

# M

---

# MAGAZIN



“Tyrrells, *Tyrrellbly* Tasty”

20%  
Rabatt



Angebot gilt vom 26.11. bis 2.12.2024, solange Vorrat.

# M

# MAGAZIN

**Leserangebot:**  
**Zum halben**  
**Preis ins Hotel**  
→ Seite 73

## Raus aus der Suppe

Ausflugsziele mit freier Sicht aufs Nebelmeer

→ Seite 66

**Warum es wichtig  
ist, den Kindern  
Nein zu sagen**

→ Seite 21

**10 Fakten über  
den Chlaus und  
den Schmutzli**

→ Seite 14

**Dampfend aus dem  
Ofen: Die besten  
Blechgerichte**

→ Seite 26

# **SPORTX WEEK**

**30%**  
**auf alles\***

**VOM 26.11.-2.12.2024**  
**IN DEINER SPORTX FILIALE**

**SPORTX**

\*exkl. bereits reduzierte Artikel, Service- und Dienstleistungen sowie Geschenkgutscheine.  
Angebot gültig vom 26.11. bis 2.12.2024, solange Vorrat.

# Wochenend- Knaller

Nur diesen Donnerstag  
bis Sonntag



A++

80.-  
günstiger

**19.95**  
statt 99.95

**Delizio Carina  
Midnight Black**  
Art.-Nr. 7174.784

Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel  
ausgenommen.  
**Angebot gilt vom 28.11. bis 1.12.2024,  
solange Vorrat.**

**MIGROS**

# Alles für grosse und kleine Chlaussäckli

-.90

**Samichlaus  
Lebkuchen**  
42 g, (100 g = 2.14)

**40%**

**8.60**  
statt 14.40

**Extra Erdnüsse**  
Israel/Ägypten, Beutel,  
1.5 kg, (1 kg = 5.73)

**Hit**

**3.95**

**Clementinen**  
Spanien, Jutesack,  
1.5 kg, (1 kg = 2.63)

Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits  
reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebote gelten vom 26.11. bis 2.12.2024,  
solange Vorrat.

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

Du musst nicht perfekt sein, um das Klima zu schützen.

Weniger neu kaufen hilft schon viel.

wwf.ch



Anzeige

# Migros-Magazin

## 25. November 2024



### Ofenbarung

Alle Zutaten aufs Blech legen, würzen und ab damit in den Ofen. Kochen kann so einfach sein.

S. 26

Dein Lieblingskaffee für zu Hause!



Ab 2 Stück

20%

Emmi Caffè Latte Mr. Huge Flaschen

z. B. Emmi Caffè Latte Macchiato Mr. Huge, 650 ml, 4.25 statt 5.30

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. Angebote gelten vom 26.11. bis 2.12.2024, solange Vorrat.

MIGROS

### 9 Editorial

#### Aktuell

##### Kurz und gut

- 10 News mit Würze in Kürze
- Der Chlaus kommt**
- 14 Was es mit dem Mann in Rot auf sich hat
- Der Chlaus bringt's**
- 16 Grossartiger Kleinkram fürs Chlaussäckli
- Grippe**
- 19 Es geht auch ohne sie
- Nein!**
- 21 Das Positive an Absagen in der Erziehung

#### Ratgeber

##### Wolle waschen

- 24 Vom richtigen Umgang mit der Naturfaser

#### Genuss

##### Rein damit

- 26 Ofengerichte
- Wir laden zu Tisch mit...**
- 32 ... Andreas Caminada
- Mach Mehl draus**
- 38 Alternativen zu Roggen
- Hört, hört!**
- 40 Hüttenkäseglace? Ja!

#### Meine Region

- 43 Aktionen, Storys, News

#### Leben

##### Grosse Töne

- 50 Opernsängerin Marina Viotti verrät, wie man im Leben weiterkommt
- Massage daheim**
- 52 Wellness an und für sich
- Verhandlungssache**
- 57 Wie Löhne zustande kommen
- Sparpotenzial**
- 62 Beim Wohnen liegt noch einiges drin
- Last minute**
- 65 Mitbringsel für Spontane
- Weitsicht**
- 66 Ausflüge über die Nebelgrenze

- 73 **Leserangebot**
- 75 **Rätsel**
- 79 **Schlussgang**



Aktionen in der Heftmitte



Oder jede Woche via Whatsapp aufs Handy:



Bild: Migusto

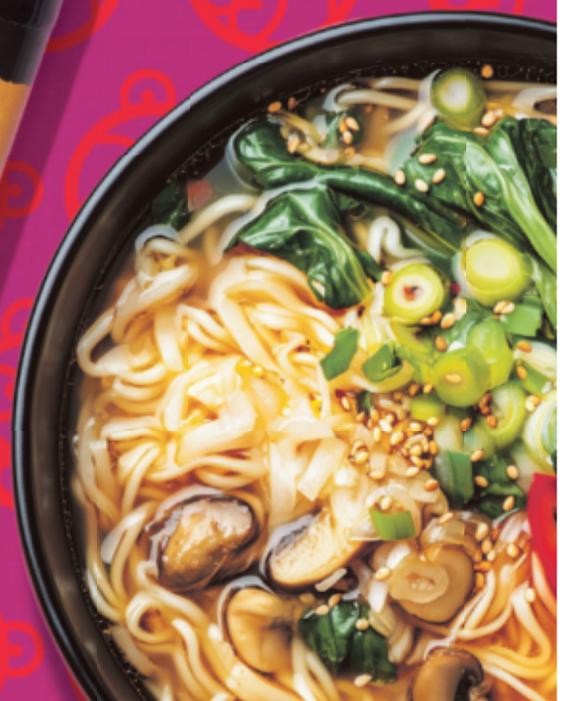
# Entdecke die Vielfalt Asiens

Neu: Tiger Kitchen



**20%**

auf das gesamte  
Tiger Kitchen  
Sortiment



Angebot gilt vom 26.11. bis 2.12.2024,  
solange Vorrat.

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

## 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  
CHEFREDAKTORIN:  
Sabine Eva Wittwer

AUFLAGE: 1350 639 Ex.  
(Wemf, Auflagenbulletin 2023)  
LESERSCHAFT: 2 235 000  
(Wemf, MACH Basic 2024-1)  
ABONNEMENTE: www.migmag.ch/abo  
TELEFON: 058 577 13 00\*

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

«Samichlaus du guetä Maa, gäll ich muess kei Fitze ha?» Das und viele weitere Chlausversli habe ich als Kind am 6. Dezember auswendig gelernt, bevor es am frühen Abend in den Wald ging. Dort wartete der Mann in Rot mit Säckli voller Mandarinli, Nüssli und Schoggi – oder in meinem Fall die Frau. Denn schon im Kindergarten musste ich lernen, dass der Samichlaus nicht echt ist. So erinnere ich mich noch an die junge Frau, die mit verstellter tiefer Stimme im Nikolauskostüm auf uns Kinder eingeredet hat. Dabei hatte ich nur Augen für den gut sichtbaren Faden, der den falschen Bart im Gesicht hielt. Trotz der Erkenntnis habe ich mich weiterhin jedes Jahr auf den Besuch beim Samichlaus gefreut – schliesslich gabs immer ein Säckli voller Süssigkeiten. Mehr zum Chlaus und den Säckli erfahren Sie ab Seite 14.



**Barbara Scherer**  
Redaktorin



### Wie viele Chlausvereine gibt es?

460 aktive Samichlaus-  
gesellschaften  
schweizweit listet die  
Seite chlaus.ch.

### Was passiert mit Briefen an den Samichlaus?

Ein Spezialteam der  
Schweizerischen Post  
beantwortet jedes  
Jahr rund 16 000 Briefe  
an den Chlaus, das  
Christkind und den  
Weihnachtsmann.

### Was hat das Christkind damit zu tun?

Martin Luther ersetzte  
im 16. Jahrhundert  
den Nikolaus durch  
den Heiligen Christ als  
Geschenkebringer.  
Daraus entstand die  
Figur des Christkinds.

Kurz  
und gut



## In drei Schritten zu schönen Zimmerpflanzen im Winter

Draussen überleben sie die Kälte, dafür drohen Trockenheit, Staub und lästige Mücken. So haben deine Pflanzen einen schönen Winter.

1

Die grösste Plage: Trauermücken. Einen alten Strumpf von unten über den Topf ziehen und am Stiel zusammenbinden. Luft und Wasser kommen durch, Trauermücken nicht. Wer viele Pflanzen hat, verwendet ein biologisches Insektizid.

2

In der trockenen Winter- und Heizungsluft sollten die Pflanzen mit reichlich Luftfeuchtigkeit versorgt werden. Hierzu regelmässig mit Wasser besprühen.

3

Pflanzen an einen hellen Standort platzieren (nicht über der Heizung) und die Blätter regelmässig von Staub befreien. Dieser erschwert die Aufnahme von Licht zusätzlich. Am besten eignet sich warmes, kalkfreies Wasser.

Produkte  
aus der Migros



**Migros Bio Garden  
Trauermücken-Stopp**  
9 Tabletten Fr.12.95



**Handzerstäuber**  
1Stück Fr.2.50



**Giesskanne**  
1Stück Fr.13.95

*Sami Niggi Niggi ...*



**Gericht  
der Woche:**  
Würzige  
Chlausbrötli

Hier gehts zum  
Migusto-Rezept:





**Bio-BHs in der Migros**

Ein guter BH kneift nicht, sitzt den ganzen Tag gut und bietet genügend Halt. Das können die drei neuen Modelle aus Baumwolle - auch ohne Bügel. Dazu gibts passende Slips und Hemdchen, alles aus Biobaumwolle nach GOTS-Standard.

**Ladies Cotton bra wireless padded**

Pro Stück Fr.24.95  
erhältlich in grösseren Filialen

**Was ist Mate?**

Mate ist ein Aufgussgetränk aus getrockneten Blättern des Matestrauchs, das in Südamerika verbreitet ist. Der Name stammt vom Wort «Mati», das in der Andensprache Quechua «Trinkgefäss» bedeutet: Traditionell wird Mate heiss aus der ausgehöhlten und getrockneten Hülle des Flaschenkürbisses getrunken.



**Ice Tea Mate**  
500 ml Fr.1.20



# Frühlingsflussfahrt - Marillenblüte in der Wachau

Neu: Mit dem neuen 5-Sterne Schiff entlang der blühenden blauen Donau!

Exklusivreise vom 24. - 29. März 2025



Alle Ausflüge bereits inkludiert!

MS AMADEUS Nova – das neue Flaggschiff der Amadeus Flotte!



Stift Melk



Hofburg in Wien



Die neue MS AMADEUS Nova



car-tours.ch  
Erstklassige Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung

6 Reisetage, inkl.  
Vollpension an Bord, ab

Fr. 1399.-

Doppelkabine, Hauptdeck hinten  
REISEHIT 361

## Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt mit dem komfortablen Extrabus
- ✓ Flusskreuzfahrt an Bord von MS AMADEUS Nova \*\*\*\*\* gemäss Reiseverlauf
- ✓ 5 Übernachtungen in der gebuchten Kabine
- ✓ Vollpension mit täglich 3 Mahlzeiten (Abendessen 1. Tag bis Frühstück 6. Tag) inkl. Kaffee, Tee nach dem Mittagessen & am Nachmittag, Begrüssungscocktail, Gala-Dinner, Tägliche Mitternachtssnack
- ✓ Geführter Rundgang in Dürnstein
- ✓ Geführter Rundgang «Marillen Erlebnisweg» inkl. Verkostung von Marille-Produkte
- ✓ Interessante Stadtführung in Wien
- ✓ Eintritt Stift Melk
- ✓ Ausflug Südböhmen mit geführtem Stadtrundgang in Krumau & Bierprobe
- ✓ Teilnahme am Bordunterhaltungsprogramm
- ✓ Freie Nutzung der Bordeinrichtungen
- ✓ Gepäckservice
- ✓ Sämtliche Hafengebühren
- ✓ Eigene Schweizer car-tours.ch Reiseleitung an Bord

## Ihr tolles Reiseprogramm:

### 1. Tag, Montag 24. März 2025 – Anreise nach Passau

Fahrt im komfortablen Extrabus nach Passau und Einschiffung auf die MS AMADEUS Nova. Kabinenzugang und feines Nachtessen an Bord.

### 2. Tag, Dienstag 25. März 2025 – Dürnstein & die Wachauer Marille

Nach dem Frühstück ankern wir im romantischen Winzerort Weissenkirchen. Wir bummeln unter kundiger Leitung durch die mittelalterlichen Gassen von Dürnstein (\*). Auf dem «Marillen Erlebnisweg» erfahren wir am Nachmittag viele interessante Fakten über die edle Frucht, die Herstellung der Spezialitäten sowie die Ernte (\*). Natürlich werden wir danach im Hofladen auch verschiedene Produkte verkosten können.

### 3. Tag, Mittwoch 26. März 2025 – Wien

Mit dem Frühstück erreichen wir Wien. Freuen Sie sich auf eine spannende Stadtrundfahrt mit den zahlreichen Prachtbauten wie z.B. Oper, Hofburg, Rathaus, Stephansdom oder das Hundertwasserhaus (\*). Danach bleibt genügend Zeit für eigene Entdeckungstouren.

### 4. Tag, Donnerstag 27. März 2025 – Stift Melk

Währenddessen unser Schiff zurück in die

liebliche Wachau gleitet, geniessen wir einen entspannten Vormittag an Bord und die fantastischen Flusslandschaften. Nach dem Mittagessen erreichen wir den Anleger Melk/Emmersdorf. Von hier besuchen wir das imposante Stift Melk – ein absolutes Juwel österreichischer Barockkunst, das Sie begeistern wird (\*).

### 5. Tag, Freitag 28. März 2025 – Ausflug Südböhmen

Über Nacht hat die AMADEUS Nova die Stadt Linz erreicht, von wo wir einen unvergesslichen Ausflug nach Krumau in Südböhmen unternehmen (\*). Die postkartenschöne Kleinstadt liegt malerisch an einer Fluss Schleife der Moldau und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Flanieren Sie durch die Gässchen der Stadt und lassen Sie sich vom Charme der Stadt in Ihren Bann ziehen. Bevor wir zu unserem Schiff zurückkehren, werden wir zu einer typischen Bierprobe erwartet.

### 6. Tag, Samstag 29. März 2025 – Heimreise

Nach dem Frühstück nehmen wir Abschied von der freundlichen Crew unseres Schiffes und treten von Passau aus die Heimreise an.

(\* inkludierte Ausflüge)

## Exklusive «Schweizer Jungfernfahrt»!

Gleiten Sie mit uns zum Frühlingstart 2025 entlang der blühenden Bilderbuchlandschaften der Wachau bis in die Walzerstadt Wien und geniessen Sie dabei das fantastische Ambiente an Bord der AMADEUS Nova, dem neuen Star am Flussschiff-Himmel. Wir haben das brandneue Traum-Flussschiff exklusiv für eine «Schweizer-Jungfernfahrt» angemietet – reservieren Sie jetzt Ihre Plätze!

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

REISEGARANTIE



## Unser Traumschiff – die MS AMADEUS Nova \*\*\*\*\*

An Bord der AMADEUS Nova (Baujahr 2024), einem der elegantesten und umweltfreundlichsten Premium-Flussschiffen Europas, werden Sie sich sofort zuhause fühlen. Alle Kabinen des neuen Flaggschiffs der AMADEUS Flotte sind luxuriös eingerichtet und bieten jeden erdenklichen Komfort für Ihre herrliche Frühlingsreise. Lassen Sie sich im feudalen Bordrestaurant von der AMADEUS-Crew verwöhnen, geniessen Sie einen feinen Kaffee im Café Vienna und einen Drink in der Lido Bar auf dem Sonnendeck.



## Unser Frühbuchpreis für Sie:

Alle Preise pro Person in Doppelkabine in Fr.

| MS AMADEUS Nova 6 Tage ab Schweiz |              |               |
|-----------------------------------|--------------|---------------|
| Kabinenkategorie                  | Katalogpreis | Frühbuchpreis |
| Hauptdeck hinten                  | 1789.-       | 1399.-        |
| Hauptdeck                         | 1949.-       | 1529.-        |
| Mitteldeck hinten (fr. Balkon)    | 2099.-       | 1669.-        |
| Mitteldeck (fr. Balkon)           | 2189.-       | 1799.-        |
| Oberdeck (fr. Balkon)             | 2379.-       | 1949.-        |
| Oberdeck Suite (Balkon)           | 2599.-       | 2199.-        |

### Zuschlag für Alleinreisende:

Hauptdeck Fr. 799.-, Mitteldeck 999.-

### Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:

Aarau, Basel, Bern, Luzern, Pfäffikon SZ, Sargans, St. Gallen, Thun, Winterthur, Zürich

### Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:

Persönliche Auslagen, Getränke & Trinkgelder (empfohlen Euro 7 – 10.- p.P./Tag)

Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person (entfällt bei Online-Buchung)

Organisation: Holiday Partner, 8852 Altendorf

Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren!

Tel. 0848 00 77 88

www.car-tours.ch

Kurz und gut

Food

Quiz

Was bedeutet es, wenn ein Rezept verlangt, dass etwas «auf kleiner Flamme» gekocht wird?



A

Es bedeutet, dass das Gericht bei niedriger Hitze gekocht werden soll.



B

Es bedeutet, dass man während des Kochens leise Flamenco-Musik spielen soll.



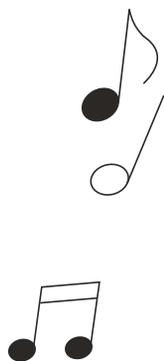
C

Es bedeutet, dass man beim Kochen eine Kerze anzünden soll, um eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen.

?

Antwort

Lösung: a)  
Noch mehr Kochwissen, hitzige Challenges und kreative Gerichte gibt's jeden Dienstag um 20.15 Uhr auf 3+ bei «MasterChef Schweiz» mit Migusto als Hauptsponsorin.



Klingt sehenswert...



### Musik im Museum

Was macht der Mann mit Ukulele auf einem Büchergestell? Er befindet sich im Migros Museum für Gegenwartskunst und singt von Begrüssung und Abschied. Manchmal singen Besucherinnen und Besucher mit. Die Auftritte des Musikers Mario Espinoza sind Teil der aktuellen Ausstellung «An der Schwelle des Museums». Die Künstlerin Jeanne van Heeswijk wiederum arbeitet mit Menschen aus der Nachbarschaft des Museums, etwa den Flechterinnen der nahegelegenen Stiftung St. Jakob.

Die Ausstellung dauert bis 19. Januar 2025.  
Mehr Infos: [migrosmuseum.ch](http://migrosmuseum.ch)

### Probier mal!



Neu

**Das ist es**  
Der Klassiker schlechthin, Ghackets mit Hörnli.

**Das kann es**  
Fixfertig kannst du das Gericht entweder kalt kaufen und es selber in der Verpackung in der Mikrowelle aufwärmen, oder direkt warm in der Migros beziehen und so essen.

**Das ist das Beste daran**  
Zum Aufwärmen brauchst du keinen Deckel, der ist nämlich schon drauf. Danach einfach die Folie entfernen. Und en Guete.

**Migros Daily Ghackets & Hörnli**  
390 g Fr. 8.95

Aktion: 20-fach Cumulus-Punkte auf die Migros Daily Menüs vom 26.11. bis 9.12.



# Samichlaus, du liäbä Maa...

Der 6. Dezember ist bei vielen Kindern im Kalender rot angestrichen. Denn dann kommt der Samichlaus und bringt Geschenke. Wieso eigentlich? Eine kleine Chlauskunde.

Text: Barbara Scherer

Trio im Dienst  
des Guten:  
Samichlaus,  
Schmutzli  
und Esel

**Was macht der Samichlaus?**

Am 6. Dezember bringt der Samichlaus in der Schweiz (in Deutschland ist es der Nikolaus) den Kindern Nüsse, Früchte und Schokolade. Hierzulande kommt der Mann im Bischofsgewand mit seinen Gehilfen, dem Schmutzli und einem Esel, aus den Tiefen des Waldes. Der Samichlaus erteilt den Kindern zudem gute Ratschläge. Ursprünglich unterschied er zwischen braven und ungehorsamen Kindern. Letztere erhielten keine Geschenke: Ihnen drohte der Schmutzli mit der Rute, oder sie wurden in seinen Sack gesteckt. Das ist heute nicht mehr üblich.

**Woher kommt er?**

Der Samichlaus geht auf den heiligen Nikolaus von Myra, Türkei, zurück. Der Bischof lebte im 4. Jahrhundert. Er war der Schutzpatron der Kinder. Der Legende nach hat der heilige Nikolaus Gaben und Esswaren an die Armen verteilt.

**Warum bringt er Geschenke?**

Die Geschenke am Samichlaustag sollen an die Grosszügigkeit des heiligen Nikolaus erinnern. In der Schweiz gibt es ein Chlausäckli voller Naschereien. In gewissen Regionen von Deutschland deponiert der Nikolaus seine Gaben in der Nacht auf den 6. Dezember in Schuhen. Das geht auf eine Legende zurück: So soll der heilige Nikolaus drei jungen Frauen geholfen haben, die nicht heiraten konnten, weil ihnen das Geld für eine Mitgift fehlte. Er soll jeder Frau einen goldenen Apfel in die Schuhe vor der Tür gelegt haben.

