.80 GÜNSTIGER
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT

MIGROS

Ein **M** besser.



Draussen spielen und eigene Erfahrungen machen: So lernen Kinder die Welt am besten kennen.

Bild: Getty Images

Regeln. Und sie brauchen einen Schonraum, in dem sie die Wirklichkeit mit ihren eigenen Gedanken und Interpretationen verstehen lernen. Doch wie soll das möglich sein, heute, da so viele Kinder sehr früh mit der Erwachsenenwelt konfrontiert werden? «Die Eltern sollten ihre Kinder so oft wie möglich in die Natur mitnehmen», sagt Salman Ansari. «Und mit ihnen darüber reden, was sie sehen und erleben. Denn die Sprache ist der Schlüssel zum Verstehen.» Je besser Kinder mit der Sprache umgehen können, desto besser finden sie sich im Leben zurecht.

«Es gibt keinen Beweis dafür, dass frühgeförderte Kinder später mehr Erfolg haben im Leben und besser zurechtkommen», meint Salman Ansari. «Frühförderung ist wichtig, bloss in einer viel natürlicheren Form.» Kinder sollen in den Alltag miteinbezogen werden. «Sie sollen beim Kochen helfen und früh selbständig essen, egal, wie langsam und auch unordentlich das ist. Denn genauso lernen sie.» Text: Andrea Fischer

Eigenständiges Entdecken fördern

- Kinder entdecken die Welt jeden Tag. Schauen Sie hin, das stärkt das Kind in seinem Entdeckungsdrang.
- Stellen Sie keine Fragen, deren Antworten Sie kennen. Fragen Sie lieber: «Was siehst du?» oder «Was denkst du?».
- Hören Sie zu.
- Vertrauen Sie in die natürlichen Fähigkeiten und die Neugierde Ihrer Kinder.
- Gehen Sie oft in die Natur mit ihnen.

Buchtipp: Salman Ansari, «Rettet die Neugier! Gegen die Akademisierung der Kindheit». Erhältlich bei www.exlibris.ch, Fr. 22.–

www.migrosmagazin.ch

LESEN SIE ONLINE

Spielerische Entdeckungsreisen: die kindgerechtesten Internetseiten für Tage, an denen man mal drinnen bleibt.

Anzeige

20% GÜNSTIGER

Schwarzkopf | Professional HairCare for you.

7.00 statt 8.80
Taft
z.B. Ultra Styling Gel, im Duo-Pack, 2 x 150 ml

syoss
PROFESSIONAL PERFORMANCE

10.70 statt 13.40
Syoss
z.B. Oleo Intense Shampoo und Spülung, im Kombi-pack, 2 x 500 ml

Schwarzkopf | Professional HairCare for you.

7.60 statt 9.50
Gliss Kur
z.B. Ultimate Repair Shampoo, im Duo-Pack, 2 x 250 ml

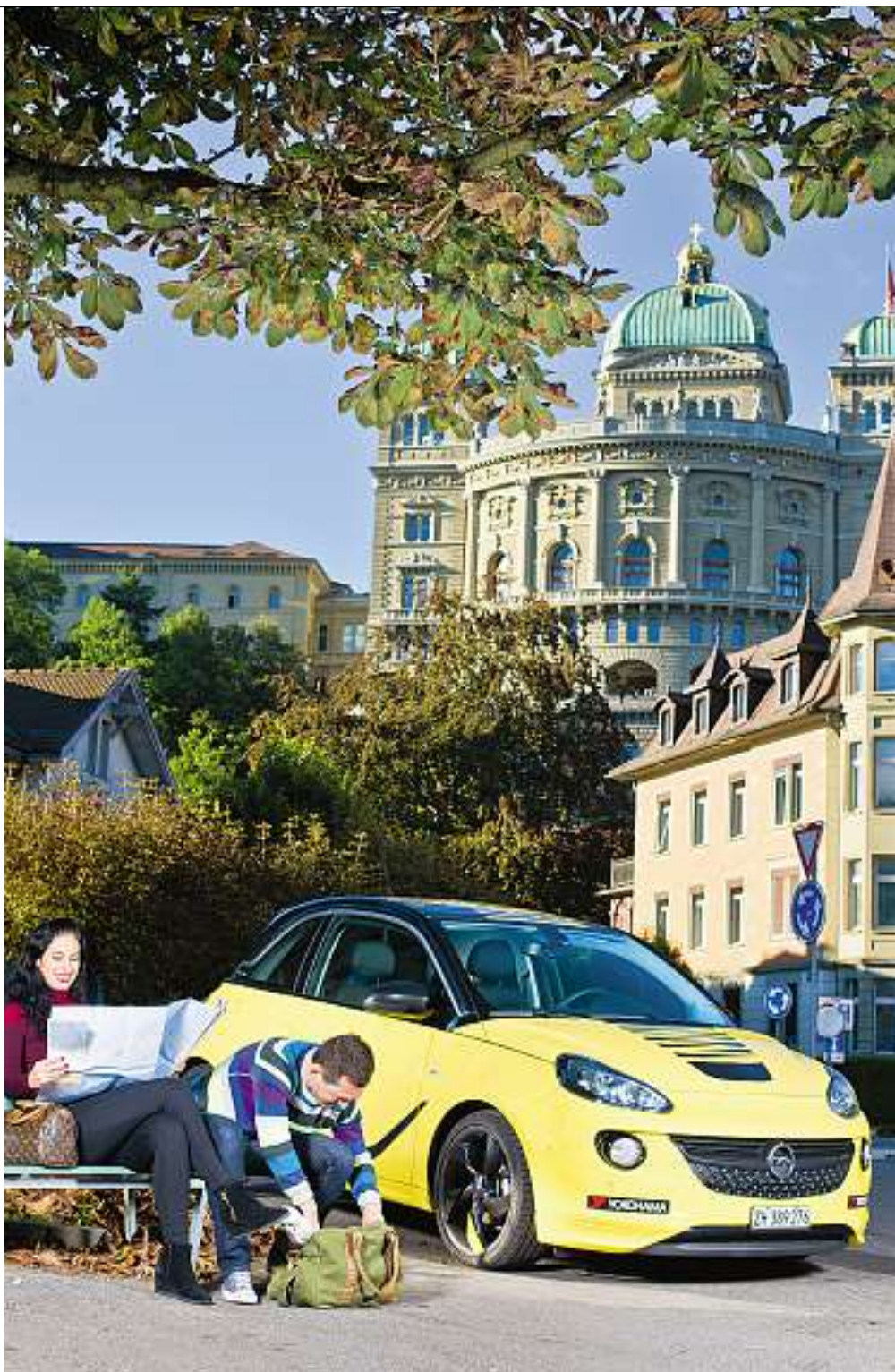
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 15.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT
AUF ALLE TAIT, GLISS KUR UND SYOSS PRODUKTE IM DUO-PACK, EXKLUSIVE COLORATIONEN

Taft, Gliss Kur und Syoss gibts in Ihrer Migros

Dynamisches Trio: Jasmin Hürzeler und Marius Rohrer mit dem Opel Adam in der Sportversion «Slam» im Berner Marziliquartier.

Ist Adam eine Sünde wert?

Ein Cityflitzer ruft nach einem Citytest: Leserinnen und Leser des Migros-Magazins haben den frechen Opel Adam in Bern und in Zürich getestet.



Marius Rohrer und Jasmin Hürzeler: «Adam wirkt edel»

«Jung, dynamisch, postmodern, kreativ und ein wenig exzentrisch: Der Adam ist fast wie wir», meint Diversity Manager Marius Rohrer (29) aus Bern augenzwinkernd. Auch seine Lebensgefährtin, Organisationsberaterin und Tanzlehrerin Jasmin Hürzeler (28), ist angetan: «Für die Preisklasse hat sich Opel den Adam was kosten lassen: Er wirkt hochwertig und edel.»

