

M

MIGROS MAGAZIN

M

CHRISTA SCHMIDMEISTER | 21

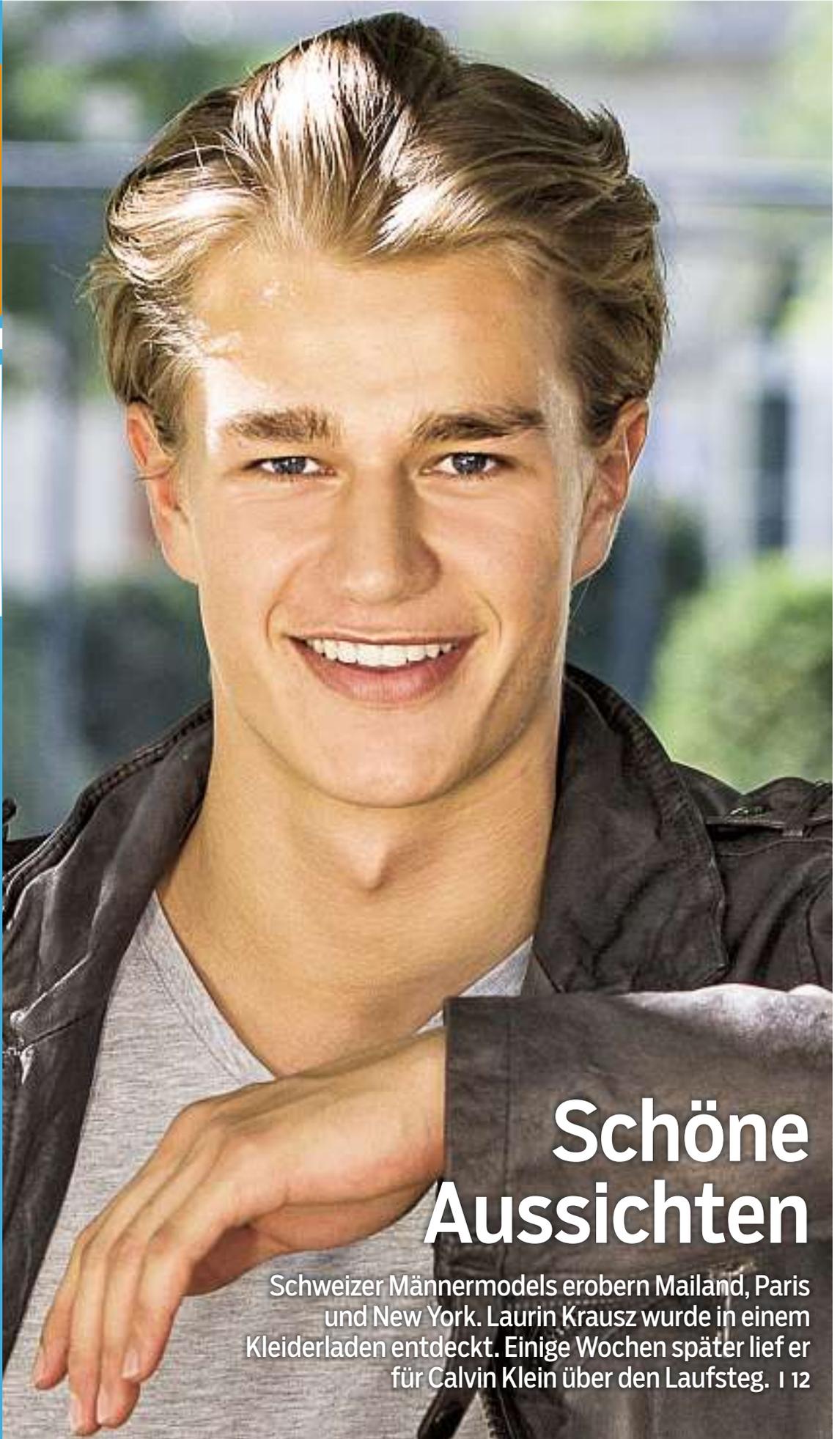
**Botschafterin
des geplagten
Planeten.**

007-WETTBEWERB | 32

**Wer war der
beste Bond
aller Zeiten?**

ALFREDO HÄBERLI | 126

**Ein Mann
lebt
fürs Design.**



Schöne Aussichten

Schweizer Männermodels erobern Mailand, Paris und New York. Laurin Krausz wurde in einem Kleiderladen entdeckt. Einige Wochen später lief er für Calvin Klein über den Laufsteg. | 12

MEGA WIN

**DAS GRÖSSTE MIGROS-GEWINNSPIEL
ALLER ZEITEN**

3x

VW TOUAREG HYBRID

IM WERT VON JE 109'700 FRANKEN



6x

VW BEETLE

IM WERT VON JE 30'200 FRANKEN



Sticker sammeln und 1 von 50 Fahrzeugen der neuesten Generation gewinnen!

23. Oktober – 24. November 2012. Weitere Infos und Gratisteilnahme auf www.migros.ch/megawin. Sticker-Sets und Sammelhefte erhalten Sie bei:

MIGROS

**DO IT+GARDEN
MIGROS**

**micasa
MIGROS**

**m electronics
MIGROS**

**SPORTXX
MIGROS**

**MIGROS
Restaurant**



Pro
20 Franken
Einkauf gibt's
ein Gratis-
Sticker-Set.
Jetzt in Ihrer
Migros.

9x

SEAT IBIZA

IM WERT VON JE 15'750 FRANKEN



12x

PIAGGIO BEVERLY 350

IM WERT VON JE 6'995 FRANKEN



20x

FLYER TS DELUXE

IM WERT VON JE 3'490 FRANKEN



MIGROS

Ein **M** besser.



EDITORIAL

Hans Schneeberger, Chefredaktor

Augen zu und durch

Inlineskaten ist nichts für Warmduscher. Blaue Flecken, einige Schrammen und eine zerrissene Hose unseres Outdoor-Journalisten Üsé Meyer zeugen davon. Auf unserer gemeinsamen Tour auf der von SchweizMobil vorbildlich ausgeschilderten Strecke dem Bodensee entlang stürzte er an einer abschüssigen Stelle. Als zarter Anfänger hatte er den klassischen Fehler gemacht: Erst mal laufen lassen, und wenns dann zu schnell wird, trotzdem zu bremsen versuchen.

Das kann nur schiefgehen. Merke: Wer mit Inlineskates unterwegs ist, bremst entweder sofort, wenns steil wird, oder er zieht es durch, lässt laufen und hofft auf den lieben Gott, gutes Glück und geringen Gegenverkehr ...

Was auf der stark befahrenen, aber wunderschönen Strecke auf: wie viele ältere Menschen inzwischen mit Elektrobikes unterwegs sind (und entsprechend hohe, nicht ungefährliche Tempis fahren). Die Verkaufszahlen in der Schweiz zeigen denn auch ein entsprechendes Bild. Dieses Jahr dürften laut Prognosen etwa 60 000 Elektrofahräder verkauft werden. Vor fünf Jahren waren es gerade mal 7000. Für Inlineskater heisst das: noch mehr Vorsicht walten lassen, vorausschauend fahren, denn in Sachen Bremswirkung können es Skates mit den gut bestückten Bikes nicht aufnehmen.

Die Strecke zwischen Arbon und Konstanz eignet sich übrigens optimal, es einmal mit den patenten Dingern zu versuchen. Sie ist gut ausgebaut, führt durch gepflegtes Agrarland mit Tausenden von Apfelbäumen, und es sind praktisch keine Steigungen und wenige Abfahrten zu verzeichnen (ab Seite 102). Gut, wenn Sie unseren Outdoor-Spezialisten Üsé Meyer fragen würden, hat es mindestens eine Schussfahrt zu viel ...

hans.schneeberger@migrosmedien.ch



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

Anzeige



25 | MENSCHEN

Die Qayumis sind 1992 aus Afghanistan in die Schweiz geflüchtet. Der Start war etwas harzig, doch mittlerweile fühlen sich die beiden hier zu Hause.

MIGROS-WOCHE

6 | Aktuelles

GENERATION M

8 | Idées vertes

Online-Wettbewerbe sollen zu einem ökologischeren Verhalten animieren.

MENSCHEN

12 | Reportage

Wie Schweizer Männermodels die internationale Modewelt erobern.

19 | Auf ein Wort

21 | Porträt

Christa Schmidmeister ist die einzige Erdcharta-Botschafterin der Schweiz.

25 | Serie: integriert & erfolgreich

Vom Minister zum Museumsmitarbeiter: Abdul Samad Qayumi flüchtete 1992 aus Afghanistan in die Schweiz. Dank der Arbeit schaffte er die Integration.

Ein Jahr lang gut essen für nur Fr. 39.-

12 Ausgaben der Saisonküche für Fr. 39.- statt 58.80*.

Jetzt bestellen unter www.saison.ch/de/abo oder 0848 877 833.

*Einzelverkauf

45 | SCHAUFENSTER

Es müssen nicht immer Spitzbuben sein, findet Anna Felix. Diese Weihnachten backt sie ihrer Familie Cupcakes und Mini-Gugelhöpfl.



31 | Bild der Woche

32 | James-Bond-Wettbewerb

Wer ist der beste Bond, wer der fieseste Bösewicht? Mitmachen und gewinnen!

35 | Kolumne: Der Hausmann.

36 | Interview

Publizist und Autor Walo Lüönd über die Ethik und die Notwendigkeit der Jagd.

AKTUELL

42 | Ausgezeichnete Jugendförderung

Infoklick.ch erhält für sein Engagement den Adele-Duttweiler-Preis 2012.

SCHAUFENSTER

45 | Süsse Nacht, heilige Nacht

Mit der Tradition brechen: Dieses Jahr gibt es an Weihnachten Cupcakes und Mini-Gugelhöpfl. Die Rezepte.

50 | Weihnachtsguetsli in Bioqualität

53 | Festliche Pralinékugeln

55 | Neue Spekulatius-Biskuits

57 | Aromatisiertes Olivenöl

59 | Hafer gegen Cholesterin

60 | Ein gluschtiges Pouletrezept

71 | Vitamin B für mehr Leistung

72 | Bifidus steigert das Wohlbefinden

75 | Fisch in allen Varianten

76 | Alles für den Beautytag

79 | Wäsche für Tag und Nacht

SAISONKÜCHE

80 | Viel Disney, viel Fleisch

Dank ETH-Forscher Markus Gross werden Disney-Filme immer besser. Ein Rindsfilet für den Computeranimations-Crack.

84 | Dörren – den Herbst konservieren

So machen Sie Pilze und Äpfel haltbar und retten etwas Herbst in den Winter.

IHRE REGION

89 | Neues aus Ihrer Genossenschaft

LEBEN

95 | Mix

102 | Outdoor

Auf Inlineskates von Arbon nach Konstanz.

109 | Multimedia

Clouds: online Daten speichern.

110 | Auto

Der Dacia Lodgy im Familientest.

MEINE WELT

126 | Alfredo Häberli

Der Schweizer Topdesigner zeigt, was er mag und woran er gerade arbeitet.

RUBRIKEN

11 | Forum

113 | Bitte melde dich

117 | Glücksgriff

118 | Rätsel & Impressum

124 | Cumulus

110 | LEBEN

Die Guggenmusig-Instrumente der Familie Schärer brauchen viel Platz. Ob sie in den neuen Dacia Lodgy reinpassen? Der Minivan im Familientest.

UNSERE KUNDEN
SIND ALLE GLEICH:
JEDER WILL EIN
INDIVIDUELLES HAUS.

Gratis-Info:
0800
800 897

ATRIVA CHF 554'700.–
schlüsselfertig, inkl. Keller

Jetzt informieren:
www.swisshaus.ch

SWISSHAUS
DAS HAUS, DAS DIESEN NAMEN VERDIENT

NEWS

Günstiger Freizeitpass im Winter

Augen auf, bald schon gibts die **neue Migros-Aktionsbroschüre für die Wintersaison 2012 / 2013**. Darin finden Migros-Genossenschaftler eine Vielzahl von tollen Angeboten. So können sie zum Beispiel Bergbahnen und Skilifte günstig benutzen. Dank der Broschüre gibts aber auch Rabatt auf Eintrittskarten für Museen, Tierparks und andere Erlebniswelten. Wer Lust hat, startet auf einer der Wasserrutschbahnen im Alpamare in Pfäffikon SZ durch oder taucht im Zürcher Landesmuseum in die Schweizer Geschichte ein. Die Broschüre ist **ab 1. November** für alle Migros-Genossenschaftler in den Filialen der Genossenschaften Aare, Basel, Luzern, Ostschweiz und Zürich erhältlich.



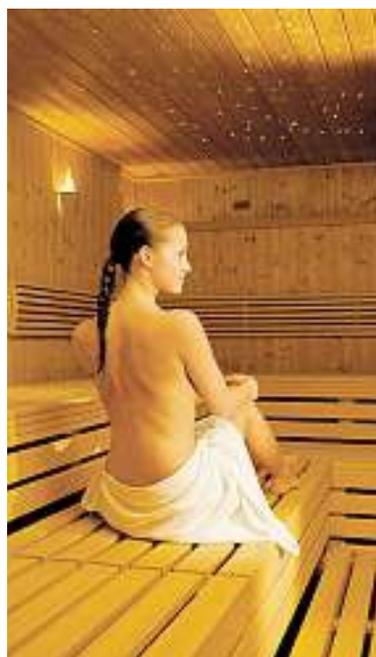
Mit dem Handy Sterne sammeln



Ab sofort ist die Sternesammler-App der Migros im App Store und Android Market gratis erhältlich. Die neue App weist Besitzer von Smartphones auf Überraschungsaktionen hin, von denen Migros-Kunden während der Weihnachtszeit profitieren. Ausserdem gibts vielfältige Rezeptvorschläge. Zugleich können die Kunden mit dem Handy Sternenschweife auf Migros-Inseraten, -Prospekten und -Plakaten fotografieren. Je mehr Sternenschweife man sammelt, desto grösser werden die Chancen auf den Hauptgewinn. Zu den vielen

Preisen gehören Einkaufsgutscheine der Migros, von Melectronics und SportXX. Der Hauptgewinn ist ein Reisegutschein von Migros Ferien.

www.migros.ch/weihnachten



REGION ZÜRICH

Der neue Fitnesspark Stockerhof

Mehr Kraft, mehr Wellness und mehr Lifestyle im Stockerhof: Der Fitnesspark Stockerhof wurde fast fünf Monate lang umgebaut, und jetzt hat das Warten ein Ende. Am 5. November ist Eröffnung, und an den Tagen zuvor kann der Fitnesspark exklusiv besichtigt werden.

Die ganze Geschichte und weitere News aus der Migros Zürich auf den Regionalseiten ab Seite 89.



Shopping ganz

Revolutionäres Einkaufskonzept: «LeShop Drive» Online-Supermarkts mit denen des klassischen

LeShop hat kürzlich direkt an der Autobahn A6 in Studen BE sein erstes Drive-In eröffnet. LeShop.ch Drive richtet sich an Leute mit wenig Zeit: Der Kunde bestellt online via PC, Smartphone oder Tablet und lässt sich den Einkauf nach nur zwei Stunden beim Vorbeifahren im Abholzentrum bequem und kostenlos in den Kofferraum laden. Er braucht noch nicht einmal auszusteigen, nach fünf Minuten ist er wieder abfahrbereit. Erhältlich ist das volle Migros-Sortiment, Markenartikel, Wei-

ne von Denner, aber auch frisch gebackenes Brot – insgesamt rund 8000 Artikel. Der Standort in Studen ist ideal für Automobilisten im Pendler- und Transitverkehr, ist aber auch für Fussgänger und Velofahrer bequem erreichbar. «In den ersten zwei Tagen verzeichneten wir rund 350 Besucher», sagt LeShop-Marketingchef Dominique Locher, «die meisten kamen mit dem Auto, einige aber auch zu Fuss oder mit dem Velo. Das hat unsere Erwartungen noch übertroffen.»

Text: Christoph Petermann

Bilder Ruben Wyrtenbach



Pampers kaufen und

Famigros engagiert sich gegen Tetanuserkrankungen in der dritten Welt: Der Migros-Familienclub unterstützt die Aktion «1 Packung = 2 Impfdosen» von Pampers und Unicef. Wer in der Migros ein Pampers-Produkt kauft, ermöglicht jeweils zwei Impfungen von Frauen in Entwicklungsländern. So werden neugeborene Kinder und deren Mütter vor einer lebensgefährlichen Tetanusinfektion be-

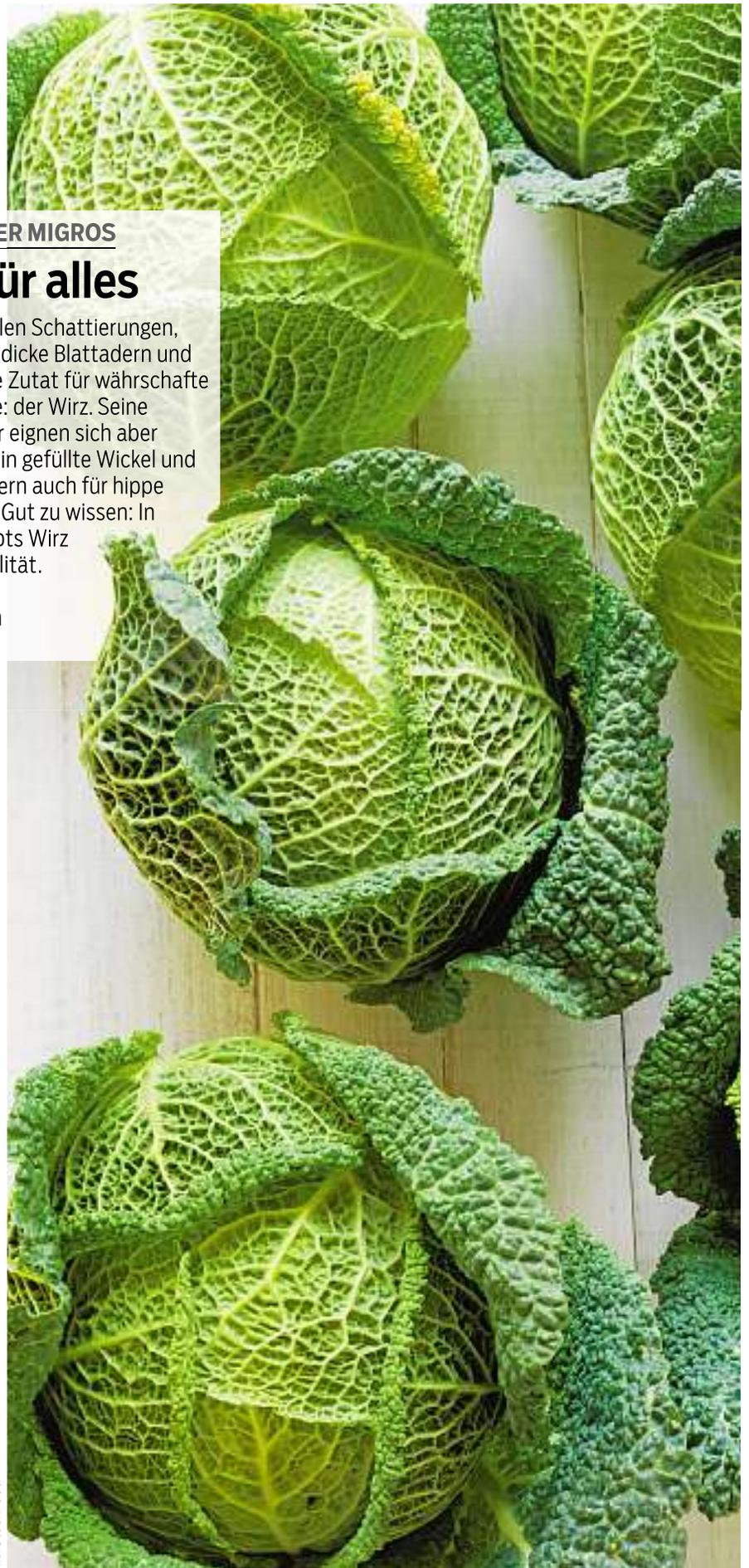


easy

verbindet die Vorteile des Einkaufs.



Ultraschneller Service: Die Ware online bestellen und bereits nach zwei Stunden abholen.



FRISCH IN DER MIGROS

Einer für alles

Er ist grün in allen Schattierungen, kugelrund, hat dicke Blattadern und ist die perfekte Zutat für währschafte Herbstgerichte: der Wirz. Seine grossen Blätter eignen sich aber nicht nur für fein gefüllte Wickel und Eintöpfe, sondern auch für hippe Wok-Gerichte. Gut zu wissen: In Ihrer Migros gibts Wirz auch in Bioqualität. Rezepte unter: www.saison.ch

Bild StockFood

Leben retten

wahrt. Doch auch wer keine Windeln benötigt, kann beim Einkaufen Gutes tun. Bis am 5. November gibts im Rahmen der Hamstertage Rabatt auf zahlreiche Artikel von Procter & Gamble – von Rasierartikeln bis zu Shampoo; zugleich geht auch hier für jedes verkaufte Produkt eine Spende für zwei Impfdosen an die Unicef.

Weitere Infos: www.famigros.ch

Mit verbindlichen Versprechen und konkreten Projekten engagiert sich die Migros für die Generation von morgen. Sie verpflichtet sich langfristig, die Umwelt zu schützen, den nachhaltigen Konsum zu fördern, gegenüber Gesellschaft und Mitarbeitenden sozial und vorbildlich zu handeln und sich für einen gesunden Lebensstil einzusetzen.

GENERATION M

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.generation-m.ch

Ein Töpfchen mit Köpfchen

Die Migros-Kosmetikherstellerin Mibelle Cosmetics AG erhält für eine innovative Verpackung die **Auszeichnung Swiss Star in der Sparte Ökologie**. Mit dem Swiss Star zeichnet das Schweizerische Verpackungsinstitut (SVI), die Dachorganisation der Schweizer Verpackungsbranche, jährlich herausragende Leistungen im Verpackungswesen aus.



Preisgekrönt: Der Cremetiegel von Mibelle kann nachgefüllt werden.

Die Mibelle überzeugte die Jury mit einer **neuartigen Nachfüllpackung für eine Tagescreme**. Das Prinzip kennt man bereits von Flüssigseifen: Ist die stabile Originalflasche leer, wird sie mit einem verpackungssparenden Beutel aufgefüllt. Cremes lassen sich allerdings nicht so leicht umfüllen. Die Mibelle hat einen Nachfülltiegel entwickelt, der einfach in den leeren Originaltiegel eingesetzt wird. Das neue Töpfchen verbraucht **im Vergleich zu einem konventionellen Tiegel 78 Prozent weniger Material**. «Diese Verpackung spart wirklich», heisst es in der Begründung der Jury, «weniger Material in der Herstellung heisst weniger Material in der Entsorgung – und auch weniger Material zum Transportieren. **Ökologie, wo man hinschaut.**» Apropos sparen: Die Nachfülltiegel sind günstiger als das Original.

Jung, umweltbewusst und erfolgreich: Prisca Müller (links) und Majka Baur im Hub Zürich.



Bilder: René Ruis

Mit Spass Gutes tun

Ideenwettbewerb von WWF und Migros: Die Gewinnerinnen wollen mit ihrer Online-Plattform Menschen dazu bewegen, sich ökologischer zu verhalten.

Das englische Wort Hub steht für Knotenpunkt oder Drehscheibe und wird oft für grosse Flughäfen verwendet. Der Zürcher Hub befindet sich jedoch nicht in Kloten, sondern unter zwei Viaduktbögen im trendigen Zürcher Kreis 5. Er verbindet keine Flugzeuge, sondern nachhaltiges Unternehmertum. Wer eine solche Geschäftsidee hat oder sie in einem Start-up bereits verwirklicht, kann hier temporär einen Arbeitsplatz mieten.

Hier arbeiten Prisca Müller (23) und Majka Baur (26). Die beiden Jungunternehmerinnen haben Anfang Oktober 2012 mit ihrem Konzept weACT den ersten Platz beim Ideenwettbewerb Idées vertes gewonnen, mit dem die Migros und der WWF gemeinsam nachhaltige Geschäftsideen suchten. Dotiert ist der erste Platz mit 30 000 Franken, und den Gewinnern wird ein Jahr lang ein Arbeitsplatz im Hub kostenlos zur Verfügung gestellt. «Nach der Preisverleihung haben wir einen Freuden-schrei ausgestossen», gesteht Müller.

«weACT» steht für die Idee, auf einer Online-Plattform Gruppenwettbewerbe zu veranstalten. Auf spielerische Art und Weise sollen die Teilnehmer so zu neuen Verhaltensweisen motiviert wer-

den, um ihren Alltag ökologischer zu gestalten. Egal, ob man für eine bestimmte Zeit das Velo benutzt, nur ein bis zwei Mal pro Woche Fleisch isst oder im Winter die Heizung um ein Grad runterstellt: «Wenn viele Menschen kleine Veränderungen in ihrem Lebensstil vornehmen, können wir die Schweizer CO₂-Emissionen um zehn Prozent senken», erklärt Baur, die wie ihre Geschäftspartnerin an der ETH Umweltnaturwissenschaften studierte.

Mitmachen, Eco-Punkte sammeln und Preise gewinnen

Wie soll das konkret funktionieren? Ziel ist, Unternehmen und Institutionen zu gewinnen. «Einzelne Teams oder Abteilungen werden dann an einem jeweils dreiwöchigen Wettbewerb teilnehmen und ihre Aktionen – wie zum Beispiel zweimal pro Woche am Mittag auf Fleisch zu verzichten – via unsere Plattform dokumentieren», sagt Müller. Wer am meisten Eco-Punkte sammelt, hat gewonnen. Öko-Punkte? «Nein, Eco», sagt die Jungunternehmerin, «Öko klingt zu sehr nach Reformhaus.»

Es gibt Preise zu gewinnen, und alle Teilnehmer werden zu einer Abschluss-party eingeladen. Müller und Baur sind

überzeugt, dass sich Verhaltensweisen nicht mit Zwang ändern lassen. «Wenn die Leute Spass haben, geht das am besten», so Müller, die momentan ein Psychologiestudium absolviert. Bei allem Idealismus – die beiden jungen Frauen wirken ziel- und erfolgsorientiert, keine Spur von Birkenstock-Groove. weACT ist ein Start-up, das sich dereinst rechnen soll. Die Unternehmen werden für die Teilnahme an den Wettbewerben einen bestimmten Betrag zahlen. Unterstützung gibts zusätzlich von der Migros und vom WWF: «Wir werden die beiden kommunikativ begleiten und so helfen, dass man weACT kennt und mitmacht», erklärt Cornelia Diethelm, Leiterin Nachhaltigkeit bei der Migros.

Und wie steht es um die ökologischen Bemühungen bei den beiden Firmengründerinnen? «Letztes Jahr habe ich aufs Fliegen verzichtet», sagt Baur. «Ich bin Vegetarierin – und versuchte in der letzten Zeit, kalt zu duschen», so Müller. Wie wars? «Schwierig; aber mittlerweile schalte ich beim Haarewaschen zwischendurch das Wasser ab.»

Texte: Christoph Petermann

Bilder: Daniel Winkler

Informationen unter: www.weact.ch

«Die Idee trifft den Zeitgeist»

Holger Hoffmann, was hat Sie persönlich an weACT überzeugt?

Uns hat die Idee gefallen, das ökologische Verhalten von Menschen durch Spass und Spiel positiv zu beeinflussen. Die Gruppenwettbewerbe haben grosses Potenzial, Leute dazu zu bringen, neue Aktionen auszuprobieren und auch ihre Freunde mit-zuziehen. Die Einbindung des sozialen Umfelds ist bei Verhaltensänderungen immens wichtig.



Holger Hoffmann-Riem, Projektleiter WWF und Jury-Präsident Idées vertes

Zum Thema gibt es seit langer Zeit unzählige Aufrufe und Aktionen. Warum sollte gerade diese Geschäftsidee Erfolg haben?

Die Idee trifft den Zeitgeist. Es geht nicht darum, jemandem mit erhobenem Zeigefinger einen Wertewandel aufzuzwingen, sondern darum, Leute einzuladen, mit ihren Freunden zusammen etwas Neues auszuprobieren. Inhaltlich können die Wettbewerbe ausserdem flexibel angepasst werden und ermöglichen daher auch die Zusammenarbeit mit Unternehmen, Schulen oder Gemeinden.

In diesem Online-Wettbewerb kann ja jeder behaupten, er hätte zugunsten der

Umwelt Verzicht geübt. Kann das wirklich funktionieren?

Bei weACT geht es nicht in erster Linie darum, besser zu sein als alle anderen, sondern das eigene Verhalten zu verändern und etwas für die Umwelt zu tun. Wenn man schummelt, tut man sich selbst somit keinen Gefallen. Ausserdem kann das weACT-Team die eingegebenen Daten auf Plausibilität prüfen. Ich glaube daher nicht, dass Schummeleien einen grossen Einfluss darauf haben, welches Team am Schluss gewinnt. Grundsätzlich ändert sich nichts an der Wirksamkeit des Wettbewerbs, da die anderen Teams ihr Verhalten ja trotzdem geändert haben.

JETZT ODER NIE!

inhaltsform



**Limited
Edition**

49.80

**Staubsauger zum
M-Budget Preis**

Stromsparender Schlittenstaubsauger 1600 W, hocheffizienter und waschbarer HEPA-Filter, Kabellänge 5 m, 2 Parkpositionen

ANGEBOT GILT VOM 23.10. BIS 5.11.2012, SOLANGE VORRAT.
ERHÄLTICH IN GRÖßEREN MIGROS-FILIALEN UND BEI MELECTRONICS.

MIGROS

Ein **M** besser.



MM 43: «Kein Leben ohne Bienen», Artikel über Filmregisseur und Imker Markus Imhoof und das Bienensterben.

«Bienen überleben bald nur noch in der Stadt»

■ Einfach grossartig, dass sich das Migros-Magazin der Bienen angenommen hat. Wir versuchen, schon im Kleinen darauf hinzuwirken, dass nicht nur noch Rasen entsteht, sondern wieder vermehrt Blumennahrung für die Bienen, aber leider sind viele Mitmenschen zu bequem dazu. Dabei wäre das erst noch gut für das Gemüt! Ein Blumenstraus in der Wohnung macht glücklich, und wo Blütenstauden sich ausbreiten, hat das Unkraut keine Chance. Der Natur geht es gut! Wir müssen nicht nur Abfalltrennung beachten und betreiben. Wir müssen Bienen-Nahrungsweltmeister werden. Nur Raps und Mais bringen es nicht, denn damit verhungern die Insekten. Sie gibt es bald nur noch in der Stadt, weil es dort noch eine Blumenvielfalt gibt. In Bern zügelt ein Stadtgärtner seine Bienen deswegen von Hochhaus zu Hochhaus.

Bild: Claudio Bader

Marianne und Peter Brönnimann
3175 Flamatt

**Filmregisseur
Markus Imhoof
und seine Tochter
Barbara mit ihren
Bienen in Italien.**



MM 43: «Kinder brauchen keine Erziehung», Interview mit dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul.

«Kinder brauchen Erziehung»

■ Ich habe mich beim Lesen des Titels «Kinder brauchen keine Erziehung» gefragt, was Herr Juul unter Erziehung versteht. Für mich ist Erziehung meiner Kinder nämlich genau das, was Herr Juul aufzählt: Erklärung, Respekt, Begleitung und Führung. Es erstaunt mich, dass der Begriff Erziehung eine so negative Konnotation hat. Kinder brauchen Erzie-

hung, aber eine, die von Liebe, Annahme und Vergebung geprägt ist.

Sonja Bachl-Weber
8050 Zürich

■ Kinder unter 14 Jahren auf Augenhöhe zu behandeln und ihnen keine Erziehung, sondern Erklärungen zu geben, finde ich schwierig. Ein Kind ist überfordert, wenn es mit Entscheidungen von Erwachsenen konfrontiert wird. Wenn die Eltern nicht die Kinder leiten und führen, tun es die Kinder mit den Eltern.

C. Rosal
per E-Mail

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



Neu gibts zum Schweizer Käse das passende Brett. Nur auf schweizerkaese.ch





Laurin Krausz wird im November erst 19 Jahre alt. Bereits hat der Bündner Beau aber sein Markenzeichen für Modeaufnahmen und Laufsteg: seinen ersten Blick.



Laurin Krausz ist ein Senkrechtstarter: Vor 13 Monaten entdeckt, lief er bereits Wochen später für Calvin Klein über den Catwalk in Mailand. Doch der Bündner ist bei Weitem nicht das einzige erfolgreiche Schweizer Männermodell.

Laurin Krausz (18) ist schön. Er ist mit seinen markanten Gesichtszügen, seinem gut gebräunten Teint und den blauen Augen sogar sehr schön und erinnert ein wenig an den jungen Leonardo DiCaprio. Sein trainierter, 187 Zentimeter grosser Körper bringt 77 Kilogramm auf die Waage. Zineta Blank von der Zürcher Modelagentur Visage entdeckte den Kantonsschüler, als er in einem Kleiderladen in Landquart GR jobbte. «Er sieht aus wie ein kleiner Gott», urteilt die Expertin. Das fand auch Calvin Klein und engagierte ihn als Model für die Herbst-Winter-Kollektion 2012. Worauf andere drei Jahre warten, das gelang Laurin innert Wochen. «Meine Modelkarriere startete sehr schnell. Aus der Modewelt kannte mich niemand, ich trat zuvor weder an Shows noch an Fashion Weeks

auf», sagt Laurin, der kürzlich in Chur die Matura abgeschlossen hat.

Werbeaufnahmen in Manhattan

Eigentlich wollte er Medizin studieren – sein Vater arbeitet als Homöopath. Aber die steile Modelkarriere hat dem Beau mit ungarischen Wurzeln neue berufliche Perspektiven eröffnet. Er war kürzlich für Castings und Shows je zwei Wochen in Mailand und Barcelona und flog Ende September für zweieinhalb Monate nach New York. «Das ist ein cooles Gefühl. Ich freue mich, die Stadt zu sehen und meine dortige Agentur kennenzulernen.» Laurin wird in Manhattan für Werbekampagnen fotografiert. Wenn es gut laufe und er weitere Kampagnen erhalte, werde die ganze Modewelt auf ihn aufmerksam. Bei solchen Kam-

SMADE

Wie Schweizer Männermodels die Modewelt erobern

pagnen werden 10 000 bis 20 000 Franken bezahlt. Armani-Models verdienen laut Laurin Krausz sogar über eine Million Franken pro Jahr.

Schweizer Models sind sehr diszipliniert

Inzwischen sind über ein Dutzend Schweizer Männer international als Model erfolgreich. Eine solche Ansammlung gab es noch nie. Peter Kuhn, Headbooker der Modelagentur Scout in Zürich, sagt: «Kaum eines dieser Models sieht wie ein typischer Schweizer aus. Der ethnische Mix macht es aus.» Das sei ähnlich wie bei den erfolgreichen Frauenmodels aus Brasilien, die Einflüsse aus Japan, aus Italien oder anderen europäischen Ländern hätten. Zineta Blank meint: «Die Schweizer Män-

ner haben einen speziellen Look, sind sehr diszipliniert und verfolgen die Ziele, die sie vor Augen haben.» Die jungen Frauen hätten diese Ausdauer oft nicht und brächen ihre Karriere wieder ab. Ursula Knecht, Direktorin der Modelagentur Option, urteilt ähnlich: «Die Männer sind mehr und mehr motiviert, vollberuflich zu modeln.» Dafür würden sie mit viel Sport an ihrer Figur arbeiten.

Der Bündner Schönling Laurin hat den ganz grossen Durchbruch noch nicht geschafft und muss das Appartement in New York mit anderen Models teilen. Er wird täglich an bis zu zehn Castings teilnehmen. Dafür braucht es Kondition. Laurin raucht nicht, Alkohol trinkt er nur einmal im Jahr am Churer Fest: «Ich versuche,

International erfolgreiche Schweizer Models

2008 war Roc Montandon (25) das Aushängeschild der Millionenkampagne von Levi's Jeans; Gucci, Armani und Versace liessen ihn für sich laufen. Heute ist er hauptsächlich Co-Geschäftsführer der Boutique Booster in Zürich.



Lucien Thomkins (23), Luzerner Betriebswirtschaftsstudent mit britischen Wurzeln und vollen Lippen, lief schon für Z Zegna und Dolce&Gabbana und machte unter anderem Werbung für Ralph Lauren, Sisley und Cerruti.

«Ich dachte, dieser Mann ist ein

Frau mit Durchblick

Zineta Blank (47) gründete 1995 ihre eigene Modelagentur Visage International Management in Zürich und beschäftigt vier Angestellte. Nach ihrer Ausbildung in Grafikdesign und Textiltechnologie an der Universität in Zagreb startete sie 1985 eine internationale Karriere als Fotomodel in Italien, England und Deutschland. Von 1990 bis 1995 verkaufte Blank unter dem Namen Zineta Fashion Store internationale Modemarken. Die schweizerisch-kroatische Doppelbürgerin, die Deutsch, Kroatisch, Englisch, Russisch und Italienisch spricht, lebt in Zollikon ZH.



Zineta Blank hat Modelshootingstar Laurin Krausz entdeckt. Die Inhaberin einer Modelagentur über äussere und innere Schönheit, Geld und den wachsenden Einfluss der Altersgruppe 35 plus in der Modebranche.

Zineta Blank, wie sieht für Sie ein schöner Mann aus?

Hmm. Wenn ich einen Mann zum ersten Mal sehe, achte ich zuerst auf seine Ausstrahlung. Als Zweites schaue ich auf Gesichtszüge, Grösse und den Body. Er muss das gewisse Etwas haben. Das ist in der Gesamtheit entscheidend.

Und was muss ein männliches Model mitbringen, um erfolgreich zu werden?

Perfekt ist eine Grösse von 188 Zentimetern, dazu ein markantes Gesicht und ein sportlich-durchtrainierter Körper.

Welche Männer gefallen Ihnen?

Für mich sollte er gross und blond sein und so wie das von mir entdeckte Model Laurin

aussehen, aber er müsste 20 Jahre älter sein als er.

Wie wichtig ist Schönheit für Sie?

Sehr wichtig. Aber wenn ein Mensch keine Schönheit von innen ausstrahlt, bedeutet die äussere Schönheit nichts. Das ist mir auch bei meinen Models sehr wichtig. Schöne Menschen ohne Seele finde ich nicht schön. Schauen Sie Laurin an. Er sieht aus wie ein kleiner Gott. Aber wenn er ohne Seele wäre, könnte ich nicht mit ihm zusammenarbeiten. Ein Model muss zudem stark sein, um nach einem allfälligen Tief wieder nach oben zu kommen.

Sie haben Laurin in einem Outlet-Laden in Landquart entdeckt.

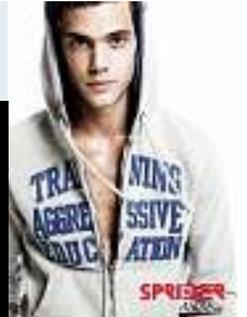


Edison Kelmendi (21) hat albanische Wurzeln und lief unter anderem für die Winterkollektion 2012/2013 von Versace. Sein Markenzeichen ist seine James-Dean-Tolle.



Die Liechtensteiner Hans (20) und Raphael (18) Hatt gehören zu den erfolgreichsten Brüdern im Modegeschäft und treten vor allem an Modeshows auf.

Der Zürcher Nico Schürch (25) war das Ford-Supermodel 2006 und in «Men's Health» zu sehen. Zudem stand er für eine weltweite Kampagne von Paul Smith vor der Kamera.



Die roten Haare sind das Markenzeichen des Neftenbachers Fabian Pfenninger (26), der auf den ganz grossen Bühnen wie Paris und Mailand läuft und unter anderem für Strellson und Wolfgang Joop posiert.



geborener Star»

Ja, ich gehe gerne in Läden. Die meisten Fashion-Freaks treffe ich beim Shoppen, auf der Strasse oder im Sommer am See. Bin ich mir sicher, gebe ich meine Visitenkarte – wie bei Laurin. Ich wollte etwas einkaufen, und dann sah ich diesen Jungen, diese Ausstrahlung, und dachte, dieser Mann ist ein geborener Star.

Entdecken Sie so Ihre Models?
Ja, oder sie bewerben sich bei mir. Ein Foto genügt. Entweder berührt es mich oder nicht.

Was raten Sie einem 14-Jährigen, der Model werden möchte?

Wenn ich einen Sohn hätte, würde ich ihn nie dazu drängen, Model zu werden. Aber wenn er gut aussieht und aus Leidenschaft Model werden möchte, würde ich ihm helfen. Nur ist man mit 14 noch viel zu jung. Ich würde ihm raten, zuerst die Schule abzuschliessen. Das beste Alter, um im Geschäft zu arbeiten, ist 17.

Wie viel verdient ein männliches Model im Schnitt pro Monat?
Die Schweizer Models verdienen im internationalen Vergleich nicht viel, zirka 600 bis 6000 Franken pro Monat. Models, die international ar-

beiten, können sehr viel mehr Geld verdienen.

Wie viel?
Erhält Laurin den Zuschlag für eine weltweite Modekampagne, kann die Gage bis gegen 200 000 Franken betragen. An Shows verdienen die Models zwischen 1500 und 4000 Franken pro Tag. Dabei darf man aber nicht vergessen, dass man in Paris 70 Prozent der Gage an die Veranstalter abliefern muss, in Mailand 60 Prozent und in New York 50 Prozent.

Sie haben rund 150 weibliche Models und 90 männliche Models

unter Vertrag. Wohin geht der Trend in der Modebranche?

Am meisten Zuwachs sehen wir in der Gruppe 35 plus. Das ist die Zukunft. Junge Menschen finde ich faszinierend, inspirierend, kreativ und sexy. Aber ältere Menschen sind faszinierender, haben eine andere Ausstrahlung. Es wird Zeit, dass die Welt aufhört, bei dieser Altersgruppe wegzuschauen. Wegen der jungen Models wollen sich Frauen Falten wegoperieren lassen, um jünger auszusehen. Nur werden Frauen damit unästhetischer. Ich plädiere dafür, auf natürliche Art älter zu werden.

Anzeige

MIT LIEBE GEMACHT

Crème au four Chocolat

2.85
Dessert Tradition
Crème au four Chocolat
2 x 100 g

NEU

MIT LIEBE GEMACHT.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 12.11.2012. SOLANGE VORRAT

CUMULUS
PUNKTE
20X

Crème Brûlée

MIGROS
Ein M besser.

Haarausfall... Kraftlose Haare... Brüchige Nägel...



... können durch Biotinmangel auftreten.

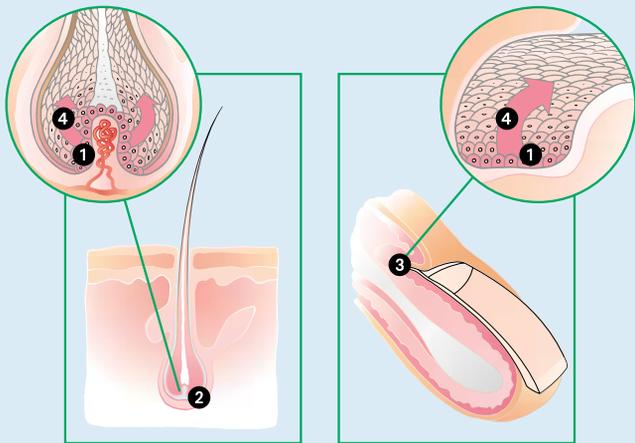
Biotin-Biomed® forte hilft, diesen Mangelzustand zu beheben.

Die Entstehung gesunder Haare und Nägel

Spezialisierte Hautzellen (Epidermiszellen) ① in der Haar- ② und Nagelmatrix ③ vermehren sich durch Zellteilung und schieben sich so langsam nach oben ④. Dabei reifen sie und bilden das faserige Eiweiss Keratin, den Hauptbestandteil der Haare und Nägel. Keratin verleiht Haaren und Nägeln ihre Festigkeit.

So wirkt Biotin

Biotin wirkt auf die Vermehrung der Haar- ② und Nagelmatrixzellen ③, unterstützt die Bildung von Keratin und verbessert die Keratinstruktur.



1 x täglich Biotin

- > vermindert den Haarausfall
- > verbessert die Haar- und Nagelqualität
- > erhöht die Haar- und Nageldicke



Erhältlich in
Apotheken und
Drogerien.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

BioMed

Vertrieb: Biomed AG, 8600 Dübendorf
www.biomed.ch

International erfolgreiche Schweizer Models



Der mit 184 Zentimeter verhältnismässig kleine Solothurner Jan Schumacher (32) ist vor allem dank seines perfekten Sixpacks erfolgreich und brachte es schon fünf Mal auf die Titelseite von «Men's Health».



Sein Holzfällerbart und seine Tätowierungen machen den Zürcher Fabian Schweizer (31) zum aussergewöhnlichen Model – nun als Kampagnenmann für Missoni.

meinen Alltag gesund zu gestalten.» Solange er jedoch nicht jeden Tag Chips und Glace esse, müsse er nicht speziell auf die Ernährung achten, erzählt er. An seinem Körper störe ihn nichts. Er geht wöchentlich dreimal ins Fitness und zweimal 40 Minuten joggen. Er habe gesehen, dass viele Models rauchen und viel trinken, in der Szene in Mailand werde auch mal gekokst. Die meisten dieser Models seien jedoch nicht erfolgreich.