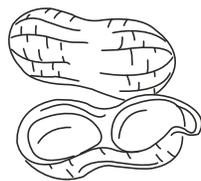
**Warum kommt der Samichlaus am 6. Dezember?**

Der 6. Dezember gilt als Todestag des Heiligen Nikolaus. Im Andenken an die guten Taten des Bischofs wird der Samichlaus bis heute an diesem Tag gefeiert.

**Wer ist der Schmutzli?**

Der Schmutzli ist der treue Begleiter des Samichlaus. Er hat meist einen Bart und trägt dunkle Kleidung. In manchen Regionen hat er ein schwarzes Gesicht. Die Farbe soll Russ oder Dreck darstellen. Mythologisch geht der Schmutzli auf Knecht Ruprecht zurück. Er ist der böse Gegenpart des Nikolaus: Seine Aufgabe ist es, die unartigen Kinder zu bestrafen.

Früher wurden  
unartige  
Kinder in den  
Sack gesteckt  
oder mit der  
Rute bedroht.  
Das ist heute  
nicht mehr  
üblich.

**Gibt es weitere Gehilfen?**

Ja, den Krampus. Er ist eine Schreckgestalt mit Hörnern. In Österreich, Ungarn und Tschechien ist er der böse Begleiter des Nikolaus. Wie der Schmutzli muss auch der Krampus die unartigen Kinder bestrafen. Die Figur des Krampus stammt aus der vorchristlichen Zeit.

**Was ist der Unterschied zum Weihnachtsmann?**

Der Weihnachtsmann ist ein fröhlicher Mann in Rot und Weiss mit einem vollen weissen Bart. Er kommt an Weihnachten durch den Kamin ins Haus und bringt Geschenke. Dabei reist der Weihnachtsmann mit einem Schlitten, der von Rentieren gezogen wird, durch die Welt. Auch der Weihnachtsmann geht historisch auf den heiligen Nikolaus zurück. Seine Gestalt löste sich im 19. Jahrhundert langsam vom ursprünglichen Nikolaus ab und wurde immer weltlicher. In den USA heisst der Weihnachtsmann Santa Claus.

**Was hat es mit dem Chlauspruch auf sich?**

Kommt der Samichlaus zu Besuch, sagen die Kinder traditionellerweise ein kleines Versli auf. Der Spruch kommt meistens in Reimform daher, soll den Samichlaus erfreuen und die Stimmung in der dunklen Jahreszeit aufhellen. Im Gegenzug erhalten die Kinder dann ihren Sack mit Nüssen, Mandarinen und Schokolade.

**Was hat der Samichlaus mit Trychlern zu tun?**

In der Zentralschweiz und gewissen anderen Regionen der Schweiz wird der Samichlaus von «Trychlern» und «Geisslechlöpfern» angekündigt. Dabei schwingen die Trychler Kuhglocken, während die Geisslechlöpfer mit ihren Geisseln, also Peitschen, laute Knalle erzeugen – so sollen auch böse Geister vertrieben werden. In anderen Regionen soll das laute Treiben den Chlaus wecken.

**Seit wann gibt es Schoggisamichläuse?**

Die ersten Schogginikoläuse entstanden um 1820 in Deutschland. Damals waren die Chläuse aber noch nicht hohl. Erst ab den 1950er-Jahren begann dann die Massenproduktion der Schokoladensamichläuse.

# Das bringt der Chlaus mit seinem Sack

... natürlich Nüssli, Schokolade und Mandarinli. Aber auch andere Kleinigkeiten, an denen sich die Kids erfreuen.

Text: Edita Dizdar Bild: Fabian Flury Styling: Assata Walter



## Sackstarker Kleinkram

- |  |  |
|--|--|
| 1<br><b>IQ Mini Spiel</b><br>versch. Farben Fr.6.95      | 8<br><b>Pokémon Booster Pack</b><br>Fr.4.95                            |
| 2<br><b>Fasermaler mit Stempel*</b><br>8 Stk. Fr.5.50    | 9<br><b>Frey Santa Moments</b><br>festliche Mischung, 1kg Fr.19.95     |
| 3<br><b>Aufbügelmotiv Löwe*</b><br>Fr.3.50               | 10<br><b>Clementinen</b><br>2kg Tagespreis                             |
| 4<br><b>Stickerrolle Schneemann*</b><br>Fr.4.95          | 11<br><b>Samichlaus Lebkuchen</b><br>42g Fr. -.90                      |
| 5<br><b>Motivstanzer*</b><br>4 Stk. Fr.7.95              | 12<br><b>Play-Doh Farbenpack</b><br>4 Stk., versch. Designs<br>Fr.5.95 |
| 6<br><b>Schleich Esel</b><br>Fr.9.95                     | 13<br><b>Migros Bio Erdnüsse</b><br>500g Tagespreis                    |
| 7<br><b>Kreativ Bausteine<br/>Weihnachten</b><br>Fr.7.95 | 14<br><b>Jutesack Wichtel*</b><br>25 x 40 cm Fr.3.95                   |

\* erhältlich in grösseren Filialen



1



2



3



4





# Alle Geschmacksrichtungen führen nach Genuss.



ab 2 Stück

**20%**

**Auf alle Emmi Caffè Latte Produkte**

z.B. Emmi Caffè Latte Macchiato, 230 ml, **1.70** statt 2.10

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebote gelten nur vom 26.11. bis 2.12.2024, solange Vorrat

**MIGROS**



## Tiefenwärme für den Rücken

12 Stunden Wärme für den Rücken.

Nach Aktivierung der Wärmeelemente entfaltet sich eine intensive und langanhaltende Wärme. Das patentierte Butterfly Design ermöglicht dabei eine optimale Wärmeverteilung. Insbesondere am Rücken führt eine Wärmebehandlung zu Entspannung und Wohlbefinden.

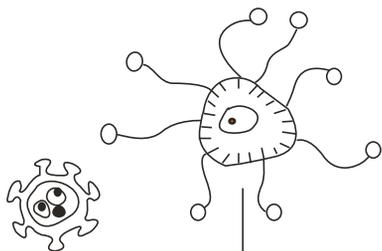
- selbstwärmend
- einfache Handhabung
- bequem und diskret



mehr erfahren

**MIGROS**

Axanova gibts in Ihrer Migros



### Warum sollte man die Grippe nicht unterschätzen?

«Die Symptome sind viel stärker als bei einer Erkältung», sagt Stefan Maydl, Facharzt für Allgemeinmedizin am Medbase-Zentrum Wil. Die Grippe überfällt den Patienten buchstäblich: Der Tag fängt womöglich noch gut an. Doch bald hat man Schweissausbrüche, und der Kopf beginnt zu glühen. Am Abend zeigt das Fieberthermometer 38, 39 oder gar 40 Grad an. Man fühlt sich, als habe man Prügel bezogen.

### Für wen ist eine Grippe besonders gefährlich?

Zu den Risikogruppen gehören ältere Menschen ab 65 Jahren, schwangere Frauen, Personen mit Krankheiten wie Asthma, COPD, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs, Säuglinge und frühgeborene Kinder bis zwei Jahre. Für sie ist es besonders wichtig, sich mit der Impfung zu schützen. Aber auch Menschen, die bei der Arbeit viele Kontakte haben, sollten sich impfen lassen, um die Krankheit nicht zu verbreiten.

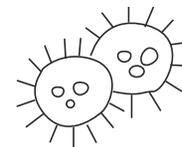
### Welche Nebenwirkungen kann die Spritze haben?

Manchmal schmerzt die Einstichstelle, und es kann eine Schwellung entstehen. Du fühlst dich vielleicht schlapp und leicht krank. Menschen mit Allergien oder Vorerkrankungen sollten sich vor der Impfung von ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt beraten lassen. Für Sportlerinnen und Sportler ist es empfehlenswert, nach der Spritze eine dreitägige Trainingspause einzulegen.

Bild: Adobe Stock

# So entgehst du der Grippe

**Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für eine Grippeimpfung. Für wen sie besonders wichtig ist und was du im Winter sonst noch für deine Gesundheit tun kannst.**



### Wie schnell wirkt die Impfung?

Es dauert 10 bis 14 Tage, bis der Körper den vollen Schutz vor einer Ansteckung aufgebaut hat. Die Impfung muss man jedes Jahr wiederholen. Denn die Grippeviren verändern sich von Saison zu Saison, weshalb der Wirkstoff immer wieder angepasst wird.

### Was kannst du sonst noch tun, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen?

Trink genug, am besten etwa zwei Liter am Tag. So hältst du die Schleimhäute in den Atemwegen feucht. Sie sind dann weniger anfällig für Viren. Achte auf ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität. Damit stärkst du dein Immunsystem, dadurch kann es Infektionen besser abwehren.

Text: Michael West

Jetzt anmelden

### Impftermin buchen

Die Grippeimpfung kannst du in einer Arztpraxis oder Apotheke machen lassen. Hier gehts zur Anmeldung in einer Medbase-Apotheke:



**GREEN  
FRIDAY  
WOCHEN**

A



Kaffeemaschine  
**HORIZON**  
**29.90**  
statt 139.90  
**+ 25.-**  
Kaffee geschenkt\*



\* Bei Registrierung auf [coffeeb.com](https://www.coffeeb.com).  
Aktion gültig bis 02.12.2024 oder solange Vorrat.



**coffeeB**

**MIGROS**

CoffeeB gibts in Ihrer Migros

Manchmal möchte ein Kind  
tatsächlich ein «Nein» hören.



# Nein, lieber nicht

Warum es wichtig ist, seinen Kindern auch mal  
Nein zu antworten – und wie es leichterfällt.

Text: Steffi Hidber

Erinnert sich noch jemand an den Begriff «antiautoritäre Erziehung»? Das einstige Lieblingsschlagwort von leicht genervten Grosseltern wird heute oft mit «Erziehung auf Augenhöhe» gleichgesetzt. Und das mit gutem Grund: Autoritär will niemand sein. Geschweige denn wir aufgeklärten Eltern!

Schöner und zeitgemässer ist der Begriff «sturdy parenting», was so viel heisst wie robustes Erziehen. Zurückzuführen ist er

Fortsetzung auf Seite 23

# Beauty Lovers aufgepasst!

Dein Black Friday Beauty Programm: Profitiere von 30% ab zwei Stück auf alle Manhattan Produkte\*

ab 2 Stück

**30%**

Auf alle Manhattan Produkte

z.B. Volume Up  
Glassy Gloss Fb. 350  
6.95 statt 9.90 CHF



*Fixiert das Make-Up den ganzen Tag dank Grip-Effekt!*

*Die Wimpernsensation: Für schwerelose und voluminöse Wimpern*

\*Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebot gültig vom 26.11.24 bis 2.12.24, solange Vorrat.

**MIGROS**

Fortsetzung von Seite 21

auf die bekannte US-amerikanische Kinderpsychologin und Bestsellerautorin Becky Kennedy. Im Grundsatz geht es bei diesem Erziehungsstil um zwei Dinge: konkrete Grenzen anstelle von Laissez-faire, Bindung anstelle von Bestrafung: «Wenn wir die Gefühle unserer Kinder ernst nehmen und gleichzeitig Grenzen setzen, bleiben wir in Verbindung mit den Kindern», erklärt Kennedy. «Wir üben mit ihnen die Fähigkeiten, die sie brauchen, um ihr Verhalten tatsächlich zu ändern.» Die Psychologin ist überzeugt, dass diese Art der Erziehung starke Beziehungen aufbaue und sogar Verhaltensmuster aufbreche, die über Generationen entwickelt worden seien.

Hört sich gut an, nicht wahr? Der Umgang zwischen Eltern und Kindern ist im Idealfall von Respekt geprägt und durchaus partnerschaftlich. Doch während man sein Kind absolut als gleichwertigen Menschen sehen sollte, bedeutet das nicht, dass das Kind auch im Familienalltag gleichberechtigt ist. Und dazu gehört eben auch, Nein zu sagen.

### Warum fällt uns Neinsagen so schwer?

Es ist nicht überraschend, dass vielen von uns das Wort «nein» nicht besonders leicht über die Lippen geht: Wir möchten alle akzeptiert und gemocht werden und meiden oftmals Konflikte oder Auseinandersetzungen, besonders mit Menschen, die wir gern haben. Wer aber ausdrücken kann, dass etwas nicht passt oder nicht okay ist, stärkt damit nicht nur seine eigenen Grenzen und gewinnt an Selbstvertrauen, sondern bietet – gerade bei Meinungsverschiedenheiten mit den eigenen Kindern – Stabilität.

Kinder brauchen Beständigkeit und das Wissen, dass es gewisse Dinge gibt, die nur Erwachsene abschliessend entscheiden können – und dürfen. «Man sollte seine Kinder wahrnehmen und ernst nehmen – und damit haben die meisten Eltern Probleme», stellte der leider inzwischen verstorbene dänische Familientherapeut Jesper Juul fest. «Sie denken, wenn man jemanden ernst nimmt, muss man ihm geben, was er will.» Das sei ein grosses Missverständnis, denn: «Zum Ernstnehmen gehört auch, dass man als Eltern entscheidet, ob man mitmacht oder nicht, wenn die Tochter ein neues Fahrrad oder ein Piercing möchte.» Wer sich

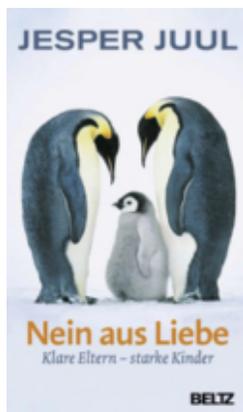
### Lesen und Hören

#### Podcast-Tipp: «Elterngespräch» mit Christine Rickhoff

In diesem unterhaltsamen Podcast stimmen sowohl die Themen rund um die Erziehung als auch die Gästerauswahl, inklusive Psychologin Elke Schicke, die regelmässig eincheckt.

#### Buch-Tipp: Jesper Juul «Nein aus Liebe»

Der lesenswerte Klassiker des legendären Familientherapeuten Jesper Juul, der überzeugt ist, dass ein klares Nein oft die liebevollste Antwort ist, die Eltern geben können.



Kösel-Verlag, 2008,  
Fr. 16.30, erhältlich  
bei [exlibris.ch](http://exlibris.ch)

## 5 Gründe, weshalb Kinder auch «Nein» hören müssen

- 1** Es bietet Lernmöglichkeiten – auch, dass sie nicht immer alles haben können, was sie wollen.
- 2** Es bringt Kindern bei, Befriedigung zu verzögern und Geduld zu erlernen.
- 3** Es hilft ihnen dabei, den Umgang mit Enttäuschung zu trainieren und ermöglicht ihnen, allfällige Probleme anders zu lösen.
- 4** Es hilft ihnen, Respekt vor ihren Eltern und anderen Erwachsenen zu haben, und bereitet sie auf die Welt ausserhalb des Elternhauses vor.
- 5** Und ganz wichtig: Manchmal möchte das Kind tatsächlich ein «Nein» hören. Viele Kinder und Jugendliche mögen Strukturen und reagieren besser auf Eltern, die beständig bleiben und sie auch zur Rechenschaft ziehen – insbesondere in Bezug auf abgemachte Regeln.

als Elternteil vor diesen Konflikten fürchtet, wird unsicher – das Gegenteil der von Kennedy propagierten «stabilen Elternschaft». Wenn man sich dabei ertappt, dem Kind zu schnell nachgeben zu wollen oder sich auf endlose Diskussionen einzulassen, lohnt es sich, vor dem Antworten eine kurze Pause einzulegen. So lässt sich ein Nein oft sowohl ruhiger, aber auch entschiedener aussprechen. Die Beständigkeit, die so entsteht, nützt nicht nur dem Kind. Die Berliner Familientherapeutin Nadine Kempkens stellt bei ihrer Arbeit jedenfalls fest, dass auch Eltern von dieser Klarheit profitieren, denn: «Ein überzeugtes Nein braucht kein schlechtes Gewissen und bedeutet damit auch ein Ja zu sich selbst.»



## So pflegst du Wollkleider richtig

Einmal gewaschen und schon ist der neue  
Wollpulli unförmig? Mit diesen Tipps  
passiert das nicht mehr.

### Etikett lesen

Wolle ist eine Naturfaser, und jede Faser ist von einer feinen Schuppenschicht umschlossen. Waschen und Reibung können diese aufrauen. Darum solltest du bei allen Kleidungsstücken aus Wolle die Herstellerhinweise auf dem Etikett beachten.

### Auslüften lassen

Wolle ist empfindlich und sollte nicht nach jedem Tragen gewaschen werden. Oft reicht es, den Wollpulli ein bis zwei Nächte an der frischen Luft auszulüften. Das ist schonender als jeder Waschgang.

### Flecken behandeln

Dein Wollpullover hat Flecken? Bürste den Fleck auf keinen Fall heraus, du könntest die Wolle beschädigen. Tupfe stattdessen normales Shampoo auf den Fleck. Ist er hartnäckig, kannst du Gallseife nutzen.

Anzeige

# “Tyrrells, *Tyrrellbly* Tasty”


**MIGROS**

 Tyrrells gibts in Ihrer Migros und online auf [migros.ch](http://migros.ch)

## Richtiger Waschgang

Wähle immer einen Waschgang, der für Wolle geeignet ist. Je nach Maschine sind das: Wollwäsche, Feinwäsche oder Handwäsche. Alle drei Programme arbeiten sehr schonend, ohne hohe Umdrehungszahl. Am besten drehst du Wollkleidung auf links beim Waschen.

## Trommel höchstens halb voll

Fülle die Waschtrommel nur zu einem Viertel oder bis zur Hälfte, wenn du Wolle waschen willst. Denn sonst reiben die Kleider zu sehr aneinander, das kann die Wollfasern mit der Zeit beschädigen.

## Nicht zu heiss

Wolle sollte auf keinen Fall mit mehr als 30 Grad gewaschen werden. Auch wenn du sie von Hand wäschst, darf Wolle nur handwarm gewaschen werden.

Das Wollwaschmittel der Migros



**Yvette Wool & Silk,  
Flüssigwaschmittel**  
2l, 40 Waschgänge Fr. 11.95

**Aktion:** 20% ab 2 Stück  
auf alle Yvette Feinwaschmittel  
vom 26.11. bis 2.12.

## Vorsicht bei der Handwäsche

Durch starkes Rubbeln oder Auswringen strapazierst du Wolle. Wringe Wollsachen niemals aus, sonst verformen sie sich. Rolle sie stattdessen in ein trockenes Handtuch ein. Das saugt überschüssige Feuchtigkeit auf. Ziehe das Kleidungsstück danach in Form.

## Richtiges Waschmittel

Normales Waschmittel eignet sich nicht. Verwende Wollwaschmittel: Es hat einen neutralen pH-Wert, der die Wollstruktur erhält und schützt. Nutze es auch bei Handwäsche.

## Liegend trocknen

Wolle saugt sich beim Waschen mit Wasser voll und wird schwer. Darum solltest du Kleider aus Wolle nicht aufhängen. Durch das Gewicht kann sich das Kleidungsstück verziehen. Lege es zum Trocknen flach aus.

Text: Barbara Scherer

Bild: Adobe Stock

Anzeige

# 20%

**RABATT**  
GÜLTIG VOM 25. NOVEMBER BIS  
8. DEZEMBER 2024

180 g  
CHF **38.30**  
STATT CHF 47.90



### Bei Muskel- und Gelenkleiden

Stillt den Schmerz, hemmt die Entzündung:  
Voltaren Dolo forte Emulgel

Haleon Schweiz AG

270 Kapseln

CHF **99.80**  
STATT CHF 124.80



### Stärkt das Haar von innen

Priorin N, Aufbaupräparat auf der Basis  
von vier Wirkstoffen

Bayer (Schweiz) AG

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

achillea.ch  
dropa.ch

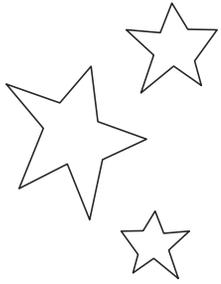
**dropa**  
GANZ SCHÖN GESUND!  
APOTHEKEN UND DROGERIEN

*Schön, wenn der Ofen  
das Kochen übernimmt*



# Wir feiern **Blech Friday!**

Am Freitag ist Black Friday. Der perfekte Anlass, um kulinarisch besonders bunt zu werden und mit unkomplizierten Ofengerichten den Blech Friday zu zelebrieren.



Rezept

## Gefüllte Auberginen

Beilage für 4 Personen

- 2 Auberginen à ca. 250 g
- 2 grosse Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Sultaninen
- Salz, Pfeffer
- ca. 1 TL gemahlener Zimt
- 500 g Tomaten

1. Auberginen längs halbieren. Mit einem Löffel etwas Fruchtfleisch herauslösen und grob hacken. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Petersilie hacken. Gehackte Aubergine und Zwiebeln im Öl ca. 5 Minuten andünsten. Knoblauch und Sultaninen beigegeben und einige Minuten mitdünsten. Petersilie hacken und daruntermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

2. Backofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Tomaten in Würfelchen schneiden, in einer ofenfesten Form verteilen. Auberginen daraufsetzen und mit der vorbereiteten Masse füllen. Auberginen in der Ofenmitte ca. 35 Minuten backen.

**TIPP** Passt als Beilage zu Lammfleisch oder kann mit Bulgur und Joghurtsauce als vegetarisches Hauptgericht serviert werden.