Marius Rohrer sagt: «Klar, hinten bräuchte es eine Altersfreigabe wie im Kino: «Für Personen über 12 Jahre ist dieser Fond nicht geeignet.» Auch beim Gepäck muss man minimalistisch denken. Aber wir haben uns nie eingeengt gefühlt.» Ein wenig enttäuscht ist Rohrer von der Leistung: «Natürlich reichen 100 PS in Bern, aber am Berg wirkt er etwas ge-

quält. Ich freue mich auf die kommenden Turbomotoren, denn mein Highlight am Stadtfliitzer ist das Landflitzen: Kurven erobert man dynamisch und sicher. In der Stadt dürfte er komfortabler federn, aber es passt.» Jasmin Hürzeler fasst zusammen: «Wie Marius würde ich auf den Turbo warten. Aber Style, Fun und Preis stimmen.»

Schick zum Shopping: Kim Lara Lütolf (19) mit dem Opel Adam in der edlen Ausstattungsvariante «Glam».



Familie Casutt: «Adam fährt sich wie ein Gokart»

Wer bei Familie Casutt nach dem Design des Adam fragt, trifft auf Begeisterung: «Peppig, rassig, edel, modern, individuell, lebendig, cool, urban, frisch, frech.» Eine fünfköpfige Familie im 3,70 Meter kurzen Adam? Jon Casutt (52), Finanzberater aus Bülach ZH, meint: «Fährt man hinten länger als eine Stunde mit, besteht Thrombosegefahr. Aber für eine oder zwei Personen ist er luftig und Spass pur. Er fährt sich wie ein Gokart.» Und Kinderbetreuerin Marlise Casutt (50) sagt: «Der Adam will ja junge Menschen ansprechen – aber nicht nur. Auch unsere Generation findet Gefallen an diesem Stadtflitzer. Unsere Söhne werden flügge, da hat Platz nicht mehr einen so hohen Stellenwert. Innen ist er nobel und



Wendig nach Zürich: Loris, Jon und Marlise Casutt (von links) mit dem Opel Adam in der Sportversion «Slam».

mit dem Entertainmentsystem eine rollende Diskothek.» Angetan sind auch die Söhne Claudio (22), Fabio (19) und Loris (12). «Flitzt behände durch Zürich», fasst Claudio zusammen, «und klebt auf der Strasse.» Kritik übt Jon Casutt am Testverbrauch (6,3 l/100 km): «Ich hatte weniger erwartet. Aber: Falls er noch als Automat kommt – dann gerne.»

Kim Lara Lütolf: «Adam macht fröhlich»

«Im Adam habe ich einen privaten Sternenhimmel. Das bietet sonst nur Rolls-Royce», sagt Kim Lara Lütolf (19) – und strahlt dabei fast so wie der LED-Innenhimmel, der in sechs optionalen Varianten leuchtet. «Tausende Kombinationen, Farben und Dekors – das sind meine Highlights», berichtet die KV-Stiftin aus Studen BE. «Am

Wochenende war ich in der Berner City shoppen. Der Adam passt ausnahmslos in jede Parklücke. Er ist übersichtlich und fühlt sich trotz seiner Kürze sicher an.» Keine Kritik? «Der Laderaum erscheint furchtbar klein, packt aber mehr, als man denkt.» Begeistert ist Kim Lara Lütolf vom exzellenten Multimedia-System mit Touchscreen und Smartphone-Anbindung, von den Hightech-Optionen wie dem Totwinkelwarner und dem Fahrwerk: «Er fühlt sich straff an, aber das geht in Ordnung. Dafür macht er Spass! In der Stadt lenkt er sich leicht, über Land sportlich.» Ihr Fazit: «Ein wunderschöner, cooler und sparsamer Flitzer zum kleinen Preis, der super zu mir passt: Adam macht fröhlich! Den kaufe ich, sobald ich kann.»

Texte: Timothy Pfannkuchen

Bilder: Mirko Ries



EXPERTE

Auch die Kleinen werden effizienter

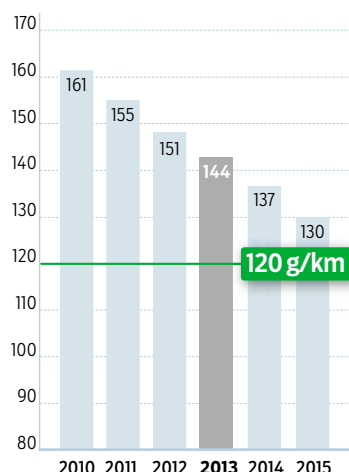


Kurt Egli,
Umweltberater

Kleinwagen boomen: Diesem Trend folgt Opel mit dem Adam, der sich in Tausenden Varianten für das Innen- und Aussendesign konfigurieren lässt. Ein guter Start – und nächstes Jahr wird die Motorenpalette erweitert und auf Effizienz getrimmt. Der 1,0-Liter-Dreizylinder-Direkteinspritzerturbo soll 115 PS leisten und etwa gegenüber dem aus anderen Opel bekannten 1,6-Liter 20 Prozent sparen. Zur Gewichtsreduktion ist der Motorblock aus Alu-Druckguss; die Sechsgangschaltung wiegt minus 30 Prozent. Erfreulich, dass sich selbst beim Kleinsten noch an der Sparschraube drehen lässt.

CO₂-RICHTWERTE

Opel Adam 1.4 EcoFlex



Im Jahr 2015 sollen die Neuwagen in der Schweiz im Schnitt nur noch 130 g/km ausstossen. Geht man von einer kontinuierlichen Senkung des letzten ermittelten Wertes (2012: 151 g/km) aus, bedeutet das für 2013 einen Richtwert von 144 g/km. Der Testwagen liegt mit 120 g/km schon etwas tiefer.

Weitere Informationen zu unserem Bewertungssystem finden Sie unter:

www.migrosmagazin.ch



Für jeden Geschmack etwas dabei: Das Innen- und Aussendesign des Opel Adam lässt sich in unzähligen Varianten konfigurieren.

STECKBRIEF

Opel Adam 1.4 EcoFlex

Antrieb: R4-Benziner, 1398 cm³, 100 PS, 130 Nm bei 4000/min. 5-Gang-Getriebe, Frontantrieb.

Fahrleistungen: 0–100 km/h in 11,5 s, Spitze 185 km/h.

Abmessungen: L x B x H = 3,70 x 1,81 x 1,48 m, Laderaum 170 bis 663 l, Gewicht 1120 kg.

Verbrauch: 5,1 l/100 km = CO₂-Ausstoss 120 g/km (Werksangaben). Energieeffizienz B.

Preis: ab 19 950 Franken (Basismodell 1.2, 70 PS ab 15 450 Franken).

50% GÜNSTIGER

DURACELL®

Hält und hält und hält!



50%

15.90 statt 31.80
Duracell Plus Power AA
oder AAA 16 Stück

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 4.11.2013, SOLANGE VORRAT



Verbrauchte Batterien bitte der Verkaufsstelle zurückgeben.

Duracell gibts in Ihrer Migros



Auf zum Zugstreffen!

■ Gesucht wird: **2. Zug der Infanterie-Sommer-RS** in LU D7, Luzern, Sommer 1951. Ich würde gerne ein Zugstreffen

organisieren und würde mich freuen, von euch zu hören.
hans-zimmermann@kfn
mail.ch



Ferien im Emmental

■ Gesucht werden: **Ronny und Astrid Wittwer**, Walterswil, 1956–1960. Das Bild stammt aus den Jahren 1956–1958 (in der vorderen Reihe von links: Ronny, Astrid und Franz Walker). Ronny war bei uns in der Äbigrueb Walterswil im Emmental in den Fe-

rien. Es würde mich riesig freuen, etwas zu hören oder dich mal zu treffen. Vielleicht kann mir jemand weiterhelfen oder kennt jemand seinen heutigen Aufenthaltsort.

Franz Walker
fawalker@bluewin.ch

■ Gesucht wird: **Cornelia Zeschke**, Berlingen am Bodensee, ca. 1965 bis 1970. Ich bin Lydia Dürbeck, geborene Tahy.

l.duerbeck@googlemail.com

■ Stein AG beim Minigolf, 11. August 2013: Du warst mit

deinem Sohn am **Minigolf spielen im Tenniscenter in Stein**. Du hast meiner Tochter gezeigt, wie es richtig geht. Wir waren vor euch am Spielen, und es würde mich freuen, wenn ich etwas von dir höre.

