

# M

MIGROS MAGAZIN

# M



**Flaggenchef in Bundesbern**

*Daniel May  
kehrt und  
bügelt für  
die grossen  
Empfänge*

**Seite 16**

Wohl dem,  
der sein eigenes  
Seilbähnli hat

**Seite 10**

# Wir geben alles für regio



**20%**

**20.-** statt 25.50

Raclette-Scheiben «Aus der Region.»  
1.2 kg



**3.20**

Buurebrot «Aus der Region.»  
400 g



**20%**

**13.50** statt 16.90

Pennisetum – Rotes Lampenputzergas  
«Aus der Region.»  
im 19-cm-Topf, pro Pflanze



**20%**

Alle Flauder «Aus der Region.»  
z.B. Appenzeller Flauder, 6 x 1.5 Liter,  
9.- statt 11.40



**20%**

Alle Konfitüren «Aus der Region.»  
350 g, z.B. Himbeere/Erdbeere,  
2.45 statt 3.10

# nale Produkte.



MGB www.migros.ch WIRZ



**20%**

**1.80** statt 2.25

Alter Schweizer «Aus der Region.»  
per 100 g



**4.80**

Tortellini Schinken «Aus der Region.»  
250 g



**20%**

**3.20** statt 4.–

Ofenschinken «Aus der Region.»  
per 100 g



**15%**

**3.90** statt 4.70

Landjäger «Aus der Region.»  
200 g



PREMIUM QUALITY  
Weide-Beef



**20%**

**2.35** statt 2.95

Bio Weide-Beef Burger «Aus der Region.»  
per 100 g



**25%**

**2.50** statt 3.40

Birnen Williams «Aus der Region.»  
per kg



**4.20**

Anna's Best Randen «Aus der Region.»  
gedämpft/geschält, per kg



**3.40**

Datteltomaten «Aus der Region.»  
Schale, 250 g

**MIGROS**  
Ein **M** regionaler.

Editorial

# Wie alt darf Olga werden?

**Eine kleine Rechenaufgabe zum Einstieg:** Eine ältere Frau, nennen wir sie Olga, hat mit ihrem Mann ein Leben lang gespart. Man hat sich nie die langen Ferien geleistet, nie mit grossen Autos geprotzt. Aber man hat auch nie substantziell in eine Pensionskasse eingezahlt (frühere Kassen hatten diesen Namen oft gar nicht verdient). Ein kleines Häuschen, das nach der Pensionierung verkauft wird. Danach reicht es für eine kleine Wohnung, der Rest geht ins Ersparte. Irgendwann stirbt der Ehemann, Olga hat noch etliche Jahre vor sich. Und wie das Leben spielt, kommt Olga ins Altersheim, wird langsam zum Pflegefall. Jetzt also die Rechenaufgabe: Wie lange kann es sich Olga noch leisten zu leben, wenn sich ihr Vermögen auf 330 000 Franken beläuft, die AHV monatlich 2400 Franken vorbeischiekt und der Kapitalabfluss pro Monat 10 500 Franken (davon 7600 für Pflege und etwa 1500 für Krankenkasse und Steuern) beträgt? Ich schätze etwa drei Jahre...

Natürlich kann man einwenden, dass Ergänzungsleistungen, Zuschüsse und Beiträge die Situation entschärfen können. Und dass der Fall sicher nicht für die Mehrheit typisch ist. Doch Fakt ist: Die Pflege- und Alterskosten werden in den nächsten Jahren drastisch steigen. Gemäss einer Studie des Bundes werden sie sich bis 2045 auf fast 20 Milliarden Franken pro Jahr verdreifachen.

Die Kosten sind das eine, der Wille zur Pflege das andere. Wer soll 2045 die 300 000 Demenzzkranken betreuen (heute: 110 000)? Wer die 10,4 Prozent über 80-Jährigen umsorgen (heute 5 Prozent)? Vielleicht Menschen wie Gosia? Die ausgebildete 53-jährige Gerontologin stammt aus Polen, hat dort keine Arbeit mehr gefunden und betreut nun eine ihr von einer Familie anvertraute demenzzranke Frau im Kanton Aargau. Ihren langen Weg in die Pflegebetreuung, die innige Beziehung zwischen den beiden Frauen und die vielen kleinen Stolpersteine und Freuden im Alltag hat die Journalistin Ruth Stylianou-Oberli in einem Artikel für das Migros-Magazin zusammengetragen (Seite 20). Den Artikel begleitet ein Interview mit der Arbeitsmarktexpertin Karin Schwiter. Sie weist auf einige heikle Aspekte hin, die sich Interessierte überlegen müssen.

Hans Schneeberger, Chefredaktor  
 ✉ [hans.schneeberger@migrosmedien.ch](mailto:hans.schneeberger@migrosmedien.ch)

10



32



«Als Frau durfte ich weder laut lachen noch reden»

Deborah Feldman, Schriftstellerin

126



54



57



## Menschen

### 8 Diese Woche

Sie oder du: Ist Respekt eine Frage der Anrede?

### 10 Seilbähnli-Schweiz

Für manche Menschen ist die Seilbahn der einzige Draht zur Zivilisation. Drei Porträts

### 16 Herr der Fahnen

Daniel May sorgt bei offiziellen Anlässen in Bundesbern für die korrekte Beflaggung

### 20 Pflege rund um die Uhr

Gosia J. aus Polen betreut in einer Schweizer Familie die demenzkranke Mutter. Ein Modell mit Zukunft?

### 25 Bänz Friedli

Seine Wäsche gehört nur ihm

### 26 Plötzlich Stiefvater

Matthias Güdel hat eine Mutter von drei Kindern geheiratet

### 30 Leserforum

### 32 Deborah Feldman

Mit 23 kehrt die New Yorkerin der ultraorthodoxen jüdischen Gemeinschaft, in der sie aufgewachsen ist, den Rücken

## Migros-Welt

### 42 Vorzeige-Genossenschaft

Was die Migros seit 75 Jahren für das Gemeinwohl leistet

### 49 Neues aus der Region Aktionen, Reportagen und interessante News aus den Genossenschaften

### 54 Von uns. Von hier.

Der Migros-Toni blickt zurück

### 57 Saisonküche

Mariniert, geschmort, grilliert: Rezepte mit Schweinefleisch

### 72 Regionale Spezialitäten

Wie wärs mit grünen Linsen oder Rheintaler Ribelmais?

### 78 Brot des Monats

### 81 Käse- und Fruchtwähen

### 83 Feine Frischbackbrötli

### 85 Süsse Konfi ohne Zucker

### 86 Vielfältiger Wildgenuss

### 88 Sammelspass Farmmania

### 91 Wohltat für die Gelenke

### 93 Bach-Blüten-Produkte

### 94 Frage der Woche

### 95 Zahnpasta richtig wählen

### 96 Bergwochenende

## Leben

### 99 Knigge reloaded

Wann und wo Mobiltelefone wirklich tabu sind

### 100 Familie

Warum Sprachaufenthalte für Jugendliche so wertvoll sind

### 107 Migros-Bank-Ratgeber

3. Säule: Das ideale Alter, um mit dem Einzahlen zu beginnen

### 109 Gesundheit

Schilddrüsenunterfunktion: Kein Grund zur Panik

### 111 Digital

Rundum fotografieren: 360-Grad-Kameras im Test

### 114 Kinder

Ausgewandert: Wie es Elliot (11) in Australien gefällt

### 117 Glücksgriff

Im Glacier Express von St. Moritz nach Zermatt

### 119 Rätsel und Spiele

### 123 Impressum

### 124 Cumulus

### 126 Meine Welt

Kabarettistin Uta Köbernick: Zu Besuch bei der Gewinnerin des «Salzburger Stiers»



**M-Infoline:** Tel. 0800 84 0848 oder Fax 0041 44 277 20 09 (Ausland). [www.migros.ch/kundendienst](http://www.migros.ch/kundendienst); [www.migros.ch](http://www.migros.ch)

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

**Redaktion Migros-Magazin:** Limmatstrasse 152, Postfach 1766, 8031 Zürich, Tel. 058 577 12 12, Fax 058 577 12 08. [redaktion@migrosmagazin.ch](mailto:redaktion@migrosmagazin.ch); [www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

\*Normaltarif



## ÜBER 4 MILLIONEN EINKÄUFE BEWEISEN, DASS DIE MIGROS GÜNSTIGER IST ALS COOP.

Vom 16. bis 22. August 2016 haben wir zusammen mit dem unabhängigen Institut LP Marktforschung den grössten Preisvergleich im Schweizer Detailhandel mit über 5000 Artikeln wiederholt: **Dabei wurden über 4 Millionen effektiv getätigte Einkäufe mit Coop verglichen. Das Ergebnis: In der Migros kauft man 11.4% günstiger ein. Somit ist belegt, was unsere Kunden schon immer wussten: IN DER MIGROS GIBT'S IMMER MEHR FÜRS GELD.**

**MIGROS**  
Ein **M** besser.

# Menschen

MM36



## Darauf freuen wir uns

**Fantoche** Animationsstreifen aus aller Welt sowie exklusive Making-of-Filme gibt es in Baden AG zu sehen. 6. bis 11. September.

**Oasen** Parks, Klöster, Gärten und Höfe der Schweiz öffnen anlässlich der Europäischen Tage des Denkmals ihre Pforten. 10. und 11. September.



**Regula Bühler Fecker (38)** ist Mitinhaberin der Werbeagentur Rod Kommunikation und zweifache Mutter.

**Mein Bild der Woche** «Man schimpft ja gern und oft darüber, wie teuer das Leben in der Schweiz ist. Das stimmt auch zweifelsohne. Aber hey! Es gibt so unglaublich viele Sachen, die in der Schweiz gratis und franko für alle da sind. Sie bereichern unser Leben von Lebensphase zu Lebensphase. Wir dürfen sie nutzen. Sie werden gepflegt. Wie dieser wunderbare Spielplatz des Wildnisparks Zürich in Sihlwald. Gross, abwechslungsreich, liebevoll gemacht und idyllisch gelegen. Wir besuchen ihn zu dritt, allein. Solche Privilegien sind möglich dank Euch, liebe Firmen, Stiftungen, Gönner. Ein grosses Dankeschön für diese schönen Dinge – an alle, die uns so viel schenken. Es wird geschätzt!»

## Leseprobe

### Entschuldigung, was lesen Sie gerade?

**Regula Weber (65)**, Inhaberin Travel Book Shop Zürich, Fehraltorf ZH

- a) «Der Trost des Nachthimmels» von Dzevad Karahasan
- b) «Endloser Sommer: Ein literarischer Surftrip» von Ralf Chudoba
- c) «Auf den Spuren der Indoeuropäer» von Harald Haarmann

Antwort (c): Mich interessiert das Thema Migration. Menschen waren immer schon unterwegs.



## Unnützes Wissen

### Kinder, Kinder

**Neugeborene** schreien landestypisch, das heisst, sie bevorzugen ein Melodienmuster, das für ihre Muttersprache typisch ist.

Babys, die ihren Brei **mit den Händen essen** und nicht gefüttert werden, neigen später weniger zu Übergewicht.

Kinder wachsen schneller als **Fingernägel**.

Verlässt ein Vater seine Familie, kommen die Söhne später in den **Stimmbruch**. Bei Mädchen beginnt die Pubertät hingegen früher.

Babys können in den ersten Lebensmonaten gleichzeitig **schlucken und atmen**.

Quelle: Neon/Stern



Sollten wir das Sie in der Schweiz ganz abschaffen?  
www.migmag.ch/  
umfrage

### Umfrage

#### Letzte Woche fragten wir:

Wie oft gehen Sie zum Arzt?

**8%** Ehrlich gesagt: häufig – wenn es irgendwo zwickt, lasse ich das abklären.

**56%** Erst wenn die Hausmittel und der Apotheker nicht mehr weiter wissen.

**36%** Fast nie, da muss mich schon fast jemand aus der Verwandtschaft nötigen.

### Zahlen und Fakten

# 1

von 3700 Angestellten beim Medienhaus Tamedia hat per Mail Kritik geäussert, als die Unternehmensleitung allen das Du verordnete.

# 46

Jahre ungefähr sind vergangen, seit die Schweden das Du einführten. Seither siezen sie nur noch die Mitglieder der Königsfamilie.

# 100

Jahre etwa ist es her, dass man im deutschsprachigen Raum aufhörte, die eigenen Eltern zu siezen.

Quelle: Tamedia/Angelika Linke

### Diese Woche

# Sag doch in Zukunft einfach Sie zu mir

Sollen die Kleinen im Kinderhort das Betreuungspersonal **siezen**? Die Frage polarisiert, zumal sich immer mehr Erwachsene **duzen**, selbst wenn sie sich kaum kennen. Auf alle Fälle werden wir das Sie noch lange verwenden, sagt die Sprachexpertin.

Text: Yvette Hettinger, Anne-Sophie Keller



Teilweise wird es schon praktiziert, bald gilt es in weiteren Zürcher Horten: Die Kinder sollen das Hortpersonal siezen.

**A**m Anfang ist das Du. Eltern, Nachbarn, fremde Menschen auf der Strasse oder im Bus: Schweizer Kleinkinder duzen alle, natürlich auch das Krippenpersonal. Danach wird es kompliziert. Im Kindergarten wird die Lehrperson mit Sie angesprochen, im Hort gilt weiterhin das Du. In einigen Schulkreisen der Stadt Zürich jedoch müssen die Kleinen neuerdings auch das Hortpersonal siezen. Das wiederum fürchtet nun um die Nähe zu den Kindern. Die Behörden versprechen sich von dieser Regelung jedoch

mehr Respekt, wie der «Tages-Anzeiger» berichtet.

Maureen Reinertsen (62), US-Schweiz-Doppelbürgerin aus Basel, sieht das anders. Sie ist mit dem universellen «you» –aufgewachsen, hat auf fünf Kontinenten gelebt und weiss: Respekt ist keine Frage der Anrede. «Wer höflich behandelt wird, antwortet auch so.» Mit ihrem Unternehmen h.o.m.e.s gmbh hilft Maureen Reinertsen Expats, sich in der Schweiz einzulernen. Ihren Kunden rät sie, alle Menschen über 16 Jahren zu siezen. Genau in die entgegengesetzte

Richtung weist ein Trend in der Schweizer Geschäftswelt: Zunehmend werden nicht nur Kollegen bis hinauf ins Kader geduzt, sondern auch gleich Kunden. In hippen Läden und Take-aways gilt das ohnehin schon länger.