## Ofengemüse mit Halloumi und Hummus-Joghurt

Griechisch angehaucht: bunte Ofen-Gemüseplatte mit Blumenkohl, Süsskartoffeln, Karotten, Renden, begleitet von Halloumi, Hummus und Pita-Brot.



## Poulet-Nudel-Käse-Blechgericht

Tagliatelle kochen, Poulet backen, und für den Finish beides gleichzeitig mit Käse und Kräutern im Ofen knusprig werden lassen.



## Vegi-Chili vom Blech

Chili geht auch im Ofen! Dazu Bohnen, Mais und Tomatensauce mischen, mit Polenta-Scheiben belegen und mit Käse überbacken. Frische Avocado dazu servieren.



**CHF 15.– Gutschein für das gesamte Sortiment\***  
mit dem Code 2666



## Persönliche Geschenkideen mit Ihren Fotos

Machen Sie Ihren Liebsten mit individuellen Geschenken eine besondere Freude zu Weihnachten.

**cewe**

**MIGROS**

Portofreie Lieferung in  
Ihre Filiale

CUMULUS

Cumulus Punkte  
sammeln



Bequeme  
Heimlieferung

Jetzt scannen und  
direkt loslegen:



\*Aktion gültig bis 22.12.2024 für das gesamte Migros Photo Service Sortiment, ausgenommen CEWE Geschenkgutscheine, ab einem Mindestwarenwert von CHF 50.–. Nur einmal pro E-Mail-Adresse einlösbar. Nicht kumulierbar.

Rezept

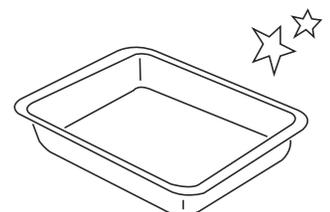
## Kabeljau mit Zwiebeln aus dem Ofen

Hauptgericht für 4 Personen

**800 g** kleine festkochende Kartoffeln  
**ca. 1 dl** Olivenöl  
**2 Scheiben** Weissbrot, vom Vortag  
**2** grosse Zwiebeln  
**½ Bund** Petersilie  
**1** Chilischote  
**600 g** Kabeljaurückenfilets  
 Salz, z. B. Meersalz  
**ca. 2 EL** schwarze Oliven

**1.** Backofen auf 170 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Kartoffeln ungeschält gründlich waschen. Je nach Grösse halbieren oder vierteln. In eine ofenfeste Form geben und mit etwas Öl beträufeln. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Inzwischen Brot in Würfelchen, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in reichlich Öl goldbraun rösten. Brot dazugeben und kurz mitrösten. Petersilie und Chili hacken und daruntermischen.

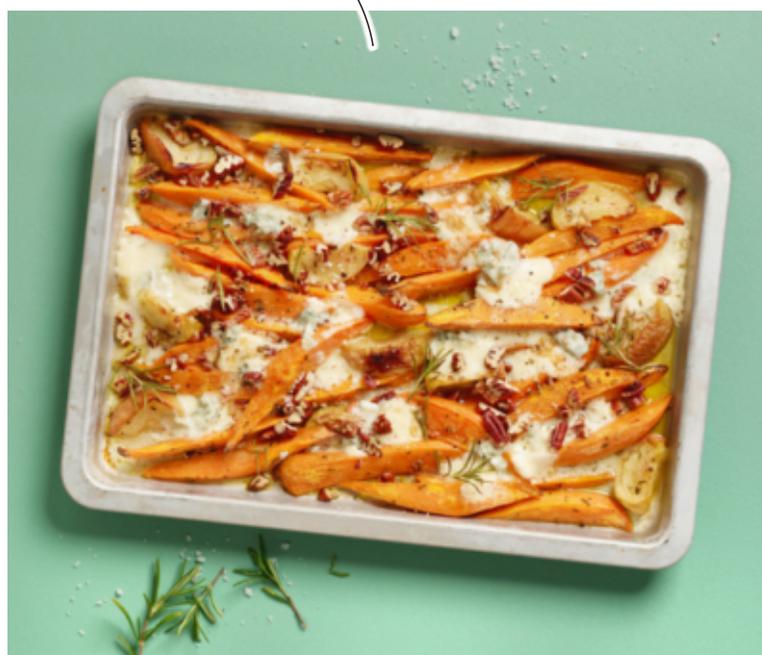
**2.** Kabeljaufilet in Portionstücke schneiden und mit Salz würzen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Fischstücke zwischen die Kartoffeln setzen und die Zwiebelmischung darauf verteilen. Oliven darüber verteilen. Kartoffeln mit dem Fisch in der Ofenmitte ca. 15 Minuten fertig backen. Mit Salz abschmecken.



*Gorgonzola sorgt für Würze*

### Süsskartoffeln vom Blech

Einfach, aber gut: Mit Apfelschnitzen, Rosmarin und Olivenöl gebackene Süsskartoffeln werden am Schluss mit Gorgonzola-Mascarpone und Nüssen überbacken.

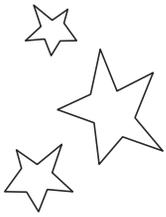


Rezept

**Indisches Ofen-Gemüse-Curry**

Hauptgericht  
für 4 Personen

- 800 g** bunte Karotten
- 1** Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- ca. 20 g** Ingwer
- Salz
- Pfeffer
- 3 dl** Bouillon
- 2,5 dl** Kokosmilch
- 2 EL** indische Currypaste, z. B. Tandoori
- 1 Dose** Kichererbsen
- 2 EL** Mandeln
- 1 Bund** gemischte Kräuter, z. B. Koriander und Minze



Anzeige

## Festliche Preise

Schnapp dir ein Coke und gewinne mit etwas Glück.

ENTDECKE

KAUFEN  
SCANNEN  
MITMACHEN

MEHR

Teilnahmezeitraum vom 1.11.2024 bis 31.12.2024. Alle Infos und Teilnahmebedingungen in der Coke App. Kein Kaufzwang. Gratis-Code unter 0848 80 80 00. © 2024 The Coca-Cola Company.

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. Angebote gelten vom 26.11. bis 2.12.2024, solange Vorrat.

ab 2 Stück

30%

Coca-Cola ORIGINAL TASTE  
Coca-Cola ZERO ZUCKER  
4 x 900 ml, 5.30 statt 7.60

ab 2 Stück

30%

Coca-Cola ORIGINAL TASTE  
Coca-Cola ZERO ZUCKER  
6 x 330 ml, 4.30 statt 6.20

ab 2 Stück

30%

Coca-Cola ORIGINAL TASTE  
Coca-Cola ZERO ZUCKER  
Coca-Cola ZERO KOFFEINFREI  
6 x 500 ml, 6.25 statt 8.95

← Perfekt!  
Auch abends

ab 2 Stück

30%

Fanta  
z.B. Fanta Exotic, 6 x 500 ml  
6.25 statt 8.95

MIGROS



Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Karotten längs vierteln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Alles in einem Bräter verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Bouillon, Kokosmilch und Currypaste aufkochen. Über das Gemüse verteilen. In der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen. Kichererbsen abgiessen und abtropfen lassen. In den Bräter geben und weitere 10 Minuten fertig backen. Mandeln grob hacken und mit den Kräutern über dem Gemüse-Curry verteilen. Dazu passt Reis oder Naan-Brot.



Mehr Ofenrezepte auf [migusto.ch](https://migusto.ch)



Lieber Black Friday als Blech Friday?

Für alle Fans von saftigen Rabatten: QR-Code scannen und alle Black-Friday-Aktionen der Migros entdecken – zum Beispiel auf Spielwaren und Kleider für Erwachsene:



Anzeige

## Lindor in Aktion



Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebot gilt vom 29.10. bis 25.12.2024, solange Vorrat.



10%

18.85  
statt 20.95

Lindt Lindor  
Kugeln Milch,  
assortiert oder Noir  
500 g im Weihnachtsdesign

MIGROS



# «Humor ist eine wichtige Zutat, damit sich die Gäste wohlfühlen»

Sterne-Koch und MasterChef-Schweiz-Juror Andreas Caminada liebt Salat, Ordnung und Süßes.

Er verrät, auf welche Lebensmittel er lieber verzichtet, und was ihm in der Küche wichtig ist.

Text: Dinah Leuenberger

## Andreas Caminada, wie sieht ein typisches Frühstück für Sie aus?

Meine Frau und ich bereiten das Frühstück für die Kinder zu, was dann übrig bleibt, essen wir. Meistens Brot mit Butter und Konfi und dazu Kaffee. Dann gehe ich mit dem Hund spazieren.

## Finden Sie Brunch gut?

Ja, am Sonntag durchaus. Isst man später Frühstück, kann man den Zmittag weglassen und dafür wieder richtig Znacht essen.

## Wie essen Sie Ihr Ei am liebsten?

Auswärts bestelle ich gerne Eggs Benedict, also pochierte Eier mit Sauce hollandaise. Zu Hause kann es auch mal ein Rührei sein.

## Was war Ihr Lieblingsessen als Kind?

Kartoffelküechli. Dazu hat meine Mutter rohe Kartoffeln an der Röstiraffel geraffelt, Mehl und Ei dazugegeben und dann in der Pfanne knusprig gebraten. Die waren salzig, dazu ass ich immer Apfelkompott.

## Was ist jetzt Ihr Lieblingsessen?

Das ist sehr situationsbedingt. In Thailand zum Beispiel Som Tam, ein Papayasalat. In den Alpen kann es auch mal Fondue sein. Und im Sommer liebe ich Salat über alles.

## Was essen Sie nicht gern?

Ich würde nie freiwillig Austern oder Seeigel bestellen. Ich kann das essen, aber es sind nicht meine Lieblingsprodukte.

## Wie hat Ihre Herkunft Ihre kulinarischen Vorlieben beeinflusst?

Wenn ich an die Küche meiner Mutter denke, dann sind das für mich Wohlkülgerichte. Gehe ich heute mit den Kindern zu ihr, dann gibt es Maluns oder Capuns - die allerbesten. Die Gerichte und Rezepte wecken Erinnerungen, danach sehnt man sich immer wieder.

## Welche Küche mögen Sie am liebsten?

Die italienische. Pizza und Pasta sind nicht zu schlagen. Aber auch indische, mexikanische und asiatische Küche mag ich. Wir Europäer mögen es schon gern gut gewürzt.

## Was bestellen Sie vom Hotel-Roomservice?

Das kommt sehr selten vor. Wenn, dann ein Clubsandwich und Pommes frites. Die Pasta in Hotels ist meistens verkocht.

## Können Sie ins Restaurant gehen, einfach um zu geniessen? Oder analysieren Sie?

Ich bin sehr ein Genussmensch. Nach 20 Jahren Selbständigkeit habe ich irgendwann mit dem Analysieren aufgehört. Inzwischen weiss ich, wo ich gut essen kann. Dort geniesse ich es dann auch richtig.

## Mit wem essen Sie am liebsten?

Mit Menschen, die etwas zu erzählen haben und inspirierend sind. An diesen Essen entsteht eine spezielle Energie, die ich sehr mag und an die ich mich gerne erinnere.

## Welche Zutat ist aus Ihrer Sicht überschätzt?

Vermutlich die Avocado. Ich liebe Avocado, aber sie ist inzwischen überall drauf und verliert darum das Spezielle.

## Und welche Zutat ist unterschätzt?

Gemüse. Rande, Rüebli. Man kann damit so vielseitige Gerichte kochen. Wir scherzen im «Schloss Schauenstein» immer, dass wir Kindheitstraumata heilen wollen. Indem wir zum Beispiel Rande oder Fenchel so zuberei-

«Ich würde nie freiwillig Austern oder Seeigel bestellen.»



**Andreas Caminada (47)** ist Sternekoch, führt mehrere Restaurants, darunter das «Schloss Schauenstein». Er fördert mit der Fundaziun Uccelin junge Kochtalente, und er steht in diversen TV-Formaten vor der Kamera, zurzeit bei MasterChef Schweiz als Juror. Die Sendung läuft jeweils dienstags um 20.15 Uhr auf 3+. Andreas Caminada lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in Fürstentau GR.

ten, dass sie auch Menschen überzeugen, die das Gemüse sonst eher meiden.

## Was halten Sie von Food-Trends?

Die haben ihre Berechtigung, man entdeckt hin und wieder Spannendes. Aber es wird schnell too much. Wie eben mit den Avocados oder den Bao Buns. Es wird dann wieder langweilig, wenn alle das Gleiche machen.

## Welche Tätigkeit in der Küche mögen Sie nicht?

Als Koch gehört alles dazu, ich kann nichts ausklammern. Ich arbeite mit Leidenschaft und einer positiven Einstellung. Ich mache, was es zu erledigen gilt. Auch mal das Tellerwaschen.

## Worüber haben Sie zuletzt in der Küche gelacht?

Wir lachen ständig. Humor ist eine wichtige Zutat, damit sich die Gäste bei uns wohl fühlen. Man kann schlecht gelaunt keine guten Gerichte kreieren.

## Welche Lektion aus Ihrer Ausbildung ist Ihnen geblieben?

Ein Ausbildner brachte mir bei, dass alles in der Küche seinen Platz hat. Jede Pfanne, jeder Probierlöffel. Das handhabe ich auch so. Wenn jemand keine Ordnung hat, nervt mich das. Dann ist man im Stress, hat Chaos und generiert Leerläufe.

## Auch bei MasterChef ermahnen Sie eine Person, wenn sie ein Chaos hat.

Ja. Aber man muss sagen: Die Kandidaten müssen unter Zeitdruck grosse Herausforderungen meistern. Sie versuchen, Herr der Lage zu werden. Manchmal gelingt nicht.

## Woran scheitern die Kandidaten am ehesten?

Am eigenen Ehrgeiz. Wenn jemand zu viel will. Am Ende zählt der Geschmack. Da kann etwas noch so kreativ sein und toll aussehen - wenn es nicht gut abgeschmeckt ist oder kein Gefühl auslöst, dann ist die Aufgabe nicht gut gelöst.

## Schauen Sie TV-Serien oder Filme übers Essen?

Ich habe leider wenig Zeit dafür. Aber meine Kids mögen eine Sendung aus den USA, in der Gordon Ramsay Restaurants besucht. Das schauen wir gern zusammen, da ist Action.

## Essen Sie manchmal vor dem TV?

Ab und zu entscheiden wir als Familie: Heute gibts einen Kinoabend. Oder wenn ich alleine zu Hause bin, esse ich manchmal vor dem TV.

Fortsetzung auf Seite 35

Lieber  
koffeinfrei  
unterwegs?



Ab 2 Stück

**20%**

**Emmi Caffè Latte Decaf**  
230 ml, **2.00** statt 2.50

Bei diesem Angebot sind bereits  
reduzierte Artikel ausgenommen.  
**Angebot gilt vom 26.11. bis**  
**2.12.2024, solange Vorrat.**

**MIGROS**



**Winterwunderland**  
**Wellness - Genuss**  
in Vorarlberg

- 3 Nächte inkl. Halbpension
- Welcomedrink
- 25 min Teilmassage
- Wellness mit Innen- und Aussenpool, Sauna, Massage
- Hauseigene Brauerei
- Eigene Cafe-Konditorei

**05.12.-11.12.24**  
**ab € 652,- p. P.**

Weitere interessante Angebote  
unter: [www.gotthard.at](http://www.gotthard.at).

Walch HotelbetriebsGmbH | Familie Walch  
Omesberg 119 | A-6764 Lech am Arlberg  
Tel. +43 5583 / 35 60-0 | [hotel@gotthard.at](mailto:hotel@gotthard.at)  
[www.gotthard.at](http://www.gotthard.at)

**WENN MAN VOR  
DEM BIKE  
UNTEN  
ANKOMMT.**

Dann erreichen wir Sie  
innerhalb kürzester Zeit  
überall in der Schweiz.

**Jetzt Gönnerin oder  
Gönner werden**



Wenn, dann  
**rega**



 **winterhilfe**  
Schweiz



Armut in der Schweiz  
ist oft unsichtbar.

IBAN CH68 0900 0000 8000 8955 1  
Winterhilfe Schweiz  
Clausiusstrasse 45, 8006 Zürich



Ihre Spende  
in guten Händen.

Spenden an die  
Winterhilfe Schweiz  
werden in der ganzen  
Schweiz eingesetzt.



QR-Code für  
online-Banking  
und Twint

Fortsetzung von Seite 33

**Was essen Sie, wenn Sie wenig Zeit haben?**

Unterwegs ein Sandwich. Aber ich kaufe kein fertiges, ich nehme Brot und Aufschnitt oder Käse und stelle es selbst zusammen. Das geht auch an der Raststätte.

**Welche Essgewohnheit würde man Ihnen nicht geben?**

Zum Kaffee gibt es immer etwas Süsses. Kägi Fret oder so. Und ich glaube, viele meinen, dass ich zu Hause immer einen Fünfgänger esse. Überhaupt nicht. Wir machen eine lose Menüplanung und kochen für die Kinder, was wir als Kinder gegessen haben. Geschnetzeltes, Gulasch, Spätzlipfanne, Lasagne.

**Wovon essen Sie zu viel?**

Saure Zuckerschlangen beim Autofahren. Ich glaube, davon esse ich zu viel, weil danach manchmal meine Zunge brennt.

**Haben Sie schon mal Kalorien gezählt?**

Bisher noch nie. Werde ich wohl auch nie. Wenn ich mal zu viel Brot und Pasta esse,

«Zum Kaffee gibt es immer etwas Süsses. Kägi Fret oder so.»

merke ich, ui, jetzt musst du aufpassen. Ich bin jetzt 47, als Mann muss man schauen, dass man kein Bauchfett bekommt, weil es nicht mehr verschwindet.

**Könnten Sie vegan leben?**

Nein, das kann ich nicht, das ist ein bewusster Entscheid. Wenn ich müsste, dann ganz sicher ohne Ersatzprodukte. Man kann mit Gemüse oder Hülsenfrüchten so vieles machen, dass es das andere gar nicht braucht.

**Was würden Sie am meisten vermissen?**

Vermutlich ab und zu einen Salsiz oder einen guten geschmorten Braten. Ich kann sehr gut ohne Fleisch leben, aber ab und zu schmeckt es. Und ich glaube, dass tierische Eiweisse dem Körper nicht schaden, im Gegenteil.

**Welche Milch trinken Sie?**

Normale Kuhmilch.

**Macht Schokolade glücklich?**

Ja, ich glaube schon. Ich sehe es bei meiner Frau: Sie ist extrem happy, wenn sie schon um 7 Uhr morgens Schokolade bekommt.

Anzeige

# BLACK FRIDAY DEALS.



Unschlagbare Handy- und Internet-Abos.

Zum Beispiel Internet Classic mit 80 Mbit/s Geschwindigkeit.



Nur für kurze Zeit!  
In Ihrer Migros Filiale oder unter [m-budget-mobile.ch](https://m-budget-mobile.ch)



NUR 29.80!

\*Promotion gültig vom 11.11.2024 bis 2.12.2024. Alle Bedingungen und Details zu diesem limitierten Angebot finden Sie auf [m-budget-mobile.ch](https://m-budget-mobile.ch)

Im Netz von Swisscom

# Ihre Spende schenkt Bildung.



Schenken wir Kindern eine hoffnungsvolle Zukunft.  
Herzlichen Dank!

[pestalozzi.ch](https://pestalozzi.ch)

Jetzt mit TWINT  
spenden!



# Grüezi, wir sind neu hier



**MIGROS**

innocent gibts in Ihrer Migros

# Mehl mal anders

Glutenfreie Alternativen zu Weizenmehl sind im Aufwind. Doch wofür braucht man eigentlich Kichererbsen- oder Sojamehl? Zum Backen – aber nicht nur.

Text: Claudia Schmidt



## Mandelmehl

Mandelmehl ist ein Nebenprodukt der Mandelölherstellung. Es ist kohlenhydratarm und enthält im Gegensatz zu gemahlenden Mandeln wenig bis gar kein Fett. Es verleiht Backwaren eine saftige Konsistenz, perfekt für Guetzli, Kuchen und Brot.

## Kokosmehl

Wird aus getrocknetem und gemahlenem Kokosfleisch hergestellt. Es hat einen milden, leicht süsslichen Geschmack und ist reich an Ballaststoffen sowie gesundem Fett. Kokosmehl kann viel Wasser binden. Wenn du es als Ersatz für anderes Mehl verwendest, musst du eventuell mehr Flüssigkeit verwenden. Ideal für glutenfreie Kuchen, Muffins oder Pfannkuchen.

## Sojamehl

Wie sein Ausgangsprodukt, die Sojabohne, ist Sojamehl reich an Protein. Oft wird es auch als pflanzlicher Ei-Ersatz zum Binden in veganen Rezepten verwendet. Für die Zubereitung nimmst du für ein Ei einen Esslöffel Sojamehl und zwei bis drei Esslöffel Wasser.

## Hirsemehl

Das Mehl aus gemahlenden Hirsekörnern schmeckt leicht süss und ist reich an Eisen, Magnesium sowie Ballaststoffen. Es kann in Brot, Pfannkuchen oder Guetzli verwendet werden und gibt Teigen eine feine Konsistenz. In Kombination mit anderen Mehlsorten wird es häufig zum glutenfreien Backen verwendet.