Ruth Buess
ruthbuess@yahoo.de

www.migrosmagazin.ch

ONLINE SUCHEN

Die Onlinesuche ist ganz einfach.

Geben Sie Ihre Suchannoncen ein unter: www.migrosmagazin.ch/meldedich. Innerhalb weniger Tage wird jeder Eintrag im Internet veröffentlicht. Ein attraktives Bild und die Angabe der E-Mail-Adresse steigern die Erfolgchancen. Und wenn Sie etwas Glück haben, erscheint Ihre Annonce zusätzlich in der gedruckten Ausgabe des Migros-Magazins.

Anzeige

Hotelplan

Last Minute
Immer aktuelle Angebote.

Hurghada

1 Woche CHF 595.– statt 793.–

Caribbean World Resort ●●●●●
Soma Bay
Doppel Superior mit all inclusive

Ab Zürich nach Hurghada mit Air Cairo am So. 3.*, 10., 17., 24.11.13

* Zuschlag CHF 150.–

HM K HRG CARWOR 0182

Phuket

1 Woche CHF 1195.– statt 1664.–

Indigo Pearl ●●●●●
Nai Yang Beach
Premium Pearl Bed Suite mit Frühstück

Ab Zürich nach Phuket mit Singapore Airlines via Singapore am Mo./Mi./Fr. 6., 8., 13., 18., 20., 22., 25.11., 2., 6., 9.12.13

Verl.-Woche CHF 600.–

HM K HKT INDPEA 0405

Gran Canaria

4 Nächte CHF 295.– statt 679.–

Aparthotel Principado ●●●●●
Playa del Ingles
Appartement bei 2–4 Personen mit Halbpension

Ab Zürich nach Gran Canaria mit Travel Service am Di.–Sa. 29.10.–2.11.13

HM K LPA APAPRI 0403

Teneriffa

1 Woche CHF 545.– statt 715.–

Fiesta Hotel Playa Paraiso ●●●
Playa Paraiso
Doppel mit Halbpension

Ab Zürich nach Teneriffa mit Travel Service am Mi./So. 23.10., 10., 17., 24.11.13

* Zuschlag CHF 150.–

HM K TFS PARFLO 2221

Sharm el-Sheikh

1 Woche CHF 545.– statt 670.–

Iti Tropicana Grand Azure ●●●●●
Nabq
Sparzimmer mit all inclusive

Ab Zürich nach Sharm el-Sheikh mit Air Cairo am So. 24.11.* 1., 8., 15.12.13

* Zuschlag CHF 50.–

HM K SSH TROAZU 0146

Punta Cana

1 Woche CHF 1395.– statt 1939.–

Occidental Grand Punta Cana ●●●●●
Punta Cana
Doppel Deluxe mit all inclusive

Ab Zürich nach Punta Cana mit Edelweiss am Do 7., 14., 21.11.* 12.12.13

* Zuschlag CHF 100.–

HM K PUJ OCCPUN 5004

Mauritius

1 Woche CHF 1595.– statt 2006.–

Merville Beach – Grand Baie ●●●●●
Grand Baie
Doppel mit Halbpension

Ab Zürich nach Mauritius mit Edelweiss am So. 27.10., 17.* 24.11.* 1., 8.12.13

* Zuschlag CHF 300.–

HM K MRU MERBEA 0114

Malediven

1 Woche CHF 2695.– statt 3343.–

Vakarufahli Island Resort ●●●●●
Süd-Ari-Atoll
Beach Bungalow mit Vollpension Plus

Ab Zürich nach Male mit Oman Air via Muscat am Mo./Fr./So. 24., 25., 29.11.* 1., 2.* 6.* 8., 9., 13., 15., 16.12.13*

* Zuschlag CHF 200.–

HM K MLE VAKISL 0160

Preise in CHF pro Person bei 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Flughafen-/Sicherheitstaxen und aktuelle Treibstoffzuschläge. Kinderermässigung: 20% 2–12 Jahre (exkl. Taxen/Treibstoffzuschlag) Inbegriffen: Hin- & Rückflug in Economy-Class, Transfers, Übernachtung und Mahlzeiten gemäss Angebot, Betreuung. Nicht inbegriffen: Kombi-Versicherungspaket CHF 33.– bis CHF 98.–, Touristenkarte Kuba CHF 40.–, Touristenkarte Dominikanische Republik USD 10.–, vor Ort zu bezahlen: Ausreisesteuer Kuba CUC 25.–, Ausreisesteuer Dominikanische Republik USD 25.–, Ägypten-Visum CHF 40.–, evtl. Bearbeitungsgebühren Ihrer Buchungsstelle. Die Platzzahl ist beschränkt. Es gelten die Allgemeinen Vertrags-/Reisebedingungen der MTCH AG. Preisstand: 21.10.2013.

Jetzt buchen! 0848 82 11 11, www.hotelplan.ch oder im Reisebüro.

20% GÜNSTIGER



© KELLOGG Company USA © 2013 KELLOGG Company ADPOC N13



3.65 statt 4.60
KELLOGG'S® CORN FLAKES
 600g-Packung - jetzt 20% günstiger!

Gewinnen Sie
 mit **Kellogg's®**
 1 von 100
SBB-Geschenkkarten
 im Wert von je
CHF 150.-!

Teilnahme jetzt
 in ausgewählten
 Migros-Filialen



Jetzt 20% Rabatt auf das gesamte Sortiment von KELLOGG!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter der Firma KELLOGG und der beteiligten Firmen sowie deren Angehörige. Teilnehmen können Sie auch per Postkarte. Senden Sie diese bitte an folgende Adresse: Valora Schweiz AG, Valora Trade Switzerland, Industriestrasse 9, 4623 Neuendorf, Stichwort: „Kellogg“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 29.10.2013.

* Erhältlich in grösseren Migros-Filialen

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013 AUF ALLE KELLOGG'S® PRODUKTE, SOLANGE VORRAT

Kellogg's® gibts in Ihrer Migros und bei LeShop.ch

Spass im Schnee

Das Migros-Magazin und Hotelplan verlosen ein Skiferienpaket für zwei Erwachsene und ein Kleinkind in der Jungfrauregion.

Wer kennt es nicht, das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau? Die Gegend, in der die drei markanten Berge eingebettet sind, ist nicht nur im Sommer eine beliebte Destination von Touristen aus der ganzen Welt, sie hat auch im Winter viel zu bieten. In den drei Teilregionen Grindelwald-First, Kleine Scheidegg-Männlichen und Mürren-Schilthorn liegen über 200 Kilometer Skipisten, die zu gemütlichen oder rasanten Talfahrten einladen. Deren Länge reicht von sechs bis zwölf Kilometern. Dank insgesamt 45 Bahnen und Skiliften ist Schneevergnügen garantiert, und zwar sowohl für Skicracks wie auch Genussfahrer und Anfänger.

Nach einem Tag im Schnee kann man sich in der Sauna, im Dampfbad oder Whirlpool des Vier-Sterne-Hotels Kreuz & Post in Grindelwald entspannen und anschliessend ein feines Fünf-Gänge-Menü geniessen. Die Zimmer dieses Hotels sind geschmackvoll eingerichtet. Für Zerstreuung sorgt ein Dancing mit Bands, und für die kleinen Gäste steht ein Spielzimmer bereit.



Das Hotel Kreuz & Post in Grindelwald bietet sich an als Ausgangspunkt für Schneeaktivitäten in der Jungfrauregion.

Hotelplan offeriert Familien mit einem Kind bis sechs Jahre ein Ferienpaket für fünf Übernachtungen (Sonntag bis Freitag) mit Fünf-Tage-Skipass und Halbpension in einem Doppelzimmer Süd ab Fr. 970. – pro Person, das Kind ist gratis. Preise für Kinder von sechs bis zwanzig Jahren sind auf Anfrage erhältlich.