Wie ist es für ihn, auf das Äussere reduziert zu werden? «Klar, Bilder sind oberflächlich. Doch bei der Auswahl der Models schauen die Agenturen heute vermehrt auf den Charakter», entgegnet Krausz.

«Ich modle sicher ein Jahr. Und wenn ich gute Jobs kriege und entsprechend verdiene, arbeite ich noch länger in dieser Branche. Ich kann auch noch mit 22 studieren», sagt er. Nach New York läuft er im Januar an der Modewoche in Mailand und danach in Paris. «Wenn ich für eine Parfümkampagne von Armani ge-

bucht werde, ist das das Grösste für mich.» Der bald 23-jährige Kanadier Simon Nessman, das aktuelle Gesicht für Giorgio Armani, ist sein Vorbild.

Auch privat läuft es für den Beau rund. Laurin hat seit zwei Jahren dieselbe Freundin. Sie wohne in der Region, er selbst hat seinen Schweizer Wohnsitz bei der Mutter in Felsberg, einem Dorf in der Nähe von Chur – seine Nachbarin ist Bundespräsidentin Eveline Widmer-Schlumpf.

Viel will er über seine Freundin nicht verraten, nur das: Sie habe die Kantonschule abgeschlossen. Und: «Als sie erstmals von meinen Modelplänen hörte, machte es ihr Angst.» Er kann das verstehen: «Die Gefahr, in einer solchen Welt die Bodenhaftung zu verlieren, ist gross. Wichtig ist, einen starken Charakter zu haben. Ich bin nicht besser als alle anderen, werde nur für mein Aussehen gelobt.» Heute sei das zwar viel wert, aber doch nicht alles.

Texte: Reto E. Wild
Bild: Andrea Badrutt



DAS BESTE AUTO DER WELT FÜR FAMILIEN.

GÜNSTIGER ALS JE ZUVOR.



Preissenkung bei Dacia
Lodgy neu ab Fr. 11 900.-

3 JAHRE
GARANTIE
... 100 000 km

DACIA
GRUPE RENAULT

www.dacia.ch | 0800 000 220

Das beste Preis-Raum-Verhältnis: bis zu 2 617 l Kofferraumvolumen.

Das beste Preis-Leistungs-Verhältnis: Sieger Best Cars 2012, «Auto Illustrierte».

Die glücklichsten Kunden: Qualitätsreport 2012, «Auto Zeitung».

Erfahren Sie noch mehr Fakten auf www.dacia.ch

Abgebildetes Modell (inkl. zusätzlicher Ausstattungen): Dacia Lodgy Lauréate 1.6, 1598 cm³, 5-türig, Treibstoffverbrauch 7,1 l/100 km, CO₂-Emissionen 165 g/km, Energieeffizienz-Kategorie E, Fr. 16600.-; Dacia Lodgy 1.6, Fr. 11900.-.

ALLES FÜR DIE VORWEIHNACHTLICHE BACKSTUBE.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 5.11.2012, SOLANGE VORRAT

MGB www.migros.ch WIRZ



9.80

Guetzi-Dosen Set «Engel»
3-teilig,
diverse Grössen



5.50

Weihnachtsmischung mit Chräbeli
500 g



33%

2.70

statt 4.05

M-Classic Kochschokolade im 3er-Pack
3 x 200 g



33%

1.20

statt 1.80

Weissmehl, TerraSuisse
1 kg



CUMULUS PUNKTE 20X

2.10

Auf alle Patissier Back- und Dessertzutaten sowie Dekoartikel
z. B. Patissier Patisserie-Streusel,
140 g



CUMULUS PUNKTE 20X

2.60

Auf alle Patissier Back- und Dessertzutaten sowie Dekoartikel
z. B. Patissier Backschokolade-Würfel,
160 g



CUMULUS PUNKTE 20X

1.30

Auf alle Patissier Back- und Dessertzutaten sowie Dekoartikel
z. B. Patissier Marzipan Neutral,
80 g

MIGROS

Ein **M** besser.

IT-BRANCHE IN DER KRISE?

«Innovation kann man nicht auslagern»

Meldungen über Hunderte von Entlassungen in den IT-Abteilungen von Unternehmen wie UBS oder Credit Suisse häufen sich. Für Jörg Aebischer, Geschäftsführer von ICT-Berufsbildung, ein Problem der Banken. IT-Fachkräfte seien in Zukunft dennoch sehr gefragt.



Jörg Aebischer (41), ist Geschäftsführer von ICT-Berufsbildung, dem nationalen Verband für das Berufsfeld der Informations- und Kommunikationstechnik.

Jörg Aebischer, in den IT-Abteilungen von UBS und Credit Suisse drohen Hunderte von Entlassungen. Was geht Ihnen durch den Kopf? Als Erstes denke ich an die Betroffenen, die mir leidtun. Eine Entlassung ist immer etwas sehr Schlimmes. Als Zweites kommt relativ schnell Ärger hoch. Denn diese Informationen basieren momentan auf Spekulationen und vor allem auf Indiskretionen.

Die IT gilt als krisensichere Branche. Wieso jetzt dennoch diese Entwicklung?

Primär rumort es in der Bankenwelt, nicht in der IT-Welt. In erster Linie werden ja Bankfachleute entlassen, und dass es dann auch weniger unterstützende Funktionen wie IT braucht, ist eine logische Konsequenz.

Sie sagen also, diese Entlassungen sind eine Randerscheinung?

Gesamthaft gesehen werden die Entlassungen beim steigenden Bedarf an IT-Fachkräften kaum ins Gewicht fallen.

Offenbar haben es die entlassenen Leute aber sehr schwer, einen neuen Job zu finden. Was ist so speziell an der Banken-IT?

Die Grossbanken haben eigens programmierte Informatiksysteme, die sich sonst

auf dem Markt nirgends finden. Hinzu kommt, dass fast 60 Prozent der IT-Leute Quereinsteiger sind ohne formalen IT-Abschluss. Weil die IT-Branche relativ jung ist, wurden sie on the job ausgebildet. Sie sind in ihrem Job gute Informatiker, aber da die IT immer komplexer wird, ist es für diese Leute nicht einfach, sich auf dem Markt zu halten.

Dass ganze IT-Abteilungen ins Ausland verlagert werden, ist keine Seltenheit. Warum?

Unternehmen suchen nach günstigen Produktionsmöglichkeiten. Das ist marktwirtschaftlich grundsätzlich legitim. Die Verlagerung von Arbeitsplätzen ins Ausland haben wir aber auch dadurch begünstigt, dass wir in der Schweiz einen Fachkräftemangel haben.

Wie sind die Prognosen für die Entwicklung der IT-Branche Schweiz?

Aus Sicht der Mitarbeiter ist die Prognose hervorragend. Es gibt keine andere Berufsgruppe, die derart rosige Berufsaussichten hat. Gerade wenn die Wirtschaft unter Kostendruck kommt, bekommt die IT einen zusätzlichen Schub, weil man Prozesse rationalisiert und automatisiert. Aus Sicht der Wirtschaft ist es eine Herausforderung. Laut unse-

rer aktuellen Studie werden wir im Jahr 2020 einen Bedarf an rund 72 000 neuen ICT-Fachkräften haben. Wenn wir jetzt nicht stark den Nachwuchs fördern, fehlen der Schweizer Wirtschaft bis dahin 25 000 Informatiker.

Wie sieht es aus mit der Zuwanderung von ausländischen Arbeitskräften?

Die Zuwanderung ins Berufsfeld braucht es. Aktuell liegt der Anteil an Zuwanderern in der IT bei 12,1 Prozent. Gesamtschweizerisch sind es 7,4 Prozent. Wir verzeichnen also eine überdurchschnittlich hohe Zuwanderung. In der IT kommt der grösste Teil aus dem Ausland mit Hochschulabschluss.

Einen Computer kann man überall an den Strom anschliessen. Spielt der Firmenstandort im IT-Bereich überhaupt noch eine Rolle? Sicher! Zwei Drittel aller Informatiker sind in Nicht-IT-Unternehmen angestellt. Den PC kann man auslagern, die Innovation hingegen nicht. Natürlich, nicht für jede Tätigkeit braucht es hochqualifizierte Leute, und diese kann man durchaus auslagern. Aber hier vor Ort brauchen wir gut ausgebildete, innovative Leute.

Interview: Nathalie Bursac

MANN DER WOCHE

Mahnfinger

Samuel Tanner (62), Direktor ad interim der Eidgenössischen Steuerverwaltung und SP-Mitglied, habe die wahren Kosten der Unternehmenssteuerreform II gekannt und Bundesrat Merz vor Milliardenausfällen gewarnt. Daraufhin habe dieser Tanner das Reformdossier entzogen. Dies schreibt Ex-SP-Nationalrat Rudolf Strahm im «Tages-Anzeiger». Der Schaden ist angerichtet, aber behält Strahm recht, wäre dies eine späte Genugtuung für Tanner.



Bilder: Keystone (3)

FRAU DER WOCHE

Goldfuss

Grosse Ehre für **Ramona Bachmann (21)** aus Malters LU: Die Profifussballerin, die derzeit für den schwedischen Meister LdB Malmö spielt, ist für zwei Kategorien nominiert – als wertvollste Spielerin und beste Stürmerin der Liga. Ob sie gewinnt, erfährt sie am 12. November an der Fussball-Gala in Stockholm. Die Schweizer Internationale wurde in Schweden bereits 2011 zur wertvollsten Spielerin und besten Mittelfeldspielerin gewählt.



MESSERSCHARBE PREISE

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10.

BIS 5.11.2012, SOLANGE VORRAT

MGB www.migros.ch WIRZ

50%

8.50

statt 17.-

Saucisson
Tradition,
TerraSuisse
Schweiz, per kg



40%

3.35

statt 5.60

Reh-
geschnetzeltes
Österreich,
per 100 g



40%

4.90

statt 8.20

Don Pollo
Pouletbrust
hauchdünn, ge-
schnitten, Brasilien,
2 x 137 g



40%

9.10

statt 15.30

Poulet-
Cordon-bleu
Brasilien, 6 x 125 g



40%

12.50

statt 20.90

Reh-Pfeffer
Hergestellt in der
Schweiz mit Fleisch
aus Österreich, 600 g



40%

2.80

statt 4.80

Kalbsbratwurst,
TerraSuisse
Schweiz, 2 x 140 g



MIGROS

Ein **M** besser.

Im Dienste des Planeten

Je einfacher wir leben, desto besser geht es der Welt, ist Christa Schmidmeister überzeugt. Sie ist die einzige Schweizer Botschafterin der Erdcharta.

Die Erdcharta: Frieden, Umweltschutz und Menschenrechte

Im Hinblick auf den **Erdgipfel in Rio 1992** beauftragte die Uno 1987 eine Kommission, Grundsätze für eine nachhaltige Entwicklung zu erarbeiten. Am Erdgipfel wurde ein erster Entwurf dieser sogenannten Erdcharta diskutiert, jedoch keine Einigung erzielt. Eine Vielzahl von Organisationen, Kommunen und Umweltministerien entwickelten in der Folge die Charta weiter. An der **Friedensuniversität in San José, Costa Rica**, wurde ein Sekretariat geschaffen, das die Ergebnisse der verschiedenen Arbeitsgruppen zusammenbrachte. Im Jahr 2000 wurde die Erdcharta schliesslich veröffentlicht: eine **Sammlung von grundlegenden ethischen Prinzipien** für die Schaffung einer gerechten, friedlichen und nachhaltigen Weltgemeinschaft. Das Sekretariat schliesst auch Verträge mit den Erdcharta-Botschaftern wie Christa Schmidmeister. Die Botschafter engagieren sich dafür, die Ziele der Charta bekannt zu machen und andere dafür zu begeistern. Wer nach den **16 Prinzipien** leben will, unterschreibt die Erdcharta und schickt sie an Christa Schmidmeister oder direkt nach San José. **Es ist ein Vertrag mit sich selber.** Die Unterzeichner verpflichten sich unter anderem, alles Leben zu achten, der Gemeinschaft aller Menschen und der biologischen Vielfalt der Natur Sorge zu tragen, die Menschenrechte zu respektieren und nachhaltiges Wirtschaften zu fördern. Neben Millionen von Privatpersonen haben auch Tausende von Unternehmen und Organisationen sowie einzelne Regierungen die Erdcharta unterzeichnet.

Mehr über die Erdcharta sowie Kontaktdaten:
www.erdcharta.ch



Als die Erdcharta (siehe Box links) 1987 ins Leben gerufen wurde, wohnte Christa Schmidmeister (53) im Bündner Domleschg, im Dorf Almens. Die Zürcherin zog dahin, weil sie der Natur näher sein wollte. Sie war seit wenigen Jahren verheiratet und hatte zwei kleine Töchter, eine dritte war unterwegs. In ihrem Garten spielten die Mädchen neben selber angepflanztem Gemüse. «Natur pur» lautete schon damals Christa Schmidmeisters Devise. Eine Frau, deren Herz mit der Erde verbunden ist. Die ausgebildete Lehrerin engagierte sich im Ort, leitete die Kirchengemeinde, organisierte ökumenische Projektstage, initiierte Skilager und zog daneben ihre Töchter gross, die heute alle in den 20ern sind und teilweise schon selber Kinder haben.

Von der naturverbundenen Träumerin zur Botschafterin

Im Jahr 2000, als die Erdcharta nach mehr als zehn Jahren endlich publiziert wurde, las sie auch Christa Schmidmeister und dachte sich: Da hat jemand aufgeschrieben, was ich schon lange im Herzen trage. Die Erde ist doch unsere Heimat, wieso trampeln wir so respektlos auf ihr herum? Die Frage beschäftigte sie schon als Kind. Nie hatte sie verstanden, wieso die Leute ihren Abfall einfach aus dem Autofenster warfen. Die Indianer, deren Geschichten sie als Kind las, hätten das nicht getan, war sie sich sicher. Hätte sie es als Kind gekonnt, wäre sie zu den Indianern gezogen. Christa Schmidmeister war eine naturverbundene Träumerin, aus der eine Idealistin wurde – und letztlich eine Botschafterin.

Seit sie die Erdcharta kennt, setzt sie sich für sie ein. Dafür hat sie sich bei der Friedensuniversität in San José als Erdcharta-Botschafterin angemeldet und sich zertifizieren lassen. Sie ist bisher die Einzige in der Schweiz, die sich Erd-

Der respektvolle Umgang mit der Erde ist ihr seit der Kindheit ein Anliegen: Christa Schmidmeister.

charta-Botschafterin nennen darf. Als Botschafterin hat sie sich verpflichtet, den Ruf des Dokuments zu wahren und seine ethischen Grundsätze zu fördern. Die Erdcharta, heute nach wie vor noch eine Vision, soll eines Tages wie die Menschenrechte von der Uno-Vollversammlung angenommen werden.

Bietet Christa Schmidmeister etwas zu trinken an, fragt sie nicht: «Was hätten Sie gerne?», sondern: «Was tut Ihnen gut?» Ein Glas Wasser, ein Sirup, selbst gemacht? Das könnte etwas Aufdringliches haben, weil sie mit der Frage in eine zwischenmenschliche Zone dringt, wo Fassade nichts mehr zu suchen hat. Man könnte es sich einfach machen und Christa Schmidmeister mit dem Label Gutmensch etikettieren, der sich für etwas Erhabeneres hält, weil er es geschafft hat, dem übermässigen Konsum abzuschwören. Sie handelt auch klischeehaft, wenn sie auf einem Spaziergang von Scharans, wo sie heute wohnt, Richtung Almens einen Regenwurm aus dem staubigen Weg hochhebt und ihn im Grün wieder sich selber überlässt. Aber ihr nimmt man es ab, das aufrichtige Interesse am Menschen und am Regenwurm. Erhaben? «Das bin ich nicht», sagt sie auf einer Bank mit Blick auf den Piz Beverin auf der anderen Talseite. Die Demut der Natur gegenüber macht sie klein, auch etwas unsicher. «Ich habe auch Zweifel», sagt sie. Im Moment kämpft sie damit, sich nach einer Weiterbildung in nachhaltiger Entwicklung noch stärker als Fachfrau zu positionieren und für Leistung Geld zu verlangen.

Ihr Schulprogramm wurde von der Unesco ausgezeichnet

Manchmal fühlt sie sich der Entwicklung der Welt gegenüber ohnmächtig. Mit diesem Gefühl der Ohnmacht wird sie auch konfrontiert, wenn sie vor Schulklassen spricht, Schulungen für Unternehmen und Vereine hält. Oder wenn sie wie letztes Jahr an der Nachhaltigkeitsmesse Life Fair in Zürich, die sie mitorganisiert hat, einen Stand betreibt. Oft wird sie gefragt, was es bringe, wenn man nachhaltig lebe, während andere für Shoppingtrips nach New York fliegen. «Jeder muss für sich entscheiden», sagt sie. Aber auch: «Jeder Einzelne zählt, der sich für eine bessere Welt einsetzt.»

Drei Jugendlichen, die in der Sturm- und-Drang-Phase den Wegweiser in die Zukunft nicht mehr sahen, habe sie kürzlich gesagt: «Jeder Mensch ist wertvoll. Es gilt herauszufinden: Was kann ich beitragen, wo ist mein Platz?» Dies seien



Christa Schmidmeister lebt im bündnerischen Scharans mitten in der Natur.

Fragen, die Jugendliche beschäftigten. Ihr Schulprogramm wurde letztes Jahr von der Schweizer Unesco-Kommission ausgezeichnet. In den Workshops lernen die Jugendlichen nicht nur, wie ein nachhaltiges Leben aussehen kann, sondern auch, wie man gewaltfrei Konflikte löst.

Haben die Jungen denn noch eine Zukunft in einer Welt, die sich selber zugrunde richtet? In der Tiere, Pflanzen und indigene Völker aussterben? Christa Schmidmeister überlegt. Ihr Blick ist ernst, in die Ferne gerichtet. Aber eigentlich schaut sie in sich hinein. Sie gibt zu, dass ein konsequent nachhaltiges Leben auch eine gewisse Schwere hat. Verzicht ist nichts, was einen in Jubel ausbrechen lässt. Doch je bewusster man verzichte, desto einfacher sei es, sagt sie. Leute, die mit gutem Beispiel vorangingen, hätten sie ermutigt. Und auch sie will Mut machen für einen erdverträglichen Lebensstil. Geflogen ist Christa Schmidmeister das letzte Mal vor über zehn Jahren. Sie

«Je bewusster man verzichtet, desto einfacher ist es.»

besuchte damals ihre mittlere Tochter in Island, wo diese mehrere Monate lebte. Die Mutter in ihr hatte die Umweltschützerin besiegt.

So gut es geht, lebt sie biologisch und fleischlos. Kleider hat sie schon lange keine mehr gekauft. Lieber näht sie und macht aus Alt wieder Neu. Wenn sie etwas kauft, schaut sie auf Qualität und faire Produktion. Sie fragt sich: «Was brauche ich unbedingt?» Und jedes Mal laute die Antwort: «Nicht viel.» Und dabei sieht sie auch noch munter aus. Die Frau hat keine Sorgenfalten. Sie ist nicht griesgrämig, ihr Lachen verbreitet Zuversicht.

Das Göttliche ist überall, in den Pfingstrosen wie den Eisblumen

Doch zwei Dinge braucht Christa Schmidmeister: Menschen und die Natur. Für Freunde und Familie, ihre Töchter und Enkelkinder will sie da sein. In ihrem Kreis kann sie gestalten, ein Umfeld der Liebe und des Respekts schaffen. Sie will Spiritualität im Alltag leben. Gott ist für sie nicht derjenige, der im Himmel hockt und auf die Erde schaut. Das Göttliche ist überall. In den Sonnenstrahlen, die ihr in der Mittagspause auf dem Balkon das Gesicht wärmen. «Ein Luxus», findet sie. In all den kleinen Wundern der Natur. In den Eisblumen im Winter, den Pfingstrosen, ihrer Lieblingsblume, im Frühling, im Sommer in den Kirschen, die sie in ihrem Naturgarten erntet und dörft, im Herbst in den bunten Blättern der welken Bäume.

«Wenn man genau hinschaut», sagt sie, «sieht man, wie abwechslungsreich die Natur ist.» Immer wieder kommt Neues, ohne dass man dafür Geld ausgeben muss. Sie erörtert die beiden Begriffe Sein und Haben. Wovon braucht man mehr? Mehr Haben oder mehr Sein? Mehr Haben auf Kosten von was? Wer viel haben will, muss viel für Geld arbeiten. «Ich finde, die Menschen sollten ein bisschen weniger müssen», sagt sie. Sich etwas einzuschränken befreie auch von Zwang und schaffe Freiräume. «Ich will nicht missionieren», sagt Christa Schmidmeister, sie wolle lediglich Wege aufzeigen und auch vorleben. Und sie lässt gelten: Jeder Weg macht Sinn, den jemand geht.

Text: Erika Burri
Bilder: Sophie Stieger

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



da.com

ŠKODA Octavia Combi 4x4
4x4 mehr Winterspass
ab CHF 25'600.-*



Škoda. Made for Switzerland.

Twenty 20

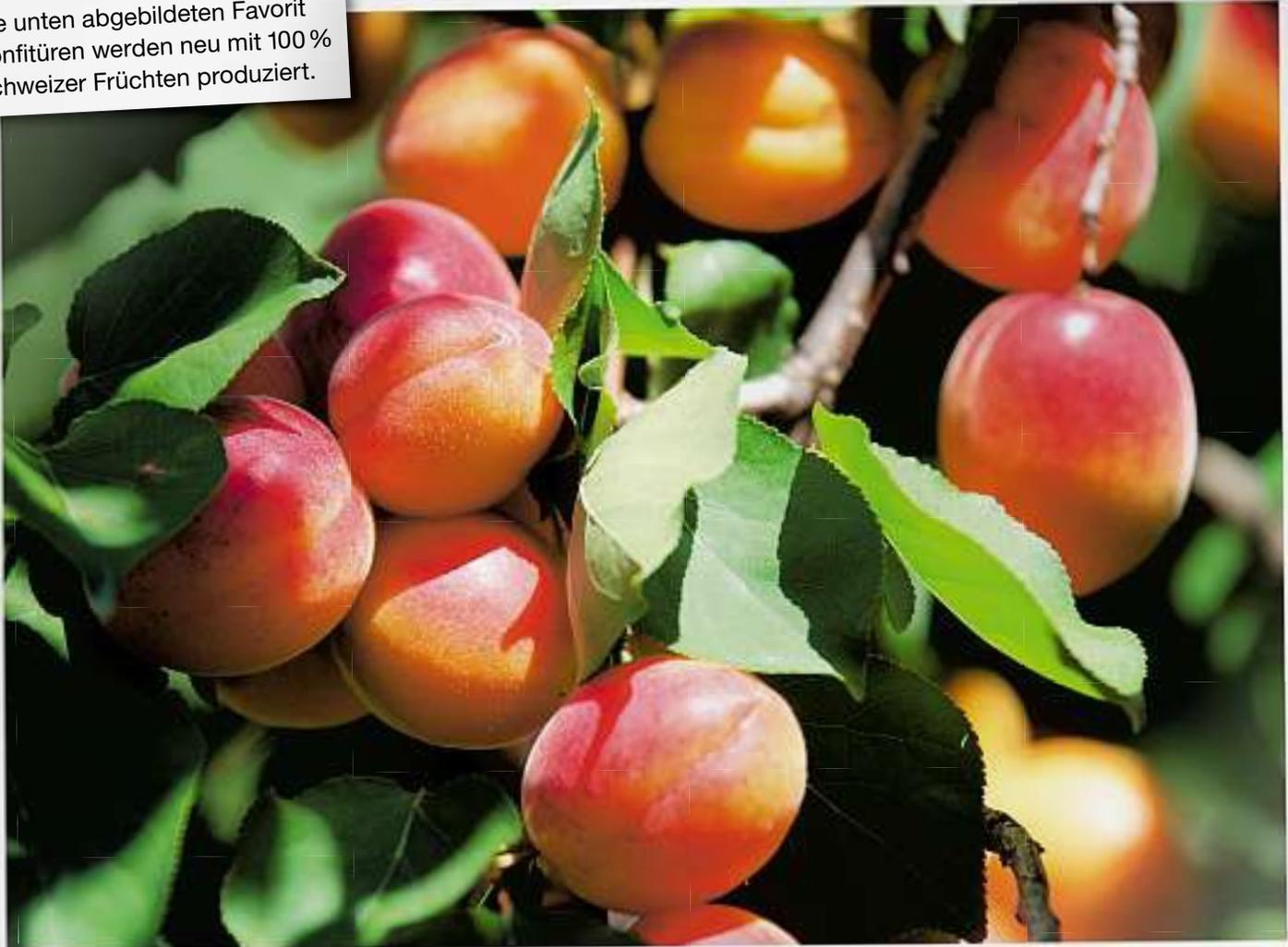
Der Winterspass beginnt schon beim Preis: Wenn Sie sich jetzt für einen ŠKODA Octavia Combi 4x4 entscheiden, sparen Sie bis zu CHF 10'700.-. Und Sie sichern sich den beliebtesten Combi der Schweiz als Sondermodell TWENTY erst noch mit einer attraktiven Spezialausstattung inkl. Leichtmetallräder PYXIS, schwarzer Dachreling, Lederlenkrad und Netztrennwand zum unschlagbaren Preis von CHF 25'600.-. ŠKODA Octavia Combi 4x4: das moderne Wintermärchen. www.skoda.ch

*ŠKODA Octavia Combi TWENTY 4x4 1.6 I TDI, 77 kW/105 PS, mit Sonderausstattungs paket (Leichtmetallräder PYXIS, Dachreling schwarz, Lederlenkrad, Netztrennwand) auf Basis des ŠKODA Octavia Combi Ambition 4x4 1.6 I TDI, 77 kW/105 PS, Preisvorteil CHF 5'500.-, plus EURO-Bonus CHF 4'700.-, plus Lagerprämie CHF 500.-, empfohlener Verkaufspreis CHF 25'600.-. Angebot ausschliesslich gültig für Lagerfahrzeuge mit Immatrikulation bis 31.12.2012. Treibstoffverbrauch gesamt (Benzinäquivalent): 5,4 (5,7) l/100 km, CO₂-Ausstoss: 141 g/km, Energieeffizienz-Kategorie: B. Durchschnitt aller verkauften Neuwagen: 159 g/km.

AKTION

ANGEBOTE GELTEN VOM 30.10. BIS 5.11.2012,
SOLANGE VORRAT

Die unten abgebildeten Favorit
Konfitüren werden neu mit 100 %
Schweizer Früchten produziert.



MGB www.migros.ch WIRZ



3.-
statt 3.50

Favorit Konfitüre
Schwarze
Kirschen
beim Kauf ab
2 Stück, jedes
-.50 günstiger
350 g



2.80
statt 3.30

Favorit Konfitüre
Zwetschgen
beim Kauf ab
2 Stück, jedes
-.50 günstiger*
350 g



3.-
statt 3.50

Favorit Konfitüre
Aprikosen
beim Kauf ab
2 Stück, jedes
-.50 günstiger
350 g

MIGROS

Ein M besser.

*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

Neue Serie: Integriert und erfolgreich, 1/6

Gegen die Vorurteile

Das Thema Migration ist belastet mit negativen Vorurteilen. Zeit, einige abzubauen. Denn Einwanderer schaffen als Erstes nicht Probleme, sondern Wachstum.

Die Schweiz ist ein Einwanderungsland – genauso wie die meisten anderen Nationen Europas. In den letzten Jahren haben sich die Immigration und Integration von Ausländern zu zentralen politischen Themen entwickelt. Die Minderheit der Nichtintegrierten und Kriminellen (2009 wurden laut Bundesamt für Statistik 1,2 Prozent der Ausländer mit Schweizer Wohnsitz strafrechtlich verurteilt) sorgt dabei regelmässig für Schlagzeilen und bringt die Mehrheit der Gutintegrierten mit in Verruf.

Die Reaktionen der Politiker reichen von Multikultiomantik bis zu Schnellschüssen, die mehr darauf zielen, die Stimmung in der Bevölkerung (und die eigenen Wahlchancen) zu verbessern, als längerfristige Perspektiven zu entwickeln. Denn ohne Einwanderung geht es nicht – weder in der Schweiz noch im Rest des stetig schrumpfenden Europas. Und die Ängste bei den Einheimischen werden nicht einfach so verschwinden. Vielleicht würde es helfen, wenn die Schweizer ihre Einwanderer ein bisschen besser kennen würden.

Das Migros-Magazin porträtiert in den kommenden Wochen sechs Immigranten, stellvertretend für die vielen Gutintegrierten. Männer und Frauen, die in die Schweiz gekommen sind, sich hier ein neues Leben aufgebaut haben und ihren Teil zum Wohlstand des Landes beitragen – Menschen aus unterschiedlichen Situationen, für die die Schweiz zur Heimat geworden ist. *Texte: Ralf Kaminski*

Bilder: Annette Boutellier



integriert & erfolgreich

Wie Einwanderer Wohlstand schaffen – Serie in sechs Teilen

1. Wie es dazu kam, dass der afghanische Erziehungsminister in der Schweiz Ritterrüstungen restaurierte.
2. Wie ein Opernsänger aus Südkorea zum Inhaber eines gefragten Restaurants wurde.
3. Wie eine Münchenerin aus den USA in der Schweiz ein erfolgreiches Biotech-Unternehmen aufbaute.
4. Wie ein kongolesischer Kriegsflüchtling zum beliebten Metzger hinter der Migros-Fleischtheke wurde.
5. Wie ein Luxemburger Internatschüler eine Schweizer Luxusuhrenmarke wieder erfolgreich machte.
6. Wie eine kurdische Studentin nach Haft und Folter gelernt hat, Menschen in der Schweiz psychisch zu helfen.

«Ohne Arbeit hat das Leben keine Bedeutung»

Vom Erziehungsminister zum Abwart: Abdul Samad Qayumi flüchtete 1992 aus Afghanistan in die Schweiz. Für ihn war die Arbeit Schlüssel zur Integration.

Abdul Samad Qayumi (65) hat eine schillernde Berufskarriere hinter sich – Ingenieur, Direktor einer Düngemittelfabrik, Erziehungsminister, Hauswart, Rüstungsrestaurator. Im Februar ist der Afghane als Restaurator des kantonalen Museums Altes Zeughaus in Solothurn pensioniert worden und lebt nun mit seiner Frau Qamar (65), einer ehemaligen Lehrerin, in einer modernen Wohnung im ländlichen Bettlach SO.

Kaum jemand, der die beiden beim Spazierengehen oder Einkaufen im Dorf sieht, dürfte erahnen, auf was für eine abenteuerliche Lebensgeschichte sie zurückblicken. «Unsere Familie hat gut gelebt in Afghanistan, trotz allem», erzählt Qayumi in exzellentem Hochdeutsch. Und damit meint er den Krieg, der in dem Land über Jahre tobte. 1979 bis 1989 führten Sowjets und Amerikaner einen Stellvertreterkrieg in Afghanistan. Als Präsident Gorbatschow die Truppen schliesslich abzog, begann der Bürgerkrieg der Kriegsfürsten, der 1992 zum Sturz der afghanischen Regierung führte und damit auch die politische Karriere Qayumis beendete. Dieser war zehn Jahre lang Minister gewesen, unter anderem im Ressort Erziehung.

«Nicht im Traum hätte ich mir je vorstellen können, dass ich mein Land,

meine Freunde, mein Hab und Gut einmal für immer verlassen würde», sagt Qayumi. «Niemand will das. Aber als sie anfangen, ehemalige Minister zu ermorden, war mir klar, dass ich weg musste.» Die Familie flüchtete erst zu Verwandten in Kabul, dann nach Pakistan mit allen drei Kindern, damals 11, 18 und 25 Jahre alt. Von dort aus brachte sie ein Schlep-per für ihr letztes Geld per Flugzeug nach Prag, dann weiter mit einem Wohnwagen in die Schweiz, wo sie um Asyl ersuchten.

Ihre zögerlichen Kontaktversuche wurden zunächst zurückgewiesen

Die Erleichterung, der Bedrohung in Afghanistan entkommen zu sein, war enorm. Gepaart jedoch war dieses Gefühl mit der Enttäuschung, nicht arbeiten zu dürfen. «Sechseinhalb Jahre lang mussten wir auf die Behörden warten, konnten nicht arbeiten, nicht reisen, das war sehr, sehr schwierig», erzählt Abdul Samad Qayumi, der zeit seines Lebens immer in seiner Arbeit aufgegangen war. «Ohne Arbeit ist man nichts, das Leben hat keine Bedeutung mehr.»

Endlich kam der positive Asylentscheid, mit der Aufforderung sich nun eine Stelle zu suchen, er sei ja nun integriert, nach so langer Zeit. Aber das



MEINE SCHWEIZ

- SCHWEIZER SIND ...
... sehr nett, aber in Beziehungen mit anderen eher vorsichtig.
- DIE SCHWEIZ IST ...
... ein Land mit unbegrenzten Möglichkeiten.
- INTEGRATION BEDEUTET ...
... sich nicht mehr fremd zu fühlen.
- HEIMAT IST FÜR UNS ...
... ohne Sorgen zu leben.
- FREMD FÜHLEN WIR UNS ...
... wenn wir uns irgendwo nicht willkommen fühlen.

Gegenteil war der Fall. Die Qayumis fühlten sich isoliert, sie kämpften mit der Sprache, ihre Nachbarn in Solothurn wiesen ihre zögerlichen Kontaktversuche ab. Immerhin, die Tochter war in der Schule und kannte andere Menschen. «Wir Afghanen sind offene, gastfreundliche Leute, umso schwieriger war es für uns, dass wir auf eine so starke Ablehnung stiessen.» Hinzu kam, dass es in der Gegend keine anderen afghanischen Familien gab. «Wir waren sehr einsam damals», erzählt Qamar Qayumi.

Ihr Mann derweil schrieb Bewerbung um Bewerbung, erfolglos. «Mein Lebenslauf war wohl zu unkonventionell.» Lange Zeit ging das so. Schliesslich gelang es dem ehemaligen Fabrikdirektor



Abdul Samad Qayumi inmitten seiner Rüstungen im Museum (links) und mit Ehefrau Qamar und Enkel Sahel (3).



und afghanischen Regierungsmitglied, die Hauswartstelle im Wohnblock zu ergattern. Und selbst das nur mit Mühe, weil man ihn als klar überqualifiziert einstufte. «Es war so viel Arbeit, dass meine Frau mir helfen musste, wir bekamen 1000 Franken im Monat.» Aber immerhin, es war Arbeit, und die Qayumis legten sich ins Zeug, froh, endlich etwas zu tun zu haben. Der Job erwies sich als Türöffner fürs Sozialleben. «Vorher war es, als hätten die Leute Angst vor uns, aber plötzlich fingen sie an, mit uns zu reden. Daraus entstanden Kontakte, die wir heute noch pflegen.»

Ein überraschendes Talent für die Restauration alter Rüstungen

2002 bewarb er sich für eine Stelle als Aufsicht im Solothurner Museum Altes Zeughaus. Der Museumsleiter lud ihn vor und hörte ihm zu, beeindruckt von seiner Geschichte. Der Job sei nun wirklich nichts Besonderes, aber wenn er wirklich wolle, könne er ihn haben. Zwei Jahre später ergab sich die Gelegenheit, beim Restaurieren der 400 mittelalterlichen Rüstungen des Museums mitzuhelfen, wobei sich Qayumi zur Überraschung aller als echtes Talent erwies – nicht zuletzt dank seines Hintergrunds als Ingenieur und Technologie. Und so

hatte Qayumi 2005 endlich eine neue Berufung gefunden, etwas, das ihm Spass machte und mit dem er sich und seine Familie anständig ernähren konnte. Bald galt er als Spezialist und machte Auftragsarbeiten für andere Museen.

Während Qamar Qayumi es aus sprachlichen Gründen nie schaffte, in der Schweiz wieder im Lehrerberuf Fuss zu fassen und nur da und dort als Aushilfe tätig war, erlernten alle Kinder gute Berufe oder studierten. «Die jüngeren haben kaum noch Erinnerungen an Afghanistan, die Schweiz ist ihre Heimat.»

Als sie kürzlich ihren Sohn in Deutschland besuchten, waren sie froh, wieder in die Schweiz zurückzukommen, nach Hause. Eigentlich würden sie sich gerne einbürgern lassen, aber bisherige Versuche sind trotz guter Integration gescheitert. Nun überlegen sie, ob sie es in zwei Jahren in Bettlach nochmals versuchen sollen. Rückkehrpläne nach Afghanistan gibt es nicht. «Qamar hat noch immer Familie dort, aber ich kenne praktisch niemanden mehr, es sind alle ausgewandert oder gestorben. Afghanistan ist ein fremdes Land geworden.» Für Qamar ist es anders: «Tagsüber bin ich hier, nachts träume ich von Afghanistan.» Aber auch sie möchte nicht zurück. «Meine Enkel leben hier.»



integriert & erfolgreich

«Das Wichtigste ist die Offenheit der Einwanderer»



Walter Leimgruber (53), Präsident der Eidgenössischen Kommission für Migrationsfragen, plädiert für mehr Gelassenheit im Umgang mit der Einwanderung. Die Integration von Ausländern sei der Schweiz bisher insgesamt gut gelungen.

Walter Leimgruber, sind die Ausländer in der Schweiz gut integriert?

Generell gesprochen: ja. Insbesondere verglichen mit Ländern wie Deutschland oder Frankreich, wo es Ballungen von Ausländergruppen in bestimmten Quartieren gibt und Probleme von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Wie kommt es, dass Ausländer im Schweizer Arbeitsmarkt besser vertreten sind als in anderen Ländern?

Die Arbeitslosigkeit ist bei uns niedriger als anderswo. Vor allem aber haben wir das duale berufliche Ausbildungssystem. Migranten haben oft aus sprachlichen Gründen Schwierigkeiten, höhere Schulen abzuschliessen, mit der Berufslehre können sie dennoch eine gute Ausbildung bekommen. Gerade in KMUs sind Migranten stark vertreten. Verbesserungspotenzial gibt es bezüglich der höheren Schulbildung für Ausländerkinder.

Was bedeutet gut integriert konkret?

Ein möglichst breit gefächertes soziales Netz zu haben, in dem man sich bewegen kann. Und das Gefühl zu haben, hier gehöre ich hin, hier bin ich akzeptiert, und hier möchte ich leben.

Welches sind die wichtigsten Faktoren für eine erfolgreiche Integration?

Das Wichtigste ist die Offenheit der Einwanderer. Sie müssen sich bewusst sein, dass sie an einem neuen Ort sind, dass sie sich in manchen Dingen anpassen und vielleicht auch erklären müssen. Dann die Sprache, und ganz wichtig, die Ar-

Wer schon früh die Sprache und den Umgang mit anderen lernt, profitiert später in Schule und Beruf.



beit. Wenn es da gut läuft, klappt es auch in allen anderen Bereichen. Ganz fatal ist die Vorstellung, man komme nur für ein paar Jahre und müsse sich daher nicht um die Integration kümmern. Da hat auch die Schweiz zu lange die falsche Migrationspolitik betrieben, die genau auf diese Rotation ausgelegt war. Zum Teil geistert ja immer noch die Idee in den Köpfen herum, Migration sei eine Ausnahmeerscheinung, die irgendwann wieder zu einem Ende kommt. Aber das ist falsch.

Die Schweiz ist längst ein Einwanderungsland. Richtig. Das zu akzeptieren fällt vielen nicht leicht, deshalb wird die Debatte auch so emotional geführt.

Schafft jeder, der will, sich zu integrieren?

Es braucht natürlich immer beide Seiten. Oftmals empfinden Ausländer die Schweizer als verschlossen und schwer zugänglich. Der Grund für ein Scheitern der Integration ist meist eine komplexe Mischung aus eigenen Fehlern und ungünstigen äusseren Faktoren.

Könnte die Schweiz mehr machen, um Integration zu erleichtern?

Man kann immer mehr machen. Die Diskussion in den letzten Jahren wurde von den Problemfällen dominiert, die grosse Mehrheit ging dabei vergessen. Dabei könnte man zur Prävention von Problemfällen einiges machen, vor allem in der Bildung. Wer im Vorschulalter schon die Sprache lernt und mit anderen spielen kann, der profitiert gewaltig und hat bessere Chancen in Schule und Beruf.

Welches sind aus Ihrer Sicht die schwarzen Schafe, und wie viele gibt es davon?

Zahlen zu nennen ist schwierig. Es ist sicher eine sehr kleine Minderheit, wie bei den Schweizern auch. Probleme haben vor allem jene, die aus ländlichen, traditionellen Gesellschaften mit patriarchalen Strukturen kommen und mit den Prozessen einer offenen und komplexen Gesellschaft nicht vertraut sind. Auch von diesen schaffen es schliesslich viele, aber dieser Gruppe stellen sich die grössten Herausforderungen, und es braucht eine aktive Politik, um ihnen zu helfen.

Trotz allem: Das Unbehagen über die Zahl der Einwanderer wächst.

Ja. Aber diese Diskussion führen wir seit den 60er-Jahren konstant, nicht immer gleich intensiv, doch im Grunde ohne Unterbruch. Das ist auch ein nötiger Prozess, um die Gesellschaft mit den Veränderungen vertraut zu machen. Und insgesamt gelingt uns der Umgang mit Einwanderern ziemlich gut. Wir könnten eigentlich etwas gelassener sein.

Anzeige

Ohren auf bei
Anzeichen von
Hörschwäche.

Studienteilnehmer
gesucht!

www.nationale-hörstudie.ch

Jetzt mitmachen und
CHF 50.- erhalten.

Amplifon bietet in schweizweit 79 Fachgeschäften Lösungen rund ums Hören. Dabei stehen Service und Qualität immer an erster Stelle: So beraten ausschliesslich ausgebildete Hörakustiker mit fundiertem Wissen. Mehr Informationen rund ums Gehör und über professionelle Hörberatung erhalten Sie unter www.amplifon.ch oder 0800 800 881.

 **amplifon**
Professionelle Hörberatung

Aber etwas hat sich verändert: Der bis anhin gut situierte Mittelstand fühlt sich unter Druck und hat Angst um seinen Wohlstand. Das spielt sicher eine Rolle. In unserer Elterngeneration musste kaum jemand Angst haben, seinen Job zu verlieren, es ging nur aufwärts. Das ist mit der Globalisierung vorbei. Und die damit verbundenen Ängste werden auf Migranten projiziert. Kommt hinzu, dass wir heute vor allem hochqualifizierte Einwanderer haben. Damit sind Leute betroffen, die sich vorher noch nie bedrängt fühlten.

Müssen die Ausländer mindestens teilweise als Sündenböcke herhalten?

Wenn man die Migrationspolitik in den Mittelpunkt stellt, zeigt das in der Regel, dass man für die wirklichen strukturellen Probleme keine Lösungen hat. Das war schon in den 70er-Jahren so. Die Schweiz sollte sich der eigentlichen Debatte stellen: Wie wollen wir uns in der globalisierten Wirtschaftswelt positionieren? Wie soll unsere Finanz- und Steuerpolitik aussehen? Wie können wir

unsere Raum-, Energie- und Verkehrsplanung zukunftsfähig machen? Da sind grosse, komplizierte Fragen, und es ist natürlich viel einfacher, alles auf die Migranten zu schieben.

Das Unbehagen im Volk jedoch ist real. Was muss passieren, dass es die Personenfreizügigkeit weiter unterstützt?

Die Wirtschaft müsste mehr Verantwortung tragen für die gesellschaftliche Situation in der Schweiz, so wie sie das früher getan hat. Die Einwanderung wurde und wird politisch eigentlich immer so gesteuert, dass die Wirtschaft profitiert. Aber heute neigt diese dazu, nur noch Gewinn anzustreben, die gesellschaftlichen Folgen interessieren sie nicht. Und das reicht nicht. Die Unternehmen müssen einsehen, dass es auch gesellschaftliche Kohärenz braucht. Wenn das Volk das Gefühl bekommt, es werde im Stich gelassen bei Infrastruktur, Wohnen und Steuern, wird es entsprechend reagieren.



Wie fatal wäre ein Nein zur Personenfreizügigkeit bei der nächsten Abstimmung?

Prognosen sind immer heikel. Ich glaube, es wäre fatal, weil die EU das auf keinen Fall akzeptieren würde. Und Neuverhandlungen für Kontingente sind unrealistisch. Ich vermute, dass dies letztlich die paradoxe Folge hätte, dass wir uns rasch sehr viel stärker der EU annähern müssten, wenn wir unseren Wohlstand erhalten wollen.

MIGROS MAGAZIN.ch

Begleitend zur Porträtserie im Migros-Magazin finden Sie online jede Woche einen mit Infografiken aufbereiteten Beitrag zum Thema Migrationsland Schweiz. Diese Woche:

- Wie entwickelt sich die Bevölkerung der Schweiz zwischen Geburten, Todesfällen und Zuwanderung?
- Wie dicht ist das Land im internationalen Vergleich eigentlich besiedelt?

Bilder: Keystone, Ex-Press

Anzeige

BesserAtmen Nasenstrips

Besser Atmen – Besser Schlafen!