### Kastanienmehl

Das Mehl aus getrockneten und gemahlene[n]n Esskastanien wurde in der Schweiz bis Ende des 19. Jahrhunderts viel verwendet und erlebt seit Jahren ein Revival. Kastanienmehl eignet sich für traditionelle Backwaren wie Brot, Kuchen und Pfannkuchen. Auch Gnocchi gelangen damit in Kombination mit Kartoffeln.

### Erdmandelmehl

Wird aus den Wurzeln der Erdmandel gewonnen und ist eine süsslich-nussige Alternative zu Getreidemehl. Es eignet sich gut für süsse Backwaren wie Kekse oder Müesliriegel, kann aber auch in Smoothies oder als Bindemittel für Saucen verwendet werden.

### Kichererbsenmehl

Die nahrhafte, leicht nussig schmeckende Weizenmehlalternative aus getrockneten Kichererbsen enthält viel Eiweiss sowie Ballaststoffe. Ob levantinische Falafel oder indische Pakora: Sie gelangen mit Kichererbsenmehl. Besonders geeignet für herzhaftere Rezepte, aber auch als Bindemittel für Teige und Saucen.

### Kleine feine Mehlauswahl



**Regina**  
**Bio Mandelmehl**  
400 g Fr.17.-



**Alnatura**  
**Kichererbsenmehl**  
400 g Fr.3.50



**Alnatura Kokosmehl**  
300 g Fr.2.70



Hüttenkäse ist pur ein Klassiker, in Rezepten verwendet ein Cremigmacher.

## Rezept

## Süßkartoffel-toast mit farbigem Hüttenkäse

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

4 kleine Süßkartoffeln  
à ca. 200 g  
½ Bund Kräuter, z. B. Dill oder Schnittlauch  
1 Peperoni  
1 Becher Hüttenkäse à 200 g  
Salz  
Pfeffer

Süßkartoffeln längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Im Toaster in 2-3 Durchgängen gar toasten. Inzwischen Kräuter hacken, Peperoni klein schneiden und beides mit Hüttenkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Süßkartoffelscheiben anrichten.

**TIPP** Statt im Toaster Süßkartoffelscheiben mit wenig Öl in einer Bratpfanne rösten.

# Hüttenkäse-zauber

Auf Social Media wird Hüttenkäse gerade richtig abgefeiert. Zu Recht, finden wir: Denn mit dem Käseklassiker lassen sich die coolsten Gerichte zubereiten.

Text: Dinah Leuenberger



Rezept

## Hüttenkäse-Pancakes

Brunch/Frühstück  
für 4 Personen

- 4 Mandarinen
- 4 EL Ahornsirup
- 400 g Hüttenkäse
- 2 Eier
- 60 g Zucker
- 160 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- Öl

1. Die Hälfte der Mandarinen in Scheiben schneiden. Restliche Mandarinen auspressen. Saft in einer Pfanne auf ½ einkochen. Ahornsirup dazumischen.

2. Hüttenkäse, Eier und Zucker mit einem Stabmixer fein pürieren. Mehl und Backpulver mischen. Mit der Hüttenkäsemasse zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

3. Etwas Öl in zwei beschichteten Bratpfannen erhitzen. Pro Pancake 3 EL Teig in die Pfanne geben, sofort mit einem Deckel bedecken. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten, wenden und fertig backen. Mit restlichem Teig gleich verfahren. Pancakes mit Mandarinscheiben und Ahornsirup servieren.



## Hüttenkäse-Haferflocken-Brötchen

Knusprige Brötchen aus Hüttenkäse und Haferflocken selbst zu machen, ist einfacher, als du denkst. Das leichte Gebäck passt zum Brunch oder als Snack unterwegs.



Gibts neu in der Migros

## Cottage Cream Nature

Schmeckt wie Hüttenkäse, ist aber cremiger und streichbar.

Neu!



M-Classic Creamy  
Cottage Cheese Nature  
200 g Fr. 2.30



## Hüttenkäseglace mit Datteln

Mit Hüttenkäse kann schnell und einfach eine leichte Glace zubereitet werden. Datteln und Honig sorgen für den verführerischen Geschmack des Desserts.



# 2-Jahresabo für nur CHF 99.– statt CHF 133.–\*



\*im Einzelverkauf

**JA, ich bestelle ein 2-Jahresabo der Schweizer LandLiebe.**

30208745

14 Ausgaben für nur CHF 99.– statt CHF 133.– im Einzelverkauf.

**Wählen Sie Ihr Geschenk:**  Autobahnvignette 2025 30228  Migros-Gutschein CHF 40.– 30011

Frau  Herr

Name Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefonnummer

Geburtsdatum

E-Mail

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Ringier AG sowie die Gesellschaften der Ringier Gruppe mich künftig via E-Mail oder SMS über weitere interessante Angebote informieren.

So geht's noch schneller

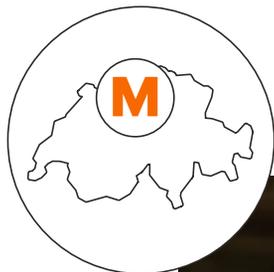
☎ 058 510 73 14

➔ [shop.landliebe.ch/migros](https://shop.landliebe.ch/migros)



\*Im Vergleich zum Einzelhandel. Das Angebot gilt für Neuabonnentinnen und Abonnenten in der Schweiz (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten) und ist gültig bis zum 31.12.2024. Das Geschenk erhalten Sie, solange Vorrat, nach dem Eingang Ihrer Zahlung. Der Versand der Autobahnvignette erfolgt ab dem 1.12.2024. Besteller, die nach dem 25.01.2025 bezahlen, erhalten anstatt der Autobahnvignette einen Migros-Gutschein im Wert von CHF 40.–. Ihre Personendaten können durch Ringier AG für Telefonmarketing und postalische Werbung verwendet werden. Ringier AG ist befugt, die Personendaten zu diesen Zwecken an Gesellschaften der Ringier Gruppe weiterzugeben. Sie können Ringier AG jederzeit mitteilen, wenn Sie die Bearbeitung und Weitergabe zu diesen Zwecken nicht möchten: [ringiermedienschweiz.ch/datenschutz](https://ringiermedienschweiz.ch/datenschutz).

**Spar-Coupon einsenden an: LandLiebe - Kundendienst - Geerenstrasse 43 - 8185 Winkel**



Migros Zürich



Patrik Pörtig  
in der Migros  
Limmatplatz  
in Zürich

## «Preise, Frische und Nähe – das zählt für unsere Kunden»

Im Juli 2024 startete Patrik Pörtig als Geschäftsleiter der Genossenschaft Migros Zürich (GMZ).

Interview: Annabel Ott

**Patrik Pörtig, Sie haben bei Ihrem Einführungsprogramm auch Regale aufgefüllt. Was haben Sie dabei für Ihre Aufgabe als Geschäftsleiter gelernt?**

Das war wichtig, um ein Gefühl für die Kundschaft und ihre Wünsche zu bekommen und zu spüren, wie es den Mitarbeitenden geht. Ich habe nicht nur im Supermarkt geholfen, ich habe alle Unternehmensbereiche besucht und viele Gespräche geführt. Die Migros Zürich hat viele engagierte Mitarbeitende. Es ist ein selbstbewusstes Unternehmen, das breit aufgestellt ist. Ich spüre aber auch Verunsicherung, ausgelöst durch die vielen angestossenen Veränderungen.

**Stichwort Vielfalt der GMZ: Die Tochterfirma Tegut in Deutschland schreibt**

«Wir suchen Standorte, die für unsere Kundschaft schnell erreichbar sind.»

**Patrik Pörtig,  
Geschäftsleiter GMZ**

**schon länger Verluste. Dort haben Sie nun Sanierungsmassnahmen angekündigt.**

Die Ergebnissituation von Tegut belastet das Ergebnis der Migros Zürich massiv, weshalb wir jetzt sehr konsequent gehandelt haben. Darum liegt jetzt in Deutschland der alleinige Fokus auf der konsequenten Umsetzung des Sanierungsplans - natürlich neben der Sicherstellung des reibungslosen operativen Betriebs. Wir konzentrieren uns darauf, dass Tegut zukunftsfähig aufgestellt ist und zeitnahe robuste Ergebnisse ausweisen wird. Der zuletzt angekündigte Stellenabbau und die Veräusserung von Standorten sind dafür leider unvermeidbar. Wir rechnen damit, dass die Sanierung Ende 2026 abgeschlossen ist.

# Sonntagsverkauf, 1.12.

Folgende Filialen haben diesen Sonntag ausserordentlich für Sie geöffnet:

|  |                   |
|--|-------------------|
| Migros Regensdorf  | 11.00 – 18.00 Uhr |
| Migros Rapperswil Sonnenhof<br>inkl. Micasa                  | 12.00 – 17.00 Uhr |
| Migros Glatt<br>inkl. Do it & Garden und Outlet Migros       | 10.00 – 18.00 Uhr |
| Migros Migros City<br>inkl. Alnatura, Micasa home und SportX | 11.00 – 18.00 Uhr |
| Bridge   | 11.00 – 18.00 Uhr |
| Micasa Sihlcity  | 10.00 – 19.00 Uhr |

5x

CUMULUS

ohne Fachmärkte und Outlet Migros



**MIGROS**

macht meh für d'Schwiiz

5x-Cumulus-Punkte auf das gesamte Migros-Sortiment gegen Vorweisen der Cumulus-Karte. Exklusive Gastronomie, Outlet Migros, Fachmärkte und klassische Sonntags-Filialen. Ausgenommen sind Gebührensäcke und -marken, Vignetten, Depots, Taxikarten, Serviceleistungen inkl. Leistungen des M-Service, E-Loading, iTunes/App-Karten, SIM-Karten, Gutscheine, Geschenkkarten, Smartboxen und alkoholische Getränke.

migros-engagement.ch

Newsletter  
abonnieren.  
15 x 150.-  
gewinnen!



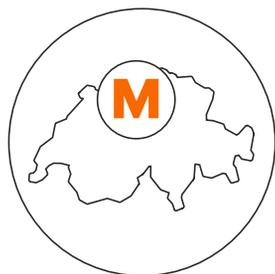
HIER SCHLÄGT  
DAS HERZ DER MIGROS

Wir fördern  
neue Mobilität.

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



**MIGROS**  
Engagement



Migros Zürich

Als Vorbereitung auf das neue Amt packte Patrik Pörtig im Frühling in der Migros-Filiale mit an.



## Und was ist mit den anderen Tochterfirmen?

Unsere beiden Schweizer Tochterfirmen entwickeln sich sehr gut: Mit dem Gastronomieunternehmen Ospena, das die Molino-Restaurants betreibt, sind wir zufrieden. Unsere Tochter Movemi, die die Fitness-parks und Activ-Fitness-Studios betreibt, ist sogar sehr erfolgreich. Sie spielt eine wichtige Rolle im Geschäftsfeld Gesundheit der Migros-Gruppe und leistet einen wesentlichen Beitrag im Bereich Prävention.

## Was haben Sie mit der Genossenschaft vor? Wofür setzen Sie sich ein?

Die GMZ hat in den vergangenen Jahren viel Innovation betrieben. Jetzt sind wir in einer Konsolidierungsphase und müssen uns auf den Kern fokussieren, um unsere Ziele zu erreichen. Wir konzentrieren uns voll auf den Supermarkt. Wir wollen an jedem Ort in unserer Region der beste Supermarkt sein. Dafür investieren wir in die bestehenden Läden, um diese zu erneuern, und erschliessen neue Standorte, um unserer Kundschaft noch näher zu sein.

## Was heisst das konkret? Wie steht es denn um die Genossenschaft Migros Zürich?

Hier gilt es, zwei wichtige Dinge zu unterscheiden: Zum einen steht die Migros Zürich finanziell gut da. Sie finanziert sich eigenständig und verfügt über genügend Eigenkapital. Das ist wichtig, um für stürmische Zeiten gewappnet zu sein. Aber zum anderen haben wir an Profitabilität verloren. Wir betreiben einzelne, nicht rentable Formate, die uns finanziell belasten. Bridge an der



### Patrik Pörtig (45)

ist Geschäftsleiter der Genossenschaft Migros Zürich. Zuvor war er CEO der Migros Fachmarkt AG und Geschäftsführer der Dosenbach-Ochsner AG. Mit einer Lehre im Detailhandel hat er das Geschäft von der Pike auf gelernt und sein Betriebswirtschaftsstudium an der HWZ auf dem zweiten Bildungsweg absolviert. Er wohnt mit seiner Familie in der Agglomeration Zürich.

Europaallee in Zürich haben wir in diesem Zusammenhang bereits verkauft. Nun prüfen wir unsere Möglichkeiten genau und gehen die notwendigen Veränderungen mit Ruhe, aber auch aller Konsequenz an.

### Die Migros investiert 2,5 Milliarden Franken in Preissenkungen, bessere Sortimente und moderne Filialen. Welche Supermärkte im Gebiet der Migros Zürich werden umgebaut, wo wird es neue Standorte geben?

Nächstes Jahr werden wir in Uznach und Zürich Leutschenbach neue Läden eröffnen, auch Auffrischungen für Wiediker Märt und Schaffhauserplatz in Zürich sind geplant. Wir haben noch Potenzial für weitere Standorte, die für unsere Kundschaft schnell erreichbar sind. Wir wollen die beste Leistung für unsere Kunden erbringen: Preise, Frische und Nähe.

*Von Deko bis Tannenbaum:  
Wir lieben Weihnachtszeit.*

bis **30%** auf  
ausgewählte  
Weihnachts-  
beleuchtung

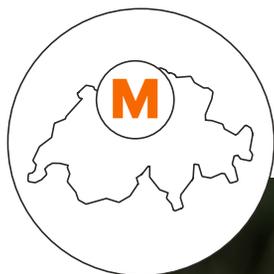
Jetzt unseren Weihnachtsmarkt entdecken.

 [doitgarden.ch/weihnachten](https://doitgarden.ch/weihnachten)

\*Gültig vom 19.11.–09.12.2024 in allen Do it + Garden Filialen und unter [doitgarden.ch/weihnachten](https://doitgarden.ch/weihnachten) – z.B. 30% auf LED Leuchtstern 3D, outdoor tauglich, Normalpreis: CHF 39.95, Aktionspreis CHF 27.95. Nur solange Vorrat. Weitere Produkte im Onlineshop.

**DO IT+GARDEN**  
 **MIGROS**

**Make it. Love it.**



In der dunklen Jahreszeit erleuchten Weihnachtssterne die gute Stube.



## Die rote Pracht ganz natürlich

Voller Anmut ist der rot leuchtende Weihnachtsstern. Für die Migros Zürich in Bioqualität produziert, schmückt die Pflanze zur Weihnachtszeit viele Stuben.

Ein samtiges Rot, ein dunkles Grün, und fertig ist der elegante Weihnachtsstern. Sein botanischer Name lautet *Euphorbia pulcherrima*, wobei sich *pulcherrima* vom Lateinischen «die Schönste» ableitet. Und ja, die Pflanze macht ihrem Namen alle Ehre. In den bedienten Blumenabteilungen der Migros Zürich sind in der Adventszeit Weihnachtssterne in XXL-Grösse, im 24-cm-Topf, erhältlich. Bei Weihnachtsfans kommen die Sterne gut an. «Für die saisonalen eineinhalb Monate haben wir 1000 Stück bestellt. Da sie so beliebt sind, heisst es: «Es hät solangs hät», sagt Produktmanagerin Michelle Schmid.

### Anbau in Bioqualität

Der Schwerzenbacher Produzent Imhofbio AG produziert die Weihnachtssterne für die Migros Zürich in Bioqualität und ganz ohne chemisch-synthetische Pestizide. Da erstaunt es fast, dass eine derart angebaute Pflanze in einem so satten Rot erscheint. Die Mitarbeitenden von Imhofbio achten

darauf, dass die Pflanzen oft der Dunkelheit ausgesetzt sind, denn nur so entfalten sie die rote Blütenpracht.

Wer zu Hause seinen Weihnachtsstern gut pflegt - ihn bei Trockenheit giesst und auf keinen Fall Durchzug aussetzt -, dem gelingt es womöglich, ihn bis in den Sommer zu erhalten. Ob die Pflanze dann noch zur Wohnungseinrichtung passt, das ist Geschmackssache.

### Weihnachtsstern XXL

im 24-cm-Topf Fr. 39.-

Erhältlich in bedienten Blumenabteilungen der Migros Zürich



Sonntagsverkauf

### Sich frühzeitig für Weihnachten eindecken

Die Adventszeit ist traditionellerweise auch der Monat der Sonntagsverkäufe, wobei in den Kantonen verschiedene Regeln gelten. Im Kanton Zürich beispielsweise darf jede Gemeinde pro Jahr vier Sonntagsverkäufe bestimmen. Entsprechend finden diese je nach Ort an unterschiedlichen Tagen statt.

Auch die Migros Zürich öffnet ihre Filialen an verschiedenen Sonntagen im Dezember für ihre Kundinnen und Kunden. Welche Filiale wann öffnet, ist online auf [filialen.migros.ch](https://www.filialen.migros.ch) einzusehen.

Übrigens: In Migros-Supermärkten, Alnatura-Filialen und Voi-Läden, die sonntags öffnen, erhalten Kundinnen und Kunden fünffache Cumulus-Punkte (gilt nicht für Filialen, die sonntags immer geöffnet haben).

Migusto

Jetzt auch  
als App

Jetzt  
Migusto App  
herunterladen



**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

Laden im  
App Store

JETZT BEI  
Google Play

SPINAS CIVIL VOICES

ocean care

**Superhirn**      **Hirnlos**

Unsere Ozeane drohen zu gewaltigen Mülldeponien zu werden – mit tödlichen Folgen für ihre Bewohner: [oceancaare.org](http://oceancaare.org)

**kovive**  
Mit Kindern in der Schweiz

**Dringend: Partnerfamilien gesucht**

Als Kovive-Partnerfamilie schenken Sie einem finanziell oder sozial benachteiligten Kind in der Schweiz Geborgenheit, Schutz und positive Zukunftsperspektiven.

Jetzt anmelden!  
[info@kovive.ch](mailto:info@kovive.ch) / [www.kovive.ch](http://www.kovive.ch)

**Kaffee, der nach Spass schmeckt?**

Ab 2 Stück  
**20%**

**Emmi Caffè Latte Cookies & Cream und Hazelnut Brownie**

z.B. Emmi Caffè Latte Cookies & Cream, 230 ml, **2.00** statt 2.50

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
**Angebote gelten vom 26.11. bis 2.12.2024, solange Vorrat.**

**MIGROS**

**DESA**  
AUTOGLASS  
[www.desa-autoglass.ch](http://www.desa-autoglass.ch)

**Fahren Sie ein Jahr lang gratis Autobahn! Jahreswechsel ist Vignettenwechsel!**

Für jede Frontscheibenreparatur oder für jeden Frontscheibenersatz erhalten Sie jetzt gegen Abgabe dieses Inserates die Vignette 2025 GRATIS! (Gültig vom 1. Dezember 2024 bis 31. Januar 2025). – Nur für Privatpersonen!  
Einlösbar in allen DESA-Filialen.      Hotline 0848 80 40 22

**MAKUTSI**  
SAFARI FARM

041 250 35 02  
[luzern@makutsi.ch](mailto:luzern@makutsi.ch)  
[www.makutsi.ch](http://www.makutsi.ch)



**Safarikur - Südafrika**

Safaris, Thermalbäder, private Bungalows, Essen im Freien, weitläufige Natur, frische Luft... Was braucht man mehr?

|             |          |          |          |
|-------------|----------|----------|----------|
| 1 Woche     | Fr. 1405 | 3 Wochen | Fr. 2705 |
| 2 Wochen ab | Fr. 1830 | 5 Wochen | Fr. 3640 |

1 Woche ab  
**Fr. 1405**  
\*exkl. Flüge

SPINAS CIVIL VOICES

**LUXUS**  
Ausbeutung

**Bekämpfe die weltweite Ungleichheit mit uns: [solidar.ch](http://solidar.ch)**

**solidar suisse**

Machs wie  
Marina  
Viotti



## «Disziplin hat eine beruhigende Wirkung»

**Marina Viotti ist nicht nur Opernsängerin, sie kann auch Heavy Metal. Überhaupt sprengt sie gern Barrieren. Was wir von ihr abschauen können.**

Text: Pierre Wuthrich

Fokussiert, engagiert, erfolgreich: die Waadtländer Opernsängerin Marina Viotti

Die Mezzosopranistin Marina Viotti taucht dort auf, wo man sie am wenigsten erwartet. Im Sommer etwa sorgte sie mit der Metal-Band Gojira anlässlich der Eröffnungszere-  
monie der Olympischen Spiele in Paris für Aufsehen. Im Herbst gewährte die Waadtländerin einen Einblick in ihr Innenleben. Auf dem Album «Melankhōlia» beschreibt sie mit Musik zwischen Rock und Barock ihren Kampf gegen den Krebs. Neben ihren



Viotti im April bei ihrem Debüt als «Carmen» am Opernhaus Zürich

Auftritten in den Opernhäusern von Paris, Zürich und Barcelona wird Marina Viotti künftig als Mentorin für das Migros-Kulturprozent tätig sein und junge Talente dazu ermutigen, ebenfalls mit Konventionen - sprich Genregrenzen - zu brechen.