Vom Personal verlangt diese Form der Anrede Fingerspitzengefühl. Kunden sind zum Teil irritiert, denn das Sie ist in der Schweiz fest verankert. Und es wird auch nicht so schnell abgeschafft werden. Davon ist Angelika Linke, Professorin für Sprachwissenschaft, überzeugt (siehe Interview rechts). **MM**

Angelika Linke

## «Respekt kann man nicht verordnen, und Siezen zeugt nicht immer von Respekt»

Angelika Linke, Sie arbeiten zum Teil in Schweden, wo sich alle duzen. Funktioniert die schwedische Gesellschaft anders ohne das Sie? Nein, aber die Tatsache, dass sich das Du sehr schnell durchgesetzt hat, zeigt, dass es eine offene, egalitäre Gesellschaft ist. Der einzelne Mensch steht im Zentrum, Sozialdemokratie hat eine lange Tradition. Nur vor diesem Hintergrund war die Karriere des allgemeinen Du in den 70er-Jahren überhaupt möglich. Sie kam ja nicht als Gesetz, sondern von unten nach oben, aus dem Volk heraus.

**Auch in der Schweiz duzen sich Erwachsene immer öfter: Zum Beispiel innerhalb von Firmen, bis hinauf ins höchste Kader.** Das ist etwas ganz anderes, denn es ist von der Geschäftsleitung verordnet worden. Duzen kann Verschiedenes signalisieren. Die Firma pflegt damit ein Image der Jugendlichkeit. Und an die Mitarbeiter ist es die Botschaft: Wir halten zusammen, alle. Siezen hingegen unterstreicht die hierarchische Ordnung.

**Was signalisiert Verkaufspersonal, das die Kunden duzt?**

Vermutlich, dass man den Kunden eher als Kollegen und Freund betrachtet und dieser dem Geschäft entsprechendes Vertrauen entgegenbringen darf. Solche verordnete sprachliche Nähe kann aber auch manche Kunden stören.

**Auch in den Sozialen Medien duzen sich alle. Steuern wir in der Schweiz auf eine Abschaffung des Sie zu?**

Kaum. Das Du in den Sozialen Medien hat auch damit zu tun, dass dort die Jungen dominieren, die sich schon immer eher geduzt haben. Ausserdem ist nicht jedes Du freundlich: Wenn zum Beispiel ein wütender Autofahrer einen anderen im Streit plötzlich duzt, ist das eine ganz gezielte Herabsetzung.

**In einigen Horten der Stadt Zürich sollen die Kinder nun auch die**

**Betreuer und Betreuerinnen siezen und nicht wie bisher duzen.**

Das ist linguistisch interessant. Denn mit Du oder Sie definieren wir stets eine Beziehung.

**Einige Hortbetreuer und -betreuerinnen fürchten um die familiäre Atmosphäre. Zu Recht?**

Nicht unbedingt. Wenn die Kinder sie duzen, werden sie eher in die Rolle von Familienmitgliedern gerückt. Aber nur weil sie gesiezt werden, muss das nicht heissen, dass das Hortpersonal nicht mehr liebevoll mit den Kleinen umgehen kann.

**Die Behörden erhoffen sich von diesen aber mehr Respekt.**

Respekt kann man nicht verordnen, und Siezen zeugt nicht immer von Respekt. Wenn ich jemanden kalt und demonstrativ sieze, ist die Botschaft negativ. Hortkinder werden vielleicht Anweisungen ernster nehmen, wenn sie von Erwachsenen kommen, zu denen sie Sie sagen. Und wenn im Hort andere Anreden gelten als zu Hause, ist das ein Signal, dass dort auch sonst manches anders ist: Es werden Unterschiede markiert.

**In der englischen Sprache spricht man alle mit «you» an. Macht dies das Zusammenleben einfacher?**

Das täuscht. [Es ist etwas anderes, ob ich sage «Hi Bob», «Hi Mr. Miller», oder «Hello Mr. President».](#) Die Formen der Anrede sind im Englischen nicht gleich. Auch in Schweden signalisiert man Unterschiede im Umgang, obwohl man ausser den König alle duzt und mit Vornamen anspricht.

**Wo liegen da die Feinheiten?**

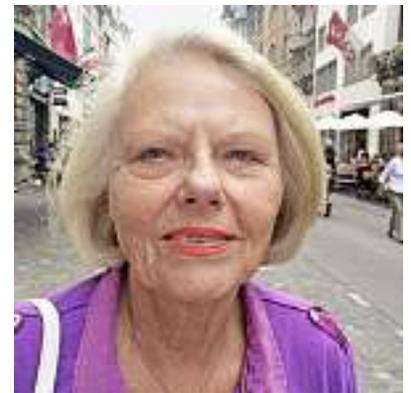
Der Rektorin an der Uni Linköping gegenüber wähle ich einen anderen Tonfall als einer Kollegin gegenüber und falle ihr wenn möglich nicht ins Wort. Ansonsten aber ist es hier wie an den meisten Arbeitsorten – wobei man in der Schweiz ja schnell Duzis macht, während Arbeitskollegen in Deutschland erst bei grosser Vertrautheit zueinander Du sagen. **MM**



**Angelika Linke (62)** ist Professorin für Linguistik an den Unis Zürich und Linköping (Schweden).

Strassenumfrage

### Sollte man das Siezen abschaffen?



**Elke Timonet (75), Pensionierte, Uetikon am See ZH:** «Warum nicht? Das Duzis ist doch schon gang und gäbe. Ich würde das Siezen nicht vermissen. Wenn man zu Jungen nett ist, bringen sie einem Respekt entgegen.»



**Michi Bischof (33), Elektroingenieur, Zwillikon ZH:** «Ich finde es gut, dass es das Siezen gibt. In gewissen Situationen ist es hilfreich, zum Beispiel bei Konflikten. Andererseits schafft das Duzen Nähe.»



**Chelsea Willi (18), Bühnentänzerin, Lupfig AG:** «Oh nein, das wäre schade. Ich finde das Siezen sehr respektvoll. Und es ist immer ein schöner Moment, wenn man sich zuerst siezt und dann zum Du wechselt.»



Die Materialbahn bringt Feuerholz und Proviant auf die Alp Zingel – und die Alpmilch hinunter ins Tal.

Seilbahnen

# Wer sein Bähnli liebt, der schwebt

*Dort, wo keine Strasse mehr hinführt, sind Seilbahnen oft die einzige Verbindung zur Aussenwelt. Insbesondere in der Zentralschweiz dienen Dutzende kleine Bähnli als **Lebensnerv** für Menschen, die in der Abgeschiedenheit ein zufriedenes Dasein führen.*

**Text:** Andreas Bättig **Bilder:** Daniel Winkler



Teamwork am Berg:  
Familie Imhof belädt ihr  
Bähnli mit Milchkannen.

**D**ie Fahrt mit einer kleinen Seilbahn ist häufig ein Abenteuer. Zum Beispiel dann, wenn die Gondel eine Seilstütze passiert, die Rollen am Bügel heftig knattern und die Kabine in luftiger Höhe zu beben und zu schaukeln beginnt. Je kleiner das Bähnli ist, desto direkter, intensiver erlebt man die Fahrt.

Doch es gibt Menschen, für die hat eine Seilbahnfahrt nichts mit Abenteuer zu tun, sie gehört zu ihrem ganz normalen Arbeitsalltag. Die eigene Anlage ist die schnellste und kostengünstigste Verbindung von der Alp oder dem Bauernhof zur Aussenwelt. Zu teuer wäre der Bau einer Strasse, zu aufwendig deren Unterhalt. Drei Familien, die hoch oben auf dem Berg zu Hause sind, erzählen, wie das Leben mit einer Seilbahn als Transportmittel funktioniert.

#### Alp Zingel, Urnerboden UR Die Materialbahn für den Alpkäse

Ohne ihr Seilbähnli könnte sich Familie Imhof das Älplern nicht vorstellen. Gut 1800 Meter über Meer liegt die Alp Zingel. Wer hierherkommen will, muss gute Wanderschuhe tragen und erst mal vom Urnerboden aus einen Aufstieg von rund einer Stunde bewältigen. Eine Strasse zur Alp gibt es nämlich nicht. «Hier oben ist man in einer anderen Welt», sagt Rita Imhof (44), die mit ihrem Mann Klaus (54) und den Kindern Thomas (16) und Sarah (14) jeweils den Sommer auf der Alp verbringt.

In dieser anderen Welt grasen 21 Kühe und zwei Kälbli auf einer saftig grünen Wiese, die Alp selber liegt auf einem kleinen Zwischenboden, hinter ihr ragen Felswände 100 Meter hoch in den Himmel. Unten im

Tal schlängelt sich die Strasse des Klausenpasses. «Wir geniessen die Zeit auf dem Zingel sehr. Sie schweisst uns als Familie zusammen», sagt Rita Imhof. Viel Platz bietet die kleine Alphütte nicht. Die Imhofs schlafen in einem Massenlager alle nebeneinander, in der kleinen Stube vergnügen sie sich abends mit Brettspielen, klopfen einen Jass, lesen Zeitung oder ein Buch.

Ihre Tage auf der Alp sind geprägt von viel Arbeit. An den 100 Alptagen stellen sie knapp eine Tonne Alpkäse her. **Das wäre jedoch nicht möglich, hätten sie hinter dem Haus nicht ein Seilbähnli, das ihr kleines Reich mit dem Tal verknüpft.** Damit transportiert die Familie hauptsächlich Feuerholz, Milch für die neue Alpkäserei Urnerboden, Lebensmittel aus dem Dorf, Medikamente und sonstigen Proviant. Die Seilbahn sei dafür ein sehr zuverlässiges

Transportmittel. Die Imhofs dürfen jedoch nur Material und keine Personen auf der Seilbahn transportieren. Dafür fehlt die Bewilligung. «Nur im absoluten Notfall, bei schwerer Krankheit oder Unfall, wenn die Rega nicht fliegen kann, könnten wir jemanden aufs Bähnli binden», sagt Klaus Imhof.

Damit die Seilbahn zuverlässig fährt, wird sie einmal im Jahr von der Familie gewartet. Dazu gehört unter anderem, das Stahlseil der einen Kilometer langen Bahn neu einzufetten. «Mein Mann kann vieles selber flicken. So ist der Betrieb der Bahn günstig», sagt Rita Imhof.

Gebaut hat die mit einem Benzinmotor betriebene Seilbahn Rita Imhofs Vater vor bald 50 Jahren. «Ohne sie wären wir auf Helikopterflüge angewiesen, um die Milch und den Käse ins Tal transportieren zu können. Das würde sich finanziell nicht lohnen», sagt Klaus Imhof. Auch sonst werde man mit Arbeit auf der Alp sicher nie reich. «Darum geht es ja auch nicht. Wir wollen zur Natur Sorge tragen und sie pflegen. Älplern ist ein Virus. Ist man mal mit ihm infiziert, will man nichts anderes mehr», sagt Rita Imhof.

### Witerschwenden-Eggenbergli, Spiringen UR

#### Das Bähnli für Menschen und Kälber

Die Seilbahn Witerschwenden-Eggenbergli kennt Martin Gisler schon sein ganzes Leben. Sie ist die Verbindung seines Bauernhofs mit dem Tal. Als Bub kam er dank der Seilbahn zur Schule, als Jugendlicher in den Ausgang und heute, mit 54 Jahren, sorgt er als stellvertretender Betriebsleiter der Seilbahngossenschaft Witerschwenden-Eggenbergli in Spiringen im Kanton Uri für deren reibungsloses Funktionieren.

Seit dem Jahr 1953 existiert die Seilbahn schon. Gebaut wurde sie von der ehemaligen Zentralschweizer Seilbahnbaufirma Remigi Niederberger und Söhne. Eine Strasse auf den Berg gibt es nicht. 30 bis 40 Personen sind auf die Seilbahn angewiesen. Damit fahren sie ins Tal, um zum Beispiel Einkäufe zu erledigen. «Da überlegt man sich vorher schon gut, was man die nächsten Tage so braucht», sagt Gisler, der mit seiner Frau Annagret (50) und den drei Kindern Paul (27), Franziska (25) und Sepp (21) auf dem Eggenbergli wohnt.

Nicht nur die Einheimischen, sondern auch viele Wanderer benützen die Seilbahn regelmässig. Die Fahrt mit einer der beiden kleinen grünen Gondeln ist beschaulich und



romantisch. Langsam gleitet sie den Berg hinauf. Oben bietet sich eine fantastische Weitsicht: Unten im Tal liegt der dunkelblaue Urnersee, Bürglen und Altdorf wirken wie Dörfchen im Swissminiatur.

Wegen des atemberaubenden Panoramas ist das Eggenbergli bei Touristen auch im Winter beliebt. «Dann kommen Varianten-skifahrer auf den Berg. Auch wir fahren regelmässig im Pulverschnee ins Tal», sagt Gisler. [Wenn Touristen die Seilbahn benutzen wollen, müssen sie in einem von fünf Restaurants im Tal für acht Franken einen Jeton lösen.](#) Das Jetonsystem gibt es seit 1984. Vorher musste extra jemand die Bahn bedienen.

Aber nicht nur Menschen fahren mit der Seilbahn, sondern auch Tiere. Martin Gisler betreibt auf seinem Hof auch eine Kälbermast. Im Frühling bringt er sie mit der Bahn ins Tal hinunter. 180 bis 200 Kilogramm wiegt so ein kleines Rind – für die Seilbahn ist das kein Problem. «Wir binden das Tier an und schweben mit ihm zusammen die 1500 Meter lange Strecke runter», sagt Gisler. Gefährlich sei das nicht. «In der Regel bleibt das Kalb ruhig.»



Auch sonst sei die Fahrt mit dem Seilbähnli sicher. Nur wenn es stürmt sorgt ein Windmesser dafür, dass die Seilbahn automatisch abstellt. Einen Unfall habe es jedenfalls in all den Jahren noch nie gegeben. «Die Bahn wird ja auch jedes Jahr von den kantonalen Behörden kontrolliert», sagt Gisler. Und sie sei – für ihr Alter – ziemlich gut in Schuss. Martin Gisler hofft, dass das Seilbähnli aufs Eggenbergli noch lange weiterfahren kann. «Wir mögen die Abgeschiedenheit. Wir sind nicht so gestresst wie die im Tal unten. Eine Strasse würde uns diese Ruhe nehmen.»