BesserAtmen Nasenstrips verbessern die Luftzufuhr um bis zu 31 % und bewirken eine sofortige Verminderung der Nasenverstopfung und somit eine verbesserte Versorgung mit Atemluft. BesserAtmen Nasenstrips – verblüffend einfach, spürbar wirksam!

MIGROS



Mindesteinkauf: Fr. 9.80
Gültig von 30.10. bis 12.11.2012

WERT FR.
2.-
RABATT

**BesserAtmen
Nasenstrips**

Einlösbar in allen grösseren Migros-Fillialen in der Schweiz.
1 Original-Rabattcoupon pro Angebot einlösbar.



7 613269 210009



BesserAtmen gibts in Ihrer Migros

Office World

create it!

Sensationspreise!

Nur gültig vom 29.10. bis 18.11.2012 oder solange Vorrat



30%
Rabatt

statt **12.90**

jetzt **CHF 8.90**

USB-Stick C400 **EMTEC**

Best.-Nr. 11178000
16 GB • 5 Jahre Garantie



30%
Rabatt

statt **9.90**

jetzt **CHF 6.90**

Printing Paper **hp**

Best.-Nr. 1000079 Bestelleinheit 500 Blatt Gewicht 80 g/m² Format A4

extraweisses, hochwertiges und leistungsstarkes Multifunktionspapier • hohe Zuverlässigkeit • ideal für alle Kopierer, InkJet und Laserdrucker

Order!

CHF 70.-
Rabatt

statt **299.-**

jetzt **CHF 229.-***

Bürodrehstuhl Aprilia Spezial

Best.-Nr. 12714800 Farbe schwarz



ergonomisch geformte Rückenlehne mit atmungsaktivem Netzbezug • Teppichrollen • Sitzdauer 8 Std./Tag und mehr



Order!

CHF 30.-
Rabatt

statt **229.-**

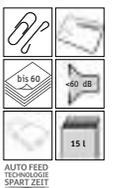
jetzt **CHF 199.-**

Aktenvernichter Auto+ 60X

Best.-Nr. 12794600 Ausführung Partikelschnitt: 4 x 45 mm Schneideleistung bis 60 Blatt A4 gleichzeitig
einfach bis zu 60 Blatt pro Vorgang einlegen, Deckel schliessen und das Gerät vernichtet für Sie • vernichtet auch Büro-/Heftklammern und Kreditkarten



Rexel



statt **229.-**

jetzt **CHF 139.-**

Kapselmaschine Compact Automatic

Best.-Nr. 12724000 Farbe piano black
12724100 burgundy red
12724200 titan silver



die Delizio Compact Automatic weiss, wann die Tasse voll ist • drei programmierbare Tasten für Espresso, Lungo und Tee



Order!

CHF 100.-
Einführungsrabatt

statt **299.-**

jetzt **CHF 199.-***

Bianco Schreibtisch und Rollcontainer

Best.-Nr. 13293300 Artikel Schreibtisch Masse B x T x H 130 x 66 x 74 cm Abholpreis CHF* jetzt CHF 199.- statt 299.-
13293400 Rollcontainer 41 x 49.5 x 58.5 cm jetzt CHF 99.90 statt 149.-
Schreibtisch und Funktions Rollcontainer • weiss melaminbeschichtet



Swiss made

Order!

In den Filialen Emmen, Baden, Basel Stücki, Bern City und Stans nur auf Bestellung erhältlich!

*Abholpreis in Ihrer Office World Filiale. Lieferpreis im Büro-Versand auf Anfrage: Tel. 0844 822 816 oder unter www.officeworld.ch

Papeterie- und Büroartikel, Bürotechnik und -möbel, Kreativsortiment, Schule, Trend&Saison...

Baden City-Shop, Wettingen, Basel Dreispitz*, Pratteln*, Basel City-Shop, Bern City-Shop, Freiburg Villars-sur-Glâne, Genf-Acacias*, Chur, Luzern-Reussbühl*, Sursee, Emmen City-Shop, St.Gallen-Winkeln, Egerkingen*, Lausanne*, Bern-Schönbühl, Zug Steinhausen, Dietikon, Zürich-Altstetten, Regensdorf, Glattzentrum*, Winterthur-Grüze, Dübendorf, Länderpark Stans

*Mit Möbel-Kompetenz-Center

Bestellung: www.officeworld.ch | Deutsch 0844 822 816 | Français 0844 822 815 | Italiano 0844 822 814 | Fax 0844 822 817 oder direkt in Ihrer Office World Filiale

Office World

create it!

Gültig vom 29.10.-18.11.2012, solange Vorrat. Sämtliche Preisangaben sind inkl. MWST. und in CHF. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Rabatte nicht mit anderen Rabatten/Rabatt-Bons kumulierbar.

Erleuchtet



Auf dem Berg der Gnade in Arafat, nahe der heiligen Stadt Mekka in Saudi-Arabien, warten Pilger darauf, dass der Tag anbricht. Rund 3,4 Millionen weiss gewandete Gläubige haben sich dieses Jahr gemäss Angaben saudi-arabischer Autoritäten auf den Haddsch gemacht, die

Pilgerreise in die Geburtsstadt Mohammeds, des Propheten des Islam. Auch wenn man auf den Bildern selten Frauen sieht: Im Koran steht, dass alle volljährigen und gesunden Muslime, die es sich leisten können, einmal im Leben nach Mekka reisen müssen – egal ob Mann oder Frau.

FRAGE DER WOCHE

Warum hören wir unser eigenes Schnarchen nicht?

Der Schnarch-Weltrekord liegt bei 93 Dezibel. Neben einem solchen Kampfschnarcher zu schlafen ist ungefähr so, als würde man auf dem Pannestreifen einer stark befahrenen Autobahn campieren. Doch warum weckt uns das Geräusch eines hupenden Autos, aber nicht das eigene Schnarchen? Der Dank gebührt dem Gehirn: Während wir schlafen, registrieren die Haarzellen im Innenohr zwar die Schallwellen, das Hirn verarbeitet diese aber nicht. Denn es gewöhnt sich im Lauf einer Schnarchkarriere an die eigenen Geräusche und unterscheidet zwischen wichtigem und unwichtigem Lärm. Schnarchen ist also schlichtweg nicht wichtig genug, um aufzuwachen.

Bilder: Hassan Ammar/ AP/ Keystone, Sascha Mueller-Jaensch/ JOKER



ZITAT DER WOCHE

«Eine Partei, die vor den Extremen kuschelt, die wird nicht gewählt.»

Der frühere CDU-Minister **Heiner Geissler** (82) wirft der CVP vor, sie habe der radikalen Ausländerpolitik der SVP nicht genügend widersprochen. Solchen Thesen müsse die Partei, die für ein christliches Menschenbild stehe, hart und scharf entgegenreten, Inur so gewinne sie Wähler, sagt Geissler der NZZ Online.

... und welches ist Ihr

Grosse Diskussion auf der Redaktion: Wer ist der beste James Bond aller Zeiten, welches das schönste Bond-Girl oder wer der fieseste Bösewicht? Die Premiere des neuen Bond «Skyfall» ist der ideale Anlass, um in Anekdoten zu stöbern und die bisher 23 Filme zu vergleichen. Nennen Sie uns online Ihre persönlichen Favoriten, und gewinnen Sie ein Set sämtlicher James-Bond-Filme!

Gut 50 Jahre nachdem James Bond alias Sean Connery die Welt vor Dr. No rettete, steht 007 Daniel Craig im 24. Bond-Film «Skyfall» sogar von den Toten auf, um seine Mission zu erfüllen. Der britische Geheimagent ist der Held der am längsten laufenden (und überaus lukrativen) Filmreihe der Kinogeschichte. Immer wieder war auch die Schweiz Drehort der Streifen. In «Goldfinger» wurde Sean Connery 1964 am Furkapass vom gleichnamigen Bösewicht verfolgt. In «On Her Majesty's Secret Service» (1969 mit dem Australier George Lazenby) befindet sich das Hauptquartier des Schurken Blofeld auf dem Schilthorn oberhalb von Mürren. Der Berg hiess im Film Piz Gloria – das Drehrestaurant nennt sich noch heute so. Bei der berühmten Skiverfolgungsjagd spielte Bernhard Russi einen von Bonds Häschern, stürzte dabei schwer und landete für drei Monate im Spital.

In «A View to a Kill» flüchtet Roger Moore 1985 im Berninagebiet auf der Kufe eines Motorschlittens. Zehn Jahre später waren der Sturzflug eines Pilatus Porters am Tällistock im Berner Oberland sowie der Bungee-Sprung vom Verzasca-Staudamm in «GoldenEye» mit Pierce Brosnan besonders spektakulär. Handlungsort im Film: Sibirien ...

Sechs Bond-Darsteller in 23 Filmen, ebenso viele Ohrwürmer als Titelsongs, unzählige Bond-Girls und Bösewichte. Natürlich haben wir unsere persönlichen Favoriten aus 50 Jahren James Bond (siehe unten). Aber welches sind Ihre? Schicken Sie uns online Ihre Favoriten aus den Kategorien bester Bond-Darsteller, bestes Bond-Girl, bester Bösewicht, bester Film, bester Song und bestes Gadget – und gewinnen Sie von ExLibris sämtliche James-Bond-Filme auf DVD oder Blu-ray.

Text: Reto E. Wild, Ralf Kaminski

Die Favoriten der Redaktion

Ralf Kaminskis Favoriten



Bester Darsteller

Pierce Brosnan (1995–2002), weil er den eleganten Lebemann, gewieften Agenten und erfolgreichen Kämpfer gleichermaßen überzeugend verkörpert.

Reto E. Wilds Favoriten

Roger Moore konnte trotz wilder Verfolgungsszenen anfangs gar nicht Ski fahren, Sean Connery brauchte ein Toupet. **Daniel Craig** (Bild, seit 2006) aber gibt sich so, wie er ist: zeitgeistig und ohne Machogehabe.



Bestes Bond-Girl

Sophie Marceau (Bild), weil sie in «The World is not Enough» (1999) nur scheinbar ein Bond-Girl ist, sich dann aber als Hauptgegenspielerin entpuppt. Nach Lotte Lenya in «From Russia with Love» (1963) ist Marceau erst der zweite weibliche Bösewicht.

Die jamaikanische Schauspielerin **Grace Jones** übernahm als Bond-Girl May Day in «A View to a Kill» (1985) die meisten Stunts selber. Sie war perfekt gestylt, unterkühlt und trotzdem erotisch.



Bester Bösewicht

Gert Fröbe (Bild): schlau, skrupellos, gewichtig – der Klassiker aller Bond-Bösewichte in «Goldfinger» (1964).

Christopher Lee, ein Cousin des Bond-Erfinders Ian Fleming, spielte Francisco Scaramanga überzeugend in «The Man with the Golden Gun» (1974). Legendär ist sein Satz: «Ich mag Mädchen im Bikini – keine versteckten Waffen.»

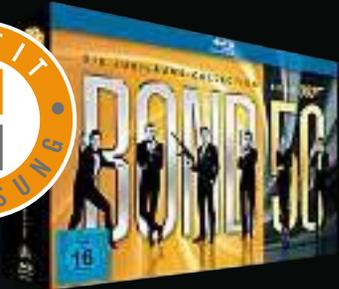
Lieblings-Bond?



Auch im 24. Film wird 007 die Welt retten. Zum dritten Mal steht Daniel Craig im Einsatz Ihrer Majestät.



Machen Sie mit und gewinnen Sie alle Filme!



Das Migros-Magazin verlost von Ex Libris ein Mal «James Bond – Die Jubiläums Collection Blu-ray Box» im Wert von 199.90 Franken und zwei Mal «James Bond – Die Jubiläums Collection DVD-Box» im Wert von je 149 Franken.

- **Teilnahme im Internet:** Wählen Sie im Internet auf www.migrosmagazin.ch/james-bond unter anderem Ihre persönlichen Bond-Favoriten, das beste Bond-Girl oder den besten Bösewicht und gewinnen Sie!
- **Teilnahmeschluss:** Sonntag, 4. November 2012.

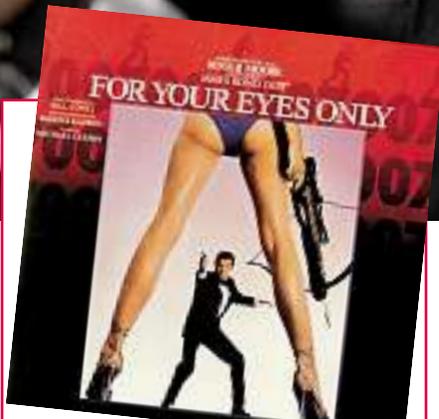
Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.



Bester Film

«GoldenEye», weil er 1995 nach sechsjähriger Pause die Marke James Bond erfolgreich wiederbelebt und in eine neue Ära geführt hat.

«From Russia with Love» (1963) legte die Basis für den Erfolg der Bond-Filme. Erstmals trat darin Q mit seinen Erfindungen auf. Bonds Romanze (Bild) in Istanbul mit der schönen Dechiffrierspezialistin Tania Romanova ist Filmgeschichte.



Bester Song

«The Man with the Golden Gun» von Lulu aus dem gleichnamigen Film von 1974: Kaum je kam ein Titellied der legendären Bond-Melodie näher.

Niemand schaffte es so herzergrifend, ein Bond-Lied zu singen wie Sheena Easton mit ihrem «For Your Eyes Only» (Bild, 1981).



Bestes Gadget

Die Zähne des «Beissers» (Bild), weil sie so effektiv sind und schön furchterregend aussehen. Er war übrigens der einzige Helfershelfer des Bösen, der gleich in zwei Filmen (1977 und 1979) vorkam.

Die Rolex Submariner mit ihrem Elektromagnet rettete James Bond in «Live and Let Die» (1973) vor dem Tod im Schwimmbassin mit Haien. Eine Schweizer Uhr als Lebensretter: Was will man mehr?



NATEL® easy smart. Der einzige Prepaid-Tarif mit sekundengenauer Abrechnung und voller Kostenkontrolle.

Für alle, die sich kurz fassen: 1 Rp./Sekunde

Für alle, die mehr zu sagen haben: maximal 60 Rp./Anruf bis 1 Stunde*

swisscom.ch/easysmart



swisscom

* Jede weitere angebrochene Stunde kostet 60 Rp. Gilt für Anrufe in der Schweiz.
Der Preis kann je nach Sprechgeschwindigkeit variieren.



Bänz Friedli
nimmt sich
Zeit.

DER HAUSMANN

Ragazzi, tre ore!

«Ragazzi, tre ore!», schreie ich zum Fenster raus; trotz der Saukälte laufen die Kinder draussen Rollschuh. Und sie wissen genau, dass sie nicht in drei Stunden essen kommen sollen, sondern jetzt gleich. Sie haben den Witz «Ragazzi, tre ore!» – angelehnt an die «Tre minuti!» – TV-Werbung für Fixfertigpasta – selber erfunden, als ich mal einen Sugo kochte. Was bei mir einen halben Tag in Anspruch nimmt. Das Hackfleisch, einmal angebraten, bei tiefer Hitze sehr lange im Rotwein köcheln ... Dann Tomaten, Selleriestückchen, Lorbeer, Rübli ... Eben: Stunden dauerts, bis die Bolognese ist, wie sie sein soll. (Ich gefriere dann jeweils einige Portionen ein; der Tipp kam von Götti Nils.) Wenn ich nun so «Tre ore!» durchs Quartier pralaage, tönt das vielleicht schon nach Bluff, dabei ist «drei Stunden» für meinen Sugo noch untertrieben. Und ein bisschen stolz darf man auf seine Kochkünste ja sein – uns Männern hats schliesslich niemand beigebracht.

Künftig lernen auch Mädchen den anspruchsvollen Job des Haushaltens nicht mehr. Am 6. November soll zum Beispiel das Solothurner Kantonsparlament einem Sparantrag zustimmen: die Kurswochen «Hauswirtschaft/Alltagsgestaltung» an den Gymnasien ersatzlos zu streichen. Als ob nicht gerade künftige Studierende Know-how bräuchten, wie sich Erwerbs- und Hausarbeit vereinbaren lassen. Solches würde in dem Kurs ge-



«Die Kürbisse kauft man dann schon ausgehöhlt.»

lehrt. Und dass ein frischer Sugo gesünder ist. Solothurn spart, werden die Kurse gestrichen, jährlich 370 000 Franken ein – lächerlich, gemessen am Kantonsbudget. Wozu das führt? Dass bald niemand mehr kochen kann. Bisher lernten die Schülerinnen und Schüler im Kurs, ihr Konsumverhalten zu reflektieren. Auch Budgetberatung gabs: Wie kann ich während der Studienzeit günstig leben und mich trotzdem gesund ernähren?

Himmel, wir wollen doch in 20 Jahren nicht lauter Menschen, die nicht mehr wissen, dass im Januar nicht Spargelsaison ist, wie man einen Rotweinfleck entfernt, eine Lampe montiert! Lauter Menschen, die ihren Food nur noch plastikverschweisst kaufen und in die Mikrowelle schmeissen! Für Halloween wird

man die Kürbisse dann vermutlich schon ausgehöhlt kaufen, weil keiner mehr imstand ist, eine Kürbissuppe zuzubereiten. Dies zu vermitteln, mögen Sie einwenden, sei nicht Aufgabe der Schule. Das hat was. Es ist aber auch nicht Aufgabe der Schule, den Schülern das Händewaschen beizubringen und dass man sich nicht bei der kleinsten Meinungsverschiedenheit «voll im dä Frässi prüglet, Monn». Wenn halt die Eltern immer mehr Verantwortung an die Lehrerschaft abschieben – wo sollen es die Jugendlichen denn dann lernen? Wenn Sie, geschätzte Kantonsrätinnen und -räte, bei den Alltagskompetenzen sparen, sparen Sie am allerdümmsten Ort. Ich verrate Ihnen, was dafür spricht, Kräuter eigenhändig zu häckseln und einen Sugo stundenlang zu köcheln: die Musse, die sinnliche Erfahrung, der Geruch, die Vorfreude. Vor allem aber schmeckt dieser Sugo besser. Viel, viel besser.

Später am Abend ächze ich über der Steuererklärung. Dazu ist es Ende Oktober ein bisschen spät, zugegeben. «Duhuu», rufe ich meiner Frau zu, «könntest mir noch diesen Krankenkassenbeleg hervorkramen?» Dann, leiser: «So ein Scheiss!» Worauf Anna Luna besorgt fragt: «Die Steuererklärung ausfüllen – lernen wir das eigentlich mal in der Schule?» Leider nein.

Bänz Friedli live: 31. 10. Sursee LU, 1. 11. Köniz BE, 2. 11. Flaach ZH.

Anzeige

Dominic, Frederico und Giorgina brauchen Ihre Hilfe. Bitte spenden Sie.

Dominic, 16

Frederico, 13

Giorgina, 15

Cerebral gelähmte Kinder sind von vielem ausgeschlossen. Dank Ihrer Spende können sie dabei sein. Auf www.cerebral.ch erfahren Sie, was Ihr Geld ihnen bringt.



cerebral
Helfen verbindet

Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Erlachstrasse 14, Postfach 8262, 3001 Bern
Telefon 031 308 15 15, Postkonto 80-48-4, www.cerebral.ch

«Mit einem Reh kann man sich praktisch verabreden.»

Karl Lüönd, wie viele Tiere haben Sie in Ihrem Leben geschossen?

Ich habe nie Buch geführt, aber pro Jahr waren es bisher fünf bis zehn, total also vielleicht etwas über 200 Tiere.

Gibt es Jäger, die Buch führen?

Oh ja, über jedes Tier.

Warum tun Sie das nicht?

Weil Jagd kein Sport ist. Ich speichere die Erlebnisse in meinem Kopf ab.

Welches war Ihr allererstes Tier?

Das war 1979 ein Sommerbock im Revier Oberuster. Ich wurde nach bestandener Jagdprüfung dorthin eingeladen, habe einen jungen Rehbock angepirscht und mit einem Blattschuss erlegt.

Warum haben Sie angefangen zu jagen?

Ich hatte bis etwa 35 nichts am Hut mit Jagen, aber damals war ich Journalist auf der Redaktion des «Blicks» und sollte eine Story über die Herbstjagd machen. Ich hatte einen guten Freund, der mich auf eine Treibjagd mitgenommen hat. Es hat mir gefallen, also ging ich wieder hin.

Was hat Ihnen gefallen?

Das Bewegen in der Natur. Ich war ja schon damals nicht so der Bewegungstyp und hatte immer ein bisschen ein schlechtes Gewissen deswegen.

Hat sich seit damals etwas verändert in der Art, wie Sie an die Jagd rangehen?

Ich bin heute nicht mehr so nervös vor dem Schuss, auch bei einem grossen Keiler nicht. Und mit dem Alter wird man etwas weniger schussfreudig. Obwohl ich das eigentlich nie richtig war.

Was machen Sie mit dem getöteten Tier?

Da gibt es ganz klare Regeln. Als Erstes bricht man das Tier auf, schlitzt es also mit einem Messer auf, und entnimmt die Eingeweide. Dann blutet man das Tier aus und bringt es rasch in die Kühle.

Sie haben kein Anrecht auf das Fleisch?

Herz, Leber, Niere und Trophäe gehören mir, alles andere der Jagdgesellschaft. Das Herz gebe ich dem Hund.

Und den Rest?

Rehleber und -nieren sind eine absolute Delikatesse, die nehme ich nach Hause und bereite sie zu.



Das machen Sie selbst?

Meine Frau kann das besser. Viele Jäger sind exzellente Köche, ich leider nicht.

Welche Tierart jagen Sie am liebsten?

Wildschweine, weil es so schwierig ist. Die sind unglaublich intelligent, schnell und beweglich. Mit einem Reh kann man sich praktisch verabreden, das taucht immer zur gleichen Zeit am gleichen Ort auf. Wildschweine hingegen sind mobil, eine Rotte zieht pro Nacht zehn bis zwanzig Kilometer. Der Höhepunkt ist eine Sauntreibjagd, aber das gibt es in der Schweiz kaum. Dafür muss man nach Ungarn oder Polen, wo die Bestände grösser sind. Da stand ich unversehens mal in einer Rotte von 40 aufgeregten Wildschweinen.

Und dann?

Dann habe ich zwei ausgeknipst.

Was für Waffen benutzen Sie?

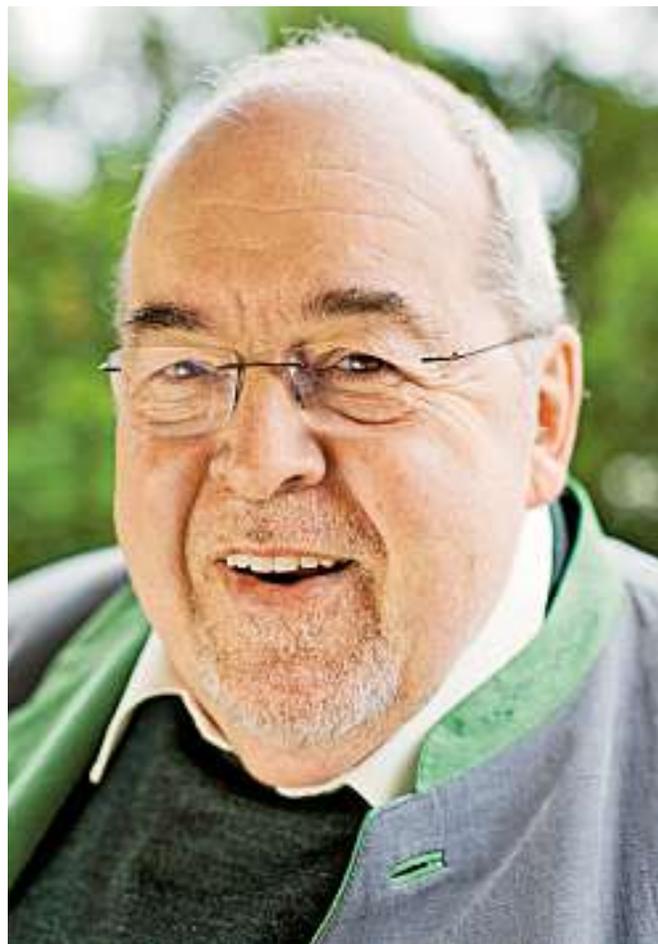
Ich bin kein Waffennarr und habe nur fünf zu Hause. Es gibt Jäger, die sammeln Waffen wie andere Leute Bücher. Mein letztes Reh habe ich mit einer Schrotflinte geschossen. Es hat mich nicht bemerkt und war sofort tot. Das ist, wie wenn man einen Stecker auszieht. So will ich auch mal sterben.

Mit einer Schrotflinte erschossen?

Natürlich nicht von einem Flintenschuss, aber schnell, möglichst schmerzlos und überraschend. Wir Jäger sagen: Das Tier hat den Schuss nicht mehr gehört.

«Wir töten, da darf man sich nichts vormachen»

Landauf, landab sind derzeit die Jäger auf der Pirsch. Der Publizist und Autor Karl Lüönd hat sein erstes Tier 1979 erlegt. Er plädiert für einen unaufgeregteren Umgang mit der Jagd – und weiss doch, dass auch dieses Interview wieder böses Blut gibt.



Passionierter Jäger

Karl Lüönd (67) war lange Jahre Journalist, unter anderem als stellvertretender Chefredaktor des «Blicks» und als Chefredaktor von «Züri Leu» und «Züri Woche». Ende dieses Jahres gibt er die Chefredaktion des Magazins «Jagd & Natur» ab und konzentriert sich ganz auf seine Buchprojekte. Lüönd ist seit über 30 Jahren ein passionierter Jäger und Pächter zweier Reviere im Kanton Zürich. Er lebt in Winterthur.

Wie teuer ist dieses Hobby?

Der Ausdruck Hobby passt mir nicht. Dafür ist die Jagd zu aufwendig und zu ernsthaft. Wir töten, da darf man sich nichts vormachen. Das stört auch viele Leute, was ich durchaus verstehen kann. Jagd ist ausserdem eine öffentliche Aufgabe, wir regulieren Bestände und bekämpfen Krankheiten. Ich sehe es mehr als Lebensstil. In meinen beiden Jagdrevieren zahle ich zusammen 1400 Franken, dazu kommt noch die Ausrüstung. Aber man braucht als Jäger nicht so viel Geld, wie viele glauben, entsprechend trifft man auf Leute aus allen Gesellschaftsschichten, was ich sehr schätze.

Sie haben das Töten eines Wildtiers einmal damit verglichen, einen reifen Apfel zu pflü-

cken. Aber ein Apfel ist kein Lebewesen ...
... doooch, Einspruch ...

... und wenn man ihn nicht pflückt und konsumiert, verfault er und ist quasi verschwendet. Das Tier hingegen könnte noch ein paar Jahre glücklich weiterleben ...

Und was würde mit ihm passieren am Lebensende?

Es würde sterben.

Richtig. Und in einer unregulierten Situation würde es vielleicht verhungern, weil es nicht genügend Nahrung fände. Oder wäre anfälliger für Seuchen. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir nicht mehr in einer unverfälschten Natur leben. Heute werden Hunderte von Ansprüchen an sie gestellt. Tourismus,

Freizeitgesellschaft, Landwirtschaft, all das nimmt Einfluss auf den Lebensraum von Wildtieren. Ohne Regulierung der Bestände geht es nicht.

Was genau empfinden Sie im Moment des Schusses?

Der Moment ist gar nicht wichtig, sondern das, was vorher passiert. Man muss das richtige Tier auswählen. Wenn alles stimmt, ist der Schuss nur noch der Vollzug des Auftrags, den die Jagd hat. Wir gefährden ja keine Bestände, den bedrohten Hasen etwa schonen wir.

Aber nochmals: Wie fühlt es sich an zu töten?
Es gibt keine andere Situation im Leben eines normal sterblichen Menschen, bei der man in der gleichen Weise quasi Gott spielen kann.



Karl Lüönd will die Jagd nicht als Hobby bezeichnen – dafür sei sie zu aufwendig und zu ernsthaft.

Ich halte es mehr mit dem spanischen Philosophen Ortega y Gasset: Ich jage nicht, um zu töten, aber ich töte, um gejagt zu haben. Ich habe auch keine Triumphgefühle, deshalb gibt es von mir keine Fotos mit toten Tieren, diese Siegerbilder. Ich habe die ruhige Gewissheit, dass ich eine wichtige, richtige und natürliche Handlung vollzogen habe, warum soll ich mich dafür schämen? Ich freue mich, wenn der Schuss gelungen ist, ich das richtige Tier schmerzlos erlegt habe.

Sie haben ja auch schon in Afrika gejagt, was haben Sie dort geschossen?

Kudu, Oryx und andere Antilopenarten sowie Warzenschweine. Die kommen in Namibia alle in riesigen Mengen vor. Selbst der WWF unterstützt die Trophäenjagd in gewissen Gebieten. Und zwar

«Jagd ist Emotion, das ist es, was so schwierig zu verstehen ist. Jäger lieben die Natur und die Tiere.»

weil es der lokalen Bevölkerung beweist, dass Wild etwas wert ist und ihnen Geld bringt. So sehen sie zum Beispiel Elefanten nicht mehr nur als Schädlinge.

Einen Elefanten wollten Sie nie jagen?

Nein. Schlicht weil ich mit dem Geld Gescheitertes anzufangen wüsste. Einen Elefanten zu jagen kostet mehrere zehntausend Dollar. Ich habe da aber auch keinen Herzenswunsch unterdrückt. Katzen schieße ich übrigens auch nicht. Man bot mir mal in Texas an, Geparden zu schießen, aber ich habe verzichtet.

Warum?

Weil ich mich dabei nicht gut fühlen würde. Ich liebe Katzen, ich habe einen Kater zu Hause. Es gibt Jäger, die schießen keine Vögel. Da ist einfach eine emotionale Barriere. Jagd ist Emotion, das ist es, was so schwierig zu verstehen ist. Jäger lieben die Natur und die Tiere.

Es gibt viele Menschen, die kein Verständnis haben für Jäger. Sie werfen ihnen vor, eine archaische Lust am Töten auszuleben.

So was habe ich nie beobachtet. Es mag solche Rambos geben – wie in allen Gruppen finden sich auch unter Jägern schwarze Schafe. Es gibt ja zum Beispiel in Afrika diese Jagdmisbräuche, wo man Tiere in Gehege sperrt und sie dann für teures Geld von trophäenverrückten Touristen abschiessen lässt. Aber ich treffe unter unseren Jägern hier vor allem auf in sich gekehrte, zurückhaltende Menschen mit einer sehr intensiven Beziehung zur Natur.

Blicke in Online-Foren von Jägern zeigen, dass sie sich vielfach unverstanden und ein bisschen in die Ecke gedrängt fühlen. Oder täuscht der Eindruck?

Der täuscht nicht. Es liegt vielleicht auch daran, dass die Jagd eher Leute mit einem zurückhaltenden Charakter anzieht. Man bleibt gerne unter sich. Ich

missioniere eigentlich, seit ich jage, für das Gegenteil. Wir haben nichts zu verbergen, wir gehen einer legitimen Tätigkeit nach, wir müssen uns nicht verstecken. Ein bisschen hat das geholfen. Dennoch werden Jäger immer wieder mit den gleichen Stereotypen konfrontiert. Das wird auch nach diesem Interview so sein: Ich werde telefonisch und brieflich beschimpft werden, Sie werden eine Menge böser Briefe bekommen. So was wollen sich viele Jäger nicht antun.

Aber Sie haben eine dicke Haut entwickelt? Göschchen – Airolo: Durchs eine Ohr rein, durchs andere wieder raus. Das sind uninformierte Leute, was soll ich mich darum kümmern?

Wie sieht es eigentlich aus mit dem Jäger Nachwuchs? Findet sich da genügend?

Die Jäger sind eine ziemlich überalterte Gesellschaft. Ohne die Pensionierten könnte man heute kein Revier mehr betreiben. Wir brauchen dringend mehr Junge – und mehr Frauen. Nur etwa fünf Prozent aller Jäger sind weiblich.

Ende Jahr hören Sie als Chefredaktor des Magazins «Jagd & Natur» auf. Weshalb?

Nach 15 Jahren habe ich einfach genug; es gab also keinen Krach oder so was. Mein Nachfolger Markus Stähli wird einen Relaunch machen. Die Leserzahlen waren in den letzten Jahren stagnierend. Kein Wunder, weil es ja auch weniger Jäger gibt. Es sind heute vielleicht noch 25 000 in der Schweiz.

Und Sie lassen sich pensionieren?

Das Wort hasse ich. Ich habe das ja nur auf Mandatsbasis gemacht. Und da sind auch noch immer meine Buchprojekte, derzeit sind fünf am Laufen. Solange der Kopf noch mitspielt, mache ich das. Und sonst ist dann halt die Jagd vorbei.

Interview: Ralf Kaminski, Nathalie Bursac

Bild: Nathalie Bissig

Anzeige



WINTERPNEUS ZU MIGROL PREISEN

GRATIS Schlüsselanhänger
beim Pneukauf (solange Vorrat)



**Inkl. 2-Jahres Reifenersatz-Garantie
+ Cumulus-Punkte**

Migrol Auto Service, offizieller Partner Adam Touring
Infos: www.migrol.ch oder Tel. 0844 21 21 21




Ferien zu Traumpreisen

3 Nächte
für 2 Personen
Fr. 85.-

HOTEL
HOLLWEGGER
Restaurant
Café

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



Wellness



Familienfreundlich



Gourmet



Städte



Wintersport



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** (3 Übernachtungen für 2 Personen) für **nur Fr. 85.-**, oder die **freedreams Jahreskarte** (unlimitierte Übernachtungen) für **nur Fr. 199.-**.

Aus dem mitgeschickten Hotelkatalog oder auf www.freedreams.ch wählen Sie Ihr 3- oder 4-Sterne Hotel und bezahlen dort nur noch das Frühstück und Abendessen. Dank den für jedes Hotel angegebenen Preisen wissen Sie genau, was Sie erwartet. So geniessen Sie mit **freedreams** wesentlich günstigere Konditionen gegenüber einer regulären Buchung im Hotel. Und das ohne Kompromisse bei der Qualität!

**GRATIS
dazu!**

Wir schenken Ihnen pro Bestellung von zwei **freedreams** Hotelschecks die **Autobahnvignette 2013** im Wert von Fr. 40.-.



Jetzt auch in
einer eleganten
Geschenkbbox
erhältlich –
ideal als schönes
Weihnachtsgeschenk!



free=dreams
clever reisen.

Bestelltalon für unvergessliche Ferientage

- JA**, ich bestelle **freedreams Hotelscheck(s)** à Fr. 85.-
Pro **zwei freedreams** Hotelschecks erhalte ich **gratis**
eine **Autobahnvignette 2013** im Wert von Fr. 40.-
- JA**, ich bestelle **freedreams Jahreskarte(n)** à Fr. 199.-
für unlimitierte Übernachtungen für 2 Personen während eines Jahres

Auf welchen Namen soll die Jahreskarte lauten? (max. 20 Zeichen pro Karte)

- Bitte schicken Sie mir die Lieferung in einer **Geschenkbbox** (zzgl. Fr. 5.-)

Frau Herr

Vorname / Name

Strasse

PLZ / Ort

Telefon

Geb.-Datum

E-Mail

Ort / Datum

Unterschrift

Bezahlung gegen Rechnung innert 10 Tagen

Bestellung 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 und ist ein Jahr gültig. Die Jahreskarte berechtigt den Besitzer und eine Begleitperson zu unlimitiert häufigen Übernachtungen à 3 aufeinanderfolgenden Nächten in einem der rund 3000 **freedreams** Partner-Hotels. Die Gültigkeit der **freedreams** Jahreskarte beträgt 1 Jahr und verlängert sich um jeweils ein weiteres Jahr, wenn nicht spätestens drei Monate vor Ablauf des Gültigkeitszeitraums schriftlich gekündigt wird. Mit Ihrer Bestellung erhalten Sie zudem kostenlos den aktuellen **freedreams** Hotelkatalog. Einsendeschluss für Bestellungen des Spezialangebots: 28.02.2013. Angebot gilt nur für Kunden mit Wohnsitz in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein.

Bestellungen und Infos: **Telefon: 0848 88 11 88**, Mo - Fr, 8.00 bis 18.00 Uhr oder www.freedreams.ch

STIMMUNGSVOLLE FESTTAGE.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 5.11.2012, SOLANGE VORRAT



5.-

statt 7.20

3er-Pack Polybeutel mit Goldverschlüssen
3 x 10 Stück,
11 x 19 cm
Ebenfalls erhältlich
als 3 x 10 Stück,
14 x 23 cm
6.- statt 8.70



4.90

Muffin-Papierbackförmchen
12 Stück,
farbig assortiert



12.90

Chrysanthemenstrauß Fiona
pro Strauß



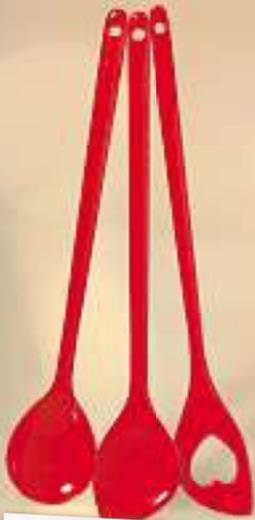
9.80

Elektronische
Küchenwaage
batteriebetrieben,
19 x 14 cm



9.80

Timer «Muffin»
60 Minuten,
diverse Farben



3.90

**Kochlöffel-Set
mit Herz**
rot, 3-teilig



12.80

**Küchenschürze
«Hüttenzauber»**
100 % Polyester,
70 x 85 cm



12.80

**Tischläufer
«Hüttenzauber»**
100 % Polyester,
40 x 150 cm



9.80

**Guetzli-Dosen
Set «Elch»**
diverse Grössen,
3-teilig



7.90

**Silikon-
Messbecher**
500 ml



CUMULUS
PUNKTE
20X

8.50
statt 10.50

**Alle Frey Schoko-
lade-Kugeln
im 500-g-Beutel**
beim Kauf ab
2 Packungen,
jede 2.- günstiger
z. B. Frey Kugeln
assortiert, 500 g



14.50

Mini-Etagere
3-stöckig, 29 cm



6.90

**Küchentücher
Frottee**
2er-Set, 50 x 50 cm

MIGROS

Ein M besser.



Vom Skatepark bis hin zum Strassenfussball: Infoklick.ch ermöglicht Jugendlichen, sich spielerisch in die Gesellschaft einzubringen.

Ausgezeichnete Jugendarbeit

Der gemeinnützige Verein Infoklick.ch setzt sich für die Förderung von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz ein. Für sein Engagement wird er mit dem Adele-Duttweiler-Preis 2012 ausgezeichnet.

Ein einst kleines Projekt aus einem Berner Dorf erobert die Schweiz. «Zu Beginn war es nur eine Internetseite für die Jugendlichen in Moosseedorf», erzählt Markus Gander, Gründer von Infoklick.ch. Auf die Idee kam er, als er für die Berner Gemeinde als Jugendarbeiter tätig war. Er wollte den Jugendlichen des Dorfs Informationen und Tipps zur Verfügung stellen, damit diese ihre eigenen Ideen weiterentwickeln und umsetzen konnten.

Die zunächst ehrenamtlich betriebene Plattform stiess rasch auf breites Interesse, das über die Gemeindegrenzen hinausging. Mittlerweile verfolgt der 1998 gegründete Verein das Ziel, Kinder

und Jugendliche aus der ganzen Schweiz besser in die Gesellschaft zu integrieren, ihnen optimale Bedingungen für ihre Entwicklung zu geben und ihnen mehr Selbständigkeit zu vermitteln. Zu den Angeboten zählt etwa die Online-Beratungsplattform Tschau.ch. Vom Streit mit der Freundin bis hin zu Geldsorgen – hier erhalten Jugendliche innerhalb von drei Arbeitstagen auf jede Frage eine kompetente Antwort.

Mit Engagement die eigenen Ideen verwirklichen

Ein weiteres Angebot von Infoklick.ch ist «Jugend mit Wirkung». Ziel der Initiative ist es, Jugendliche besser ins

Gemeindeleben einzubinden. «Dies ist eines unserer landesweiten Hauptprojekte. Mehr als 100 Gemeinden sind daran beteiligt», erklärt Laura Fort, Leiterin von Infoklick.ch in der Westschweiz. In Zermatt etwa ist durch das Engagement der Jugendlichen in der Gemeinde ein Skatepark entstanden.

Ebenfalls von Infoklick.ch ins Leben gerufen wurde die interkulturelle Strassenfussball-Liga «Bunt kickt gut»: Hier stehen neben der Freude am Kicken vor allem Integration und Fairplay im Mittelpunkt. Dass Infoklick.ch mittlerweile weit mehr als nur eine Website ist, zeigt nicht zuletzt auch das weit verzweigte Engagement: 2006 übernahm der ge-

meinnützige Verein das Mandat der Jugendförderung des Kantons Solothurn, ein Jahr später folgten Filialen in Basel und Lausanne.

40 Mitarbeiter, drei Millionen Franken Budget

Heute beschäftigt Infoklick.ch rund 40 Mitarbeiter und betreibt sieben Regionalstellen, fünf davon in der Deutschschweiz und je eine im Tessin und in der Romandie. Das Budget von rund drei Millionen Franken jährlich wird durch private Gelder, Beiträge der Mitglieder und Partnerschaften, hauptsächlich mit den Kantonen, finanziert.

Insgesamt nutzen pro Jahr rund 30 000 junge Menschen in der ganzen Schweiz die vielfältigen Angebote von Infoklick.ch. Ein grosser Erfolg für eine Idee, die vor mehr als 14 Jahren in einem kleinen Berner Dorf entstanden ist.

Text: Anne-Isabelle Aebli

Bild: Daniel Rihs

Weitere Informationen unter www.infoklick.ch

Anzeige

Die Preisverleihung



Zufriedene Gesichter: Beat Zahnd, Chef der Migros Aare, Preisträger Markus Gander und Max Alter, Direktor Migros Wallis und Präsident der Stiftung Adele-Duttweiler-Preis (von links).

Das umfassende Engagement von Infoklick.ch wurde von der Stiftung Adele-Duttweiler-Preis am 24. Oktober im Rahmen einer offiziellen Zeremonie im Gottlieb-Duttweiler-Institut in Rüschlikon ZH ausgezeichnet. Die Verantwortlichen von Infoklick.ch haben über die Verwendung des **Preisgelds von 100 000 Franken** bereits entschieden: Die Summe wird das Projekt «Qplus» finanzieren. Dessen Ziel ist es, jungen Menschen, die sich in Jugendzentren engagieren, bei der Entwicklung und Verbesserung ihrer Tätigkeit zu helfen. **Die Stiftung Adele-Duttweiler-Preis wurde 1972 ins Leben gerufen.** Die starke Frau an der Seite des Migros-Gründers erhielt mit dem Preis, der ihren Namen trägt, auch selbst eine Ehrung. **Seither werden Personen und Organisationen, die sich im sozialen Bereich besonders verdient gemacht haben, mit dieser Auszeichnung belohnt.**

33% GÜNSTIGER

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 5.11.2012 ODER SOLANGE VORRAT
AUF ALLE RIVELLA IN PACKUNGEN À 6x1,5 LITER

33%

9.60
statt 14.40

Rivella 6x1,5 Liter
Rot, Blau, Grün

Rivella gibts in Ihrer Migros

Butterplakat-Klassiker im Taschenformat!

Weitere Infos sowie mögliche Schweizer
Buttersorten auf www.butter.ch oder
unter **Butter-Infoline 031 359 57 00**



**Einfach Butter-
Barcodes sammeln**
und die exklusive «Buttermeitli»-
Einkaufstasche im Retrolook
gehört Ihnen!

Jetzt wird Ihr guter Geschmack belohnt!

Geniessen Sie **mindestens 2 kg Schweizer Butterprodukte** (Vorzugs- oder Kochbutter, Bratbutter oder Bratcrème / keine Lightprodukte), sammeln Sie die Barcodes (z.B. 10 x 200 g) und sichern Sie sich so die exklusive «Buttermeitli»-Einkaufstasche. Senden Sie die ausgeschnittenen und gereinigten Barcodes mit dem ausgefüllten Talon an: Swissmilk/Schweizer Milchproduzenten SMP, «Butter-Promotion», Postfach, 3024 Bern. **Einsendeschluss: 30. November 2012.**

Frau Herr

Vorname _____ Name _____

Adresse _____ PLZ/Ort _____

E-Mail _____ Jahrgang _____

Leben Kinder in Ihrem Haushalt? Ja Nein

342 110 104

Nicht vergessen, die gewünschte Farbe anzukreuzen!



Teilnahmebedingungen. Einsendeschluss: 30. November 2012. 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 original Barcodes von Schweizer Butterprodukten im Gesamtgewicht von mind. 2 kg (z.B. 20 x 100 g; 10 x 100 g und 5 x 200 g; 2 x 450 g und 11 x 100 g). Es sind keine Lightprodukte gültig; nach Definition besteht ein Butterprodukt aus 82% Milchfett. Gültig sind alle Codes von Verpackungen ab 100 g. Es werden ausschliesslich Butterprodukte, die in der Schweiz hergestellt werden, akzeptiert. Die gewünschte Prämie wird so schnell wie möglich versandt, eine zeitliche Auslieferungsgarantie kann nicht gegeben werden. Swissmilk/SMP 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 Schweizer Milchproduzenten SMP und Partner die Daten evtl. zu Marketingzwecken verwenden. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

swiss
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk



Anna Felix (9) ist begeistert von ihren Weihnachts-Cupcakes.