#### Sich selbst bleiben

«Man braucht Mut, um seine Komfortzone zu verlassen. Es ist nie einfach, aber man bereut es nicht, weil es sehr bereichernd ist. Das erlebe ich oft bei meinen Crossover-Projekten, bei denen ich verschiedene Musikgenres mische. Schon während meines Studiums begann ich damit, bei meinen Darbietungen beispielsweise Jazz und Oper miteinander zu verbinden, auch wenn meine Lehrer damit teilweise nicht einverstanden waren. Aber da ich hart arbeite und mich selbst bleibe, funktioniert es. Ausserdem finde ich es beruhigend, mehrere Eisen im Feuer zu haben. Dadurch kann ich ruhiger singen, denn ich weiss, dass ich einen Plan B, C und D habe, wenn es mit der Oper eines Tages nicht mehr läuft.»

#### Nur konstruktive Kritik annehmen

«Vorsprechen können brutal sein. Ich musste mir schon anhören, dass ich zu alt sei oder zu gefühllos ... Ich habe beschlossen, das alles an mir abprallen zu lassen und einfach nur konstruktive Kritik anzunehmen, um an ihr zu wachsen. Ich sage mir immer, dass mich das Leben schon führen wird. Das ist übrigens auch so. Selbst bei Konzerten in kleinen Sälen kann man Begegnungen haben, die neue Türen öffnen. Daher ist es für mich wichtig, immer in Bewegung zu bleiben.»

#### Diszipliniert leben

«Wenn man Karriere in der Oper macht, muss man einen gesunden Lebensstil pflegen. Ausgehen mit Freunden liegt oft nicht drin, vor allem, wenn ich am nächsten Tag singe. Dafür muss ich streng mit mir sein, aber das stört mich nicht. Disziplin hat eine beruhigende Wirkung. Ich habe jeden Morgen das gleiche Ritual: Ich treibe Sport,

**Marina Viotti (38)** studierte Querflöte in Lausanne und machte ihren Master in Literatur und Philosophie in Marseille (F). Nebenbei trat sie als Sängerin in einer Heavy-Metal-Band auf. Mit 25 Jahren begann sie ein Gesangsstudium in Wien, Lausanne und Barcelona. Viotti wurde 2023 in Paris zur Opernsängerin des Jahres gekürt.

#### Mentoring-Programm

### Von den Besten lernen

Die Plattform Double des Migros-Kulturprozenten bringt junge Talente mit erfahrenen Künstlerinnen und Künstlern aus den Bereichen Tanz, Jazz, Klassik, Literatur, Theater und anderen Sparten zusammen. Die Coaches begleiten ihre Mentees ein bis zwei Jahre lang mit professionellem Rat.



egal, wo auf der Welt ich mich befinde. Diese beständige Routine ist ein Ankerpunkt in meinem Nomadenleben.»

#### Erfreuliches visualisieren

«Als bei mir ein Lymphom diagnostiziert wurde, habe ich mich geweigert, auf Ärzte zu hören, die mir prophezeiten, dass ich nie wieder werde singen können. Ich habe mich auf das Behandlungsprotokoll mit acht Chemo- und fünfzehn Strahlentherapie-sitzungen konzentriert. Dieser Plan hat mir geholfen, meine Zweifel loszuwerden und mir den Moment vorzustellen, in dem ich geheilt sein werde. Die Hochzeit meiner Schwester und mein Debüt an der Mailänder Scala haben mich zusätzlich motiviert. Diese zwei Termine wollte ich um nichts auf der Welt verpassen. Während meiner gesamten Behandlung habe ich kaum jemandem von meinem Krebs erzählt. Ich befürchtete, es könnte hinderlich sein für meine Karriere. Aber es gibt ein Leben nach der Krankheit, und ich bin der beste Beweis dafür. Ich würde es sehr begrüssen, wenn sich die Einstellung gegenüber Kranken ändern würde, sodass sich betroffene Personen nicht verstecken müssen.»

#### Wissen weitergeben

«Die Migros hat mich mit Stipendien unterstützt, als ich Gesang studierte. So konnte ich mich auf mein Studium konzentrieren und musste nicht nebenher arbeiten, um meinen Lebensunterhalt zu bestreiten. Als das Kulturprozent mir anbot, Mentorin zu werden (*siehe links*), habe ich nicht lange gezögert. So kann ich etwas zurückgeben und gleichzeitig Wissen vermitteln. Konkret werde ich ein Jahr lang mit der Pianistin Alice Businaro und der Opernsängerin Béatrice Nani zusammenarbeiten. Mit ihnen möchte ich ein Projekt ins Leben rufen, das «Canzoni italiane» und klassische Musik miteinander verbindet. Ich möchte ihnen auch zeigen, wie man im Jahr 2024 eine Karriere erschaffen kann. Es reicht nicht mehr aus, gut zu singen, man muss auch eine Persönlichkeit entwickeln können.»

**Streicheleinheiten:** Bei der Gesichtsmassage mit den Fingern von der Stirn über die Wangen bis zum Hals streichen.



# Massieren für Anfänger

Eine Expertin verrät, wie man zu Hause richtig Hand anlegt und die Massagetools anwendet.

Text: Edita Dizdar

Wer schon mal massiert wurde, kennt das angenehme Gefühl: Eine gute Massage fördert die Entspannung und kann Stress reduzieren. Sie kann Muskelverspannungen und Schmerzen lindern, Durchblutung und Lymphfluss fördern - und man fühlt sich danach einfach gut. Genug Gründe, die Kunst des Massierens gemeinsam zu Hause auszuprobieren - wenns draussen dunkel und kalt ist, sowieso. Los gehts!

**Vorbereiten:** Achtet auf eine angenehme Raumtemperatur. Gedämpftes Licht, Kerzen oder ruhige Musik schaffen eine entspannte Atmosphäre. Unbedingt ein hochwertiges Massageöl anschaffen.

**Positionieren:** Massieren geht auf dem Bauch, dem Rücken oder auf der Seite lie-

gend. Nach Wunsch kann man sich ein Kissen unter die Knie, die Füsse oder den Kopf legen.

**Massieren:** Für eine Ganzkörpermassage solltet ihr mindestens 30 Minuten einberechnen, besser 60. Ein strukturierter Ablauf stellt sicher, dass alle Körperteile gleichmässig massiert werden.

**Beginn:** Um die Körperwärme zu halten, legst du eine warme Decke über die zu massierende Person. Beginne mit leichtem Druck eine Teil- oder Ganzkörpermassage, um das Gegenüber an die Berührungen zu gewöhnen.

**Rücken:** Der Rücken ist die grösste Muskelpartie unseres Körpers. Massiere zu beiden Seiten der Wirbelsäule von unten nach oben und von aussen nach innen. Vermeide Druck auf die Wirbelsäule.

**Beine und Füsse:** Massiere die Beine von unten nach oben, um den Lymphfluss anzuregen. Achte besonders auf Waden und Fusssohlen. Drücke mit Daumen und Fingern auf die Fusssohlen, die Zehen und zwischen den Zehen.

**Arme und Hände:** Streiche mit etwas Druck fliessend über die Arme. Du kannst auch sanft Handgelenke, Handflächen und Finger massieren.

**Nacken und Schultern:** Streiche mit den Handflächen über verspannte Stellen oder massiere sie mit deinen Fingerspitzen und Daumen.

**Gesicht und Kopf:** Massiere das Gesicht mit den Fingern von der Stirn über die Wangen, das Kinn, die Ohren und sanft bis zum Hals. Den Kopf kannst du mit den Fingern in kreisenden Bewegungen von der Stirn bis zum Hinterkopf massieren.

**Abschluss:** Reduziere den Druck und streiche langsam und beruhigend über den gesamten Körper von den Schultern bis zu den Füssen. Danach darf dein Gegenüber ein paar Minuten liegen bleiben, damit die Massage nachwirken kann.

### Die Expertin

Gabriela Jenni ist Inhaberin von Jenni Wellbeing in Bern, mit ihrem Team bietet sie unter anderem Ayurveda-Behandlungen und medizinische Massagen an.



## Massagetools und ihre Anwendung

1

**I am Massageball\***  
aus Kork Fr.9.90

Leg den Ball auf die gewünschte Körperpartie, etwa Arm, Bein, Fuss oder Schulter. Übe durch kreisende Bewegungen Druck aus. Massierst du dich selbst, kannst du den Ball auch zwischen deinen Körper und eine Wand oder den Boden legen und dich sanft dagegendrücken.

2

**I am Massageroller**  
aus Bambus Fr.9.95

Halte den Roller mit beiden Händen und platziere ihn auf der gewünschten Körperpartie. Du kannst ihn auf Muskeln, Faszien oder Triggerpunkten anwenden. Rolle ihn langsam über die Haut und drücke nicht zu stark.

3

**I am Massage-Cup\***  
aus Silikon Fr.7.95

Trage Massageöl auf, positioniere den Cup an der gewünschten Körperstelle. Drücke den Cup zusammen. Der Unterdruck saugt die Haut und das darunterliegende Gewebe an. Du kannst den Cup ca. 5 Minuten an Ort und Stelle lassen oder ihn in kreisenden oder ziehenden Bewegungen über die Haut ziehen.

4

**I am Massagebürste**  
aus Holz Fr.9.95

Platziere die Bürste auf Beinen, Armen oder Rücken/Nacken. Bürste die Haut mit kreisenden oder wellenförmigen Bewegungen. Beginne mit leichtem Druck und erhöhe ihn, wenn gewünscht. Bürste immer Richtung Herz.

\* erhältlich in grösseren Filialen

# Garnier in Aktion



ab 2 Stück  
**25%**

### Gesamtes Garnier Sortiment

z.B. Garnier Micellar SkinActive 400 ml, 1 Stück  
6.00 statt 7.95

Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

Angebot gilt vom 26.11. bis 9.12.2024, solange Vorrat.

# MIGROS

# Kleine Bohne, grosse Reise

Die Nespresso-kompatiblen Kapseln von La Semeuse gibts jetzt aus Fairtrade-Produktion – ein Zeichen für nachhaltige und faire Kaffeeproduktion.



Die Reise der begehrten Bohnen beginnt auf Kaffeeplantagen in Entwicklungsländern Zentralamerikas, in Brasilien oder Äthiopien. Hier verpflichten sich Kleinbauernkooperativen zu fairen Arbeitsbedingungen und nachhaltiger Landwirtschaft. Nach der Zertifizierung durch Fairtrade International können sie ihre Kaffeebohnen unter diesem Label verkaufen. Das bedeutet, dass die Kaffeebauern einen Mindestpreis für ihr Produkt erhalten und somit über ein stabiles Einkommen verfügen.

## Einführung von Fairtrade-Kapseln

Nach ihrer Ankunft in der Schweiz werden die Kaffeebohnen von La Semeuse in La Chaux-de-Fonds, auf einer Höhe von 1000 Metern über dem Meer, geröstet und verarbeitet. Dieser Prozess erfolgt nach einem



**La Semeuse Lungo,  
Fairtrade\***  
33 Kapseln Fr.17.95



**La Semeuse  
Espresso, Fairtrade\***  
33 Kapseln Fr.17.95

traditionellen und langsamen Verfahren, um eine Balance von Aroma und Geschmack zu erhalten – für einen puren Kaffeegenuss. La Semeuse führt neu auch Nespresso-kompatible Kapseln ein, die aus Fairtrade-Kaffee bestehen. Es ist ein Versprechen für fairen Handel und nachhaltige Produktion – von der Plantage bis in die Tasse.

\* kompatibel mit Nespresso



Flugreise



Bequeme Direktflüge ab Basel

flydubai

## Wolkenkratzer, Wüste & Magie

Erleben Sie Dubai zur besten Reisezeit und genießen Sie eine sonnige Woche voller unvergesslicher Highlights! Freuen Sie sich auf das beliebte Erstklasshotel Aloft auf der Palmeninsel Jumeirah und lassen Sie sich von spektakulären Wolkenkratzern, lebhaften Souks und magischen Wüstenlandschaften verzaubern. Eine aufregende Wüstensafari, eine romantische Dinner Cruise und ein Barbecue unter dem funkelnden Sternenhimmel machen diese Reise zum Märchen aus 1001 Nacht. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz zum Einführungspreis!

**Beliebtes 4-Sterne-Hotel  
Aloft Palm Jumeirah!**

**Inklusive Wüstensafari,  
Beduinen-BBQ und Dinner Cruise!**

8 Reisetage  
ab nur

**Fr. 1699.-**

im Doppelzimmer, Abreise 7.5.

**REISEHIT  
350**

**car-tours.ch**

Erstklassige Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung



Hotel Aloft Jumeirah Palm \*\*\*\*



Unvergessliche Wüstensafari

### Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Direkte Linienflüge Basel-Dubai / Dubai-Basel mit flydubai in der Economy Class
- ✓ Alle Steuern, Gebühren & Kerosinzuschlag
- ✓ Transfers Flughafen-Hotel-Flughafen
- ✓ 7 Übernachtungen im Hotel Aloft Palm Jumeirah \*\*\*\*, Dubai
- ✓ 7 x reichhaltiges Frühstücksbuffet im Hotel
- ✓ Geführter Halbtagesausflug «Modernes Dubai»
- ✓ Geführter Halbtagesausflug «Traditionelles Dubai»
- ✓ Fantastische Wüstensafari mit Geländefahrzeug
- ✓ Besuch eines Beduinen Camps inkl. Barbecue, Softgetränken und Wasser, Abendunterhaltung
- ✓ Herrliche Dhow Dinner Cruise inkl. Willkommensdrink & internationalem Buffet
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

### Wählen Sie Ihr Reisedatum:

29. Januar - 5. Februar 2025  
5. - 12. Februar 2025  
5. - 12. März 2025  
19. - 26. März 2025  
7. - 14. Mai 2025\*

\* Spardatum ohne Zuschlag

### Unser Aktionspreis für Sie:

Preise pro Person im Doppelzimmer  
**im Hotel Aloft Jumeirah Palm \*\*\*\*,  
Dubai Fr. 1699.-**

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:  
Einzelzimmerzuschlag Jan. - März: 899.-  
Einzelzimmerschlag Mai: 699.-  
Saisonzuschlag Abreisen 5.3. & 19.3.: Fr. 200.-  
Saisonzuschlag Abreisen 29.1. & 5.2.: Fr. 270.-  
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person  
(entfällt bei Online-Buchung)

Direktflug: ab/bis Basel

# Faszination Dubai

Neu: Trauureise aus 1001 Nacht – jetzt zum Aktionspreis buchen!

## Ihr tolles Reiseprogramm:

### 1. Tag, Mittwoch – Flug nach Dubai

Am Mittag direkter Linienflug mit flydubai von Basel nach Dubai. Ankunft in Dubai am späten Abend und Transfer zu unserem tollen Erstklasshotel auf der Palmeninsel Jumeirah.

### 2. Tag, Donnerstag – Freizeit

Der heutige Tag bleibt zur freien Verfügung. Nutzen Sie die tolle Infrastruktur des Hotels, verbringen Sie schöne Sonnenstunden am Meer oder erkunden Sie die Stadt auf eigene Faust.

### 3. Tag, Freitag – Modernes Dubai

Freuen Sie sich auf einen Tag voller spektakulärer Höhepunkte. Nach dem Frühstück besuchen wir das höchste Gebäude der Welt – den Burj Khalifa. In wenigen Minuten bringt uns der Aufzug in die 124. Etage, von wo wir einen atemberaubenden Blick über Dubai genießen werden. Danach lassen wir uns durch die Gassen des Souk Madinat Jumeirah treiben und halten für ein Foto am berühmten Burj Al Arab. Weiter geht es zur Palm Jumeirah mit einem Fotostopp am berühmten Atlantis Hotel und einem kurzen Halt in der Dubai Marina. Der Rest des Tages bleibt frei.

### 4. Tag, Samstag – Traditionelles Dubai

Heute erkunden wir das «Traditionelle Dubai». Gemeinsam schlendern wir durch die verwinkelten Gassen der lebhaften Souks und genießen eine herrliche Abra-Bootsfahrt über den malerischen Dubai Creek. Im charmanten Viertel Bastakiya bummeln wir durch die engen Gassen. Nach einem lohnenden Stopp am 225 Jahre alten Fort Al Fahidi tauchen wir schliesslich mit allen Sinnen in die exotischen Düfte und das funkelnde Angebot der Gewürz- und Gold-Souks ein. Der Ausflug endet mit einem Fotostopp an der majestätischen Jumeirah-Moschee. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

### 5. Tag, Sonntag – Wüstensafari & Barbecue unter Sternenhimmel

Geniessen Sie ein köstliches Frühstück und entspannte Stunden am Strand. Am Nachmittag brechen wir zu einer unvergesslichen Wüstensafari auf, bei der wir mit Geländewagen über majestätische Sanddünen fahren, während die untergehende Sonne die Wüste in glühendes Licht taucht. Am Abend erwartet uns ein stimmungsvolles Barbecue in einem traditionellen Beduinen-Camp mit köstlichem Essen, arabischer Musik, Bauchtanz und duftenden Wasserpfeifen. Lassen Sie sich von einer Hennakünstlerin verzaubern oder

krönen Sie den Abend mit einem Kamelritt – wie aus 1001 Nacht.

### 6. Tag, Montag – Freizeit

Ein weiterer Sonntag, den Sie nach Ihren eigenen Wünschen gestalten können. Wie wäre es am Abend mit einem Besuch in der Dubai Mall, dem grössten Einkaufszentrum der Welt?

### 7. Tag, Dienstag – Freizeit & Dinner Cruise

Nutzen Sie den letzten Ferientag, um nochmals so richtig auszuspannen und Sonne zu tanken. Am Abend erwartet uns eine herrliche Dinner Cruise durch die Stadt auf einer Dhow, einem traditionellen hölzernen Handelsschiff. Geniessen Sie herrliche Blicke auf die Skyline und freuen Sie sich auf das köstliche orientalisches-internationale Buffet an Bord.

### 8. Tag, Mittwoch – Heimreise

Nach einem frühen Frühstück fahren wir zurück zum Flughafen, von wo wir den Heimflug nach Basel antreten. Ankunft in Basel am Mittag.

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

**REISEGARANTIE**

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

# Wie entsteht eigentlich ein Lohn?

Worauf es ankommt, wie viel wir verdienen und warum wir trotzdem verhandeln müssen.

Text: Deborah Bischof



Verdient oder unverdient: Für Lohnunterschiede gibt es viele Gründe.

Der Medianlohn in der Schweiz liegt bei 6788 Franken im Monat, das bedeutet, dass die Hälfte der Arbeitnehmenden mehr verdient, die andere weniger. Das zeigt eine Analyse des Bundes für 2022. Ganz oben finden sich CEOs wie Sergio Ermotti. Der UBS-Chef verdiente in neunmonatiger Amtszeit 14,4 Millionen.

Wie wird der Lohn bestimmt? Eine Frage, auf die es keine Formel gibt. Denn der Arbeitsmarkt ist - wie der Name sagt - ein Markt. Das heisst: Angebot und Nachfrage bestimmen den Preis. Doch es spielen auch Normen sowie gesetzliche und sozialpartnerschaftliche Regeln eine Rolle.

Für Firmen ist Produktivität ein wichtiger Faktor. Sprich, wie viel Geld sie in einer Stunde erwirtschaften. Grosse Firmen seien

hier tendenziell im Vorteil, weil sie Abläufe effizienter gestalten könnten, sagt Daniel Kopp. Er ist Ökonom und arbeitet an der Konjunkturforschungsstelle der ETH Zürich. Es gibt jedoch auch kleine Firmen wie Anwaltskanzleien mit hohen Stundenansätzen. Diese bezahlen besser als Handwerksbetriebe, wo die Zahlungsbereitschaft der Kundschaft tiefer ist.

## Angebot und Nachfrage beeinflussen den Lohn

Aufseiten der Arbeitnehmenden kommt es vor allem auf die Fähigkeiten an. Ist man auf etwas spezialisiert, das nur wenige können,

Fortsetzung auf Seite 59

«Ich habe einen unwiderstehlichen Geschmack, Zero Zucker und Zero Koffein».



*Perfekt auch abends zu deinem Lieblingsfilm*



KAUFE ZWEI 6-PACKS  
UND GEWINNE  
MIT ETWAS GLÜCK  
**2 KINO-**  
GUTSCHEINE\*



SCANNE  
MICH

Angebot gilt vom 26.11. bis 2.12.2024,  
solange Vorrat.

\*2 von 80 Tickets, einlösbar in  
Pathé-Kinos in der Schweiz.

**MIGROS**

Coca-Cola ZERO KOFFEIN gibts in Ihrer Migros

Fortsetzung von Seite 57

oder arbeitet in einem Feld, das sehr gefragt ist, verdient man in der Regel mehr. «In einer Rezession erhalten Menschen tendenziell weniger Lohn als in einem Wirtschaftsboom», sagt Kopp. So spiele der aktuelle Fachkräftemangel den Arbeitnehmenden in die Hände. Denn: Wird intensiv gesucht, wird meist auch mehr bezahlt.

#### Untergrenzen bei Tieflohnen

Bei sehr tiefen Löhnen gibt es zudem oft rechtliche Vorgaben. Zwar gibt es in der Schweiz keinen nationalen Mindestlohn. Einige Kantone und Städte haben jedoch Untergrenzen festgesetzt, darunter Genf, das Tessin oder die Stadt Zürich. In der Regel liegen diese zwischen 19 und 24 Franken pro Stunde.