Weitere Infos und Reservationen: Hotelplan, Tel. 0848 82 11 11 und in jeder Hotelplan-Filiale



Mitmachen und gewinnen

Das Migros-Magazin und Hotelplan verlosen unter allen Leserinnen und Lesern des Migros-Magazins ein **Ferienpaket für zwei Erwachsene und ein Kind bis sechs Jahre** im Vier-Sterne-Hotel Kreuz & Post in Grindelwald in einem Doppelzimmer Süd inklusive fünf Übernachtungen, Fünf-Tage-Skipass, fünf Mal Frühstücksbuffet und fünf Mal Fünf-Gänge-Menü abends **im Wert von Fr. 2390.–**.

Wettbewerbsfrage:

Wie viele Bahnen und Skilifte gibt es in der Jungfrauregion insgesamt?

- **Per Telefon:** Wählen Sie 0901 560 039 (1 Fr./Anruf ab Festnetz) und nennen Sie Ihre Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse.
- **Per SMS:** Senden Sie ein SMS mit dem Text GEWINNEN, dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer 920 (1 Fr./SMS). Beispiel: GEWINNEN, Lösungswort, Beat Beispiel, Beispielstrasse 1, 9999 Exempelstadt
- **Online:** Gratis auf www.migrosmagazin.ch/gluecksgriff
- **Per Postkarte:** Senden Sie eine Postkarte (A-Post) mit Ihrem Lösungswort und Ihrer Adresse an Migros-Magazin, «Hotelplan», Postfach, 8099 Zürich
- **Einsendeschluss:** So, 27. Oktober 2013

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es erfolgt keine Barauszahlung, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Die Mitarbeitenden der Migros-Medien sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Preise, die nicht bis spätestens einen Monat nach Ziehung dem Gewinner zugestellt werden können, verfallen ersatzlos. Der Preis ist, nach Verfügbarkeit, einlösbar vom 5.1. bis 4.4.2014, An- und Abreise auf eigene Kosten.

Hotelplan

JETZT NEU.

CUMULUS
PUNKTE
20X

syoss
SUPREME SELECTION

PROFESSIONELLE
HAARPFLEGE
IN PERFEKTION

NEU SUPREME SELECTION
MIT CELLULAR HAIR RESTORE

RESTORE

6.70

Syoss Supreme Selection
Restore Produkte, z.B.
Restore Shampoo, 250 ml



REVIVE

11.80

Syoss Supreme Selection
Revive Produkte, z.B.
Revive Farbschutz-Elixier,
100 ml



AUF ALLE SYOSS SUPREME SELECTION SOWIE SYOSS INVISIBLE HOLD STYLING PRODUKTE.
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 15.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT.

Syoss Supreme Selection gibts in Ihrer Migros

KREUZWORTRÄTSEL: GESAMTWERT 750 FRANKEN

**Gewinnen Sie eine von
5 Migros-Geschenkkarten
im Wert von je 100 Franken!**



ZUSÄTZLICH: Eine von 5 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 50 Franken für das blau eingefärbte Feld!

Telefon Wählen Sie die 0901 560 065 (Fr. 1.–/Anruf ab Festnetz)

SMS Senden Sie MMD5 gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.–/SMS)

Chancengleiche WAP-Teilnahme ohne Zusatzkosten

<http://m.vp.ch/MMD12315> (gratis übers Handynet)

Teilnahmeschluss: Sonntag, 27.10.2013, 24 Uhr



schweiz. Entwicklungshelferin	ohne Begleitung	Formgebung, Design	süsse Backware	Jasskarte	Laufvogel	Saugwurm	abschätzig: Mann	Berg im Zürcher Oberland	Differenzbetrag	Lederpeitsche	Heiligenbilder der Ostkirche	Bantustamm in Uganda
				persönlich								7
Text eines Liedes (engl.)				alter frz. Gesellschaftstanz		Vorname v. Schauspieler Flynn		2	unter diplom. Rechtsschutz		altägypt. Begriff f. Lebenskraft	
alte Kulturpflanze		Abk.: Neues Testament	Büchergestell	Unrat			6	Herausgabe von Büchern				
								US-Schauspieler (Sydney)			populist. Tessiner Partei (Kw.)	
	1			med. verwendete Droge				Pass zw. Linth- u. Reusstal	Heilkundiger		erste Frau Jakobs (AT)	
Schreibflüssigkeiten		Held in der Sage	frz.: wo?								9	Senn
schweiz. Kabarettist (Andreas)	griech.: Ich hab's gefunden!	schwarzes Pferd	5							frz. Département	Abk.: Ihre Majestät	
				Wassersportdisziplin (dt.)				Teil des Zentralnervensystems	ital. Weltgeistliche	Nichtfachmann		
schweiz. Autorin † (Erika)	Lärm, Getöse			Autoabgasentgifter (Kw.)				Zch. f. Astat		Billi-onstel	Abk.: Milli-liter	
					Verkehrsmittel	See in Kasachstan: ...see	Diamantenreinheitsgrad	brit. Gewicht (Abk.)		Abk.: Persennamen	und so weiter (Abk.)	absolute techn. Atmosphäre
			poetisch: scheu, zögernd		gütig, gesichert			8	span. Artikel	vollkommen		
Fremdwortteil: vor		grosses Gefäss				Film von Spielberg		Hofsitte				4
künstlicher Wasserlauf									US-Filmtrophäe			3
birman. Politikerin				Figur bei Wilhelm Busch † (Witwe)				1	2	3	4	5
												6
												7
												8
												9

TREPPENLIFTE
Wir bewegen Menschen



www.garaventalift.ch
Telefon 041 854 78 80

So nehmen Sie teil

Telefon Wählen Sie die 0901 560 041 (Fr. 1.–/Anruf ab Festnetz)
SMS Senden Sie MMD1 gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.–/SMS). Beispiel: MMD1 SOMMER Hans Mustermann Musterstrasse 22 8000 Musterhausen

Postkarte (A-Post) Migros-Magazin, Kreuzworträtsel, Postfach, 8074 Zürich

Internet www.migrosmagazin.ch/raetsel

Teilnahmeschluss: Sonntag, 27.10.2013, 24 Uhr

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Computergesteuerte Massenteilnahmen sind nicht gewinnberechtigt.



Auflösung Nr. 42: TRIATHLON

Gewinner Nr. 41:

Ida Waser, Birsfelden BL;
Priska Stobbies, Chur;
Ruth Frank, Möhlin AG;
Eduard Eichenberger, Birrwil AG;
Heidi Geng-Künzli, Thun BE

Gewinner «Zusatz» Nr. 41:

Otto Habegger, Konolfingen BE;
Mirjam Aeschbach, Schwerzenbach ZH; Hannes Egli, Zürich;
Erich von Ow, Aadorf TG;
Margrit Neukom, Wolfhausen ZH

Weihnachtsmärkte



Innsbruck	23.–24.11.	Fr. 199.–
Heidelberg	25.–26.11.	Fr. 209.–
Trier	25.–26.11.	Fr. 189.–
Ludwigsburg	30.11.-01.12. / 02.-03.12. / 05.-06.12. / 07.-08.12.	Fr. 199.–
Stuttgart	30.11.-01.12. / 02.-03.12. / 05.-06.12. / 07.-08.12.	Fr. 189.–
Freiburg i.B.	27.–28.11.	Fr. 189.–
München	05.-06.12. / 06.-07.12. / 08.-10.12. / 09.-10.12.	ab Fr. 199.–
Nürnberg	06.–08.12.	Fr. 329.–
Karlsruhe	09.–10.12.	Fr. 199.–
Prag	12.–15.12.	Fr. 409.–
Ulm	14.–15.12.	Fr. 199.–
Dresden-Meissen	16.–19.12.	Fr. 399.–

Übernachtungen in 3*/4*Hotels mit Zimmer/Frühstück
Alle Preise p.P. im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Aufpreis.