Projektleitung: Jacqueline Vinzelberg; Texte: Jacqueline Vinzelberg, Claudia Schmidt; Bilder: Jorma Müller; Bilder Food: Mirjam Graf; Styling: Marlise Isler; Styling Foodset: Esther Egli; Hair & Make-up: Vikon Bassil; Basteltipps: Anita Oeschger

Himmlisch süss

Für Anna Felix steht fest: Dieses Jahr kommen ihre Weihnachtsgeschenke aus dem Ofen. Und zum Adventskaffee gibts Cupcakes mit feiner Schoggi-creme für alle.

Zu keiner Zeit wird mehr gebacken als zu Weihnachten. Selbstgebackenes steht auch bei Familie Felix hoch im Kurs.

Während Mutter Eveline auf Traditionelles wie Spitzbuebe, Lebkuchen und Christstollen setzt, möchte Anna gern etwas ganz Neues ausprobieren:

Cupcakes! Für den Grossvater sollen sie ohne Streusel sein, Bruder Luca hingegen bekommt ein Exemplar, das sie mit vielen silbernen Nonpareilles verzieren will.

Parallel dazu hat Eveline auch noch eine Silikonform für Mini-Gugelhöpfl besorgt. Ohne grosse Hilfestellung von ihrer

Mutter gelingt es der kleinen Anna, ruck, zuck! eine ansehnliche Anzahl kleiner Küchlein zu backen und sie anschliessend liebevoll in Cellophanbeutel zu packen.

Jetzt bleibt eigentlich nur noch zu hoffen, dass das eine oder andere Stück bis zum Fest übrig bleibt.



Damit das Weihnachtsfest rundum gelingt, haben Vater Peter Felix (48), Mutter Eveline (43), Sohn Luca (16) und Tochter Anna (9) die Mitarbeiter der Migros um Rat gefragt.

Mehl, Zucker, Eier und Butter: Das sind die Hauptzutaten für die feinen Mini-Gugelhöpfl. Viel Aroma geben Orangenabrieb und Pistazien. Gebacken wird in der praktischen Silikonform.



Handwritten recipe in a notebook:

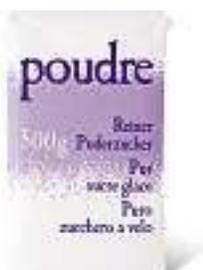
„Gugelhöpfl“

100 g Butter, weich
 120 g Zucker
 1 TL Vanillepaste
 1 Ei
 1 Prise Salz
 0,5 dl Milch

150 g Mehl
 3 EL Orangenschale
 3 EL gehackte Pistazien
 2 EL Puderzucker



Mini-Etagere X-Mas, 3-stöckig, 29 cm hoch, Fr. 14.50



Reiner Puderzucker, 500 g, Fr. 1.70



Küchenschürze mit Rüschen, 100 Prozent Polyester, 70 x 90 cm, Fr. 12.80



Dekorstift, 16 ml, Fr. 6.90



Die kleinen
Küchlein sehen
besonders
hübsch aus,
wenn man
sie auf einer
kleinen Etager
auf den weihnachtlichen
Kaffeetisch
stellt.



**Silikon
Muffinform
Gugelhöpfl,**
18 Stück,
Fr. 12.80



Melamin-Schüssel,
4 Liter, Fr. 12.80



Patissier Vanillezucker,
4 x 10 g, Fr. 2.70
20 x Cumulus-Punkte auf alle
Patissier-Artikel vom 30.10. bis 5.11.



Patissier Backpulver,
4 x 15 g, Fr. 1.–
20 x Cumulus-Punkte auf alle
Patissier-Artikel vom 30.10. bis 5.11.



Cornelia Tönz ist Spezialistin Haushalt in der Migros Altstetten ZH

Experten-Tipp

Bedruckte Cupcake- und Muffinförmchen aus Papier sind ideal für Geschenke. Perfekt für die Weihnachtsbäckerei sind auch Mini-Gugelhöpfformen aus Silikon: In den Formen klebt nichts an, sodass auch Kinder hübsche kleine Küchlein backen können. Zum Füllen der Miniformen nehmen Sie am besten einen Dressiersack oder Gefrierbeutel – so landet der Teig in der Form und nicht daneben.



Cupcakes

Für 12 Förmchen à 70 g

1 Vanilleschote, 4 Eier, 150 Butter (weich), 3 TL Backpulver, 130 g Zucker, 250 g gemahlene Mandeln, 80 g Mehl, 1,5 dl Milch
Schokoladenhaube: 150 g weisse Schokolade, 250 g Mascarpone, 50 g Joghurt nature, 3 EL Erdbeertopping, 4 Tropfen rote Lebensmittelfarbe, 3 EL Rahm

1. Für die Haube Schokolade in Stücke brechen. In einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Mascarpone und Joghurt in einer Schüssel glattrühren. Flüssige Schokolade zum Mascarpone giessen und verrühren. Masse genau halbieren. Die eine Hälfte mit Erdbeertopping und roter Farbe, die andere mit Rahm mischen. Beide Massen circa 2 Stunden kühl stellen.
2. Backofen auf 170 °C vorheizen. Vanilleschote aufschneiden. Mark auskratzen. Eier trennen. Eigelb, Butter, Backpulver, Zucker

und Vanillemark mit einem Handrührgerät schaumig rühren, bis die Masse weisslich und fest ist. Eiweiss steif schlagen. Mandeln, Mehl und Eiweiss abwechslungsweise unter den Teig heben. Milch dazugiessen und den Teig glatt rühren. Masse in Förmchen füllen. In der Ofenmitte circa 30 Minuten backen. Cupcakes auskühlen lassen. Cremes in den Doppelspritzbeutel füllen. Rosetten auf die Cupcakes spritzen. Mit Silberperlen dekorieren.
Zubereitung: ca. 20 Minuten + ca. 30 Minuten backen + ca. 2 Stunden kühl stellen

Mini-Gugelhöppli

Für 1 Gugelhopf-Form à 18 Stück

100 g Butter (weich), 120 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 150 g Mehl, 0,5 dl Milch, 1 TL Vanillepaste, 3 TL gehackte grüne Pistazien, 3 TL geriebene Orangenschalen, 2 EL Puderzucker

Backofen auf 180 °C vorheizen. Butter, Zucker und Salz mit einem Handrührgerät circa 2 Minuten schaumig rühren, bis eine weissliche Masse entsteht. Ei dazugeben und verrühren. Mehl unter den Teig heben. Milch dazugiessen und glattrühren. Teig dritteln. Vanillepaste, Pistazien und Orangenschalen je zu einer Masse geben

und unter den Teig rühren. Teige in Spritzsäcke mit glatter Tülle füllen und in die Förmchen spritzen. In der unteren Ofenhälfte circa 20 Minuten backen. Gugelhöppli in der Form auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen. Mit Puderzucker bestreuen.
Zubereitung: ca. 20 Minuten + ca. 20 Minuten backen + auskühlen lassen



Alle Rezept von: **saisonné**

Serie Weihnachten im Migros-Magazin
 Nächste Woche heisst es: **Die schönsten Dekoideen!**
 Denn Weihnachten wird erst mit geschmackvollem Baumschmuck und hübscher Tischdekoration richtig feierlich.



TerraSuisse Weissmehl, 1 kg, Fr. 1.20 statt Fr. 1.80
 Aktionspreis vom 30.10. bis 5.11.



Dekozucker, verschiedene Farben, 170 g, je Fr. 6.90



Doppelspritzbeutel mit Trennwand, Fr. 12.80



Papier-Backförmchen, zwei Grössen, 12-teilig, ab Fr. 3.90



4. EUROBUS Reisegala mit bekannten Stars in Sempach am 21.11.12
(Nur noch wenige Plätze verfügbar)

Cityshopping & Weihnachtsmärkte

Nürnberg 2/3 Tage ZF ab Fr. **199.-**

In der Adventszeit verwandelt sich der Nürnberger Hauptmarkt in ein wunderschönes Meer aus mit viel Liebe dekorierten Holzbuden. Kosten Sie den berühmten Lebkuchen!
Reisedaten: 30.11. / 03.12. / 05.12. / 07.12. / 10.12. / 12.12. / 14.12. / 17.12.
Hotelauswahl: **Hotel Ibis, ***Hotel Am Fäbertor, ****Hotel Maritim

Dresden 4 Tage ZF ab Fr. **425.-***

Der älteste Weihnachtsmarkt Deutschlands, der „Striezelmarkt“, verwandelt seit 1434 die Dresdner Altstadt in ein einzigartiges Weihnachtsland.
Reisedaten: 29.11. / 02.12. / 05.12. / 08.12. / 11.12. / 14.12.
Hotelauswahl: ***Hotel Holiday Inn, ****Hotel Am Terrassenufer, ****NH Hotel Altmarkt

Ulm 2 Tage ZF ab Fr. **199.-**

Zu Füßen des gotischen Münsters mit dem höchsten Kirchturm der Welt, ist dieser Weihnachtsmarkt der Anziehungspunkt für Besucher aus nah und fern.
Reisedaten: 01.12. / 03.12. / 05.12. / 08.12. / 10.12. / 12.12. / 15.12. / 17.12.
Hotelauswahl: ***Hotel Intercity

Rothenburg o.T. 2 Tage ZF ab Fr. **229.-***

Die Stadt mit seinen Türmen und mächtigen Stadtmauern verwandelt sich alljährlich zur Adventszeit in ein romantisches Wintermärchen.
Reisedaten: 01.12. / 03.12. / 05.12. / 08.12. / 10.12. / 12.12. / 15.12. / 17.12.
Hotelauswahl: ***Hotel Schranne, ****Hotel Altes Brauhaus, ****Prinz Hotel

Salzburg 3 Tage ZF ab Fr. **295.-***

Die Mozartstadt betört mit ihrem einzigartigen Flair und Zauber. Die Stimmung vor der eindrucksvollen Kulisse des Doms werden Sie verzaubern.
Reisedaten: 26.11. / 28.11. / 30.11. / 03.12. / 05.12. / 07.12. / 10.12. / 12.12. / 14.12. / 17.12.
Hotelauswahl: ***Hotel Star Inn, ****Austrotel, ****Hotel Mercure

EUROBUS Vorteil: alle Hotels im Stadtzentrum, mehr als 30 Weihnachtsmärkte zur Auswahl

Unsere Leistungen: Fahrt im EUROBUS, DZ oder Dreibettzimmer, Übernachtung und Frühstück (z.T. mit HP), exkl. fak. Ausflüge, Zuschläge, Annullationschutz Fr. 20.- und Auftragspauschale Fr. 15.-, Fr./Sa. Zuschlag Fr. 25.-/40.- Änderungen vorbehalten.

Einsteigeorte: Aarau, Arbon (nicht alle Reisen) **P**, Basel, Bern, Luzern, Olten, Ruswil **P**, St. Gallen, Sursee, Thun, Windisch **P**, Winterthur, Zürich **P**

* Bei ausgewählten Reisen fahren Sie im **Deluxe-Bus** (33 bequeme Ledersitze, 3er Bestuhlung, grosser Sitzabstand)

München 2 Tage ZF ab Fr. **149.-**

Christkindlmarkt am Marienplatz und City-Shopping in der bayrischen Metropole, Lebkuchen am Viktualienmarkt und Kaffeegenuss bei Dallmayr – das ist München!
Reisedaten: Täglich, 30.11. - 19.12.2012
Hotelauswahl: ***Hotel Germania, ***Hotel City, ****Hotel Maritim, *****Sofitel
Zuschlag: Express-Route: Fr. 18.- /Weg

Stuttgart 2 Tage ZF ab Fr. **149.-**

Alljährlich im Advent verwandelt sich die pulsierende Metropole in eine faszinierende, funkelnde Weihnachtsstadt.
Reisedaten: Täglich, 30.11. - 19.12.2012
Hotelauswahl: ***Hotel Rega, ****Hotel Park Inn, ****Arcotel Camino, ****Hotel Maritim
Zuschlag: Express-Route: Fr. 16.- /Weg

Ludwigsburg 2 Tage ZF ab Fr. **153.-**

Der heimelige Barock-Weihnachtsmarkt verzaubert: Goldener Schimmer liegt über dem Marktplatz und den liebevoll dekorierten Ständen. Weihnachtsstimmung pur!
Reisedaten: Täglich, 30.11. - 19.12.2012
Hotelauswahl: ****Hotel Nestor

Heidelberg 2 Tage ZF ab Fr. **185.-**

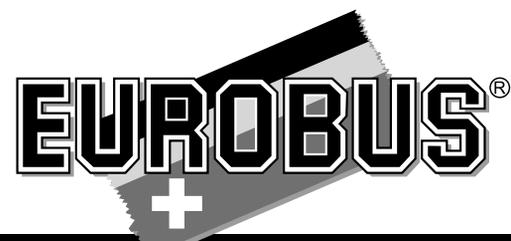
Auf grossen und kleinen Plätzen erwartet Sie der hiesige Weihnachtsmarkt täglich mit wundervollen Geschenkideen und Attraktionen für Gross und Klein.
Reisedaten: Täglich, 30.11. - 19.12.2012
Hotelauswahl: **Hotel Ibis, ****Hotel Crowne Plaza

Karlsruhe 2 Tage ZF ab Fr. **189.-**

Wenn Tausende von Lichtern die Innenstadt schmücken, wenn der Duft von Mandeln und Glühwein in der Luft liegt – dann übt der Weihnachtsmarkt seinen unwiderstehlichen Zauber aus.
Reisedaten: Täglich, 30.11. - 19.12.2012
Hotelauswahl: ****Hotel Renaissance

Strassburg & Colmar 2 Tage ZF ab Fr. **187.-**

Elegante Boutiquen, französisches Flair, Frankreichs älteste Weihnachtsmärkte.
Reisedaten: Täglich, 1.12. - 19.12.2012
Hotelauswahl Strassburg: **Hotel Ibis, ****Hotel Maison Rouge, ***Mercure
Hotelauswahl Colmar: **Hotel Ibis, ***Hotel Bristol, ****Hotel Mercure



Jetzt buchen: Tel. 0848 000 212 • www.eurobus.ch

Reisen mit Genuss.

Guetslibacken gehört einfach zu Weihnachten. Papi mag Mailänderli, Grossmami liebt die Vanillegipferl, die Kinder stehen auf Spitzbueben, und selber zieht man die Brunslis vor.

Lust auf Neues? Dann backen Sie sich dieses Jahr ihre Guetsli in Bioqualität. Der reine, authentische Geschmack der Natur kommt dank naturbelassenen, unbehandelten Rohstoffen noch besser zu Geltung.

Neben der Verwendung von gesunden, nachhaltigen Zutaten können Sie auch beim Backen selbst einen Beitrag zur Schonung der Umwelt leisten. Verwenden Sie zum Beispiel das Backpapier mehrmals, öffnen Sie die Backofentüre nicht unnötig und schalten Sie den Ofen fünf Minuten vor Ende der Backzeit ab.

Ihre Liebsten werden begeistert sein. Und wenns mal schnell gehen muss, kaufen Sie Ihre Lieblingsguetsli doch einfach fix und fertig abgepackt. In Bioqualität, versteht sich.

Text: Heidi Bacchilega

Bilder und Styling: Ruth Küng



Für die Natur: Migros Bio

In der Migros werden zum Schutz der Umwelt und zur Förderung der einheimischen Betriebe Schweizer Bioprodukte den ausländischen immer vorgezogen. Nur wenn nötig importiert die Migros.

Bei Bioprodukten sind Flugtransporte und Gentechnologie strikt verboten.

Ein Teil von



Generation M heisst das Engagement der Migros für die Generationen von morgen. Migros Bio leistet dabei einen wertvollen Beitrag zu unserem Engagement, den nachhaltigen Konsum zu fördern.

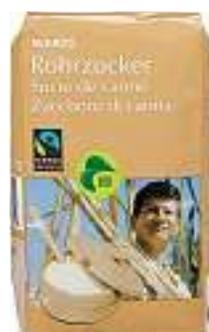


- Bio Brunslis, 200 g, Fr. 4.80*
- Bio Mailänderli, 200 g, Fr. 4.60*
- Bio Zimtsterne, 200 g, Fr. 4.80*

* Nur in grösseren Filialen erhältlich.

Mit guten Guetsli Gutes tun

Weihnachten steht vor der Tür und damit das Guetslibacken. Stellen Sie es dieses Jahr unter das Motto Natürlichkeit und verwenden Sie nur Bioprodukte.



Bio Rohrzucker, Max Havelaar, 600 g, Fr. 2.30



Bio Weissmehl, 500 g, Fr. 1.50*
* Nur in grösseren Filialen erhältlich.



Ergibt ca. 35 Stück
Zubereitung
ca. 90 Minuten
+ ca. 60 Minuten
ruhen lassen
+ ca. 8 Minuten
backen pro Blech;
pro Stück
ca. 1 g Eiweiss,
6 g Fett,
17 g Kohlenhydrate,
500 kJ/120 kcal

Rezept von:
saisonküche

Bio-Aprikosen-Guetsli

ZUTATEN

300 g Mehl, 150 g Zucker, 1 Prise Salz, ½ Zitrone, 200 g Butter (kalt), 1 Ei, 1 EL Mehl zum Auswallen, 150 g Aprikosenkonfitüre, 1 EL warmes Wasser, 100 g dunkle Schokolade, Nüsse nach Belieben (z. B. Haselnüsse)*

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Zucker und Salz mischen. Zitronenschale fein dazureiben, mischen. Kalte Butter in Flocken dazuschneiden. Butter und Mehlmischung zwischen den kalten Händen krümelig reiben. Eine Mulde bilden. Ei in die Mulde geben. Masse rasch zu einem Teig verkneten und eine Kugel formen. In Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick auswallen. Guetsli ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ca. 8 Minuten in der Ofenmitte backen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.

3. Konfitüre und Wasser glattrühren. Jeweils 2 Guetsli mit Konfitüre zusammenkleben. Dies geht am besten, solange die Guetsli noch warm sind. Schokolade hacken, in eine Chromstahlschüssel geben. Über einem heissen Wasserbad langsam schmelzen, das Wasser sollte nicht kochen. Schokolade über die Guetsli träufeln. Oder nach Belieben einen Punkt auf die Mitte des Plätzchens setzen und eine Nuss darauflegen. Gut auskühlen lassen.

Tipp: Guetsli zwischen Lagen von Haushaltspapier legen und luftdicht verpacken. So bleiben sie 1–2 Wochen haltbar.

* Alle Zutaten in Bioqualität erhältlich.



Bio Butter,
200 g, Fr. 3.70



Bio Haselnüsse, gemahlen,
200 g, Fr. 3.50



Bio Mandelkerne,
200 g, Fr. 3.90

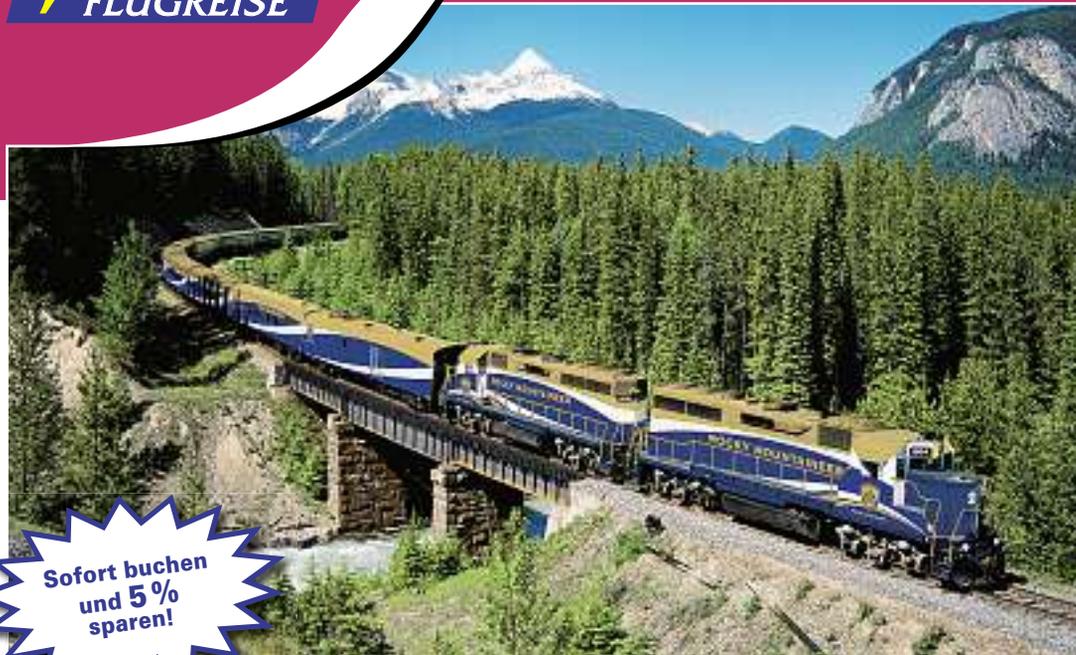


Bio Mandeln, gemahlen,
200 g, Fr. 3.90

**BEGLEITETE
FLUGREISE**

Reisen in guter Gesellschaft

**13 Tage
ab Fr. 5375.-**



Mit dem Rocky Mountaineer unterwegs

**Sofort buchen
und 5 %
sparen!**

Grosse Kanada-Rundreise **AIR CANADA**

■ Kanadas Städte Montréal, Ottawa, Toronto und Vancouver ■ Natur pur im Banff- und Jasper-Nationalpark ■ 2-tägige Panorama-Bahnfahrt von den Rockies zum Pazifik ■ Fakultativ: Ausflug zu den Niagara Fällen und Vancouver Island ■ Mahlzeiten: tägliches Frühstück und 9 Hauptmahlzeiten

Kanada bietet auf einer riesigen Fläche eine ebenso gewaltige Auswahl an Sehenswürdigkeiten. Nebst attraktiven Städten wie Montréal, Toronto und Vancouver faszinieren vor allem die Kontraste zwischen Ost und West sowie die atemberaubenden Landschaften und weiten Dimensionen dieses nordamerikanischen Landes. Auf dieser umfassenden Rundreise präsentieren wir Ihnen das Beste von Kanada!

Ihr Reiseprogramm

1. Tag: Hinflug Zürich–Toronto.

2. Tag: Toronto, fakultativer Ausflug Niagara Fälle.

Kanadas grösste Stadt braucht den Vergleich mit den US-amerikanischen «Nachbarstädten», wie New York oder Chicago, nicht zu scheuen: nebst einer imposanten Skyline mit dem CN-Tower und der Shopping-Strasse Yonge Street, trifft man in Toronto auf eine multikulturelle Atmosphäre. Nachmittags fak. Ausflug zu den berühmten Niagara Wasserfällen.

3. Tag: Toronto–1000 Islands–Ottawa.

Fahrt Richtung Nordosten, vorbei an Rockport. Erholende Schifffahrt durch das Inselarchipel der «1000 Islands». Durch hügeliges Farmland und entlang des Rideau Kanals erreichen wir Kanadas Hauptstadt Ottawa.

4. Tag: Ottawa–Mont Rigaud–Montréal.

Geführte Stadtbesichtigung von Ottawa. Wir sehen die imposanten Parlamentsgebäude, den 92 m hohen Peace Tower und – mit etwas Glück – die farbenprächtige Wachablösung. Auf der Weiterfahrt Richtung Montréal besuchen wir in einer Naturlandschaft voller Ahornbäume die «Sucrerie de la Montagne». Hier

wird der traditionelle Ahornsirup hergestellt. Québecer Mittagessen in einem Pionierzeit-Ambiente. Abends Ankunft in Montréal.

5. Tag: Montréal.

Die frankophone Metropole ist auch die zweitgrösste Stadt des Landes. Wir besuchen das charmante Vieux Montréal, das renovierte historische Hafenviertel sowie die Notre-Dame-Basilika. Freier Nachmittag.

6. Tag: Montréal–Calgary–Banff.

Flugreise nach Calgary, dem Tor zu Kanadas Westen und den Rocky Mountains. Abwechslungsreiche Fahrt nach Banff im Herzen von Kanadas ältestem Nationalpark. Unterwegs BBQ-Mittagessen auf einer Ranch.

7. Tag: Banff–Jasper.

Panoramafahrt entlang dem Icefields Parkway, der den Banff- mit dem Jasper-Nationalpark verbindet. Hier, im Herzen der Canadian Rockies, liegen auch die McKinley- und Columbia Gletscher. Wir besuchen zunächst Lake Louise und geniessen anschliessend die imposante Bergwelt der Nationalparks.

8. Tag: Bahnfahrt Jasper–Kamloops.

Kanada ist auch ein Land der Eisenbahnen. Eine der schönsten Eisenbahnstrecken der Welt führt von Jasper nach Vancouver. Mit dem «Rocky Mountaineer» durchqueren wir herrliche Berglandschaften und fahren über den Yellowhead Pass, von wo aus wir den Mount Robson sehen, den höchsten Berg der Kanadischen Rockies (3954 m). Durch die Bergwelt der Caribos und entlang dem Thompson River erreichen wir Kamloops.

9. Tag: Bahnfahrt Kamloops–Vancouver.

Weiterfahrt mit dem «Rocky Mountaineer» entlang dem Thompson River zum berühmten

Fraser Canyon. Am Hell's Gate bewundern wir das Naturspektakel des Wassers, das sich schäumend seinen Weg bahnt. Durch die fruchtbaren Regionen von British Columbia gelangen wir zu unserem Tagesziel, der Pazifikmetropole Vancouver.

10. Tag: Vancouver.

Besichtigung der Hafenstadt Vancouver, die sich am Pazifik und vor der Bergkette der Coast Mountains ausbreitet. Attraktive Stadtviertel, wie der Gaslight-District, Chinatown sowie grosszügige Parks prägen das Stadtbild. Freier Nachmittag.

11. Tag: Vancouver, fakultativer Ausflug Vancouver Island.

Fährpassage zur 45 km entfernten Insel Vancouver Island (ca. 1 ½ Std.). Höhepunkt ist der Besuch der schmucken Hafenstadt Victoria sowie des «Butchart Garden» mit seiner Blütenpracht. Abends Rückkehr nach Vancouver.

12. Tag: Rückflug Vancouver–Zürich.

13. Tag: Ankunft in Zürich.

Einreisebestimmungen

Schweizer BürgerInnen benötigen einen noch mindestens 6 Monate über das Rückreisdatum hinaus gültigen Reisepass.

BEGLEITETE FLUGREISEN

Mit Twerenbold «Rund um die Welt»

- USA –Nationalparks
- Alaska und Yukon
- Wüstenwunder Oman und Dubai
- Naturwunder Island
- Moskau und St. Petersburg

Verlangen Sie das Detailprogramm!

Pro Person in Fr.	Katalog-Preis	Sofort-Preis
13 Tage gem. Programm	5975.-	5675.-
Reduktion Reise 1–2, 5		– 300.-
Daten 2013		
Sonntag–Freitag		
1: 02.06.–14.06.	4: 04.08.–16.08.	
2: 16.06.–28.06.	5: 18.08.–30.08.	
3: 21.07.–02.08.		

Unsere Leistungen

- Linienflug mit Air Canada in Economy-Klasse Zürich–Toronto, Montréal–Calgary und Vancouver–Zürich (via Toronto)
- Aktuelle Treibstoffzuschläge sowie Flughafen- und Sicherheitstaxen
- 1 x 23 kg Freigepäck
- Zugfahrt von Jasper via Kamloops nach Vancouver mit dem Panoramazug «Rocky Mountaineer» in Red-Leaf-Klasse
- 11 Übernachtungen in guten Mittel- und Erstklasshotels, Basis Doppelzimmer
- Alle Zimmer mit Bad oder Dusche/WC
- Mahlzeiten:
 - 11 x Frühstück
 - 4 x Mittagessen unterwegs (davon 2 x im Zug)
 - 5 x Abendessen (im Hotel oder in Restaurants)
- Rundreise gemäss Programm mit modernem Fernreisebus, inkl. allen aufgeführten Ausflügen und Besichtigungen (ausg. fak. Ausflüge am 2. und 11. Tag)
- Geführte Stadtbesichtigungen mit lokalen Deutsch sprechenden Reiseleitern in Toronto, Ottawa, Montréal und Vancouver
- Schifffahrt 1000 Island
- Eintritt Notre-Dame Basilika
- Nationalpark-Eintritte
- Informationsabend vor der Reise

REISELEITER

- Mit versierter Twerenbold-Reiseleitung kompetent begleitet – vom ersten bis zum letzten Reisetag.

Nicht inbegriffen

- Einzelzimmerzuschlag **895.-**
- Zuschlag Business-Klasse **3345.-**
- Zuschlag Zugfahrt «Gold-Leaf-Klasse» **995.-**
- Verfügbarkeit auf Anfrage
- Fakultative Ausflüge (müssen im Voraus reserviert werden)
 - Ausflug Niagara Falls **60.-**
 - Tagesausflug Vancouver Island **175.-**
 - Zuschlag Kleingruppe 15-20 Pers. **445.-**
- Annullierungskosten- und Assistance Versicherung **95.-**
- Persönliche Auslagen und Trinkgelder

Auftragspauschale

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

Internet-Buchungscode

→ clkana

- **SOFORT-PREISE** 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 Steiachter 1 · 5406 Baden



Für Sternengucker

Endlich gibts ein weihnächtliches Pendant zu den kultigen Oster-Schoggieli.



Frey-Metallkugeln
gefüllt mit Kugeln
Pralinor, Extra oder
Mocca*, 200 g,
je Fr. 9.50

* Nicht abgebildet.

Wenn man beim Einkaufen nur noch Sternchen sieht, dann könnte das mit den gefüllten Schokoladekugeln im Sternmuster von Chocolat Frey zu tun haben. Sie sind das weihnächtlich gestylte Pendant zu den gepunkteten Eili an Ostern, auf die man sich seit mehr als 28 Jahren jedes Mal aufs Neue freut und von denen jährlich innert weniger Wochen 480 Tonnen verkauft werden. Die Schoggielkugeln sind einzeln oder assortiert in verschiedenen Verpackungen

erhältlich. Als Mitbringsel machen sich die Naschereien in den grossen, ebenfalls mit Sternen verzierten Metallkugeln gut. Hier noch eine Farbenlehre zu den drei beliebtesten Sorten: Rot steht für Pralinor, Milkschokolade mit Haselnusscremefüllung, Orange für Moccacafüllung und Blau für Extra mit Haselnusskrokantfüllung. Kugeln wie Eili sind typische Chocolat-Frey-Produkte, ohne die die Festtage nur halb so lustig sind.

Text: Dora Horvath

Bild und Styling: Claudia Linsi



Frey Kugeln
Mocca, 200 g,
Fr. 4.80

Frey Kugeln
assortiert,
Pralinor, Extra
und Mocca,
500 g, Fr. 10.50



Lilibiggs

EUROPA PARK

WINTERSPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Gewinne einen Erlebnisaufenthalt im Europa-Park!



Das gibt es
zu gewinnen:

Wettbewerbsfrage:
Wie heisst der
Samichlaus mit
richtigem Namen?

- Samuel Klaus
- Sankt Nikolaus
- Rudolf

Wer kennt die richtige Antwort?
Bis Sonntag, 2. Dezember 2012 im Internet auf
www.lilibiggs.ch/europapark anklicken. Viel Glück!

Die Preise werden nicht bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

1. Preis:

Traumurlaub in Europas beliebtestem
Freizeitpark: **Zwei Tage Europa-Park inklusive
Übernachtung/Frühstück** in einem der
parkeigenen 4-Sterne-Erlebnishotels für
zwei Erwachsene und zwei Kinder.

Weitere Preise: 100x je ein Familieneintritt
(max. 4 Personen) für einen Tagesausflug in
den Europa-Park.

Wintersaison: Der Europa-Park ist geöffnet vom 24. November
2012 bis 6. Januar 2013 täglich von 11:00 bis 19:00 Uhr. Am
24. und 25. Dezember 2012 bleibt der Park geschlossen.
Alle Informationen unter www.europapark.de

MIGROS

Ein M besser.

Süsse Hommage an kalte Tage

Wenns draussen kälter wird, freut man sich auf gemütliche Stunden zu Hause. Mit den neuen Biskuits von Créa d'Or werden diese zum aromatischen Genuss.

Wenn die Tage kürzer und kälter werden und der Regenschirm zum täglichen Begleiter wird, dann freut man sich wieder auf gemütliche Stunden im warmen Zuhause. Knisterndes Cheminéefeuer, ein schönes Buch, ein Glas wohlriechenden Tee und dazu etwas Süsses, das aromatisch zur Jahreszeit passt.

Mit den neuen Biskuits von Créa d'Or kann sich jeder ganz schnell und unkompliziert solch verführerische Momente nach Hause holen. «Délices d'Hiver» heisst das exquisite Kakaogebäck. Gefüllt mit einer zartschmelzenden Spekulatiusfüllung vereint es auf elegante Art die feine, typische Aromapalette der kalten Jahreszeit. Wie alle anderen Créa d'Or-Biskuits aus dem Hause Midor kommt auch dieses Gebäck ganz ohne Farb- und Konservierungsstoffe sowie künstliche Aromastoffe aus. Die kleinen luxuriösen Biskuits lassen sich mit wenigen Handgriffen attraktiv anrichten. So ist man im Nu parat, wenn die beste Freundin auf eine Teestunde vorbeischaudert oder man sich zwischendurch ganz allein etwas Besonders gönnen möchte.

Aber Achtung: Die süssen Meisterwerke gibt es als Limited Edition nur für kurze Zeit!

Text: Jacqueline Vinzelberg

Bild und Styling: Claudia Linsi



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

Erhältlich in grösseren Filialen.
Aktion: 20-fache Cumulus-Punkte bis 5. November.

ZIEHEN SIE SICH WARM AN!



Männer Thermoshirt
geruchshemmend,
atmungsaktiv,
feuchtigkeitsabsorbierend,
extra flache Nähte
24.90



**Herren
Unterwäsche-Set**
atmungsaktiv,
extra warm
34.90



**Männer
Thermohose**
geruchshemmend,
atmungsaktiv,
feuchtigkeitsabsorbierend,
extra flache Nähte
24.90



**Männer
Thermohose $\frac{3}{4}$**
geruchshemmend,
atmungsaktiv,
feuchtigkeitsabsorbierend,
extra flache Nähte
19.90



MIGROS

Ein M besser.

Angebote gelten ab sofort, solange Vorrat. Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

Extra Aroma, extra fein

Die neuen aromatisierten Olivenöle extra vergine von Monini halten ein doppeltes Geschmackserlebnis bereit: Der zart-fruchtige Geschmack der Olive paart sich mit dem Aroma mediterraner Zutaten zu einem Olivenöl der Spitzenklasse.



Die Italiener verstehen etwas von Olivenöl. Bereits vor 4000 Jahren legten Bauern in Bella Italia Olivenhaine an. Die Marke Monini ist seit einem Vierteljahrhundert in der Schweiz exklusiv bei der Migros erhältlich: Der Familienbetrieb in dritter Generation bürgt für «qualità migliore», also tadellose Qualität, die selbstverständlich auch das neuste Monini-Angebot auszeichnet: erstklassige Olivenöle extra vergine, geschmacklich abgerundet mit natürlichen Aromen des Südens. Zum erschwinglichen Preis

Bild: PD



**Abgerundet mit Basilikum
und Zitrone: Monini Basilico und
Monini Limone, 250 ml, Fr. 6.10**

In grösseren Filialen erhältlich.

stehen sieben Olivenöle mit typisch italienischen Aromen zur Auswahl, darunter neben Klassikern wie Zitrone und Basilikum auch eine speziell für Pizzas entwickelte Komposition aus Oregano,

Kapern, Knoblauch und mediterranen Kräutern. Schon eine kleine Menge des aromatisierten Olivenöls entfaltet auf Gerichten wie Pizza, Pasta, Risotto, Fleisch, Fisch, Gemüse oder Salat ein doppeltes Gaumenerlebnis aus dem zart-fruchtigen Geschmack der Olive und dem Aroma der fein nuancierten Zutaten. *Text: Christiane Binder*

GROSSER WETTBEWERB.

Hilf den Lilibiggs, die Geschenke wiederzufinden – und als Dankeschön kannst du eines davon gewinnen.

Auf ihrer märchenhaften Reise haben Hugo, Nina und Tobi vier tolle Weihnachtsgeschenke verloren. Hilf ihnen, sie zu finden, bevor das grosse Adventsfest auf dem Schloss losgeht, und nimm am grossen Wettbewerb teil. **Und so funktioniert's:** Finde heraus, auf welcher Seite im Migros-Geschenkbuch die Geschenke abgebildet sind, trage die Seitenzahlen unten ein und sende den Coupon an uns zurück. Das Geschenkbuch findest du gratis in jeder Migros-Filiale oder im Internet unter www.lilibiggs.ch. Mit etwas Glück gewinnst du eines dieser tollen Weihnachtsgeschenke:

LEGO *TECHNIC*



playmobil



Barbie



Happy Gredison



MGB www.migros.ch WIRZ

Auf welcher Seite sind die Geschenke abgebildet?

Trage die Seitenzahlen hier ein und welches Geschenk du am liebsten hättest:

Playmobil Grosses Western-Fort Barbie Party-Kreuzfahrtschiff

LEGO «Technic» Grosser Helikopter Baby Annabell interaktiv 46 cm

Welches Geschenk möchtest du gewinnen (bitte ankreuzen):

playmobil **LEGO** *TECHNIC* *Barbie* *Happy Gredison*

Vorname Name Alter

Strasse/Nr. PLZ/Ort

Coupon mit den richtigen Lösungen ausfüllen, gewünschtes Geschenk ankreuzen und einsenden an Migros-Genossenschafts-Bund, Spielwaren-Abteilung, Postfach, 8099 Zürich. Einsendeschluss: 30.11.2012. Die Preise werden nicht bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

MIGROS
Ein **M** besser.

Hafer mit Herz

Die Snacks mit der neuen cholesterinsenkenden Haferkleie Beta-Glucan schmecken gut und tun gut. Was man darüber hinaus für sein Wohlbefinden tun kann, erklärt Präventivmediziner David Fäh.



David Fäh ist Privatdozent am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich.

sie sind nur ein Risikofaktor unter vielen. Wer leicht erhöhte Cholesterinwerte, sonst aber nur ein geringes Herz-Kreislauf-Risiko hat, hat wenig zu befürchten.

David Fäh, welche Folgen hat ein erhöhter Cholesterinspiegel?

Wenn sich zu viel Cholesterin im Blut befindet, kann es sich in den Gefässen ablagern, was sie verengt oder verstopft. Ungünstige Cholesterinwerte erhöhen das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Hirnschlag. Doch

Kann man den Cholesterinspiegel mit der Ernährung günstig beeinflussen?

Ja, indem man bei Fett und Süssigkeiten aufpasst und Übergewicht vermeidet. Ich empfehle wenig verarbeitete pflanzliche Produkte, weil diese gesunde Fette und viel Fasern enthalten: Früchte, Gemüse, Linsen, Vollreis, Vollkornprodukte, Kerne, Samen und Nüsse. Ideale Fettquellen sind Oliven- oder Rapsöl. Wer Tierisches mag, sollte lieber zu Fisch oder magerem Geflügel als zu Fleisch oder Fleischprodukten greifen. Auch mässiger Alkoholkonsum verbessert die Cholesterinwerte.

Kann das neue Hafer-Beta-Glucan helfen?

Die Inhaltsstoffe von Hafer sind sogenannte lösliche Ballaststoffe. Sie

können die Verarbeitung von Cholesterin im Körper über Darm, Leber und Galle so beeinflussen, dass der Cholesterinspiegel sinkt. Idealerweise sollte man begleitende Massnahmen ergreifen, um den Spiegel weiter günstig zu beeinflussen.

Was kann man sonst noch für die Gefässe tun?

Nicht Rauchen und sich oft und viel bewegen. Es muss dabei nicht immer Sport sein, auch Bewegung im Alltag hilft. Neben der Ernährung spielt auch das Essverhalten eine Rolle. Feste Mahlzeiten und wenig zwischendurch essen beeinflussen den Cholesterinspiegel ebenfalls positiv.

Interview: Dora Horvath



Bild: Istockphoto



Hafer-Beta-Glucan

Produkte mit dem Beta-Glucan-Herz sind exklusiv in der Migros erhältlich und enthalten deutlich mehr Hafer-Beta-Glucan als normale Haferkleie. Die empfohlene Tagesmenge beträgt drei Gramm Hafer-Beta-Glucan. Beta-Glucan ist eine wasserlösliche Nahrungsfaser (Ballaststoff) und natürlicher Bestandteil der Haferkleie. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Hafer-Beta-Glucan den Cholesterinspiegel senkt.

Weitere Informationen unter www.friendoatwell.ch

- Müesli Exotic Farmer Croc, 500 g, Fr. 5.40*
- Optivita, Kellogg's, Berry, 375 g, Fr. 5.90*
- Blévita Hafer-Honig, 6 Portionen, 216 g, Fr. 3.90
- Birchermüesli Vital, Reddy, 700 g, Fr. 6.90*
- Crispy Hearts, 210 g, Fr. 3.90*

* Diese Produkte sind nur in grösseren Filialen erhältlich.

Einfach und fein

Fix in der Zubereitung, unkompliziert zum Essen: Saftige Pouletschenkel von Optigal schmecken grossen und kleinen Feinschmeckern.

Zart, saftig, reich an Eiweiss und fettarm: Pouletfleisch hat viele gute Eigenschaften. Wie wäre es zum Beispiel mit feinen Pouletschenkeln? Dabei ist man mit einer Marinade gut beraten. Diese gibt nicht nur herrliche Aromen ans Fleisch ab, sondern sorgt auch dafür, dass die Pouletschenkel im Ofen nicht austrocknen.

Wie immer bei rohem Fleisch gibt es auch bei Geflügel ein paar Dinge zu beachten: Bereits gekochtes Essen und rohes Fleisch haben aus hygienischen Gründen auf einer Platte oder einem Brett zusammen nichts verloren. Tiefgekühlte Pouletschenkel taut man am besten abgedeckt auf einem Teller im Kühlschrank auf. Holzbretter eignen sich weder zum Auftauen noch zum Zuschneiden von Geflügel.

Anders als bei einem Steak, das rosa schimmern darf, muss Geflügel immer gut «durch» sein. Gerade beim Braten eines ganzen Poulets nicht ganz einfach, weil die dicksten Stellen der Schenkel mehr Zeit benötigen als die Flügeli.

Deshalb sind einzelne Pouletschenkel so toll: Sie garen gleichmässig durch, weil alle ungefähr gleich gross sind. Und besonders praktisch: Neben den frischen Optigal-Pouletschenkeln gibt es auch tiefgekühlte Schenkel in der Grosspackung.

So haben Sie jederzeit einen Vorrat im Haus – für die grosse Familienfeier, bei Bedarf aber auch nur fürs vertraute Dîner à deux. Der Rest bleibt bis zur Verwendung im Tiefkühlfach. Einfacher gehts nicht.

Text: Claudia Schmidt

Bild und Styling: Claudia Linsi



Optigal ist die Geflügelmarke der Migros und steht für eine besonders tierfreundliche Haltung.



Optigal Pouletschenkel, nature, tiefgekühlt, 1,5 kg, Fr. 13.80



Optigal Pouletschenkel, 2 Stück, per 100 g, Fr. 1.30

MARKTFRISCH

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 5.11.2012, SOLANGE VORRAT

M-TIPP

Fisch verlett:
Auf www.saison.ch/de/m-tipp finden Sie das Rezept für Makrele mit Peperoni und alle Zutaten frisch in Ihrer Migros.

40%

1.30
statt 2.20

Peperoni
gemischt
Spanien,
500 g



1.40

Zucchini
Spanien,
Netz à 750 g



2.20

statt 2.60

Alle Bio
Frischbrote
-40 günstiger
z.B. Sonnenkranz,
Bio, 360 g

50%

8.50
statt 17.-

Saucisson
Tradition,
TerraSuisse
Schweiz,
per Kg



1.70
statt 2.15

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



2.80
statt 3.-

Die Butter
Mödeli à 250 g



MIGROS

Ein **M** besser.

Bei allen Angeboten sind M-Budget, Sélection und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

MAXIMALE FRISCHE

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10.



30%

1.95
statt 2.80

Kiwi
Neuseeland,
Schale à 6 Stück



30%

4.90
statt 7.-

Anna's Best
Nussli salad
im Duo-Pack
2 x 100 g



30%

2.30
statt 3.30

Äpfel Braeburn
Schweiz,
per kg



3.80
statt 4.80

Ananas,
Max Havelaar*
Ghana
20% günstiger
pro Stück



30%

2.50
statt 3.70

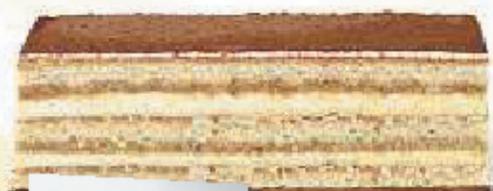
Trauben Uva Italia
Italien,
per kg



30%

3.30
statt 4.80

Kartoffeln
Amandine
Schweiz,
Tragtasche à 1,5 kg



5.80

Tiramisu-Schnitte
250 g



3.90
statt 5.80

M-Classic
Sauerkraut
gekocht
im Duo-Pack
2 x 500 g



50%

24.40
statt 48.80

Phalaenopsis
2 Rispen,
im 15-cm-Topf,
pro Pflanze

Genossenschaft Migros Zürich
*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

VOR WEIHNACHTEN.

