

# M

---

# MAGAZIN

Bild: Alina Birjuk

**Rivella.  
Ein M gelber.**

Das neue Rivella ist voll vegan, ohni Milchzüks  
und hat 40 Prozent weniger Zucker. → **Nächste Seite**



# VOLL VEGAN

ohne Milchzüks ☺

**Das Besondere an Rivella Gelb:**

- erfrischend leichter Rivella Geschmack
- voll vegan, also ganz ohne Milchzüks
- 40% weniger Zucker

**JETZT  
IN IHRER  
MIGROS**



# M

## MAGAZIN

**Steps:  
Tickets zu  
gewinnen**  
→ Seite 14

### Mehr Natur

Was wir für gefährdete Arten tun können  
und wie wir uns damit selber helfen

→ Seite 16

**Frühling im Doppel:  
Wenn der Spargel  
mit der Erdbeere**

→ Seite 26

**Was nie, wirklich  
nie in die Spül-  
maschine gehört**

→ Seite 23

**Wie sag ichs meinem  
Partner, wenn ich  
mich um ihn Sorge?**

→ Seite 43

20%

~~49.95~~

**39.95**

**MIO★STAR**

**Fieberthermometer Contact Free NC200**  
7179.969

Automatische Messung mit Distanzkontrolle, Positionierungshilfe für einfache Selbstmessung, von 0 bis 100 °C für Messungen der Körpertemperatur sowie Oberflächen- und Umgebungstemperatur, Kontrolllicht für eine einfache Messung



16%

~~89.95~~

**74.95**

**Oral-B**

**Elektrische Zahnbürste Pulsonic Slim Luxe 4000 Platin**  
7179.898

Schall-Technologie, 3 Putzprogramme: Tägliche Reinigung / Aufhellen / Sensitiv, Timer, Andruckkontrolle, ultra schlank und superleicht, auch erhältlich in Rosegold, 7179.899. Infos zum Cashback unter oralb-wow.com und zur Geld-zurück-Garantie unter oralb-30tagegzg.de



**MIT ORAL-B CASHBACK  
STATT 74.95 NUR 64.95\***

JETZT BIS ZU  
**50 CHF**  
SPAREN  
10 CHF je 50 CHF  
Einkaufswert

**Oral-B**  
GRATIS  
**30 TAGE**  
TESTEN

25%

~~29.95~~

**22.45**

**Durabase**

**Toaster**  
7180.384

Für normale und XXL-Toasts, aufklappbarer Röstaufsatz, Krümelschublade, 870 W Leistung, 1 kg Gewicht, Kunststoff/Metall



25%

~~29.95~~

**22.45**

**Durabase**

**Wasserkocher 1,7 l**  
7180.382

2200 W, Kunststoff/Metall, 1,7 l Füllmenge, Fenster mit Wasserstandsanzeige, Kochstopp-Automatik



25%  
CUMULUS

~~49.95~~

**37.46**

**MIO★STAR**

**Dampfbügeleisen Steam 2400 W**  
7177.353

2400 W Leistung, 20 g/Min. Dampfdruck, Antitropf-System, Vertikalbügeln, Abschaltautomatik



A+

Jetzt  
**100.-**  
günstiger

~~149.90~~

**49.90**

coffee8

**Kapselmaschine Globe Black**  
7180.324

Das Kapselsystem ohne Kapsel, energieeffizient, kurze Aufheizzeit, 19 bar Pumpendruck, 3,5 kg Gewicht



20% Rabatt auf Smartphone Zubehör von Celly

20%

~~59.95~~

**47.95**

**CELLY**

**z. B. Wireless Fast Charger 15 W**  
7728.471

3 in 1 Ladestation, Exkl. Smartphone, Smartwatch und Kopfhörer



25.-  
günstiger

~~134.90~~

**109.90**

hp

**Multifunktionsdrucker HP OfficeJet Pro 8122e**  
7983.479

Tintenstrahldrucker zum Drucken/Scannen/Kopieren/Faxen, randloser Druck, Wireless-Direktdruck, mobiles Drucken, automatische Dokumentenzuführung. \*Weitere Informationen unter: hp.com/ch/officejetprocashback



**MIT HP CASHBACK STATT  
109.90 NUR 69.90\***

Bis zu  
CHF 60.-  
Cashback  
0103 - 3004.2024

hp

WiFi

e Print

Die Angebote gelten vom 9.4. bis 22.4.2024 und solange Vorrat.

Diese und viele weitere Produkte findest du in melectronics- und grösseren Migros-Filialen.

Preise inklusive vorgezogener Recycling-Gebühr. Alle Preise in Schweizer Franken. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

# Natürlich schön, natürlich preiswert



Zertifizierte  
Naturkosmetik –  
mit Bio-Kirschblüten  
und Bio-Mandelmilch.



**30%**  
auf alle  
Lam Artikel  
ab 2 Stück

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel,  
Mehrfachpackungen und Reisegrößen ausgenommen.  
Angebote gelten vom 9.4. bis 22.4.2024, solange Vorrat.  
Erhältlich in grösseren Migros-Filialen

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

# Chili con Carne, scharf kalkuliert



**20%**

**2.70**  
statt 3.40

**Migros Bio Tortilla  
Chips Nature**  
150 g, (100 g = 1.80)



**3.80**

**Fiesta del Sol  
Sliced Jalapeños**  
125 g, (100 g = 3.04)



ab 2 Stück

**20%**

**Migros Bio Avocados**  
Peru/Spanien, pro Stück, **1.40** statt 1.75

ab 2 Packungen

**50%**

**M-Classic Rindshackfleisch**  
Schweiz, 500 g, in Selbstbedienung,  
**4.95** statt 9.90, (100 g = 0.99)



ab 2 Stück

**20%**

**Gesamtes Mister Rice Bio Sortiment**  
z.B. Carolina, 1 kg, **3.45** statt 4.30

Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebote gelten vom 9.4. bis 15.4.2024, solange Vorrat.

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

## Migros-Magazin 8. April 2024

### 9 Editorial

#### Aktuell

##### Kurz und gut

- 10 News und Angebote in Kürze und Würze
- Sie kommen angetanzt**
- 14 Die Highlights des Tanzfestivals Steps



##### Vielfalt bedeutet Leben

- 16 Wie es in der Schweiz um die Biodiversität steht und was wir gegen das Artensterben unternehmen können

#### Ratgeber

##### Ich bleibe draussen

- 23 Was keinesfalls in den Geschirrspüler darf

#### Genuss

##### Kolumne

- 25 Roland gibt seinen Senf zu Pizza Hawaii



### Verführerische Liaison

Wenn Spargeln mit Erdbeeren: Unsere Rezepte zeigen, warum diese ungewöhnliche Frühlingskombi auf dem Teller so gut harmoniert.  
**S. 26**

**Aktionen  
in der  
Heftmitte**



##### Traumteam des Frühlings

- 26 Crostini mit Spargeln und Erdbeeren? Perfekt!
- Let's Taco bout it**
- 28 Wir laden zur grossen Tex-Mex-Party mit Tacos, Fajitas und Burritos

#### Meine Region

- 35 Aktionen, Geschichten und Neuigkeiten

#### Leben

##### Bloss nicht nörgeln!

- 43 Dein Liebster pflegt einen ungesunden Lebensstil? Das kannst du tun
- Klasse Terrasse**
- 46 So machst du deinen Outdoor-Bereich fit für den Sommer



- 51 **Rätsel**
- 55 **Schlussgang**

# Wir haben Grün gewählt.

Die nachhaltigste  
Reinigungsmarke  
der Migros.

**20%**  
auf alle  
Nature Clean  
Artikel  
ab 2 Stück



Bei diesem Angebot sind bereits  
reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebot gilt vom 9.4. bis 22.4.2024,  
solange Vorrat.

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

[migros.ch/de/natureclean](https://migros.ch/de/natureclean)

## Impressum

MIGROS-MAGAZIN  
vormals Wir Brückenbauer,  
Wochenblatt des sozialen  
Kapitals, Organ des Migros-  
Genossenschafts-Bundes (MGB)

ONLINE: migros.ch/magazin  
ADRESSE: Limmatstrasse 152,  
Postfach 1766, 8031 Zürich  
TELEFON: 0800 840 848  
KONTAKT: www.migmag.ch/leser

HERAUSGEBER: MGB  
CHEFREDAKTION: Sabine Eva Wittwer,  
Franz Ermel, Steve Gaspoz, Rüdi  
Steiner

AUFLAGE: 1477714 Ex.  
(Wemf, Auflagenbulletin 2023)  
LESERSCHAFT: 2278 000  
(Wemf, MACH Basic 2023-2)  
ABONNEMENTE: www.migmag.ch/abo  
Telefon: 0585771300\*

Ausführliches Impressum auf  
www.migmag.ch/impressum

M-INFOLINE:  
Telefon: 0800 840 848

CUMULUS-INFOLINE:  
Telefon: 0848 850 848\*

\* 8 Rp./Min. aus dem Schweizer Festnetz

## Liebe Leserin, lieber Leser

Stündlich verschwinden auf der ganzen Welt Tier- und Pflanzenarten. Ihr Verlust ist eine der grössten Herausforderungen unserer Zeit. Denn wir Menschen sind alle auf eine vielfältige Natur angewiesen. Sie ist unsere Lebensgrundlage.

Deshalb hat bei der Migros der Schutz der Artenvielfalt sehr hohe Priorität. Diese Aufgabe zu bewältigen, schaffen wir aber nicht allein. Bio- und IP-Suisse-Bäuerinnen und -Bauern leisten einen wesentlichen Beitrag zur Biodiversität. Sie schaffen Lebensräume für bedrohte Arten, lassen blühende Wiesen für Insekten und Asthauen für Igel und Iltisse stehen. Mit IP-Suisse haben wir die Pionierin im Artenschutz als Partnerin an unserer Seite. Die Migros ist die grösste Abnehmerin von IP-Suisse-Produkten. Dazu kommen über 4000 Bioprodukte im Sortiment.

Zur Lösung des globalen Problems des Artensterbens braucht es alle, neben Politik und Wirtschaft auch die Wissenschaft. Auf Grundlage ihrer Fakten definieren wir unser Handeln.

Wir brauchen auch Sie. Was Sie tun können? Ab Seite 16 finden Sie Anregungen.



**Christopher Rohrer**  
Leiter Direktion Nachhaltigkeit  
Migros-Gruppe



### Wie viele Insektenarten gibt es?

Mindestens eine Million, es sind aber noch längst nicht alle bekannt. In der Schweiz leben rund 30 000 bekannte Arten.

### Bestäuben alle Insekten Pflanzen?

Nein, sehr fleissig sind Wild- und Honigbienen, sie bestäuben rund 40 000 Blütenpflanzenarten.

### Und die Käfer?

Sie spielen die wichtigste Rolle: 88 Prozent der Blütenpflanzen werden durch sie bestäubt.

Kurz  
und gut



## Drei natürliche Mittel, die das Baby beruhigen

Wenn Babys zahnen oder Krämpfe haben, können diese Helferchen für etwas Entspannung sorgen.

1

**Bienenwachswickel:** Sie wirken wärmend, krampflösend und entspannend. Wie anwenden? Erwärmen und bei Husten und Erkältung auf die Brust legen. Bei allgemeiner Unruhe auf den Bauch.

2

**Veilchenwurzel:** Schmerzts beim Zahnen, kann das Baby auf diesem Stück Pflanze herumkauen. Das wirkt schmerzlindernd und kühlend.

3

**Fettwolle (auch Heilwolle genannt):** Sie hat eine wärmende Wirkung und pflegt strapazierte Babyhaut. Wolle einfach auf die wunden Stellen legen.

Eignen sich auch  
als Geschenk



**Milette Naturals  
Bienenwachswickel,**  
1 Set Fr. 18.20



**Milette Naturals  
Veilchenwurzel,**  
1 Stück Fr. 12.95



**Milette Baby Care  
Fettwolle,**  
50 g Fr. 5.95

*Frühlings-Trikolore*



## Gericht der Woche: Spargeln mit Rohschinken und pochiertem Ei

Hier gehts zum  
Migusto-Rezept:





In Kürze

**Neue Coffee Balls mit «illycaffè»**

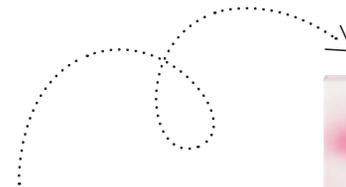
Coffee B, das Kapselsystem der Migros ohne Kapsel, verzeichnet einen prominenten Neuzugang. Die Migros und der italienische Traditionsbetrieb «illycaffè» bringen zwei neue Coffee Balls heraus: Espresso Intenso und Espresso Classico, zu 100 Prozent aus Arabicabohnen.



**Coffee B  
illy Intenso  
Espresso,**  
9 Balls  
Fr. 4.95

**Für Kurzenschlossene**

Fast gratis ans Konzert? Die Migros-Kulturprozent-Classics machen es möglich: Studierende, Auszubildende und Inhaber der Caritas-Kulturlegi bezahlen an der Abendkasse ab 30 Minuten vor Konzertbeginn nur fünf Franken. Infos auf [www.migros.ch/classics](http://www.migros.ch/classics)



**Wie oft muss ich die Rasierklinge wechseln?**

Eine stumpfe Rasierklinge verursacht Pickelchen und Rötungen. Darum solltest du sie spätestens nach zehn (!) Rasuren ersetzen. Oder: andere Methoden zur Haarentfernung ausprobieren. Kaltwachsstreifen sorgen länger für glatte Beine als die Rasierklinge, tun dafür aber etwas weh. Schmerzfrei geht es mit Enthaarungscreme: Das hält gleich lang wie die Rasur, sorgt aber für eine unvergleichlich gründliche Haarentfernung.



30%\*

Mal cremen statt rasieren?  
Damit gehts:

**Iam Enthaarungs-  
creme Sensitive,**  
150 ml Fr. 8.50

\* Aktion: 30 Prozent aufs gesamte Sortiment von I am, beim Kauf ab zwei Produkten; gültig vom 9. bis 22. April

\*inkl. Fitness- und Yogabekleidung.  
Angebot gültig vom 9.4. bis 22.4.2024, solange Vorrat.

**CUMULUS**  
Jetzt Punkte sammeln

**20%**  
auf Runningschuhe  
und -bekleidung\*

# DEALS

## R U N N I N G

**SPORTX**

Kurz und gut

History  
Quiz

## Welche Firma

... gründete die Migros 1944?



Antwort

A) Vor 80 Jahren wurden die Migros-Sprachschulen gegründet. 1948 entstand daraus die Klubschule Migros.

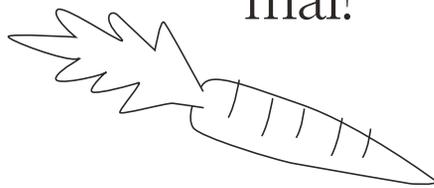
Scherben bringen Glück



### So helfen Scherben beim Gärtnern

Hat ein Tontopf den Winter nicht ganz überlebt? Oder ist einer beim Umpflanzen runtergefallen? Bitte die Scherben nicht wegwerfen! Sie sind ideale Einlagen für Pflanzgefässe mit Abflussloch: Scherbe auf die Öffnung legen, Substrat darüber, Pflanze hinein. Die Erde wird so beim Wässern nicht ausgeschwemmt.

## Probier mal!



**Das ist es:**  
Ein veganes, aber ballaststoffreiches Brot, das ohne Mehl auskommt - und dafür Karotten, Kerne, Samen und Hafer enthält.

**Das kann es:**  
Das Brot hat einen kernigen Biss, sättigt und ist lange haltbar.

**Das ist das Beste daran:**  
Es passt zu (fast) allem. Für ein süßes Zmorge können die Scheiben mit Butter und Honig bestrichen werden, für ein salziges Znüni belegst du sie mit Käse und Gurkenscheiben.