Wir haben noch Plätze frei

Weihnachten und Silvester in Andalusien	21.12.–04.01.	Fr. 1'899.–
Silvester München	30.12.–02.01.	Fr. 749.–
Zirkusfestival Monte Carlo	22.01.–25.01.	Fr. 439.–
Finnisch-Lappland im Winterkleid	07.02.–16.02.	Fr. 1'989.–
Karneval Venedig	27.02.–02.03.	Fr. 499.–
Traumhaftes Griechenland	05.04.–13.04.	Fr. 1'149.–

Informationen und Buchung: **033 821 13 53**
oder online mit 3% Preisvorteil unter: **www.rubi-reisen.ch**

Rubi Reisen
INTERLAKEN



100% REKA

Einsteigeorte: Interlaken, Spiez, Thun, Bern, Luzern, Zürich, Basel

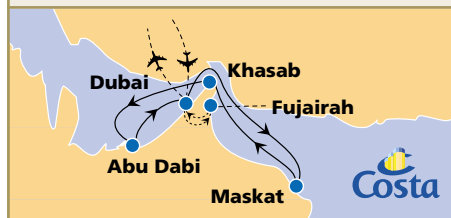
EIN TRAUM IM ORIENT

«1000 und 2» magische Nächte in Fujairah

LICENCE TO CRUISE
7+

BEREITS AB CHF 1699.–
++ «Extra All Inclusive»
Getränkpaket geschenkt!
++ Direkte Flüge mit Swiss
++ Erstklassiges Vorprogramm
in Fujairah (3 Tage)

Kreuzfahrtentwürme im Persischen Golf – Zwischen Märchen und Moderne.
Mal dynamisch und pulsierend wie Dubai und Abu Dhabi, mal beschaulich und bezaubernd wie der Oman, dann wieder schillernd und bunt wie Fujairah – so vielseitig ist der Orient. Verbinden Sie auf unserer achttägigen Kreuzfahrt «Sindbad» Ihre Rundreise durch das legendäre Weihrauchland der sagenumwobenen «Königin von Saba» mit einem dreitägigen Badeaufenthalt im erstklassigen Hilton Resort in Fujairah, direkt am Strand des Indischen Ozeans. Eindrücke aus 1001 Nacht mit historischen Festungsanlagen und Palästen, grünen Oasen, faszinierenden Wüstenlandschaften und ursprünglich erhaltenen Märkten werden Sie sofort verzaubern.



«1000 und 2» verzauberte Nächte in Fujairah (Nr. 9)

03.01.14	10.01.14	17.01.14	24.01.14	31.01.14	07.02.14
14.02.14	21.02.14	28.02.14	07.03.14	14.03.14	21.03.14

Tag 1	Anreise Zürich – Dubai Fujairah (Hotel)	12.45 – 21.40 Uhr
Tag 2	Fujairah (Hotel)	
Tag 3	Dubai (Einschiffung)	
Tag 4	Dubai	10h30
Tag 5	Maska (Oman)	08h30
Tag 6	Maska (Oman)	14h00
Tag 7	Khasab	08h00 16h00
Tag 8	Abu Dhabi	09h00 18h00
Tag 9	Dubai	08h00 22h00
Tag 10	Rückflug Dubai – Zürich	02h50 06h20



Costa Fortuna (4*)

Aktionspreise (CHF) pro Pers. bei Doppelbelegung inkl. Flüge, Vorprogramm und Getränkekupen an Bord

Innenkabine Standard	1699.–	1799.–	1849.–
Innenkabine Superior	1799.–	1899.–	1949.–
Aussenkabine Standard	1899.–	1999.–	2049.–
Aussenkabine Superior	1999.–	2099.–	2149.–
Balkonkabine Standard	2199.–	2299.–	2349.–
Balkonkabine Superior	2299.–	2399.–	2499.–

Bestellen Sie den Costa Katalog und profitieren Sie von den Early Booking Extra-Reduktionen! Wer bei uns bucht, profitiert doppelt: CruiseClub-Mitglieder Reduktionen an unsere treuen Kunden. Die Anzahl Kabinen und Flüge zum Aktionspreis ist limitiert – wir empfehlen ein rasches Buchen. **Inbegriffene Leistungen:** Direkte Flüge in Economy mit Swiss, 3-tägiges Vorprogramm in Fujairah (Hilton Resort 5* inklusiv Frühstück, Transfers zw. Flughafen, Hotel, Hafen), fantastische Kreuzfahrt gemäss Programm, Übernachtung in der gewählten Kabinenkategorie, 24-Stunden-Kabinenservice, Vollpension an Bord, Benützung der freien Bordeinrichtung, vielseitige Show- und Unterhaltungsprogramme, Disco und Live-Musik, Gala-Dinner und Kapitäncocktail, Hafentaxen, gute Betreuung durch die deutschsprachige Reiseleitung der Schiffsgesellschaft, «Extra All Inclusive» Getränkekupen an Bord. **Nicht inbegriffen:** Sonstige Getränke und pers. Auslagen, fakultative Landausflüge, Trinkgelder an Bord (Euro 7.– / Tag pro Erw.), fakultative Annullationskostenversicherung (CHF 30.– bis 110.–), Auftragspauschale von CHF 29.– pro Dossier (höhere Gebühren in Ihrem Reisebüro möglich).

044 350 89 89

www.CruiseCenter.ch

Meierweg 3 · 8006 Zürich · Info@CruiseCenter.ch

CruiseCenter™
«The Licence to Cruise»

QUIZ: GESAMTWERT 300 FRANKEN

Gewinnen Sie eine von 3 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken!

Ermitteln Sie für jede Quizfrage den richtigen Lösungsbuchstaben. Der Reihe nach in die acht Lösungsfelder eingetragen, ergibt sich das Lösungswort.

1. Welche Stadt wird «Tor zum Berner Oberland» genannt?

L Langenthal **K** Thun **B** Köniz

2. Welches Land besitzt keine Seen?

A Georgien **L** Ägypten **O** Saudi-Arabien

3. Wie bezeichnet man eine grössere Anzahl von Handelsschiffen?

B Legionen **M** Flotten **E** Truppen

4. Womit kennt sich ein Ludothekar gut aus?

I Brantweine **O** Brettspiele **R** Teesorten

5. Das Fahrradmodell «Fixie» hat keine ...?

A Lenkstange **S** Pedalen **E** Gangschaltung

6. Was wird unter der Bezeichnung «Seven Second Summits» aufgeführt?

D Berge **A** Städte **R** Seen

7. Wie hiessen Söldner, die im 14. Jhdt. ins schweizerische Mittelland zogen?

T Herrnhuter **I** Gugler **O** Haberer

8. Wie nennt man das @-Zeichen in Island?

E Elefantenohr **Z** Giraffenhals **R** Schneckenhaus

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**So nehmen Sie teil**

Telefon Wählen Sie die 0901 560 042 (Fr. 1.–/Anruf ab Festnetz)

SMS Senden Sie MMD2 gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.–/SMS).
Beispiel: MMD2 Festival Hans Mustermann Musterstrasse 22 8000 Musterhausen

Postkarte (A-Post) Migros-Magazin, Quiz, Postfach, 8074 Zürich

Internet www.migrosmagazin.ch/raetsel

Teilnahmeschluss: Sonntag, 27.10.2013, 24 Uhr

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Computergesteuerte Massenteilnahmen sind nicht gewinnberechtigt.

Auflösung Nr. 42: OMELETTE

Gewinner Nr. 41:

Bruno Zimmermann, Künten AG;

Tanja Lüchinger, Herisau AR;

Erwin Thomann, Merligen BE

PAROLI: GESAMTWERT 300 FRANKEN

Gewinnen Sie eine von 3 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken!



Füllen Sie die zehn Wörter in das Rätselgitter ein.
Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 5.

AUSHEBEN
BLAMABEL
EINANDER
KLUBHAUS
LEONIDEN
NOTABELN
SIMULTAN
TARNNAME
TEEKANNE
UNFAELLE

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Auflösung Nr. 42: RASEN

Gewinner Nr. 41:

Stefan Küng, Saland ZH;

André Wuffli, Rothrist AG;

Bruno Bühlmann, Gwatt BE

**So nehmen Sie teil**

Telefon Wählen Sie die 0901 560 043 (Fr. 1.–/Anruf ab Festnetz)

SMS Senden Sie MMD3 gefolgt vom Lösungscode, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.–/SMS).
Beispiel: MMD3 AHESR Hans Mustermann Musterstrasse 22 8000 Musterhausen

Postkarte (A-Post) Migros-Magazin, Paroli, Postfach, 8074 Zürich

Internet www.migrosmagazin.ch/raetsel

Teilnahmeschluss:

Sonntag, 27.10.2013, 24 Uhr

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Computergesteuerte Massenteilnahmen sind nicht gewinnberechtigt.