BIS 5.11.2012, SOLANGE VORRAT



2.60
statt 3.25

Optigal
Pouletschnitzel
Schweiz,
per 100 g



40%

9.10
statt 15.30

Poulet-
Cordon-bleu
Brasilien,
6 x 125 g



50%

8.50
statt 17.-

Schweinsvressen,
TerraSuisse
Schweiz,
2 x 500 g
Erhältlich in grösser-
en Migros-Filialen



2.10
statt 2.60

Rahm-Savogniner
Bergkäse, Bio
Schweizer
Halbhartkäse,
per 100 g



40%

3.35
statt 5.60

Rehgeschmetzeltes
Österreich,
per 100 g



40%

12.50
statt 20.90

Reh-Pfeffer
hergestellt in der
Schweiz mit Fleisch
aus Österreich,
600 g



30%

9.-
statt 12.90

M-Classic Ravioli
im 3er-Pack
z.B. M-Classic
Ravioli Pesto,
3 x 250 g



30%

9.20
statt 13.20

Wildlachs
Sockeye im
Duo-Pack, MSC
Wildfang
aus Alaska,
2 x 100 g



40%

4.90
statt 8.20

Don Pollo
Pouletbrust
hauchdünn ge-
schnitten, Brasilien,
2 x 137 g

MEHR ÜBERRASCHUNG

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.11.

CUMULUS
PUNKTE
20X

3.70

Alle Weihnachts-
Biscuitteige
z.B. Zimtsternteig,
500 g
Gültig bis 12.11.



50%

10.30

statt 20.75

Frey Branches
Classic
Packung à 50 Stück,
50 x 27 g



3 für 2

2.70

statt 4.05

M-Classic
Kochschokolade
im 3er-Pack
3 x 200 g



4.90

statt 6.25

Schweizer Eier
Bodenhaltung
20% günstiger
15 Stück à 53 g+

2.40

statt 3.-

M-Classic
Konfektwaffeln
oder Taragona
im Duo-Pack
20% günstiger
z.B. M-Classic
Konfektwaffeln,
2 x 150 g



1.20

statt 1.50

Alle M-Classic
und Pastini
Teigwaren
20% günstiger
z.B. M-Classic
Hörnli gross, 500 g



40%

3.90

statt 6.50

Valflora Vollrahm,
UHT, im Duo-Pack
2 x 500 ml



8.30

statt 10.40

Alle Trockenpilze
in Beuteln
20% günstiger
z.B. Morcheln, 20 g



20%

12.90

statt 16.20

M-Classic
Pasteten-Füllungen
im 4er-Pack
z.B. Pasteten-Füllung
Classic, 4 x 500 g



GEN ZU WEIHNACHTEN.

BIS 5.11.2012, SOLANGE VORRAT



15.90
statt 19.80

Red Bull Standard
oder Sugarfree
im 12er-Pack
12 x 250 ml



22.40
statt 28.-

M-Classic Fondue
Chinoise Rind oder
Truten, tiefgekühlt
20% günstiger
z.B. Chinoise Rind,
450 g

50%

5.70
statt 11.40

M-Classic
Pizza Toscana,
tiefgekühlt
Packung
à 3 x 360 g



1.05
statt 1.35

Alle M-Classic
Fruchtsäfte
und Drinks
20% günstiger
z.B. M-Classic
Multivitaminsaft,
1 Liter



9.40
statt 11.80

Gesamtes Asco
Hundefutter-
Sortiment
20% günstiger
z.B. Asco Sensitive,
4 kg

20%

16.20
statt 20.25

Pelican Krevetten
Tail-on, gekocht,
tiefgekühlt
750 g



3.80
statt 4.80

Alle Esthetic
Produkte
20% günstiger
z.B. Physalis
Frangipani Liquid
Soap, 250 ml
Gültig bis 12.11.



6.-
statt 7.50

Tangan
Backpapier und
Aluminiumfolie
im 3er-Pack
z.B. N°33 Back-
papierrolle, 3 Rollen

50%

27.50
statt 55.-

Alle Greenpan
Bratpfannen
z.B. Bratpfanne
«Kyoto», flach,
Ø 28 cm
Gültig bis 12.11.



JETZT SAUBER ABSPAREN.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 5.11.2012, SOLANGE VORRAT

3 für 2

22.-
statt 33.-

Ellen Amber
Elegance Slip Maxi
Gr. S-XL



19.90

Herren
Winterwäsche
z.B. wärmende
Winterhose 3/4



39.90
statt 69.90

Satin-Bettwäsche-
garnitur Sara
reversibel,
100% Baumwolle,
diverse Farben,
160/210 + 65/100 cm
Erhältlich in größeren
Migros-Filialen
und Micasa.
Gültig bis 12.11.



10.40
statt 13.-

Elan Waschmittel
und Exelia
Weichspüler
im Duo-Pack
20% günstiger
z.B. Exelia Orchid,
2 x 1,5 Liter



50%

1.60
statt 3.20

Alle
Hygo Produkte
z.B. WC Fresh Blue
Water Original,
2 x 40 g



7.90
statt 12.50

Taschenschirm
erhältlich in
diversen Farben,
1 Stück



40%

9.90
statt 16.80

Yvette in
3-Liter-Flaschen
z.B. Black, 3 Liter



30%

14.70
statt 21.05

Hakle Toiletten-
papier in Mehrfach-
packungen
z.B. Kamille, FSC,
24 Rollen



SPARZETTEL

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 5.11.2012, SOLANGE VORRAT

FRÜCHTE & GEMÜSE

- Ananas, Max Havelaar**, Ghana, pro Stück **3.80** statt 4.80 **20%** *
- Kiwi**, Neuseeland, Schale à 6 Stück **1.95** statt 2.80 **30%**
- Peperoni gemischt**, Spanien, 500 g **1.30** statt 2.20 **40%**
- Zucchini**, Spanien, Netz à 750 g **1.40**
- Äpfel Braeburn**, Schweiz, per kg **2.30** statt 3.30 **30%**
- Clementinen**, Spanien, per kg **3.90**
- Passionsfrüchte**, Kolumbien, per 100 g **1.40** statt 2.- **30%**
- Kaki**, Italien, per kg **3.50** statt 5.- **30%**
- Trauben Uva Italia**, Italien, per kg **2.50** statt 3.70 **30%**
- Erdnüsse extra**, Ägypten/Israel, Beutel à 500 g **5.90**
- Chicorée**, Schweiz/Belgien, Beutel à 500 g **1.90** statt 2.40
- Rucola**, Schweiz/Italien, per 100 g **2.40**
- Tomaten Datterino**, Schweiz/Italien, Schale à 250 g **3.20**
- Kräuterseitlinge**, Schweiz, per 100 g **2.60** statt 3.60
- Kürbis Muscat de Provence, Bio**, «Aus der Region.», per kg **4.70** statt 7.90 **40%**
- Kartoffeln Amandine**, Schweiz, Tragtasche à 1,5 kg **3.30** statt 4.80 **30%**
- Anna's Best Nüsslisalat im Duo-Pack**, 2 x 100 g **4.90** statt 7.- **30%**

FISCH, FLEISCH & GEFLÜGEL

- Reh-Pfeffer**, hergestellt in der Schweiz mit Fleisch aus Österreich, 350 g **8.75** statt 12.50 **30%**
- Reh-Pfeffer**, 600 g **40%**
- Saucisson Tradition, TerraSuisse**, per kg **50%**
- Don Pollo Pouletbrust**, hauchdünn geschnitten, 2 x 137 g **40%**
- Rapelli San Pietro Rohschinken**, Schweiz, per 100 g **4.90** statt 7.- **30%**
- Optigal Pouletschnitzel**, Schweiz, per 100 g **2.60** statt 3.25
- M-Classic Fondue Chinoise Rind oder Truten**, tiefgekühlt **20%**
- Wildlachs Sockeye im Duo-Pack, MSC**, Wildfang aus Alaska, 2 x 100 g **30%**
- Pelican Krevetten Tail-on**, gekocht, tiefgekühlt, 750 g **20%**
- Schweinsvoren**, TerraSuisse, Schweiz, 2 x 500 g **8.50** statt 17.- **50%** *
- Rehgeschneitzeltes**, Österreich, per 100 g **3.35** statt 5.60 **40%**
- Kalbsbratwurst, TerraSuisse**, Schweiz, 2 x 140 g **2.80** statt 4.80 **40%**
- M-Classic Gewürzschinken**, Schweiz, per 100 g **2.50** statt 3.60 **30%**

- Optigal Pouletflügel Paprika**, Schweiz, per 100 g **1.15** statt 1.45 **20%**
- Poulet-Cordon-bleu**, Brasilien, 6 x 125 g **9.10** statt 15.30 **40%**
- Seeteufelfilets**, Wildfang aus dem Englischen Kanal, per 100 g **4.70** statt 6.80 **30%**
- Gelbflossen-Thunfischfilets**, Wildfang aus dem Indischen Ozean, per 100 g **4.-** statt 5.10 **20%**

BROT UND MILCHPRODUKTE

- Alle Bio Frischbrote -40** günstiger
- Valflora Vollrahm, UHT, im Duo-Pack**, 2 x 500 ml **40%**
- Die Butter, Mödeli** à 250 g **2.80** statt 3.-
- Alle Bifidus Joghurts im 6er-Pack**, z.B. Mango/Erdbeer/Heidelbeer, 6 x 150 g **4.05** statt 5.10 **20%**
- Dessert Tradition**, z.B. Crème au four chocolat, 2 x 100 g **2.85 NEU** **
- Raccard Tradition Block und Scheiben inkl. Bio**, per 100 g **20%**
- Tomme Jean Louis im 3er-Pack**, 3 x 100 g **4.30** statt 5.40 **20%**
- Savogniner Bergkäse mild**, Schweizer Halbhartkäse, per 100 g **1.80** statt 2.25
- Rahm-Savogniner Bergkäse**, Schweizer Halbhartkäse, per 100 g **2.10** statt 2.60
- Grana Padano gebrochen**, Italienischer Extrahartkäse, per 100 g **2.20** statt 2.70

BLUMEN & PFLANZEN

- Strauss Fiona**, Chrysanthementrauss, pro Strauss **12.90**
- Phalaenopsis**, 2 Rispen, im 15-cm-Topf **50%**

WEITERE LEBENSMITTEL

- Tafelschokolade Milch-Nuss, Bio, Max Havelaar**, 100 g **2.- NEU** **
- Sélection Florentin, 100 g, und Sélection Noir Pistaches Salées, 80 g, Tafelschokoladen**, z.B. Sélection Florentin, Milchschokolade mit Florentiner, 100 g **4.50 NEU** **
- M-Classic Kochschokolade im 3er-Pack**, 3 x 200 g **3 für 2**
- Alle Bonherba Halsbonbons im Duo-Pack**, 2 x 150 g **5.70** statt 7.20 **20%**
- Branches, Bio, Max Havelaar**, 115 g **3.40 NEU** **
- Napolitains assortiert, Bio, Max Havelaar**, Beutel 300 g **8.50 NEU** **
- Frey Branches Classic**, Packung à 50 Stück, 50 x 27 g **50%**
- Alle Frey Schokolade-Kugeln im 500-g-Beutel**, beim Kauf ab 2 Beuteln, jeder 2.- günstiger, z.B. Frey Kugeln assortiert mit Sternen, 500 g **8.50** statt 10.50
- Terra Chips Pfefferkuchen**, 100 g **3.50 NEU** **

- Alle Pâtisseries Back- und Dessertzutaten sowie Dekorartikel** **20%**
- Alle M-Classic und Pastini Teigwaren** **20%**
- Alle Mifloc Kartoffelstock**, z.B. Mifloc Kartoffelstock, 4 x 95 g **3.60** statt 4.55 **20%**
- Alle Trockenpilze in Beuteln** **20%**
- Weissmehl, TerraSuisse**, 1 kg **1.20** statt 1.80 **33%**
- Apfelinges, Bio**, 70 g **3.40 NEU** **, **
- Heinz Ketchup, Bio**, 580 g **3.95 NEU** **, **
- Bio Mailänderli, Zimtsterne und Brunli**, z.B. Mailänderli, Bio, 200 g **4.60 NEU** **
- Weihnachtszauber-Biscuits**, 200 g **3.50 NEU** **
- Grand-Mère Haselnuss-Makrönlis**, 200 g **4.60 NEU** **
- Créa d'Or Assortiment de Noël**, 315 g **12.50 NEU** **
- M-Classic Konfektwafler oder Taragona im Duo-Pack** **20%**
- Alle Mini-Törtli im 4er-Pack**, z.B. Linzer-Törtli, 4 Stück, 300 g **3.90** statt 5.20 **25%**
- Alle Weihnachts-Biscuitteige** **
- Red Bull Standard oder Sugarfree im 12er-Pack**, 12 x 250 ml **15.90** statt 19.80
- Alle Rivella in Packungen à 6 x 1,5 Liter** **9.60** statt 14.40 **33%**
- Alle M-Classic Fruchtsäfte und Drinks** **20%**
- M-Classic Ravioli im 3er-Pack** **30%**
- Anna's Best Eierspätzli im 3er-Pack**, 3 x 500 g **6.70** statt 8.40 **20%**
- M-Classic Sauerkraut gekocht im Duo-Pack**, 2 x 500 g **3.90** statt 5.80
- Alle Konfitüren und Gelées in Gläsern und Beuteln 185-500 g**, beim Kauf ab 2 Produkten, jedes -.50 günstiger, z.B. Extra Aprikosenkonfitüre, 500 g **2.50** statt 3.-
- M-Classic Ravioli alla napoletana oder Bolognese im 4er-Pack**, z.B. Ravioli alla napoletana, 4 x 870 g **9.20** statt 11.60 **20%**
- M-Classic Pasteten-Füllungen im 4er-Pack** **20%**
- M-Classic Pizza Toscana**, tiefgekühlt, Packung à 3 x 360 g **50%**
- Schweizer Eier**, Bodenhaltung, 15 Stück à 53 g+ **20%**
- Tiramisu-Schnitte**, 250 g **5.80**
- Anna's Best Rindsstroganoff mit Reis im Duo-Pack**, 2 x 400 g **10.90** statt 15.60 **30%**

NEAR-NON-FOOD

- Gesamtes Asco Hundefutter-Sortiment** **20%**
- Satin-Bettwäschegarnitur Sara**, reversibel, 100% Baumwolle, diverse Farben, 160/210 + 65/100 cm **39.90** statt 69.90 **, **, **

- Yvette in 3-Liter-Flaschen** **40%**
- Elan Waschmittel und Exelia Weichspüler im Duo-Pack** **20%**
- Alle Hygo Produkte** **50%**
- Rexona Deos und Duschgels in Mehrfachpackungen**, z.B. Deo Roll-on Cobalt im Duo-Pack, 2 x 50 ml **5.-** statt 5.90
- Diverse Kneipp Herbst-Produkte**, z.B. Schaumbad «Zeit für Träume», 400 ml **7.90 NEU** **
- Alle Esthetic Produkte** **20%**
- Esthetic Seifen-Nachfüllbeutel in Mehrfachpackungen**, z.B. Vanilla Almondmilk Liquid Soap im Duo-Pack, 2 für 1, 2 x 500 ml **7.80** statt 15.60
- Listerine Mundspülungen in Mehrfachpackungen**, z.B. Zahn- und Zahnfleisch-Schutz im Duo-Pack, 2 x 500 ml **11.50** statt 14.40 **20%**
- Doppelherz Aktiv Spirulina**, 60 Tabletten **8.90 NEU** **
- Hakle Toilettenpapier in Mehrfachpackungen** **30%**
- Nivea Deos und Duschgels in Mehrfachpackungen**, z.B. Cremedusche Happy Time im 3er-Pack, 3 x 250 ml **8.-** statt 10.05 **
- Alle Greenpan Bratpfannen** **50%** **
- Tangan Backpapier und Aluminiumfolie im 3er-Pack**, z.B. N°33 Backpapierrolle, 3 Rollen **6.-** statt 7.50
- Taschenschirm**, erhältlich in diversen Farben, 1 Stück je **7.90** statt 12.50
- Baby und Kinder Weihnachtsbekleidung**, z.B. Kinder Pyjama **14.90**
- Gesamtes Sloggi Damen- und Herren Tagwäschesortiment**, CHF 5.- Reduktion bei einem Kauf bis 29.80, CHF 10.- Reduktion bei einem Kauf ab 29.90, z.B. Damen Slip Mini Sensual Fresh **12.90** statt 17.90 **
- Ellen Amber Lifestyle Slip Mini im 4er-Pack** **9.90**
- Ellen Amber Lifestyle Panty im 3er-Pack oder String im 4er-Pack**, z.B. Damen Panty im 3er-Pack **9.90**
- Ellen Amber Elegance Slip Maxi**, Gr. S-XL **3 für 2**
- Damen Shapewear mit pflegenden Inhaltsstoffen**, z.B. Slip mit hoher Taille, Gr. S-XL **34.80 NEU** **
- Damen Flanell-Pyjama**, Gr. S-XL **24.90**
- Damen Frottee-Pyjama**, Gr. S-XL **24.90**
- Herren Winterwäsche**, z.B. wärmende Winterhose 3/4 **19.90**

Für Ihren Einkauf hier ausschneiden.

Genossenschaft Migros Zürich *Erhältlich in grösseren Migros-Filialen. **Gültig bis 12.11. ***Erhältlich bei Micasa
Genauere Informationen zu Preisen, Produkten und Rabatten entnehmen Sie bitte den Preiszetteln der jeweiligen Produkte in diesem Flyer.

NEU IN IHRER MIGROS.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 12.11.2012, SOLANGE VORRAT

CUMULUS
PUNKTE
20X

MGB www.migros.ch WIRZ

NEU

4.50

Sélection Florentin,
100 g, und Sélection
Noir Pistaches Salées,
80 g, Tafelschokoladen
z.B. Sélection Florentin,
Milkschokolade mit
Florentiner, 100 g



NEU

3.40

Branches, Bio,
Max Havelaar
115 g



NEU

2.85

Dessert Tradition
z.B. Crème au four
chocolat, 2 x 100 g



NEU

3.50

Weihnachtszauber-
Biscuits
Buttergebäck in weihnachtlichen Formen,
200 g



NEU

4.60

Grand-Mère
Haselnuss-Makronli
Makronengebäck
mit Haselnüssen,
200 g



NEU

12.50

Créa d'Or
Assortiment de Noël
Schweizer
Gebäckmischung,
315 g



NEU

3.50

Terra Chips
Pfefferkuchen
100 g



NEU

4.60

Bio Mailänderli,
Zimtsterne und
Brunsli
z.B. Mailänderli, Bio,
200 g



NEU

34.80

Damen Shapewear
mit pflegenden
Inhaltsstoffen
z.B. Slip mit hoher
Taille, Gr. S-XL



Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

MIGROS
Ein **M** besser.



Pouletschenkel mit Knoblauch und Peperoncino

Hauptgericht
für 4 Personen

ZUTATEN

1 Bio-Zitrone
3 Knoblauchzehen
1 Peperoncino
4 Pouletschenkel
4 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
Pfeffer
½ TL Salz
2 dl Hühnerbouillon

ZUBEREITUNG

1. Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken und schälen, Peperoncino in Ringe schneiden. Alles mit Poulet, Thymian und Öl mischen, pfeffern. Mindestens 3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren.
2. Pouletschenkel herausnehmen, salzen. In einer weiten Pfanne bei grosser Hitze beidseitig je circa 4 Minuten anbraten. Restliche Marinade begeben, kurz mitbraten. Bouillon dazugießen. Pouletschenkel halb zugedeckt bei mittlerer Hitze circa 25 Minuten durchgaren. Dazu passen Ofenkartoffeln.

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten
+ mindestens 3 Stunden
marinieren

Pro Person

ca. 45 g Eiweiss, 37 g Fett,
2 g Kohlenhydrate,
2200 kJ/520 kcal

Ein Rezept der

saisonküche

Neu: Kreuzfahrten-Hits 2013!

Top-Aktion: Mit Norwegian Jade**** ins Östliche Mittelmeer

Noch nie so günstig!
Inkl. An/Rückreise mit Bus

8 Tage inkl.
Vollpension an Bord
sowie An-/Rückreise
ab Fr. **895,-***



Reisedaten 2013

Route 1: Griechische Inseln

04.05.–11.05. 18.05.–25.05. 01.06.–08.06.
15.06.–22.06. 31.08.–07.09. 14.09.–21.09.
28.09.–05.10.

Route 2: Östliches Mittelmeer

11.05.–18.05. 25.05.–01.06. 08.06.–15.06.
22.06.–29.06. 07.09.–14.09. 21.09.–28.09.

Preise pro Person

Kat.	Kabinentyp	Katalogpreis	Aktionspreis*
IE	2-Bett-Kab. innen	1520.-	895.-
OB	2-Bett-Kab. aussen	1855.-	1195.-
BA	2-Bett-Kab. Balkon	2220.-	1395.-
MA	Mini-Suite mit Balkon	2450.-	1595.-

Kabinen zur Alleinbenützung auf Anfrage
* Die Verfügbarkeit der Aktionspreise ist beschränkt und hängt vom Zeitpunkt der Buchung ab. Sofort buchen lohnt sich!

Zuschläge

	Fr.
Abreisen 15.06., 22.06., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09.	95.-
Abreise 31.08.	150.-

Unsere Leistungen

- An- und Rückreise mit modernem Komfort-Reisebus
- Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension an Bord
- Sicherheitsgebühren, Hafentaxen
- Teilnahme an allen Bordveranstaltungen
- Einladung ins Spezialitätenrestaurant «Cagneys» im Wert von USD 25.-
- Erfahrene Mittelthurgau-Reiseleitung (ab 20 Gästen)

Nicht inbegriffen

- Auftragspauschale von Fr. 20.- pro Person, bei Buchung über www.mittelthurgau.ch Reduktion von Fr. 20.-
- Persönliche Auslagen und Getränke
- Servicepauschale oblig. (ca. USD 12.-/Tag)
- Ausflugspaket, deutschsprachig geführte Ausflüge inkl. Mittelthurgau-Reiseleitung (nur im Voraus buchbar)
 - Route 1 mit 4 Ausflügen 295.-
 - Route 2 mit 4 Ausflügen 255.-
- Kombinierte Annullationskosten- und Extrarückreiseversicherung auf Anfrage

Abfahrtsorte

22:15 Wil 22:45 Basel SBB, 23:00 Zürich-Flughafen 23:55 Baden-Rüthof , 00:25 Affoltern a. A., Autobahnraststätte Knonauseramt, 00:55 Arth-Goldau, SBB, 01:25 Erstfeld, Gotthard-Autobahnraststätte Nord, 02:45 Bellinzona, Autobahnraststätte

Reiseformalitäten, Wissenswertes

Schweizer Bürger benötigen eine gültige Identitätskarte oder einen gültigen Reisepass
Die Reederei NCL behält sich das Recht vor, je nach Entwicklung der Rohölpreise aus dem Weltmarkt gegebenenfalls einen Treibstoffzuschlag zu erheben.
Hinweis: Die Abreise mit dem Bus von der Schweiz nach Venedig erfolgt am Vorabend.

Internet Buchungscodes gncven1/ gncven2
www.mittelthurgau.ch

Ihr Reiseprogramm

Route 1

1. Tag: Schweiz–Venedig (Italien). Anreise über Nacht nach Venedig mit modernem Komfort-Reisebus. Einschiffung auf Ihr Kreuzfahrtschiff. Um 18 Uhr heisst es «Leinen los».

2. Tag: Erholung auf See.

3. Tag: Korfu (Griechenland). Aufgrund der für griechische Verhältnisse recht üppigen Vegetation wird sie auch «die grüne Insel» genannt. Zu den Sehenswürdigkeiten gehören das «Achilleion», eine Villa der Kaiserin Elisabeth von Österreich (Sissi), und die Bucht mit dem Kloster von Palaiokastritsa. Ausflug Achilleion und Korfu Stadt (*). Aufenthalt von 8 bis 15.30 Uhr.

4. Tag: Santorini (Griechenland)+. Die schönste der Kykladeninseln vereint blaues Meer, atemberaubende Ausblicke und eine bizarre Landschaft. Die typische Kykladenarchitektur besteht aus kubusförmigen Häusern mit farbigen Fensterläden und vielen kleinen Kapellen mit blauen Kuppeln. Ausflug Oia und Weingut (*). Aufenthalt von 13.30 bis 22 Uhr.

5. Tag: Mykonos (Griechenland)+. Mykonos zählt zu den populärsten und schönsten griechischen Inseln überhaupt und ist geschaffen wie

aus dem Bilderbuch. Inselrundfahrt (*). Aufenthalt von 8 bis 18 Uhr.

6. Tag: Katakolon/Olympia (Griechenland) Das klassische Ausflugsziel ist Olympia. Die Besucher erreichen die in den Hügeln des Peloponnes gelegene, antike Ruinenstätte und Austragungsort der Olympischen Spiele der Antike. Ausflug Olympia (*). Aufenthalt von 9 bis 18 Uhr.

7. Tag: Erholung auf See.

8. Tag: Venedig (Italien)–Schweiz. Ankunft in Venedig gegen 8 Uhr. Ausschiffung und Rückfahrt mit modernem Komfort-Reisebus in die Schweiz zu Ihren Einstiegsorten.

Ihr Reiseprogramm

Route 2

1. Tag: Schweiz–Venedig (Italien). Anreise über Nacht nach Venedig mit modernem Komfort-Reisebus. Einschiffung auf Ihr Kreuzfahrtschiff. Um 18 Uhr heisst es «Leinen los».

2. Tag: Dubrovnik (Kroatien)+. Die Altstadt steht seit dem Jahre 1980 auf der Weltkulturerbe-Liste der UNESCO. Sehenswert ist die alte Stadtmauer, welche die komplette Altstadt mit ihren vielen Kirchen, Geschäften, Restaurants und Cafes umgibt. Stadtrundgang (*). Aufenthalt von 14 bis 21 Uhr.

Ihr Kreuzfahrtschiff

Die «Norwegian Jade****» der Reederei Norwegian Cruise Line ist ein neues Schiff mit vielen Möglichkeiten. An Bord der Norwegian Jade erwartet Sie die Freiheit und Flexibilität von Freestyle Cruising. D.h. unglaublich viel Auswahl in punkto Kabinenkategorien, Restaurants und Freizeitaktivitäten. Die Norwegian Jade glänzt mit einer Vielzahl an internationalen Spezialitätenrestaurants und grosszügig gestalteten öffentlichen Räumen. Von Bowlingbahn bis Kletterwand, vom aktiven Sportprogramm bis entspanntem Relaxen am Pool und vom erholsamen Wellness-Paket bis zum glitzernden Showprogramm – unter dem Dach von Freestyle Cruising bieten wir für jeden Reisenden genau das richtige Borderlebnis.

3. Tag: Erholung auf See.

4. Tag: Athen/Piräus (Griechenland). Die Stadt bietet viele Schätze wie die Akropolis, die Plaka – das malerische Altstadtviertel – mit belebten Tavernen, Kunsthandwerk- und Souvenirgeschäften und nicht zuletzt den weltberühmten Flohmarkt. Ausflugsziel Akropolis (*). Aufenthalt von 7 bis 17 Uhr.

5. Tag: Izmir/Ephesus (Türkei). Die Stadt Izmir wird auch als «Perle der Ägäis» bezeichnet. Von hier aus besteht die Möglichkeit, eines der sieben Weltwunder, Ephesus, zu besichtigen (*). Aufenthalt von 8 bis 17 Uhr.

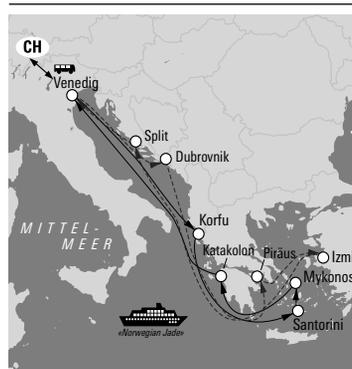
6. Tag: Erholung auf See.

7. Tag: Split (Kroatien)+. Die Altstadt des Mittelmeerhafens Split an der östlichen Adriaküste in Dalmatien ist seit 1979 Weltkulturerbe der UNESCO. Das Herz der zweitgrössten Stadt Kroatiens schlägt in den Mauern des 1500 Jahre alten Diokletianspalastes. Stadtspezierring (*). Aufenthalt von 11 bis 18 Uhr.

8. Tag: Venedig (Italien)–Schweiz. Ankunft in Venedig gegen 8 Uhr. Ausschiffung und Rückfahrt mit modernem Komfort-Reisebus in die Schweiz zu Ihren Einstiegsorten.

+ Übersetzen an Land mit Tenderbooten (wetterabhängig).

Ihre Reiseroute



Jetzt bestellen!
Der neue Katalog
«Kreuzfahrten weltweit
2013» ist da!

Gratis-Buchungstelefon:
0800 86 26 85

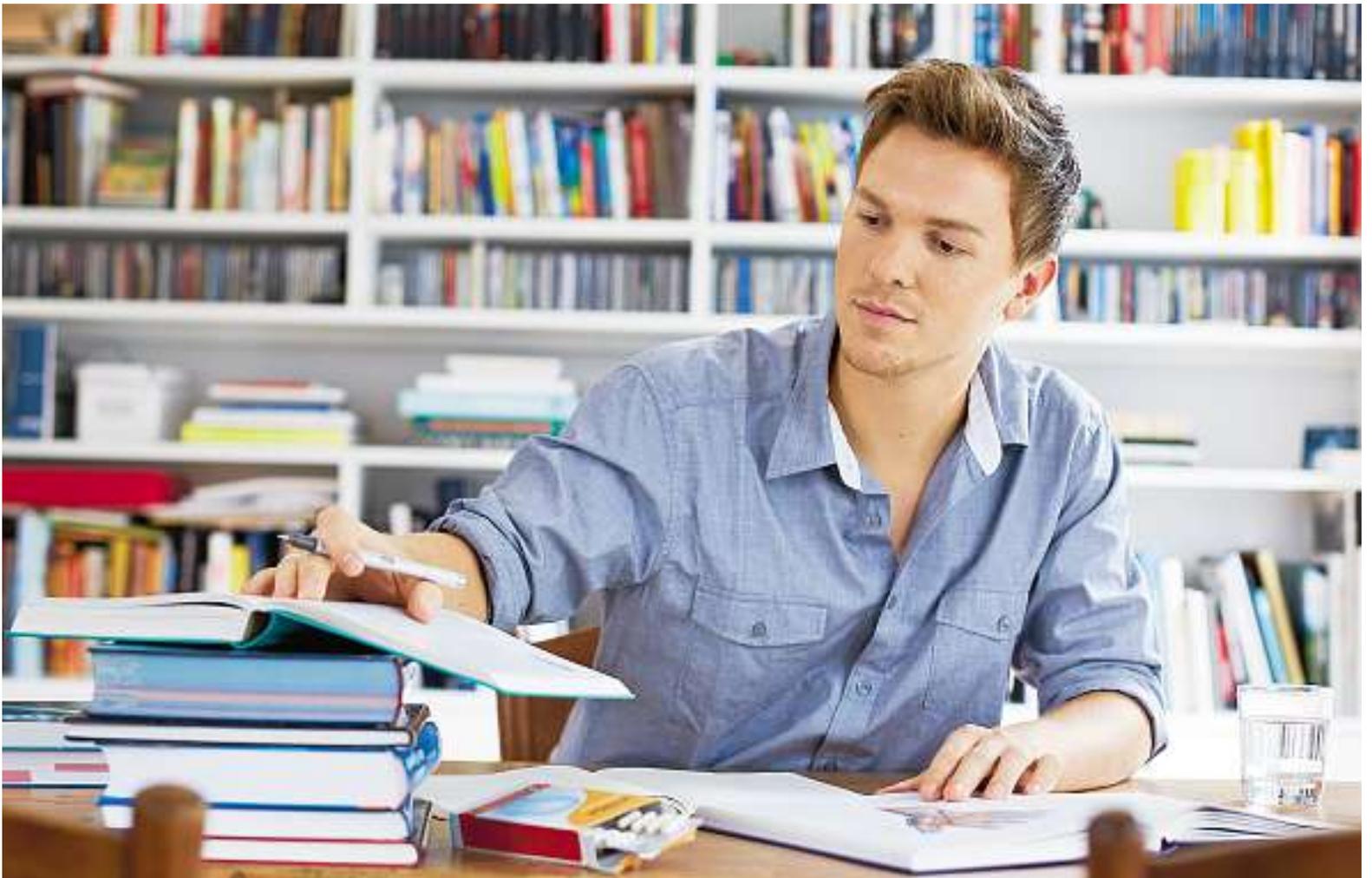
Verlangen Sie unseren neuen Katalog 2013:
«Kreuzfahrten weltweit mit Mittelthurgau-Reiseleitung»

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
Fluss- und Kreuzfahrten AG, Weinfelden, www.mittelthurgau.ch

Nervennahrung

Unser Körper muss viel leisten. Actilife-Produkte helfen, die Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen.



Damit der Kopf nicht zu rauchen beginnt, sollte man sich öfters mal bewegen und darauf achten, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Der Arbeitsplatz ist eingerichtet, der Zeitplan steht. Wären da nur nicht das akute Powerdefizit und Motivationsmanko. Neben einem gesunden Lebenswandel wie guter Ernährung, Bewegung und regelmässiger Entspannung können die Produkte von Actilife für mehr Energie und Leistungsfähigkeit im Alltag sorgen – nicht nur körperlich, sondern auch geistig.

So enthält Actilife IQ Performance Phosphatidylserin und Vitamine des B-Komplexes, die dem Erhalt der Funktionen des Nervensystems dienen. Phosphatidylserin

kann die geistige Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen.

B-Vitamine sind auch in den Brausetabletten Fit for work enthalten: Sie haben eine unterstützende Wirkung und enthalten zudem die Mineralstoffe Magnesium und Kalzium, die eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem spielen. Die Brausetabletten können in anspruchsvollen Zeiten ergänzend zum normalen Speiseplan eingenommen werden.

Als natürliche Quelle von Vitamin B schliesslich ist auch Bierhefe zuverlässige Nervennahrung.

Text: Nicole Ochsenbein



- Actilife Vitamin-Bierhefe, 200 g, Fr. 4.50*
- Actilife IQ Performance, 30 Kapseln, Fr. 19.50*
- Actilife Fit for work, 20 Brausetabletten, Fr. 4.70*

* Alle Artikel in grösseren Filialen erhältlich.

Bifidus ist Trumpf

Zur Entspannung klopft die Familie von Schwingerkönig Jörg Abderhalden gerne einen Jass. Für das Wohlbefinden gönnen sie sich täglich ein Bifidus. Das hält Verdauung und Abwehrkräfte auf Trab.

Wenns draussen garstig wird, tut man sich etwas Gutes, indem man einfach mal einen Gang runterschaltet. Schwingerfamilie Abderhalden nutzt solche Gelegenheiten für einen Jass – und um sich ein Bifidus zu gönnen. Davon profitieren sie doppelt: Während die Joghurts die Verdauung ankurbeln, unterstützen die Drinks die Abwehrkräfte. Bifidus-Produkte sind keine Zaubermittel. Sie können aber täglich dazu beitragen, uns fit und munter zu halten. Neben einer ausgewogenen Ernährung, ausreichendem Trinken und regelmässiger körperlicher Aktivität, selbstverständlich.

Erfrischender Geschmack, gut für die Abwehrkräfte

Was die Bifidus-Produkte so beliebt macht, ist ihr erfrischender Geschmack. Und der Vorteil, dass die probiotischen Bifidus-Bakterien natürlicher und wichtiger Bestandteil einer stabilen Darmflora sind. Befinden sich dort genügend dieser «guten» Bakterien, hilft dies unserem Verdauungstrakt im

Gleichgewicht zu bleiben. Die Bifidus-Bakterien unterdrücken das Wachstum unerwünschter Keime und hemmen die Aktivität schädlicher Enzyme und anderer Stoffe. Dieses komplexe Zusammenspiel wirkt sich positiv auf unsere Abwehrkräfte aus.

Probiotische Kulturen steigern das Wohlbefinden

In den Joghurts sind neben den Bifidus-Bakterien zusätzliche probiotische Kulturen des Stamms *Lactobacillus acidophilus* enthalten, die weitere kleine Helferlein für unser Wohlbefinden sind. Der Vorteil gegenüber herkömmlichen Joghurtkulturen: Die in Bifidus enthaltenen Bakterien unterstützen aktiv unsere Verdauung und sorgen dafür, dass wir uns leichter, unbeschwerter fühlen.

Für Abderhaldens also genügend schlagende Argumente, um täglich Bifidus-Produkte zu sich zu nehmen. Und schmecken tun sie sowieso.

Text: Anna-Katharina Ris

Bild: Daniel Ammann

Styling: Mirjam Käser



Bifidus Cornwell Drinks,
6 x 100 ml, Fr. 4.85;
Bifidus Powerfruit Drinks,
4 x 100 g, Fr. 4.15;
Bifidus Drink,
500 ml, Fr. 1.95;
Bifidus Drinks,
6 x 65 ml, Fr. 3.50;
Bifidus Joghurts,
150 g, Fr. -.85;
Bifidus Joghurt Nature,
500g, Fr. 1.70





Bifidus-Wettbewerb

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen von 10 Migros-Einkaufsgutscheinen im Wert von je Fr. 500.–.

Beantworten Sie dafür folgende zwei Fragen:

- 1.** Welche Bifidus-Produkte wirken sich günstig auf die Verdauung aus?
A: Bifidus-Joghurts
B: Bifidus-Drinks
- 2.** Welche Bifidus-Produkte unterstützen die Abwehrkräfte?
C: Bifidus-Joghurts
D: Bifidus-Drinks

So nehmen Sie teil:

Telefon

Wählen Sie 0901 591 912 (Fr. 1.–/Anruf ab Festnetz)

SMS

Senden Sie ein SMS mit dem Text BIFIDUS D, den beiden Lösungsbuchstaben, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.–/SMS). Beispiel: BIFIDUS D AC Hans Mustermann Musterstrasse 22 8000 Musterhausen

Per Internet

www.migrosmagazin.ch/gluecksgriff

Postkarte (A-Post)

Migros-Magazin, «Bifidus D», die beiden Lösungsbuchstaben, Postfach, 8099 Zürich

Teilnahmeschluss:

Sonntag, 4. November

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es erfolgt keine Barauszahlung, und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.



MIT LIEBE GEMACHT.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 12.11.2012,
SOLANGE VORRAT

CUMULUS
PUNKTE
20x

NEU

MIT LIEBE
GEMACHT.

Crème au four Chocolat

2.85

Dessert Tradition
Crème Brûlée
2 x 100 g

2.85
Dessert Tradition
Crème au
four Chocolat
2 x 100 g

Crème Brûlée



Dessert Tradition
Crème au four Chocolat
2.85



Dessert Tradition
Crème Brûlée
2.85



Dessert Tradition
Crème Caramel
1.30



Dessert Tradition
Crème Vanille
1.30

Lassen Sie Grossmutter's Dessertträume aufleben. Mit Dessert Tradition werden Kindheitserinnerungen wach. Mit feinen Zutaten hergestellt, schmecken die süßen Leckereien wie selbst gemacht und genauso köstlich wie damals Grossmutter's liebevolle Kreationen.

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

MIGROS

Ein **M** besser.

GUT & GÜNSTIG

Einfache Zwiebelsuppe

für circa Fr. 5.80

Vorspeise für 4 Personen

- 800 g Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 4 EL Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln mit 2 TL Mehl bestäuben und im Öl glasig dünsten. **Circa Fr. 2.10**
- Vier dünne Baguettescheiben mit etwas Butter oder Öl bestreichen und in einer Bratpfanne hellbraun rösten. **Circa Fr. -.60**
- Zwiebeln mit 2,5 dl Weisswein ablöschen. Anschliessend 8 dl heisse Bouillon beigegeben und 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Circa Fr. 2.10**
- Die Suppe in ofenfeste Suppentassen geben. Brotscheiben auf die Suppe legen und mit je einem EL geriebenem Gruyère bestreuen. Die Suppentassen kurz in den auf 225–250 °C vorgeheizten Ofen stellen, bis der Käse schmilzt. **Circa Fr. 1.–**



Bouillon und Zwiebeln sind Hauptzutaten der Suppe. Gruyère zum Überbacken ist ein Muss.

Für feine Fischmahlzeiten



Unwiderstehlich

Kaum jemand kann Crevetten widerstehen. Die neuen Grosspackungen sind aber nicht nur für grosse Feiern, bei Bedarf lassen sich auch einzelne Crevetten entnehmen. Der Rest bleibt in der Tiefkühltruhe.

M-Classic Crevetten ganz, gekocht, tiefgekühlt, 800 g, Fr. 15.– In grösseren Filialen erhältlich.



Unkompliziert

Ein unvorhergesehenes Diner zu zweit? Wie gut, wenn man Lachsfilets mit Kräuterbutter und Gemüse im Tiefkühler hat. Das reicht für zwei Portionen und ist schnell auf dem Tisch – damit man nicht den halben Abend in der Küche steht.

Pelican Lachsfilets mit Kräuterbutter und Gemüse, tiefgekühlt, 400 g, Fr. 8.80 In grösseren Filialen erhältlich.

Umwelt-freundlich

Fisch und Speck – geht das? Aber ja! Das feine Speckaroma harmoniert wunderbar mit vielen Fischen. Mit Speck umwickelt behält der Fisch seine Saftigkeit. Neu gibt es Bratspeck jetzt auch in naturnah und tierfreundlich produzierter Bioqualität.

Bio-Bratspeck Mini, per 100 g, Fr. 3.–



Umhüllt

Die saftigen Tilapiafilets sind mit leichter Panade umhüllt und eignen sich für die Zubereitung in Bratpfanne, Ofen und Friteuse.

Pelican ASC Tilapiafilets, in leichter Salz-Pfeffer-Panade, tiefgekühlt, 450 g, Fr. 7.50 In grösseren Filialen erhältlich.

Schön bei jedem Wetter

Wie wärs mit einem Schönheitstag, für den Sie nicht einmal das Haus verlassen müssen? Das breite Sortiment von I am bietet alles, was Ihr Körper in der kühlen Jahreszeit an Pflege und Entspannung braucht.



Morgens

Feuchtigkeit tanken

Ausgeschlafen? Zeit, um sich um die für Haut und Haare jetzt so wichtige Feuchtigkeit zu kümmern. Waschen Sie Ihre Haare wie üblich und tragen Sie die tiefenwirksame Intense-Moisture-Feuchtigkeitsmaske von I am auf. Durchkämmen, mit einem Handtuch umwickeln und 20 Minuten einwirken lassen. Dabei die Multiprotection-Feuchtigkeitscreme grosszügig auf der Haut verteilen und sanft einmassieren. Haarmaske ausspülen.