### Wissiflüh bei Vitznau LU

#### Die Seilbahn zum Berggasthof

Die Fahrt auf die im Kanton Luzern oberhalb von Vitznau gelegene Wissiflüh beginnt mit einem Anruf zur Bergstation. Ein nostalgisches, schwarzes Telefon mit schwerem Hörer hängt an der Wand im Tal. In der Gaststube des Berghotels Wissiflüh nimmt der Seilbahnbetreiber, Gastronom und Bauer Jürg Trionfini den Anruf entgegen. Trionfini bittet zunächst um ein wenig Geduld, da nach einem Blitzschlag in der



#### Hintergrund

### Schweizer Firma baut die grösste Seilbahn

Die Schweizer **Seilbahnfirma Doppelmayr/Garaventa** hat in Vietnam mit einer neuen Seilbahn gleich zwei Rekorde gebrochen. In den beiden Kabinen haben jeweils 230 Personen Platz, und mit 188,88 Metern steht in der Halong-Bucht im Norden Vietnams die höchste Seilbahnstütze der Welt. Die gesamte Anlage ist 2,165 Kilometer lang.

Was momentan in Vietnam in Sachen Investitionen in touristische Infrastruktur vor sich geht, sei vergleichbar mit der Aufbruchstimmung Mitte des 20. Jahrhunderts im Alpenraum, heisst es in einer Medienmitteilung der Firma. Seit der Eröffnung am 25. Juni können nun die jährlich rund sieben Millionen Besucher die «Bucht des untertauchenden Drachens» mit der Pendelbahn überqueren.



**1** Nach dem Einwurf eines Jetons muss die Taste gedrückt werden, bis ein Klingelzeichen ertönt. Dann startet die grüne Vierergondel von selbst.

**2** Auch im Winter wird die Bahn Witerschwanden-Eggenberglie rege benutzt: Variantenskifahrer starten hier zu einer grandiosen Abfahrt.

**3** Martin Gisler ist froh, dass sein Hof nur über die Seilbahn oder zu Fuss erreichbar ist «und der Stress unten im Tal bleibt».

2

3



Jürg Trionfini schwärmt für sein historisches Bähnli: «Das ist für die Ewigkeit gebaut.»

vergangenen Nacht die Bahn nur manuell und nicht über die Fernsteuerung vom Hotel aus bedient werden könne. Die 930 Meter lange Fahrt auf die Wissiflüh ist auch ohne Blitz und Donner abenteuerlich. Dichter Nebel ist aufgezogen, langsam entschwebt die kleine rote Gondel darin, bei den Masten schaukelt sie leicht, auf der Hälfte der Strecke kreuzen sich die beiden Kabinen.

Oben wartet bereits Jürg Trionfini, der zusammen mit seiner Frau Sylvia (61) und seinem Sohn Sydney (21) seit 29 Jahren auf diesem Fleckchen Heimat lebt und arbeitet. «An diesem autofreien Ort ist die histo-

rische Seilbahn der Lebensnerv unseres Geschäfts», sagt Trionfini. Der 57-Jährige ist nicht nur Gastgeber des Berghotels, sondern auch Landwirt. In seinem biologisch geführten Kleinbetrieb leben Grauvieh-Rinder, Wollschweine und Bienen. Die daraus erzeugten Nahrungsmittel werden im angegliederten Gastgewerbe angeboten. Weil die Ressourcen begrenzt sind, sollten sich die Gäste vorher bei Trionfini anmelden und reservieren. Dann steht der gemütlichen Fahrt mit der historischen Bahn nichts mehr im Weg. Seit 1908 existiert die Pendel-Umlaufbahn auf die Wissiflüh schon.

**Die anfangs mit Wasserballast betriebene Bahn wurde 1942 von Ingenieur Franz Hunziker elektrifiziert, der später in die USA auswanderte und in den Rocky Mountains einige weitere Anlagen baute.**

Mit dem Segen der zuständigen Behörde wurde die Anlage im Jahr 2000 durch Jürg Trionfini und seinen langjährigen Freund Peter Meyer mit einer Fernsteuerung ausgestattet. Trionfini ist davon überzeugt, dass die Wissiflüh-Seilbahn dank dieser Massnahme noch viele Jahre vor sich hat. «Diese Bahn ist in ihrer Einfachheit einfach genial. Die ist für die Ewigkeit gebaut.» **MM**

Erst wurde das Wissiflüh-Bähnli mit Wasserballast betrieben, seit 1942 fährt es elektrisch.



**11 Bergbahnen bis zu 20 Franken günstiger**

**Entdecken Sie die Schweiz und profitieren Sie von den Bergbahnangeboten von Cumulus-Extra:**

Bis Oktober reisen Sie bis zu 20 Franken günstiger auf einige der schönsten Ausflugsberge. Mit einem Cumulus-Bon von 5 Franken geht es zum Beispiel 20 Franken günstiger auf das Stanserhorn.

**Reto Canale**

## «Seilbähnli sind sicher, wirtschaftlich und umweltfreundlich»

### Reto Canale, wie steht es um die Seilbahnen in der Schweiz?

Einigen Seilbahnen geht es sehr gut, andere kämpfen ums Überleben. Seilbahnen, die mit einem attraktiven Angebot den Wünschen ihrer Gäste entsprechen können, haben keine Probleme. So konnten sich auch reine Sommerbahnen gut positionieren. Schwieriger haben es Bahnen, die kein genügend interessantes Erlebnis anbieten können.

### Warum haben viele kleine Bahnen Mühe, den Betrieb aufrechtzuerhalten?

Einerseits sind viele Kleinseilbahnen bereits älter, sodass teilweise grössere Unterhaltsarbeiten und Erneuerungen anstehen, für die keine entsprechend hohen Rückstellungen vorhanden sind. Die Anforderungen, die die Behörden stellen, damit die Seilbahn betrieben werden darf, sind für die einfachen Kleinseilbahnen oft kaum zu erfüllen oder mit sehr hohen Kosten verbunden. In solchen Situationen hofft man auf eine – kaum billigere – Strassenerschliessung und betreibt die Bahnen dann teilweise offiziell nur noch für den Materialtransport, was meist ohne Auflagen möglich ist.

### Sind diese kleinen Seilbahnen denn sicher?

Sehr sicher – auch wenn gerade Kleinseilbahnen teilweise einen abenteuerlichen Eindruck machen. Sie sind nachweislich ebenso sicher wie die grossen und gehören damit zu den sichersten Transportmitteln überhaupt. Dies verdanken wir dem Umstand, dass auch bei den Kleinseilbahnen die sicherheitsrelevanten Aspekte wie beispielsweise der Zustand der Seile, Verankerungen und bewegte Teile regelmässig umfassend geprüft und überwacht werden. Gefährlich kann es werden, wenn auf Bahnen, die nur noch für Materialtransporte bestimmt sind, Personen befördert werden. Leider ereignen sich unter solchen Umständen immer wieder Unfälle.

### Wo in der Schweiz gibt es die meisten Seilbahnen?

Die meisten Seilbahnen sind im Alpenraum zu finden. Die Kantone Uri und Nidwalden verfügen dabei über die



Seilbahnextperte Reto Canale\*

meisten Kleinseilbahnen. Seilbahnen sind speziell in unwegsamem, steilem Gebieten ideale, an die jeweiligen Verhältnisse und Bedürfnisse sehr gut anpassbare Transportmittel: sicher, wirtschaftlich, wintersicher, umweltfreundlich und gut mit dem Landschaftsschutz vereinbar.

### Was muss für den Erhalt der kleinen Seilbähnli getan werden?

Auf der politischen Ebene könnte mit einem klareren Bekenntnis zum Kulturgut Kleinseilbahn und dessen grosser Bedeutung für den Erhalt unserer Berglandschaft und des Landschaftsschutzes einiges erreicht werden. Die Kompetenzen, die das Seilbahngesetz für die Kleinseilbahnen mit ihrer einfachen Bauweise an die Kantone delegiert, sollten konsequenter genutzt und die Unterstützung der Betreiber noch weiter gefördert werden. Der Kanton Uri und neu auch der Kanton Nidwalden zeigen, dass der Zusammenschluss der Betreiber einerseits deren Position bei der Interessenvertretung stärkt und andererseits eine effiziente Zusammenarbeit bei der Instandhaltung ermöglicht. Der «Urner Seilbahnführer» und die «Nidwaldner Bähnli-Safari» haben gezeigt, dass die touristische Nutzung der Kleinseilbahnen auch wirtschaftlich erfolgreich möglich ist.

\*Reto Canale, dipl. Ing. ETH (61), arbeitete als Seilbahningenieur an der ETH Zürich in der Seilbahnforschung, dann in der Industrie und schliesslich in der Sicherheitsaufsicht, wo er sich auch bei der Erarbeitung des Seilbahngesetzes aktiv einbringen konnte. Heute wirkt er als selbständiger Berater für Seilbahnen und in Teilzeit in der Stabstelle Technik bei der Stanserhorn-Cabrio-Bahn, dessen geistiger Co-Vater er ist.



*Daniel May bereitet die Berner Kaserne für den Besuch eines polnischen Generals vor.*



Quiz: Wie gut kennen Sie die Flaggen der Erde?  
www.migmag.ch/flaggen

Daniel May

# Ein Mann zeigt Flagge

Daniel May hisst **für jeden Anlass die richtige Fahne.**  
Als Verantwortlicher für die internationale Beflaggung beim Bund weiss er aber auch mit einem Bügeleisen umzugehen.

Text: Claudia Langenegger Bilder: Michael Sieber

**D**unkelrot und feierlich liegen die sieben Meter Teppich vor dem Hauptportal der Berner Kaserne. Die Chromständer mit den dicken Kordeeln und die Blumentöpfe sind an ihrem Platz. Daniel May (47) macht ein paar Schritte zurück, sein Kontrollblick ist scharf: Ja, Symmetrie und Abstände stimmen. Nun noch die Fahnen über dem Portal. «Zuerst hänge ich auf der rechten Seite die Schweizer Fahne auf, danach die polnische», erklärt May. «Die Gastfahne kommt vom Betrachter aus gesehen immer links von der Nationalfahne hin.»

Der polnische General Mieczyslaw Gocul ist auf Arbeitsbesuch. Keine grosse Sache, doch der Empfang muss würdig sein, jedes Detail stimmen. Für Daniel May kein Problem: Das Flaggeneinmaleins kennt der Fahnenmanager aus dem Effeff, nur in seltenen Fällen muss er das 80-seitige Flaggenreglement der Schweizer Armee konsultieren.

Daniel Mays Reich ist das Fahnenlager im Bundesamt für Bauten und Logistik in Bern (BBL). 2500 Fahnen

plus 800 Tischfahnen werden dort aufbewahrt, verteilt auf 357 Schubladen. China füllt drei davon, Portugal braucht sechs. Für Pazifik-Länder wie Tuvalu wiederum ist eine einzige viel zu gross. Alle Fahnen haben eine eigene Nummer, geordnet sind sie weder nach Alphabet noch nach Geografie. «Es gibt kein System», sagt der Verantwortliche Bereich Infrastruktur und Anlässe – so Mays offizieller Titel – mit einem verschmitzten Lächeln. «Diese Sammlung ist nach und nach entstanden.»

Von jedem Land gibt es mindestens eine Fahne, ein Meter auf einen Meter fünfzig; alle Exemplare passen auf die Stehmasten mit Füßen, die bei Anlässen jeweils beflaggt im Hintergrund aufgestellt werden. Das wird immer häufiger gewünscht, denn die schön drapierten Landesfahnen machen sich gut auf Fotos.

Auch heute stehen mehrere Stück davon bereit, um am nächsten Tag ins Bundeshaus West gebracht zu werden. «Für die Beglaubigung von Botschaftern, die etwa sechsmal pro Jahr stattfindet», erklärt Daniel May.

So richtig interessant sind für den Fahnenmanager die unvorhersehbaren Sondereinsätze. Wie im Juni, als der indische Premierminister Narendra Modi auf eine Stippvisite nach Genf kam: am späten Abend Landung mit dem Jumbojet, Fahrt ins Hotel, Arbeitsfrühstück, Sitzung, Pressekonferenz, am Mittag wieder Abflug. Überall mussten roter Teppich, Fahnen, Ständer mit Kordeeln, Blumen und Tischfähnchen zur richtigen Zeit am richtigen Ort in richtiger Zahl platziert sein.

Diesmal war der Vorlauf sehr knapp: «Wir hatten erst zwei Tage zuvor davon erfahren», sagt May. Gut, dass er genug indische Fahnen und Fähnchen hatte, und zum Glück war die Landesflagge auch nicht modifiziert worden. «Das ist meine grösste Sorge: dass eine Fahne sich verändert hat und unser Exemplar nicht mehr stimmt», so der Oberaargauer. Darum überprüft er die Richtigkeit doppelt und dreifach, vor allem bei eher unbekanntem und komplizierten Flaggen.

→ Fortsetzung auf Seite 19



**1** Daniel May im Fahnenlager: Mehr als 3000 Flaggen werden hier aufbewahrt.

**2** Richtig befestigt, weht die Fahne später doppelt so schön.

**3** Rechts vom Portal kommt die Schweizer Fahne hin, links die der Besucher.

**4** Ein Mann für alles: May ist auch für rote Teppiche und Blumen zuständig.



Als etwa im Mai der König von Bahrain zu Besuch kam, gab es ein langes Hin und Her zwischen Daniel May und den zuständigen Protokollen, dem EDA-Protokoll und dem Protokoll von Bahrain in Paris. «Wir mussten abklären, ob dem König die offizielle Landesfahne recht ist oder ob er seine persönliche Variante bevorzugt, auf der zudem eine Krone aufgedruckt ist.» **Einen «betupften» König kann und will sich die Eidgenossenschaft nicht leisten.**

#### Ganz dicht dran an den Politpromis

Der gelernte Schreiner arbeitet schon seit 17 Jahren beim BBL und ist Schritt für Schritt in seine Aufgabe hineingewachsen. Dank seiner Erfahrung wurde er erst zum Stellvertreter des Flaggenchefs befördert, dann bekam er den Topjob – der May die Möglichkeit gibt, kreativ zu sein. So hat er den Fahnenabstandhalter erfunden, der dafür sorgt, dass die Stoffe an den Stehmasten in schöner Dreiecksform hängen. Und er hat einen Wagen konstruiert, auf dem sich die alltägliche Grundausrüstung leicht verstauen und transportieren lässt.