Gesundheit

www.zahnbehandlung-ungarn.ch



Mit unserem modernen Reisecar fahren wir für nur Fr. 190.- jeden Sonntag nach Ungarn. Über 10'000 Kunden sind begeistert mit sonnigem Lächeln aus Ungarn zurückgekehrt.

F. OSWALD CONSULTING 071 951 02 71

Hotellerie, Auslandsfahrten und Zahnbehandlung sind von der Mehrwertsteuer befreit, da wir im Auftrag und Verrechnung unserer Partnerfirmen agieren.

Ferien



Ihr Herbsturlaub in Südtirol

Wandern, Biken und alpine Wellness im Meraner Land

Familie Pichler freut sich auf Ihren Besuch Rabland/Partschins bei Meran, Tel. +39 0473 968088
www.hotelwaldhof.it

KANADA, Ranchaufenthalt mit Englischschule, Reiten, Fischen, Kanufahren, Campen, Ausflüge usw.
www.camelshump.ca

IMPLANTATE, ZAHNBEHANDLUNGEN
ZAHNERSATZ in Ihrer Nähe, besser und günstiger als bei dentesana? UNMÖGLICH!
Gratis-Unterlagen: www.dentesana.ch
0844 802 310 · hd@dentesana.ch WIR

Immobilien

Bern, Neuhausweg 21
per sofort oder nach Vereinbarung vermieten wir:

diverse neu renovierte Wohnungen ab CHF 1'300 exkl. HK/NK

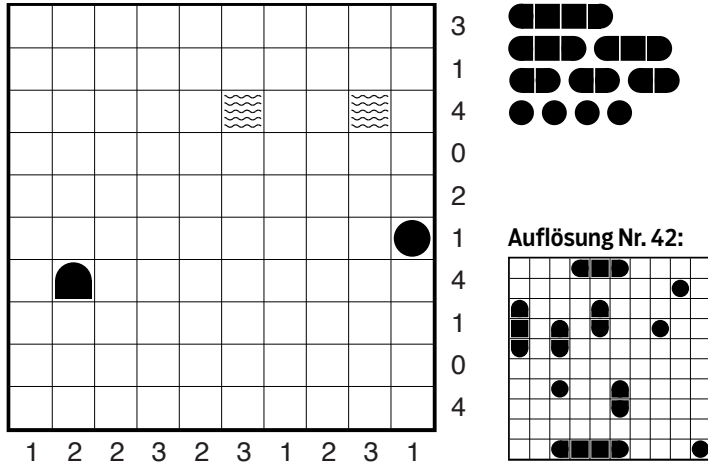
Wohn- Esszimmer mit Parket, tolle Aussicht vom Balkon, gute Verkehrserschliessung, hell, sehr schöne Wohnungen in familienfreundlichem Quartier. Lift. Abstellplatz oder Einstellhallenplatz vorhanden. Wohnung ca. 50 m². Auskunft Meir Shitrit, Adv. GmbH: Tel. 041 310 98 15 * (während Bürozeit). Fotos unter: www.homegate.ch



Achten Sie beim Spenden auf das Zewo-Gütesiegel, damit Ihr Geld am richtigen Ort ankommt. Die 5 wichtigsten Regeln fürs Spenden erfahren Sie hier: www.zewo.ch.

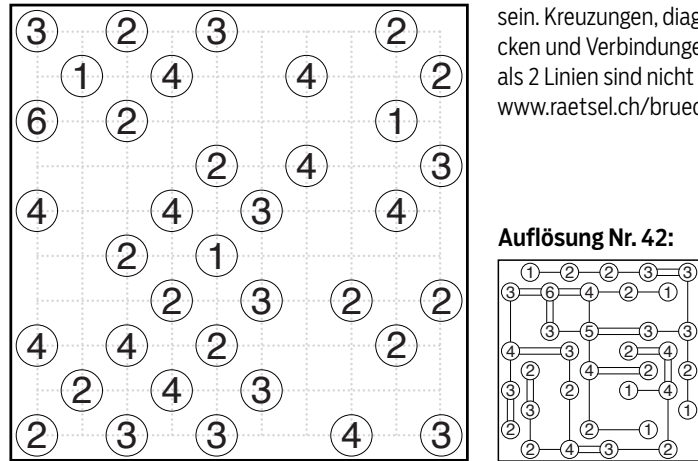
BIMARU

Die Zahl bei jeder Spalte oder Zeile bestimmt, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind. Diese dürfen sich nicht berühren und müssen vollständig von Wasser umgeben sein. www.bimaru.ch



BRÜCKEN

Jeder Kreis stellt eine Insel dar. Die Zahl darin gibt an, wie viele Linien (Brücken) dort enden. Brücken sind nur zu horizontal oder vertikal benachbarten Inseln erlaubt. Diese dürfen mit einfachen oder doppelten Brücken verbunden werden. Am Schluss sollen alle Inseln miteinander verbunden sein. Kreuzungen, diagonale Brücken und Verbindungen mit mehr als 2 Linien sind nicht erlaubt. www.raetsel.ch/bruecken

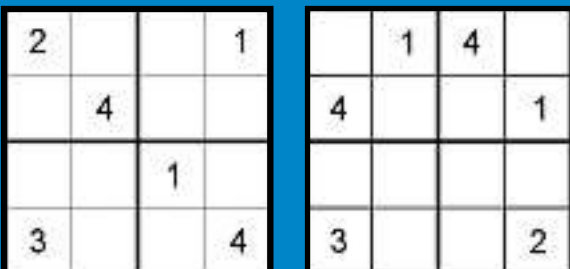


KINDEREGGE



NINAS SUDOKUS

So spielst du Sudoku: In der Tabelle sind einige Zahlen eingetragen, je nach Schwierigkeitsgrad sind dies wenige oder viele. Das Ziel: Du füllst die leeren Kästchen mit den Zahlen 1 bis 4, wobei jede Zahl nur ein Mal in einem der vier Quadrate, in einer Zeile und einer Reihe vorkommen darf. Nina hat für dich zwei Sudokus vorbereitet. Schaffst du sie?



Lösungen:

Entdecke die fantastische Welt der Lilibiggs

Hier erwarten dich:

- lustige Spiele
- tolle Basteltipps & Malvorlagen
- spannende Geschichten und vieles mehr ...



www.lilibiggs.ch



FINDEST DU DIE OASE?

In einem heftigen Sandsturm kann es vorkommen, dass irgendwo in der Wüste eine uralte Stadt auftaucht, die vor langer Zeit belebt war und dann vom Sand verschluckt wurde. Unter den Nomaden erzählt man sich von einem geheimnisvollen Labyrinth mitten in der Wüste, das wie die alten Städte von einem Sturm freigelegt wurde. Dieses Labyrinth soll eine reiche Oase verbergen. Es geht das Gerücht um, dass schon viele Menschen versucht haben, diese Oase zu erreichen, und dabei im Labyrinth verschollen sind. Der Weg zur Oase ist nämlich gefährlich: wilde Tiere, Fallen und Geister sollen den hohen Steinwänden lauern. **Nur die mutigsten Männer und Frauen wagen es, das Labyrinth zu betreten. Traust du dich, die Oase zu suchen?**





DASS GUTE WERBUNG OHNE VIEL TAMTAM FUNKTIONIERT, KANN NUR EINE DEMONSTRATION BEWEISEN: FALTEN SIE DIESES INSERAT.

► A

Einfach A auf B falten.