Wirkt Wunder: I am hair Intense Moisture Feuchtigkeitsmaske für die Haare, 250 ml, Fr. 6.60



Schützt und pflegt: I am face Multiprotection Feuchtigkeitscreme SPF 10, 50 ml, Fr. 11.–

 **Mittags**

Der Kälte trotzen

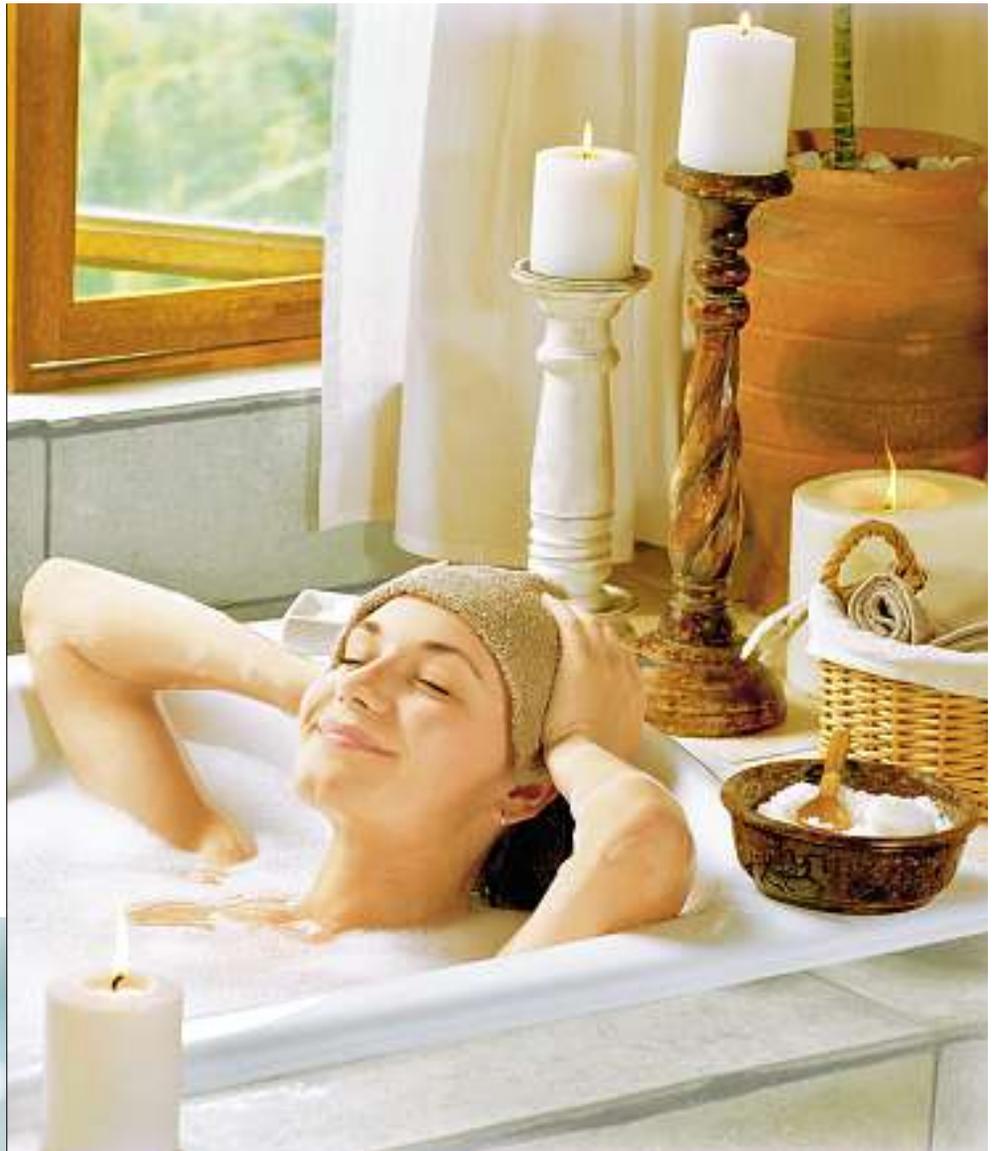
Lust auf einen Spaziergang? Vielleicht blinzelt ja gerade die Herbstsonne durch. Vergessen Sie dabei nicht, Lippen und Hände zu schützen und zu pflegen – sie werden bei Kälte und trockener Luft schnell spröde und rissig. Ob trocken-warme Zimmerluft oder kühler Herbstwind: Der I-am-natural-cosmetics-Lippenbalsam sorgt für geschmeidige, zarte Lippen. Die I-am-Intensiv-Handcreme wiederum lässt mit einer Extraportion Sheabutter und Vitamin E auch sehr trockene Hände streichelzart werden.



Weichzeichner:
I am natural cosmetics Lippenbalsam mit Calendula, 4,8 g, Fr. 3.50



Handschmeichler:
I am hand Intensiv-Handcreme, 150 ml, Fr. 3.80



Bilder: Getty Images

 **Abends**

Göttlich entspannen

Nach einem kalten Tag haben Sie es sich verdient: Ein Milch- und-Honig-Bad! Das Schönheitsrezept, das der Legende nach schon die sagenumwobenen Göttinnen für sich entdeckt haben, steckt in den neuen I-am-Produkten für Bad und Body. Ausserdem hat die Kombination Milch und Honig antibakteriellen, reinigenden und nährenden Charakter. Die Pflegestoffe im I-am-Milk&Honey-Cremebad und der I-am-Milk&Honey-Body-Milk lassen ein samtweiches Gefühl auf der Haut zurück. Ein himmlisches Vergnügen!



Für Nase und Haut:
I am bath Milk & Honey Cremebad, 500 ml, Fr. 4.30



Dessert für die Poren:
I am body Milk & Honey Body Milk mit Gelée Royale, 250 ml, Fr. 4.80

AKTION

CANDIDA

AUF DAS GESAMTE CANDIDA SORTIMENT
(OHNE MEHRFACHPACKUNGEN).
ANGEBOT GILT NUR VOM 29.10. BIS 18.11.2012



MGB www.migros.ch WIRZ



MIGROS

CANDIDA

Mindesteinkauf: Fr. 8.-
Gültig: vom 29.10. bis 18.11.2012

WERT FR.
2.-
RABATT

Gesamtes Candida Sortiment
(ohne Mehrfachpackungen)

Einlösbar in allen grösseren Migros-Filialen in der Schweiz.
1 Rabattcoupon pro Angebot einlösbar.



MIGROS
Ein M besser.



Formvollendet

Ein bisschen Retusche für das Hüftgold gefällig? Diese Shapewear-Serie hat es in sich: In das Gewebe sind Mikrokapseln mit Aloe Vera und Koffein integriert. Aloe Vera pflegt, Koffein kurbelt die Blutzirkulation an.

Shapewear Damentop, schwarz/puder, Fr. 39.80;
Shapewear Damenslip, mit hoher Taille, schwarz/puder, Fr. 34.80*



Bettfein

Ein Pyjama, das sich auch am Frühstückstisch sehen lassen kann: Dieses neue Modell von Ellen Amber zieren ein Eulenmotiv und romantische Blumenranken. Das langärmelige Pyjama aus Bio-baumwolle sieht nicht nur attraktiv aus, sondern hat auch eine gute Passform und einen fairen Preis.
Ellen Amber Damenpyjama, in Rosa oder in Hellblau, Fr. 22.90



Kombiniert

Damit drunter keine Langeweile aufkommt, ist nun auch dort das Mix-and-Match-Fieber ausgebrochen: Bei der neusten Baumwollwäsche-Serie von Lilly Lane lassen sich Unterhosen und BHs nach Lust und Laune kombinieren.

Lilly Lane Mix-and-Match Damenwäsche, in Blau, Weiss und Paisley, ab Fr. 9.80

Gut betucht



Nahtlos

Das perfekte Drunter für den Slim-fit-Fummel: Diese Hipster besitzen keine Nähte, die sich am Po abzeichnen. Sie sind aus einem glatten, elastischen Material geschneidert und Eco-zertifiziert.

Ellen Amber Fashion Hipster Multipack Damen-Hipster, 3 Stück, in Bordeaux- oder Stahlblau-Tönen oder in Schwarz, Fr. 17.80*

* Alle Artikel in grösseren Filialen erhältlich.

RAPPENSPALTE



Marlon Stockinger (21) will Formel-1-Pilot werden. Die Chancen stehen gut: Der ambitionierte Zürcher fährt momentan in der GP3-Serie und gewann Ende Mai den Grand Prix in Monaco – als erster Schweizer überhaupt.

Marlon Stockinger, wie haben Sie Ihr erstes Geld verdient?

Beim Pokern. Ich weiss nicht, ob das damals legal war. Auf jeden Fall spiele ich nicht mehr.

Was geben Sie auch für sehr viel Geld nicht her?

Den Siegerpokal vom GP in Monaco.

Wofür geben Sie gerne viel Geld aus?

Grundsätzlich bin ich ein eher sparsamer Mensch. Eine Schwäche habe ich für Kleider.

Welches waren Ihre teuersten Ferien?

Auf den Philippinen, wo ich viel Zeit verbringe, sind Ferien nicht teuer. Wenns dann allerdings mit der ganzen Familie auf die exklusive philippinische Insel Boracay geht, kann es doch ganz schön ins Geld gehen.

Welche Sportart oder Kultursparte sollte mit mehr Geld unterstützt werden?

Wo immer möglich sollten Sportler und Künstler unterstützt werden. Ich weiss aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, geeignete Sponsoren zu finden.

Mit wem würden Sie gerne auf Shoppingtour gehen?

Mit meiner Freundin.

Was kann man mit Geld nicht kaufen?

Talent. *Interview: Eugen Baumgartner*

Beim Kartoffel-schälen erklärt Markus Gross «Saisonküche»-Köchin Janine Neininge sein Forschungsgebiet.



Spitzenkoch Rémy aus Disneys Animationshit «Ratatouille» würde sicher gerne mit Markus Gross in den Töpfen rühren.



- Feinstes Rindsfilet, dazu ein cremiger Kartoffel-Lauch-Gratin und Knoblauchbutter – das lässt sich der Animationsforscher gern schmecken.
- Eine Mischung aus Rahm und Milch kommt auf Lauchstangen und Kartoffelscheiben.
- Abgerundet wird der Gratin mit geriebenem Greyerzer.



Kochaction in 3-D

Dank ETH-Forscher Markus Gross werden die Animationsfilme von Disney immer raffinierter. Das Migros-Magazin animiert ihn zur Mitarbeit an einem feinen Gratin.

Disneyland erwartet einen nicht in der Wohnung von Professor Markus Gross. Lediglich ein grosser 3-D-Fernseher und eine Zauberlehrling-Mickymaus geben Hinweise auf

seinen Job als Chefanimationsforscher von Disney an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich (ETH). Kaum betritt «Saisonküche»-Köchin Janine Neininge die winzige Kü-

che, ist auch schon Action angesagt: Die Kartoffeln für den Gratin müssen geschält werden. Das trifft sich gut, denn am Beispiel der Kartoffel kann der 49-Jährige dann auch gleich plastisch



AUFGETISCHT

■ Was haben Sie auf Vorrat?

Frische Orangen, Gewürze, Käse, alle möglichen Pastavarianten, Dips für Tacos und Zweifel-Chips.

■ Wie oft kochen Sie pro Woche?

Maximal einmal. Ich gehe viel in Restaurants.

■ Kochen ist für Sie ...

... ein kreativer Prozess, eine Kunst.

■ Was würden Sie nie essen?

Ich esse fast alles. Ausser Tiere, die lebend zubereitet werden, und Innereien.

■ Mit wem würden Sie gerne mal essen gehen?

Mit Walt Disney.

eines der Probleme erklären, mit dem sich Animationskünstler befassen: Animierte Figuren sollen natürlich wirken. «Am schwierigsten dabei ist die Darstellung von Gesichtern», weiss der Profi. «Der Mensch hat im Lauf der Evolution gelernt, Gesichter in Bruchteilen von Sekunden zu lesen. Deshalb reagieren wir empfindlich, wenn etwas nicht 100-prozentig stimmt. Das können auch kleinste Veränderungen im Licht sein. Nehmen wir zum Beispiel eine Kartoffel», sagt Gross und hält eine solche hoch. «Das Licht, das auf die Kartoffel fällt, wird nicht nur einfach von der

Oberfläche reflektiert, sondern dringt auch in die Kartoffel selbst ein. Dort wird es zunächst gestreut, bevor es wieder aus dem Nachtschattengewächs austritt.» Diese sogenannte Volumendiffusion gestaltet sich beim menschlichen Gesicht natürlich ungleich komplexer.

Kaum ein Film kommt heutzutage ohne Animationstechnik aus

In der Animation geht es aber nicht nur um das Gestalten von reinen 3-D-Figuren wie etwa der Ratte Rémy aus «Ratatouille» (USA, 2007). Auch gezeichnete Trickfilme profitieren von der Technik,

die Markus Gross mit seinem Team entwickelt. So können nachträglich Lichteffekte eingebaut werden, und manche Zeichnung lässt sich bereits automatisch am Computer erstellen. Selbst «normale» Spielfilme kommen heute kaum noch ohne Animationstechnik aus – etwa wenn Action in Zeitlupe gezeigt wird, wie beim Superpunch in «Matrix» (USA, 1999). «Das kann man mit herkömmlichen Kameras nicht so hochauflösend zeigen», erklärt der Forscher. Auch das Altern von Menschen wird in Filmen oft durch Animation realisiert.

JETZT NEU.

Entdecken Sie die neuen Saucen von THOMY!

Ideal zu Ihren Fleischfondues



SAUCEN

Einfach köstlich
zu Ihrem Fleisch!

2.95

THOMY

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen

THOMY jetzt neu auch auf Facebook 

THOMY gibts in Ihrer Migros

In Gross' Küche hingegen werden jetzt Kartoffeln und Lauch dazu animiniert, sich auf die Gratinformen zu verteilen. Das geschieht allerdings noch ganz manuell durch «Saisunküche»-Köchin Janine Neining. Derweil rührt Markus Gross die Knoblauchbutter an. «Knoblauch mochte ich schon immer. Früher habe ich ihn sogar selber angebaut», erinnert sich der Deutsche mit Schweizer Pass ein wenig wehmütig an seine Studentenzeit. Denn Zeit hat der Forscher bei den vielen Aufenthalten in den USA heute kaum noch.

Die ETH geniesst in der Branche weltweit einen Spitzenruf

Aber wie kommt es eigentlich, dass ein Professor der ETH Zürich die Animationsforschung des grössten Entertainmentkonzerns der Welt leitet? Dazu holt der Computeringenieur etwas weiter aus: «Ich arbeite seit gut 25 Jahren in der Animationsforschung. Da ergeben sich über die Jahre viele wichtige, persönliche Kontakte. Ausserdem geniesst die ETH auf diesem Gebiet international einen Spitzenruf. So kam es schliesslich zum Kollaborationsvertrag zwischen der Hochschule und Disney.»

Expertenwissen ist jetzt auch am Herd gefragt. Die Gratinformen sind im Ofen, nun sind die Rindsfilets dran. «Wie braten Sie die Filets an?», möchte Markus Gross vom Küchenprofi wissen. «Scharf», antwortet Neining, und gibt das Fleisch in die Pfanne. Wohliges Brutzeln breitet sich sodann im Raum aus. Minuten später stehen rosig gebratene Filets auf dem Tisch.

Während in der Animation die perfekte Illusion das Ziel ist, kommt dieses Mittagessen ganz ohne virtuelle Nachbearbeitung aus. Und für einmal spielen auch Volumendiffusion und Co. keine Rolle. Doch insgeheim stellt sich die Frage, ob nicht auch Disneys kochende Ratte Rémy gern mit am Tisch gesessen wäre.

Text: Claudia Schmidt

Bilder: Mirjam Graf, Disney/Pixar

Rindsfilet mit Kartoffel-Lauch-Gratin



ZUTATEN
Butter für Formen
200 g Lauch
600 g Kartoffeln
2,5 dl Milch
1,5 dl Rahm
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
50 g Reibkäse
4 Rindsfilets
à ca. 130 g
2 EL Holl-Rapsöl
Knoblauchbutter:
80 g Butter (weich)
¼ Bund glattblättrige Petersilie
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. 4 Formen mit Butter ausstreichen. Lauch in Streifen, die rohen Kartoffeln in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln und Lauch in die Formen schichten. Milch und Rahm verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zu Kartoffeln und Lauch giessen. Mit Käse bestreuen. In der Ofenmitte 35–40 Minuten gratinieren.

2. Für die Knoblauchbutter Butter circa 3 Minuten zu einer luftigen, weisslichen Masse schlagen. Petersilie hacken, zur Butter geben. Knoblauch dazupressen. Alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und nochmals mischen.

3. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl rundum 6–8 Minuten braten. Fleisch auf einen Teller geben, zudecken und 2 Minuten ruhen lassen. Rindsfilets auf den Gratins anrichten und mit der Knoblauchbutter servieren.

Tipp: Gratin in grosser Form zubereiten. Die Garzeit bleibt gleich.

Hauptgericht für 4 Personen

Zubereitung
 ca. 30 Minuten
 + ca. 40 Minuten gratinieren
 Pro Person
 ca. 38 g Eiweiss,
 35 g Fett,
 31 g Kohlenhydrate,
 2500 kJ/590 kcal



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



Food-Redaktorin
Sonja Leissing

Ins Trockene gebracht

Sie mögen gedörrte Steinpilze oder feine Apfelringli? Wunderbar. Warum also nicht etwas «Frische» auf Vorrat trocknen und den Herbst im Winter nochmals aufleben lassen?

Körbchenweise liegen sie nun in den Gemüseregalen: feine Steinpilze, weisse und braune Champignonköpfchen und die zarten Eierschwämme. Natürlich muss man da zugreifen und all die Pilze gleich in diversen Rezepten ausprobieren. Bestimmt haben auch Sie in den letzten Wochen ihren Liebs-ten Pilzragout, Champignon-toast, Risotto mit Steinpilzen oder Schnitzelchen an Eierschwämmli sauce serviert.

Vielleicht hat sich aber das eine oder andere Familienmitglied bereits über die dauernd servierten Pilzmenüs beschwert. Dann ist jetzt der beste Zeitpunkt, um die herrlichen Pilze zu trocknen und zu dörren. Denn ich bin sicher, es kommt die Zeit, da alle rufen: Wann kochst du mal wieder so ein feines Pilz-sösseli, Mami? Kleine, junge Eierschwämmli und Steinpilze kann man sauer einlegen

und so haltbar machen. Eingelegte Pilze schmecken hervorragend zu Wildgerichten oder zum Zvieriplättli. Wenn Sie die Pilze trocknen, sind deren Verwendungsmöglichkeiten noch vielseitiger. Dabei ist grundsätzlich zu beachten, dass mit dem Trocknungsprozess ein grosser Gewichtsverlust einhergeht. Neben den altbewährten Trockenfrüchten wie Äpfeln und Birnen sind fast alle Pilze ideal zum Dörren. Hat man über den Winter die Vorräte aufgebraucht, sind im Frühling die Spitzmorcheln dran, die dann Saison haben.

Getrocknete Pilze sollten Sie vor der Verarbeitung etwa vier Stunden in kaltem Wasser einweichen. Die Flüssigkeit eignet sich für Suppen oder Saucen. Und für alle, die keine Zeit zum Dörren haben, gibts das ganze Jahr über fertig getrocknete Pilze und Apfelringli zu kaufen.





Pilze

Pilze eignen sich zum Trocknen im Automaten, an der Luft oder im Backofen. Vor dem Dörren die Pilze gründlich abbürsten (nicht waschen). Fürs Trocknen an der Luft können Sie Champignons und Co. an einem Bindfaden aufziehen. Wichtig für eine gute Luftzirkulation: Die Pilze sollten genügend Abstand voneinander haben. Beim Trocknen im Backofen die Pilze auf einem Backreinpapier auslegen und bei Umluft und 50 bis 60 Grad mit leicht geöffneter Backofentüre dörren. Mehrmals wenden. Der Trocknungsvorgang ist beendet, wenn die Pilze noch ein bisschen biegsam sind.

Früchte

Äpfel und Birnen sollten Sie vor dem Trocknen schälen, entkernen und in Ringe oder Spalten schneiden. Um die Farbe zu erhalten, kann man die Früchte mit Zitronensaft oder mit Zitronensäure versetztem Wasser überbrühen und sofort kalt abschrecken. Apfelingli oder Birnenscheiben auf einem Küchentuch gut abtrocknen. Das Dörren im Backofen kann bei Umluft und 50 bis 60 Grad, mit leicht geöffneter Backofentür, zwischen zwei und acht Stunden dauern. Die getrockneten Apfelingli auf einen Küchenfaden auffädeln, in Cellophanbeutel verpacken und trocken lagern.



AKTION

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 12.11.2012 ODER SOLANGE VORRAT



6.35
statt 7.50

Cobalt,
Rexona men Deo
Spray DUO
2 x 150 ml



5.-
statt 5.90

Cobalt,
Rexona men Deo
Roll-on DUO
2 x 50 ml



7.20
statt 9.-

Cobalt,
Rexona men Deo
Stick DUO
2 x 50 ml

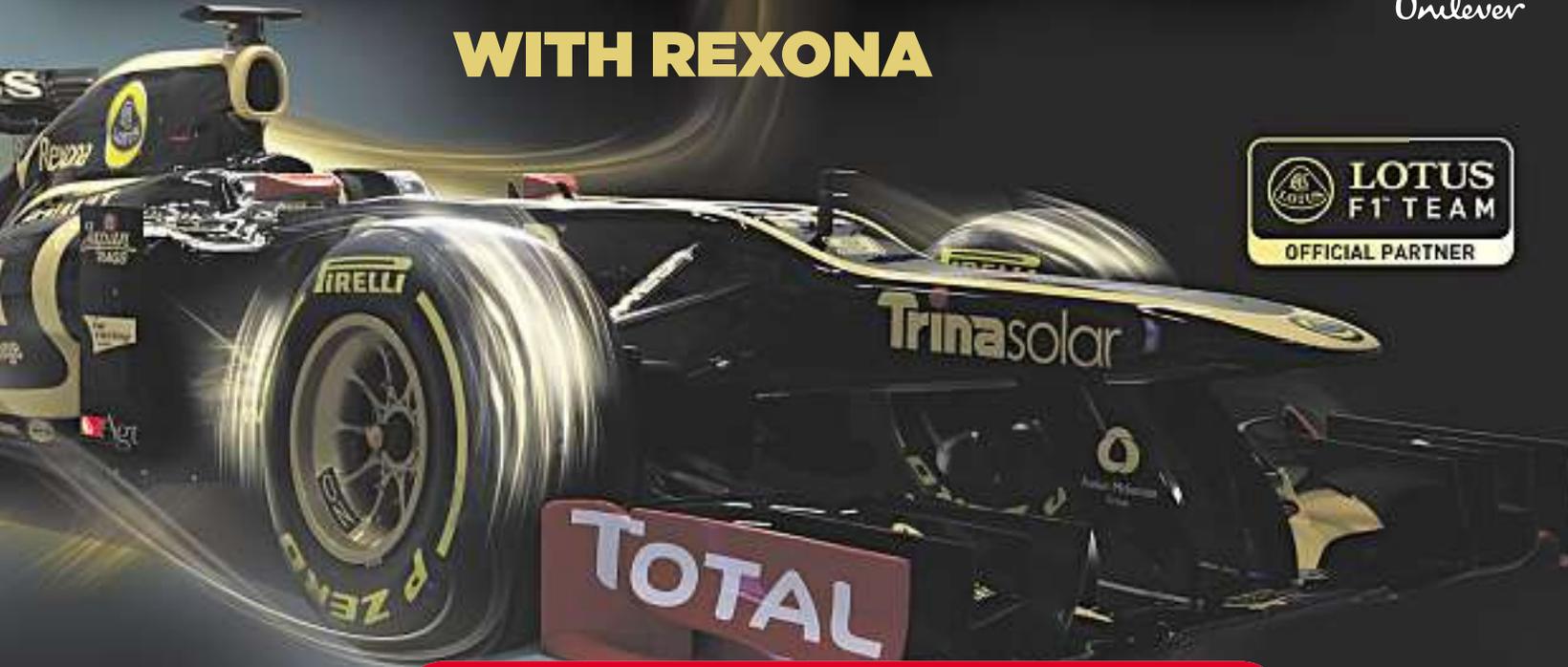


6.-
statt 7.50

Rexona men Deo
Xtracool,
Adventure,
Roll-on DUO
2 x 50 ml

Rexona gibts in Ihrer Migros

DRIVE A RACING CAR WITH REXONA



1. PREIS:

Sitze selbst im Cockpit eines Rennwagens und erlebe den schnellsten Tag deines Lebens.

2. - 6. PREIS:

5 x 2 Rennfahrten im Formel-Doppelsitzer mit einem professionellen Rennfahrer.

Teilnahme: Sende «Rexona D» an die 40000 (für eine SMS fallen Kosten gemäss Ihres Mobilfunkbieters an) oder nimm via kostenlosem Gewinnspiel auf www.rexonamen.ch teil. Teilnahmechluss: 13.01.2013.*

JETZT MITMACHEN!



6.70
statt 8.40

Rexona men Deo Xtracool, Adventure, Invisible Ice, Spray DUO 2 x 150 ml



3 für 2

5.50
statt 8.25

Rexona Dusch Sport, Cool Ice, TRIO 3 x 250 ml



Rexona

* Gratisteilnahme, weitere Informationen zu den Preisen und Teilnahmebedingungen unter www.rexonamen.ch. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Mitarbeiter von Unilever sowie aller beteiligten Partner sind von der Verlosung ausgeschlossen. Rechtsweg, Korrespondenz und Barauszahlung sind ausgeschlossen.

Rexona gibts in Ihrer Migros

VITAMINREICHE FRÜCHTCHEN

JETZT PROFITIEREN! ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 5.11. ODER SOLANGE VORRAT.

M-TIPP

Holen Sie sich Ihren täglichen Vitaminschub mit einem feinen Zitrusfrüchtesalat. Das Rezept finden Sie auf www.saison.ch/m-tipp und alle Zutaten frisch in Ihrer Migros.



2.50

Grapefruits rosa
Mexiko, per kg



4.30

Äpfel Rubens
Schweiz, per kg



2.70

Blondorangen
Südafrika, per kg



1.40

Avocados
Chile, pro Stück



2.20

Granatäpfel
Israel/Türkei,
pro Stück



3.70

Kaki Persimon,
Spanien, per kg

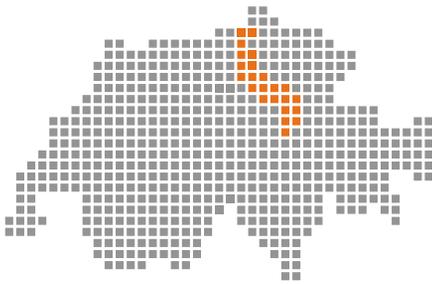


2.10

Datteln frisch
USA, per 100 g

MIGROS

Ein **M** besser.



ZÜRICH

Das Bioprodukt der Woche

Eine besondere Bereicherung des Frühstückstisches ist das **Bio-Malzbrot** (400 g), jetzt erhältlich in der Migros Zürich: Das Bio-Malzbrot ist ein Weizenbrot mit Roggen, Leinsaat, Weizenschrot, Weizenkleie und natürlich Malz. Das Malzmehl im Brot **unterstützt die Aktivität der Hefe** und sorgt für ein feines, malztypisches Aroma.



Alles neu im Fitnesspark Stockerhof: Ab dem 5. November gibt es mehr Bewegung und mehr Entspannung.

Was? Wann? Wo?

Fitnesspark
Stockerhof
Wiedereröffnung:
Montag, 5. November
Besichtigungstage:
2., 3. und 4. November,
jeweils 10–18 Uhr
Fitnesspark
Stockerhof
Dreikönigstrasse 31a
8002 Zürich

www.fitnesspark.ch/stockerhof

Mehr Fitnesspark im Stockerhof

Am Montag, den 5. November, wird der Fitnesspark Stockerhof in Zürich nach fast fünf Monaten Umbauzeit neu eröffnet. Vorab kann der Fitnesspark exklusiv besichtigt werden.

Bald hat das Warten ein Ende: Der Fitnesspark Stockerhof wird nach dem Umbau im neuen Look neu eröffnet und bietet Highlights ohne Ende. Die Fitnessarena wurde vergrössert, und neu gibt es im Stockerhof zwei getrennte Kursräume, eine neue Frauen-

sauna mit Dampfbad und Sanarium sowie eine neue gemischte Sauna. Zudem gibt es einen zweiten Milon-Kraft-Zirkel für alle, die gerne speditiv trainieren, und Medbase empfängt seine Kundschaft ab Januar 2013 in zwei neuen Massageräumen. Neu kann man im Sto-

ckerhof nicht nur Kraft und Ausdauer trainieren, man kann auch surfen: Gratis-WLAN im Ausdauer- und Bistrobereich machts möglich. Apropos Bistro: Der Take-away wurde ebenfalls neu gestaltet und bietet alles für den kleinen Hunger und Durst nach dem Training.

Mehrere Besichtigungstage zum Reinschnuppern

Im Januar 2013 ist auch das Solebad wieder parat. Das Bad musste infolge eines nicht vorhersehbaren Mangels nachträglich einer Totalsanierung unterzogen werden. Nichtsdestoweniger: Der Fitnesspark Stockerhof öffnet seine Tore am Montag, den 5. November. Zuvor haben alle Interessierten die Möglichkeit, den Fitnesspark am 2., 3. und 4. November jeweils von 10 bis 18 Uhr exklusiv zu besichtigen.

Text: ar

FEIERN SIE MIT UNS JUBILÄUM



25 Jahre Migros Dietikon am 1. & 2. November 2012

Ein tolles Jubiläumsprogramm
mit vielen Attraktionen erwartet Sie:

Wurststand, Wettbewerb, Glücksrad,
Ballonabgabe, Heisser Draht,
10 % Rabatt und vieles mehr ...

Auf das gesamte Migros-Sortiment: Ausgenommen sind Migros-Restaurant und Take Away, E-Loading, Geschenkkarten, Gebührensäcke und -marken, Taxikarten und Dienstleistungen.

Migros Dietikon
Löwenstrasse 28
8953 Dietikon

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 8.00–20.00 Uhr
Samstag: 8.00–18.00 Uhr

MIGROS
Restaurant

MIGROS
Take Away

MIGROS
Ein M besser.

WIE WO WAS
weiss

OBI



Biber-Preis
vorher 799.-
jetzt
599.-
Sie sparen 200.-

Schneefräse MTD «M 56»
4-Takt-OHV-Motor mit Handstart, 179 ccm.
Arbeitsbreite 56 cm, Einzugshöhe 40 cm.
Tankvolumen 1,9-Liter, Wurfweite ca. 6-8
Meter, Auswurfkanal 180° drehbar. Gewicht
ca. 50 kg. Art.-Nr. 4206850

vorher 1790.-
jetzt
1430.-
Sie sparen 360.-

Blockbohlensauna «Kalmar» (auf Bestellung)
Ganzglastüre aus 6 mm starkem, klarem Sicherheitsglas, 2 stabile
Sitzbänke 50 cm tief, untere Sitzfläche 31 cm nutzbar, Thermic
Ofen, Ofenschutzgitter, Saunatur mit Sicherheitsrollverschluss,
Anschluss 230 V. Art.-Nr. 4352753



vorher 895.-
jetzt
695.-
Sie sparen 200.-

Kaminofen «Irina»

In Grau. Heizleistung 7 kW, halbrunde Grund-
form, Rohranschluss von oben und hinten
möglich. Seitenverkleidung und Abdeckung
aus Granit. Gewicht 134 kg. Masse 56,4 x 43
x 115,2 cm. Raumheizvermögen bis 180 m³.
VKF-Nummer 22541. Art.-Nr. 4370227



vorher 9.95
jetzt
5.95
Sie sparen 40%

Chrysanthenen-Busch, Ø 30-40 cm
In diversen Farben. Im 19-cm-Topf. Art.-Nr. 3311487



Biber-Preis
vorher 399.-
jetzt
299.-
Sie sparen 100.-

Stromerzeuger Einhell «BT-PG 2000/3»
2200 Watt. Motorleistung 5,4 PS, Abgabespannung 2x 230 V,
13-Liter-Tank. Art.-Nr. 4438123

20 % Rabatt auf alle Sauna- und Infrarotkabinen

Bülach-Süd • OBI Bau- und Heimwerkermarkt • Feldstrasse 85 • 8180 Bülach • Tel. +41 (0)43 411 31 11
Volketswil • OBI Bau- und Heimwerkermarkt • Industriestrasse 20 • 8604 Volketswil • Tel. +41 (0)44 947 26 66
Mo-Fr 9.00-20.00 Uhr • Sa 8.00-18.00 Uhr • www.obibaumarkt.ch

Preise und technische Angaben vorbehaltlich evtl. Druckfehler bzw. Irrtümer. Preise ohne Dekorationsmaterial.
Selbstabholpreise inkl. MwSt. und vorgezogener Recyclinggebühr vRG. Diese Preise sind gültig bis 10.11.2012 oder solange Vorrat.

Sich wohlfühlen im Alter

Dass die meisten Senioren in der Schweiz nicht am Hungertuch nagen müssen, ist bekannt. Doch: **Wie stehts um die psychische Gesundheit im Alter?** Die Tagung «Sich wohlfühlen im Alter – Glückssache?» im Hochhaus am Limmatplatz bezweckt eine aktive Auseinandersetzung mit dem Thema «psychische Gesundheit im Alter». Möglichkeiten zur Förderung der psychischen Gesundheit im Alter werden diskutiert und Ideen für neue Projekte ausgetauscht. Auf

dem Podium diskutieren Vertreterinnen der Projekte GrossmütterRevolution, Tavolata und Innovage des Migros-Kulturprozents sowie weitere Referentinnen.

«Sich wohlfühlen im Alter – Glückssache?»

Montag, 12. November, 10 bis 16 Uhr,
Migros-Hochhaus am Limmatplatz, Zürich
Kosten: Fr. 50.–

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
www.tavolata.net



Sind wir im Alter auch seelisch gesund? Darüber werden die Teilnehmer am Limmatplatz diskutieren.

Klubschule Migros: Schönes Wochenende

Am dritten und vierten November-Wochenende heisst es beglückendes Tun statt herbstlicher Tristesse: Die Klubschule Migros bietet ihre beliebten Wochenendkurse.



Kochen in allen Farben und weitere Wochenendkurse an der Klubschule Migros.

Die Klubschule Migros bietet auch dieses Jahr wieder die absolut wettersichere Alternative zum Nichtstun: Die Wochenendkurse vom 17./18. sowie 24./25. November an den

Klubschulen Oerlikon, Wengihof, Limmatplatz und Rapperswil laden ein zu kreativem Tun, zur Horizonterweiterung aller Art. Über 50 verschiedene Kurse in den Bereichen Sprache, Kultur,

Was? Wann? Wo?

Wochenendkurse an den Klubschulen Zürich (Oerlikon, Wengihof, Limmatplatz) und Rapperswil
Datum: **17./18. sowie 24./25. November**

Infos und Anmeldung unter Tel. 044 278 62 62 oder www.klubschule.ch

Kreativität, Management, Wirtschaft, Informatik und Neue Medien vertreiben die herbstliche Düsternis und bieten die Möglichkeit, sich punktuell weiterzubilden, ein neues Hobby zu finden oder eine alte Leidenschaft aufzufrischen.

Überraschende Vielfalt an den Wochenendkursen

An den beiden November-Wochenenden wird in der Klubschule indisch geshoppt, in 3-D gebastelt, glücklich gegessen, englisch gegärtnert, Karten gelegt und mit Banana Buch geführt. Was das alles genau bedeutet, verrät das neue Wochenendkurs-Programm, erhältlich in allen Klubschulen und unter www.klubschule.ch

Text: ar

**Der Pianist
Andreas
Haefliger
spielt Mo-
zarts c-Moll-
Konzert.**



Migros-Kulturprozent-Classics: Saison 2012/13

Dienstag, **20. November**, 19.30 Uhr in der Tonhalle Zürich, Grosser Saal

Orchestre de Paris
Paavo Järvi (Leitung)
Andreas Haefliger (Klavier)*
*Schweizer Solist

Debussy: «Prélude à l'après-midi d'un faune»

Mozart: Konzert für Klavier und Orchester
Nr. 24 c-Moll KV 491

Strawinski: «Le Sacre du Printemps»

Billette ab Fr. 25.– (Schüler/Studenten/AHV ab Fr. 15.– an der Abendkasse)

Vorverkauf: Migros City, Billett-Service,
Tel. 044 221 16 71
Tonhalle, Billettkasse, Tel. 044 206 34 34,
und an den üblichen Vorverkaufsstellen

www.migros-kulturprozent-classics.ch

Lasst die Sohlen glühen

Walzer, Hip-Hop, Flamenco oder gar Burlesque? Am Samstag, 3. November, lädt der Tag der offenen Tanztür in der Dance Academy der Klubschule Oerlikon zum Tanzen nach Herzenslust.

Egal, ob Steptanz, Discoswing, Hula-Hawaii, Burlesque oder auch Ballett – es hat für jeden Geschmack etwas dabei. In den über 40 Grattischnupperkursen können Interessierte Probe tanzen und neue Tanzstile entdecken. So kann beispielsweise der Tanzstil von DJ Bobo erlernt werden: Curtis Burger, der Tourchoreograf des Schweizer Topstars, verrät Tricks und gibt Tipps in einem Spezial-Workshop um 11.30 Uhr.

Erst gewinnen und dann ausgiebig feiern

Das Glücksrad ist Kult. Dieses Jahr gibt es Preise im Gesamtwert von 10 000 Franken zu gewinnen. Im Spezialwettbewerb kann eine Suitenübernachtung in einer Swissôtel-Destination in Europa ergattert werden. Aber auch musikalisch wird einiges geboten: Die Swiss Lady und der Mann aus den Bergen verzaubern mit patriotischen Klängen, und Europas jüngste Rock-'n'-Roll-Band The Fires animiert mit fetzigen Tönen zum Mitmachen. Daneben zeigen die Tanzklassen und Kursleitenden der Dance Academy ihr Können, und am Abend steigt die grosse Party auf zwei Dancefloors.

Text: Andrea Nussbaumer



Dance Academy in Zürich: Voller Einsatz am Tag der offenen Tanztür.

Was? Wann? Wo?

Wann: Samstag, 3. November

Wo: Dance Academy, Binzmühlestrasse 81, 8050 Zürich (beim Bahnhof Oerlikon)

ab 11 Uhr: Grattischnupperkurse

11.30 Uhr: Exklusiv-Workshop mit DJ-Bobo-Choreograf Curtis Burger

19 Uhr: Tanzklassen der Dance Academy

ab 20.30 Uhr: Party auf zwei Dancefloors, DJs und Livemusik, «The Fires»

Weitere Infos: www.dancehall.ch oder www.klubschule.ch

Metzgete

Dienstag, 30. Oktober bis Montag, 12. November 2012

Geniessen Sie unsere Metzgete mit einer grossen Auswahl an Fleisch und Würsten.

Jetzt aktuell in Ihrem Migros-Restaurant.



Genossenschaft Migros Zürich

MIGROS
Restaurant



Die Schweizer Bildungsinstitution.
Effizient. Sicher. Individuell.



Besser richtig lernen!

Über 100 Kurse im Selbststudium
z.B. zu Wirtschaft, Marketing, HR, Leadership für
Ein-, Um- und Wiedereinsteiger/-innen, selbstständig
Erwerbende und weitere Wissbegierige.

www.akad.ch/home-academy

ohne Fett & Cellulite!

Anti-Cellulite Behandlungen CHF **59.-** Statt 130-
(dauert 50 Min) Kostenlose Beratung!

Anmeldung bis 9. November 2012



mit WCellu Behandlung!

- baut Fett ab
- reduziert Umfang
- strafft die Haut
- glättet die Dellen



gegen Cellulite



gegen Übergewicht

ALGO Beauty, Center für Figur, Gesundheit & Schönheit

Franklinstrasse 27,
8050 Zürich (beim Bahnhof Oerlikon)

Falknerstrasse 26
4001 Basel
061 261 30 24

Tel. 044 / 310 14 55 / www.algo-beauty.ch



Das Engagement unseres Medienpartners macht dieses Inserat möglich.

Berghilfe-Projekt Nr.4221: Neue Hängebrücke verbindet Gemeinden.

Mit Unterstützung der Schweizer Berghilfe konnten die Gemeinden Bonaduz und Trin den bisher nur schwer zugänglichen unteren Teil der Rheinschlucht erschliessen. Dank der neuen Hängebrücke und einem neuen Wanderweg ist die eindruckliche Bergschlucht jetzt über die ganze Länge begehbar. Gemeinsam empfangen die Gemeinden nun mehr Touristen, was der Dorfbevölkerung wichtige Einnahmen bringt und obendrein ihren Zusammenhalt stärkt. Mit einer Spende an die Schweizer Berghilfe können auch Sie helfen, die Zukunft der Menschen in den Berggebieten zu sichern. www.berghilfe.ch, Spenden-Postkonto 80-32443-2



Schweizer Berghilfe
Aide Suisse aux Montagnards
Aiuto Svizzero alla Montagna
Agid Svizzer per la Muntogna

Mädchen oder Junge? Darüber entscheiden nicht zuletzt die Lebensumstände der Eltern.

Die aktuellen Zahlen zur Schweizer Geburtenrate, vorgelegt vom Bundesamt für Statistik, geben ein Rätsel auf: Im Kanton Appenzell Ausserrhoden wurden letztes Jahr 41 Prozent mehr Buben als Mädchen geboren. Zufall? «Dank Pränataldiagnostik wäre es heute theoretisch möglich, dass es zu einem solchen Überschuss an männlichen Babys kommt», sagt der Soziologe François Höpflinger. Wahrscheinlich sei es aber nicht. Denn Abtreibungen dürften in einer ruralen Gegend, wo eher konservative Wertvorstellungen herrschten, weniger ein Thema sein. Daher warnt Höpflinger vor vorschnellen Schlüssen: «Der Kanton Appenzell ist viel zu klein, als dass die Zahlen statistisch relevant wären!»

Tatsächlich steht die Appenzeller Statistik im Widerspruch zur aktuellen Tendenz: Internationale Studien zeigen, dass in den Industrienationen Jahr für Jahr weniger Buben geboren werden.

Das starke Geschlecht

In Appenzell Ausserrhoden wurden letztes Jahr 41 Prozent mehr Buben als Mädchen geboren. Das steht im Widerspruch zum internationalen Trend. Doch welche Faktoren beeinflussen das Geschlecht eines Kindes?

Über den Bubenmangel zerbrechen sich internationale Forscherteams die Köpfe. Wissenschaftlich belegt ist, dass das Gewicht der Mutter vor der Geburt einen entscheidenden Einfluss auf das Geschlecht des Babys hat. So gebären Frauen mit einem Gewicht von weniger als 54 Kilogramm deutlich weniger Söhne. Die Ursache für dieses Phänomen ist noch ungeklärt. Generell

reagieren männliche Samenzellen und Embryonen besonders empfindlich auf psychische und physische Belastungen. So erleidet nach Erdbeben oder Naturkatastrophen die männliche Geburtenrate einen Knick. Sogar nach dem Mauerfall in Berlin sind 1991 einige Hundert Buben weniger zur Welt gekommen. Auch Chemikalien in der Umwelt verschieben das Gleichgewicht zwischen Jungen und Mädchen, wie 1976 der Chemieunfall von Seveso (Italien) zeigte. Die Rückschlüsse der Forscher: Weibliche Embryonen sind robuster und überleben unter schwierigen Bedingungen eher als männliche. Und der Fall Appenzell Ausserrhoden? Dort verläuft das Leben scheinbar noch in geregelteren Bahnen als anderswo, und das weibliche Schönheitsideal orientiert sich nicht an Size Zero.

Text: Silvana Ceschi

www.facebook.com/MigrosMagazin

Glauben Sie, dass das Geschlecht des eigenen Kindes beeinflussbar ist? Die Umfrage.



Tourismusprofi und Redaktor Reto E. Wild

IT'S A WILD WORLD

Nizza – die Wiedergeburt einer Stadt

Nizza ist mehr denn je eine Reise wert. Der Busbahnhof in der Innenstadt ist verschwunden, das vor fünf Jahren eingeführte Tram hat das Stadtbild positiv verändert. Hundedreck ist dank Bussen selten geworden. Schnäppchenjäger wählen den Reisemonat November: Dann purzeln die Hotelpreise.

■ **Ideal gelegen ist die Villa Rivoli** (drei Sterne, 26 Zimmer ab 89 Euro, www.villa-rivoli.com). Sie befindet sich rund 300 Meter hinter dem stadtbekanntesten Luxushotel Negresco und der dem Mittelmeer entlangführenden Fla-

niermeile Promenade des Anglais (Bild), die ideal zum Joggen ist.

■ **Die beste Aussicht** auf die Altstadt und den Hafen hat man vom Burgberg Le Château. Die italienisch geprägte Altstadt begeistert mit engen Gässchen, Restaurants und Läden wie das Süssigkeitenparadies L'Art Gourmand an der Rue du Marché 21.

■ **Am Cours Saleya**, 20 Fussminuten vom Rivoli, befinden sich zahlreiche Brasserien. Das beste Preis-Genuss-Verhältnis: Le Safari mit regionalen Spezialitäten (Tel. 0033 4 93 80 18 44).



■ **Gut zu wissen:** Die Buslinie 98 fährt vom Flughafen in die Stadt (Haltestelle Gambetta, Preis: vier Euro pro Weg). Taxis verlangen rund 25 Euro. Das System «Vélo Bleu» umfasst 1200 Velos an 120 Stationen: die beste Art, um sich ab ein Euro in der Stadt fortzubewegen (www.velobleu.org).



Gold

“Ich liebe diese
aussergewöhnliche
Auswahl an
Texturen und
Varietäten”

Pastete



Terrine



Zarte Wäppchen
in Sauce



Zarte Wäppchen
in Sauce mit Gemüse



Délicatesse
en Sauce



* Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

MIGROS



Mindesteinkauf: Fr. 8.20
Gültig vom 29.10.2012 bis 17.11.2012

**Auf alle
GOURMET Gold
Katzen Produkte**

**WERT FR. 2.-
RABATT**

Einlösbar in allen grösseren Migros-Filialen in der Schweiz.
Beim Erreichen eines Mehrfachen des Mindesteinkaufs können
mehrere dieser Rabattcoupons an Zahlung gegeben werden.



7 613269 233602



GOURMET Gold gibts in Ihrer Migros

5 FRAGEN

«Die Gefahren sind tatsächlich gross»

Pro Jahr gelangen etwa 50 000 illegale Arzneimittel-sendungen in die Schweiz, darunter auch viele gefälschte Präparate. Hände weg vom Internetdeal?



Dr. Markus B. Fritz (54) ist Apotheker und Geschäftsführer der Schweizerischen Medikamenten-Informationsstelle (SMI).



Gefälschte Arzneimittel sind ein Milliarden-geschäft («Blick» vom 16. Oktober).

1 Markus B. Fritz, wie gross ist die Gefahr, in der Schweiz ein gefälschtes Medikament zu erhalten?

Über den offiziellen Weg, also über den Arzt oder den Apotheker, ist sie praktisch inexistent. Aber im Internet ist sie sehr real.