You Brot ohne Mehl, mit Hafer und Karotten,  
5 Scheiben, 300g Fr.2.95



# Steps 2024: Aufforderung zum Tanz

Von Ende April bis Mitte Mai findet das Tanzfestival Steps statt. Drei Empfehlungen für drei ungewöhnliche Stücke.

Text: Pierre Wuthrich



Die Tänzerin und Choreografin Mette Ingvarsten in ihrem Solo «The Dancing Public»

## Der Tanzwut auf der Spur: «The Dancing Public»

von Mette Ingvarsten

Stell dir einen Saal ohne einen einzigen Stuhl vor. Das Publikum steht. Eine Künstlerin bewegt sich dazwischen und fordert alle zum Tanzen auf. Mette Ingvarsten lädt das Publikum zu einer aussergewöhnlichen Erfahrung ein. Ob man sich von der Choreografie mitreissen lässt oder nur beobachtet: Das Stück ist ein Tanzabend der anderen Art.

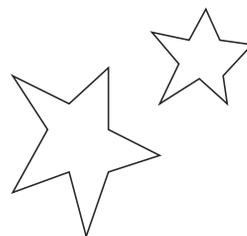
In «The Dancing Public» der dänischen Choreografin geht es um das mittelalterliche Phänomen der «Tanzwut», eine Art Massenhysterie, bei der sich Menschengruppen bis zur Erschöpfung in Ekstase tanzten. Dass Bewegung ansteckend ist, beweist Ingvarsten in ihrem Stück eindrucksvoll. Und so gerät ihre Performance nicht selten zur Rave-Party.



### • Wo und wann:

Zürich, Gessnerallee (26. und 27. 4);  
Genf, Halle des Jardins de la Jonction (30. 4);  
Bern, Dampfzentrale (2. 5);  
empfohlen ab 14 Jahren

• **Kurz gesagt:** mitreissend, ungewöhnlich,  
für Experimentierfreudige



### Tickets für Steps gewinnen

Wir verlosen 10 x 2 Karten  
für eine Vorführung deiner Wahl.  
Hier gehts zur Verlosung:  
[www.migmag.ch/steps-verlosung](http://www.migmag.ch/steps-verlosung)



Steps ist ein Projekt  
des Migros-Kulturprozents.

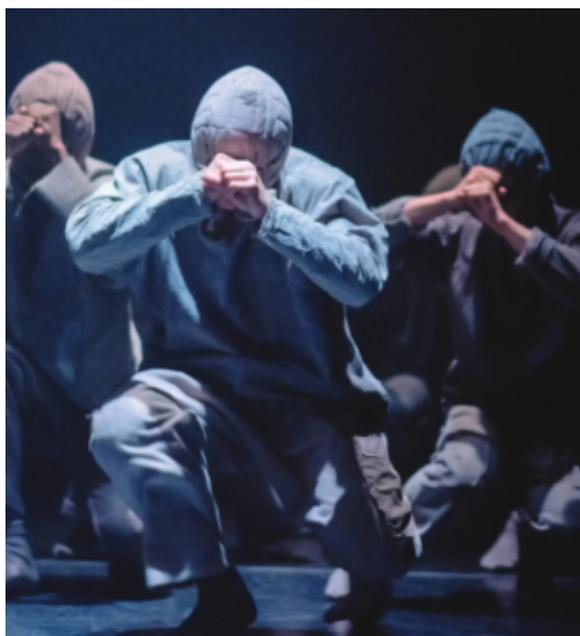
## Wirren der Pubertät: «BLKDOG»

von Botis Seva

«BLKDOG» wurde 2019 in London mit dem Olivier Award als beste Tanzaufführung des Jahres ausgezeichnet und erzählt von den Wirren der Pubertät. Das Stück des britischen Choreografen Botis Seva lotet auf der Basis von Hip-Hop-Sound unsere Fähigkeit aus, sich in einer oft gewalttätigen Erwachsenenwelt einen Teil Unbeschwertheit und damit der Kindheit zu bewahren.



- **Wo und wann:**  
Biel, Nebia (2. 5.);  
Freiburg, Théâtre de l'Equilibre (5. 5.);  
Baden AG, Kurtheater (7. 5.);  
Bern, Dampfzentrale (11. 5.);  
Vernier GE, Salle du Lignon, (14. 5.);  
empfohlen ab 12 Jahren
- **Kurz gesagt:** düster, packend, für alle



Die britische Gruppe Far From The Norm zeigt «BLKDOG».

*Tanz ist die Poesie  
des Körpers*



Die Compagnie Cie. Arts Mouvementés for Families in ihrem Stück «Flüstertüten»

## Getanztes Kabarett: «Die Flüstertüten»

von Yasmine Hugonnet

Bauchreden fasziniert Gross und Klein. Yasmine Hugonnet beschäftigt sich mit dieser uralten Kunst. Entstanden ist ein «getanztes Kabarett», in dem auch gesprochen und gesungen wird. Das Stück der Schweizer Choreografin regt dazu an, über die Stimme nachzudenken. Die, mit der wir täglich sprechen, aber auch die in unserem Inneren, die wir selten zu Wort kommen lassen. Wie wäre

es, das Bauchreden zu nutzen, um auszusprechen, was wir uns sonst nicht zu sagen trauen? Warum nicht die Stimme von jemand anderem annehmen und für sie oder ihn sprechen, um eine Ungerechtigkeit anzuprangern?



- **Wo und wann:**  
St. Gallen, Lokremise (28. 4.);  
Hauterive NE, Laténium (1. 5.);  
Luzern, Südpol (12. 5.);  
Zürich, Schauspielhaus (17. und 18. 5.);  
empfohlen ab 7 Jahren
- **Kurz gesagt:** verspielt, mutig, für Kids



Steps

## Das Festival in Zahlen

# 36

Seit 36 Jahren gibt es das Tanzfestival Steps. Es findet alle zwei Jahre statt. Dieses Jahr vom 24. April bis 19. Mai auf 36 Bühnen in 28 Gemeinden, von Genf bis Steckborn TG und von Basel bis Chiasso TI. Steps wird vom Migros-Kulturprozent konzipiert und organisiert.

# 4

Das Theater Hora hat vier Choreografien ausgewählt, die speziell für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen geeignet sind. Steps trägt seit 2018 das Label «Culture inclusive», das Menschen mit Behinderung zur Teilnahme am kulturellen Leben ermutigt.

# 3

Drei Steps-Koproduktionen sind zu sehen: «an Accident/ a Life» von Sidi Larbi Cherkaoui, «Sacs à Murmures» von Yasmine Hugonnet und «Kantik» von Perrine Valli, das am 25. April in Genf Weltpremiere feiert.

# 31

Parallel zu Steps findet vom 30. April bis 5. Mai das Tanzfest statt. Schweizweit treten Tänzerinnen und Tänzer in 31 Städten auf Plätzen, in Parks, Museen und Theatern auf. Auch das Tanzfest wird vom Migros-Kulturprozent unterstützt.

Mehr Infos: [steps.ch/programm](http://steps.ch/programm)



Vorbildlich: Buntbrache im schaffhausischen Klettgau, der Landschaft des Jahres 2023



# So wächst unsere **Lebens-** **versicherung**

Das Leben auf der Erde hängt von der Vielfalt der Tier- und Pflanzenarten ab.  
 Doch um die Biodiversität ist es schlecht bestellt.  
 Was können wir tun, um sie zu bewahren?

Text: Nina Huber

Früher kündeten bei einer Fahrt auf der Autobahn im Sekundenkontakt kleine Flecken und leise «Peng» vom Tod der Marienkäfer oder Fliegen, heute bleibt die Windschutzscheibe fast sauber. Was der Lenkerin oder dem Lenker im Moment praktisch erscheinen mag, ist in Wirklichkeit ein grosses Problem: Es gibt viel weniger Insekten. Um 80 Prozent hat ihr Bestand in den vergangenen 50 Jahren abgenommen. Und dieses Schicksal ereilt



nicht nur die Insekten, sondern Tausende von Tier- und Pflanzenarten rund um die Welt. «Das Tempo des Artenverlusts hat um den Faktor 1000 zugenommen», sagt Biologin Frauke Fischer (siehe Seite 19). Die Lebensweise der Menschen belastet das restliche Leben auf dem Planeten, weil wir Landschaften und Gewässer intensiv nutzen, immer mehr Wohnungen und Verkehrswege bauen und uns überall ausbreiten. Dazu kommt noch der Klimawandel. Laut Bundesamt für Umwelt ist die Hälfte der Lebensräume und Arten in der Schweiz bedroht.

### Alles hängt zusammen

Biodiversität bedeutet zugleich eine Vielfalt der Ökosysteme, eine Vielfalt der Arten und eine genetische Vielfalt innerhalb einer Art. Nimmt Letztere immer weiter ab, wird das Überleben für eine Art kritisch. «Ein paar lästige Mücken weniger», könnte man versucht sein zu denken. Nur: Sie sind zusammen mit anderen Insekten ein Teil der Nahrungskette von vielen anderen Tierarten, zum Beispiel von Fröschen und Vögeln.

### Wirtschaft braucht Natur

Drei Viertel unserer Nahrung ist direkt oder indirekt abhängig von Bestäubern wie Bienen, Fliegen und Schmetterlingen. Auf 350 Millionen Franken pro Jahr berechnet der Wirtschaftsdachverband Economiesuisse den Wert der Bestäubungsarbeit der Insekten für die Schweizer Landwirtschaft. Dem Tourismus spielen bunte Alpweiden, saubere Seen und Flüsse ebenfalls in die Hände. Immerhin 19 Milliarden bringt der Sektor der Schweiz jährlich ein. Der Verlust von biologischer Vielfalt rangiert im Risikobericht des World

## Gute Zahlen, schlechte Zahlen

100

Prozent des Dinkels für Migros-Mehl und -Brot stammen aus pestizidfreiem Anbau. Beim Weizen steht die Migros heute bei ca. 60 Prozent. Der Verzicht auf Pestizide schützt Insekten und Regenwürmer im Boden.

400

Fussballfelder oder 3 000 000 Quadratmeter misst die Fläche, die die Migros auf ihren eigenen Arealen bereits begrünt und so neuen Lebensraum für Pflanzen und Tiere geschaffen hat.

500 000

Bienen sind auf dem Dach des Migros-Hochhauses am Limmatplatz in Zürich zu Hause.

34

Prozent der Biomasse aller Säugetiere machen Menschen aus. Rinder übrigens 35 und Schweine 12 Prozent. Diese drei Arten zusammen decken also fast neun Zehntel ab.

69

Prozent der Säugetier-, Fisch-, Vogel- und Reptilienbestände hat der Mensch vernichtet.

### Biotresor

#### Die etwas andere Samenbank

1300 Kilometer nördlich des Polarkreises lagern in einem Bunker im Permafrost Abertausende Samen aus aller Welt. Der internationale Saatguttresor auf Spitzbergen dient als Back-up, falls eine Katastrophe über die Welt hereinbrechen sollte: eine nukleare Verseuchung, ein Krieg oder eine Krankheit, die unsere Nutzpflanzen vernichtet. Auch die Schweiz hat bereits über 11 000 Samen in den hohen Norden geschickt, darunter mehrere Tausend Weizen- und Dinkelsorten.

Economic Forum (WEF) auf dem dritten Platz der grössten Risiken für die Welt in den kommenden zehn Jahren, hinter extremen Wetterereignissen auf Platz eins und den kritischen Veränderungen der Erdsysteme auf Platz zwei.

Es liegt also klar im allgemeinen Interesse, die Biodiversität zu bewahren. Der Bund hat dazu eine Reihe von Aktionen geplant, zum Beispiel den Schutz von Moorgebieten, die Schaffung und Pflege von Waldreservaten oder die Renaturierung von Flussläufen. Auch die Landwirtschaft ist auf die Biodiversität mit intakten Ökosystemen angewiesen.

#### Das Klettgau geht voran

Ein Beweis, dass die Artenvielfalt sogar in einem Ackerbaug Gebiet wieder zunehmen kann, ist der Klettgau. Mit der Unterstützung von IP-Suisse und der Vogelwarte Sempach haben Bäuerinnen und Bauern in der Kornkammer des Kantons Schaffhausen während 40 Jahren ein dichtes Netz an Förderflächen ausgebaut. Nun wachsen hier nicht mehr nur Getreide, Raps und Sonnenblumen, zwischen den Äckern blühen auch wilde Blumen, es wurden Hecken gepflanzt und auf Brachflächen Ast- und Steinhäufen angelegt. Das freut den Feldhasen, die Wildbienen und Brutvögel wie Dorngrasmücken, Graumammer, Schwarzkehlchen und Feldlerchen, die hier wesentlich häufiger vorkommen als in nicht aufgewerteten Gebieten.

Vielleicht müssen wir künftig Autoscheiben wieder häufiger putzen. Und empfinden dies im besten Fall weniger als Ärger, sondern wertschätzen Biodiversität als das, was sie ist: unsere Lebensversicherung.



# Mallorca zum Verlieben

Entdecken, Entspannen & Geniessen auf der schönen Mittelmeerinsel

8 Reisetage  
inkl. Halbpension ab nur

**Fr. 1699.-**

im DZ, Abreise 3.6. & 10.6.

**REISEHIT**  
46



Flugreise

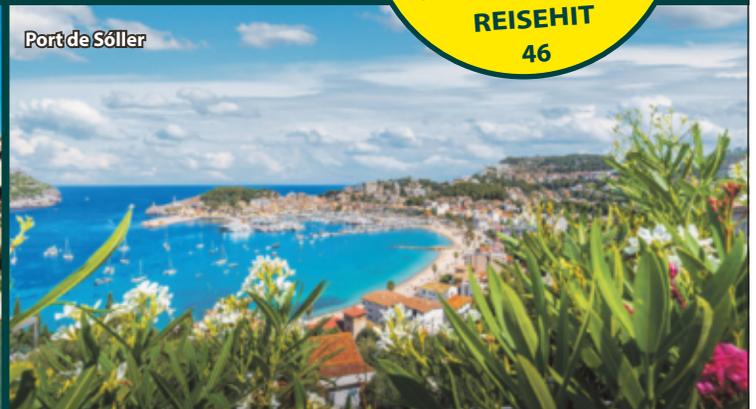


Beste Reisezeit!

Mit beliebtem 4-Sterne-Hotel in Paguera!