B ◀



Nur ein Inserat kann in Ruhe angesehen werden. Wann, wo und so oft man will. Dieses Inserat macht Werbung für Werbung in Zeitungen und Zeitschriften. Der Verband SCHWEIZER MEDIEN schreibt dazu jedes Jahr einen Wettbewerb für junge Kreative aus. Kreiert wurde diese Anzeige von Dominic Beyeler, Maxomedia. www.Das-kann-nur-ein-inserat.ch

SCHWEIZER MEDIEN
MÉDIAS SUISSES | STAMPA SVIZZERA | SWISS MEDIA

SUDOKU: GESAMTWERT 500 FRANKEN

Gewinnen Sie eine von 5 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken!



	9			1	6		7	
1								6
	8		9				2	
4				5		6		
5			8		9			1
		9		4				2
	5				2		6	
2								3
	1		6	3			9	

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3×3-Blöcke nur ein Mal vorkommen. Die Lösungszahl ergibt sich aus den orangenen Feldern von links nach rechts.

So nehmen Sie teil

Telefon Wählen Sie die 0901 560 044 (Fr. 1.–/Anruf ab Festnetz)

SMS Senden Sie MMD4 gefolgt von der Lösungszahl, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.–/SMS). Beispiel: MMD4 234 Hans Mustermann Musterstrasse 22 8000 Musterhausen

Postkarte (A-Post) Migros-Magazin, Sudoku, Postfach, 8074 Zürich

Internet www.migrosmagazin.ch/raetsel

Teilnahmeschluss: Sonntag, 27.10.2013, 24 Uhr

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Computergesteuerte Massenteilnahmen sind nicht gewinnberechtigt.

Auflösung Nr. 42: 819

7	8	5	6	9	2	1	4	3
1	6	3	5	4	7	2	8	9
2	4	9	1	8	3	6	5	7
4	7	8	9	2	6	3	1	5
6	3	2	7	5	1	4	9	8
5	9	1	4	3	8	7	6	2
8	1	4	3	7	5	9	2	6
9	5	7	2	6	4	8	3	1
3	2	6	8	1	9	5	7	4

Gewinner Nr. 41:
Anna-Maria Meli,
Stans NW;
Bernadette Eyholzer,
Bettmeralp VS;
Marion Leone,
Basel;
Rémy Jordan,
Semsales FR;
Regine Gygax,
Hinterkappelen BE

Anzeige

BLEIBEN SIE MOBIL! MIT UNS.

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft seinen Kunden seit 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.

**Sitzlifte.
Plattformlifte.
Hebebühnen.**

HERAG AG, Treppenlifte
Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See
info@herag.ch, www.herag.ch
8707 Uetikon: 044 920 05 04

Bitte senden Sie mir ihre Gratisinformationen

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

IMPRESSUM

MIGROS-MAGAZIN

vormals: Wir Brückenbauer
Wochenblatt des sozialen Kapitals
Organ des Migros-Genossenschafts-Bundes
www.migrosmagazin.ch

Auflage/Leserschaft:

Beglaubigte Auflage:
1 558 467 Ex. (WEMF 2012)
Leserschaft: 2 482 000 (WEMF, MACH Basic 2013-2)

Adresse Redaktion und Verlag:

Limmatstrasse 152,
Postfach 1766, 8031 Zürich
Telefon: 058 577 12 12
Fax: 058 577 12 08
redaktion@migrosmagazin.ch

Publizistische Leitung:
Monica Glisenti

Leiter Migros-Medien:
Lorenz Bruegger

Kommunikation & Medien-Koordination:
Eveline Zollinger (Leitung),
Rea Tschumi

Chefredaktor:
Hans Schneeberger

Produktion:
Andrej Abplanalp (Leitung),
Bettina Langenbach (Chefin vom Dienst),
Gerda Portner (Produzentin),
Heinz Stocker (Korrektor)

Ressort Reportagen:
Sabine Lüthi (Leitung),

Almut Berger, Andrea Freiermuth,
Yvette Hettinger, Ralf Kaminski,
Silja Kornacher (Volontärin), Daniel
Schifferle (Verantwortlicher Leben),
Reto E. Wild

Ressort Migros Aktuell:
Daniel Sidler (Leitung),
Jean-Sébastien Clément, Béatrice
Eigenmann, Andreas Dürrenberger,
Christoph Petermann, Anna Meister,
Michael West

Ressort Shopping & Food:
Eveline Zollinger (Leitung),
Stefan Kummer (Produktionsleiter)
Frank Dittersdorf (Produktion),
Heidi Bacchilega, Dora Horvath,
Sonja Leissing, Fatima Nezirovic,
Nicole Ochsenbein, Anna-Katharina
Ris, Claudia Schmidt, Jacqueline
Vinzlerberg, Anette Wolfram

Layout:
Daniel Eggspühler (Art Director),
Marlyse Flückiger, Werner Gämperli,
Nicole Gut, Petra Hennek,
Gabriela Masciadri, Tatiana Vergara

Lithografie:
René Feller, Reto Mainetti

Prepress: Peter Bleichenbacher,
Marcel Gerber, Felicitas Hering

Bildredaktion:
Olivier Paky (Leitung),
Benjamin Krüger, Petra Lieberherr
(Volontärin), Franziska Ming,
Susanne Oberli, Helen van Pernis

New Media:
Sarah Ettlinger (Leitung), Reto
Meisser, Reto Vogt, Nicole Demarmels,
Pascal Ochsenbein

Sekretariat: Stefanie Zweifel
(Leitung), Imelda Catovic Simone,
Nicolette Trindler

Honorarwesen: Verena Hochstrasser

Geschäftsbereich Verlag:
Rolf Hauser (Leitung),
Alexa Julier, Margrit von Holzen
verlag@migrosmagazin.ch
Tel: 058 577 13 70, Fax: 058 577 13 71

Anzeigen: Thomas Brügger (Leitung),
Gian Berger, Yves Golaz, Hans Reusser,
Angela Scasascia, Kurt Schmid
anzeigen@migrosmagazin.ch
Telefon: 058 577 13 73
Fax: 058 577 13 72

Innendienst: Nicole Thalmann
(Leitung), Verena De Franco, Michael
Glärner, Christine Kummer, Janine
Meyer, Jasmine Steinmann

Lesermarkt: Carina Schmidt
(Leitung), Marianne Hermann

Media-Services: Patrick Rohner
(Leitung), Tabea Burri, Theresa Wuitz

Abonnemente:
Sonja Frick (Leitung), Sibylle Cecere
abo@migrosmagazin.ch
Telefon: 058 577 13 00
Fax: 058 577 13 01

Herausgeber:
Migros-Genossenschafts-Bund

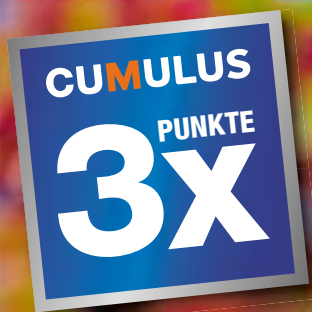
Druck: DZB Druckzentrum Bern AG



CUMULUS

PUNKTEN.
SPAREN.
ERLEBEN.

ENGLISCH LERNEN AN DER SONNE



In Australien, Neuseeland, Südafrika oder in den USA stehen neben Englisch lernen Meer, Natur und Wildtiere auf dem Programm. Die Intensität der Sprachkurse ist frei wählbar und zum allgemeinen Sprachtraining können Englischdiplome wie IELTS oder Cambridge absolviert werden. Buchen Sie jetzt Ihren Sprachaufenthalt und genießen Sie den Winter am Great Barrier Reef oder auf einer Elefantensafari.

- **Aktionsdauer:** bis 16. November 2013, für alle Schulstandorte in den USA, Australien, Neuseeland und Südafrika.
- **Profitieren:** Bei Buchung eines Sprachkurses inkl. Unterkunft profitieren Sie von 3-fachen Cumulus-Punkten. Bei einem 8-wöchigen Sprachkurs in unserer Schule in Sydney/Australien (inkl. Unterkunft) erhalten sie beispielsweise 12000 anstatt 4000 Cumulus-Punkte. Buchen Sie jetzt

unter www.eurocentres.com oder gratis per Telefon 0800 855 875. Erwähnen Sie in beiden Fällen das Stichwort «Cumulus».