Zurzeit liegen zwei der vier grössten Fahnen des Bundeshauses bei Daniel May im Lager. «Sie müssen repariert respektive ersetzt werden.» Die 13 Meter langen Stoffteile, die am 1. August, am Neujahrsempfang und bei Staatsempfängen an den Ecken der Bundeshauskuppel gehisst werden, sind zerschissen. Kein Wunder: «Dort oben wehen die Winde mit unglaublicher Kraft», erklärt May.

Und immer wieder ist May ganz dicht dran an den hohen Gästen. Er hat sie in den vergangenen 17 Jahren alle aus wenigen Metern Entfernung gesehen: Merkel, Hollande, Geunhye, Napolitano, Juan Carlos I. In besonderer Erinnerung hat er den Besuch des russischen Präsidenten in Kehrsatz BE, wo sich das Landgut Lohn, das Gästehaus des Bundesrats, befindet. Helikopter schwirrten in der Luft, Dutzende von Security-Leuten waren im Einsatz, der Konvoi bewegte sich im Schrittempo. «Medwedews Limousine hielt genau vor mir», erzählt Daniel May mit leuchtenden Augen. «Der russische Präsident winkte – ich winkte natürlich zurück.» Ein unvergesslicher Moment für May; er lacht.

Der Alltag hat ihn wieder: Daniel May muss noch fünf Länderfahnen bügeln, damit er sie perfekt an den Masten drapieren kann. **MM**



**Hotelplan**  
100% schweizerisch

**Disneyland® Paris**  
Jetzt vom Spezialangebot profitieren.

#### Disney's Hotel Santa Fe ●●

3 Nächte inkl. Frühstück und 4-Tages-Parkeintritt, z.B. am 10.11.16

ab CHF **414.-**

Kinder unter 12 Jahren gratis

[www.hotelplan.ch/h-31282](http://www.hotelplan.ch/h-31282) HP J RDIS SANCTA 8103

#### Disney's Newport Bay Club ●●●●

2 Nächte inkl. Frühstück und 3-Tages-Parkeintritt, z.B. am 17.10.16

ab CHF **424.-**

Kinder unter 12 Jahren gratis

[www.hotelplan.ch/h-31281](http://www.hotelplan.ch/h-31281) HP J RDIS NEWCTA 8104

#### Disney's Hotel New York ●●●●

2 Nächte inkl. Frühstück und 3-Tages-Parkeintritt, z.B. am 19.10.16

ab CHF **539.-**

Kinder unter 12 Jahren gratis

[www.hotelplan.ch/h-31286](http://www.hotelplan.ch/h-31286) HP J RDIS NYCCTA 8106

#### Disney's Sequoia Lodge ●●●

3 Nächte inkl. Frühstück und 4-Tages-Parkeintritt, z.B. am 5.11.16

ab CHF **607.-**

Kinder unter 12 Jahren gratis

[www.hotelplan.ch/h-31285](http://www.hotelplan.ch/h-31285) HP J RDIS SEACTA 8105

Preise in CHF pro Person bei 2 Erwachsenen im Doppelzimmer mit 2 Doppelbetten, 1–2 Kinder unter 12 J. gratis im Zimmer mit 2 Vollzahlenden. **Inbegriffen:** Übernachtung mit Frühstück, Parktickets für den gesamten Aufenthalt, telefonische Betreuung. **Nicht inbegriffen:** Anreise, Kombi-Versicherungspaket CHF 37 bis CHF 109, evtl. Bearbeitungsgebühren Ihrer Buchungsstelle. Platzzahl ist beschränkt. Es gelten die Allgemeinen Vertrags-/Reisebedingungen der MTCH AG. Preisstand 25.8.16



**Holiday Box App – Ihr persönliches Reisebüro für unterwegs.**

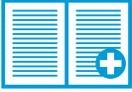


**Buchen Sie jetzt!**

Tel. 0848 82 11 11 / [www.hotelplan.ch](http://www.hotelplan.ch)

Mo–Fr 9–18 Uhr / Sa 9–12 Uhr.

In jeder Hotelplan- und Travelhouse-Filiale, Globus Reisen Lounge und in jedem Reisebüro.



**Gosia J., Pflegerin aus Polen**

# Ein Teil der Familie

*In ihrer Heimat hat Gosia J. trotz guter Ausbildung keine Arbeit gefunden. Die Polin beschloss, ihr Glück im Ausland zu versuchen. Seit ein paar Monaten pflegt sie in der Schweiz **eine demenzkranke Frau** und lebt dafür im Haus der Familie. Ein Arrangement, das für beide Seiten ideal ist.*

**Texte:** Ruth Stylianou-Oberli **Bilder:** Renate Wernli



Gosia J. hilft der demenzkranken Claudia bei der Körperpflege, unter anderem auch beim Schminken.

trag in der Tasche reiste sie an einem Sonntagabend im März 2015 als Touristin in die Schweiz ein und holte am nächsten Morgen auf der Gemeinde die auf ein Jahr beschränkte Arbeitsbewilligung. Gosia ist gelernte Röntgen-Assistentin, hat zudem Wirtschaft studiert. Sie hat in Polen Deutsch gelernt, das sie in Kursen immer wieder auffrischte. 13 Jahre arbeitete sie als HR-Managerin in einer Firma, die dann jedoch in finanzielle Schieflage geriet. Ihr wurde gekündigt. Weil sie keine Arbeit mehr fand, entschied sie sich, ein Aufbaustudium in Gerontologie und Geriatrie zu machen. Denn schon als junge Frau hatte sie ihre demenzkranke Grossmutter gepflegt und ihren Vater, der an Lungenkrebs litt.

In jener Zeit dachte sie viel darüber nach, wie es weitergehen und was sie aus ihrem Leben machen sollte. Es gab intensive Gespräche mit ihrem Lebenspartner und den beiden Kindern. Ihr Sohn (30) hat Informatik und Management studiert, lebt heute in London und hat eine gute Stelle. Gosia ist sichtlich stolz auf ihn. Die 25-jährige Tochter lebt in Polen und macht ein Jurastudium. Ihr Partner, mit dem sie schon 20 Jahre zusammen ist, leitet eine in Polen sehr bekannte Non-Profit-Organisation.

#### Ein unglücklicher Start in Deutschland

Die ganze Familie habe sie in ihrem Plan unterstützt, als Pflegerin ins Ausland zu gehen. «Probiere es doch aus! Hier ist die Arbeitssituation schwierig. Du kannst nur gewinnen!», fanden sie. Natürlich hätte sie auch in Polen bleiben und den Haushalt führen können. Doch Gosia will arbeiten. Ein selbständiges Leben zu führen, bedeutet ihr alles. Über eine Agentur bot sich die Möglichkeit zu einem Pflegeeinsatz in Deutschland. Gosia nahm die Herausforderung an. Der Abschied war nicht einfach, die Beziehung aber durch die vielen gemeinsamen Jahre gefestigt. Und die Kinder brauchen sie nicht mehr so wie früher.

Der Start in Deutschland war schwierig. Beim kranken Ehepaar, das sie betreute, fühlte sie sich oft einsam und traurig. Die alten Leute hatten Mühe, Vertrauen aufzubauen. Ihre Kinder kamen nur ein Mal pro Woche vorbei, um nach dem Rechten zu sehen. Da beide krank waren, konnte sie fast nichts mit ihnen unternehmen. Als die Frau nach zwei Monaten ins Krankenhaus musste, wusste Gosia, dass sie sich nach einer anderen Arbeit umschauen musste.

Die neue Stelle in der Schweiz war ein Glücksfall. **Hier fühlt sich Gosia wie daheim, erhält viel Wärme und Geborgenheit. Sie wird wie ein Familienmitglied behandelt, ist bei den Ausflügen dabei und sitzt beim Essen mit am Tisch.** «Natürlich vermisse ich meine eigene Familie», sagt Gosia. «Aber ich wurde so herzlich aufgenommen und

fühle mich so wohl, dass sich das Heimweh in Grenzen hält. Die drei Töchter sind für mich wie Ersatzkinder, und ich freue mich über ihre Erfolge.» Sie zieht eine von Hand geschriebene Karte aus einem farbigen Couvert, ein Geschenk der Familie für die Sportbegeisterte: ein Gutschein für einen Spinningkurs als Wertschätzung für ihre Arbeit und als Dank dafür, dass sie so gut für die Kranke sorgt. Dieses Zeichen bedeutet ihr viel.

#### Zusammen anziehen, spazieren, Glace essen

Gosia gibt auch viel zurück. Ihr Arbeitstag beginnt zwischen 5 und 6 Uhr morgens. Dann ist Claudia meistens schon wach. Oft kann sie ihr aber gut zureden, sodass sie nochmals etwas schläft. Später unterstützt sie sie bei der Körperpflege, der Auswahl der Kleider und schminkt die adrett aussehende Frau. Nach dem Frühstück geht es mit Hund Pipa raus. Am Nachmittag gehen sie öfters eine Glace essen oder treffen Claudias Schwester in Zürich. Sie waren sogar schon



Familienbande: In ihrem Zimmer hat Gosia J. ein Bild mit ihrer Tochter aufgestellt.

an der Street Parade, um sich die lustig gekleideten Menschen anzuschauen. Ein Mal pro Woche essen sie im Restaurant von Claudias Ehemann.

Claudias Familie lebte früher einige Jahre in Hongkong und Südafrika. Damals hatten sie ein Kindermädchen und Hilfe im Haushalt. Deshalb war ihnen die Idee, dass eine Angestellte mit der Familie lebt, nicht fremd. Für die demenzkranke Frau ist die Pflege zu Hause die beste Lösung. So kann sie in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Fünf Jahre ist es her, dass die Diagnose Alzheimer das gewohnte Leben der Familie durcheinanderwirbelte. Damals war die jüngste Tochter gerade mal 14 Jahre alt.

Der Vater der Familie ist in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alzheimerkranken. Viele Mitglieder seien gegenüber dem Pflegemodell in den eigenen vier Wänden sehr skeptisch eingestellt. Es sei ihnen

**A**uf dem Nachttisch in dem kleinen Dachzimmer liegen einige Nachhilfebücher für Deutsch sowie ein Foto von ihr und ihrer Tochter. Viel mehr Persönliches ist in dem praktisch eingerichteten Zimmer nicht auszumachen. Die meiste Zeit verbringt die 53-jährige Gosia J. (sprich «Goscha») sowieso mit der ihr anvertrauten demenzkranken Claudia S. (56, Name von der Redaktion geändert) und deren Familie. Sie lebt mit ihnen zusammen in einem ländlich gelegenen Einfamilienhaus im Kanton Aargau.

Per Zufall hat Gosia in Polen online die Anzeige gelesen und sich sofort gemeldet. Dann ging es rasch. Die Familie fand die gebildete, gut Deutsch sprechende Frau auf Anhieb sympathisch und holte sie umgehend in die Schweiz für die Pflege der erkrankten Mutter von drei erwachsenen Töchtern. Mit einem offiziellen Arbeitsver-

**Tipps und Links****Unterstützung und Betreuung****Schweizerische Alzheimervereinigung**

www.alz.ch

Hier erhalten Sie Infoblätter und Broschüren zum Thema Alzheimer. Alzheimer Beratungs-Telefon: 024 426 06 06

**Hauspflege-Service**

www.hauspflegeservice.ch, 044 500 46 50.

Betreuung und Pflege zu Hause durch ausgebildete Seniorpairs und dipl. Pflegefachpersonal

**Demenz in jungen Jahren**

Selbsthilfegruppe Labyrinth für Menschen mit Demenz, die das Pensionsalter noch nicht erreicht haben. Austausch von Betroffenen. [treffpunkt@demenz-kultur.ch](mailto:treffpunkt@demenz-kultur.ch)

**Ausländische Haushilfe zur Pflege der Angehörigen: [www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung](http://www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung)**

- Verzeichnis der Personalverleihagenturen mit Bewilligung
- Liste mit europäischen Dienstleistungsunternehmen, die wegen Umgehung gesetzlicher Pflichten nicht mehr auf dem Schweizer Markt zugelassen sind
- Muster für Verleihvertrag mit ausführlichen Erklärungen für eine Anstellung im Stunden- und Monatslohn vom Seco
- Infos zum Meldeverfahren vom Amt für Wirtschaft und Arbeit

**www.care-info.ch**

CareInfo ist ein Treffpunkt sowie eine Informationsplattform. Es vernetzt, bietet Antworten zu rechtlichen Fragen und verfolgt aktuelle Diskussionen.



Verschnaufpause: Jeweils am Sonntag hat Gosia J. frei.

nicht wohl dabei, fremden Menschen freien Zugang zu ihren privaten Räumen zu geben. Dann doch lieber die Spitex. Oder das teure Pflegeheim.

**Herzlichkeit ist wichtiger als ein Fachausweis**

Die Bürokratie mache alles teurer, ereifert sich Claudias Ehemann. In den Heimen benötige heute jede Pflegerin einen Fachausweis. Um Übergriffen vorzubeugen, müsse sie jede noch so kleine Handlung aufschreiben und den Angehörigen rapportieren. «Patienten dürfen in den Pflegeheimen nicht einmal umarmt werden. Dabei brauchen wir eigentlich nur eine liebevolle Pflege, die von Menschen mit Herz ausgeführt wird.»

Gosia liebt ihre Arbeit und pflegt ihren Schützling mit viel Herzblut. Beide mögen dieselbe Musik, halten sich gerne fit und haben einen ähnlichen Geschmack, wenn es um Mode geht. «Für mich ist Claudia wie eine Schwester, die ich nie hatte», sagt Gosia. [Sie hat es gut getroffen mit «ihrer» Familie, die Arbeitsbedingungen sind fair. Nicht alle Frauen, die als Betreuerinnen aus dem Ausland in einen Schweizer Haushalt kommen, haben so viel Glück](#) (siehe Interview rechts). Gosia aber schwärmt: «Ich bin glücklich, dass meine Arbeitsbewilligung um ein Jahr verlängert wurde. Denn es gefällt mir hier in der Schweiz und bei der Familie so gut, dass ich gar nicht daran denken mag, dass es einmal vorbei sein könnte.» **MM**

**Karin Schwiter****«Das Modell kann in einzelnen Fällen sinnvoll sein»**

**Karin Schwiter, Sie haben die 24-Stunden-Betreuung erforscht, bei der pflegebedürftige Menschen zu Hause betreut werden, oft von Frauen aus dem Ausland. Zu welchen Ergebnissen sind Sie gekommen?** Unsere Forschungsergebnisse relativieren das Bild der Win-win-Situation. So zeigt sich, dass die Frauen trotz anderslautender Arbeitsverträge oft über Wochen hinweg tatsächlich rund um die Uhr im Einsatz stehen. Das ist nicht nur gesundheitsschädlich, sondern verstösst auch gegen das Schweizer Arbeitsrecht und mindert die Betreuungsqualität.