Mit 3 tollen Ausflügen & Nachtessen auf einer Finca

Kathedrale von Palma de Mallorca



Port de Sóller



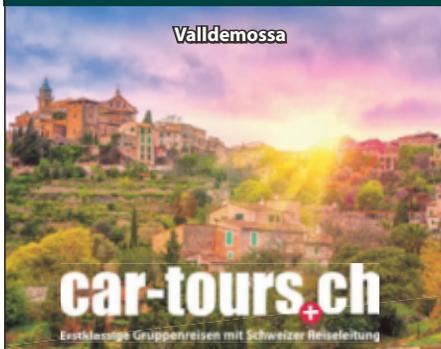
Valldemossa



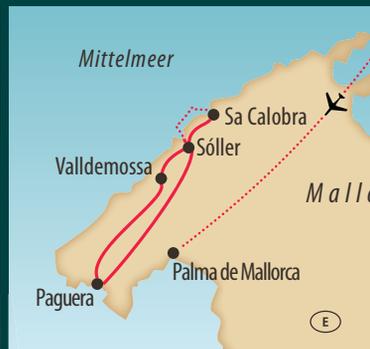
Gemütliche Zimmer



Historische Strassenbahn in Sóller



**car-tours.ch**  
Erstklassige Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung



Mittelmeer  
Sa Calobra  
Sóller  
Valldemossa  
Palma de Mallorca  
Paguera



Sa Calobra

## Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Direkte Linienflüge mit Condor Zürich-Palma de Mallorca-Zürich in der Economy Class
- ✓ Sämtliche Flugnebengebühren wie Taxen, Steuer & Kerosinzuschlag
- ✓ Transfer Flughafen-Hotel & Hotel-Flughafen
- ✓ 7 Übernachtungen im Hotel Valentin Reina \*\*\*\*, Paguera
- ✓ 7 x Frühstück im Hotel
- ✓ 6 x Nachtessen im Hotel
- ✓ 1 x Abschiedsessen auf einer Finca inkl. Wein und Wasser
- ✓ Geführter Ausflug «Palma de Mallorca» inkl. Eintritt Kathedrale Palma de Mallorca
- ✓ Geführter Ausflug «Traumhaftes Valldemossa» inkl. Klostereintritt & süsser Inselpezialität
- ✓ Herrliche Inselrundfahrt inkl. Zugfahrt Palma-Sóller, Historische Strassenbahn Sóller-Port de-Sóller & Bootsfahrt (Port de Sóller-Sa Calobra)
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

## Wählen Sie Ihr Reisedatum

3. – 10. Juni 2024 \*  
10 – 17. Juni 2024 \*  
17. – 24. September 2024

\* Spardaten ohne Zuschlag

## Unser Sonderpreis für Sie:

Alle Preise pro Person in Fr.  
**im Hotel Valentin Reina \*\*\*\*,  
Paguera Fr. 1699.-**

**Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:**  
Einzelzimmerzuschlag: Fr. 299.-  
Saisonzuschlag Abreise 17.9.: Fr. 140.-  
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person  
(entfällt bei Online-Buchung)

**Flug:** ab/bis Zürich

**reka** Noch mehr sparen -  
bis 100% REKA-Checks!

Perfekte Inselferien zwischen Entspannen, Entdecken und Geniessen! Sie logieren im ausgezeichneten 4-Sterne-Hotel Valentin Reina im beliebten Ferienort Paguera und entdecken zur besten Reisezeit die schönsten Orte der zauberhaften Baleareninsel. Gleichzeitig bleibt genügend Zeit für eigene Erkundungen, «Dolce far niente» am schönen Sandstrand und für schöne Stunden in guter Gesellschaft, etwa beim gemeinsamen Abschiedsessen auf einer gemütlichen Finca.

## Ihr Reiseprogramm:

### 1. Tag – Anreise nach Mallorca

Am Mittag Direktflug mit Condor von Zürich nach Mallorca. Nach der herzlichen Begrüssung am Flughafen bringt uns der Transferbus in unser Hotel im beliebten Ferienort Paguera. Bis zum Nachtessen bleibt genügend

näheren Umgebung. Nachtessen im Hotel.

### 2. Tag – Palma de Mallorca & Freizeit

Heute lernen wir die Inselhauptstadt Palma mit der fantastischen Kathedrale aus dem 13. Jahrhundert kennen. Das Bauwerk ist eine der grossartigsten Kathedralen der Welt. Nach der beeindruckenden Besichtigung unternehmen wir einen interessanten Rundgang durch die hübsche Altstadt Palmas. Zurück im Hotel können Sie den freien Nachmittag nach eigenen Wünschen gestalten.

### 4. Tag – Traumhaftes Valldemossa

Heute entdecken wir im Tramuntanagebirge, eingebettet in eine wunderschöne Naturlandschaft, Valldemossa, ein kleines Paradies, das Frédéric Chopin als den schönsten Ort der Welt bezeichnete. Wir schlendern durch die malerischen Gassen und besichtigen das bekannte Kloster mit dem romantischen Garten. Zum Abschluss werden wir mit einer süssen Inselpezialität verwöhnt. Am Nachmittag können Sie wieder Ihren Ferienort geniessen.

### 5. Tag – Freizeit

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung.

relaxen Sie am Strand und erkunden Sie die vielen Läden Ihres Ferienortes.

### 6. Tag – Inselrundfahrt

Mit dem Zug fahren wir nach dem Frühstück durch herrliche Orangenhaine bis nach Sóller. Weiter geht es mit der historischen Strassenbahn nach Port de Sóller und dann per Schiff entlang der Westküste mit tollem Gebirgspanorama bis Sa Calobra (wetterabhängig). Am Torrent de Pareis, einer Kluft, die die Natur durch Wasser in den Felsen geschnitten hat, können Sie die Seele baumeln lassen – ein fantastischer Tag!

### 7. Tag – Freizeit & Abschiedsessen auf einer Finca

Nach ausreichend Freizeit zum Einkaufen und Geniessen erwartet uns am Abend auf einer typischen Finca ein feines Abschiedsessen mit Wein. Der ideale Rahmen, um auf die schöne Reise anzustossen und neue Bekanntschaften zu vertiefen.

### 8. Tag – Heimreise

Am Morgen erfolgt der Transfer an den Flughafen, von wo wir die Heimreise nach Zürich antreten.



Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren! Tel. 0848 00 77 88 [www.car-tours.ch](http://www.car-tours.ch)



## «Wir verlieren täglich 150 bis 200 Arten»

Die biologische Vielfalt schwindet rapide. Trotzdem ist für die Biologin Frauke Fischer Optimismus Pflicht.

### Frauke Fischer, haben Sie eine Fliegenklatsche?

Nein, die Fliegen in meiner Wohnung fange ich lebend, meistens mit einer Streichholzschachtel, und lasse sie dann frei. Kürzlich bekam ich einen Insektenfänger aus Plastik mit Schiebedeckel geschenkt - der ist auch praktisch (*lacht*).

### Warum sollten wir Fliegen nicht erschlagen?

Aus Achtung vor dem Naturwunder. Als Biologin denke ich zudem an die gigantische Zahl, die zusammenkommt, wenn jeder Mensch einige Insekten im Jahr tötet. Positiv formuliert: Würden wir alle darauf verzichten, täten wir etwas für den Erhalt der Biodiversität.

### Ist jedes Insekt wichtig für die Biodiversität?

Ja. Jedes lebende Individuum ist ein Baustein in einem immer fragiler werdenden System des Lebens. Aktuell verlieren wir 150 bis 200 Arten täglich. Am stärksten betroffen sind dabei die Gliederfüsser, also Insekten, Krebs- und Spinnentiere.

### Warum sind das schlechte Nachrichten für uns?

Weil wir völlig von Leistungen aus Ökosystemen abhängig sind, die ohne Biodiversität zusammenbrechen. Nehmen wir fruchtbare Böden: Die gesamte Welternährung basiert darauf. Kein Mensch ist imstande, das Zusammenspiel von Tieren, Insekten, Mikroorganismen und Pflanzen nachzuahmen.

### Was sind die Hauptursachen für den Artenverlust?

Neben der Zerstörung natürlicher Lebensräume sind dafür vor allem der Klimawandel, invasive Arten, Umweltgifte und die übermässige Dezimierung von Tierbeständen, etwa durch Überfischen, verantwortlich.

### Wie können wir das Ruder herumreissen?

Wir müssen sofort aufhören, in intakte Ökosysteme einzugreifen. Aktuell werden jede Minute elf Fussballfelder Regenwald vernichtet - eine tickende Zeitbombe. Verschwinden Regenwälder weiter so rasant, kippt das Klima auch hierzulande. Dann müssen wir Lebensräume wiederherstellen, die wir vernichtet haben. Ich denke an die Wiedervernässung von Mooren und anderen Feuchtgebieten.

### Sind Sie zuversichtlich, dass die Kehrtwende gelingt?

Der Pessimismus führt nur zu Lethargie und beschleunigt so den Verlust an Biodiversität. Für mich ist Optimismus daher eine Pflicht.



**Frauke Fischer**

ist promovierte Biologin, Unternehmerin und Autorin. Ihr neuestes Sachbuch heisst «Wal macht Wetter». Fischer betreibt auch den Wissenschaftspodcast «Tierisch!».

Der Lebensraum der Schlingnatter wird immer kleiner.



## Diese Arten sind bedroht...

### Schlingnatter

Die Schlange mit dem gefleckten Schuppenkleid ist ungiftig und für den Menschen völlig ungefährlich.

Das Tier mag Steinhäufen und Trockenmauern und Schotterbänke an Flüssen. Solche Lebensräume findet es bei uns immer seltener.



### Schwebfliege

Ein Nützling ist dieses winzige Insekt: Seine Larven fressen Blattläuse und andere Pflanzenschädlinge. Die ausgewachsenen Insekten spielen als Pflanzenbestäuber eine wichtige

Rolle. Es würde der Schwebfliege helfen, wenn es in der Schweiz mehr Blumenwiesen und Naturgärten gäbe.



### Roi du Doubs

Dieser etwa 20 Zentimeter lange Fisch hat eine gelbliche Farbe und braune Streifen. Er kommt nur noch im Kanton Jura vor. Stauwehre schränken seinen Lebensraum ein und haben dazu geführt, dass er fast ausgestorben ist.

# COSTA KREUZFAHRTEN AKTIONEN

Noch nie so günstig: limitierte Verfügbarkeit – jetzt buchen!



## Sonne tanken auf den Kanaren

15 Tage ab Fr.

1095



### Costa Diadema

Wie der Name Costa Diadema vermuten lässt, ist sie ein funkelndes Juwel auf dem Meer. Alle Kabinen sind grosszügig ausgestattet mit Dusche/WC, Kleiderschrank, Kommode, Föhn, Safe, Klimaanlage, TV, Radio, Video und Minibar.

- Vom Mittelmeer zum Atlantik
- Spanisches Temperament
- Quirliche Metropolen



Reise & Buchung [mittelthurgau.ch/gcosav10](http://mittelthurgau.ch/gcosav10)

### Reisedatum 2024

16.11.–30.11.

### Preise pro Person

Kat.	Kabinentyp	Bestpreis
IN1	2-Bett Innenkabine	1095
IN2	2-Bett Innenkabine	1195
ET1	2-Bett Aussenkabine	1695
BA2	2-Bett Balkonkabine	2295

**Das Inklusivpaket** Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord • Reisen in umweltgerechtem Komfort-Reisebus ab/bis Schweiz • Trinkgeld an Bord • Bordveranstaltungen • Gepäckservice am Hafen • Deutschsprachige Bordreiseleitung der Reederei • Mittelthurgau-Reiseleitung ab 30 Gästen

**Zuschläge** • Alleinbenützung alle Kategorien auf Anfrage

**Wichtige Informationen** • Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen • Anmeldeschluss 01.05.2024

**Abfahrtsorte** • Basel SBB, Zürich-Flughafen , Baden-Rüthof , Arth-Goldau SBB (Abfahrtszeiten auf Anfrage)

## Naturparadies Azoren

15 Tage ab Fr.

1395



### Costa Fortuna

Die Costa Fortuna verbindet das nostalgische Flair längst vergangener Tage mit höchstem Komfort und moderner Ausstattung. Alle Kabinen sind aussergewöhnlich grosszügig, behaglich und hell ausgestattet mit Dusche/WC, Kleiderschrank, Kommode, Föhn, Safe, Klimaanlage, TV, Radio, Video und Minibar.

- Faszinierende Fauna
- Charmante Dörfer
- Blumeninsel Madeira



Reise & Buchung [mittelthurgau.ch/gcosav11](http://mittelthurgau.ch/gcosav11)

### Reisedatum 2025

11.05.–25.05.

### Preise pro Person

Kat.	Kabinentyp	Bestpreis
I1	2-Bett Innenkabine	1395
I2	2-Bett Innenkabine	1495
E1	2-Bett Aussenkabine	1795
B1	2-Bett Balkonkabine	2195
B2	2-Bett Balkonkabine	2295

**Das Inklusivpaket** Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord • An-/Rückreise im Komfort-Reisebus • Trinkgeld an Bord • Bordveranstaltungen • Gepäckservice am Hafen • Deutschsprachige Bordreiseleitung der Reederei

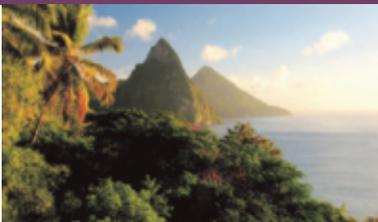
**Zuschläge** • Alleinbenützung alle Kategorien auf Anfrage

**Abfahrtsorte** • Basel SBB, Bern-Neufeld, Zürich-Flughafen , Luzern Carparkplatz Inseli, Martigny SBB (Abfahrtszeiten auf Anfrage)

## Magische Karibik

16 Tage ab Fr.

2545



### Costa Fascinosa

Bühne frei für die perfekte Ferienkulisse – die Costa Fascinosa. Sie ist ein charismatisches Schiff, das Faszination und Verführung ausstrahlt, ganz wie die Persönlichkeiten aus der Kino- und Opernwelt, denen das Interieur gewidmet ist. Alle Kabinen sind grosszügig, behaglich und hell ausgestattet.

- Hohe Palmen
- Türkisblaues Wasser
- Karibisches Flair



Reise & Buchung [mittelthurgau.ch/icolar2](http://mittelthurgau.ch/icolar2)

### Reisedaten 2024 / 2025

22.12.–06.01., 29.12.–13.01., 05.01.–20.01.\*, 12.01.–27.01.\*, 19.01.–03.02.\*, 26.01.–10.02., 02.02.–17.02., 09.02.–24.02., 16.02.–03.03., 23.02.–10.03., 02.03.–17.03., 09.03.–24.03.

### Preise pro Person

Kat.	Kabinentyp	Bestpreis
I1	2-Bett Innenkabine	2545
E1	2-Bett Aussenkabine	2845
B1	2-Bett Balkonkabine	3245

**Das Inklusivpaket** Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord • Flüge Zürich–Frankfurt–La Romana/La Romana–Frankfurt–Zürich • Transfers gemäss Programm • Trinkgeld an Bord • Bordveranstaltungen • Gepäckservice am Hafen • Deutschsprachige Bordreiseleitung der Reederei

**Zuschläge** • Alleinbenützung alle Kategorien auf Anfrage • Flüge in Premium Economy oder Business Klasse auf Anfrage

\*Basispreis • Zuschläge, weitere Daten und Kategorien gemäss mittelthurgau.ch oder auf Anfrage

Unser Bestpreis – aktuell auf [mittelthurgau.ch](http://mittelthurgau.ch)

Nicht eingeschlossen Auftragspauschale pro Person Fr. 30 (entfällt bei Buchung über mittelthurgau.ch) – Landausflüge – Annullationskosten-/ Extrarückreiseversicherung

[mittelthurgau.ch](http://mittelthurgau.ch) | 071 626 85 85

Reisebüro Mittelthurgau, CH-8570 Weinfelden

REISEBÜRO  
**MITTELTHURGAU**  
Die Schiffsreisenmacher





Der Steinkauz holt sich in der Süd- und Westschweiz einen Teil seines angestammten Lebensraums zurück.



## ... und diese Tiere kehren zurück

### Steinkauz

Der Nachtvogel verschwand in den 1950er-Jahren aus der Schweiz. Damals wurden viele alte Obstgärten überbaut, in denen er sich wohlfühlte. Inzwischen kommt er etwa im Tessin oder im Kanton Genf wieder vor, gilt jedoch noch immer als stark gefährdet.

### Rothirsch

Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts war der König des Schweizer Waldes ausgerottet. Später wanderte er aus der österreichischen Region Vorarlberg wieder ein und konnte dank strengerer Jagdgesetze überleben. Heute gibt es in unserem Land etwa 40 000 Rothirsche.



### Laubfrosch

Das kleine grüne Tier mit der lauten Stimme war vor 15 Jahren in der Schweiz fast verschwunden. Dank Wiederansiedlungen kann man sein Quaken heute wieder etwas häufiger hören.



## Was du für die Artenvielfalt tun kannst

Weniger umgraben, einen Nistkasten aufhängen oder gar eine Blumenwiese anlegen: Was Biodiversität daheim stärkt.