Auch starke Gewerkschaften können höhere Löhne befeuern. Sie verhandeln mit den Arbeitgeberverbänden Gesamtarbeitsverträge. Darin sind nicht nur Mindestlöhne für verschiedene Funktionen festgesetzt, sondern auch Arbeitsbedingungen. Sie gelten jedoch nur für Betriebe, die ihnen unterstellt sind. Es sei denn, der Bund erklärt sie für allgemeingültig.

«Die Ausweitung der Gesamtarbeitsverträge hat wahrscheinlich dazu beigetragen, dass die Tieflohne in der Schweiz nicht gesunken sind», sagt Kopp. Trotzdem öffnet sich die Lohnschere auch hierzulande immer weiter – vor allem, weil die höheren Löhne steigen.

#### Transparenz für Fairness

«Unternehmen haben Spielräume», sagt Kopp und meint damit: Es kommt darauf an, für welches Lohnmodell man sich entscheidet. Will man zwischen den Löhnen grosse oder kleine Abstände? Möchte man Lohnkosten tief halten oder besser bezahlen, um die Arbeitskräfte zu motivieren?

Einige Firmen bieten zudem Zusatzleistungen wie gute Sozialleistungen, die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten, oder Beiträge an ÖV-Abos. Diese wirken jedoch Lohnungleichheiten selten entgegen. «Wir beobachten, dass Unternehmen, die höhere Löhne zahlen, oft auch bessere Arbeitsbedingungen bieten», sagt Kopp.

Doch was ist ein fairer Lohn? Gleiche Arbeit sollte gleich entlohnt werden, das befürworten wohl die meisten. Wo jedoch die Untergrenzen liegen und wie gross die Unterschiede zwischen den Stufen sein sollten, ist umstrittener.

«Wir beobachten, dass Unternehmen, die höhere Löhne zahlen, oft auch bessere Arbeitsbedingungen bieten.»



Das sei eine politische Frage, sagt Kopp. Die Antwort wirkt sich jedoch auf die Löhne aus, weil diese immer in einem gesellschaftlichen Kontext stehen und deren Einschätzung unterliegen. Auch Lohntransparenz verändert den Arbeitsmarkt. «Gerade Geringverdienende sind oft schlecht informiert, was dazu führen kann, dass sie länger in Unternehmen arbeiten, die schlecht bezahlen.»

#### Lohnunterschiede ausgleichen

Frauen verdienen teilweise nach wie vor weniger als Männer. Ein Teil der Unterschiede sei durch Faktoren wie Ausbildung oder Branche erklärbar, jedoch nicht alles, schreibt der Bund. Mit vermehrten Lohnvergleichsanalysen versuchen Firmen, dem entgegenzuwirken. «Internationale Studien zeigen, dass dies den Lohnunterschied reduzieren kann, allerdings werden die Löhne der Männer oft jenen der Frauen angepasst, und die Lohnsumme sinkt insgesamt», so Kopp.

#### So bestimmt die Migros ihre Löhne

In allen Migros-Unternehmen gibt es Lohnvorgaben. Sacha Cahn, Leiter Group Compensation beim Genossenschaftsbund, erklärt, wie sie zustande kommen.

#### Herr Cahn, die Migros hat für 2024 einen Mindestlohn von 4200 Franken festgelegt. Wie kommt man auf diese Zahl?

Der Mindestlohn ist Bestandteil des gesamten Lohnmodells und wird bei Bedarf mit den Sozialpartnern verhandelt. Jedes Unternehmen der Migros hat zudem ein eigenes abgestuftes Lohnmodell.

#### Warum fallen Letztere tiefer aus als bei gewissen Mitbewerbern?

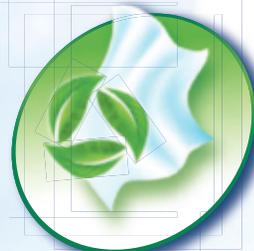
Neben dem Lohn muss man das Gesamtpaket betrachten. Wir bieten aussergewöhnlich gute Sozialleistungen und garantieren so, dass Mitarbeitende bis ins Alter gut abgesichert sind. Unser Ziel ist zudem ein faires Lohnmodell über alle Stufen hinweg, das Mitarbeitende motiviert, sich auszubilden und weiterzuentwickeln. Eine angemessene Entlohnung ist die Grundlage für zufriedene Mitarbeitende.

#### Wie stellt die Migros sicher, dass ihre Löhne fair sind?

Wir vergleichen die Löhne innerhalb wie ausserhalb des Unternehmens. Zudem verfolgen wir den Grundsatz «Gleicher Lohn für gleichwertige Arbeit» und setzen diesen konsequent um. Die Löhne werden aufgrund der Funktion festgelegt und die Zuordnung der Mitarbeitenden regelmässig kontrolliert. Für das «We Pay Fair»-Label führen unsere Unternehmen zudem mit der Universität St. Gallen Lohnvergleichsanalysen durch.

# Tempo 3-in-1

Samtig weich, waschmaschinenfest,  
biologisch abbaubar\*



56er-Pack

**40%**

**9.40**  
statt 15.70

**Tempo Klassik**  
56 x 10 Tücher

36er-Pack

**40%**

**7.55**  
statt 12.60

**Tempo soft & sensitive**  
36 x 9 Tücher

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel  
ausgenommen.  
Angebote gelten vom 26.11. bis 9.12.2024,  
solange Vorrat.

**MIGROS**

\* Biologisch abbaubare Taschentücher gemäss den Vorgaben  
der EN 14995.

# GRIPPE- IMPFUNG: JETZT ERST RECHT



**Grippeviren zirkulieren überwiegend in der kalten Jahreszeit und können schwere Krankheitsverläufe hervorrufen. Die jährliche Grippeimpfung bietet Schutz vor einer Ansteckung und Erkrankung. In den Rotpunkt Apotheken ist die Grippeimpfung mit oder ohne Voranmeldung, einfach, bequem und diskret im separaten Sprechzimmer möglich.**

«Eine frühzeitige Grippeimpfung ist eine wichtige Vorbeugung vor langfristigen Leiden.», erklärt Apothekerin Elisabeth Bender. Eine Grippe (Influenza) ist nämlich keinesfalls harmlos. Sie kann zu schwerwiegenden Komplikationen wie Mittelohr-, Lungen- oder Herzmuskelentzündungen führen. Die Grippe ist in der Schweiz auch verantwortlich für 1'000 bis 5'000 Hospitalisierungen sowie für bis zu 1'500 Todesfälle jährlich, vor allem bei Personen über 65 Jahren. Zu den besonders gefährdeten Gruppen gehören ältere Menschen, Schwangere, Säuglinge unter 6 Monaten und Personen mit einer chronischen Erkrankung. Auch die zahlreichen Mitarbeitenden im Gesundheitswesen sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt. Mit der Grippeimpfung wird das Krankheitsrisiko minimiert – zum eigenen Schutz, aber auch aus Solidarität mit Ihren Nächsten und gefährdeten Personen. «Der ideale Zeitraum für die Impfung ist von Mitte Oktober bis zum Start der Grippewelle.», führt Bender aus.

#### **Auch ohne Voranmeldung**

«Die Rotpunkt Apotheken empfangen Sie unkompliziert, mit und ohne Voranmeldung. Dann, wenn es in Ihren Ta-

*Apothekerin  
Elisabeth Bender  
Dorf-Apotheke  
Gossau, Zürich*

gesablauf passt.», führt Bender aus. Der Schutz der Impfung tritt nach 10 bis 14 Tagen ein, hält gut 6 Monate an und deckt den Höhepunkt der Grippewelle ab, die meist von Mitte Dezember bis Ende März über die Schweiz rollt. Die Grippeimpfung lässt sich problemlos mit einer Covid-Impfung kombinieren.

#### **Speziell ausgebildet**

In der Rotpunkt Apotheke ist die Grippeimpfung sicher und unkompliziert möglich. Apotheken, die impfen, haben eine spezielle Impfbewilligung der kantonalen Behörden. Die Impfung wird von Apotheker:innen und Pharma-Assistent:innen durchgeführt, die umfassend zum Thema ausgebildet wurden und sich regelmässig weiterbilden. In einem separaten Sprechzimmer und in aller Diskretion wird ein standardisierter Fragebogen ausgefüllt. Liegt keine Gegenindikation vor, wird die Impfung im Anschluss vorgenommen. Eventuelle kleine Beschwerden wie ein schwerer Arm oder leichte Symptome nach der Impfung können vorkom-

men. Für die Impfung braucht es keine Voranmeldung und sie ist in 15 Minuten erledigt. Der Impfstoff gegen Grippe wird jedes Jahr neu bestimmt, da sich die Virenstämme ändern. Die Rotpunkt Apotheken verabreichen einen Impfstoff, der vier Virenstämme abdeckt (tetravalent).

#### **Warum in der Apotheke impfen?**

- Sie brauchen keine Voranmeldung, sondern können spontan vorbeikommen, wenn es Ihnen passt.
- In den Rotpunkt Apotheken beraten wir Sie zudem im Rahmen einer Impfberatung über notwendige Auffrischimpfungen anhand Ihres Impfbüchleins.

**Hier können Sie bequem Ihren Grippeimpftermin buchen.**

[www.rotpunkt-apotheken.ch/  
serviceleistungen/grippeimpfung](http://www.rotpunkt-apotheken.ch/serviceleistungen/grippeimpfung)



ROTPUNKT  
APOTHEKE

FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

# Die grössten Energiefallen beim Wohnen

44,4 Prozent der gesamten Energie werden in der Schweiz fürs Wohnen verbraucht. Wir alle haben Sparpotenzial.

Text: Nina Huber



## Lüften

In kühleren Monaten spart richtig lüften viel Energie. «Lassen Sie Fenster nicht gekippt, wenn draussen tiefe Temperaturen herrschen», sagt Diego Sigrist. Richtiges Stosslüften geht so: Fenster und Türen eines Raums öffnen, damit Durchzug entsteht und die Luft ausgewechselt wird. Zweimal täglich fünf Minuten reichen.

## Isolation

Eine bessere Wärmedämmung und dichtere Fenster können Heizkosten bis zu 60 Prozent senken. Über eine Million Häuser in der Schweiz sind ungenügend gedämmt. Der Ball liegt bei den Hauseigentümern. «Wer zur Miete wohnt, kann den Vermieter über die Vorteile und Möglichkeiten nachhaltiger Massnahmen informieren und etwa auf Förderprogramme hinweisen», rät Diego Sigrist.

## Heizung

Das Heizen schlägt mit rund zwei Dritteln des Energieverbrauchs zu Buche. «Mit der richtigen Heizung spart man Geld und verringert den CO<sub>2</sub>-Ausstoss.» Laut Diego Sigrist lassen sich mit dem Umstieg auf eine Wärmepumpe in 20 Jahren 10 bis 30 Prozent Kosten einsparen. Für ein Einfamilienhaus sind das bis zu 10 000 Franken. «Für Mieter lohnt sich das Gespräch mit dem Hausbesitzer», sagt Sigrist.



**Wohntemperaturen**

Für einen tiefen Schlaf soll das Schlafzimmer nicht wärmer als 18 Grad sein. Überhaupt macht die Wärme viel aus. Ein Grad weniger heizen spart ungefähr sechs Prozent Energie. Diego Sigrist rät: «Wichtig ist, dass die Türen zum kälteren Raum immer geschlossen sind.» Und: Wer fürs Wochenende oder in die Ferien verreist, sollte die Heizung runterdrehen.

**Elektrogeräte**

In der Summe machen auch kleine Stromfresser etwas aus. Geräte wie Fernseher, Computer und Kaffeemaschinen im Standby-Modus verbrauchen ebenso Strom. Wer nicht im Homeoffice arbeitet, kann den WLAN-Router tagsüber abschalten. Übrigens: Auch ein eingestecktes Ladegerät braucht Strom, selbst wenn kein Handy dranhängt.

**Kühlschrank und Backofen**

«Die Investition in energieeffiziente Geräte ist anfangs teuer, zahlt sich langfristig aber aus», so Diego Sigrist. Ein Gerät der Energieklasse A verbraucht die Hälfte eines Geräts der Kategorie C oder schlechter. Funktioniert ein Gerät noch einwandfrei, soll es noch nicht ersetzt werden. Ein Backofen oder ein Kühlschrank hält zwischen 10 und 15 Jahren. Danach lohnen sich die Kosten für eine Reparatur meistens nicht im Vergleich zur Anschaffung eines neuen energiesparenden Geräts.

**Wasserverbrauch**

Wasser sparen lohnt sich: Warmes Wasser und die Abwasserbehandlung in Kläranlagen benötigen viel Energie. Das hilft: Wasserspararmaturen, Geschirr nicht vorspülen, bloss Speisereste abbürsten und in den Bioabfall werfen. Bei Geschirrspüler und Waschmaschine Eco-Modus nutzen, nur selten einen heissen Waschgang einlegen, für die längere Haltbarkeit der Geräte. Fünf Minuten duschen braucht einen Viertel des Wassers eines Vollbads.

**Der Experte**

Diego Sigrist ist Mitgründer von Scandens. Das Unternehmen betreibt eine Software für energieeffiziente Sanierungsplanung. Es richtet sich an Immobiliendienstleister, institutionelle Eigentümer und Berater. Scandens wird vom Migros-Pionierfonds unterstützt.



# Halbjahresabo für nur CHF 99.–

statt CHF 153.40\*

**Ja, ich möchte ein Halbjahresabo der Schweizer Illustrierten bestellen**

26 Ausgaben für nur CHF 99.– statt CHF 153.40 im Einzelverkauf. 30211387

Bitte wählen Sie Ihr Geschenk zum Halbjahresabo:

- Autobahnvignette 2025 30228  
 Migros-Gutschein im Wert von CHF 40.– 30011

Ihre Personendaten können durch Ringier AG für Telefonmarketing und postalische Werbung verwendet werden. Ringier AG ist befugt, die Personendaten zu diesen Zwecken an Gesellschaften der Ringier Gruppe weiterzugeben. Sie können Ringier AG jederzeit mitteilen, wenn Sie die Bearbeitung und Weitergabe zu diesen Zwecken nicht möchten: ringiermedienschweiz.ch/datenschutz.

\*Im Vergleich zum Einzelhandel. Das Angebot gilt für Neuabonnentinnen und Abonnenten in der Schweiz (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten) und ist gültig bis zum 31.12.2024. Das Geschenk erhalten Sie, solange Vorrat, nach dem Eingang Ihrer Zahlung. Der Versand der Autobahnvignette erfolgt ab dem 1.12.2024. Zahlungen, die nach dem 25.01.2025 eingehen, erhalten anstatt der Autobahnvignette einen Migros-Gutschein im Wert von CHF 40.–.

**Spar-Coupon einsenden an: Schweizer Illustrierte – Kundendienst – Geerenstrasse 43 – 8185 Winkel**

So geht's noch schneller

☎ 058 510 73 13

➔ <https://shop.schweizer-illustrierte.ch/migros-magazin>



Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Ringier AG sowie die Gesellschaften der Ringier Gruppe mich künftig via E-Mail oder SMS über weitere interessante Angebote informieren.



### Fürs Grosi im Heim

Du gehst am Sonntag bei deiner Grossmutter im Altersheim vorbei: Blumen machen ihr sicher Freude. Bei Migrolino gibts kleine und grosse Sträusse. Die Preise variieren ja nach Art und Anzahl der Blumen.



### Für eine Kollegin im Prüfungsstress

Du hast eine Kollegin, die gerade nächtelang für eine Prüfung büffelt: Einige Dosen Energydrink helfen ihr beim Durchhalten. Mach einen kleinen Überraschungsbesuch, und bring ihr den Migrolino-Wachmacher Powerlino mit.

**powerlino Energy Drink**  
25 cl Fr.1.–



### Für eine viel beschäftigte Bürokollegin

Sie macht den Kindern das Frühstück und rennt nachher ins Büro: Überrasch sie doch mal mit einem frischen Smoothie, dann fängt ihr Tag gleich entspannter an.

**Truly Good Smoothie**  
Mango-Passionfrucht,  
25cl Fr.2.90



# Geschenke in letzter Minute

Du bist eingeladen und hast noch kein Mitbringsel? In den Migrolino-Shops findest du auch frühmorgens oder spätabends ein Geschenklein.

Text: Michael West



### Für einen Filmabend

Du besuchst Freunde, die Hollywoodfilme lieben: Bring ihnen Popcorn und eine Netflix-Geschenkkarte mit. Die Karte bekommst du an der Migrolino-Kasse. Du kannst ein Guthaben von 40 bis 400 Franken darauf laden.

**M-Classic Popcorn**  
gesalzen, 100 g Fr. –.95



### Für Freunde mit neuer Wohnung

Ein befreundetes Paar hat nach langer Suche endlich eine Wohnung in der Stadt gefunden: Das muss begossen werden! Zum Beispiel mit einer Flasche Prosecco.

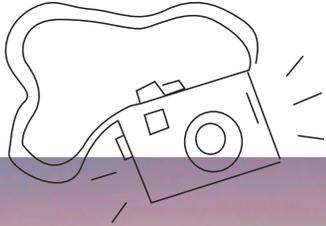
**Pizzolato**  
**Prosecco Spumante Brut**  
75 cl Fr.13.95



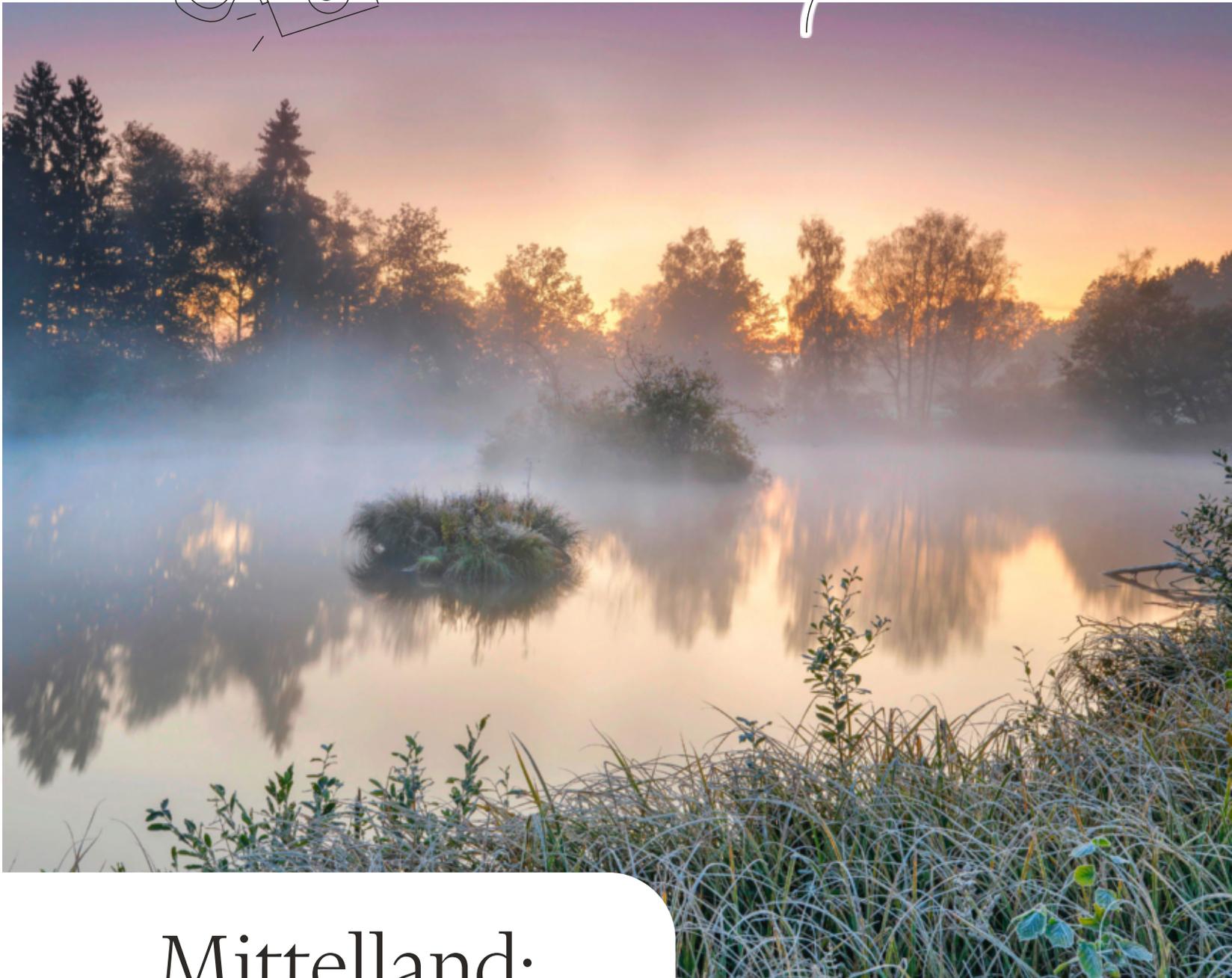
### Für den Sonntagsbrunch

Du erhältst am Sonntagmorgen eine Spontaneinladung zum Brunch: Kauf im nächsten Migrolino einen frischen Zopf; der kommt als Mitbringsel immer gut an.

**Butterzopf**  
500 g Fr.4.90



Für Glücksgefühle sorgt der Nebel bei Spaziergängern und Fotografen, wenn er sanft über dem Wasser schwebt.