**Wie sieht es mit der Bezahlung aus?**

In der Schweiz gilt ein Mindestlohn von 18.55 Franken pro Stunde für Arbeitnehmende ohne Betreuungserfahrung. Dieser wird nach unserer Erfahrung meist eingehalten. Die Problematik ist jedoch, dass in den Verträgen oft nur fünf bis sechs Stunden pro Tag als Arbeitszeit definiert sind. Deshalb resultiert trotz 24-Stunden-Präsenz unter dem Strich oft ein Monatslohn unter 2000 Franken.

**Die Betreuerinnen sind weit weg von ihren Familien und im Haushalt oft auf sich allein gestellt. Finden soziale Kontakte überhaupt statt?**

Die Betreuerinnen leben tatsächlich oft sehr isoliert. Von ihnen wird rund um die Uhr Präsenz erwartet, oft in ständiger Verantwortung für eine Person mit Demenz. Das ist für die Frauen vielfach belastend. Sie nutzen Skype und Facebook, um mit ihren Angehörigen im Kontakt zu bleiben.

**Inzwischen gibt es spezialisierte Personal-Verleihagenturen, die 24-Stunden-Betreuerinnen vermitteln.**

Die Agenturen übernehmen die Rekrutierung, organisieren Einreise, Anmeldung, und Anstellung, rechnen die Löhne und Sozialversicherungsbeiträge ab und sie organisieren oft Ersatz, falls die Betreuerin ausfällt. Wollen sich Angehörige nicht um diese Dinge kümmern, macht das die Agentur für sie. Es gilt jedoch, genau hinzuschauen.

**Man liest, dass seitens der Verleihagenturen viel Schindluderei betrieben wird. Wie weiss ich, ob ich mich auf eine Agentur verlassen kann?**

Grundsätzliche Skepsis ist bei Billigangeboten angebracht. Da stimmt oft etwas nicht.

Ansonsten gibt es kein Patentrezept. Die Familie kann auf seco.ch prüfen, ob die Firma überhaupt eine Bewilligung als Personalverleihbetrieb hat. Zudem kann sie einfordern, dass die Firma im Detail offenlegt, wie viel sie wofür verrechnet, welche Versicherungsbeiträge sie bezahlt und wie viel die Betreuerin brutto und netto verdient. Fehlt diese Transparenz, ist dies kein gutes Zeichen.



**Karin Schwiter (38)** ist Dozentin in Wirtschaftsgeographie an der Uni Zürich und leitet dort die Forschungsgruppe zu Migrations- und Arbeitsmarktfragen.

**Es gibt in diesem Zusammenhang den Begriff «Prisoner of Love-Dilemma». Was versteht man darunter?**

Die Arbeit als Betreuerin ist neben Haushalt und Pflege zum grössten Teil Beziehungsarbeit. Die Betreuerin wird dabei oft zu einem Quasi-Familienmitglied. Dies wiederum macht es für sie schwierig, ihre vertraglich geschuldeten freien Tage und Ruhezeiten einzufordern. Sie kann schwer sagen, sie habe jetzt frei, wenn ihre demente «Freundin» Hilfe braucht.

**An wen können sich die Betreuerinnen wenden, wenn sie Hilfe benötigen?**

Es gibt bei der Gewerkschaft VPOD eine von Betreuerinnen selbst organisierte Gruppe «Respekt», in der sie sich gegenseitig unterstützen. Ausserdem bietet die Website [www.care-info.ch](http://www.care-info.ch) wertvolle Informationen.

**Wie beurteilen die das Potenzial der 24-Stunden-Betreuung für Familien mit betreuungsbedürftigen Angehörigen?**

Das Modell kann in einzelnen Fällen durchaus sinnvoll sein. Sobald eine Person jedoch tatsächlich rund um die Uhr betreut werden muss, braucht dies drei Arbeitskräfte und nicht nur eine. Bezahlt die Familie die Arbeits- und Präsenzzeiten korrekt, wird sie in diesem Fall schnell feststellen, dass das Pflegeheim die günstigere Lösung ist.

**Inwiefern kann die 24-Stunden-Betreuung einen Beitrag zur Deckung des zunehmenden Betreuungsbedarfs leisten?**

Die Erfahrungen aus anderen Ländern zeigen, dass sich in der 24-Stunden-Betreuung oft sehr prekäre Arbeitsverhältnisse etablieren, die nicht dem geltenden Recht entsprechen. Das ist nicht im Interesse der Schweiz. So hat der Bundesrat in einem kürzlich erschienen Bericht festgehalten, dass in der 24-Stunden-Betreuung aus arbeitsrechtlicher Sicht Handlungsbedarf besteht. Er will bis Ende Jahr über nötige Interventionen entscheiden. **MM**

**Alles für Ihre Gesundheit.**

**Amavita – Sich einfach besser fühlen.**

**-20%**



Der **MONATS-HIT** mit 20% Rabatt ist in über 155 Amavita Apotheken erhältlich.

**VOLTAREN DOLO® FORTE EMULGEL®**

Mehr vom Tag. Das Emulgel, das dort wirkt, wo akute Arthroseschmerzen sitzen.

Die Alternative bei akuten Arthroseschmerzen.

Wirkt gezielt und ohne Umwege.

- Hochkonzentrierter Wirkstoff
- Nur morgens und abends anwenden

z.B. Emulgel, 100 g\*\*

**CHF 21.50\***

statt CHF 26.90

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

\* Aktion gültig bis 30. September 2016. Preisänderungen vorbehalten.

\*\* Lesen Sie die Packungsbeilage und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

**AMAVITA**   
Sich einfach besser fühlen.

# Exklusiv-Reise vom 1. - 4. Dezember 2016



## Ihre Reishöhepunkte:

- Mozartstadt Salzburg & seine bezaubernden Christkindlmärkte
- 3 nostalgische Dampfzugfahrten durch winterliche Märchenlandschaften
- Salzkammergut, Wolfgangsee & die romantische Adventswelt von St. Wolfgang



Reisehit Nr. 338, ab nur

**Fr. 495.-**

# Adventszauber & Dampfzug-Romantik

Eine nostalgische Schienenkreuzfahrt rund um die schönen Salzburger Adventsmärkte

## Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus ins Salzburger Land/Salzkammergut
- ✓ 3 Übernachtungen im guten Mittelklassehotel
- ✓ 3 x ausgiebiges Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x feines Nachtessen im Hotel
- ✓ Fahrt mit dem Dampfzug der legendären Steyrtalbahn (Steyr-Grünburg)
- ✓ Fahrt mit dem Adventdampfzug der Schafbergbahn (St. Wolfgang-Ausweiche Dornalpe-St. Wolfgang) inkl. wärmender Punsch
- ✓ Fahrt mit der Ampflwang Museumsbahn (Timelkam-Ampflwang)
- ✓ Besuch des Wolfganger Adventswelt
- ✓ Besuch der Christkindlmärkte in Salzburg
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

## Ihr tolles Reiseprogramm:

### 1. Tag, Donnerstag 1. Dezember 2016 – Salzburg & Anreise

Fahrt im komfortablen Extrabus nach Salzburg. Die Stadt erstrahlt im festlichen Weihnachtskleid und erwartet uns mit seinen bekanntesten Christkindlmärkten in der schönen Altstadt. Schlendern Sie beim Duft von Lebkuchen und Glühwein durch die verschiedenen Stände und lassen Sie sich verführen. Später Weiterfahrt zu unserem Hotel, wo wir mit dem Nachtessen erwartet werden.

### 2. Tag, Freitag 2. Dezember 2016 – Adventszug der Schafbergbahn & Wolfganger Advent

Der Winter bringt die schönsten Seiten des Salzkammergutes zum Vorschein. Überall schmiegen sich bezaubernde Orte an die Ufer der zahlreichen Seen und die erhabene Bergwelt verleiht der Region ihren einmaligen alpinen Charakter. Die fantastische Bergwelt erkunden wir nach dem Frühstück bei einer Fahrt mit dem Adventszug der legendären Schafberg-Bahn. Die steilste Dampf- Zahnradbahn Österreichs bringt uns durch den winterlichen Bergwald bis zur Ausweiche Dornalpe auf 1040m Höhe, wo wir in der „Punschhütte“ einen wärmenden Punsch und die unglaubliche Aussicht geniessen werden. Wieder unten im Tal besuchen wir den beliebten Wolfganger Advent. Bummeln Sie über den Markt und lassen Sie sich von der vorweihnachtlichen Freude anstecken. Nachtessen im Hotel.

### 3. Tag, Samstag 3. Dezember 2016 – Steyrtalbahn & Ampflwang Museumsbahn

Heute morgen fahren wir durch schöne Landschaften bis zum romantischen Städtlein Steyr, wo wir am Bahnhof von der stolzen Dampflock und historischen Waggonen der legendären Steyrtalbahn erwartet werden. Lehnen Sie sich zurück und freuen Sie sich auf eine historische Fahrt. Vorbei an der weltbekannten Wallfahrtskirche Christkindl fährt unser Zug durch wunderbare Winterlandschaften bis nach Grünburg. Im Bahnhof Grünburg besichtigen wir die Fahrzeughalle und eine kleine Ausstellung über die Steyrtalbahn ehe uns in Timelkam die Ampflwang Museumsbahn zum nächsten winterlichen Nostalgieerlebnis erwartet. Am Abend erwartet uns im Hotel ein schönes Abschlussessen mit lokalen Köstlichkeiten.

### 4. Tag, Sonntag 4. Dezember 2016 – Heimreise

Nach dem Frühstück treten wir mit vielen nostalgischen Adventseindrücken die Heimreise an.



Organisation: Holiday Partner, 8852 Altendorf

**Jetzt sofort Plätze sichern!**

**Tel. 0848 00 77 88**

**oder [www.car-tours.ch/zug](http://www.car-tours.ch/zug)**

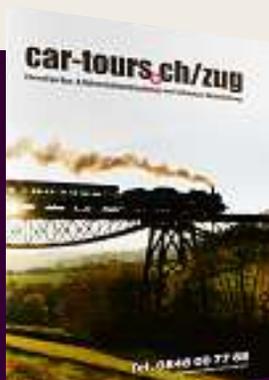


## Unser Sonderpreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer  
**im guten Mittelklassehotel**  
**Fr. 495.-**

**Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:**  
Einzelzimmerzuschlag: Fr. 75.-  
Buchungsgebühr: Fr. 20.- pro Person

**Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:**  
Aarau, Basel, Bern, Diepoldsau, Luzern, Pfäffikon SZ, St. Gallen, Sargans, Thun, Winterthur oder Zürich.



**Bestellen Sie jetzt kostenlos den ersten kombinierten Bus- & Bahnreisekatalog der Schweiz und sichern Sie sich bis 30.9.2016 den Probiertgutschein!**

Mit **28 neuen & exklusiven Reiseideen** rund um die schönsten Bahnerlebnisse Europas - kombiniert mit den schönsten Programmpunkten neben den Schienen!

- Nostalgische Dampfzug-Erlebnisse in ganz Europa
- legendäre Hotelzüge (z. Bsp. Royal Scotsman & Venice-Simplon-Orient-Express)
- Schweizer Bahnperlen (Roter Doppelpfeil Churchill, GoldenPass, Mont-Blanc, Glacier, Bernina, etc.)
- Auf Schienen durch Nord- & Fjordland
- Und vieles mehr!

Bänz Friedli

# Meine Wäsche gehört mir

«Keine Lust zu waschen?», fragt mich ein Werbeplakat im Tram. «Holt, wäscht und bringt deine Wäsche innerhalb von zwei Tagen», lautet das Versprechen eines Waschservices. Kostenpunkt: 26 Franken pro Wäschesack, zuzüglich Bügelkosten. «Unserer Meinung nach ist das Leben zu kurz, um es mit Dingen zu verbringen, die wenig Spass machen», steht im Kleingedruckten. Waschen sei ein notwendiges Übel. «Geniesse deine Zeit in sauberer Kleidung – verschwende sie nicht mit schmutziger Wäsche.»

Das ist sauber getextet. Aber blanker Unsinn. Mir jedenfalls machen die notwendigen Alltäglichkeiten Spass, sie gehören zum Leben. Tippe ich nun diese Kolumne in den Laptop, hat dies für mich keinen grösseren Wert als das Schrubben der WC-Schüssel mittels Mikrofasershandschuh. Was ich sogar ... Moment! Bin gleich wieder da ... während des Schreibens tue. (Keine Bange: Ich habe die Hände danach gewaschen.) Die Tätigkeiten bedingen einander, sie sind Teil eines grossen Ganzen. «Am kreativsten bin ich, wenn ich bügeln», sagte der grosse Choreograf George Balanchine. Also delegierte er diese Arbeit nicht. Ihm wären sonst die besten Ideen für seine Ballette nicht eingefallen.



**Bänz Friedli (51)** macht mehr aus seinem Tag.

Der ausgelagerte Haushalt – offenbar ein neues Geschäftsmodell. Ich werde mit Saubermachangeboten zugemüllt. Am

Freitag liegt in unserem mit «Bitte keine Werbung!» beschrifteten Briefkasten die Werbung einer Firma, die mir das Recyclen abnehmen will. Ich könnte alles in denselben Sack stecken, sie würden es abholen und gegen gutes Geld nach Karton, PET, Metall und Glas trennen. Schon tags darauf erneut ein Flugblatt: Ein «Butler-Service» verheisst, ich könne «mehr aus meinem Tag machen» und mir schlicht alles abnehmen lassen: Einkauf, Pflanzengiessen, Reinigung, Pakete-zur-Post-Bringen ...