1

#### Insektenhotel anschaffen

Die kleinen Unterschlüpfе bieten je nach Bauart Wildbienen, Schmetterlingen oder Spinnen Rückzugsorte. Sie können zudem als Nist- oder Überwinterungsplätze dienen.

2

#### Vogelnistkasten aufhängen

In städtischen Gebieten fehlt es den Vögeln oft an Nistplätzen. Mit einem Kasten erhöhst du die Fortpflanzungschancen vieler Arten. Aber Vorsicht: Nicht alle Vögel brauchen das gleiche Nest. Mehr Infos hier:



3

#### Einheimische Arten pflanzen

Eine Thujahecke, um sich vor den Blicken der Nachbarn zu schützen, ist für die Biodiversität uninteressant. Eine bessere Idee ist die Entscheidung für heimische Arten, sie werden etwa Igel und Amphibien glücklich machen. Ideal sind Strauchmischungen aus dornigen Arten wie Sand- oder Weissdorn, die Tieren Schutz bieten, und nach Honig duftende Arten wie Haselnuss und Purpurweide, um Insekten anzulocken.

4

#### Eindringlinge stoppen

Exotische Pflanzen, die absichtlich oder unabsichtlich in die Schweiz eingeführt wurden, können einen Garten oder ein Feld erobern und anderen Arten keine Überlebenschancen lassen. Zu diesen Neophyten zählt zum Beispiel die Amerikanische Goldrute (*Solidago canadensis* und *Solidago gigantea*), erkennbar an ihren langen, gelb-orangefarbenen Blüten. Man sieht sie oft an Wegrändern und in Gärten. Eigentümer der befallenen Parzellen sind laut Pflanzenschutzverordnung (PSV) übrigens verpflichtet, diese auszureissen und anschliessend zu verbrennen.



5

#### Auf die Produktwahl achten

IP-Suisse-Bäuerinnen und -Bauern legen Stein- und Asthaufen an, um Reptilien Unterschlupf zu bieten, pflanzen Hochstamm-bäume, in denen seltene Vögel nisten können, oder lassen Parzellen ungenutzt, damit dort Wildblumen und Kleintiere gedeihen können. Biobetriebe verzichten speziell auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel und belassen möglichst viele Parzellen in einem naturnahen Zustand - wahre Paradiese für Tier- und Pflanzenarten. Kaufst du also Bio- und IP-Suisse-Produkte, trägst du damit zum Erhalt etlicher Arten bei.

# Für dich da.

## Ein Leben lang.

Die Medbase Apotheken beraten gerne  
über Sandoz-Generika.

[www.medbase-apotheken.ch](http://www.medbase-apotheken.ch)

**SANDOZ**

Jetzt  
beraten  
lassen



1

**Schneidebretter  
und Holzlöffel**

Alle Utensilien aus Holz vertragen den Geschirrspüler sehr schlecht. Das heisse Wasser lässt sie aus der Form gehen, und sie können sogar Risse bekommen.

2

**Thermosflaschen  
und Thermosbecher**

Solche Behälter halten Getränke und Suppen zuverlässig warm, weil sie doppelwandig sind und einen Vakuumverschluss haben. Die Säuren und Laugen im Abwaschmittel greifen aber die Gummidichtungen an, und nachher funktioniert der Verschluss nicht mehr richtig.

3

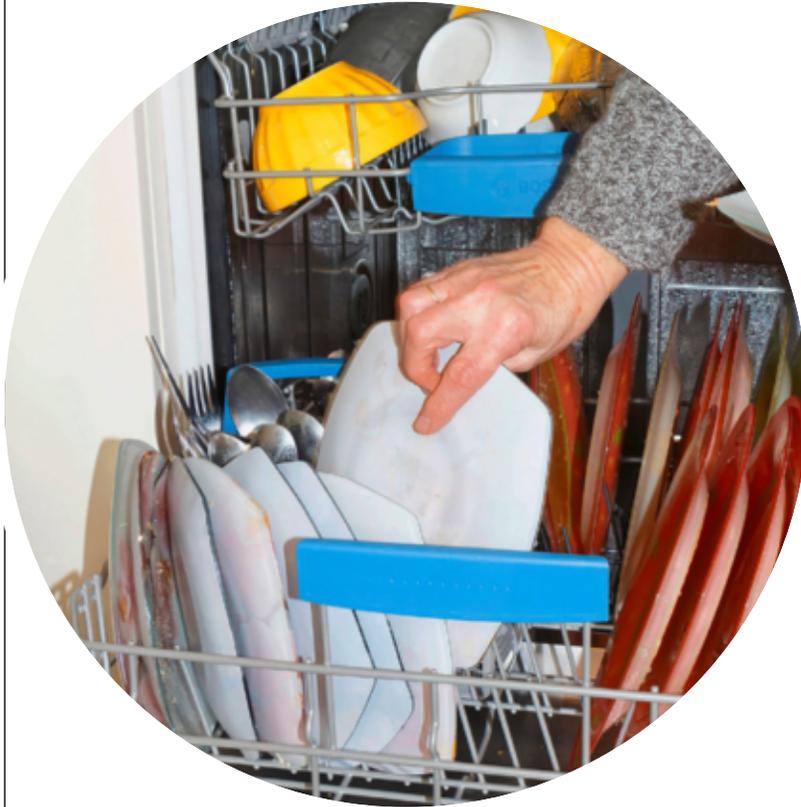
**Pfannen mit  
Antihafbeschichtung**

Die Beschichtung kann sich im Geschirrspüler mit der Zeit ablösen. Danach bleibt das Essen beim Kochen und Braten an der Pfanne kleben.

4

**Scharfe Messer**

Teure Messer mit einer Klinge so scharf wie ein Samurai-schwert sind oft der ganze Stolz ambitionierter Hobbyköchinnen und -köche. Doch die Säuren und Laugen im Abwaschmittel sowie winzige Rostpartikel im heissen Wasser lassen sie stumpf werden.



# Das darf nicht in den Geschirrspüler

Nicht alles eignet sich für  
die Reinigung im Geschirrspüler.  
Sechs Dinge, die du lieber  
von Hand abwaschen solltest.

Text: Michael West

5

**Kristallgläser**

Bei Kristallgläsern ist Vorsicht angebracht. Die oft sehr dünnen Stiele solcher Kelche können in den heftigen Wasserstrudeln des Geschirrspülers brechen.

6

**Grossmutter's Silberbesteck**

Auch Gabeln und Löffel aus echtem Silber dürfen auf keinen Fall in die Maschine. Die edlen Erbstücke bekommen sonst eine hässliche Verfärbung. Das gilt ebenfalls für Gegenstände aus Aluminium, Kupfer oder Zinn. Sie können sich verfärben oder Flecken bekommen.

Und für alles  
andere ...

Die meisten Dinge lassen sich problemlos im Geschirrspüler reinigen. Und das auch umweltfreundlich: Dieses Geschirrspülmittel aus der Migros enthält kein Mikroplastik und keine tierischen Bestandteile, und es ist zu 97 Prozent biologisch abbaubar. Unter dem Label Nature Clean bietet die Migros umweltfreundliche Reinigungsmittel für jeden Zweck.



**Nature Clean**  
**All in One Ultra Tabs,**  
28 Stück Fr.9.95

# Beliebte Marken zum Sparpreis



ab 2 Stück  
**20%**

**Gesamtes Thomy Sortiment**  
z.B. Mayonnaise, 265 g, **2.40** statt 2.95, (100 g = 0.89)



Duo-Pack  
**20%**

**7.90**  
statt 9.90

**Garden Gourmet-Veggie Rondo oder -Balls**  
z.B. Veggie Rondo, 2 x 180 g, (100 g = 2.19)



ab 2 Stück  
**20%**

**After Eight**  
200 g, **3.55** statt 4.40, (100 g = 1.76)



ab 2 Stück  
**20%**

**Alle Smarties**  
z.B. Riesenrolle, 130 g, **2.-** statt 2.50, (100 g = 1.54)



6er-Pack  
**33%**

**4.40**  
statt 6.60

**San Pellegrino Mineralwasser**  
6 x 1.25 Liter, (1 l = 0.59)



12er-Pack  
**33%**

**7.60**  
statt 11.40

**San Pellegrino Mineralwasser**  
12 x 500 ml, (100 ml = 0.13)



10er-Pack  
**23%**

**6.35**  
statt 8.25

**Sanbitter**  
10 x 100 ml, (100 ml = 0.64)

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebote gelten vom 9.4. bis 15.4.2024, solange Vorrat.

**MIGROS**

Rolands  
Senf



## Pizza Hawaii

Was ich Ihnen jetzt erzähle, muss unter uns bleiben, darf auf keinen Fall zu meiner angeheirateten italienischen Familie durchdringen. Versprochen?

Das Thema ist heikel. Es geht um Pizza Hawaii. Kaum ist es ausgesprochen, schon liegt sich die Gesprächsrunde in den Haaren.

Meist eher junge Menschen kämpfen mit Feuer für die Kreation. Traditionalisten finden den Fladen pfui-teuflich, haben ihn aber noch nie probiert und würden es auch nie tun: «Pizza Hawaii geht gar nicht!»

Wirklich? Warum eigentlich? Toast Hawaii ging doch auch, als ich noch klein war.

Vergangene Woche habe ich allen Mut zusammen- und das Herz in die Hand genommen. Mit der Bahn bin ich in einen Vorort von Zürich gefahren, habe eine Pizzeria betreten und mich umgeschaut, ob auch ganz sicher niemand drin sass, der mich hätte kennen können. Und als der Kellner mich nach meinem Wunsch fragte, habe ich mich nochmal im Lokal umgeblickt, dabei begannen mir erst die Ohren, dann die Wangen und dann der ganze Kopf zu glühen. Ich habe gehaucht: «Pizza Hawaii, bitte.»

Der Kellner hat freundlich geantwortet: «Sehr gern.» Er wollte bereits weggehen, blieb dann aber stehen und fragte mich: «Geht es Ihnen gut?» Ertappt! Wieder stieg mir eine Hitzewelle bis unter den Scheitel. «Ja, warum?» «Es wirkte eben, als sei Ihnen unwohl.» «Sehr aufmerksam. Alles gut.» «Dann also Pizza Hawaii für den Herrn.»

Das war der schlimme Teil der Expedition. Die Pizza Hawaii war gar nicht übel. Auch wenn ich Toast Hawaii vorziehe. Weil er kleiner ist. Aber wichtiger als die Frage Hawaii oder quattro stagioni: Sie muss nach römischer Art gebacken sein, knusprig vom Rand bis in die Mitte. Nicht brotig rundum und lampig im Zentrum nach neapolitanischer Art.



**Roland Linder**

Arbeitet für das Kochmagazin Migusto und gibt jede zweite Woche seinen Senf zu einem kulinarischen Thema.

*Frühling im Doppelpack*

## Rezept

**Crostini mit Spargeln und Erdbeeren**

Apéro, ergibt ca. 12 Stück

12 Scheiben Brot à ca. 10 g,  
z. B. Steinofenbaguette

300 g grüne Spargeln

1 EL Sonnenblumenöl

250 g Erdbeeren

150 g Pfeffer-Frischkäse,  
z. B. Pfeffer-Mix Cantadou

3 EL Weissweinessig

3 TL flüssiger Honig

Fleur de sel

Pfeffer aus der Mühle

1. Brotscheiben in einer Bratpfanne ohne Fett beidseitig je ca. 2 Minuten rösten, bis sie hellbraun sind. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2. Spargeln im unteren Drittel schälen. Enden frisch anschneiden. Spargeln längs halbieren und in Stücke à 4 cm schneiden. Öl erhitzen. Spargeln darin bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich, aber noch knackig sind.

3. Erdbeeren halbieren. Die Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen. Erdbeeren und Spargeln darauf verteilen. Essig und Honig darüberträufeln. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen.



# Traum paar der Saison

Spargeln und Erdbeeren harmonieren  
auf dem Teller perfekt – warum das so ist.



## Spargelsalat mit Erdbeerdressing

Für diesen leichten Znacht werden die grünen Spargeln mit dem Sparschäler gehobelt und die Erdbeeren fürs Dressing püriert.

Zum Rezept:



## Blattsalat mit Spargeln, Erdbeeren und Ziegenkäsebällchen

Das Grün von Spargeln und Blattsalat, das Weiss von Frischkäse und das Rot der Erdbeeren als farb- und geschmacklich idealer Auftakt des Frühlingmenüs.

Zum Rezept:



## Warum harmonisieren Erdbeeren und Spargeln so gut?

### 1 Die Saison

Beide sind im Frühling erntereif und sorgen nach langen Wintermonaten endlich wieder für mehr Frische auf dem Teller.

### 2 Der Geschmack

Der milde, leicht erdige Geschmack der Spargeln kontrastiert bestens mit der säuerlichen Süsse der Erdbeeren. Etwas Salz und Pfeffer dazu, und die Kombination explodiert geradezu im Mund.

### 3 Die Textur

Weiches liebt Knackiges. Darum harmoniert die softe Erdbeere so gut mit dem knackigen Spargel.

### 4 Die Vielseitigkeit

Beide Zutaten funktionieren roh, gegrillt, gebraten oder gedünstet. Sie eignen sich gleichermassen für Vorspeisen, Hauptgänge und Desserts.

### 5 Die Farbe

Was auf dem Teller liegt, soll uns auch optisch Freude bereiten. Und wie das der knallgrüne Spargel und die saftig rote Erdbeere zusammen beherrschen!

*Das Dreieckige gehört ins Runde*



# Fiesta **texmexicana**

Die Länderküchen von Mexiko und Texas  
ergeben eine heisse Mischung, die sich Tex-Mex nennt.  
Die besten Gerichte und wie du sie zubereitest.

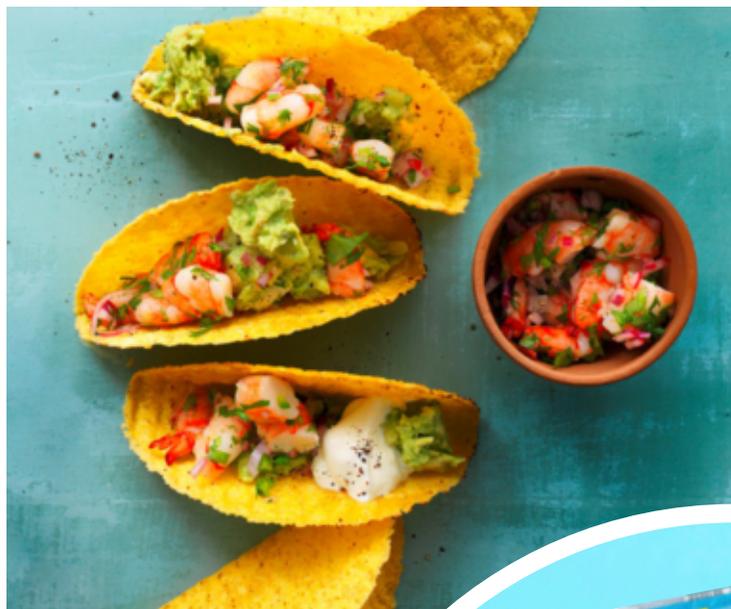
Rezept

## Chili con carne mit Peperoni

Hauptgericht für 4 Personen

- 1 Dose Maiskörner
- 2 rote Peperoni
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 4 EL HOLL-Rapsöl
- 500 g Rindshackfleisch
- 1 EL Chilipulver
- 1 EL Paprika
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 Lorbeerblatt
- 4 dl Rindsbouillon
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund glattblättrige Petersilie
- 180 g saurer Halbrahm

Maiskörner abgiessen, abspülen und abtropfen lassen. Peperoni halbieren, Kerne entfernen. Tomaten und Peperoni in Würfelchen schneiden. Zwiebel hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch dazugeben und ca. 2 Minuten braten. Zwiebel, Maiskörner, Peperoni und Tomaten dazugeben und kurz mitbraten. Chilipulver, Paprika und Tomatenpüree dazugeben und 5 Minuten mitdünsten. Lorbeerblätter begeben, Bouillon dazugiesen und ca. 40 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie darüberzupfen. Mit Halbrahm servieren.