2 Was ist so gefährlich an gefälschten Medikamenten? Ist es nicht so, dass es die Pharmafirmen sind, die Alarm schlagen, weil sie sich Sorgen um ihre Gewinne machen? Die Gefahren sind tatsächlich gross. Sie reichen von fehlenden Wirkstoffen bis hin zu wirklich schädlichen Inhaltsstoffen. Je nachdem, was Sie bestellen, ist das einfach ärgerlich oder eben ernsthaft gesundheitsschädigend.

3 Soll man überhaupt im Internet Medikamente bestellen?

Grundsätzlich ist der Arzneimittelhandel im Internet nicht erlaubt, es gibt aber diverse Ausnahmen. Ich bin grundsätzlich der Meinung, dass nichts dafür spricht, Medikamente im Internet zu bestellen: Es gibt weder fachliche Beratung noch eine garantierte Produktesicherheit. Aber bei einigen Medikamenten kann ich verstehen, dass Patienten versuchen, sie günstiger über das

Internet zu beziehen. Zum Beispiel bei gewissen Erektionsmitteln: Sie sind im offiziellen Handel im wahrsten Sinn des Wortes ein teurer Spass.

4 Wie finde ich heraus, wenn ich im Internet bestelle, ob ein Angebot seriös ist? Gibt es ein Label dafür?

Nein, so etwas gibt es nicht. Generell gilt: Zu empfehlen sind nur Medikamente, die von der Arzneimittelbehörde Swissmedic in der Schweiz offiziell zugelassen und entsprechend gekennzeichnet sind. Alle diese Medikamente sind auf www.compendium.ch und www.documed.ch verzeichnet inklusive Angaben für Patienten und Fachleute. Sie tragen auf der Packung den Schriftzug der Swissmedic.

5 Wo kann ich mich melden, wenn ich ein Angebot entdecke, das ich zweifelhaft finde? Und: Mache ich mich strafbar, wenn ich im Web ein Medikament bestelle?

Höchstwahrscheinlich werden Sie nicht rechtlich verfolgt, aber Sie müssen mit gesundheitlichen Konsequenzen rechnen. Fragen und Beobachtungen können Sie bei market.surveillance@swissmedic.ch deponieren.

Interview: Andrea Fischer Schulthess

MEIN GARTEN

Bei der Selbstversorgung schlagen Aprikosen Rosen



Gartenexpertin Haia Müller setzt auf Obst – die Mäuse im Garten auch.

Ob Apfel, Pflaume oder Birne: Jahrelang duldete ich keine Obstbäume in meinem Garten. Ich wollte schwelgen in Blumen, Rosen und blühenden Sträuchern.

Seit ein paar Jahren jedoch hat der Trend zur Selbstversorgung auch mich gepackt. Ich pflanze Gemüse und neuerdings auch Obstbäume. Den Anfang machte ich mit einem Aprikosenspalier. Glück hatte ich damit nicht, die Mäuse nagten die Wurzeln ab. Aber der Baum wehrte sich tapfer: Eine Baumhälfte starb ab, die andere entwickelte sich prächtig weiter. Das sah ziemlich einseitig aus, aber immerhin war er noch gewachsen.

Der zweiten Attacke der Wühler hielt er dann jedoch nicht mehr stand und ging ein. Ich entschied mich für einen zweiten Versuch – mit einem Zwetschgenbaum. Vielleicht wäre diese Obstbaumsorte robuster, dachte ich mir. Ich wünschte ihn mir von meinem Schwager zu Weihnachten. Im Frühling pflanzte er ihn, wir begossen ihn tüchtig: mit Wasser für die Zwetschgen, mit Wein für uns. Wir taten also unser Bestes – aber es half nichts, er überlebte auch nur ein paar Wochen. Zwar machte er ein paar müde Blättchen, aber dann ging er ein. Ganz klar Frostschaden, diagnostizierte der Gärtner, der Baum war schon kaputt gewesen, bevor wir ihn gepflanzt hatten.

Aufgeben werde ich trotz dieser Erfahrungen nicht. Ein neuer Aprikosenspalier und ein Zwetschgenbaum sind schon bestellt, jetzt werweise ich nur noch, ob ich noch einen Apfel- und einen Birnbaum zu ihnen gesellen will. Ich holte mir natürlich auch noch Expertenrat ein, und eine Gärtnerin gab mir einen guten Tipp, wie man die Mäuse von den Wurzeln fernhält: Einfach gehäckseltes Holz von einem Nussbaum ins Pflanzloch zu geben, das schütze nach ihrer Erfahrung zuverlässig vor den räuberischen Bissen. Mal sehen, ob sie recht behält.

Thurgau Travel unterstützt Ägypten nach der Revolution: Exklusive Nil-Kreuzfahrt

Spezialpreis
8 Tage ab Fr. 1890.– p.P.
(Suite Kat. 4, VP, Flüge mit Edelweiss Air)



Im Boutique-Suiten-Luxusschiff MS River Tosca*****

- Wohl schönstes Suiten-Schiff auf dem Nil
- Karnak- und Hatshepsut-Tempel
- Tal der Könige – Grabstätten der Pharaonen
- Grandioser Felsentempel von Ramses II

über 400 Thurgau Travel-Gäste begeistert zurück – professionelles Schiffsmanagement



Luxor – Assuan – Luxor mit MS River Tosca*** – sonst nur in den Vereinigten Staaten buchbar!**

Reiseprogramm

- 1. Tag Zürich – Luxor** Individuelle Anreise zum Flughafen. Flug mit Edelweiss-Air nach Luxor. Einschiffung.
- 2. Tag Dendera/Luxor** Ausflug zum Tempel der Hathor.* Freier Nachmittag in Luxor. Abends Besichtigung des antiken Tempels von Luxor.*
- 3. Tag Luxor/Kom Ombo** Busausflug zu den Kolossen von Memnon und Besuch des spektakulären Tempels der Hatshepsut. Fahrt ins Tal der Könige, dem berühmtesten archaischen Ort der Welt mit über 60 Gräbern.* Abends Galabeya-Party.
- 4. Tag Kom Ombo** Ausflug zum Tempel von Kom Ombo.* Nilfahrt nach Assuan mit Sicht auf den Assuan Staudamm, die Granit-Steinbrüche, den unfertigen Obelisk und den Philae Tempel.
- 5. Tag Assuan** Ausflug nach Abu Simbel (fak.) und zum Felsentempel von Ramses II. Nachmittagsausflug mit einer traditionellen Feluke (Segelboot).* Abends nubische Folklore-Show an Bord.
- 6. Tag Assuan – Edfu** Fahrt durch malerische Nillandschaften. Am Abend findet eine Galabeya-Party statt.
- 7. Tag Edfu – Luxor** Besuch des dem Falkengott Horus gewidmeten Tempels in Edfu.* Weiterfahrt nach Luxor.
- 8. Tag Luxor – Zürich** Ausflug zum Tempel von Karnak, der als grösster, je erbauter Komplex während einer Zeitperiode von 1300 Jahren entstand.* Ausschiffung und Transfer zum Flughafen. Flug mit Edelweiss-Air via Sharm el Sheikh nach Zürich oder Hotelverlängerung. Individuelle Heimreise.

** im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar
Programmänderungen vorbehalten.*

Reederei: Springtours, Kairo

MS River Tosca***** – das Luxus-Suitenschiff

Alle 39 Suiten (30 m²) mit franz. Balkon sind aus edlem, reich verziertem Holz verkleidet und komfortabel ausgestattet. Grösszügige Einbauschränke, Schminkspiegel, Safe, regulierbare Klimaanlage, Flachbild-Satelliten-TV, Direktwahl-Telefon. Badezimmer mit Badewanne und Dusche. Die Presidential Suite ist 60 m² gross! Zur Bordeinrichtung gehören stilvolle Lounge mit Bar und Bibliothek, Sonnendeck mit bequemen Liegestühlen und Swimmingpool, Boutique, Gymnastik- und Massageraum. Im Restaurant werden internationale und orientalische Speisen in einer Sitzung serviert. **Nichtraucherschiff** (Rauchen auf dem Sonnendeck erlaubt)

Verlängerung: Badeferien in Sharm el Sheikh

Unsere Empfehlung: 1 Woche Badeferien im Hotel Baron Resort***** oder Hotel Hyatt Regency*****. Preise je nach Zimmertyp/Verpflegung und Saison. Weitere Hotels von Kuoni auf Anfrage. Bei Hotelbuchungen und Stopover fällt eine zusätzliche Gebühr von Fr. 100.– p.P. für den Flug Luxor – Sharm el Sheikh an.



Abreisedaten 2012/2013

**Wöchentlich jeweils montags bis zum 29. April 2013
und ab 30. September bis zum 30. Dezember 2013**

Unsere Leistungen

- Flüge Zürich – Luxor v.v. mit Edelweiss
- Flughafengebühren, Sicherheitszuschläge
- 7 Übernachtungen der gebuchten Kategorie
- Vollpension mit täglich 3 Mahlzeiten
- Kaffee/Tee nach dem Mittag- und Abendessen an Bord
- Afternoon Tea
- Deutschsprachige Reiseleitung in Ägypten
- Transfers in Ägypten

Nicht inbegriffen: Trinkgelder, Ausflüge (nur im Voraus buchbar), obligatorisches Visum ca. 20 USD (bei Einreise in bar zu bezahlen), Versicherungen, Getränke, sonstige persönliche Ausgaben, Treibstoffzuschläge vorbehalten, Auftragspauschale Fr. 35.– pro Auftrag (entfällt bei Buchung über www.thurgautravel.ch).

Preise p.P. in Fr.	USA Normalpreis	Spezialpreis
Suite Kategorie 4	3780.–	1890.–
Suite Kategorie 3	4180.–	2090.–
Suite Kategorie 2	4580.–	2290.–
Suite Kategorie 1	4980.–	2490.–
Presidential Suite	5980.–	2990.–
Zuschlag Alleinben. ausser Presidential Suiten	590.–	
Ausflugspaket (7 Ausflüge)	165.–	
Ausflug Abu Simbel (inkl. Flug)	265.–	
Flugzuschläge 24./31.12.12 23./30.12.13	290.–	
Flugzuschläge 28.01.13 – 29.04.13	90.–	
Business Class / Sitzplatzreservierungen	auf Anfrage	

Flugplanänderungen vorbehalten.

Flüge und Badeferien in Zusammenarbeit mit **edelweiss air** und **KUONI**

Thurgau Travel



Rathausstrasse 5, 8570 Weinfelden,
071 626 55 00, info@thurgautravel.ch

Sofort buchen unter
Gratis-Nummer 0800 626 550
verlangen Sie Nicole Britt oder Corinna Bär

Online navigieren
thurgautravel.ch



SCHWEIZ IN LISTEN

5-mal typisch Schweiz

Ob «Samschtigjass», «Ghackets» oder «muff» sein: Es gibt verschiedene Vorstellungen darüber, was typisch Schweiz ist. Fünf Beispiele.

1. Fünfliber

Das Aussehen der Banknoten hat sich mehrere Male geändert, aber der Fünfliber ist der Gleiche seit 1922. Zwar wiegt er heute weniger und ist kleiner, doch der einprägsame Kopf (siehe Illustration) ist geblieben. Dabei handelt es sich nicht, wie viele meinen, um Wilhelm Tell. Das Motiv zeigt schlicht einen Alpirten.

Illustration: Anna Haas

2. Geranien

Welches ist die beliebteste Balkonblume in der ganzen Schweiz? Die Geranie. Sie ziert in den Sommermonaten jeden dritten Balkon, heisst es. Und so ist die ursprünglich aus Südafrika kommende Pflanze neben dem heimischen Edelweiss zur inoffiziellen Nationalblume aufgestiegen.

3. Grüezi

«Ich grüsse Sie» verkürzen die Schweizer zum «Grüezi» (ohne «ich»). Es ist das typischste Grusswort hierzulande.

4. Kuhkämpfe

Zu den Alpaufzügen im Frühjahr gehören vor allem im Wallis seit 1922 die hitzigen Kuhkämpfe, bei denen die weiblichen Tiere der Eringer-Rasse miteinander kämpfen.

5. Obligatorische, das

Das Obligatorische bezeichnet im Volksmund eine Schiesspflicht mit langer Tradition. Dabei müssen Soldaten, welche die Rekrutenschule absolviert haben, bis zum 34. Altersjahr jährlich eine obligatorische Schiessübung hinter sich bringen.

Übrigens: Noch mehr typisch Schweizerisches finden Sie in Hannes Bertschis Buch «Die Schweiz in Listen».

Quelle: «Die Schweiz in Listen – 2000 Antworten auf das Phänomen Schweiz», Hannes Bertschi, 2012, Faro im Fona-Verlag: www.fona.ch

Anzeige

Hämorrhoiden

Symptome

Jetzt pflanzlich behandeln

www.hemoclin.ch

BioMed
Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf

Zur Vorbeugung und Behandlung von Hämorrhoidalleiden.
In Apotheken und Drogerien.

20% GÜNSTIGER

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 12.11.2012, SOLANGE VORRAT
FÜR ALLE ABGEBILDETEN UND WEITERE NIVEA DEO & DOUCHE PRODUKTE.

6.30

statt 7.90

**Deo Roll-on
im Duo-Pack**
Pure Invisible oder
Invisible For Black
& White Clear
2 x 50 ml



7.10

statt 8.90

**Deo Spray
im Duo-Pack**
Pure Invisible oder
Invisible
For Black & White
Clear
2 x 150 ml



8.-

statt 10.05

**Cremedusche und
Pflagedusche
im Trio-Pack**
Happy Time, Fitness
Fresh oder Cashmere
Moments
je 3 x 250 ml



NIVEA

**100 JAHRE
HAUTPFLEGE
FÜRS LEBEN**

www.NIVEA.ch

Nivea gibts in Ihrer Migros

NEUES VOM ZOO-DOKTOR

Vier Langohren auf Reisen

Bei einem Züchter am Bielersee kann Tierarzt Martin Wehrle Schneehasen für den Tierpark abholen. Vorher muss er die flinken Tiere aber einfangen. Dank einer List gehen sie ihm in den Keschern.



Zoo-Tierarzt Martin Wehrle (49) berichtet jede Woche aus dem Tierpark Goldau.

«Heute mache ich eine Fahrt an den Bielersee. Bei einem privaten Züchter habe ich die Gelegenheit, vier Schneehasen abzuholen. Es regnet in Strömen, als ich auf der Autobahn Richtung Westen fahre. Das kleine Tierpark-Fahrzeug ist bis unters Dach mit Transportkisten und Keschern beladen, denn ich muss die Hasen erst einfangen, bevor ich sie mitnehmen kann.

Der Züchter hat mir gesagt, er werde nicht da sein, aber seine Frau würde mir helfen. In der Nähe von Olten klart es auf, die Fahrbahn trocknet. Das kommt mir entgegen, denn die nasse Fahrbahn lässt kein hohes Tempo zu. Am Bielersee wird das Wetter richtig schön. Ich freue mich darauf, die Fangaktion im Trockenen durchzuführen.

Die Frau des Züchters empfängt mich freundlich. Zuerst lade ich die Transportkisten und die Keschern aus dem Auto und lege alles vor den Gehegen bereit. In die Transportkisten habe ich noch zwei Flaschen Bartgeierwein gepackt, die ich jetzt gegen etwas Heu tausche, damit die Hasen auf ihrer Fahrt nach Goldau weich liegen können. Mit den Keschern bewaffnet klettern die Frau des Züchters und ich ins erste Gehege. Hier leben die beiden männlichen Schneehasen, die letztes Jahr geboren wurden. Die beiden Rammler, wie man männliche Hasen nennt, strecken ihre Köpfe in die Höhe und machen grosse Augen, als sie uns mit unseren Fanggeräten kommen sehen. Kaum nähern wir uns, rennen sie in die andere Richtung. Ich positioniere mich in der Nähe des Zauns, mit genügend Abstand, sodass es für die Hasen den Anschein macht, sie können zwischen mir und dem Zaun durchschlüpfen. Und tatsächlich: Einer der Rammler



Zum Transport bereit: Nachdem der Tierarzt die Hasen gefangen hat, werden sie in einer mit Heu ausgelegten Box nach Goldau gefahren.

kommt in schnellem Spurt den Zaun entlanggeflicht. Als er mich sieht, gibt er Vollgas und versucht an mir vorbeizurennen. Im letzten Moment strecke ich meinen Fangarm aus, und der Hase springt direkt in das Stofftuch des Keschers. Stoff hat den Vorteil, dass sich das Tier – anders als in einem Netz – nicht mit den Füssen verheddern kann. Die Gastgeberin hält nun den Keschern, und ich kann den Hasen mit den Händen fassen. Ich fixiere ihn so, dass er seine Füsse nicht mehr bewegen kann. Wenn ich ihm nur die kleinste Bewegungsfreiheit liesse, würde er sofort um sich schlagen. Dies wäre für ihn höchst gefährlich, denn Hasen können sich mit der eigenen Muskelkraft die Beine brechen, wenn sie in Panik nach hinten auskicken.

Aus dem Keschern gehts direkt in die Transportkiste. Deckel zu, der erste Hase ist reisebereit. Auch der zweite Hase lässt sich mit derselben Taktik überlisten. Bei den nächsten beiden wird es schwieriger: Wir müssen in einem Ge-

hege mit zehn Hasen einen Rammler und eine Häsin fangen. Ich schaue mir die Gruppe an. Wild springen die Tiere durcheinander. Ich konzentriere mich auf eines davon, das ich glaube als Rammler erkannt zu haben. Es gelingt uns, ihn von der Gruppe wegzutreiben, und, schwupp, erwische ich ihn. Jetzt muss ich ihn auf den Rücken drehen, damit wir die Geschlechtsorgane sehen können.

Bei Hasen muss man die Geschlechtsöffnung nach aussen stülpen, damit man das Geschlecht bestimmen kann. Tatsächlich, ich hatte recht: Es ist ein Rammler. Nun brauchen wir noch eine Häsin. Wiederum wählen wir ein Tier aus, das uns als Häsin erscheint. Wir freuen uns, als wir den Hoppler aus dem Keschern nehmen und als Häsin bestimmen können – unser Teamwork war perfekt. Behutsam lade ich alle Kisten ins Auto und bedecke sie mit einem Tuch, damit die Tiere sich geborgen fühlen. Nach einer kurzen Pause bei Kaffee und Gipfeli mache ich mich auf den Rückweg nach Goldau. »



Bilder: Tierpark Goldau. Das Migros-Kulturprozent unterstützt den Kinderklub des Tierparks Goldau.

Sechzehn Rollen und ein filmreifer Salto

Für den Film «Eine dunkle Begierde» wurde die Zürcher Klinik Burghölzli kurzerhand nach Konstanz verlegt. Von Arbon gelangt man mit den Inlineskates in rund drei Stunden dem Bodensee entlang zum Filmschauplatz.

Jetzt volle Konzentration: Es geht bergab, weiter vorne macht die Strasse eine scharfe Linkskurve, wer die nicht erwischt, landet im kalten, seichten Wasser des Bodensees. Also: linkes Knie leicht anwinkeln, die Spitze des

rechten Fusses hochziehen, sodass der Bremsgummi hinten an den Inlineskates quietschend über den Betonboden raspelt. Viel langsamer wirds aber nicht, ein Steinchen, eine falsche Bewegung, und dann: eine Pirouette, gefolgt von

einem Überschlag. Anfängerpech. Skaten gehörte bis jetzt nicht zu meinen Interessen.

«Was haben Sie für besondere Interessen?», fragt der Anstaltsleiter der Psychiatrischen Klinik Burghölzli in Zü-



rich die neue Patientin Sabina Spielrein. «Selbstmord und interplanetarische Ausflüge», antwortet die 19-jährige Russin schnippisch. Sie wurde von ihren vermögenden Eltern wegen Hysterie in die Klinik eingewiesen. Ihr behandelnder Arzt dort ist der 29-jährige Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung. Der Hollywood-Streifen «Eine dunkle Begierde» erzählt diese wahre Geschichte, die sich zwischen 1904 und 1912 zugetragen hat. Dabei geht es um eine Amour fou zwischen dem Familienvater Jung und seiner überaus intelligenten Patientin, um die Anfänge der Psychoanalyse und um den Bruch der Freundschaft zwischen Jung und dem österreichischen Psychiater Sigmund Freud. Originalschauplatz der Geschichte ist Zürich, gedreht wurden die entsprechenden Szenen jedoch im deutschen Konstanz am Bodensee. Zu zersiedelt sei das Ufer des Zürichsees,

hiess es von Seiten der Filmemacher; vielleicht lag es aber auch daran, dass das Bundesland Baden-Württemberg gut eine halbe Million Euro Filmfördergelder springen liess. Wir sind auf dem Weg zum Drehort Konstanz, immer dem Bodensee entlang. Auf Rollen.

Der Weg verläuft in Seenähe, gesäumt von Villen und Plantagen

Gestartet sind Hans Schneeberger, Chefredaktor des Migros-Magazins und passionierter Inlineskater, und ich im schweizerischen Arbon TG. Schon nach wenigen Kurven erreichten wir den Hafan, durchquerten einen kleinen Park direkt am Ufer des Bodensees und liessen das 14 000-Einwohner-Städtchen bald hinter uns. Der Weg bis nach Konstanz verläuft meist nahe dem Seeufer – was aber nicht heisst, dass man den See auch immer sieht. Mal nimmt

SCHAUPLATZ

Viele Orte und Regionen in unserer Nähe haben berühmten Filmen, Büchern oder Musikstücken einen Hintergrund, eine Heimat gegeben. Einige dieser Schauplätze stellt das Migros-Magazin in einer losen Serie vor.



DIESES MAL:

Film: Eine dunkle Begierde
Drehorte: Konstanz, Überlingen, Allensbach u.a.
Erscheinungsjahr: 2011
Regie: David Cronenberg
Produktion: Jeremy Thomas, Marco Mehlitz, Martin F. Katz
Drehbuch: Christopher Hampton
Besetzung: Keira Knightley, Viggo Mortensen, Michael Fassbender, Vincent Cassel u.a.

Unterwegs nach Konstanz, wo der Film über C.G. Jung und seine faszinierende Patientin gedreht wurde.



DAS GIBT'S NICHT ALLE TAGE.

ANGEBOTE GELTEN AM ANGEGEBENEN DATUM,
IN HAUSHALTSÜBLICHEN MENGEN, SOLANGE VORRAT

FREITAG
2.
NOVEMBER

**ÜBERRASCHUNGS-
TAGESANGEBOT**
AUS DER
TV-WERBUNG



40%

**Gesamte Baby und
Kinder Bekleidung
inkl. Wäsche
und Strumpfwaren
40% günstiger**
Ohne Schmuck, Gürtel,
M-Budget, SportXX
Gültig am 2.11.2012

SAMSTAG
3.
NOVEMBER



40%

**Gesamte Damen Ober-
bekleidung und Damen
Tag- und Nachtwäsche
40% günstiger**
Ohne Accessoires,
Switcher, Broadway, DIM,
Sloggi, M-Budget und
bereits reduzierte Ware
Gültig am 3.11.2012

MIGROS
Ein **M** besser.

einem die natürliche Vegetation die Sicht, mal eine Badeanlage und sehr oft sind es die stattlichen Villen mit Seeanstoss und ihren hohen, blickdichten Ligusterhecken. Dafür zeigt sich die andere Seite des Wegs um so abwechslungsreicher: Wir rollten vorbei an stattlichen Bauernhöfen, Feldern, sterilen Campingplätzen, einem Tipi-Zeltlager und immer wieder an fast endlosen Niederstammplantagen. Kein Wunder, der Kanton Thurgau ist das grösste Obstanbaugebiet der Schweiz, besonders für Äpfel. Dies ist der eine Grund, warum die Gegend auch «Mostindien» genannt wird. Der andere: Der Umriss des Kantons ähnelt jenem von Indien.

Über Nacht wurde der Dampfer zur Filmkulisse umgebaut

In Romanshorn TG passierten wir den Hafen, wo gerade der Raddampfer «DS Hohentwiel» unter grossem Schnauben ablegte. Das nostalgische Ausflugsschiff diente schon öfter als Filmkulisse, einmal bei den Dreharbeiten für den James-



In Konstanz angekommen, ruhen Üsé Meyer (links) und Hans Schneeberger die müden Beine aus.

Anzeige

Jede Saison mit Topmaterial auf die Piste.

10%
Rabatt auf
die Skivermietung.
Die Aktion gilt vom
30.10. – 19.11.2012.

z. B. Saisonmiete
Ski Junior Comfort
94.50 statt 105.–
Ski Erwachsene Comfort
220.50 statt 245.–

30-mal Ski- und Snowboardvermietung in Ihrer Nähe!

AG Brugg – City Galerie; Buchs – Wynecenter; Oftringen – SportXX; Spreitenbach – Tivoli BE Bern – Westside; Schönbühl – Shoppyländ; Brügg – SportXX; Langenthal – MParc; Thun – Zentrum Oberland BS Basel – Dreispitz LU Ebikon – MParc; Sursee – Surseepark NE Marin-Epagnier – Marin Centre SG Wil – MParc; Abtwil – Säntispark; Rapperswil – Bahnhof SH Schaffhausen – Herblinger Markt SO Langendorf – Ladedorf SZ Ibach – Mythen Center TG Amriswil – Amriville VD Aigle – Chablais Centre; Crissier – Centre Commercial (mit erweitertem Mietsortiment) TI S. Antonino – Centro S. Antonino ZG Steinhausen – Zugerland ZH Bülach – Bülach Süd; Dietlikon – Greenhouse; Wädenswil – Zürisee Center; Winterthur – Grüzepark; Uster – Uster West; Zürich – Brunaupark

SPORTXX
MIGROS

Die ganze Welt des Sports

NEU:
Online-Reservationen
schnell und einfach auf
www.sportxx.ch/rental

Hier gehts lang:
Auf der Schweiz-
Mobil-Route
weisen Schilder
Bikern wie Inline-
skatern den Weg.



INFOBOX

Unterwegs am Ufer des Bodensees

- **Anreise/Rückreise:** Mit der Bahn nach Arbon/zurück von Konstanz.
- **Route:** Arbon—Romanshorn—Uttwil—Münsterlingen—Kreuzlingen—Konstanz (D) (bis Kreuzlingen beschildert: Schweiz-Mobil-Route «Bodensee Skate»)
- **Länge/Dauer:** 33 km / reine Fahrzeit circa 3 Stunden
- **Anforderung:** Durchschnittliche Kondition, im Stadtverkehr ist sicheres Fahren und Beherrschen der Bremstechnik Voraussetzung.
- **Ausrüstung:** Inlineskates, Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner, bequeme Kleidung (der Saison angepasst).
- **Saison:** Ganzjährig (solange schnee- und eisfrei)
- **Infos:** www.skatingland.ch, www.bodensee.eu
Karte/Führer: Skatingland Schweiz, Werd Verlag, circa 32 Franken

Bond-Streifen «Ein Quantum Trost», dann für «Eine dunkle Begierde». In einer hektischen Nachtschicht wurde das Schiff für den Film umgebaut, und weil dieser eigentlich in Zürich spielt, musste noch schnell die österreichische Flagge am Heck durch eine schweizerische ersetzt werden.

Dank Helm und Knieschonern ist nichts Schlimmes passiert

Wir rollen weiter in Richtung Uttwil – bis ... «My goodness! Are you alright?», fragt mich eine englische Ausflugsgruppe, die auf ihren E-Bikes herangesurrt kommt. Vom Sturz noch etwas benommen, nicke ich nur und winke beruhigend ab. Dann die Bestandaufnahme: leichte Prellungen am Handballen und der Schulter sowie eine zerrissene Hose. Dank Helm, Ellenbogen-, Knie- und Handschützen ist alles glimpflich ausgegangen. Vorsichtig rolle ich das letzte Stück des Strässchens in Uttwil hinunter zum See. Leise schlagen die Wellen ans Ufer, noch liegt Dunst über dem Wasser, ein einsames Segelboot dümpelt auf dem Wasser, und das deutsche Ufer dahinter ist nur zu erahnen. Wir holen wieder Schwung und kommen in stetigem Rhythmus gut voran.

Kilometer um Kilometer legen wir zurück und rollen schliesslich über die Landesgrenze nach Konstanz. Hier im regen Stadtverkehr wird es, zumindest für mich als Anfänger, nochmals for-



Der Sturz beschert Üsé neben Prellungen eine zerrissene Hose.

dernd. Nach einigen rettenden Laternen-umarmungen sitzen wir vor dem Eingang des Humboldt-Gymnasiums – einem der Drehorte von «Eine dunkle Begierde». Viel musste die Filmcrew hier nicht verändern, um die Zuschauer ins Jahr 1910 zu versetzen. Am Seeuferweg und der Glärnischstrasse, zwei weiteren Hauptdrehorten, hingegen schon: Strassenlaternen wurden durch alte Gaslaternen ersetzt, Parkplatzschilder abmontiert, Blumenbeete versetzt oder neu bepflanzt, und in den Strassen wurde Splitt ausgebracht, um einen Schotterweg zu imitieren. Wir indes ruhen im kühlen Wind am Seeufer die müden Ska-



terbeine aus und blicken über das leicht gekräuselte Wasser in die Ferne zum Alpsteinmassiv mit den Gipfeln von Altmann und Säntis. Ein einnehmendes Panorama, das von genau dieser Stelle auch Schauspielerin Keira Knightley als Sabina Spielrein und Michael Fassbender als C.G. Jung genossen haben.

Text: Üsé Meyer
Bilder: Paolo Fiore

MIGROS MAGAZIN.ch

Weitere Inlineskate-taugliche Routenvorschläge von SchweizMobil.

Bequem ab bis Basel
ohne lange Busfahrten

Flussfahrt zu den Weihnachtsmärkten in Basel, Colmar und Strasbourg



4 Tage ab Fr. 390.-
(pro Person Hauptdeck)

Basel – Strasbourg – Basel

1. Tag Basel Individuelle Anreise nach Basel, Anlegestelle St. Johann. Einschiffung ab 15.00 Uhr. Anschliessend können Sie den bezaubernden Basler Weihnachtsmarkt besuchen. Abendessen an Bord. Das Schiff bleibt über Nacht in Basel liegen.

2. Tag Basel – Breisach/Colmar Ankunft in Breisach nach dem Mittagessen. Bustransfer zum Weihnachtsmarkt in Colmar. Zaubrerhafte Weihnachtsdekorationen und das Flair der Colmarer Altstadt tragen zum einmaligen Charme der elsässischen Weihnacht bei. Abendessen an Bord. Bummeln Sie am Abend durch das hübsche Breisach oder geniessen Sie den Abend an Bord.

3. Tag Breisach – Strasbourg Bis zur Ankunft in Strasbourg gegen 11.00 Uhr wird Ihnen ein Brunch serviert (kein Mittagessen). Anschliessend Besuch des Weihnachtsmarktes. Der berühmte «Christkindelsmärik» ist einer der ältesten Weihnachtsmärkte Frankreichs. Abfahrt in Richtung Basel gegen 18.00 Uhr. Das Abendessen wird Ihnen im eleganten Restaurant serviert.

4. Tag Basel Bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet. Anschliessend Ausschiffung und individuelle Heimreise zu Ihrem Wohnort.

Programmänderungen vorbehalten.



Abreisedaten 2012

24.11. 27.11. 30.11. 03.12. 06.12. 09.12.
12.12. 15.12. 18.12. 21.12.* 24.12.* 27.12.*
30.12.*

*Zuschlag Silvester Fr. 90.-/ Stadtrundfahrt in Strasbourg

*All inclusiv: (Hauswein, Sekt, Fassbier, Soft Drinks)

**Weihnachtsmärkte finden statt bis:
Basel 23.12., Colmar / Strasbourg
31.12. (nach Weihnachten reduz. Markt)**

MS Alemannia****

Schiff für 184 Passagiere. Alle Kabinen (ca. 12 m²) mit Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage, Telefon, SAT-TV. Auf dem Oberdeck zu öffnende Fenster. Zur Bordausstattung gehören Panorama-Restaurant, Salon, Bar und Sonnendeck. **Nichtraucher-schiff** (Rauchen auf dem Sonnendeck erlaubt).

Unsere Leistungen

- Flusskreuzfahrt, Mahlzeiten gemäss Programm
- Bustransfer zum Weihnachtsmarkt in Colmar
- Transfer mit Tram in Strasbourg

Nicht inbegriffen: Versicherung, Getränke, Trinkgelder, Treibstoffzuschlag vorbehalten, Auftragspauschale Fr. 35.- pro Auftrag (entfällt bei Buchung über www.thurgautravel.ch)

Preise pro Person in Fr.

2-Bettkabine, Hauptdeck	390.-
2-Bettkabine, Oberdeck	490.-
2-Bettkabine, Deluxe OD	590.-
Zuschlag zur Alleinbenutzung	190.-
Annulationsversicherung	19.-

Weitere Weihnachtsfahrten mit

MS Johannes Brahm****

4 Tage ab Fr. 490.- p.P.

Prospekt verlangen oder Informationen unter www.thurgautravel.ch



MS Alemannia****

Sofort buchen unter Gratis-Nr. 0800 626 550

Thurgau Travel

Rathausstrasse 5, CH-8570 Weinfelden,
REISEGARANTIE TEL. 071 626 55 00, info@thurgautravel.ch

Online navigieren
thurgautravel.ch

NEU: Kniestützende Stulpen mit Magneten

Endlich wieder schmerzfrei gehen!

Entdecken Sie die Kraft von Magneten gegen Schmerzen in den Knien. Sanft stützende Kniestulpen mit integrierten Magneten, machen Ihre Knie sofort weniger schmerzempfindlich. Stellen Sie sich vor: Schon bald könnten Sie wieder schmerzfreie Spaziergänge geniessen oder unbeschwert Treppensteigen.



24 Magnete beugen Knieschmerzen vor!

**Spürbare Erleichterung: ✓ Treppensteigen ✓ Spazieren
✓ Aus dem Auto steigen ✓ Mit den Enkeln spielen**

Die Magnet-Kniestützen mit 24 Magneten kann von jedem Mann problemlos getragen werden, mit Ausnahme von Personen mit Schrittmachern. Die Stulpe wird einfach über das Knie gezogen und dort, je nach Schmerzen, einige Stunden oder den ganzen Tag belassen. Die eingearbeiteten Magnete sind so klein, dass sie die Bewegung des Knies in keiner Weise behindern. Die wohltuende Wirkung der Magnete verspüren Sie sofort. Material: 60% Polyester, 30% Baumwolle, 10% Latex. Masse: 14,5 x 24 cm

BESTELLSCHEIN

JA, ich will wieder unbeschwert gehen können. Deshalb bestelle ich gegen Rechnung (10 Tage) und Versandkostenanteil (Fr. 6.90) folgende Anzahl Kniestulpen:

Trendmail AG

_____ (Anzahl) **Magnet-Kniestütze mit 24 Magneten**, Art. Nr. 1242
1 Stück nur Fr. 49.90

337-5

Frau Herr

Name: _____ Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

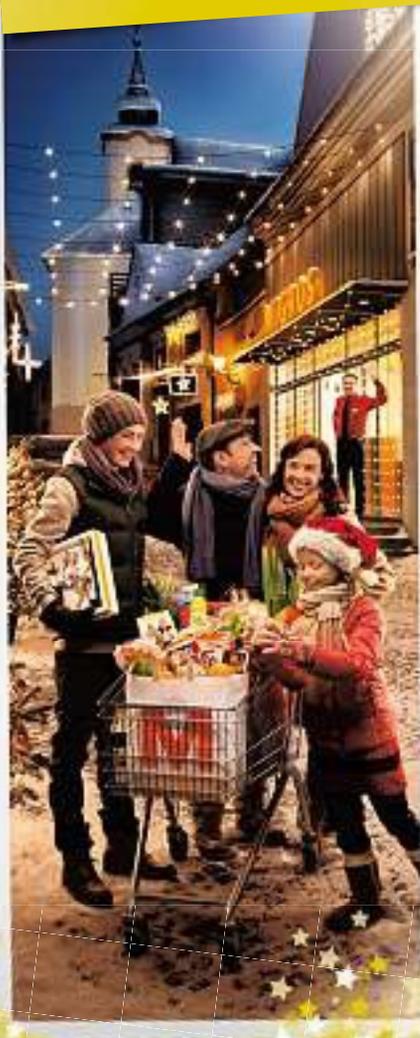
Tel.-Nr.: _____

Einsenden an: TRENDMAIL AG, Service-Center, Bahnhofstr. 23, 8575 Bürglen TG

Schnell bestellen? Per Tel: **071 634 81 21**, per Fax: **071 634 81 29**
oder unter www.trendmail.ch

FEINES MIT SCHWEIZER TRADITION.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 5.11.2012, SOLANGE VORRAT



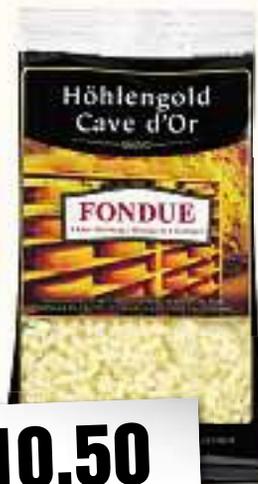
4.90

Heidi Raclette
Surchoix
200 g



1.70
statt 2.15

Alle Raccard
Tradition Block
und Scheiben
20% günstiger
z. B. Tradition Maxi
Block, per 100 g



10.50

Höhlengold Fondue
400 g



5.85
statt 7.35

Bio Raccard
Surchoix
Scheiben
20% günstiger
300 g



3.30
statt 4.80

Amandine
Kartoffeln
Schweiz, Trag-
tasche à 1,5 kg



2.50
statt 2.90

Alle Bio
Frischbrote
-.40 günstiger
z. B. Hofbrot, Bio,
320 g



17.50

Sélection
Fondue aux Truffes
600 g



Statt seine Daten nur auf der PC-Festplatte zu speichern, lassen sich diese auch in der sogenannten Datenwolke, einem Onlinespeicher, ablegen. Der Vorteil: Man kann nicht nur von zu Hause, sondern mit dem Smartphone oder Notebook jederzeit auch unterwegs auf seine Bilder, Dokumente und Songs zugreifen. Zudem sind diese in der Cloud (englisch Wolke) als Back-up gespeichert, falls der Computer einmal abstürzen sollte.

Wie einfach es ist, einen solchen Cloud-Dienst zu nutzen, zeigt sich am Beispiel von Dropbox.com: Es genügt, einen passwortgeschützten Account anzulegen, und schon können ganze Ordner und die zu speichernden Daten hochgeladen wer-

den. Um die Sache zu vereinfachen, gibt es eine App für Smartphone und Tablet sowie eine kostenlose Software, die im Windows-Explorer (Windows-PC) beziehungsweise im Finder (Mac) einen speziellen Dropbox-Ordner erstellt. Dieser synchronisiert sich automatisch, sobald auf einem der verbundenen Geräte Dokumente verändert, gelöscht oder hinzugefügt werden. Auf diese Weise lassen sich Dropbox-Ordner ganz normal benutzen: Man merkt gar nicht, dass er sich bei jeder Änderung automatisch im Hintergrund mit der Cloud synchronisiert. Natürlich werden die Daten auch auf dem Gerät gespeichert. Dienste wie Apples iCloud oder Google synchronisieren auf diese Weise auch den Terminkalender oder das Adressbuch. *Texte: Felix Raymann*

Erweiterte Cloud-Funktionen, mehr nützliche Sport-Apps und der Link zum Sony S790.

MIGROS MAGAZIN.ch

DAS DING

Schnittiger Allrounder



Mit DVDs und Blu-ray-Disc abspielen begnügt sich der **Sony S790** nicht. Er kann auch normale 2-D-Filme in 3-D umrechnen und sogar Full-HD-Filme auf die vierfache Auflösung hochrechnen, sodass sie künftig auch mit einem **4-K-Fernseher voll aufgelöst** gesehen werden können. Zudem ist das Gerät W-Lan-fähig und kann per App (iOS und Android) ferngesteuert werden.

Preis bei Melectronics: 299 Franken.

APP DER WOCHE

Digitaler Trainingspartner



Wer wissen möchte, wie weit die letzte Joggingrunde war, braucht dazu nicht unbedingt eine Trainingsuhr. Die Runmeter-App auf dem iPhone liefert ebenfalls zuverlässig Daten über Distanz, Höhenprofil, Geschwindigkeit und mehr. Den Streckenverlauf zeigt die App direkt auf der Karte an, und zusammen mit einem Bluetooth-Sensor hat man sogar die Herzfrequenz unter Kontrolle.

Erhältlich für iOS, 3 Franken.

GEFÄLLT MIR

«Mein Handy ist immer lautlos»



Eliane Kurzen (40), Disposition Gebäude-Management, Migros Aare 3321 Schönbühl

1 Welcher Radiosender ist Ihr Favorit? Bei der Arbeit läuft leise DRS3, damit ich mich nicht alleine fühle. Zu Hause ist Radio Swiss Pop eingeschaltet.

2 Welches Musikstück holt Sie aus der Krise? Das kommt immer auf die Situation an, grundsätzlich ist es eher ruhige Musik.

3 Mein Lieblings-Buch heisst ... «ES» von Stephen King. Es war das erste Buch, das ich komplett durchgelesen habe.

4 Meine Lieblingsfernsehserie ist ... «Criminal Minds». Es ist die einzige Serie, die mich wirklich fesselt und bei der ich mich nicht vom Fernseher wegbewegen kann.

5 Welcher Film rührt Sie zu Tränen? Jeder Film, der traurige Szenen enthält.

6 Wo möchten Sie auf keinen Fall von Ihrem Handy gestört werden? Das Handy stört nie. Es ist eh immer auf Lautlos.

7 In meiner Freizeit liebe ich es ... Poolbillard und PC-Games zu spielen.

8 Wenn ich 15 Minuten nur für mich habe ... schlafe ich.

9 Welches ist Ihre unterhaltsamste Fansseite auf Facebook? Facebook – ist das was zum Essen? Ich besitze keinen Account.

10 Wo holen Sie sich Ihre News? Ich höre die Nachrichten im Radio. Zwischendurch lese ich die «BZ» oder das «Thuner Tagblatt». Abends schaue ich 20 Minuten auf dem iPhone durch. *Aufgezeichnet von: Evelin Hartmann*

Keine Highlights, aber auch keine Schwächen

Neuwagen zum Occasionspreis: Der Dacia Lodgy punktet mit einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Aber auch mit seinem Volumen spricht der 7-Plätzer Familien an. Lesertestfamilie Schärer aus Strengelbach hat ihn ausprobiert.

Guggenmusik ist das grosse Hobby von Testfamilie Schärer aus Strengelbach AG. Und der Testwagen Dacia Lodgy ist ein wenig wie Guggenmusik: Für gute Laune braucht es nicht immer gleich ein hochklassiges Sinfonieorchester – und um von A nach B zu kommen, kein Luxusmobil. «Ein Auto ist Mittel zum Zweck», sagt Rena-

te Schärer (37): «Bequem, geräumig, budget- und umweltschonend soll es sein.» Ob Familie Schärer, sonst im Mitsubishi Colt und Toyota Corolla unterwegs, sich mit dem rumänischen Kompaktvan anfreundet? Beim Budget in jedem Fall: Der Lodgy ist bereits für sensationelle 11 900 Franken zu haben. Die Testvariante kostet zwar ab 20 100

Franken, ist aber top ausgerüstet und für einen Siebensitzer noch immer sehr günstig. Selbst die Optionen überzeugen preislich: Das Multimedianaui kostet faire 700 Franken. Für Renate Schärer ein Highlight, «zumal eine Freisprechanlage integriert ist».

Weniger Begeisterung weckt das Design. «Die Form ist okay», urteilt Domi-

Anzeige

Neu

ALLE 12 STUNDEN ANWENDEN UND ARTHROSESCHMERZEN LINDERN.



BON 20%

20.70

25.90

Gültig bei Vortage dieses Bons in allen SUN STORES bis zum 05.11.2012.



2 300500 306601

SUN STORE
10% SOFORTRABATT

APOTHEKE
SUN STORE

Zusätzlich -10% ausschließlich für Personen, die eine SUNCARD besitzen.

Seit Mai 2012 steht neu Voltaren Dolo forte Emulgel bei akuten Arthrose- und Gelenkschmerzen zur Verfügung und wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend.



WENIGER SCHMERZ, MEHR FREUDE AN BEWEGUNG

Novartis Consumer Health Schweiz AG

Lesen Sie die Packungsbeilage.



STECKBRIEF

Dacia Lodgy dCi 110 7-Plätzer

Antrieb: R4-Diesel, 1461 cm³, 107 PS, 240 Nm/1750 min.
6-Gang-Getriebe, Frontantrieb.

Fahrleistungen: 0–100 km/h in 11,6 s, Spitze 175 km/h.

Abmessungen: L x B x H = 4,50 x 1,75 x 1,68 m,

Laderaum 7-/5-/2-sitzig, 207 / 827 / 2617 l, Gewicht 1360 kg.

Verbrauch: 4,4 l/100 km = CO₂-Ausstoss 116 g/km (Werksangaben). Energieeffizienz A.