Gewiss bin ich froh, dass ein Washtag nicht mehr so mühselig ist wie zu Grossmutterzeiten. Und ja, ich putze die Fenster allzu selten. Dennoch befremdet mich die Idee, sich für die alltägliche «Büez» zu schade zu sein. Der Berufstätigkeit alles unterzuordnen und demnach die Hausarbeit geringzuschätzen, ist die Kankheit unserer Zeit. Mir würde etwas fehlen. Das Badezimmer polieren bedeutet Psychohygiene. Im Ernst! Das äussere Säubern reinigt auch innerlich. Der tägliche Gang zum Postschalter tut gut. Und warum sollte es vergeudete Zeit sein, einen Schwatz mit der Italienerin von der chemischen Reinigung zu halten? Noch ehe man mir auch noch das Zähneputzen, Schlafen und Pinkeln abnehmen will, weil das «notwendige Übel» seien, sage ich: Nein, danke! Kein Bedarf. **MM**

Bänz Friedli live: 5. bis 9. September, St. Gallen, Kellerbühne

Anzeige

**CARITAS** Schweiz  
Suisse  
 Svizzera  
 Svizra



**Das Richtige tun**  
**Wenn Armut**  
**ihr Gesicht zeigt**

Erfahren Sie mehr über Franka und ihren Sohn:  
[www.dasrichtigetun.caritas.ch](http://www.dasrichtigetun.caritas.ch)

Franka Alimocan (17),  
Berufslernende aus Uganda



Matthias Güdel

# Mit Herz und Verstand

Wer sich auf einen Partner einlässt, der schon Kinder hat, begibt sich auf eine **emotional höchst anspruchsvolle Reise**. Entschliesst man sich zu heiraten, gewinnen früher oder später zusätzlich rechtliche Aspekte an Bedeutung. Matthias Güdel war mutig und hat das Abenteuer gewagt – und bis heute nicht bereut.

Text: Franziska Hidber Bilder: Michael Sieber



Im Familienglück vereint: Matthias Güdel mit Frau Aniko Güdel-Bärtschi und seinen drei Stiefkindern Ramon, Emilia und Nicola (von links).

**A**m Donnerstag, 2. August 2007, geht Matthias Güdel (36) in sein Lieblingslokal. Der Thuner ist Single, und alles stimmt in seinem Leben und macht ihm Freude: sein Loft, sein Masterstudium, sein Beruf (in dem er mächtig Gas gibt), seine Reisen in ferne Länder. Wenn er jetzt etwas ganz sicher nicht will, dann eine Beziehung. An diesem Abend sitzt er mit Freunden in geselliger Runde, als eine Frau in Begleitung eines Kollegen dazustösst. Matthias Güdel beobachtet fasziniert, wie die Unbekannte spricht, wie sie lacht und gestikuliert. Ihr Temperament und ihre Ausstrahlung ziehen ihn von Minute zu Minute stärker in den Bann.

Sie heisst Aniko und hat sich vor knapp einem Jahr von ihrem Mann getrennt. Mehr erfährt Matthias Güdel zunächst nicht über sie. Es wird spät und später, die beiden tauschen Telefonnummern. Und der Mann, der sich nicht verlieben wollte, registriert erstaunt, dass der erste Schmetterling in seinem Bauch zum Flatulieren ansetzt. Wie auf Wolken schwebt er durchs nächtliche Städtchen nach Hause. Und als er in seinem Loft ankommt, ist aus dem einen Schmetterling ein ganzer Schwarm geworden.

### Die Vernunft meldet sich im Flüsterton

Zwei Tage lang dreht und wendet er ungeduldig das Kärtchen mit Anikos Telefonnummer in den Händen. Wird sie anrufen? Oder wartet sie darauf, dass er es tut? Am Abend gibt er sich einen Ruck. «Ja, komm doch vorbei», sagt sie spontan, «ich sitze mit einer Kollegin auf der Terrasse.» Als er kurz darauf ihr Haus betritt, stellt er fest: Da stehen kleine Schuhe in der Garderobe. Da hängen Kinderjacken. Da gibt es Spielzeug. Sie bemerkt seinen Blick und sagt: «Meine drei Kinder schlafen schon.» Drei Kinder! Er schluckt leer. Denkt, das ist eine andere Welt. Zwar hat er immer Kinder gewollt, aber doch nicht schon jetzt! Später vielleicht, nach dem Studium ...

«Du willst dich doch sowieso nicht binden», flüstert die Vernunft ihm zu. Doch die Schmetterlinge übertönen sie mit ihren heftigen Flügelschlägen. Seine Freunde fragen ihn: «Hast du dir das auch gut überlegt? Eine Frau mit drei Kindern?» Und sie mahnen: «Das wird schwierig und kompliziert!» Doch für Matthias Güdel gibt es nichts mehr zu überlegen. Zu stark ist sein Gefühl, zu gross seine Gewissheit: Er will Aniko, und Aniko gibt es nur im Paket mit Emilia, Ramon und Nicola, damals eins, sieben und zehn Jahre alt.

Sie treffen sich, wenn die Kinder schlafen oder bei ihrem Vater sind. Beide sind sich einig: Sie wollen ihre junge Liebe langsam angehen,

die Kinder nicht überfordern. Es dauert, bis der Zeitpunkt für ein erstes gemeinsames Abendessen ideal ist. Das Essen verläuft entspannt, aber ungewohnt lebhaft für Matthias Güdel. Nur Nicola, der Älteste, sagt kaum ein Wort, vermeidet Blickkontakt. Der Zehnjährige bäugt den neuen Mann am Familientisch argwöhnisch: Was ist das für einer? Was will der hier? Ramon und Emilia sind unbeschwerter. Matthias Güdel erlebt Aniko erstmals als Mutter – und ist beeindruckt, wie warmherzig sie mit den Kindern umgeht, wie sie ihre Söhne und ihre Tochter ins Zentrum stellt und wie gut sie das Leben mit ihnen meistert. Seine Bewunderung wächst, als er realisiert, dass die Beziehung zum Vater harmonisch ist, dass es einen respektvollen Umgang und Vereinbarungen ohne Reibereien gibt.

Es sind die Kinder, die den Takt in der jungen Beziehung vorgeben. Erst wenn sie bereit sind, folgt jeweils der nächste Schritt in Richtung Familienleben. [Ein vorsichtiges Herantasten ist es, bei dem Matthias Güdel eines von Anfang an wichtig ist: «Die Kinder haben schon einen Papi, das ist nicht meine Rolle.» Eher sieht er sich als väterlichen Freund.](#) Ein Punkt ist sakrosankt: Er mischt sich nicht in grundlegende erzieherische Diskussionen der Eltern ein, hält sich zurück, obwohl Zurückhaltung so gar nicht zu seinen Stärken zählt. Der Vater der Kinder soll spüren, dass da «keiner kommt, der ihm die Vaterrolle streitig macht». Güdel lässt Nicola, Ramon und Emilia Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen, versucht, sich in sie hineinzusetzen, indem er sich an seine eigene Kindheit erinnert, respektiert ihre Gefühle und die Eigenheiten des Familiensystems. Schon bald verfliegen die Unsicherheiten, und auch der vorerst skeptische Nicola kann offen auf den Freund seiner Mutter zugehen.

Dennoch dauert es zwei Jahre, bis der überzeugte Stadtmensch seine eigene Wohnung mit einem mulmigen Gefühl aufgibt und mit Aniko und den Kindern in ein Haus in der ländlichen Idylle, Thierachern bei Thun, zieht. Dort haben die Kinder ihren Lebensmittelpunkt, ihren Vater, ihre Schulen. Matthias Güdel taucht mutig ein in das Abenteuer Familienleben auf dem Land – ohne fixe Vorstellung, wie dieses aussehen soll, aber mit einer grossen Portion Optimismus und Offenheit.

### Rasenmähen und Einkaufen statt Ausgehen

Güdel's Leben dreht sich um 180 Grad. Statt nach Feierabend gemütlich zu entspannen, fährt er nun die Jungs ins Eishockey- und Judo-training. Statt Freunde zu treffen, mäht er den Rasen, statt in den Ausgang geht er jetzt zum Einkaufen. →

## Stiefelternschaft

### Das sagt das Gesetz

Die Pflichten und Rechte einer Stiefelternschaft sind im Schweizer Zivilgesetzbuch (ZGB) in den beiden Artikeln 278 und 299 verankert.

**1** Stiefkinder haben keinen direkten **Unterhaltsanspruch** gegenüber dem Stiefvater, der Stiefmutter.

**2** **Verheiratete Stiefmütter und -väter** haben aber dem Ehepartner bei der Erfüllung der Unterhaltspflicht gegenüber vorehelichen Kindern beizustehen, durch einen entsprechenden Beitrag (soweit zumutbar) an die Haushaltskosten. Stiefeltern müssen aber nicht die Alimente für das Stiefkind übernehmen.

**3** Diese Unterstützungspflicht gilt faktisch auch für **Konkubinatspartner**, die im selben Haushalt mit dem Stiefkind leben – hier sind die kantonalen Gesetze ausschlaggebend. Entscheidend für einen staatlichen Unterstützungsanspruch ist in der Regel das gemeinsame Haushaltseinkommen.

**4** Stiefeltern haben kein eigenes **Erziehungs-** respektive **Sorgerecht**, sie müssen aber den leiblichen Elternteil bei der Erziehung nach Möglichkeiten unterstützen oder, falls nötig, vertreten.

**5** Eine **Adoption** der Stiefkinder ist frühestens nach drei Jahren des Zusammenlebens möglich. Adoptiveltern müssen mindestens 28 Jahre alt sein.

**6** Neu sollen auch **Homosexuelle** die Kinder ihres Partners, ihrer Partnerin adoptieren dürfen – wenn es nach Stände- und Nationalrat geht. Falls es zu einem Referendum kommt, gehört das letzte Wort dem Volk.

**7** Stiefkinder und Stiefeltern haben **kein gesetzliches Erbrecht**. Eine Begünstigung ist nur via Testament oder Erbvertrag möglich.

## Patchworkfamilie Tipps für das Zusammenleben

### Ein Stiefelternteil ist kein Ersatz für leibliche Eltern.

Kinder haben nur einen Vater und eine Mutter. Das Kind will in seinem Bedürfnis nach Loyalität zu beiden Eltern nicht gestört oder behindert werden.

### Respektvoller Umgang zwischen den leiblichen Eltern.

Wenn über den abwesenden Elternteil abwertende Äusserungen gemacht werden, fühlt sich das Kind persönlich verunsichert. Es weiss nicht, zu welchem Elternteil es mit seinen Gefühlen stehen soll, und gerät in einen Loyalitätskonflikt.

### Die Erziehungsverantwortung liegt bei der Mutter respektive beim Vater.

Stiefeltern können in Abwesenheit der leiblichen Eltern erzieherisch handeln. Die Mutter oder der Vater teilt dem Kind mit, dass der Stiefelternteil das Sagen hat. Das setzt voraus, dass sich die Erwachsenen in grundsätzlichen Fragen der Erziehung einig sind.

### Stiefeltern sollen sich möglichst wenig einmischen.

Eltern und Kinder sind durch die gemeinsame Vergangenheit geprägt, sie haben die gleichen Verhaltensmuster im Alltag. Es ist hilfreich, Kritik an kindlichen Verhaltensweisen zuerst unter den Erwachsenen zu besprechen. Die Notwendigkeit, sich in Erziehungsfragen zu einigen, ist grösser als in Ursprungsfamilien.

Scala, Beratungsstelle für Paare und Familien, Weissensteinstrasse 5, 4500 Solothurn, Tel. 032 624 11 99, [www.beratungsstelle-scala.ch](http://www.beratungsstelle-scala.ch)



Allein zurück in die leere Loftwohnung? «Um Himmels willen, nein!», sagt Matthias Güdel.

Die erholsame Stille seines Lofts ist dem Lärmpegel dreier Geschwister gewichen. In seltenen, hektischen Momenten sehnt er sich zurück nach seiner Ruhe, seinem Freiraum. Aber er merkt auch, wie gut er in der Familie von seinem anspruchsvollen Job im Management abschalten kann. Zu Hause sind ganz andere Dinge gefragt als im Beruf: Matthias Güdel verarztet ein aufgeschürftes Knie, bringt Emilia das Schwimmen und Skifahren bei, hilft bei den Hausaufgaben, bewundert den herausgefallenen Milchzahn, steht den Kindern mit Rat und Tat zur Seite. Er gibt viel, und er bekommt viel zurück, spürt, wie die gegenseitige Zuneigung wächst. Der Alltag zu fünft spielt sich ein, die Familie zieht in der gleichen Gemeinde ins Eigenheim, nur 200 Meter vom Vater der Kinder entfernt, und 2013 heirateten Aniko Bärtschi und Matthias Güdel.

31. Mai 2016, später Nachmittag. Der Vorplatz des weissen Hauses in einer Wohnsiedlung ist bunt bemalt, ein paar Kreiden liegen auf dem Boden, ein Skateboard steht da. Neben der Haustür hängt ein Schild aus Ton: «Willkommen bei Familie Güdel-Bärtschi». Am langen Holztisch im offenen Wohnbereich sitzt Matthias Güdel, heute 45, und fährt sich mit den Fingern über das neckische Kinnbärtchen. «Durch die Heirat bin ich erst richtig angekommen», sagt er. «Ich hätte nicht geglaubt, dass dieses äussere Bekenntnis sich so positiv auf das innere Befinden auswirkt.» Aniko Güdel-Bärtschi stellt den Wäschekorb auf den Tisch. Sie nickt: «Schon das Zusammenziehen hat Ruhe in unsere Beziehung und die Familie gebracht. Aber durch die Hochzeit wurde das noch verstärkt.»

### Die Zeit der Eifersucht ist vorbei

Zu Beginn ihrer Beziehung habe die Eifersucht oft an ihr genagt, gestehe die 41-Jährige: «Wenn «Mättel» allein in die Tauchferien reiste, dachte ich: Jetzt passiert es. Jetzt lernst er eine Frau ohne Kinder kennen. Eine, die mit ihm durch die Welt reist. Eine, die am Freitagabend nicht «grännet», weil sie in ein Loch fällt, wenn die Kinder für das Wochen-

ende zum Vater gehen. Eine, die nicht ständig müde ist.» Heute kann die Tagesschulebetreuerin darüber lachen: «Ich fragte mich immer wieder: Wieso tut er sich das an? Irgendwann dämmerte es mir: Er liebt mich und die Kinder wirklich.»

Die Haustür fliegt auf, die zehnjährige Emilia stürmt herein, zieht den Velohelm aus, setzt sich neben «Mättel», schmiegt sich an ihn. «Für mich ist er einfach mein zweiter Vater», sagt sie und fügt treuherzig an, dass sie ihn manchmal um etwas bitte, was ihr eigener Papi nicht erlaube. Matthias Güdel schmunzelt. «O ja, das kannst du gut.» Ihr Bruder Nicola kann sich kaum mehr vorstellen, wie skeptisch er «Mättel» einst gegenüberstand. «Heute haben wir es extrem gut zusammen», sagt der 19-jährige Lehrling und knufft seinen Stiefvater in die Seite. «Er hat mich nie bedrängt, das hat geholfen.» Als das Thema Hochzeit auf den Tisch kam, war es Nicola, der seiner Mutter riet: «Heirate ihn, so einen Mann findest du nie mehr!» Auch Ramon, inzwischen 16, unterstützte die Heiratspläne: «Ich war stolz, dass sie heirateten. Es war ein logischer Schritt», meint der Gymnasiast. Sein Stiefvater sei für ihn «ein guter Kollege».