## Tacos mit Crevetten und Avocadocreme

Die gefüllten Tortillas taugen als Fingerfood-Hit, aber auch als Hauptgericht: Chili, Koriander und Limette verleihen dieser Avocadofüllung Würze.

Zum Rezept:



## Burrito mit Hackfleisch

Der klassische Fleischwrap mit Bohnen, Tomaten, Reis, Avocado und Koriander macht speziell an Partys Freude.

Zum Rezept:

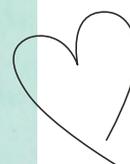
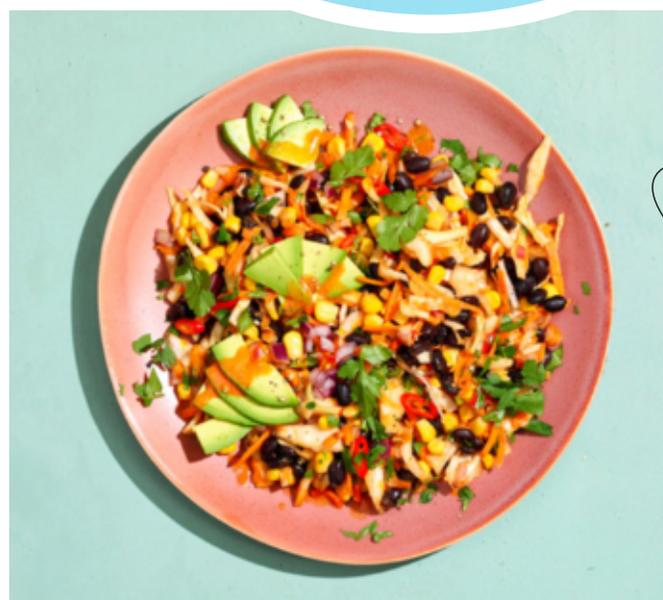


Fiesta del Sol Tortillas Weizen, 320 g Fr. 3.80

## Tex-Mex-Coleslaw

Schwarze Bohnen, Koriander, Mais, Peperoncino und Avocado - und fertig ist diese schmackhafte Tex-Mex-Version des Coleslaw.

Zum Rezept:



Der Klassiker: von Linz durch die herrlichen Weinberge der Wachau bis nach Wien!

# Legendärer Donau-Radweg

Inkl. Eintritte & Verkostungen!



Wunderschönes Stift Melk



Mit dem e-Bike entlang der Donau

Der Donauradweg gehört zu den schönsten und beliebtesten Radstrecken Europas. Unsere Tour startet in Linz, von wo aus wir entspannt flussabwärts durch die liebliche Wachau rollen Richtung Wien. Freuen Sie sich unterwegs auf eine unbeschreiblich schöne Landschaft, die uns mit Weinbergen und Marillenbäume, verträumten Städtchen und verwunschenen Burgen verzaubern wird!

## Ihr tolles Reiseprogramm:

### 1. Tag – Anreise

Fahrt im komfortablen Extrabus nach Linz. Nachtessen im Hotel.

### 2. Tag – Linz - Steyr - Enns

Von Linz radeln wir gemütlich nach Steyr mit seiner wunderschönen Altstadt. Nach der Mittagspause folgen wir dem Fluss Enns entlang bis zum gleichnamigen Ort. Enns ist eine der ältesten Orte Österreichs und wird Sie verzaubern. Anschliessend Rückfahrt mit dem Car nach Linz und freier Abend.  
**e-Bike-Strecke: 56 km**

### 3. Tag – von Au nach Melk

Der Car bringt uns nach Au an der Donau, wo wir auf unsere e-Bikes steigen. Meistens direkt an der Donau entlang rollen wir durch den wildromantischen Strudlen- und Nibelungengau in die Wachau bis nach Melk, unserem heutigen Tagesziel. Nachtessen im Hotel.  
**e-Bike-Strecke: 71 km**

### 4. Tag – Melk - Krems - Dürnstein

Vorbei an der berühmten Ruine Aggstein pedalen wir flussabwärts nach Krems. Hier erfahren wir in einer Bio-Balsamico-Manufaktur alles über die Herstellung des Essigs. Anschliessen fahren wir weiter nach Dürnstein. Hier haben wir genügend Zeit um durch den schönen und berühmten Ort Dürnstein zu bummeln. Wie wäre es mit einer Flasche des berühmten Wachauer Wein, Marillenschnaps oder einem Glas Marillenmarmelade als Andenken an die Reise. Anschliessen bleibt noch eine kurze Strecke bis zum Stift Dürnstein,

von wo uns der Car zurück ins Hotel nach Melk bringt. Nachtessen im Hotel.  
**e-Bike-Strecke: 51 km**

### 5. Tag – Melk - Tulln - Wien

Den heutigen Tag starten wir mit der Besichtigung des berühmten Stift Melk, der grössten Klosteranlage des österreichischen Barocks. Mit dem Car geht es dann weiter nach Zwentendorf, wo wir zur heutigen Etappe starten. Wir gleiten entlang der Donau bis nach Tulln, bekannt für seine sehenswerten Gärten. Nach der Mittagspause überqueren wir die Donau und radeln bis in die Hauptstadt Wien hinein. Nachtessen im Hotel.  
**e-Bike-Strecke: 53 km**

### 6. Tag – Wien & Umgebung

Bei einer Stadtführung mit dem Car erleben wir am Morgen die Höhepunkte Wiens. Die Stadtrundfahrt endet in Grinzing, wo wir zu unserer letzten Tour mit den e-Bikes starten. Wir fahren über Nussdorf zum herrlichen Aussichtspunkt auf dem Kalenberg. Von dort pedalen wir weiter Richtung Klosterneuburg und an der linken Donauseite zurück zu unserem Hotel. Das Abschiedessen geniessen wir im Schweizerhaus, direkt am Wiener Prater.  
**e-Bike-Strecke: 21 km**

### 7. Tag – Heimreise

Nach dem Frühstück treten wir die Heimreise an.

  
**reka** Noch mehr sparen -  
bis 100% REKA-Checks!

7 Reisetage

Fr. **1769.-**

im Doppelzimmer

## Leistungen - Alles schon dabei!

- Reise im komfortablen Extrabus
- Transport der e-Bikes im professionellen Anhänger
- 2 Übernachtungen im Hotel Arcotel Nike \*\*\*\*, Linz
- 2 Übernachtungen im Hotel Wachauerhof \*\*\*, Melk
- 2 Übernachtungen im Hotel Roomz Vienna Prater \*\*\*\*, Wien
- 6 x Frühstück in den Hotels
- 4 x Nachtessen in den Hotels
- 1 x Nachtessen im Restaurant Schweizerhaus am Prater
- Eintritt & Besichtigung Stift Melk
- Besuch Balsamico Manufaktur mit Verkostung
- Interessante Stadtführung in Wien
- Sämtliche e-Bike-Touren gemäss Programm
- Zwei erfahrene e-Bike-Reiseleiter während sämtlichen Touren
- Gratis: Jeder Teilnehmer erhält ein e-Bike-tours.ch Shirt geschenkt!

## Wählen Sie Ihr Reisedatum

15. - 21. Juni 2024

21. - 27. September 2024

## Unser Sonderpreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer  
in 3- und 4-Sterne Hotels  
Fr. 1769.-

**Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:**  
Einzelzimmerzuschlag: Fr. 350.-  
Auf Wunsch: Miet-e-Bike: Fr. 36.- pro Tag  
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person  
(entfällt bei Online-Buchung)

Sie wählen Ihren Car-Einsteigeort  
(alle mit Parkmöglichkeiten):  
Horw, Bern, Gossau SG oder Spreitenbach



**e-Bike-tours.ch**  
Die schönsten Touren Europas in bester Gesellschaft

Buchen Sie einfach unter **Tel. 0848 00 77 66**  
oder online auf **www.e-Bike-tours.ch**

Eine erfrischende Sommertour entlang der zauberhaften Mosel-Schleifen!

**Von der Mosel-Quelle bis nach Trier**



**NEU!**

7 Reisetage ab nur Fr. 1969.-

Reisedatum 23. - 29. Juni 2024

Auf dieser schönen Sommerreise erkunden wir die zauberhafte Moselszenerie von der Quelle bis zur Kaiserstadt Trier. Wir durchqueren das Herz Lothringens, pedalen durch herrliche Landschaften von Nancy bis nach Metz und gleiten schliesslich entlang des von Weinhängen gesäumte Moseltal. Sichern Sie sich jetzt Ihre Plätze!

Hier geht's  
zum Programm





Rezept

## Gebratene Poulet-Tortillas

Hauptgericht für 4 Personen

- 200 g Cherrytomaten
- ½ Bund Koriander oder Petersilie
- 1 Limette
- 3 EL Jalapeños im Glas
- 1 rote Zwiebel
- 1 Mini-Lattich
- 500 g Poulethackfleisch
- 2 TL Salz (gestrichen)
- 1 EL geräucherter Paprika
- 12 Mini-Weizentortillas
- Öl zum Braten
- 180 g Crème fraîche

Tomaten in Würfelchen schneiden. Koriander hacken. Beides mischen. Etwas Limettensaft dazupressen, kühl stellen. Restliche Limette in Stücke schneiden. Jalapeños gut abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel hacken. Den Lattich frisch anschneiden, längs vierteln und in Streifen schneiden. Hackfleisch mit Zwiebel, Lattich, Jalapeños, Salz und Paprika gut mischen. Jeweils eine Hälfte der Tortillas mit je 2 EL der Fleischmasse dünn bestreichen. Die Tortillas zusammenklappen. In einer beschichteten Bratpfanne in etwas Öl portionenweise bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten, bis das Fleisch durchgegart ist. Tortillas dabei ab und zu wenden. Mit Tomaten, Crème fraîche und restlichen Limettenstücken servieren.



**Fiesta del Sol, geschnittene Jalapeños, Medium, 125 g Fr. 3.80**



## Fajita mit Steak und Bohnen

Schnell und einfach zubereitet: Ein in Streifen geschnittenes Rindsentrecôte veredelt die mit Kidneybohnenpüree, Peperoni und Salat belegte Tortilla. Zum Rezept:



**Migusto**

Mehr Tacos-Rezepte auf [migusto.ch](http://migusto.ch)

Geht der Tacos-Spass auch ohne Sauerei? Lies weiter auf Seite 33



# Schmerzen?

## Power Gel

- lindert Schmerzen
- löst Muskelverspannungen
- für Nacken, Schultern und Kreuz

Jetzt mehr erfahren!



**MIGROS**

Axanova gibts in Ihrer Migros

# Semplicemente buono



Duo-Pack

**35%**

### Garofalo Frischpasta im Duo Big Pack

z.B. Garofalo Ravioli Ricotta e Spinaci, 2 x 500 g,  
16.90 statt 26.-

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel  
ausgenommen.

Angebote gelten vom 9.4. bis 15.4.2024,  
solange Vorrat.

**MIGROS**

Tex-Mex

## Tex-Mex: So gehts ohne Sauerei



1

### Nicht überfüllen

Weniger ist mehr: Überfülle Tortillas nicht. Bereite lieber drei bis vier Stück mit weniger Füllung zu, anstelle von einer Rolle, die überquillt. Verteil die Füllung gleichmässig und lass rundherum die Ränder frei.

2

### Richtig schichten

Beginne bei weichen Tortillas mit Fleisch oder Gemüse, gib danach Salsa, Käse und Sauerrahm darüber. Harte Tacos legst du zuerst mit einem grossen Salatblatt aus. Verschliesse die Tacoschale auch an der offenen Seite mit einem Salatblatt.

3

### Salsa statt Sauce zubereiten

Es beginnt schon bei der Zubereitung der Füllung: Schneide Gemüse und Fleisch wirklich klein. Das erleichtert später das Essen. Und verzichte auf dünnflüssige Saucen. «Tomatensalsa ist besser», sagt Migusto-Rezeptautor Daniel Tinembart: «zum Beispiel mit in kleine Würfel geschnittenen Tomaten, gehackten roten Zwiebeln, Koriander, Chili und etwas Limettensaft.»



Burritos rollen im Migusto-Video:



4

### Langsam essen

Halte die Tortilla unten fest. Iss langsam von oben her, über einem Teller. Halte ein paar Blätter Haushaltspapier bereit. Falls die Schale doch bricht: ein Salatblatt darunterlegen und die Füllung auffangen.

5

### Mut zum Kleckern zeigen

Läuft dir die Füllung trotzdem über die Hände. Ohne Spritzer oder Kleckse zu essen, geht fast nicht, es gehört einfach dazu.

Text: Susanne Schmid Lopardo

Anzeige

# 20%

## RABATT

GÜLTIG VOM 8. BIS 21. APRIL 2024

z.B. Milchsäure Vaginal-Gel  
12 x 5 ml

CHF **27.10**  
STATT CHF 33.90

Für einen gesunden Intimbereich  
**20% RABATT** auf das  
ganze Gynofit Sortiment



Gel, 200 ml

CHF **27.90**  
STATT CHF 34.90



Bad, 500 ml

CHF **31.90**  
STATT CHF 39.90

### Bei Muskel- und Gelenkschmerzen

Perskindol Classic\* entspannt die Muskulatur und lindert die Schmerzen

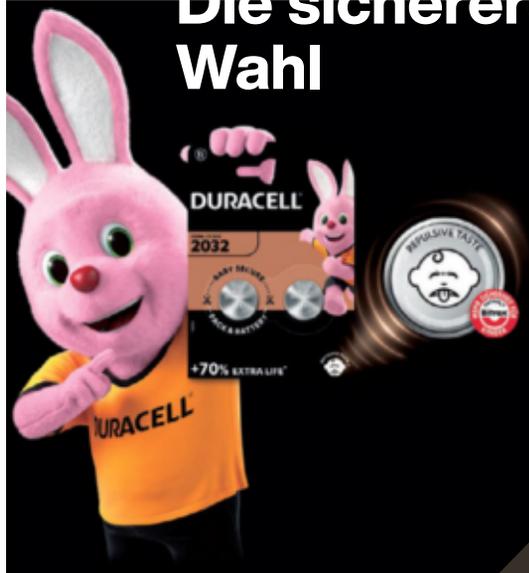
Verfora AG

\* Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

achillea.ch  
dropa.ch

 **dropa**  
GANZ SCHÖN GESUND!  
APOTHEKEN UND DROGERIEN

## Die sicherere Wahl



\*Im Vgl. zur durchschn. Mindestlebensdauer von 2032/2025 Lithium-Knopfzellen gemäß elektr. Türöffner IEC-Standardtest. Ergebnisse können je nach Gerät & Nutzungsverhalten variieren. Duracell 2032, 2025 & 2016 Batterien haben ein doppelt geschütztes System: Doppelblisterverpackung & bitterer Geschmack um das versehentliche Verschlucken bei Kindern zu reduzieren.

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

**Angebote gelten nur vom 9.4 bis 22.4.2024, solange Vorrat.**

Doppeltgeschützte Verpackung



Die einzige Batterie mit bitterem Geschmack, die hilft das Verschlucken zu verhindern.