- **Weitere Informationen:** www.eurocentres.com/de/cumulus

EUROCENTRES
Language Learning Worldwide



MEHR CUMULUS-VORTEILE:
www.migros.ch/cumulus



RAPPER BLIGG MELDET SICH MIT EINEM NEUEN ALBUM ZURÜCK

Nach den Erfolgsalben «0816» und «Bart aber herzlich» erscheint am 25. Oktober Bliggs neues Album «Service Publigg».

- **Aktionsdauer:** 25. Oktober bis 10. November 2013
- **Preis:** Fr. 16.90 statt Fr. 19.90
- **Profitieren:** Beim Kauf der CD «Service Publigg» erhalten Sie Fr. 3.– Cumulus-Vorteil. Einfach untenstehenden Vorteilcoupon ausschneiden und zusammen mit Ihrer Cumulus-Karte in einer Ex Libris-Filiale vorweisen. Bei der Bestellung im Online-Shop www.exlibris.ch oder in der App den Vorteilcode EXLC2013SP eingeben und profitieren.
- **Hinweis:** Nur zusammen mit der Cumulus-Karte einlösbar. Pro Person ist nur ein Vorteilcoupon gültig. Nicht kumulierbar.
- **Weitere Informationen:** www.exlibris.ch

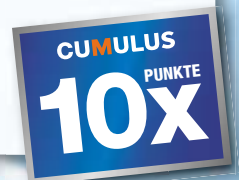


GENIESSEN SIE DEN WINTER IM EUROPA-PARK

Während der Wintersaison sorgen im Europa-Park zahlreiche Attraktionen und Shows sowie über 6000 Lichterketten und Lagerfeuer für magische Momente. Buchen Sie jetzt Ihren Aufenthalt im 4-Sterne Erlebnishotel «El Andaluz» und profitieren Sie vom attraktiven Cumulus-Angebot.

- **Aktionsdauer:** Buchungen vom 21. Oktober bis 4. November 2013 für Anreisen/Übernachtungen vom 23. November 2013 bis 6. Januar 2014
- **Preis:** z.B. 1 Übernachtung im Erlebnishotel El Andaluz**** im Viererzimmer (zwei Erwachsene und zwei Kinder) kostet am 30. November 2013 Fr. 534.– (Verfügbarkeit vorbehalten). Zwei Parkeintritte pro Person und das Frühstück sind im Preis inbegriffen. Nicht inbegriffen ist die individuelle Anreise.
- **Profitieren:** Buchen Sie jetzt unter www.migros-ferien.ch oder über die Gratis-Buchungsnummer 0800 88 88 12 und profitieren Sie von 10-fachen Cumulus-Punkten. Sie erhalten pro 2 Franken Umsatz 1 Cumulus-Punkt. Nennen Sie bei der Reservation Ihre Cumulus-Nummer.
- **Weitere Informationen:** www.migros-ferien.ch

MIGROS
 Ferien



BEI FRAGEN RUND UM CUMULUS: CUMULUS-INFOLINE 0848 85 0848

«Ich kann verdammt stur sein»

Fabel statt News: «10vor10»-Moderatorin Daniela Lager tritt diese Woche als Märchenerzählerin auf. Die zweifache Mutter mag keine Routine und wäre gerne etwas gelassener.



Name: Daniela Lager (49)

Sternzeichen: Stier

Wohnort: Zürich

Wieso leben Sie in Zürich?

Ich bin in Zürich geboren und habe meine Wurzeln hier. Zürich ist eine tolle Stadt, und ich bin sehr gerne in ihr unterwegs.

Wo würden Sie gerne leben?

Auf dem Sinai, auch wenns politisch im Moment etwas schwierig ist, Thailand, Bali, New York, Italien. Es gibt so viele schöne Orte auf dieser Welt.

Beruf und Lebenslauf:

Am MAZ Journalismus gelernt und für ein Magazin geschrieben, danach Radio Munot in Schaffhausen, Praktikum beim Radio WPIX in New York, Radio Z, Radio 24, Mitaufbau von Tele Züri und Tele 24, anschliessend kurz RTL/Pro7 Schweiz, seit 2000 beim Schweizer Fernsehen, erst bei der «Tagesschau», seit 2002 Moderatorin bei «10vor10».

Mein Ziel:

Mehr Ruhe. Mit Job und Familie ist immer sehr viel los.

Was ich an mir mag:

Ich bin offen und interessiere mich für andere Menschen.

Was ich an mir nicht mag:

Ich kann manchmal verdammt stur sein.

Was ich mag:

Wenn ich weiss, woran ich bin. Auch wenn es negativ ist.

Was ich nicht mag:

Routine, Falschheit und das Geräusch von Staubsaugern.

Meine Lieblingskinderbücher:

«Der rote Seidenschal», «Die schwarzen Brüder», «Die rote Zora».

Meine Lieblingsmahlzeit:

Alles, was aus dem Meer kommt.

Mein bester Entscheid:

Mit meinem ägyptischen Mann eine Familie zu gründen.

Mein Manko:

Ich wäre gerne gelassener.

Mein Tick:

In der Garderobe, wenns niemand hört, rede ich manchmal mit mir selbst. Und das nimmt zu. Mein Mann sagt, das sei das Alter ...

Text: Ralf Kaminski

Bilder: Daniel Winkler

«Die Hexe und der Maestro», eine Musikfabel für Kinder ab 5 Jahren von Howard Griffiths: Daniela Lager erzählt die Geschichte, das Musikkollegium Winterthur spielt die Musik. 26. Oktober, 17 Uhr im Stadthaus Winterthur.



MEIN ARBEITSORT

«Ich stehe pro Monat im Schnitt sieben Tage für «10vor10» vor der Kamera, und ich mache es immer noch sehr gerne. Aber es sind lange Tage, ich fange um 14 Uhr an, und wenn die Sendung zu Ende ist, brauche ich einige Stunden, um abzuschalten. Vor 1 Uhr schlafe ich selten.»



MEIN LIEBLINGSPRODUKT

«Ich finde Kürbisse toll, weil sie in allen Farben und Formen daherkommen und man in der Küche so viel mit ihnen machen kann. Am liebsten koche ich eine Kürbissuppe mit asiatischem Twist, zum Beispiel mit Zitronengras, Koriander, Ingwer und Curry.»



MEINE MÄRCHENSTUNDE

«Für «Die Hexe und der Maestro» hat mich das Musikkollegium Winterthur angefragt, weil ich halt gut reden kann. Die Herausforderung ist, das Erzählen dem Rhythmus der Musik anzupassen.»



MEIN LIEBLINGSORT

«Ich mag an einer Stadt die Urbanität und besonders Orte mit Grösse und Weite – wie die Halle im Zürcher Hauptbahnhof oder den Puls 5 (Bild).»



MEINE LEIDENSCHAFT

«Ich liebe es zu tauchen, besonders gerne im Roten Meer mit meinem Mann. Unter Wasser ist alles langsamer, ich höre meinen Atem, bin ganz bei mir. Und ich werde dort zu der Ruhe gezwungen, die ich sonst nicht habe.»



MEIN LIEBLINGSKRIMI

«Als Gegengewicht zu den vielen News schaue ich gerne Krimis, am liebsten die britischen, wo immer mit einer gewissen Eleganz gemordet wird. Dabei kann ich mich wunderbar entspannen. Zu meinen Lieblingen gehört «Inspector Barnaby.»



MEINE BESTE FREUNDIN

«Beatrice Schlag und ich kennen uns seit 20 Jahren. Sie brauchte damals eine Wohnung, ich hatte ein Zimmer frei. Es war vom ersten Tag an fast gespenstisch toll. Sie hat als Journalistin die Fähigkeit, Menschen mit ein paar klugen Fragen dazu zu bringen, um die Ecke zu denken.»

20% AUF ALLE SPIELWAREN.



MIGROS
Ein **M** besser.

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.10. BIS 28.10.2013, SOLANGE VORRAT