Doch den Geschwistern fehlt gerade die Zeit für Gespräche über Vergangenes. Heute hat ihr leiblicher Vater Geburtstag, und da gibt es für sie einiges zu organisieren. Ehrensache, geht «Mättel» mit ihnen in den Weinkeller und hilft bei der Auswahl eines guten Tropfens. Er ist sich sicher: «Dass ihr Vater die tiefe Beziehung zu ihnen stets gepflegt und seine Rolle wahrgenommen hat, ist ein entscheidender Faktor für unser harmonisches Zusammenleben.» Als die drei im Laufschrift das Haus verlassen, schaut Matthias Güdel ihnen nach. «Ich liebe sie, als wären es meine eigenen Kinder.» Nach der Arbeit in eine leere Loftwohnung zurückkehren – nein, das kann sich der Spitalleiter wirklich nicht mehr vorstellen. «Um Himmels willen!», ruft er. «Die Stille würde mich erdrücken.» **MM**

### Lexikon

#### Stiefeltern – der Begriff

In den Märchen sind Stiefmütter immer böse – kein Wunder, sind die Assoziationen negativ. «Stief» leitet sich von «stjof» ab, was so viel heisst wie verwaist, hinterblieben. Es stammt aus einer Zeit, als es sich nur für Witwer und Witwen geziemte, eine neue Partnerschaft einzugehen, damit ihre Halbweisen nicht ohne Mutter respektive Vater aufwachsen mussten. «Stiefeltern» ist kein juristischer Begriff, eher die Beschreibung eines Beziehungsverhältnisses. Die wohl häufigste Bezeichnung im Volksmund stammt ursprünglich aus den USA: «Patchworkfamilie». Der dänische Familientherapeut und Buchautor Jesper Juul hingegen spricht lieber von «Bonuseltern» und «Bonuskindern» und spielt damit auf die Chancen einer zusätzlichen Beziehung an.



# ROTPUNKT



# APOTHEKE

## FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

Angebote gültig bis 30.09.2016.

### ARTHROSE?



Voltaren Dolo forte Emulgel lindert akute Gelenk- und Arthroseschmerzen.  
(Erhältlich als 120 g / 180 g)

**VOLTAREN DOLO FORTE EMULGEL** z.B.  
180 g **38.-** statt **47.50**

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Lesen Sie die Packungsbeilage.

### ERSTE FALTEN?



Eucerin Hyaluron-Filler füllt selbst tiefste Falten von innen auf, und das Hautbild verbessert sich sofort.

**EUCERIN HYALURON-FILLER** z.B.  
Tages- oder Nachtpflege, je 50 ml **34.30** statt **42.90**

Beiersdorf AG Division Eucerin

### HAARAUSFALL?



Biotin-Biomed forte behebt den Mangel an Biotin und vermindert Haarausfall.

**BIOTIN-BIOMED FORTE**  
Tabletten, 90 Stk. **74.15** statt **92.70**

Biomed AG

Lesen Sie die Packungsbeilage.

### MAGNESIUM-MANGEL?



Magnesium-Diasporal activ sorgt für die optimale Tagesration.

**MAGNESIUM-DIASPORAL ACTIV DIRECT**  
Sticks, 60 Stk. **39.85** statt **49.80**

Doetsch Grether AG

Sie finden uns hier: Affoltern a. Albis, Altstätten SG, Arbon, Bad Ragaz, Basel, Bassersdorf, Bern, Biel, Binningen, Breitenbach, Bülach, Chur, Dielsdorf, Dietikon, Embrach, Emmenbrücke, Flawil, Goldau SZ, Gossau, Grenchen, Grosshöchstetten, Herisau, Hombrechtikon, Ipsach, Kloten, Küsnacht, Lostorf, Luzern, Maienfeld, Neuhausen, Oberwil BL, Oensingen, Olten, Pfungen, Rapperswil SG, Regensdorf, Rüti, Schaffhausen, Schlieren, Seon, Spreitenbach, Stans, St. Gallen, St. Margrethen, Stein AG, Stein am Rhein, Sursee, Thalwil, Wetzikon, Wil SG, Winterthur, Zug, Zürich. Weitere Aktionen: [www.rotpunkt-apotheke.ch](http://www.rotpunkt-apotheke.ch)

## Leserforum

MM35: Tattoos Ein ganzes Leben lang?

## «Mir fehlt der Mut zum letzten Schritt»



Viele Leserinnen und Leser haben auf [www.facebook.com/migrosmagazin](http://www.facebook.com/migrosmagazin) ihre Körperkunst gezeigt. Hier eine kleine Auswahl der schönsten Tattoos von Priska Schärer (1), Charlotte Menzi (2), Daniel Kauer (3), Reto Vogel (4), Nina Wenger-Kellerhals (5) und Mirjam Schenk (6).

**Ich denke schon länger** über ein Tattoo nach, auch das Motiv hätte ich bereits: die Namen meiner Kinder so geschrieben, dass sie zusammen ein Herz ergeben. Bisher fehlte aber immer der Mut zum letzten Schritt.

Thomas Weber, via Facebook

**Trage mit Stolz** ein Tattoo. Habe es vor drei Jahren machen lassen und würde es jederzeit wieder tun.

Beshir Müller, via [www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

**Wenn ich dreissig Jahre** jünger wäre, hätte ich auch das eine oder andere.

Vreni Gramelsbacher, via Facebook

**Ich hätte auch gern ein Tattoo!** Ich wollte chinesische Schriftzeichen stechen lassen, habe aber eine Allergie.

Claudia Weber, via Facebook

**MM35: Familie** «Von Lias lernen wir, gelassen zu sein»

## «Unsere Tochter ist unser Sonnenschein»

Dieser Bericht beschreibt alles genau so, wie wir es in unserer Familie auch empfinden. Unsere mittlere Tochter wurde mit dem Down-Syndrom geboren – und auch sie ist unser Sonnenschein.

Sandra Bürgi,

via [www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

**Vielen Dank für diesen wunderbaren Artikel!** Was Sie schreiben, war mir schon als Zwölfjährige klar, als ich im Welschlandaustausch den ersten bewussten Kontakt mit einer Familie hatte, deren Sohn Trisomie hatte. Wie schrecklich sind dagegen die Bemühungen

von gewissen Kreisen, solches Leben in Zukunft nicht mehr zuzulassen!

Ana Dega,

via [www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

**Wer mit dem Herzen sieht,** erkennt das grossartige Geschenk des Lias. Was für ein grosses Potenzial liegt im offenen Herzen des wunderbaren Jungen. Der Kleine ist so süss, man möchte ihn am liebsten umarmen und knuddeln. Eines ist gewiss, dieses Kind ist ein grosser Segen, und wer ihn treffen darf, wird bereichert. Lias lehrt uns, im Moment zu leben, ehrlich und authentisch zu sein. Lias lebt seine grosse Herzenskraft.

Jeannette Kronauer,

via [www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

**1993 hat der Schriftsteller Peter Bichsel** ein Referat gehalten mit dem Titel «Die Erinnerung an meine Hilflosigkeit» und an

der Delegiertenversammlung der Behindertenorganisation insieme über seine persönliche Beziehung zu Behinderten gesprochen. Die Ausführungen von Bichsel zeichnen sich aus durch Entkrampfung sowie allgemein menschliches Fühlen und Denken, das geeignet ist, die Grenzen des Ghettos, in dem sich wohl alle immer wieder einmal befinden, aufzuheben. Quintessenz seiner Aussagen ist: Alles, was man nicht kann, macht einen letztendlich menschlich. Eine Gesellschaft mit Behinderten ist eine menschliche Gesellschaft. Diesbezüglich kann man sehr viel von Menschen mit einer Behinderung lernen. Genau dieser Aspekt wird in Ihrem Artikel über Lias und seine Familie deutlich, und dafür gebührt Ihnen Dank.

Léonie Kaiser,

via [www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

**MM35: Mamma mia**  
Mutterlügen

«Damit untergräbt sie das Vertrauen ihrer Töchter»

Die «Mutterlügen» zeugen von mangelndem Respekt Kindern gegenüber und fehlendem Mut, sie ernst zu nehmen, auch wenn nicht alle ihre Wünsche erfüllt werden können. Ausserdem untergräbt die Kolumnistin damit das Vertrauen ihrer Töchter. *M.-L. Brütsch-Bloch, 8135 Langnau ZH*

**MM35: Hochzeit** Ja, ich will, aber nicht in der Kirche!

«Die meisten haben keinen Bezug zu einem Pfarrer»

Meiner Erfahrung zufolge meiden die meisten Kunden die Kirche nicht, weil sie ausgetreten sind, sondern weil sie keinen Bezug zu einem Pfarrer haben. *Mike Bucher, via www.migrosmagazin.ch*

**MM35: Diese Woche** Was ist dran am Medizinerangel?

«Endlich den Numerus clausus abschaffen»

Einst waren es zu viele und nun wieder zu wenige ... Nun importiert man Gehirne respektive Ärzte, die dann dort fehlen, wo eine meist ärmere Bevölkerung für deren Ausbildung bezahlt. Die Bundesrepublik Deutschland hat der ehemaligen DDR noch eine Abgeltung bezahlt, und das sollten wir auch tun. Überschüssige Studienplätze wegen Ausfällen und Studienabbruchern kosten uns enorm viel Geld und sind für die Exstudenten eine Katastrophe, weil sie nichts fürs praktische Leben gelernt haben. Zudem haben diese vielleicht einem anderen mit etwas schlechteren Noten, aber mehr Willen und Berufung den Platz gestohlen. Also sollte man endlich den Numerus clausus abschaffen und stattdessen eine dreijährige Lehre als Krankenpfleger oder -schwester machen lassen. Wer dann noch studieren will, kann das, bringt

aber schon viel praktisches Wissen und Können mit und kann nicht mehr so leicht vollgequatscht werden von den Pharma-Vertretern inklusive Professoren in deren Sold. Man hätte dann wieder mehr Ärzte und nicht nur zum Doktor skelettierte Pseudowissenschaftler. *Rudolf N. Strässle, via www.migrosmagazin.ch*

**MM33/34: Interview und Leserreaktionen zum Thema Energiezukunft der Schweiz**

«Unsachlich und aus der Zeit gefallen»

Die Replik von Frau Aegerter auf den Energie-Zukunfts-Artikel von ETH-Professor Gunzinger ist unsachlich und aus der Zeit gefallen. Deshalb einige ausgewählte Richtigstellungen: 1. Unsere AKW sind defizitär. Dies sogar ohne die vollen Atommüll- und Rückbaukosten überhaupt angespart zu haben. Diese 50 Milliarden werden unsere Kinder bezahlen müssen. Günstige Atomenergie war gestern. Heute ist Wasser,

Wind und Sonne billiger. 2. Unregelmässig anfallender Strom aus Wind und Sonne ist das Beste, was unserer flexiblen Wasserkraft passieren kann. Das sind Geschwister. AKW-Bandenergie, die 24 Stunden durchläuft und auch dann Strom in die Netze pumpt, wenn keiner ihn braucht, ist von gestern. 3. Photovoltaik-Module werden nicht als Sondermüll entsorgt. 98 Prozent der in der Schweiz verkauften PV-Module enthalten rein gar keine Giftstoffe und werden recycelt. 4. Die Schweiz hat das dichteste und beste Stromnetz der Welt. Unser Stromnetz kann heute schon die Strommenge von sechs AKW Gösigen importieren oder exportieren. Sogar der Totalausfall aller Schweizer AKW im letzten Sommer wurde gemeistert. 5. Die Schweiz bietet im europäischen Vergleich seit Jahren die beste Stromqualität und Versorgungssicherheit. Diese beiden Faktoren werden sich dank der Energiewende sogar noch verbessern. Denn viele tausend Kleinkraftwerke sind viel krisenfester als fünf grosse altersschwache AKW-Blöcke.

*Jürg Buri, Schweizerische Energie-Stiftung (SES)*

Anzeige

Hotelplan

Last Minute

Jetzt profitieren & sparen.