**Hit**

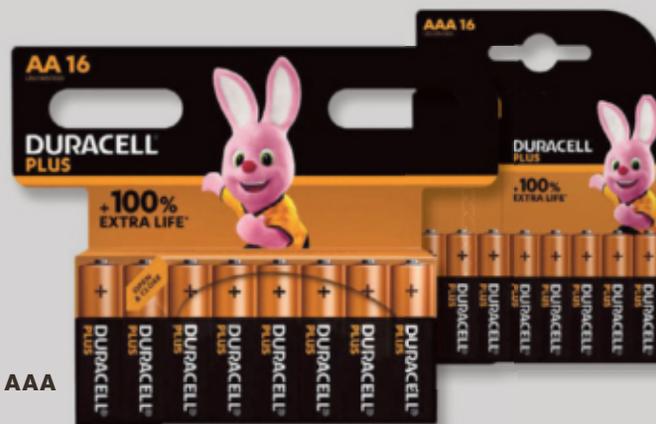
**14.95**

**Duracell Knopfzellen CR 2032**  
4 Stück

**Hit**

**19.90**

**Duracell Plus AA oder AAA**  
16 Stück



**MIGROS**

Publireportage

## Sicherheit für die Kleinsten

Gerade für Kleinkinder kann das Verschlucken von Knopfbatterien schlimme Folgen haben. Für einen besseren Schutz hat Duracell eine Batterie entwickelt, die die Sicherheit von Kindern steigert.



Elektronische Geräte und deren Batterien werden immer kleiner und die dafür benötigten Lithium-Knopfbatterien kommen vermehrt zum Einsatz. Da besonders Kleinkinder dazu neigen, sich Dinge in den Mund zu stecken, bergen diese Batterien ein enormes Sicherheitsrisiko. Beim Verschlucken können diese in der gleich breiten Speiseröhre stecken bleiben und durch den Speichel des Kindes eine schädliche chemische Reaktion erzeugen. Innerhalb von 2 Stunden kann dies das Gewebe bzw. Organe verletzen und damit ernsthafte Folgen haben.

### Die alarmierende Realität in Zahlen

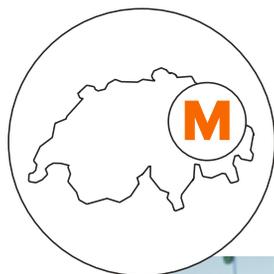
Laut einer aktuellen Studie mit 1200 Eltern geht hervor, dass 80 % der Eltern nicht über das Risiko verschluckter Lithium-Knopfzellen Bescheid wissen. Über die Hälfte der Eltern wussten auch nicht, was im Falle eines Unfalls zu tun ist.<sup>1</sup>

### Wie die Baby Secure Technologie funktioniert

Duracell kombiniert gleich mehrere Kinderschutzfunktionen auf einmal. Auf der Vorderseite der Lithium-Knopfbatterien der Grössen 2016, 2015 und 2032 befindet sich

ein transparenter Aufkleber, der mit dem unbedenklichen Bitterstoff Bitrex® beschichtet ist. Laut Guinnessbuch der Rekorde ist es der bitterste Stoff der Welt. Der äusserst unangenehme Geschmack soll Babies und Kleinkinder davon abhalten, die Knopfbatterie zu verschlucken. Zusätzliche Sicherheit bietet ausserdem die spezielle Verpackung der Lithium-Knopfbatterien, die sich nur mit einer Schere, also nicht mit blossen Kinderhänden, öffnen lässt.

<sup>1</sup>Quelle: Duracell Studie in 2022, "Bewusstsein über das Risiko vom Verschlucken der Knopfzelle", n=1200 Eltern in DE, FR, IT, UK.



Migros Ostschweiz

Star des Nachmittags:  
Maskottchen Galoppi



CSIO, St. Gallen

## Galoppi, fertig, los!

**Zum Auftakt des CSIO St. Gallen findet am Mittwoch,  
29. Mai, der beliebte Kindernachmittag statt.**

Vom 30. Mai bis 2. Juni trifft sich die Elite des Reitsports auf dem Gründenmoos in St. Gallen. Neben Abu Dhabi, Ocala (USA), Rotterdam und Barcelona ist St. Gallen einer von fünf Wettkampforten der Longines League of Nations. Bei dieser treten die zehn besten Nationen der Weltrangliste gegeneinander an. Die Catering Services Migros sorgen für das kulinarische Wohl der Gäste.

### Kinderprogramm mit Maskottchen

Bevor das Springreitturnier beginnt, gehört die Arena allerdings den Kindern. Zum Auftakt des CSIO findet am 29. Mai der beliebte Kindernachmittag statt - präsentiert von der Migros. CSIO-Maskottchen Galoppi führt die Kids durch ein abwechslungsreiches Programm - begleitet von seinen

plüschigen Freunden. So ist auch Sämi, der Seehund aus dem Säntispark, wieder mit von der Partie. Schliesslich ist sein Wohnort Abtwil gleich um die Ecke.

Die Kinder dürfen sich zum Start auf eine Aufführung mit Showartisten freuen. Bei verschiedenen Aktivitäten können sie anschliessend nicht nur zuschauen, sondern aktiv mitwirken. Pferde stehen dabei natürlich im Zentrum. Zur Stärkung wird ein Zvieri angeboten. Die Teilnahme am Kindernachmittag ist kostenlos.

Anmeldung: [csio.ch/kindernachmittag](https://csio.ch/kindernachmittag)

Sponsoring by

**MIGROS**

### FUNGOLF TROPHY

## Das Golfturnier für alle

Faszination Golf auf eine andere Art bieten die Migros Golfparks mit der «FunGolf Trophy». Zum Beispiel am Sonntag, 16. Juni, im Migros Golfpark in Waldkirch. Eingeladen sind alle Nichtgolferinnen und -golfer: Familien, Freunde, Arbeitskolleginnen oder Vereinskollegen. Fürs Mitmachen in den bunt gemischten Sechsergruppen benötigt man keine Vorkenntnisse. Garantiert sind Spiel, jede Menge Spass und Verpflegung. Neben Ruhm und Ehre gibts Gutscheine der Migros Golfparks zu gewinnen. Gespielt wird auf dem «richtigen» Golfplatz mit «richtigen» Golfschlägern - die Teilnahme ist kostenlos.

Achtung, fertig, anmelden:  
[fungolf-trophy.ch](https://fungolf-trophy.ch)



# Schon probiert? TexMex mal anders

## KLEIN, ABER OHO

Mit unserer Kampagne «Schon probiert?» präsentieren wir Ihnen unsere «TexMex Mini-Wraps». Ob als Snack für zwischendurch oder als Highlight für Ihren nächsten Apéro. Probieren Sie das Rezept gleich selbst aus! Alle Zutaten gibt's jetzt in Ihrer Migros.



[migros-ostschweiz.ch/  
schonprobiert](https://www.migros-ostschweiz.ch/schonprobiert)



**5.20** | «Aus der Region.»  
Rohschinken  
hauchdünn geschnitten,  
IP-SUISSE  
100 g



**2.50** | Mini Lattich  
verpackt, Schale, 375 g,  
(100 g = 0.67)



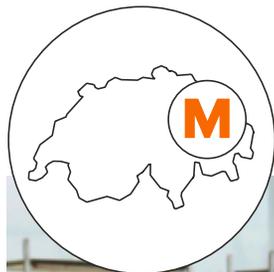
**20%**

**2.95** | Tex Mex Cheddar  
Reibkäse-Mischung  
statt 3.70  
250 g, (100 g = 1.48)

Genossenschaft Migros Ostschweiz

Angebote gelten nur vom 9.4. bis 15.4.2024,  
solange Vorrat

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz



Der stellvertretende Betriebsleiter Fabian Kienle (rechts) und Maik Müller, der für den Verkauf verantwortlich ist, prüfen die Reife des Basilikums.

## Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit

Naturverbundenheit hat bei der Imhofbio AG eine lange Tradition, genauso wie die Zusammenarbeit mit der Migros Ostschweiz.

Text: Silke Seichter

Seit 1997 und in der dritten Generation werden am Rand von Schwerzenbach im Kanton Zürich von der Familie Imhof Kräuter in Bioqualität angebaut - und fast genauso lange sind sie bereits in den Regalen der Migros Ostschweiz zu finden. Neben ganzjährig verfügbaren einheimischen Kräutern wie Petersilie und Schnittlauch haben sich längst auch Basilikum und Minze einen festen Platz in den Schweizer Küchen und Gärten erobert. Zahlreiche Sorten sorgen dafür, dass man Speisen und Getränke mit feinen Aromen immer wieder neu anreichern kann.

Bilder: Silke Seichter, z/Vg

«Die Migros ist für uns ein wichtiger und verlässlicher Partner, gerade wenn es um die Planung von Anbau und den Vertrieb neuer Sorten geht», sagt Maik Müller, der seit fünf Jahren den Verkauf bei Imhofbio leitet. So gehören in den Ostschweizer Supermärkten und den Fachmärkten von Do it + Garden allein sechs Sorten Basilikum zum Angebot. Ganz neu darunter ist der kleinblättrige, dessen Blätter, wie der Name schon vermuten lässt, kleiner und zarter sind als beim herkömmlichen Basilikum, dafür aber intensiver im Geschmack. Bei den Minzen stehen sieben Sorten zur Auswahl, mit deut-

lichen Geschmacksunterschieden. So bringt die Erdbeerminze im Vergleich mit dem intensiven reinen Minzgeschmack der marokkanischen Variante eine fein-aromatische Fruchtnote mit ins Spiel.

### Kreislaufwirtschaft als Leitgedanke

Angebaut werden die feinen Geschmacksknospenkitzler bei der Imhofbio AG auf 5000 Quadratmetern Freiland und auf 40 000 Quadratmetern Treibhausfläche. «Wir versuchen, so weit wie möglich, natürliche Ressourcen zu nutzen, verwenden für die Bewässerung Regenwasser und kulti-

# Mit Flauder auf den Baumwipfelpfad Neckertal

**GRATIS DAZU:**

**1 Ticket im Wert von CHF 15.00**

*Beim Kauf von 2 Sixpacks 1.5L-Flauder Ihrer Wahl erhalten Sie am Kundendienst der Migros einen Gutschein für 1 Ticket im Wert von CHF 15.00.*



**11.40** «Aus der Region.»  
Flauder Holder  
6 x 1.5l



**11.40** «Aus der Region.»  
Flauder Minz  
6 x 1.5l



**11.40** «Aus der Region.»  
Flauder Original  
6 x 1.5l

**Aktion ab einem Kauf von zwei Six Flauder sortenrein als auch gemischt gültig.**

Aktion ausschliesslich gültig für Filialen der Migros Ostschweiz vom 9. April bis 6. Mai 2024. Gutschein einlösbar für den Baumwipfelpfad Neckertal bis 31. Oktober 2024. Kein Umtausch, keine Verlängerung und keine Barauszahlung möglich.

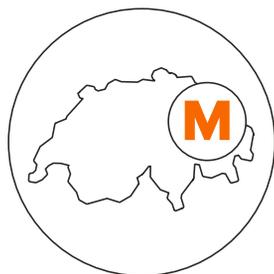
Genossenschaft Migros Ostschweiz

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz



goba-welt.ch





Migros Ostschweiz



**\*Aktion**

\* **Aktion:** 20 % Rabatt vom 9. bis 15. April auf alle Biokräuter der Imhofbio AG in allen Supermärkten und Filialen von Do it + Garden der Migros Ostschweiz

vieren unsere Kräuter nach Möglichkeit im Freiland, dadurch werden sie auch resistent», erläutert Fabian Kienle, der als stellvertretender Betriebsleiter seit zwei Jahren zum Team gehört.

Das Unternehmen verfolgt den Gedanken der Kreislaufwirtschaft. Es verwendet nur Pflanztöpfe aus zu 100 Prozent recycelten Materialien, setzt Substrat ein, das zu 70 Prozent aus Torfersatz besteht, und arbeitet mit Herstellern daran, den Torfanteil weiter zu reduzieren. In Prüfung ist auch die Nutzung von Fotovoltaikmodulen zur Stromerzeugung, doch das will wohl bedacht sein, denn jede Veränderung des Lichteinfalls im Gewächshaus hat einen Einfluss auf das Gedeihen der Kräuter. «Das ist das Schönste an unserem Beruf, die Arbeit mit dem Lebewesen Pflanze ist immer wieder anders. Aber genau das macht es eben auch herausfordernd, gerade mit Blick auf die rechtzeitige Verfügbarkeit in bester Qualität - und dies in Abhängigkeit vom Wetter», kommentiert Maik Müller.

### Kräuterproduktion übers ganze Jahr

Um die bestmögliche Qualität zu erzielen, ist viel Handarbeit gefragt, deshalb beschäftigt das Unternehmen, das ganzjährig produziert, in der Hauptsaison von Anfang März bis Ende Oktober bis zu 150 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. «Uns ist Nachhaltigkeit wichtig, deshalb produzieren wir die meisten Stecklinge für die Biokräuter selbst. Eine aufwendige Arbeit, die für mehr ganzjährige Arbeitsplätze sorgt und für Stecklinge in hoher Qualität», sagt Fabian Kienle. Ein geschlossener Kreislauf - für Pflanze und Mensch - damit nimmt das Unternehmen ein weiteres Mal eine Vorreiterrolle ein.

Und was sind die Favoriten der beiden Kräuterexperten? Da wird es klassisch: ein knuspriges Stück Brot mit Butter oder Frischkäse, verfeinert mit frisch geschnittenem Schnittlauch für Fabian Kienle. Maik Müller schmeckt Schnittlauch auf einem Spiegelei, Rührei hingegen am besten mit Petersilie. Und Currykraut steht bei ihm auch immer in der Küche, es sei ein wahrer Alleskönner und eigne sich hervorragend für Eintöpfe aller Art - sozusagen die Fertigmischung im Pflanzentopf, so seine Empfehlung.



Selbst ausgepflanzte Kräuter bereichern Garten und Speiseplan.

### Eigene Ernte

#### Kräutergarten für Balkon und Garten – so gelingt's

Wer Kräuter auspflanzen und sich langfristigen Ertrag sichern möchte, findet alles Wissenswerte zum Pflanzen und zur Pflege auf dem Blog von Do it + Garden Migros.



Winterthur Marathon 2024

### Lauferlebnis für die ganze Familie

Der Winterthur Marathon verspricht am Sonntag, 26. Mai, ein unvergessliches Familienerlebnis zu werden. Die Strecke entlang des malerischen Töss-Ufers und über Naturstrassen bietet eine idyllische Kulisse, begeisterte Zuschauerinnen und Zuschauer sorgen für eine grossartige Atmosphäre.

Mit neuen Strecken und Kategorien bringt der Jugend- und Kinderlauf dieses Jahr Abwechslung, ausserdem winken tolle Preise. Dank der grosszügigen Unterstützung der Migros können Kinder kostenlos teilnehmen. Sie erhalten nach dem Überqueren der Ziellinie eine Erinnerungsmedaille.

Auch erwachsene Läuferinnen und Läufer finden die für sie passende Kategorie, von einer Fünf-Kilometer-Strecke bis zum Marathon.

Informationen und Anmeldung auf [winterthur-marathon.ch](http://winterthur-marathon.ch). Bis Ende April gelten noch Frühbuchepreise.

Sponsoring by

**MIGROS**

Newsletter  
abonnieren.  
**15 x 150.-**  
gewinnen!

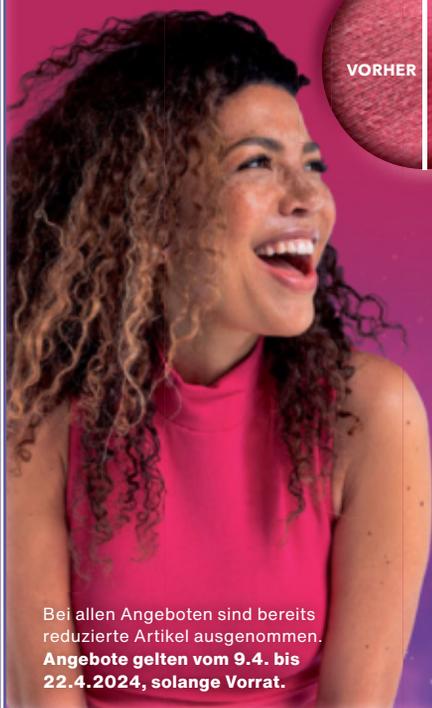


**HIER SCHLÄGT  
DAS HERZ DER MIGROS**

**Wir fördern  
Mut.**

Migros-Engagement fördert kulturelle und gesellschaftliche Initiativen.  
Wir engagieren uns. Für die Gesellschaft, die wir sein können.