Preis: ab 20 100 Franken (Basismodell 1,6, 5 Plätze, ab 11 900 Franken).

nik Schärer (33), «und die Übersicht ist toll.» Aber den Zustieg in Reihe drei zu den Plätzen sechs und sieben finden Dominique (15), Fabienne (11) und Janick (9) unpraktisch, wie der Karosseriespengler erläutert. Trotzdem: «Selbst wenn man alle Sitze nutzt, hat es ganz hinten noch Platz für den Buggy unserer sechs Monate alten Sara. Zu sechst mit Feriengepäck reicht der Platz zwar nicht, aber im Alltag bietet er mehr als genug Raum.»

Im sachlich und einfach, aber ordentlich verarbeiteten Cockpit bieten nach

500 Testkilometern nur die Sitze Anlass zu Kritik. «Im täglichen Einsatz sind sie gut, aber auf Reisen nicht wirklich bequem», sagt Kosmetikerin und Hausfrau Renate. Über den 107-PS-Dieselmotor kann Familie Schärer dasselbe sagen wie über das Testauto insgesamt: keine Highlights, aber auch keine Schwächen. «Man kommt flott voran», urteilt Renate Schärer, «aber beim Hochdrehen passiert nicht viel.» Ihr Ehemann ergänzt: «Wenn man flott schaltet, lässt sich dies kompensieren.» Mit 6,4 l/100 km liegt der Verbrauch im

Test zwei Liter über Normangabe, was für einen Van aber in Ordnung ist.

«Schade, dass er keinen Tempomat hat», bedauert Renate Schärer: «Dafür fährt er sich ausgewogen: guter Komfort, handlich in der Stadt.» Könnte sich Familie Schärer vorstellen, den Dacia Lodgy zu kaufen? «Ja», sagt Renate Schärer: «Das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt! Er ist familienfreundlich, fühlt sich teurer an, als er ist, und passt in das kleine Familienbudget.»

Text: Timothy Pfannkuchen

Bilder: Mirko Ries

Viel Platz – auch für Instrumente: Renate und Dominik Schärer, hier mit Fabienne, Janick und Sara, sind Mitglieder der «Guggemusig Sträggelebrätcher».

CO₂-RICHTWERTE

Dacia Lodgy dCi 110 7-Plätzer



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 Werts (2011: 155 g/km) aus, bedeutet das für 2012 einen Richtwert von 149 g/km. Der Testwagen liegt mit 116 g/km deutlich darunter.

Infos zum Bewertungssystem:
www.migrosmagazin.ch

EXPERTE

Ökologisch trotz günstiger Technik



Kurt Egli,
Umweltberater

Renaults Günstigmarke Dacia boomt: Fast 6000 Stück fanden im vergangenen Jahr in der Schweiz kostenbewusste Käufer; 17 Prozent mehr als im Jahr zuvor. Weniger rühmlich fiel bisher die Umweltperformance aus: Die günstige Technik erlaubt hier kaum Spitzenresultate. Nicht so der neue Lodgy: Er schneidet besser ab und trägt dank CO₂-Emissionen unter 120 g/km das Renault-Dacia-Umweltsiegel Eco2, das besonders ökologische Modelle kennzeichnet. Tatsächlich schlägt der Van viele Konkurrenten und verpasst nur knapp eine Platzierung unter den zehn Besten (siehe: www.topten.ch).

20% GÜNSTIGER.

ANGEBOT GÜLTIG VOM 30.10. BIS 12.11.2012, SOLANGE VORRAT
AUF ALLEN LISTERINE MEHRFACHPACKUNGEN

Sind Sie bereit für tiefenstarke Mundhygiene?

Spüren Sie den Effekt.

Erleben Sie ein rundum frisches, sauberes und gesundes
Mundgefühl mit LISTERINE®.



11.50
statt 14.40

Listerine® Zahn- und
Zahnfleisch-Schutz
2 x 500 ml



11.50
statt 14.40

Listerine®
Zahnsteinschutz
2 x 500 ml



11.50
statt 14.40

Listerine® ZERO™
2 x 500 ml

Kostenfreie Mundhygiene-Expertenhotline: 00800 260 260 00
oder unter www.listerine.ch

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen

LISTERINE®

Tiefenstarke Mundhygiene

Listerine® gibts in Ihrer Migros

■ Zwecks **Klassenzusammenkunft** suchen wir noch vier Klassenspändli: Priska Annen, Brigitte Huber, Edith Schöpfer und Licci Giuseppe. Wir gingen von **1972 bis 1975 in Luzern im Schulhaus Säli** zusammen zur Schule. Unsere **Lehrerin hiess Frau Vreni Beck**.

Iren Rupp
E-Mail: irupp@hotmail.com

■ Ich suche **Liza** mit Jahrgang 1957 aus Obwalden, die mit mir im **Oktober 1982** einen Monat in **Israel** verbracht hat. Wir haben uns in der **Clinique St-Amé in St-Maurice** kennengelernt. Zusammen haben wir auch einen Trip durch die Schweiz erlebt. Ich würde mich über ein Lebenszeichen von ihr freuen.

Irma Petkovic, E-Mail:
irma.pet@sunrise.ch

■ Wir haben zusammen die 4. bis 6. Primarklasse im **Schulhaus Wolfsmatt, Dietikon**, besucht. Abschlussjahr war **1974**. Im 2013 wollen **Daniel Egloff** und ich ein **Klassentreffen** in Dietikon organisieren. Deshalb sind wir nun auf der Suche nach den Adressen unserer ehemaligen Klassenkameradinnen.

Nicole Gallati-Oeschger
E-Mail: nicole.gallati@ruetimattli.ch

■ Ich suche **Niklaus Salzmann**, von 1971 bis 1973 wohnhaft in Selzach. In Grenchen SO trafen wir uns öfters. Leider haben wir uns aus den Augen verloren. Über ein Wiedersehen würde ich mich freuen.

Madeleine Mettler-Biberstein
Wingertlistrasse 36
8405 Winterthur



«Baracken»-Koch Walti

■ Für ein Treffen der ehemaligen Angestellten vom **Bergrestaurant Pischa, Pischa-bahn und SOS** der Jahre 1967 bis 1970 suchen wir **Walter Wyss** (oder: Walti Wyss?). Er war damals **Koch in der «Baracke»**.

Zum 45-jährigen Jubiläum organisieren wir eine Zusammenkunft in Davos. Wer Walti kennt, melde sich bitte bei mir. Herzlichen Dank.

Annemarie Horat
Telefon: 041 750 26 83
E-Mail: pischa@bisang.com

Anzeige

20% GÜNSTIGER.

ANGEBOT GILT NUR VOM 30.10. BIS 5.11.2012, SOLANGE VORRAT



2.60

statt 3.25

Optigal
Pouletschnitzel
20% günstiger
Schweiz, per 100 g

MIGROS
Ein M besser.

Sternstunden mit LED von OSRAM.

OSRAM ersetzt 40-, 60- und 75-Watt-Lampe mit LED.



30 Years**

320°

≈ 80%
Energy

Warm
White

OSRAM 

OSRAM gibts in Ihrer Migros

Kamera gefunden in Seewen

■ Die **Kamera** wurde am 23. Juli 2012 an der **Tankstelle Ruedi Rüssel in Seewen SZ gefunden**. Beim Wagen, der vor uns an der Zapfsäule war, handelte es sich um einen dunkelgrünen **Skoda Fabia** mit LU-Kennzeichen. Vermutlich hat eine der beiden Damen den Apparat verloren. Die Aufnahmen wurden in **Südafrika, Namibia und Holland** gemacht.

Manfred Fleischli,
E-Mail: manfred.fleischli@bluewin.ch



MIGROS MAGAZIN.ch

Online suchen: Geben Sie Ihre Suchannonce ganz einfach selbst über www.migrosmagazin.ch/melgedich auf. 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

■ Im Auftrag von Anne und Mike Poe aus **Colorado (USA)** suche ich **Alex Portmann**, wohnhaft gewesen in Bern. Alex Portmann hat vor einiger Zeit mit **Anne und Mike** viele Wanderwege erkundet in der Gegend von Crested Butte, Colorado.

Alois Thoma
8474 Dinhard
E-Mail: aloes_thoma@bluewin.ch

■ Liebe Freunde und Bekannte, für das **Erstellen eines Stammbaums** suche ich schweizweit alle **Menschen mit dem Namen Wyder und dem Bürgerort Riggisberg BE**. Bitte meldet euch sobald wie möglich bei mir. Vielen Dank.

Veronika Wyder-Fluri
E-Mail: hwyder@solnet.ch

20% GÜNSTIGER.

UNTERSTÜTZT
DIE VERDAUUNG.

AUF ALLE BIFIDUS JOGHURTS IM 6ER-PACK.
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 5.11.2012, SOLANGE VORRAT

Bifidus



4.05

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

MIGROS
Ein **M** besser.

AKTION

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 12.11.2012 ODER SOLANGE VORRAT
AUF DAS GESAMTE SLOGGI-SORTIMENT

sloggi®

hello day!



12.90

statt 17.90

5.- Reduktion
bis zum Verkaufspreis
Fr. 29.80
z.B. Sloggi Woman
Sensual Fresh Tai

19.90

statt 29.90

10.- Reduktion
ab dem Verkaufspreis
Fr. 29.90
z.B. Sloggi Men
Start Hipster
Duo Pack

www.sloggi.ch

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen

sloggi gibts in Ihrer Migros

JETZT NEU.

CUMULUS
PUNKTE
20X

JETZT PROFITIEREN! ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 30.10. BIS 12.11.2012
ODER SOLANGE VORRAT

NEU

**Aroma-Pflege-
schaumbad
Zeit für Träume**

Verführt zum Träumen
und stimmt Sie auf eine
erholsame Nachtruhe ein,
400 ml

7.90



NEU

**Massageöl
Glieder + Muskel
Wohl Teufelskralle**

Entlastet und
entspannt, 100 ml

12.50



NEU

**Duschöl
Mandel-Argan**

Nährende Pflege,
enthält über
70% pflanzliche
Öle, 200 ml

6.90



Kneipp gibts in Ihrer Migros und bei LeShop.ch



Furchtlos: Der Weihnachtsmann bietet Märchengestalten auf, um gegen den schwarzen Mann zu kämpfen.

Kuriose Superhelden

Im 3-D-Trickfilm «Die Hüter des Lichts» kämpfen Weihnachtsmann und Osterhase gegen finstere Mächte. Mit etwas Glück sind Sie gratis an der Vorpremiere dabei.



Haben das Schicksal der Erde in der Hand: Santa Claus und seine Heldentruppe.

Er muss dafür sorgen, dass die kalte Jahreszeit pünktlich beginnt.

Dieser Aufgabe könnte er friedlich nachgehen, wenn er nicht plötzlich eine seltsame Einladung bekäme: Der Weihnachtsmann versammelt vier märchenhafte Gestalten, an die wir in unserer Kindheit geglaubt haben, in seinem Haus um sich. Neben Jack Frost finden sich dort auch der Osterhase, die Zahnfee und der Sandmann ein. Mit vereinten Kräften müssen diese seltsamen Superhelden gegen einen schrecklichen

Jack Frost hat eine magische Gabe: Wenn er einen Brunnen berührt, erstarrt das Wasser zu Eis. Wo immer der Jüngling mit den weissen Haaren auftaucht, sinken sofort die Temperaturen, und es beginnt zu schneien. Denn Jack Frost ist so etwas wie der Hüter des Winters.

Schurken kämpfen: Pitch, auch unter dem Namen «schwarzer Mann» bekannt, will die Welt mit seiner Armee der Alpträume erobern und alles in ewige Dunkelheit hüllen.

Der Osterhase ist eigentlich ein schlagkräftiges Känguru

Der 3-D-Trickfilm «Hüter des Lichts» («Rise of the Guardians»), der am 29. November in unsere Kinos kommt, bietet ebenso rasante wie humorvolle Action. Witzig ist vor allem, in welcher Gestalt hier Santa Claus und seine Mitstreiter in Erscheinung treten: Wer hätte zum Beispiel gedacht, dass der Osterhase kein niedliches Kuscheltier ist, sondern ein grosser, grimmiger Geselle, der mit einem Bumerang kämpft und verblüffende Ähnlichkeit mit einem Känguru hat. In der englischen Originalversion des Films redet der Riesenhase denn auch passenderweise mit der Stimme des australischen Actionstars Hugh Jackman.

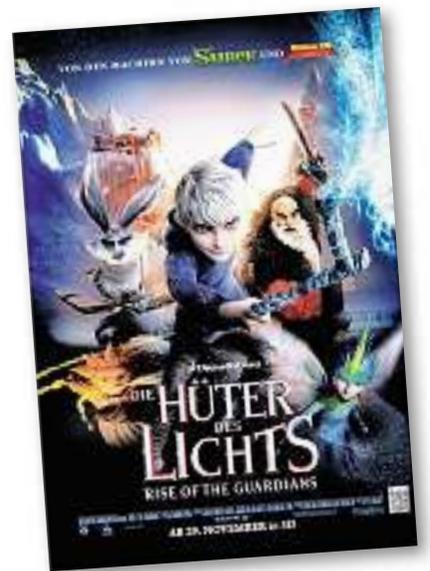
Text: Michael West

Mehr Infos zum Film:
www.riseoftheguardians.ch



Mitmachen und gewinnen

Das Migros-Magazin verlost 100 x 2 Tickets für die Vorpremiere von «Hüter des Lichts 3D» im Verkehrshaus Filmtheater Luzern – auf der grössten Leinwand der Schweiz.



■ **Wettbewerbsfrage:**
Wie viele Tickets werden verlost?

■ **Teilnahme per Telefon:** Wählen Sie 0901 560 038 (1 Franken pro Anruf aus dem Festnetz) und nennen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse.

■ **Per SMS:** Senden Sie ein SMS mit dem Text TICKETS, dem Lösungswort und Ihrer Adresse an die Nummer 920 (1 Franken pro SMS). Beispiel: TICKETS, Lösung, Beat Beispiel, Musterstrasse 1, 9999 Exempelstadt

■ **Per Internet:**
www.migrosmagazin.ch/gluecksgriff

■ **Mit Postkarte:** Migros-Magazin, «Hüter des Lichts», Postfach, 8099 Zürich

■ **Einsendeschluss:**
Sonntag, 4. November 2012

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.

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, 4.11.2012, 24 Uhr

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Computergesteuerte Massenteilnahmen sind nicht gewinnberechtigt.

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, 4.11.2012, 24 Uhr



Herrschersitz	Temperaturmass	röm. Zahlzeichen: drei	das Unsterbliche Mz.	ehem. luxemb. Währung (Abk.)	Bildschirm (engl.)	Vorfahr	Be-deutung schmäliern	grosses antikes Ruder-schiff	Trick-duo: ... und Jerry	fast	frz.: Kopf	scherzen	afrik. Kuh-antilopen
						Wäsche-stück							
Flug-sand-hügel	zu-stellen			10		Basken-mütze	Kinder-krankheit						
					dt. Handels-bund im MA	Form der Mager-sucht			8		Haupt-stadt Süd-Koreas		
	Fuss-glieder	kleiner, bie-gamer Stock		hoch-hieven			span. National-held † (2 W.)		Rettung		frz.: ihre, seine Mz.		
voller Sym-pathie						US-Spieler-stadt: Las ...	darüber-stehend		12				Wäsche-verkaufs-geschäft
				eingeweih-ter Gehilfe	Vermie-tung					ugs.: jammern		Teil der Auto-Mech.	
heiliger Drachen-kämpfer	Mass-band-ein-teilung		enthalt-samer Mensch			tourist. Betrieb		Metall-verbin-dungs-stück		Kugel-schreiber (ugs.)			
poet.: Ufer, Strand					Fuss-hebel	stürzen							
		5	Herbst-blume		sati-rische Nach-ahmung					Gebiet		Nasal-laut	
Haupt-schlag-ader	kristal-liner Schiefer		frz.: nach			frz. Na-me des Genfer-sees	Toilette, WC		Milben-art				
					Beruf in der Metall-industrie	Lern-abschnitt						Abk.: nach Abzug	
			italie-nischer Männer-name	Savan-entier					italie-nischer Politi-ker †				
grösster Erdteil	alters-schwach					ein-faches Fuhr-werk	Farbe der Haut		Gewürz-ständer				
				Wortteil: natürlich, naturbe-lassen	Auto-abgas-entgif-ter (Kw.)								
	Arktis-vogel		histor. Bez. für 'Türke'										
Augen-blick	Roman von Peter Stamm		4			kurzer engl. Gruss	Autokz. Eritrea						
				(etwas) drehen									
	eingefärbt												

Auflösung Nr. 43:

H	U	P		J	P		E	T	M	H								
F	A	E	H	R	E		R	E	H	P	I	R	O	L	U	H		
S	T	R	E	S		N	O	T	E		S	T	A	T	T	P		
E	T	A		T	O	E	T	E	N		P	D	A	N	E	I	G	E
L	I	G	H	T		E	R				S	T	A	D	T	A		
G	E	I	E	R		O					S	Z	I	R	U	S	H	
H	O	C	H		H	A	B				I	D	E	E	T	E	R	
S	C	H	L	A	E	F	E				R	I	B	E	R	T		
T	I	F	N	I							K	E	R	N	E	N	Z	
T	O	E	F	F		A	L	P	Q		H	U	I	T	I			
R	E	I	F		A	A	R	A	U		E	G	O	I	S	T		
E	P	I		G	L	O	B	I	N	N	O		G	E	N	F	E	R
A	K	W		O	B	E	R	M	U	E	L	L	E	R	A	L	E	
N	A	C	H	H	I	N	E	I	N									

ANTILOPEN

Gewinner Nr. 42: Hanni Löffel, Steffisburg BE; Rita Keller Amberg, Winterthur ZH; Teresa Cortesi, Münsingen BE; Ruth Rechberger, Pfyn TG; Marianne Walker, Erstfeld UR

Gewinner «Zusatz» Nr. 42: Hans Lüthy, Reiden LU; Andreas Bosshard, Zuchwil SO; Sandra Quadranti, Zürich ZH; Martin Denève, Luzern LU; Beatrix Meier, Kindhausen ZH

STORYS

WER HAT WAS MIT WEM?

*Wir wissen es. Wir haben die aktuellsten
Storys rund ums Nachtleben.*

gilllate.com

Gesundheit

www.zahnbehandlung-ungarn.ch

Mit unserem modernen Reiscar 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

Wellness-Verwöhnwoche in Bad Bellingen, Schwarzwald, 18 km von Basel

Der sonnenverwöhnte Kurort mit 37° warmen Thermal-Quellen und wohltuender Meersalzgrotte. Ideal zum Relaxen und Genießen!

Schnupperwoche

EUR 415,-
ab **499,-** CHF

7x ÜF, 6x HP, 2x Thermalbad

Hotel
Restaurant
KAISERHOF



D-79415 Bad Bellingen, Rheinstraße 68, Tel 0049/7635/600, www.kaiserhof-bad-bellingen.de

Ferienwohnung

LAGO MAGGIORE

Großes Angebot an privaten Ferienwohnungen und Villen rund um den Lago Maggiore. Fast alle Objekte mit Traumsee, Pool und / oder Privatstrand. Ruhige und sonnige Bestlagen. Geschmackvoll möbliert. Sehr gutes Preis-/Leistungsverhältnis.

Ab 50,- / Tag. | 2 bis 15 Personen.
Tel. 0049 228 620 930 | www.lago-reisen.de

Gewerbe

!! NOTVERKAUF !!

Fehlfarbpromotion zu absoluten Schleuderpreisen
52 NEUE ELEKTROHEIZUNGEN
• moderne sparsame Flächenspeicher Heizungen
• Wer will 1 od. mehrere? Lieferung ganze Schweiz
RBH-PROSPEKT Tel. 044-53460 57!

Spendenkonto PC 60-19191-7

www.fastenopfer.ch

CLASSIC



- Umweltschonender Elektroantrieb
- Bis 30 km/h schnell
- Auch ohne Führerschein

CLASSIC

Bitte senden Sie Gratisprospekte an:

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

Postleitzahl / Ort:

Telefon:

Ingenieur Büro M. Kyburz AG
Solarweg · 8427 Freienstein
Tel. 044 865 63 63
Fax 044 865 63 80
www.kyburz-classic.ch

MF1

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.

- C A R I G I E T
- D E R R I E R E
- E D I N B U R G
- E N D S P U R T
- E P T I N G E N
- E R W E R B E N
- R E I S E W E G
- S C O R S E S E
- S E N S I B E L
- W I K I N G E R



1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Auflösung Nr. 43: MONDE

Gewinner Nr. 42:
Doris Schudel, St. Gallen SG;
R. Maag, Zürich ZH;
Gertrud Kirchmair, Birrwil AG

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, 4.11.2012, 24 Uhr

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Computergesteuerte Massenteilnahmen sind nicht gewinnberechtigt.

KINDEREGGE



FINDE DIE DINOS!

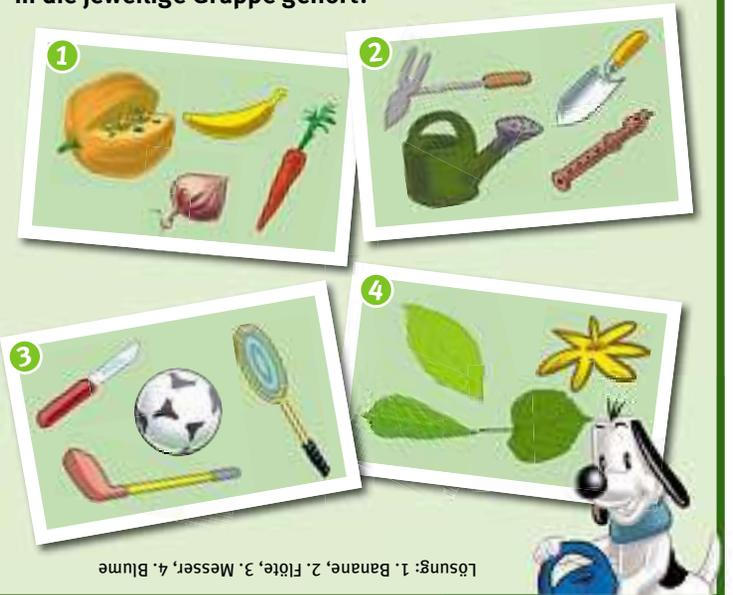
In Tobis Garten haben sich Dinos versteckt. Findest du sie alle? Kreise sie ein.



Lösung: Es sind sechs Dinos (ohne Krokodraehen).

WAS IST VERKEHRT?

In Tobis Garten finden sich Früchte, Gemüse, Werkzeug und sonstiges Material. Natürlich schaut er, dass alles an seinem Platz ist. Doch scheinbar ist da etwas durcheinandergeraten. Findest du heraus, welcher Gegenstand nicht in die jeweilige Gruppe gehört?



Lösung: 1. Banane, 2. Flöte, 3. Messer, 4. Blume

KOMM IN DEN LILIBIGGS-CLUB

Für dich gibts Prämien, Spiele, Rätsel, das Club-Magazin und tolle Veranstaltungen. Kostenlos anmelden unter:

www.lilibiggs.ch

Sie profitieren¹:

- Aktionspreis -50% reduziert
- \$500 Bordguthaben pro Kabine
- Gratis Limousinentransfer
- Erstklass-Schiff MS REGATTA ****+
- Ausgewähltes Ausflugspaket 2für1

EURO 1.25!

MCCM-Cruise Forum:
 Der Info-Tag für Erstklass- und Expeditionskreuzfahrten!
 Samstag, 10. November 2012, 10.00 - 16.00 Uhr, Zürich-City
 inkl. verschiedener Reederei-Vorträge – **JETZT anmelden!**



MS REGATTA
 nur 340 Kab.

Alaska-Kreuzfahrt – erstklassig!

Ab/bis Seattle, 4. - 19. Juni 2013

15 Tage ab CHF **3'995.-***
 Pro Person in Doppel-Aussenkabine, Kat. E

15 Tage ab CHF **4'885.-***
 Pro Person in Doppel-Suite mit Balkon, Kat. B2

inkl. Flüge mit LUFTHANSA ab/bis Zürich



Reiseprogramm

Flug ab Zürich nach Seattle; Transfer zum Hafen
 – Inside Passage – Ketchikan – Sitka – Icy Strait Point – Hubbard Glacier – Seward – Kodiak – Gulf of Alaska – Skagway – Wrangell – Prince Rupert – Outside Passage – Victoria – Seattle – Transfer zum Flughafen; Rückflug nach Zürich

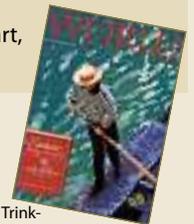
*Inbegriffen: Flüge in Economy-Klasse, Transfers, Kreuzfahrt in gebuchter Kabinenkategorie, Vollpension an Bord. Nicht inbegriffen: Trinkgelder, alkoholische Getränke, fakultative Landausflüge, Einreisegebühr USA (US\$ 14.-), Annullations- & Assistance-Versicherung, persönliche Ausgaben. Preis und Verfügbarkeit unter Vorbehalt. Die Preise sind Tagespreise. Umrechnungskurs 1.25!

¹ Gratis Limousinentransfer zum Flughafen bei Abreise (bis 50km), Ausflugspaket bei Neubuchung bis 31.12.12.

Weitere Abfahrten mit «outlet»-Tarifen Herbst/Winter 2012/2013

- Panama-Kanal** 4. -20. Dez.
 Von Miami bis Los Angeles ab CHF **3'065.-**
- Indischer Ozean** 6. Dez. 12 - 5. Jan. 13
 Von Dubai bis Cape Town ab CHF **7'165.-**
- Südamerika** 10. - 27. Dez.
 Von Rio bis Valparaíso ab CHF **2'337.-**
- Mittelamerika** 10. - 20. Dez.
 Von/bis Miami ab CHF **2'412.-**
- Karibik** 20. Dez. 12 - 3. Jan. 13
 Von/bis Miami ab CHF **2'190.-**
- Südsee** 27. Dez. 12 - 16. Jan. 13
 Von Valparaíso bis Papeete ab CHF **2'430.-**
- Asien** 4. - 21. Feb.
 Von Singapur bis Hongkong ab CHF **5'317.-**
- Australien** 26. Feb. - 14. Mar.
 Von Auckland bis Sydney ab CHF **5'720.-**

Preisbeispiele p. Pers. für Kreuzfahrt, (ohne An- & Abreise)



Für Katalogbestellung, Beratung und Buchung

Tel. 044 211 30 00



MCCM Master Cruises Christian Mohr AG
 Nüscherstrasse 35, 8022 Zürich
 E-Mail: info@mccm.ch, www.mccm.ch



SUDOKU: GESAMTWERT 500 FRANKEN

Gewinnen Sie eine von 5 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken!



		8		5	4	6		
2			1		7			8
	6							3
1	2							8
7								5
	3							9
	7							2
8			6		1			7
		4	8	7		1		

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 3x3-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, 4.11.2012, 24 Uhr

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Computergesteuerte Massenteilnahmen sind nicht gewinnberechtigt.

Auflösung Nr. 43: 849

3	6	9	4	2	7	5	1	8
4	8	2	1	3	5	7	9	6
1	5	7	9	6	8	3	2	4
6	1	3	8	4	9	2	7	5
7	9	4	3	5	2	6	8	1
5	2	8	7	1	6	9	4	3
9	7	6	5	8	4	1	3	2
8	3	5	2	9	1	4	6	7
2	4	1	6	7	3	8	5	9

Gewinner Nr. 42:

- Anny Büchler, Löhringen SH;
- Erich Zurlinden, Weiningen ZH;
- Cyril Duval, Chambésy GE;
- Federico Zanone, Lausanne VD;
- Peter Schnyder, Sempach LU

Anzeige

Tanken Sie Sonne. Immer aktuelle Angebote.

Last Minute

Preise in CHF pro Person bei 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Flughafen-/Sicherheitssteuern und aktuelle Treibstoffzuschläge. **Kinderermässigung:** 20% 2–12 Jahre (exkl. Steuern/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 Dom. Republik USD 15/CHF 20, evtl. Bearbeitungsgebühren Ihrer Buchungsstelle. **Vor Ort zu bezahlen:** Oman-Visum OMR 5 bis OMR 20, Ausreisesteuer Kuba CUC 25. Die Platzzahl ist beschränkt. Es gelten die Allgemeinen Vertrags-/Reisebedingungen der MTCH AG. Preisstand 29.10.2012

Jetzt buchen!
0848 82 11 11
www.hotelpian.ch
oder im Reisebüro



Madeira

HM K FNC PGOLRES 0111
Ab Zürich nach Funchal mit Air Berlin am Do. 8.*, 15.*, 22.*, 29.11.12*, 6., 13.12.12
Golden Residence ●●●●, Funchal, Doppel seitliche Meersicht mit Frühstück

1 Woche
CHF 595
statt CHF 873
* Zuschlag CHF 50

Teneriffa

HM K TFS JARTRO 0312
Ab Zürich nach Teneriffa Süd mit Air Berlin am Sa./Mo. 1.*, 8.*, 10., 15.12.12*
Jardin Tropical ●●●●●, Costa Adeje, Doppel mit Frühstück

1 Woche
CHF 895
statt CHF 1175
* Zuschlag CHF 50

Malediven

HM K MLE FIHALH 0115
Ab Zürich nach Male via Wien mit Austrian Airlines am Mi. 28.11., 5., 12.12.12, 9.*, 23.1.13*
Fihalhoi Island Resort ●●●, Süd Male Atoll, Doppel Comfort mit Halbpension

1 Woche
CHF 1195
statt CHF 1841
* Zuschlag CHF 100
Verl.-Woche CHF 800

Dom. Republik

HM K PUJ BAVBEA 0105
Ab Zürich nach Punta Cana mit Edelweiss Air am Do. 1., 8., 15.11., 13.12.12
Barceló Bávaro Beach ●●●●, Bavaro Beach, Doppel mit **all inclusive**

1 Woche
CHF 1495
statt CHF 2360

Oman

HM K MCT FALAJ 0155
Ab Zürich nach Muscat mit Oman Air am Mo. 26.11., 3., 10.12.12, 7.*, 14.*, 21.*, 28.1.13*
Al Falaj ●●●, Muscat, Doppel mit Frühstück

6 Nächte
CHF 795
statt CHF 1395
* Zuschlag CHF 100

Phuket

HM K HKT COCVIL 0403
Ab Zürich nach Phuket mit Singapore Airlines* am Mo./Mi. 5., 7., 12., 14., 19., 21., 26., 28.11., 3.12.12
Coconut Village Resort ●●●, Patong Beach, Doppel mit Frühstück

1 Woche
CHF 895
statt CHF 1425
* via Singapur

Khao Lak

HM K IKHA KHAMER 0507
Ab Zürich nach Phuket mit Edelweiss Air am Mi./Sa. 31.10.12*, 7.*, 14.*, 21.*, 28.11.12*, 5., 12.12.12
Khao Lak Merlin Resort ●●●●, Khao Lak Beach, Doppel Superior mit Frühstück

1 Woche
CHF 1295
statt CHF 1904
* Zuschlag CHF 200

Kuba

HM K VRA TRYPEN 0115
Ab Zürich nach Varadero mit Edelweiss Air am Mi. 14., 21.11., 5.12.12
Tryp Peninsula Varadero ●●●●, Varadero, Doppel mit **all inclusive**

1 Woche
CHF 1695
statt CHF 2215

IMPRESSUM

MIGROS-MAGAZIN
vormals:
Wir Brückenbauer
Wochenblatt des sozialen Kapitals
Organ des Migros-Genossenschafts-Bundes
www.migrosmagazin.ch

Beglaubigte Auflage:
1 556 546 Exemplare
(WEMF 2012)
Leser: 2 384 000 (WEMF, MACH Basic 2012-2)

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 Schmid (Leitung),
Rea Tschumi

Chefredaktor:
Hans Schneeberger (HS)

Produktion: Andrej Ablanalo (AA, Leitung), Philipp Jordan (pj, Chef vom Dienst), Gerda Portner (GP, Produzentin), Heinz Stocker (Korrektor)

Ressort Reportagen: Sabine Lüthi (sbl, Leitung), Almut Berger (ALB), Ruth Brüderlin (brü), Nathalie Bursac (nb, Volontärin), Yvette Hettlinger (YH), Ralf Kaminski (RK), Daniel Schifferle (dse, verantw. Leben), Reto E. Wild (rw)

Ressort Migros Aktuell: Daniel Sidler (si, Leitung), Jean-Sébastien Clément (jsc), Béatrice Eigenmann (be), Andreas Dürrenberger (DÜ), Christoph Petermann (cp), Anna Meister (APM), Michael West (M.W.)

Ressort Shopping & Food: Eveline Schmid (ES, Leitung), Frank Dittersdorf (FD), Heidi Bacchilega (HB), Dora Horvath (DH), Sonja Leissing (SL), Fatima Nezevirc, Nicole

Ochsenbein (NO), Claudia Schmidt (CS), Jacqueline Vinzelberg (JV), Anette Wolfram (A.W.)

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, Franziska Ming, Susanne Oberli, Helen van Pernis

New Media: Sarah Ettliger (Leitung), Reto Meisser, Nicole Demarmels, Pascal Ochsenbein

Sekretariat: Stefanie Zweifel (Leitung), Imelda Catovic Simone, Nicolette Trindler

Honorarwesen: Nadja Thoma

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), Yves Golaz, Hans Reusser, Gian Berger, Kurt Schmid
anzeigen@migrosmagazin.ch
Telefon: 058 577 13 73
Fax: 058 577 13 72

Innendienst: Nicole Thalman (Leitung), Verena De Franco, Christine Kummer, Janine Meyer, Danielle Schneider, Jasmine Steinmann

Lesermarkt: Carina Haid (Leitung)

Media-Services: Patrick Rohner (Leitung), Tabea Burri, Katrin Kappelmüller
Abonnement: Sonja Frick (Leitung), Sibylle Cecere
abo@migrosmagazin.ch
Telefon: 058 577 13 00
Fax: 058 577 13 01

Herausgeber: Migros-Genossenschafts-Bund

Druck: Büchler Grafino AG, Bern, Tamedia AG, Zürich, Ringier Print Adligenswil AG

CUMULUS

PUNKTEN.
SPAREN.
ERLEBEN.

WINTERFERIEN IM ENGADIN

CUMULUS
1000
PUNKTE



Winterferien im Engadin versprechen viel Sonne, Schnee und Spass auf und neben der Piste. Und nach einem sportlich-aktiven Tag an der frischen Luft kehrt man um so lieber heim in eine behaglich warme Ferienwohnung: Rücken Sie mit der Familie und guten Freunden am Tisch gemütlich zusammen, wärmen Sie sich am Kamin oder in der Sauna auf, oder verbringen Sie gemeinsam lustige Abende: Geniessen Sie Ihre nächsten Ski-ferien in einer Ferienwohnung direkt an der Piste oder etwas abseits inmitten der herrlichen Engadiner Landschaft.

- **Aktionsdauer:** Buchungen vom 29. Oktober bis 18. November 2012 (für Abreisen vom 24. November 2012 bis 23. Februar 2013)
- **Profitieren:** Buchen Sie online unter www.vacando.ch oder telefonisch unter der 24h-Hotline 043 810 91 56 und Sie profitieren von 1000 extra Cumulus-Punkten auf alle Ferienhäuser und Ferienwohnungen im Engadin. Geben Sie bei der Buchung Ihre Cumulus-Nummer an.
- **Hinweis:** Dieses Angebot gibt es exklusiv bei Vacando, dem einzigen Schweizer Ferienhausanbieter mit Cumulus-Vorteil. Vacando hat über 120 000 Ferienhäuser und Ferienwohnungen im Programm.
- **Weitere Informationen:** www.vacando.ch

VACANDO



MEHR CUMULUS-VORTEILE:
www.migros.ch/cumulus

15
JAHRE
CUMULUS



EINSTEIGEN, LOSFAHREN UND PUNKTEN MIT MOBILITY

Ein Mobility-Abo öffnet die Türen von 2600 Fahrzeugen an 1340 Standorten in der ganzen Schweiz. Rund um die Uhr und in Selbstbedienung. Inhaber einer Cumulus-Karte können die Mobility-Flotte zu Sonderkonditionen nutzen.

- **Aktionsdauer:** 29. Oktober bis 2. Dezember 2012
- **Preis:** Testen Sie Mobility vier Monate lang für eine Grundgebühr von Fr. 40.– statt Fr. 70.– und sammeln Sie gleichzeitig bei jeder Fahrt Cumulus-Punkte. Die ersten 50 Schnellentschlossenen, die sich via www.mobility.ch/cumulus anmelden, erhalten zusätzlich eine Fahrtengutschrift im Wert von Fr. 20.–.
- **Profitieren:** Bestellen Sie das Mobility-Testabo jetzt via www.mobility.ch/cumulus. Bei Fragen steht Ihnen das 24h-Dienstleistungszentrum unter Telefon 0848 824 812 gerne zur Verfügung.
- **Hinweis:** Der Datenschutz ist gewährleistet.
- **Weitere Informationen:** www.mobility.ch

mobility
car sharing



GLENN GOULD – MUSIK UND LEBEN EINES GENIES

Dieses Jahr wäre der kanadische Pianist Glenn Gould 80 Jahre alt geworden. Zu Ehren der Legende erscheint jetzt die einzigartige Doppel-CD «Musik und Leben eines Genies», mit einer Auswahl seiner wichtigsten Einspielungen von Bach und anderen namhaften Komponisten.

- **Aktionsdauer:** 29. Oktober bis 11. November 2012
- **Preis:** Fr. 17.90 statt Fr. 22.90
- **Profitieren:** Beim Kauf der Doppel-CD «Musik und Leben eines Genies» von Glenn Gould profitieren Sie in allen Filialen der Ex Libris AG, wenn Sie die Cumulus-Karte und den Bon vorweisen oder im Online-Shop www.exlibris.ch bei der Bestellung den Vorteilscode EXLC1210GLG eingeben.
- **Hinweis:** Das Angebot ist in allen Filialen der Ex Libris AG und im Online-Shop gültig. Pro Person ist nur ein Vorteils-coupon gültig. Nicht kumulierbar.
- **Weitere Informationen:** www.exlibris.ch

CUMULUS 5.– VORTEIL	<p style="text-align: right;">ex libris <small>www.exlibris.ch</small></p> <p>«Musik und Leben eines Genies» von Glenn Gould</p> <p>Mindesteinkauf: 1 Doppel-CD «Musik und Leben eines Genies» von Glenn Gould</p> <p>Gültig: 29. Oktober bis 11. November 2012</p> <p>Einlösbar in allen Ex-Libris-Filialen und unter www.exlibris.ch (bei Onlinebestellung den Code EXLC1210GLG eingeben).</p> <p>Hinweis: Nur zusammen mit der Cumulus-Karte einlösbar. Pro Person ist nur ein Vorteilcoupon gültig. Nicht kumulierbar.</p>
 <small>2 019000 109550</small>	

FÜR FRAGEN RUND UM CUMULUS: CUMULUS-INFOLINE: 0848 85 0848

«Ich entwarf alles – vom Türgriff bis zu den Leuchten»

Alfredo Häberli gehört international zu den erfolgreichsten Schweizer Designern. Zusammen mit seiner Frau Stefanie hat er im Trendviertel Zürich-West mit dem «25hours» erstmals ein Hotel vom Türgriff über die Möbel bis zu den Beschriftungen gestaltet.



Name:
Alfredo Häberli (48)
Sternzeichen:
Löwe
Wohnort:
Feldmeilen ZH

Wieso leben Sie am Zürichsee?

Der See und das Wasser üben seit meiner Kindheit eine grosse Anziehung auf mich aus. Als ich mit meinen Eltern von Argentinien in die Schweiz zog, wohnten wir im Grossraum von Zürich. Während des Studiums hatten meine damalige Freundin und heutige Frau Stefanie und ich eine Wohnung im Kreis 6. Als wir Kinder bekamen, wurde der Wunsch nach mehr Ruhe und Natur grösser.

Wo würden Sie gerne leben?

Ausserhalb von Siena, weil die Toskana dort mit ihren weichen Hügeln landschaftlich extrem schön ist.

Beruf und Lebenslauf:

Ich studierte an der Hochschule der Künste, erhielt 1991 das Diplom als Designer und eröffnete danach mein eigenes Studio. Seit 1988 bin ich mit Stefanie Häberli-Bachmann zusammen. Wir haben zwei Kinder: den 13-jährigen Luc und die 10-jährige Aline.

Mein Ziel:

Von dem zu leben, was ich täglich mache: gestalten und Ideen finden und dabei für meine Familie sorgen.

Mein Verständnis von Design:

Ein guter Produktgestalter hat Visionen, ist neugierig, arbeitet mit der Industrie zusammen und kennt komplexe Prozesse. Und er ist vor allem kein Star!

Was ich mag:

Ehrliche Leute und Kunden – am liebsten alles zusammen.

Was ich an mir mag:

Ich realisiere seit ein paar Jahren, dass ich junge Leute stark motivieren kann. Ich versuche mit Projekten oder Vorträgen oder mit meiner offenen Art dieser Begabung nachzugehen.

Mein bester Entscheid:

Mit Stefanie Kinder zu bekommen.

Mein peinlichster Moment:

Als ich 2005 den Designpreis Schweiz bekommen hatte, verschlug es mir die Sprache, mir kam das Augenwasser. Das war peinlich, aber ich konnte nicht anders.

Text: Reto E. Wild
Bilder: Jorma Müller (6)



MEIN VORBILD

«Für meinen Werdegang war Achille Castiglioni, der Maestro des Designs aus Mailand, sehr wichtig. Er war der Auslöser für das Designstudium und meine sofortige Studioeröffnung. Sein Bild steht in meinem Studio, oberhalb meines Arbeitsplatzes.»



MEIN LIEBLINGSPRODUKT

«Die im Auftrag des Migros-Museums für Gegenwartskunst von Künstlern wie Olaf Breuning gestalteten Papiertaschen finde ich total schön. Das ist ein wunderbares Konzept.»

LIEBLINGSRESTAURANT

«Das «Ginger» im Zürcher Seefeld: Die Qualität des japanischen Essens ist nach wie vor eins a. Die Inneneinrichtung habe ich vor zehn Jahren gestaltet.»



UNSER HOTEL

«Seit bald drei Jahren sind wir für die Innenarchitektur des (25hours Hotel Zürich West) verantwortlich, das am 1. November eröffnet. Meine Frau kümmerte sich um alle grafischen Elemente und um das Erscheinungsbild. Ich entwarf alles: vom Türgriff bis zu den Leuchten, von den Teppichen zu den Stühlen, vom Kleiderbügel bis zum Papierhalter. Es wird ein Farbfeuerwerk. Aeberli Vega Zanghi Architekten haben uns bei der Realisation unterstützt.»



MEIN DING

«Mein Skizzenbuch und einen roten Caran-d'Ache-Holzbleistift mit dem Weichheitsgrad HB habe ich immer dabei. Zufälligerweise entsprechen die Initialen HB unseren Nachnamen Häberli und Bachmann.»



MEIN FLUCHTORT

«Seit mehr als 20 Jahren zieht es uns nach Ftan ins Unterengadin, wo meine Schwiegereltern ein Haus hatten. Die Aussicht aufs Tal strahlt Ruhe und Gemütlichkeit aus. Ftan ist wie ein zweites Zuhause.»



MEIN LIEBLINGSOBJEKT

«Mit dieser für Georg Jensen gestalteten Karaffe ist mir typologisch etwas Neues gelungen; der Griff dient gleichzeitig als Trichter, durch den das Gefäss gefüllt werden kann.»



JEDE WOCHEN EIN FESTESSEN.

ANGEBOT GILT NUR VOM 30.10. BIS 5.11.2012



30%

9.20

statt 13.20

Wildlachs
Sockeye, MSC
Wildfang aus
Alaska, im Duo-
Pack, 2 x 100 g



Karotten
Beutel à 1 kg
Aktueller Tagespreis



M-Classic Fusilli
500 g
1.20 statt 1.50



Valflora Halbrahm UHT
250 ml
1.20

Fusilli mit Wildlachs an Safran-Gemüsestreifen

Hauptgericht für 4 Personen

Zutaten: 60 g Karotte, 60 g Lauch, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 1 dl Weisswein, 4 dl Halbrahm, 200 g Wildlachs, 1 Briefchen Safran, Salz, Pfeffer, 400 g Teigwaren, z.B. Fusilli

Zubereitung Karotte mit dem Sparschäler in Zungen hobeln. Diese längs in dünne Streifen schneiden. Lauch längs halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. In reichlich kochendem Wasser kurz blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel fein hacken. Im Öl dünsten. Mit Wein ablöschen. Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen. Rahm beifügen, leicht einkochen lassen. Lachs in Streifen schneiden und mit dem Gemüse begeben. Mit Safran, Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen Teigwaren in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgiessen und abtropfen lassen. Mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 27 g Eiweiss, 35 g Fett, 74 g Kohlenhydrate, 3100 kJ/740 kcal

MIGROS
Restaurant

DIESES KÖSTLICHE WEIHNACHTSGERICHT KÖNNEN SIE AUCH
GENIESSEN, OHNE DAFÜR AM HERD ZU STEHEN:
IN IHREM MIGROS-RESTAURANT, VOM 30.10. BIS 5.11.2012

MIGROS

Ein **M** besser.