## Mittelland: Die Magie des Nebels

Die einen fühlen sich aufgehoben im Novembergrau, andere einsam. Was der Nebel mit uns macht und wie wir mit ihm umgehen.

Text: Silvia Schütz

Was gibt es Schöneres als einen Spaziergang am See, wenn der Nebel langsam aufsteigt und über das Wasser treibt? Die kleinsten Wassertropfen schaffen eine mystische, meditative Atmosphäre. Dichte Schwaden verschleiern die Landschaft, lassen Konturen verschwimmen, schaffen eine fast surreale Atmosphäre. Viele empfinden sie als angenehm und entspannend. SRF-«Wetterfrosch» Thomas Bucheli sagte gegenüber dem Online-magazin «Republik»: «Im Nebel fühlte ich mich immer geborgen.»

Eine Ode an die schönen Seiten des Nebels singt Chat-GPT so: «Der Nebel

schwebt, ein sanfter Schleier, verhüllt die Welt in stiller Ruh. Verträumt erscheint die Landschaft heiter, die Farben dämpft er sacht im Nu.»

In den Bergen hingegen entfaltet der Nebel eine andere Art von Magie. Er kann Täler und Gipfel in ein geheimnisvolles Meer aus Wolken verwandeln, wobei nur die höchsten Spitzen aus dem Nebelmeer herausragen. Die Art und Weise, wie Nebel Landschaften verändert und Licht bricht, weckt oft den Entdeckergeist von Fotografen. Faszinierende Bilder in verschiedenen Foren zeugen davon.

Dabei ist der Ursprung des Nebels ganz profan: Er entsteht, wenn feuchte Luft abkühlt und der Wasserdampf in der Luft kondensiert, sich also in winzige Wassertröpfchen verwandelt, die in der Luft schweben. Nebel ist im Grunde eine Wolke, die den Boden berührt.

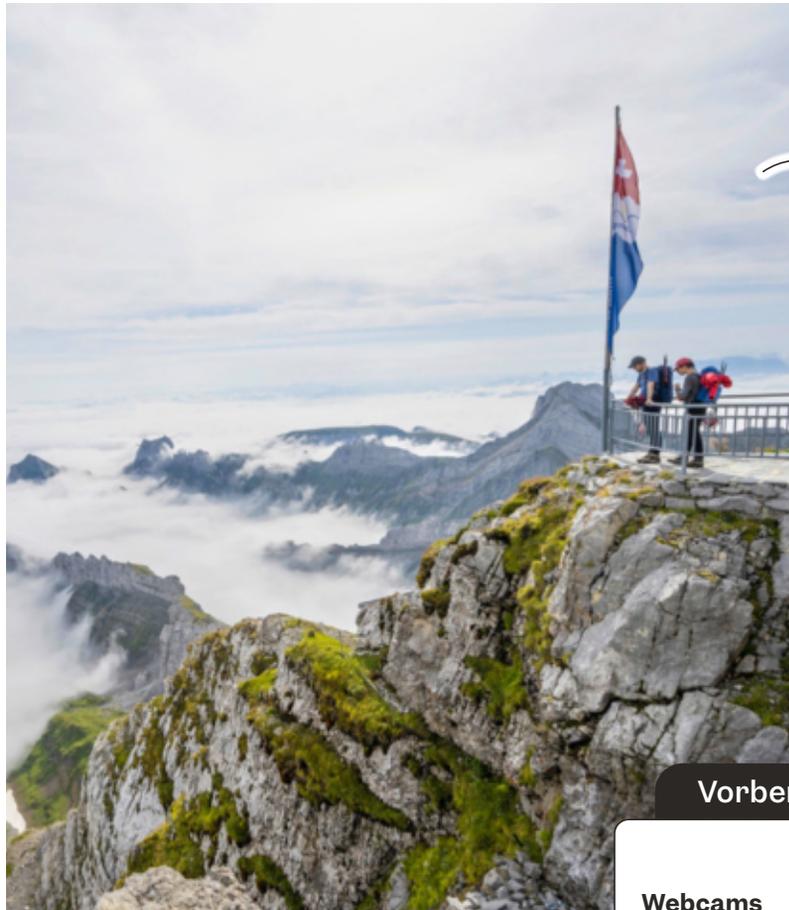
Der Schriftsteller Hermann Hesse hingegen verwendet ihn als Spiegel der Seele: «Seltsam, im Nebel zu wandern! Leben ist Einsamsein. Kein Mensch kennt den andern, jeder ist allein.» Nebel steht neben anderem auch für Phasen der Verwirrtheit, Unsicherheit und eine Suche, aus der Neues entstehen kann.

In «Die Nebel von Avalon» von Marion Zimmer Bradley symbolisiert der Nebel die mystische Grenze zwischen der realen Welt und der magischen Insel Avalon, die Trennung zwischen dem spirituellen und dem weltlichen Reich. Ähnlich ist es im Alten Testament. Dort bedeckt dichter Nebel den Berg Sinai, während Gott mit Mose über die Zehn Gebote spricht.

Bei aller Magie: Im Alltag nervt der Nebel oft. Er drückt auf die Stimmung, erhöht die Unfallgefahr und lässt bei Inversionslagen die Schadstoffwerte unter der Nebeldeckel ansteigen. Was von St. Gallen bis Genf gilt, ruft bei anderen leise, manchmal sogar laute Schadenfreude hervor: Die Walliser reden vom «Grüezi-Wetter», während sie die Sonne geniessen. Und ein Song-Gruss aus Graubünden lautet etwa: «Miar händ vieles, aber Nebel hämmer kai.» Da bleibt Nebelgeplagten neben Poesie noch eine andere Strategie: Ab, dorthin, wo die Sonne scheint – durch die Magie des Nebels.

## Freier Blick aufs Nebelmeer

Hinauf an die Sonne oder einfach raus und die Nebelatmosphäre erleben. Das tut gut. Zu Fuss oder mit der Seilbahn. Wer die Bergbahn wählt, überprüfe im Voraus die Betriebszeiten; sie können tages- und saisonabhängig sein.



Blick vom Säntis: Nebel und Wolken küssen sich irgendwo am Horizont.

### Vorbereitung

#### Webcams

Sie zeigen die Situation vor Ort mit Datum und Zeitangabe. Unten grau, oben blau ist 1:1 sichtbar.

#### nebelkarte.ch

Zeigt, wo der Nebel liegt, aber man sieht auch, wo es eine Chance auf Sonne gibt.

#### Wetterkanal SRF

Inspiration aus allen Landesteilen mit aktuellen Nebel- und Sonnenbildern

### Säntis AR, AI, SG, oder Kronberg AI

Der Säntis ist bekannt für seine fantastische Aussicht – im Idealfall über sechs Länder. Wer oben angekommen ist, blickt wie von einer Insel aus auf das endlose Nebelmeer in alle Himmelsrichtungen. Um auf den Gipfel des Säntis zu gelangen, ist die Säntis-Schwebebahn die bequemste und sicherste Option. Eine Alternative in die Höhe ist der Kronberg.



Höhe: Säntis 2502 m ü. M., Kronberg 1663 m ü. M.

Start: Säntis ab Schwägalp (Talstation Schwebebahn). Kronberg ab Jakobsbad. Mit der Seilbahn oder zu Fuss (2–3 Stunden) zum Gipfel.

Fortsetzung von Seite 67



## Soglio GR

Soglio ist ideal für Menschen, die dem Nebel entfliehen und in einer wunderschönen, sonnigen Berglandschaft entspannen möchten. Es bietet eine perfekte Mischung aus Natur, Kultur und Ruhe. Das malerische Dorf im Bergell ermöglicht im Winter eine ruhige, idyllische Auszeit. Es gibt zahlreiche Winterwanderwege und Schneeschuhtrails ab Soglio, die durch die verschneite Landschaft führen und atemberaubende Ausblicke auf die umliegenden Berge bieten.



Höhe: 1090 m ü. M.

Anreise: von Chur oder St. Moritz mit dem Postauto

*S Nabeltuech liit uf de Talsohle*



Lieblicher kann sich der Herbst kaum präsentieren.

Am liebsten gleich reinspringen ins spiegelglatte Nebelmeer?



## Romont FR

Romont liegt im Mittelland auf einer Höhe von etwa 780 Metern und damit oft an der Nebelgrenze. Falls wettertechnisch alles klappt, gibts neben der Sonne ein Museum zur Glasmalerei und das Schloss Romont, das einen wunderschönen Blick auf die Umgebung und die Altstadt bietet. Zahlreiche Wanderwege mit herrlichen Ausblicken auf die Freiburger Voralpen durchziehen die Umgebung.



Höhe: 780 m ü. M.

Anreise: Von Lausanne, Bern, Genf und Luzern aus bestehen direkte Zugverbindungen nach Romont.

## Titlis OW

Der Titlisgipfel ist hoch genug, um meist über der Nebelgrenze zu liegen. Ein Ausflug auf den Berg ist ein unvergessliches Erlebnis, besonders bei klarem Wetter, wenn die Aussicht auf die schneebedeckten Gipfel, die Gletscherlandschaft und das Nebelmeer spektakulär ist. Nicht verpassen sollten Ausflügler den Titlis Cliff Walk über die höchstgelegene Hängebrücke Europas. Der Blick in die Tiefe ist eine kleine Mutprobe. Im Winter sind Skifahren und Winterwandern möglich.



Höhe: 3238 m ü. M.

Start: Engelberg, erreichbar mit ÖV



Blick auf die schroffen Gipfel rund um den Titlis

Stein am Rhein beeindruckt durch eine vielfältige Gastronomie, eine schmucke Altstadt und kulturelle Anlässe.  
On the top der Hohenklingen



## Stein am Rhein SH

Die majestätische Burg Hohenklingen thront über der Kleinstadt Stein am Rhein. Dank der Lage besteht eine gute Chance, dass der Aussichtspunkt nebelfrei bleibt - auch in den Herbst- und Wintermonaten. Die Kombination aus historischer Architektur und natürlicher Schönheit macht den Hohenklingen zum beliebten Ausflugsziel. Es lohnt sich, Zeit einzuplanen, um auch die gut erhaltene mittelalterliche und malerische Altstadt von Stein am Rhein zu besichtigen.



Höhe: 594 m ü. M.

Start: Von Stein am Rhein führt eine gut ausgeschilderte Rundwanderung zur Burg und zurück.

Dauer: rund 1 Stunde

# Wochenend-Knaller

Nur diesen Donnerstag  
bis Sonntag



ab 2 Stück  
**40%**

**Alle Delizio Kapseln, 48 Stück**  
z.B. Lungo Fortissimo, 11.90 statt 19.80

Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel  
ausgenommen.  
**Angebot gilt vom 28.11. bis 1.12.2024,**  
solange Vorrat.

**MIGROS**

Fortsetzung von Seite 69

Über den  
Wolken...Inselland-  
schaft im  
Nebelmeer  
und den Ber-  
ner Alpen

## Gurnigel BE

Nebelfreiheit macht den Gurnigel im Herbst und im Winter zum Ausflugsziel. Die über den Hügelzug führende Passstrasse beginnt im Weiler Dürrbach bei Riggisberg. Etwa auf halber Höhe liegt das bereits im 19. Jahrhundert bekannte Hotel Gurnigelbad. Highlights sind die Aussicht auf die Berner Alpen und Wanderwege wie der Gurnigel-Panoramaweg. Das Gurnigel-

Berghaus dient als Ausgangspunkt, ist aber zurzeit geschlossen. Es ist mit den ÖV erreichbar. Im Winter bietet die Region Langlaufloipen, Schneeschuhtrails und sogar zwei Skilifte.



Höhe: rund 1600 m ü. M.

Start: Gurnigel-Berghaus in Rüti bei Riggisberg, erreichbar mit dem Postauto

## Fakten zum Nebel

### Warum ist das Mittelland ein Nebelloch?

Im Herbst und Winter ist das Mittelland oft mit feuchter Kaltluft gefüllt, in den Bergen ist es milder. Normalerweise steigt warme Luft auf in höhere, kältere Schichten, dort kondensiert die Luftfeuchtigkeit. Ist es unten kälter, wirkt die warme Luft laut Meteo Schweiz wie ein Deckel, die kalte Luft bleibt unten liegen. Meteorologen sprechen von einer Inversionslage, einer umgekehrten Situation.

### Warum hat der Nebel im Herbst und Winter Saison?

Wegen Inversionslagen. Lange Nächte fördern diese, da die Luft in Bodennähe abkühlt. «Im Winter ist die Sonneneinstrahlung schwächer, deshalb kann die während der Nacht entstandene Kaltluft tagsüber nicht vollständig abgebaut werden. So wird es in Bodennähe von Tag zu Tag kälter. Mit der Zeit kommt es zur Kondensation und damit zur Nebelbildung», erklärt Stephan Bader von Meteo Schweiz. Hochdrucklagen fördern diese Entwicklung.

Bild: Schweiz Tourismus // Martin Maegli

Anzeige

Unsere Projekte gewähren Menschen auf der Flucht Schutz und schaffen neue Lebensperspektiven.

**Nein, das ist kein Zuhause**

caritas.ch/ja

ZEWÖ  
ZERTIFIZIERT  
CERTIFIED ORGANIZATION

**Ja** zu einer Welt ohne Armut

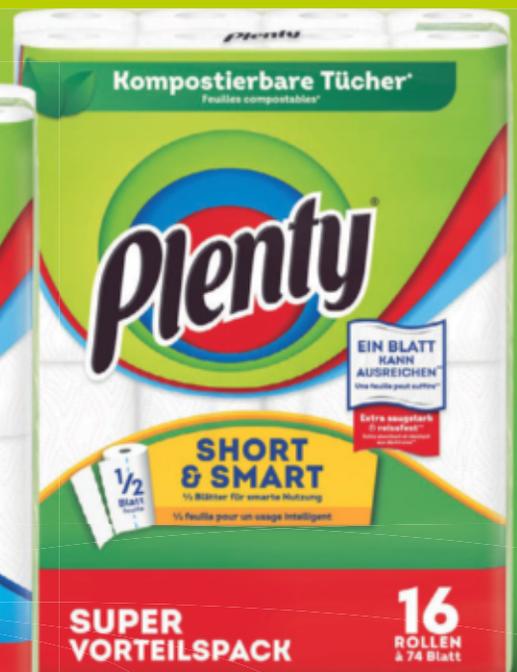
**CARITAS** Schweiz  
Suisse  
Svizzera  
Svizra

# Kompostierbare Tücher<sup>1</sup>

Das Dekorative

Das Vielseitige

Das Sparsaue



**40%**

**Plenty**

Vorteilsacks, z.B. Plenty Original 16x45 Tücher,  
15.45 statt 25.80

<sup>1</sup>Die Tücher sind heimkompostierbar nach NF T 51-800 und industriell kompostierbar nach EN 13432/ EN 14995. Die Entsorgung in der Biotonne kann eingeschränkt und von Region zu Region unterschiedlich sein. Bitte erkundigen Sie sich bei den lokalen Entsorgungsbetrieben. Für die Kompostierung stellen Sie bitte sicher, dass die Tücher nicht in Verbindung mit nicht kompostierbaren oder gefährlichen Stoffen verwendet wurden.

Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
**Angebot gilt vom 26.11. bis 9.12.2024, solange Vorrat.**

**MIGROS**



Therme Zurzach: Gäste des HotelCard-Partnerhotels VitalBoutique Hotel Zurzacherhof profitieren von einem kostenlosen Thermeneintritt.

# Das «Halbtax» für Hotels

Mit der HotelCard übernachten Sie oft bis zu 50 Prozent günstiger. Ideal für Städtereisen, Wanderungen oder Wellness-Weekends.

**Was ist HotelCard?** Die HotelCard ist eine Art Sparpass für Hotelübernachtungen. Als Kundin oder Kunde profitieren Sie von bis zu 50 Prozent Preisvorteil in 500 ausgewählten Hotels in der Schweiz und in den Nachbarregionen. Pro Übernachtung sparen Sie so rasch 100 Franken oder mehr.

**Wie ist das möglich?** Nur die wenigsten Schweizer Hotels sind das ganze Jahr voll ausgelastet. HotelCard vermittelt deshalb ungenutzte Zimmer mit Rabatt an einheimische Gäste - ohne von den Hotels eine Kommission zu verlangen. So können diese auch in der Nebensaison ihre Fixkosten decken,

während HotelCard-Kunden von exklusiv günstigen Übernachtungen profitieren.

Ob Wellness, Städtetrip oder Bergabenteuer: Sie entscheiden flexibel, wann, wo und wie oft Sie die HotelCard einsetzen wollen - ganz ohne Konsumationszwang.

**Jetzt loslegen!**  
QR-Code scannen  
und HotelCard bestellen:



Weihnachts-  
angebot\*

## So profitieren Sie

Als Leserin oder Leser des Migros-Magazins erhalten Sie die HotelCard-Halbjahreskarte für nur 49 statt 79 Franken. Eine Karte pro Zimmer genügt.

## So bestellen Sie

Online auf [hotelcard.ch/mm](http://hotelcard.ch/mm) oder telefonisch unter 0800 083 083 (Mo-Fr: 9-12 Uhr/14-17 Uhr)

\* Das Angebot ist gültig bis 31. 12. 2024 für HotelCard-Neukunden. Das HotelCard-Abo erneuert sich nach Ablauf um ein weiteres Jahr für 99 Franken. Die Kündigung ist problemlos bis 14 Tage vor Ablauf möglich. Die HotelCard ist persönlich und nicht übertragbar.

## Ihre Vorteile

- Riesige Auswahl: vom Berggasthaus bis zum Luxusresort
- Einfache Buchung ohne versteckte Kosten
- Rabatte und Reisedaten sind schon vor dem Kauf ersichtlich
- Nur 1 HotelCard pro Zimmer nötig
- Lohnt sich schon ab der ersten Übernachtung





LISSABON



# Costa Mittelmeer-Special



## Am 30. März - 09. April 2025 Von Italien bis Portugal

**11 Tage / 10 Nächte ab / bis Savona**  
an Bord der **Costa Fortuna** inkl. Vollpension

|              |                       |  |
|--------------|-----------------------|--|
| Innenkabine  | <b>*ab CHF 799.-</b>  |  |
| Aussenkabine | <b>ab CHF 1'099.-</b> |  |
| Balkonkabine | <b>ab CHF 1'449.-</b> |  |

### Ihre Reiseroute

Anreise – Savona, Italien – Seetag – Malaga, Spanien – Cadiz, Spanien – Lissabon, Portugal – Gibraltar, Spanien – Seetag – Barcelona, Spanien – Marseille, Frankreich – Savona, Italien – Abreise

### Im Preis inbegriffen

- ✓ 11 Tage / 10 Nächte ab/bis Savona an Bord der Costa Fortuna inkl. Vollpension
- ✓ Deutschsprachige Bordhostess



## Mehrere Termine zwischen Januar und März 2025 Traumhafte Klassiker

**8 Tage / 7 Nächte ab / bis Savona**  
an Bord der **Costa Toscana** inkl. Vollpension

|              |                      |  |
|--------------|----------------------|--|
| Innenkabine  | <b>*ab CHF 449.-</b> |  |
| Aussenkabine | <b>ab CHF 499.-</b>  |  |
| Balkonkabine | <b>ab CHF 549.-</b>  |  |

### Ihre Reiseroute

Anreise – Savona, Italien – Marseille, Frankreich – Barcelona, Spanien – Palma de Mallorca, Spanien – Seetag – Palermo, Italien – Civitavecchia, Italien – Savona, Italien – Abreise

### Im Preis inbegriffen

- ✓ 8 Tage / 7 Nächte ab/bis Savona an Bord der Costa Toscana inkl. Vollpension
- ✓ Deutschsprachige Bordhostess

\*z.B. am 18.01.2025

### Weitere Abreisedaten:

04.01.2025, 11.01.2025, 25.01.2025, 01.02.2025, 22.02.2025, 08.03.2025, 15.03.2025 (Routenverlauf unterscheidet sich leicht, je nach Abreisedatum)



MALAGA



PALMA

## Erleben Sie ultimativen Komfort – mit diesen individuell zubuchbaren Extras:

- ✓ Busfahrt von der Schweiz bis Savona für CHF 260.- pro Person
- ✓ Getränkepaket MyDrinks

«My Drinks»  
CHF 35.-  
p. P. / Nacht



### Getränkepaket «My Drinks»

Unbegrenzter Konsum einer grossen Auswahl alkoholischer und alkoholfreier Getränke im Haupt- und Buffetrestaurant und an den Bars.