# Neu? Nein! Mit Perwoll gewaschen.



*Für alles.  
Nicht nur für Wolle.*



**30%**

**Perwoll Waschmittel**

z.B. Perwoll Color Waschmittel,  
2.6 Liter, 52 Waschgänge,  
**15.95** statt 23.00

Bei allen Angeboten sind bereits  
reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebote gelten vom 9.4. bis  
22.4.2024, solange Vorrat.

**MIGROS**

# Echtes Futter Echter Geschmack

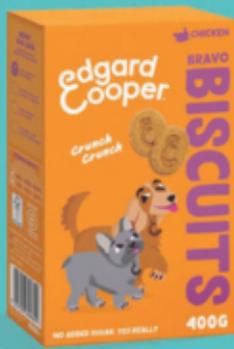


20x  
CHF 0.20

**Neu**

**4.20**

**Edgard & Cooper  
Hunde Leckerlis**  
z.B. Bites Huhn 50g



20x  
CHF 0.35

**Neu**

**6.95**

**Edgard & Cooper  
Hunde Leckerlis**  
z.B. Biscuits Huhn 400g



20x  
CHF 0.55

**Neu**

**10.95**

**Edgard & Cooper  
Hundenahrung**  
z.B. Trockenfutter Bio-Truthahn  
und -Huhn 700g

Bei allen Angeboten sind bereits  
reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebote gelten vom 9.4. bis  
22.4.2024, solange Vorrat.

**MIGROS**

# Tempo überzeugt

Die magische Kombination für perfekte Hygiene



100% pflanzenbasierte Fasern



**40%**

**6.20**  
statt 10.35

**Tempo sanft&pflegend**  
Kamille  
3 x 42 Tücher



**40%**

**6.20**  
statt 10.35

**Tempo sanft&sensitiv**  
Aloe Vera  
3 x 42 Tücher



**40%**

**6.20**  
statt 10.35

**Tempo sanft&pur**  
3 x 42 Tücher



**40%**

**14.95**  
statt 24.95

**Tempo Classic**  
24 x 160 Blatt  
3-lagig

Mehr Blätter/Rolle



**40%**

**14.95**  
statt 24.95

**Tempo Premium**  
24 x 120 Blatt  
4-lagig



**40%**

**15.90**  
statt 26.55

**Tempo Deluxe**  
24 x 80 Blatt  
5-lagig

CO<sub>2</sub> reduzierte Verpackung

\* Die Verpackung ist technisch recyclebar, für verschiedene Verwendungszwecke. Das tatsächliche Recycling hängt von mehreren Faktoren ab, z.B. von der regionalen Verfügbarkeit eines Recyclingsystems. Reduzierung des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks der Verpackung durch die teilweise Verwendung von recyceltem Plastik (im Vergleich zu unseren ursprünglichen Verpackungen ausschließlich aus Frischplastik), basierend auf von Essity durchgeführten und von einer dritten Partei, verifizierten Lebenszyklusanalysen.

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebote gelten nur ab 9.4.2024, solange Vorrat

**MIGROS**

# Ich Sorge mich um meinen Partner – was kann ich tun?



Sich ums Wohl der Partnerin oder des Partners zu kümmern kann auch zu viel werden.

**Zu viel Arbeit oder falsche Ernährung: Der Lebensstil der Partnerin oder des Partners kann die Beziehung belasten. Expertin Barbara Liechti weiss Rat.**

Text: Jörg Marquardt

## **Frau Liechti, der Partner treibt keinen Sport und ernährt sich ungesund. Sollte die Partnerin ihn darauf ansprechen?**

Ansprechen ist immer gut, aber es kommt auf das Wie an. Gibt sie ihrem Mann das Gefühl, dass das Problem ausschliesslich bei ihm liegt, wird sie damit scheitern.

## **Sie will doch nur sein Bestes.**

Mag sein, aber ihre Haltung bringt zum Ausdruck: «Ich weiss besser, was gut für dich ist.» Veränderungen erreicht man auf Augenhöhe - ohne Wertung und Vorverurteilung.

## **Was raten Sie der Frau?**

Sie sollte sich bewusst machen, dass sie keine neutrale Beobachterin ist. Ihre Sorge sagt nicht nur etwas über ihren Mann aus, sondern auch über sie selbst.

## **Was zum Beispiel?**

Vielleicht hat sie ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit und will verhindern, ihren Mann durch einen Herzinfarkt zu verlieren. Es könnte auch sein, dass ihre Sorge Symptom von Vermeidung ist. Statt sich mit schwierigen Themen im eigenen Leben auseinanderzusetzen, fokussiert sie lieber auf den Mann.

## **Die Sorge fällt auf sie selbst zurück?**

Genau. In einer Beziehung ist jeder für seine eigenen Gefühle verantwortlich. Daher sollte man beim Ansprechen schlechter Angewohnheiten immer bei sich bleiben.

## **Was heisst das konkret?**

Zunächst würde ich mein Gegenüber um Erlaubnis bitten: «Darf ich dir sagen, was ich gerade wahrnehme und fühle?» Bei einem

Ja kann ich mein Hadern mit einer Situation ansprechen: «Ich komme damit nicht zurecht, dass du keinen Sport treibst. Wie siehst du das?» Es geht darum, den Partner oder die Partnerin ins Gespräch zu bringen, statt in die Ecke zu drängen.

**Warum nehmen so viele Menschen eine Abwehrhaltung ein, wenn sie auf schlechte Angewohnheiten angesprochen werden?**

Bei Kritik rutschen viele Menschen unbewusst in die Rolle des inneren Kindes. Sie durchleben zum Beispiel noch mal die Hilflosigkeit einem Elternteil gegenüber. Davor schützen sie sich mit Sätzen wie diesem: «Ich lasse mir von niemandem sagen, wie ich zu leben habe.»

**Aber wenn doch klar ist, dass sie sich damit schaden...**

Das ist nur die eine Seite der «Wahrheit». Letztlich können beide Seiten recht haben. Wer sich anmasst, für den Partner zu sprechen, verhält sich übergriffig.

«Die Kultur des Nörgelns begünstigt schlechte Angewohnheiten.»

Barbara Liechti

**Soll man dabei zusehen, wie sich der Partner ruiniert?**

Nein. Man soll ihm ruhig mitteilen, wie belastend ein bestimmtes Verhalten ist und dass man sich eine Veränderung wünscht. Doch die Verantwortung trägt jeder für sich selbst.

**Was verrät eine schlechte Angewohnheit über die Beziehung?**

Wenn ich mich zum Beispiel darüber ärgere, dass mein Partner so viel arbeitet, würde ich mich fragen: «Weicht er mir vielleicht aus, weil er zu Hause so viel Druck empfindet?» «Vermittle ich ihm, dass er nicht genügt?» In vielen langjährigen Beziehungen wird eine Kultur des Nörgelns gepflegt, die schlechte Angewohnheiten begünstigt.

**Warum ist es so schwierig, beim Partner eine Verhaltensänderung zu erreichen?**

Weil sich Menschen nur aus einer inneren Überzeugung heraus verändern. Da helfen Druck und Vorwürfe nicht weiter. Besser ist es, das wünschenswerte Verhalten in einen

Anzeige

**La Semeuse Mocca zum unwiderstehlichen Preis**

**SWISS MADE**

<b>Trio-Pack</b> <b>33%</b>	<b>22.00</b> statt 32.85	<b>La Semeuse Mocca gemahlen</b> 3x 500g
<b>Trio-Pack</b> <b>33%</b>	<b>22.00</b> statt 32.85	<b>La Semeuse Mocca Bohnen</b> 3x 500g
<b>Trio-Pack</b> <b>33%</b>	<b>28.00</b> statt 41.85	<b>Bio La Semeuse Mocca Bohnen</b> 3x 500g

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebote gelten nur vom 9.4 bis 15.4.2024, solange Vorrat.

**MIGROS**

konkreten Vorschlag zu übersetzen: zum Beispiel einen Spaziergang am Wochenende.

#### Also mit gutem Beispiel vorangehen?

Unbedingt. Zeigen Sie, dass Sie bereit sind, die eigene Komfortzone zu verlassen oder zu erweitern. Durch gemeinsame Aktivitäten lösen Sie starre Fronten auf und nehmen so den Druck aus der Beziehung.

#### Wie kann ich noch verhindern, dass der Partner die Abwehrhaltung einnimmt?

Hilfreich sind Interessensfragen: «Wozu trinkst du Alkohol?» «Wofür arbeitest du so viel?» Durch die Frage nach dem Nutzen verändert sich der Blick auf ein Verhalten. Vermeiden sollten Sie Fangfragen, die den Partner in eine Ecke drängen.

#### Was halten Sie von Anreizen, etwa einem Gutschein für das Fitnessstudio?

Das könnte bevormundend wirken. Besser wäre, das Thema offen anzusprechen. «Würdest du mit mir ins Fitnessstudio kommen, wenn ich dir einen Gutschein schenke?»



#### Barbara Liechti

ist dipl. individualpsychologische Beraterin mit Spezialisierung auf psychische Gesundheit und Beziehungsfragen. Die 55-Jährige hat eine eigene Praxis in Lyss BE.

#### Ist es sinnvoll, Aussenstehende einzubeziehen, zum Beispiel Freunde?

Damit habe ich in meiner Praxis schlechte Erfahrungen gemacht. Freunde vorzuschicken, wenn es in der Beziehung kriselt, gleicht einem Vertrauensbruch. Lieber sollte man sich professionelle Unterstützung holen.

#### Wir haben viel über sich sorgende und nörgelnde Partner gesprochen. Was raten Sie denen, die immer wieder zu hören kriegen, dass ihr Verhalten nervt?

Bedanken Sie sich fürs Mitfühlen, aber benennen Sie auch die eigenen Bedürfnisse: «Ja, ich sehe deine Sorge, aber Angeln gibt mir ein besseres Gefühl als Sport.» Durch respektvolles, wertschätzendes Miteinander entsteht eine Grundlage, auf der Verständnis, Kompromisse und damit Verhaltensänderungen möglich werden können.

Viele Ideen für einen gesunden Lebensstil und Entspannung im Alltag findest du auf [impuls.migros.ch](http://impuls.migros.ch).

Anzeige

In einer Zeit, in der alle ihren Käse auf Social Media teilen, teilen wir unseren lieber in guter Gesellschaft.

Schweizer Käse ist Beisammensein. Weil alles drin ist, was wir gerne miteinander teilen.



TAUCHE EIN IN UNSERE  
INSPIRIERENDEN REZEPTE



Schweiz. Natürlich.

Unser Schweizer Käse. 

[www.schweizerkaese.ch](http://www.schweizerkaese.ch)



## Neue Räume schaffen

Essen, Schlafen, Arbeiten, Entspannen: In einer Wohnung hat jeder Raum eine Funktion. «Auf der eigenen Terrasse erreicht man das auch, indem man Zonen abgrenzt», sagt Andrea Limberg, Einrichterin bei Micasa. «Es ist aber wichtig, die Bereiche nicht zu stark voneinander abzutrennen, um den Eindruck einer Einheit zu erhalten.» Beim Einrichten der Zonen sollte man pragmatisch vorgehen: Der Essbereich soll sich möglichst windgeschützt in der Nähe der Terrassentür befinden. Die Lounge-Ecke hingegen dort, wo die Aussicht am schönsten ist.



# Wohnen im Freien

Im Sommer werden wir wieder vermehrt draussen wohnen. Grund genug, Sitzplatz, Balkon und Terrasse jetzt schon herzurichten.

Text: Pierre Wuthrich

## Was ist der Trend in diesem Jahr?

«Dopamin Dekor» ist auf dem Vormarsch, will heissen: «leuchtende Farben, die gute Laune verbreiten», so Andrea Limberg. Die limitierte «Sole»-Kollektion, die aus der Partnerschaft zwischen Micasa und dem Designstudio Sula entstanden ist, ist ein perfektes Beispiel dafür. Sie besteht aus Liegestühlen und Sonnenschirmen, auch aus Duschvorhängen und Geschirr, die Innen- und Aussenbereiche zum Leben erwecken.

**Sula x Micasa Sole,**  
Zierkissen, 50 x 50 cm Fr. 39.95

## Weniger ist mehr

«Bei wenig Fläche ist es besser, sich auf ein einziges Bedürfnis zu konzentrieren - zum Beispiel ein Esszimmer im Freien einzurichten», sagt Limberg. Selbst auf einem kleinen Balkon kann man viel erreichen, wenn man Klappische und -stühle, Blumentöpfe zum Aufhängen und ein paar kleine Deko-Accessoires geschickt miteinander kombiniert.



**Pagan III,**  
Klappisch Fr. 103.20 statt 129.-\*  
\* Aktion: 20 / 30 % auf Gartenmöbel ohne Sole-Produkte, bis 15. 4.



Zu Tisch: An einem schön gestalteten Essplatz empfängt man gern viele Gäste.

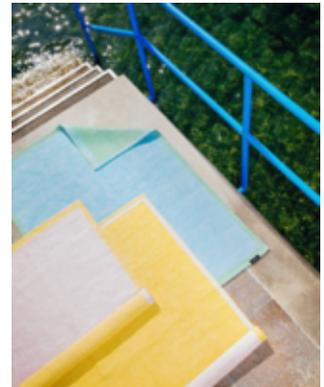


**Nordlux  
Jim To Go,**  
Tischleuchte  
Fr. 79.95

## Es werde Licht!

Licht sei ein Schlüsselement jeder erfolgreichen Aussengestaltung, findet Limberg. Für ein effektvolles Ergebnis empfiehlt sie, mit unterschiedlicher Lichtintensität zu spielen. Girlanden und Solarlampen verleihen einem Aussenbereich Charme. Häufig sind sie aber nicht besonders funktional. Während des Essens ist eine direktere Beleuchtung ratsam. Tragbare Tischlampen eignen sich besser. Einmal aufgeladen, können sie überall platziert werden und nach dem Dessert vom Esstisch zur Sitzcke wandern und dort gedimmt werden. Die Klassiker schlechthin sind Bodenlampen und Laternen. Sie sind dekorativ und auch praktisch, wenn sie zum Beispiel in der Nähe von Stolperfallen aufgestellt werden.

**Sula x Micasa Sole,**  
Outdoorteppich, 80 x 150 cm  
Fr. 69.95



## Der Zauber liegt im Detail

Ein einziger Outdoorteppich kann ausreichen, um eine ganze Terrasse wohnlicher zu machen. Dasselbe gilt für Decken und Kissen. Sie peppen jedes Sofa auf. Oft reicht dafür schon ein neuer Bezug mit modischeren Mustern und Farben. «Mit ein bisschen Expertise kann man ganz persönliche Räume schaffen, zum Beispiel ein vorhandenes Möbelstück nach seinem Geschmack neu streichen oder den Stoff von Sitzflächen ändern, um ihnen noch einmal Leben zu geben», sagt Andrea Limberg.

## Die richtigen Möbel

«Idealerweise sollten sich die Möbel optisch an die äussere Umgebung anpassen», sagt Andrea Limberg. Also kein klobiger Glastisch auf der eleganten Holzveranda. Ausserdem sollte man sich fragen, wie viel Aufwand man für die Instandhaltung betreiben möchte. «Holz ist ein natürliches Material, das mit der Zeit eine schöne Patina erhält, aber viel Pflege benötigt. Möbel aus Aluminium und rostfreiem Stahl dagegen können im Winter draussen stehen bleiben.»



**Sula x Micasa  
Sole,**  
Liege Fr. 99.90

Alle Artikel sind bei Micasa erhältlich.

# Das gesamte sloggi Sortiment jetzt im Angebot



Höchster Tragekomfort in bewährter Baumwoll-Qualität, Taillenband mit extra weicher Innenseite

Hochwertige Core-Spun Baumwolle für ein natürliches Tragegefühl und perfekte Passform



**40%**

**Auf alle sloggi Produkte**

z.B. Herren Short sloggi Start, **17.95** statt 29.95  
oder Damen Top sloggi Double Comfort, **14.95** statt 24.95

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.  
Bei allen Angeboten sind HIT- und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebote gelten vom 9.4. bis 15.4.2024, solange Vorrat.

**MIGROS**

# Coke & Pizza

2 Coca-Cola Sammelgläser gratis beim Kauf von einem Multipack 500 ml und 900 ml nach Wahl



Scanne und gewinne



© 2024 The Coca-Cola Company. COCA-COLA, COCA-COLA ZERO and FANTA are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. **Angebote gelten vom 9.4. bis 15.4.2024, solange Vorrat.**

Ab 2 Stück  
**30%**

**Coca-Cola ORIGINAL TASTE  
Coca-Cola ZERO ZUCKER**  
4 x 900 ml, 5.35 statt 7.60

Ab 2 Stück  
**30%**

**Coca-Cola ORIGINAL TASTE  
Coca-Cola ZERO ZUCKER**  
6 x 330 ml, 4.35 statt 6.20

Ab 2 Stück  
**30%**

**Coca-Cola ORIGINAL TASTE  
Coca-Cola ZERO ZUCKER**  
6 x 500 ml, 6.30 statt 8.95

Ab 2 Stück  
**30%**

**Coca-Cola ORIGINAL TASTE  
Coca-Cola ZERO ZUCKER**  
6 x 1,5 l, 9.90 statt 14.10

Ab 2 Stück  
**30%**

**Fanta**  
z.B. Fanta Exotic Zero, 6 x 500 ml  
6.30 statt 8.95

**MIGROS**



## Das wird der Sommer des Lebens

Beim Buchen eines Sommer-Genusspakets der Private Selection Hotels & Tours profitieren Leser und Leserinnen von 150 bis 400 Franken Rabatt. Geniessen Sie die Sommerzeit in vollen Zügen.

Freuen Sie sich auf einen Sommer voller Genuss, Natur und Erholung: Das beliebte Genusspaket ist erneut exklusiv für die Leserinnen und Leser des Migros-Magazins reserviert. Über 25 Spitzenhotels in den schönsten Regionen der Schweiz und der Nachbarländer begeistern mit unvergleichlichem Charme, aufrichtiger Gastfreundschaft und unvergesslichen Naturerlebnissen zum Sonderpreis.

Vom aktiven Erkunden der malerischen Landschaft beim Wandern oder Radfahren über Entspannung in luxuriösen Wellnessoasen bis hin zu kulinarischen Höhenflügen: Das Sommer-Genusspaket ist eine Einladung, die Vielfalt des Sommers in vollen Zügen zu geniessen. Ob Sie majestätische Berge des Berner Oberlands, sonnenver-

wöhnte Wege des Wallis oder zum Badeladende Gewässer vom Bodensee bis zum Lago Maggiore entdecken möchten – jede Region verspricht einzigartige Erlebnisse.

### In mehreren Paketen zum Traumurlaub

Unser Sommertipp: Kombinieren Sie zwei oder mehr dieser Genusspakete für unterschiedliche Ferienorte und kreieren Sie sich so Ihre massgeschneiderten Traumferien – beispielsweise mit einem Mix aus Berg- und Seenlandschaften. Dabei ist pro Drei-Nächte-Aufenthalt eine Ersparnis von mindestens 150, je nach gewähltem Hotel sogar bis zu 400 Franken\* garantiert.

\*Preisbeispiel mit 400 Franken Reduktion in den Hotels Eden Spiez und Hotel Hubertus Mountain Refugio Allgäu

Ein Wellnessresort als Kraftort: das Hubertus Mountain Refugio Allgäu

Mitmachen und profitieren

### Zum Sommer-Genusspaket gehören

- drei Übernachtungen in Doppelzimmer oder Junior-Suite eines beteiligten Hotels
- reichhaltiges Zmorge-Buffet für einen perfekten Start in den Tag
- unbegrenzt Zugang zu Wellnessbereichen und Hotelinfrastruktur
- exquisites Vier-/Fünfgang-Gourmet-Dinner am Abend Ihrer Wahl

### Die Sommerauszeit gibts in drei Kategorien

- Genusspaket Komfort: Fr. 798.- für zwei Personen im DZ
- Genusspaket Elegance: Fr. 998.- für zwei Personen im DZ Superior
- Genusspaket Prestige: Fr. 1248.- für zwei Personen in Deluxe-Zimmer oder Junior-Suite

Verfügbarkeit und Details variieren je nach Hotel. Gültig bis Ende Sommersaison oder November. Alle Angebote und Optionen auf [privateselection.ch/migros](http://privateselection.ch/migros)

Buchen Sie jetzt Ihr nächstes Sommerabenteuer: Unsere Beraterinnen helfen gern von Montag bis Samstag weiter:

Private Selection Hotels & Tours: Tel. 041 368 10 05 oder per E-Mail an [info@privateselection.ch](mailto:info@privateselection.ch); Stichwort: Migros. Oder direkt auf [privateselection.ch/migros](http://privateselection.ch/migros) mit dem Promo-Code «Migros»

# BEZAUBERENDE FLUSSREISEN AUF DER MOSEL



THURGAU  
TRAVEL



Informationen oder buchen  
thurgautravel.ch  
Gratis-Nr. 0800 626 550

## Mittelrhein und zauberhafte Mosel

**NEU** BASEL-TRIER-KOBLENZ-BASEL  
MS EDELWEISS \*\*\*\*+



9 Tage ab  
CHF 940\*

**COCHEM MIT MALERISCHER REICHSBURG  
IMPOSANTE BAUDENKMÄLER  
IM HISTORISCHEN TRIER  
GESCHICHTE UND GENUSS IN KOBLENZ**

### Reisedaten 2024

15.05.–23.05.	15.09.–23.09.
23.05.–31.05.	23.09.–01.10.
18.06.–26.06.	10.10.–18.10.
14.07.–22.07.	20.11.–28.11.

### Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Fahrt mit Winzerexpress in Rüdesheim
- Bustransfer Anleger-Zentrum v.v. in Trier
- Weinprobe an Bord
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Persönliche Reiseunterlagen
- Audio-Set bei allen Ausflügen



MS Edelweiss \*\*\*\*+

Römische Baukunst & Winzerfreuden  
BASEL-TRIER-BERNKASTEL-BASEL  
MS ANTONIO BELLUCCI \*\*\*\*



9 Tage ab  
CHF 1340\*

**TRIER – RÖMISCHE BAUKUNST  
UND DENKMÄLER  
MALERISCHE WINZERSTÄDTCHEN  
SCHLÖSSER UND BURGEN**

### Reisedaten 2024

12.08.–20.08. <sup>(7)</sup>	17.09.–25.09.
20.08.–28.08.	15.10.–23.10.
28.08.–05.09.	23.10.–31.10.
05.09.–13.09. <sup>(7)</sup>	

<sup>(7)</sup> Auch als «Wander-Flussreise» buchbar

### Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Vegetarische Menüoptionen
- Vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung
- Weinprobe an Bord
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Persönliche Reiseunterlagen
- Audio-Set bei allen Ausflügen



MS Antonio Bellucci \*\*\*\*

## Rhein-Mosel-Romantik

**NEU** BASEL-TRIER-BERNKASTEL-BASEL  
MS GENTLEMAN \*\*\*\*



9 Tage ab  
CHF 1640\*

**REBENBEWACHSENES MOSELTALE  
TRIER, ÄLTESTE STADT DEUTSCHLANDS  
BESUCH EINER RÖMISCHEN KELTERANLAGE  
MIT DEGUSTATION**

### Reisedatum 2024

26.06.–04.07.

### Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Vegetarische Menüoptionen
- Vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung
- Fahrt mit Winzerexpress in Rüdesheim
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Persönliche Reiseunterlagen
- Audio-Set bei allen Ausflügen

## Flusstrio auf Rhein, Main und Mosel

**12 Tage ab CHF 2090 p.P.**

BASEL-WÜRZBURG-TRIER-BASEL  
MS THURGAU GOLD \*\*\*\*

### Reisedaten 2024

15.06.–26.06.	19.07.–30.07.
08.07.–19.07.	30.07.–10.08.

Weitere Details online

Amriswilerstrasse 12 | 8570 Weinfelden | Tel. 071 552 40 00 | info@thurgautravel.ch

Weitere Details zu diesen Reisen finden Sie online | Programmänderungen vorbehalten | \*Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen



## Kreuzworträtsel Migros-Geschenkkarten zu gewinnen!

Löse das Kreuzworträtsel und gewinne eine von 2 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken.

'Sibirien der Schweiz'	edle Pferderasse	kleine Sunda-in-sel	verüben		deutsche Vorsilbe	passiv			Superheldenkone (Stan)	Roman von Emile Zola	früherer Name Tokios	kaukasischer Steinbock	von geringer Wassertiefe		englisches Flächenmass	Athlet (Kw.)		Kassenzettel	Edelgas
							9		vergleichter Berggipfel im Kt. VS										
Gesellschaftstanz		8	vor 24 Stunden							erlaubt sein		6						US-Bundesstaat	
						7	Hühner-vogel		veraltete Masseinheit der Energie						Erdzeit-alter		englisch: nach, zu		
			Wett-kampf-klassen		Initialen Elstners						Händler von Diebesgut	sehr kalt, frostig		Fecht-waffe					
Kimono-gürtel		Ver-mächt-nis															britan-nischer Sagen-könig		Frauen-gemach in Burgen
pur, sauber					Alu-minium-oxid									hist. Region auf dem Balkan		Auto-anti-körper (Abk.)			
Autor von 'Maigret' † 1989	Antrieb, Anstoss	Tragödie von Euripides		natürliche Zeitein-teilung		5					elektr. Informations-einheit		Aktien-markt						3
							hoch-betagt									Vorname der Berger		sagen	
				Jazz-füh-rungs-stimme			Saug-wurm				nord-amerika-nisches Wildrind		Schiff der griechischen Sage		Ab-schnitt des Korans				
Vor-zeichen			inhalts-los					US-Bas-ketball-Liga (Abk.)		Männer-name	Märchen-gestalt	modern	grosses Wohn-gelände						
Fuss-gänger-brücke		2								ital.: Blumen				1		Stück (Abk.)		Umlaut	
			Ferien-ort im Berner Oberland									Pferde-zucht				4			
im Stil von (franz.)		Nadel-baum										Wasser-strahl nach oben							



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Teilnahme unter: [www.migmag.ch/raetsel](http://www.migmag.ch/raetsel)

**Teilnahmebedingungen Gewinnspiele:** Teilnahmeberechtigt sind alle Personen mit Wohnsitz in der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein, die das 18. Altersjahr vollendet haben. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die Mitarbeitenden des Gewinnspielveranstalters sowie Gewinnspielvereine, automatisierte Dienste und weitere professionalisierte/gewerbliche Teilnehmende. Gewinner/-innen werden schriftlich benachrichtigt und mit Namen und Wohnort veröffentlicht. Seit September 2023 ist die kostenlose Teilnahme an Verlosungen ausschliesslich online möglich.

Anzeige

# Aktion

## LC1 – auch für dein IMMUNSYSTEM\*

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. Angebote gelten vom 9.4. bis 15.4.2024, solange Vorrat.

**4er-Pack**  
20%

Auf alle LC1 Joghurts im 4er-Pack  
4x150g

\*Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

# MIGROS

# Chrüterchraft tut gut

Ab 2 Stück

**20%**

Alle Ricola Kräuterbonsbons

z.B. Original ohne Zucker, 2 x 50 g  
3.40 statt 4.20



Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. Angebote gelten vom 9.4. bis 15.4.2024, solange Vorrat.

**MIGROS**

  
**Meßmer**  
macht meinen Moment

**Gelassenheit ist:**  
Teegewohnheiten einfach mal  
auf den Kopf zu stellen.



Bring Geschmack ins kalte Wasser!

**MIGROS**

Meßmer gibts in Ihrer Migros



# Schutz, den ich brauche.

Komfort, den ich verdiene.



*Teste unsere saugstärksten Einlagen\*  
am Tag und in der Nacht.*



**20x**  
CUMULUS

**Neu**

**Tena Discreet Protect+  
Maxi und Maxi Night**  
1x6 Einlagen+ und 1x6 Nacht-Einlagen  
**CHF 5.80**

\*im Vergleich zu anderen TENA Discreet Einlagen

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel  
ausgenommen.  
**Angebote gelten vom 9.4 bis 22.4.2024, solange  
Vorrat.**

# MIGROS

# Instant-Nudelsuppe mit Gemüse

Ein Rezept,  
vier Zutaten

**Fresca  
Spargeln  
grün, fein,**  
500 g  
Fr. 5.50



+

**Knorr Asia  
Noodles  
vegetable,**  
70 g Fr. 2.10



+



**Saitaku Geröstete  
Sesamsamen,**  
95 g Fr. 3.95

+



**Fresca  
Römersalat  
(Lattich)  
mini, grün,**  
375 g  
aktueller  
Tagespreis

=



## Und so gehts

500 g grüne Spargeln im unteren Drittel schälen, Enden frisch anschneiden. Spargeln und 2 Mini-Lattiche in Stücke schneiden. 1,3l Wasser aufkochen, Spargeln und den separat verpackten Inhalt von 4 Packungen Instant-Nudelsuppe mit Gemüsegeschmack ohne die Nudeln hineingeben. 2 Minuten kochen lassen, Pfanne vom Herd ziehen. Nudeln dazugeben und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Mit Mini-Lattich anrichten. Nach Belieben mit 2 EL gerösteten Sesamsamen bestreuen. Mehr Suppenrezepte auf migusto.ch

# Wochen-Hits

9. 4. – 15. 4. 2024



**40%**



**11.95**  
statt 19.95

**Atlantik  
Rauchlachs, ASC**

Zucht aus Norwegen,  
in Sonderpackung, 300 g,  
(100 g = 3.98)



**40%**



**Tempo-Toilettenpapier  
oder -Feuchttücher**

in Mehrfach- oder Sonderpackungen,  
z.B. Deluxe, FSC®, 24 Rollen, **15.90** statt 26.55



ab 2 Stück

**30%**

**Coca-Cola und Fanta**

in Mehrfachpackungen,  
6 x 500 ml, 6 x 330 ml, 6 x 1.5 l oder 4 x 900 ml,  
z.B. Cola-Cola Classic, 6 x 1.5 Liter,  
**9.90** statt 14.10, (1 l = 1.10)



ab 2 Stück

**50%**

**Gesamtes Handymatic Supreme Sortiment**

(ohne Regeneriersalz), z.B. Maschinenreiniger,  
3 Tabletten, **3.40** statt 6.80



Gültig von Do–So

**Wochenend  
Knaller**



3er-Pack

**32%**



**7.95**  
statt 11.85

**St. Galler Olma  
Bratwürste, IGP**

Schweiz, 3 x 2 Stück, 960 g,  
(100 g = 0.83), gültig vom  
11.4. bis 14.4.2024



**31%**

**2.25**  
statt 3.30

**Erdbeeren**

Spanien/Italien,  
Schale, 500 g,  
(100 g = 0.45), gültig vom  
11.4. bis 14.4.2024



**40%**

**Gesamtes Kitchen & Co.  
Kochgeschirr-Sortiment**

z.B. Pro Bratpfanne flach, Ø 24 cm,  
pro Stück, **29.95** statt 49.95,  
gültig vom 11.4. bis 14.4.2024

Solange Vorrat.

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

**MIGROS**