\*Alle Preise in CHF pro Person bei Doppelbelegung. **Im Preis inbegriffen:** Vollpension an Bord **Nicht inbegriffen:** An- & Abreise, Getränke, Transfers, Flug-/Hafentaxen, Trinkgelder, persönliche Ausgaben, Serviceentgelt auf Dienstleistungen an Bord, Annullationskostenversicherung, Auftragspauschale, Gebühr Reisegarantiefonds, fak. Landausflüge während der Kreuzfahrt! Programmänderungen jederzeit möglich und unter Vorbehalt. Costa-Bus Abfahrtsorte: Basel, Zürich, Affoltern, Luzern, Schattendorf, Bellinzona, Colderio, Kallnach, Bern. Veranstalter: Costa Kreuzfahrten





## Kreuzworträtsel Migros-Geschenkkarten zu gewinnen!

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

|   |                              |   |                    |                                      |                                       |   |        |                            |  |   |   |                              |                                      |                               |                             |
|---|------------------------------|---|--------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---|--------|----------------------------|--|---|---|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Predigt-<br>buch                                | 9                            | Alleebäume                                |                    | bewegliche<br>Verbindung             | Märchen-<br>figur                     | Münze im<br>skandina-<br>vischen<br>Raum      | selten | einheim.<br>Sing-<br>vogel |  | einer<br>der Argo-<br>nauten<br>(Sage)  | Meeres-<br>bucht                            | Schul-<br>noten              | Eingang                              | Staat in<br>Süd-<br>amerika   |                             |
|   |                              |   |                    |                                      | Fleisch-<br>waren                     |   |        |                            |  | Jassart                                 |   |                              |                                      |                               |                             |
| ehem.<br>schweiz.<br>Schoggi-<br>hersteller     |                              | Gebirgs-<br>weide                         |                    |                                      | unab-<br>hängig,<br>eigen-<br>ständig | sp. Schau-<br>spieler<br>(Fran-<br>cisco)     |        | 1                          |  | aus-<br>schweif-<br>endes Trin-<br>ken  |   | ledig-<br>lich               |                                      | Fürstin<br>in<br>Indien       |                             |
| franz.:<br>Kopf                                 |                              |   |                    | Bedürf-<br>tiger                     |                                       |   |        | Leiter<br>beim<br>Film     |  |   |   |                              | 8                                    |                               |                             |
| Gründungs-<br>mitglied<br>der Band<br>Yello     |                              | förmliche<br>Männer-<br>kleidung          |                    |                                      |                                       |   |        |                            | Initialen<br>Ecos †                    |   | Historien-<br>film<br>(Ben ...)             |                              |                                      | veraltet:<br>Belei-<br>digung |                             |
|   |                              |   |                    | Um-<br>gangs-<br>formen,<br>Betragen | Yard<br>(Abk.)                        |   |        |                            | Rufname<br>von<br>Filmstar<br>Stallone |   | Tessiner<br>Partei<br>(... dei<br>Ticinesi) |                              | nicht<br>ausge-<br>schaltet          |                               |                             |
| Zürcher<br>Volks-<br>theater                    |                              | Stadt im<br>Kanton<br>Basel-<br>Stadt     |                    | dt.<br>Autor †<br>(Karl)             |                                       |   |        |                            | Ort im<br>Kanton<br>Luzern             | Tonart                                  | US-Film-<br>schau-<br>spielerin<br>(Tea)    |                              | 6                                    |                               |                             |
|   |                              |   |                    |                                      |                                       |   |        |                            |  |   |   |                              |                                      | drohen-<br>des<br>Unheil      | ätzende<br>Flüssig-<br>keit |
| CH-Sänge-<br>rin u. Mo-<br>deratorin<br>(Linda) | Truppen-<br>verlage-<br>rung |   | englisch:<br>Tinte |                                      |                                       | Vorname<br>des Sänge-<br>rers Ra-<br>mazzotti |        |                            |  |   | Schweif-<br>stern                           |                              | eurasi-<br>scher<br>Staaten-<br>bund |                               |                             |
|   |                              |   |                    | US-<br>Filmstar<br>(Goldie)          | Hast                                  |   |        |                            | Gedicht-<br>form                       |   | Foto-<br>apparat                            |                              |                                      |                               |                             |
| Film-<br>entwurf                                |                              | Land-<br>streit-<br>macht                 |                    |                                      |                                       |   | Stille |                            |  | Stadt in<br>Brasilien<br>(Kw.)          |   | Kletter-<br>tier,<br>Primat  |                                      |                               |                             |
|   |                              |   |                    |                                      |                                       | Heimat-<br>kanton v.<br>Bernhard<br>Russi     |        |                            | span-<br>nisch:<br>nein                | magische<br>Silbe der<br>Brah-<br>manen |   | Roman<br>von King<br>(engl.) | Fremd-<br>wortteil:<br>mit           | latei-<br>nisch:<br>und       |                             |
|   |                              | franzö-<br>sisch-<br>sprachige<br>Schweiz |                    |                                      |                                       |   |        |                            |  |   | schweiz.<br>Musiker<br>(Stephan)            |                              |                                      |                               |                             |
| Vergnü-<br>gen<br>(engl.)                       |                              | britische<br>Prin-<br>zessin              |                    |                                      |                                       | weib-<br>liches<br>Zauber-<br>wesen           |        |                            | Feinge-<br>bäck mit<br>Früchten        |   |   |                              |                                      |                               | 10                          |



- 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.

### Leerdammer Maxi Pack. Jetzt in Aktion!

Natürlich leicht für bewussten Genuss →

Maxi Pack

20%

Auf Leerdammer® Scheiben im Maxi Pack, 350g

Leerdammer® Original, 350g 5.30 statt 6.65  
Leerdammer® Lightlife, 350g 6.35 statt 7.95

← Laktosefrei und für Vegetarier geeignet

Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. Angebot gültig vom 26.11. bis 2.12.2024, solange Vorrat.

# e-Biken auf Sardinien

Atemberaubend schöne e-Bike-Ferien im Inselparadies!

Beste Reisezeit!

Tolle 4-Sterne Hotels!

Fantastisches Inselarchipel La Maddalena!

Sardiniens Norden ist schöner als jede Postkarte! Zur besten Reisezeit im blühenden Frühling und im goldenen Herbst radeln wir mit unseren e-Bikes entspannt von Höhepunkt zu Höhepunkt und geniessen dabei das milde Mittelmeerklima. Smaragdgrünes Wasser, steile Klippen, einsame Buchten, wunderschöne Sandstrände, ein verträumtes Hinterland und als Höhepunkt das fantastische Inselarchipel La Maddalena, das Sie glauben lässt, Sie seien in einem tropischen Paradies!

## Ihr tolles Reiseprogramm:

**1. Tag** – Fahrt im modernen Gössi-Car nach Genua/Savona. Einschiffung, Kabinenbezug, Nachtessen und Übernachtung an Bord.

**2. Tag** – Wir erreichen Porto Torres, von wo aus es mit dem Car nach Palmadula geht. Hier starten wir unsere erste e-Bike-Tour und wir radeln gemütlich zum malerischen Golf von Stintino. Das Fischerdorf lädt zum Verweilen ein und der nahegelegene Traumstrand La Pelosa wird Ihnen den Atem rauben. Mit dem Car geht es zu unserem wunderschönen 4-Sterne Hotel Punta Negra direkt am Meer.  
*e-Bike-Strecke: ca. 40 km*

**3. Tag** – Direkt vom Hotel aus pedalen wir heute vorbei an Bilderbuchstränden und wilden Felsformationen der Küste entlang. Um die Bucht von Porto Conte herum erreichen wir Capo Caccia, den westlichsten Punkt Sardiniens. Wir stärken uns auf einem Agriturismo mit sardischen Spezialitäten und kosten feine Tropfen der Region. Über Fertilia erreichen wir Alghero, wo wir zu einer spannenden Stadtführung gefolgt von einem leckeren Cappuccino erwartet werden.  
*e-Bike-Strecke: ca. 60 km*

**4. Tag** – Heute unternehmen wir eine Pa-

noramatour durchs schöne Hinterland von Alghero. Von Ittiri aus rollen wir gemütlich über Banari und Siligo vorbei an archaischen Ausgrabungen nach Thiesi. Unterwegs treffen wir auf die Nuraghe „Santu Antine“, ein antiker und beeindruckender Bau aus der Bronzezeit. Von Thiesi geht es mit dem Car weiter nach Santa Teresa di Gallura, wo wir in unserem tollen 4-Sterne Hotel mit Blick auf Korsika mit dem Nachtessen erwartet werden.  
*e-Bike-Strecke: ca. 40 km*

**5. Tag** – Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Car zum Hafen von Palau und nehmen die Fähre zur Insel La Maddalena. Halten Sie Ihre Kamera bereit – das türkisfarbene Meer um das Inselarchipel lässt einen glauben, man sei in einem tropischen Paradies. Aufgrund ihrer einzigartigen Flora und Fauna wurden die Inseln zum Nationalpark erklärt. Nach einem Bummel durch das einzige Städtchen La Maddalena entdecken wir die Hauptinsel und die Nachbarinsel Capra auf einer unvergesslichen Panorama-Rundfahrt mit unserem e-Bike.  
*e-Bike-Strecke: ca. 55 km*

**6. Tag** – Heute entdecken wir den nördlichsten Teil Sardiniens, Santa Teresa di Gallura. Gigantische Granitblöcke übersäen die Küste und das Meer ist hier der

unbestreitbare Hauptdarsteller. Korsika ist von hier 12 km entfernt und gut sichtbar. Von Porto Pollo aus führt uns die heutige Tour durch die verträumte Ortschaft Santa Pasquale und die Provinzstrasse Saltara zurück an die Küste bei Santa Teresa di Gallura.  
*e-Bike-Strecke: ca. 55 km*

**7. Tag** – Die Costa Smeralda ist unser letztes Ziel. Kurz nach Olbia laden wir unsere Räder aus und fahren von Süden her Richtung Porto Cervo. Wir mischen uns unter die Schönen und Reichen und besichtigen bei einem kleinen Spaziergang den sehenswerten Nobelort. Am Nachmittag Fahrt mit dem Bus nach Porto Torres und Einschiffung auf die Fähre. Nachtessen und Übernachtung an Bord.  
*e-Bike-Strecke: ca. 35 km*

**8. Tag** – Am Morgen Ankunft in Genua/Savona. Mit vielen neuen Eindrücken im Gepäck treten wir die Heimreise an.



8 Reisetage, inkl. Halbpension ab

**Fr. 1999.-**

im Doppelzimmer, Abreisen 15.4. & 25.10.

## Leistungen - Alles schon dabei!

- Reise im modernen Gössi-Car
- Transport der e-Bikes im professionellen Anhänger
- Fährüberfahrt Genua/Savona-Porto Torres inkl. Übernachtung in 2 Bettkabinen Innen, inkl. Nachtessen
- Fährüberfahrt Porto Torres-Genua/Savona inkl. Übernachtung in 2 Bettkabinen Innen, inkl. Halbpension
- 2 Übernachtungen im Hotel Punta Negra \*\*\*\*, Alghero
- 3 Übernachtungen im Hotel GH Hotel Diana\*\*\*\*, Santa Teresa di Gallura
- 6 x Frühstück
- 5 x Nachtessen in den Hotels
- Imbiss mit Wein auf einem Agriturismo
- Halt bei der Nuraghe Santu Antine
- Schifffahrt Insel Maddalena und zurück inkl. e-Bikes
- Sämtliche e-Bike-Touren gemäss Programm
- Zwei erfahrene e-Bike-Reiseleiter während sämtlichen Touren
- Gratis: Jeder Teilnehmer erhält ein e-Bike-tours.ch Sportartikel nach Wahl

## Wählen Sie Ihr Reisedatum

15. - 22. April 2025\*  
29. April - 6. Mai 2025  
8. - 15. Mai 2025  
9. - 16. Oktober 2025  
18. - 25. Oktober 2025  
25. Oktober - 1. November 2025\*

\* Spardaten ohne Zuschlag

## Unser Sonderpreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer in 4-Sterne-Hotels Fr. 1999.-

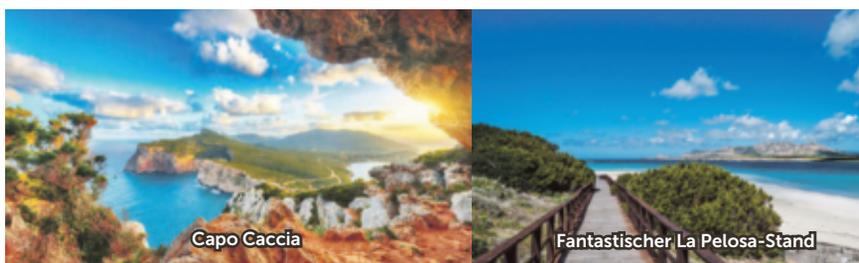
### Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:

Saisonzuschlag 29.4. & 18.10.: Fr. 70.-  
Saisonzuschlag 8.5. & 9.10.: Fr. 140.-  
Einzelzimmer/-kabinen-Zuschlag: Fr. 399.-  
Doppelkabine aussen (hin & zurück): Fr. 60.-  
Einzelkabine aussen (hin & zurück): Fr. 90.-  
Auf Wunsch: Miet-e-Bike: Fr. 36.- pro Tag  
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person (entfällt bei Online-Buchung)

### Sie wählen Ihren Car-Einsteigerort

(alle mit Parkmöglichkeiten):  
Horw, Bern, Gossau SG oder Spreitenbach

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



Capo Caccia

Fantastischer La Pelosa-Strand

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

### e-Bike-Strecken:

Herrliche, verkehrsarme Nebenstrassen und Wege. Der Streckenverlauf ist flach bzw. leicht hügelig und gut zu bewältigen. In den Städten ist mit etwas mehr Verkehr zu rechnen.

8 Reisetage  
6 e-Bike-Touren

285  
km



Bestellen Sie jetzt den neuen

Jahreskatalog 2025 mit über

30 weiteren tollen Reisekreationen

Buchen Sie einfach unter Tel. 0848 00 77 66 oder [www.e-Bike-tours.ch](http://www.e-Bike-tours.ch)



# Feste dritte Zähne in einem Tag

## Mehr Lebensqualität mit Zahnimplantaten

Wenn alle Zähne fehlen oder entfernt werden müssen und man sich nicht mit einem herausnehmbaren Gebiss begnügen will, war der Weg zu festen Zähnen bisher oft ein rechter Leidensweg: Knochenaufbau, mehrfache Operationen und schlecht sitzende provisorische Vollprothesen, die bis zu einem Jahr getragen werden mussten. Zum Glück gibt es heute fortschrittliche Methoden, die den Weg zu festem Zahnersatz erheblich abkürzen.

Die **All-On-Four-Methode** erlaubt es, mit nur vier Implantaten pro Kiefer festsitzenden Zahnersatz als Sofort-Versorgung zu realisieren. Dabei ist im Regelfall nur ein chirurgischer Eingriff erforderlich, der in Vollnarkose oder im Dämmer Schlaf möglich ist. Noch vorhandene Zähne können gleichzeitig entfernt werden. Einige Stunden nach dem Eingriff verlässt der Patient unsere Praxisklinik mit festen, belastungsfähigen Zähnen. Etwa drei Monate später wird dann die endgültige Brücke angefertigt



### Ein Fall aus unserer Praxis – Frau Esther Burckhardt, 68 Jahre, aus Thun:

„Ich litt an fortgeschrittener Parodontitis und konnte mit meinen lockeren Zähnen kaum noch essen. Die Entzündungen bereiteten mir chronische Schmerzen und ich musste regelmässig starke Schmerztabletten nehmen. Aus Angst vor schmerzhaften Operationen und langwierigen Behandlungen hatte ich das Thema Implantate

immer vor mir hergeschoben. Mit meinen abtossenden Zähnen traute ich mich am Ende gar nicht mehr unter die Leute und fühlte mich zunehmend isoliert und depressiv. Als ich dann durch meine Tochter von der All-On-Four-Methode erfuhr, schöpfte ich Hoffnung. Feste Zähne sofort, das war bisher nur ein Wunschtraum gewesen. Eines

Tages raffte ich mich dann zur Totalsanierung in Vollnarkose auf. Ich habe meinen Entschluss, mein Zahnproblem ein für alle Mal zu lösen, nicht eine Minute bereut. Mit meinen festen, schönen Zähnen habe ich jetzt ein ganz anderes Lebensgefühl, fühle mich viel jünger und selbstbewusster. Und kann wieder unbeschwert essen, was ich will.“



Der „Trick“ der All-On-4-Technik besteht darin, dass die hinteren Implantate schräg nach vorne geneigt eingesetzt werden. Dadurch können auch bei reduziertem Knochenangebot

besonders lange und stabile Implantate verwendet werden, die eine **Sofortbelastung** zulassen, ohne lange Einheilphasen abwarten zu müssen. Das bedeutet für den Patienten:

- ✓ Nur eine Operation erforderlich
- ✓ Keine Knochentransplantate oder -aufbauten, dadurch vermindertes Operationsrisiko
- ✓ Sofort feste Zähne, keine langen Wartezeiten mit herausnehmbaren Prothesen
- ✓ Geringere Kosten (im Vergleich zu Brücken auf 6 oder 8 Implantaten)
- ✓ Gute Ästhetik, einfache Hygiene, da nur 4 Implantate zu putzen sind
- ✓ Verschraubter Zahnersatz ermöglicht bei Bedarf einfache Reparatur

### Sicherheit und Garantie

Die All-On-Four-Methode wird seit über 17 Jahren weltweit angewandt und ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien abgestützt. Alle bisher vorliegenden Untersuchungen ergaben sehr gute Resultate. Dr. Schulte wendet die All-On-Four-Technik seit über 15 Jahren an und hat damit bereits über 500 Patienten erfolgreich zu festen Zähnen in einem Tag verholphen. Er ist aufgrund seiner eigenen umfangreichen Erfahrung von den Vorteilen und der Sicherheit dieser Methode überzeugt. Daher gewähren wir unseren Patienten eine

**10-Jahres-Garantie auf Implantatverlust**

## Öffentliche Vorträge von Dr. Markus Schulte zum Thema „Feste Zähne an einem Tag“

Montag, 25. November 2024, 19:00 Uhr  
Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

Montag, 24. Februar 2025, 19:00 Uhr  
Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

Montag, 14. April 2025, 19:00 Uhr  
Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

Montag, 23. Juni 2025, 19:00 Uhr  
Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

Anmeldung erbeten an Tel. 041 210 58 58 oder [praxis@ztl.ch](mailto:praxis@ztl.ch)



**Autor:**  
Dr. med. dent. Markus Schulte  
ist Zahnarzt und Spezialist  
für Oralchirurgie.

**Praxisklinik:**  
Zahnarzt Team Luzern  
Winkelriedstrasse 37  
6003 Luzern  
Tel.: 041 210 58 58

Ausführliche  
Informationen  
unter [www.ztl.ch](http://www.ztl.ch)



# Joghurt-Cheesecake

Ein Rezept,  
vier Zutaten

Migros Bio  
Schweizer  
Eier aus  
Freiland-  
haltung  
4 x 63+g Fr. 3.55



M-Classic  
Feinkristall-  
Zucker  
1kg Fr. 1.80



M-Classic Süzme, Rahmjoghurt  
nach orientalischer Art  
1kg Fr. 4.35



Pâtissier  
Maisstärke  
300g Fr. 2.20



*Sag mal  
«Cheese»!*



## Und so gehts

Einen Springformboden (18 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Formrand mit Butter einfetten. Backofen auf 150 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. 4 Eier trennen. Eigelb mit 45 g Zucker schaumig schlagen, 300 g orientalisches Joghurt Süzme (oder griechisches Joghurt nature) und 50 g Maisstärke dazurühren. Eiweiss mit 45 g Zucker steif schlagen. Portionenweise unter die Eigelb-Joghurt-Masse heben. Teig in die Form füllen. In der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Temperatur auf 130 °C reduzieren und weitere 35 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen. In der Form vollständig auskühlen lassen. Mehr Cheesecake-Rezepte auf [migusto.ch](http://migusto.ch)

# Wochen-Hits

26.11. – 2.12.2024



**40%**  
**3.50**  
statt 5.90

**M-Classic Rindshuftsteaks Black Angus**  
Uruguay, 2 Stück, per 100 g, in Selbstbedienung



**30%**

**M-Classic-Pommes- oder -Ofen-Frites**  
tiefgekühlt, in Sonderpackung, z.B. Ofen-Frites, 2 kg, 7.– statt 10.10, (100 g = 0.35)



**33%**

**8.95**  
statt 13.50

**Migros Bio Lachsfilets mit Haut**  
Zucht aus Norwegen, 300 g, in Selbstbedienung, (100 g = 2.98)



**40%**

**8.60**  
statt 14.40

**Extra Erdnüsse**  
Israel/Ägypten, Beutel, 1.5 kg, (1 kg = 5.73)



**40%**

**Gesamtes Baby- und Kinderbekleidungs-Sortiment sowie Kinderschuhe**

mit Strumpfwaren sowie Tag- und Nachtwäsche (ohne SportX- und Hit-Produkte), z.B. Baby-Jacke grün, pro Stück, **23.95** statt 39.95



**ab 2 Stück**  
**40%**

**Alle Kitchen & Co.-Servietten, -Tischsets und -Tischtücher aus Papier, FSC®**

(ohne Hit-Produkte), z.B. Servietten Basic, 40 x 40 cm, weiss, 50 Stück, **1.80** statt 2.95

**BLACK FRIDAY**  
28.11. – 1.12.2024



**ab 2 Stück**  
**40%**

**Alle Kaffee kapseln**  
(ohne Starbucks)



**30%**

**Gesamtes Spielwaren-Sortiment**



**40%**

**Gesamtes Erwachsenenbekleidungs-Sortiment**

mit Wäsche, Strumpfwaren, Schuhen, Handtaschen, Accessoires und Gürteln (ohne Reiseartikel und Hit-Produkte)

Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen. In haushalts-üblichen Mengen, solange Vorrat.

**MIGROS**