<p style="font-weight: bold; color: white;">Teneriffa</p> <p style="font-size: 0.8em;">1 Woche im Hotel Marquesa *** ohne Mahlzeiten, z. B. am 12.9.16</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: white;">ab CHF 349.-</p> <p style="font-size: 0.7em;">Hotel, Transfer und Flug ab Zürich am Mo., Sa.</p> <p style="font-size: 0.6em;">HM K TFS MARQUE 0107 www.hotelplan.ch/h-3739</p>	<p style="font-weight: bold; color: white;">Zypern</p> <p style="font-size: 0.8em;">1 Woche im New Famagusta **** inkl. Frühstück, z. B. am 14.9.16 ab Zürich</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: white;">ab CHF 429.-</p> <p style="font-size: 0.7em;">Hotel, Transfer und Flug ab Zürich am Di., Mi., Fr., Sa., So., ab Bern am Fr.</p> <p style="font-size: 0.6em;">HM K LCA NEWFAM 0177 www.hotelplan.ch/h-412266</p>	<p style="font-weight: bold; color: white;">Kreta</p> <p style="font-size: 0.8em;">1 Woche im Hotel Mantenia *** inkl. Frühstück, z. B. am 23.9.16</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: white;">ab CHF 449.-</p> <p style="font-size: 0.7em;">Hotel, Transfer und Flug nach Chania ab Zürich am Fr.</p> <p style="font-size: 0.6em;">HM K HER MANTEN 1519 www.hotelplan.ch/h-28733</p>	<p style="font-weight: bold; color: white;">Rhodos</p> <p style="font-size: 0.8em;">1 Woche im Blue Horizon Hotel and Bungalows **** inkl. Halbpension, z. B. am 18.9.16 ab Zürich</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: white;">ab CHF 479.-</p> <p style="font-size: 0.7em;">Hotel, Transfer und Flug ab Zürich am So., ab Bern am Di., ab Genf am Sa.</p> <p style="font-size: 0.6em;">HM K RHO BLUHÖR 1355 www.hotelplan.ch/h-1328</p>
<p style="font-weight: bold; color: white;">Algarve</p> <p style="font-size: 0.8em;">1 Woche im Tivoli Carvoeiro **** inkl. Frühstück, z. B. am 22.9.16</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: white;">ab CHF 499.-</p> <p style="font-size: 0.7em;">Hotel, Transfer und Flug ab Zürich am Do., So.</p> <p style="font-size: 0.6em;">HM K FAO TIVCAR 0503 www.hotelplan.ch/h-2102</p>	<p style="font-weight: bold; color: white;">Mallorca</p> <p style="font-size: 0.8em;">1 Woche im Pabisa Sofia **** inkl. Halbpension, z. B. am 17.9.16 ab Zürich</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: white;">ab CHF 659.-</p> <p style="font-size: 0.7em;">Hotel, Transfer und Flug ab Zürich am Mo., Do., Fr., Sa., So., ab Bern am Do., So.</p> <p style="font-size: 0.6em;">HM K PMI PABSOF 1837 www.hotelplan.ch/h-20455</p>	<p style="font-weight: bold; color: white;">Sardinien</p> <p style="font-size: 0.8em;">1 Woche im Blu Hotel Baja **** inkl. all inclusive, z. B. am 22.9.16</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: white;">ab CHF 699.-</p> <p style="font-size: 0.7em;">Hotel, Transfer und Flug ab Zürich am Do., So.</p> <p style="font-size: 0.6em;">HM K OLB BLUBAJ 0236 www.hotelplan.ch/h-135567</p>	<p style="font-weight: bold; color: white;">Südtürkei</p> <p style="font-size: 0.8em;">1 Woche im Sea Planet Resort &amp; Spa ***** inkl. all inclusive, z. B. am 16.9.16 ab Zürich</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: white;">ab CHF 749.-</p> <p style="font-size: 0.7em;">Hotel, Transfer und Flug ab Zürich am Di., Mi., Fr., Sa., ab Genf am Sa.</p> <p style="font-size: 0.6em;">HM K AYT SEAPLA 0267 www.hotelplan.ch/h-284863</p>

Preise in CHF pro Person bei 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Flughafen-/Sicherheitstaxen und aktuelle Treibstoffzuschläge. 1-2 Kinder 20% Reduktion im Zimmer mit zwei vollzählenden Erwachsenen. Der Preis bezieht sich jeweils auf den ersten Abflugort, weitere Abflugorte gelten als Information. Hier können die Preise variieren. Inbegriffen: Hin- & Rückflug in Economy-Class, Transfers, Übernachtung und Mahlzeiten gemäss Angebot, telefonische Betreuung. Nicht inbegriffen: Kombi-Versicherungspaket CHF 37 bis CHF 109, evtl. Bearbeitungsgebühren Ihrer Buchungsstelle. Platzzahl ist beschränkt. Es gelten die Allgemeinen Vertrags-/Reisebedingungen der MTCH AG. Preisstand 1.9.16

NEU Holiday Box App

Ihr persönliches Reisebüro für unterwegs.

Jetzt buchen! 0848 82 11 11, www.hotelplan.ch oder im Reisebüro.



Deborah Feldman

«Für mich ist  
Freiheit wichtiger  
als Sicherheit»



Die Jüdin Deborah Feldman (30) lebt heute nicht mehr religiös, sondern als «die Person, die ich immer sein wollte».



*Sie führte ein streng kontrolliertes Leben in einer ultraorthodoxen jüdischen Gemeinde, wurde mit 17 verheiratet. Dann holte sie zum **Befreiungsschlag** aus und flüchtete. Deborah Feldman hat mit 30 Jahren bereits eine bewegte Biografie hinter sich – die sie im Bestseller «Unorthodox» in schonungsloser Offenheit schildert. Ein Gespräch über den Ausstieg und ihren Neuanfang in Berlin.*

*Interview: Reto E. Wild  
Bilder: Katja Hentschel*



Viele weitere tolle Prämienartikel  
unter [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## Schweizer Jogurt geniessen, Punkte sammeln und profitieren

Jetzt «Swiss milk inside»-Treuepunkte sammeln und exklusive Prämien sichern. Punkte finden Sie auf vielen Schweizer Jogurt. Herzlichen Dank, dass Sie Schweizer Jogurt den Vorzug geben.

Prämienübersicht, Sammelbogen und Infos erhalten Sie  
unter 031 359 57 28 oder [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)



swiss  
milk

Schweiz. Natürlich.



SUISSE  
GARANTIE

swissmilk



Bereut ihre Flucht nicht: Deborah Feldman ist in Berlin «angekommen».

**Deborah Feldman, was war das für ein Gefühl, als Sie im Alter von 17 Jahren mit einem Fremden verheiratet wurden?**

Ich war auf dieses Ereignis vorbereitet. Ich wusste, was kommen würde, und konnte es mir vorstellen. Und ich war hoffnungsvoll. Ich hatte auch nie ein Problem mit meinem Exmann, sondern mit der Gemeinschaft.

**Inwiefern?**

Sie untersagte jede weltliche Ausbildung, es gab rigide Verbote im Hinblick auf Bücher, Fernsehen, Musik, Sport. Meine Lektüre holte ich heimlich in der Bibliothek; die Bücher versteckte ich unter der Matratze. Ich lebte total von der Aussenwelt abgeschottet – von den Terroranschlägen am 11. September erfuhr ich nur, weil mein Grossvater erstmals eine Zeitung kaufte. Als Frau durfte ich keine farbigen Kleider tragen und weder laut lachen noch reden. Das führte zu einer schweren Depression. Schliesslich beschloss ich auszusteigen.

**Wie schwierig war das?**

Es war überhaupt nicht schwierig. Ich folgte meiner Intuition. Eigentlich wusste ich schon, was ich tun musste, als mein Sohn 2006 zur Welt kam. Ich verliess die Gemeinschaft drei Jahre später, an meinem 23. Geburtstag.

**Welche Rolle spielte das Internet? Einige Orthodoxe haben zwei Handys, ein «koscheres» und eins zum Surfen. Gemäss «NZZ» soll es in Israel dank Internet zehn Prozent mehr Aussteiger geben.** Das ist so. Auch ich habe es im Geheimen verwendet. Dank Internet konnte ich letztlich die Gemeinschaft verlassen.

**Gibt es so etwas wie ein Auffangnetz für Aussteiger? Die einstigen Orthodoxen**

**müssen vieles ja neu lernen – wie man eine Wohnung sucht, zum Beispiel.**

In Israel und in den USA gibt es solche Stellen. Aber sie können eine Falle sein: Man umgibt sich mit Leuten, die viel Mitleid haben. So wird man nicht frei, sondern erinnert sich daran, wie hoffnungslos alles ist.

**Wie viele sind wie Sie ausgestiegen?**

In Brooklyn waren es vor acht Jahren 30 Personen, inzwischen sind es 600 bis 700. Durch den Druck der Gemeinschaft ist die Zahl ebenso angestiegen wie die der Suizide. Für mich war es leichter, weil ich wegzog. 700 sind allerdings noch immer relativ wenig, denn in Brooklyn leben gegen 300 000 ultraorthodoxe Juden.

**Wissen Sie, wie häufig Austritte aus den orthodoxen Gemeinschaften in Zürich oder Basel vorkommen?**

Nein, aber ich kenne jemanden aus Zürich, der offiziell orthodox lebt, eigentlich aber ungläubig ist. Das kann er aber nicht zeigen, weil er sonst Frau, Familie und Beruf verlieren würde. Es gibt eine hohe Dunkelziffer: Diese Menschen leben unter einem enormen Druck und können ihr wahres Gesicht nicht zeigen. Sich derart verleugnen zu müssen, ist sehr schwierig.

**Ist der Ausstieg für Frauen einfacher als für Männer?**

Im Gegenteil. Ich weiss von Frauen, die sich umgebracht haben, weil sie so jung verheiratet und Mutter wurden. Sie haben Ängste, die Männer nicht erleben. [Männer steigen meist wegen einer Glaubenskrisen aus – Frauen gehen, weil sie keine Luft zum Atmen haben.](#)

**Welchen Stellenwert haben die Frauen im ultraorthodoxen Judentum?**

Sie sind vor allem Gebärmaschinen. Als ich die Beziehung mit meinem Mann beendete, konnte ich endlich die Rolle als starke und aktive Frau übernehmen. Heute reflektiere ich alles und treffe Entscheidungen sehr sorgfältig. Ich freue mich, dass ich die Person geworden bin, die ich immer sein wollte.

**Apropos Gebärmaschinen: Sie hatten erstmals in Ihrer Hochzeitsnacht Sex ...**

Ja. Davor war das Thema ein absolutes Tabu gewesen. Als es dann mit dem Sex nicht klappte, erfuhr mein Schwiegervater durch meinen Mann davon und erzählte es der gesamten Familie. Das war sehr belastend.

**Bei den religiösen Moslems müssen die Frauen sich verschleiern – Frauen orthodoxer Juden tragen Perücken und lange Kleider. Gibt es weitere Parallelen?**

Arabische Frauen, die mein Buch gelesen haben, sagen mir, sie hätten die gleiche Kindheit erlebt wie ich – mit dem Gefühl, immer und überall kontrolliert zu werden, wie das in unserer Gemeinde der Fall war. Ich habe auch viele syrische Flüchtlinge in Berlin getroffen, die das ähnlich sehen.

**Worin unterscheidet sich der religiöse Islam vom ultraorthodoxen Judentum?**

Die Traditionen sind unterschiedlich, die Idee dahinter ist die gleiche. Die in dieser Form ausgelegte Religion bestimmt das gesamte Leben.

**Haben Sie je bereit, aus der Gemeinde der Satmar-Juden ausgetreten zu sein?**

Nein. Es gab traurige und verängstigende Momente. Doch zuvor, innerhalb der Gemeinschaft, war alles noch schlimmer. Ich hatte auch keine Schuldgefühle, weil ich schon als Kind das Gefühl hatte, dass ich Gott besser kenne als andere, dass er nicht so ist, wie ihn die Gemeinschaft beschreibt.

**Kann man die Satmarer Juden, diese strengste aller jüdisch-orthodoxen Gemeinschaften, als Sekte bezeichnen?**

Ja. Sie sind nicht anders als etwa die Zeugen Jehovas.

**Was vermissen Sie aus jener Zeit im New Yorker Stadtteil Brooklyn?**

Meine Grossmutter, bei der ich aufwuchs. Sie war dement, als ich abreiste. Ich koche noch ihre Rezepte und fühle mich ihr näher denn je. Und ich vermisse, was ich nie hatte.

**Nämlich?**

Eine Familie mit einem Vater und einer Mutter. Aber es gibt viel Schlimmeres in der Welt als das. Ich bin dankbar für alles, was ich erreicht habe. Ich beschwere mich nicht. Eigentlich hatte ich sehr viel Glück in meinem Leben.

**Gab es denn etwas in der Gemeinschaft, das Sie gut fanden?**

Das Sicherheitsnetz: Du kannst nicht obdachlos werden und musst nicht hungern. Es ist wie bei einer kommunistischen Gemeinschaft. Sie nimmt dir die Angst vor dem Scheitern. Als Preis dafür muss man die Freiheit aufgeben. Für mich ist sie aber wichtiger als die Sicherheit.

**Ihr Buch «Unorthodox» hat Furore gemacht. Was hat es unter den Orthodoxen ausgelöst?**

Eine grosse Empörung, weil ich über Privates in der Gemeinschaft geschrieben habe: Das hat bis dahin niemand getan. Ich thematisiere in dem Buch die Sexualität und die Mechanismen der Frauenunterdrückung. Darüber sprechen wir auch in einem geplanten Dokumentarfilm – übrigens eine Schweizer Produktion mit Schweizer Geld. Wir analysieren darin, was Frauen in verschiedenen Kulturen erleben müssen. Es geht um Männer und Gemeinschaften, die Angst vor Frauen haben und sie deshalb zu kontrollieren versuchen. Für mich ist das Thema traurig und faszinierend zugleich.

**Wann passen sich die Ultraorthodoxen der Gegenwart an?**

Ich glaube nicht, dass die Satmarer Juden ewig so weiterleben können. Als Reaktion auf die Einflüsse von aussen werden sie aber wohl noch radikaler werden. Mit ihrer Ideologie können sie die Jungen jedoch immer weniger überzeugen. Die ständige Angst vor



Deborah Feldman: «Ich brauche auch heute noch viel Raum für mich.»

Gott, der sie angeblich mit dem Holocaust dafür bestraft hat, dass sie als Juden nicht fromm genug waren, nimmt ab.

**Seit bald zwei Jahren leben Sie nun in Berlin. Fühlen Sie sich dort wohl?**

Sehr wohl. Früher dachte ich, ich sei ein Mensch, der immer reisen muss. Dieses Gefühl ist inzwischen verschwunden. Ich will in Berlin bleiben – zusammen mit meinem Sohn Isaac, der jetzt zehn Jahre alt ist.

**Was weiss er von Ihrem Leben?**

Alles, was er wissen wollte. Er weiss, dass ich in der Gemeinschaft der Satmarer Juden in Brooklyn aufgewachsen bin, mit 17 Jahren verheiratet wurde und die Gemeinschaft an meinem 23. Geburtstag verlassen habe. Inzwischen ist das Thema für ihn langweilig geworden – wir leben in der Gegenwart. Übrigens hat mein in den USA wohnhafter Exmann wieder geheiratet und ebenfalls ein neues Leben ausserhalb der orthodoxen Gemeinschaft angefangen. Mein Sohn weiss, dass es ihm gut geht. Und ich freue mich, dass mein Exmann sein Glück gefunden hat.

**Haben Sie auch einen Partner?**

Nach mehreren Beziehungen bin ich jetzt mit einem Pfälzer zusammen, der ebenfalls in Berlin wohnt. Neu ist dabei für mich, dass wir nicht weit entfernt voneinander wohnen; bisher brauchte ich Distanz. **Ich war immer ein einsamer Mensch – in der Gemeinschaft und draussen in der Welt.** Ich brauche auch heute noch viel Raum für mich. Doch da mein Freund genauso unabhängig ist, klappt es bestens – seit über einem Jahr.

**Warum ausgerechnet Berlin? Ihnen wurde eingetrichtert, dass in Deutschland nur Nazis leben ...**

Das war keine Entscheidung über Nacht, das hat sich langsam entwickelt. Nachdem ich aus meiner Gemeinschaft ausgestiegen war, versuchte ich, mich in New York der amerikanischen Gesellschaft anzupassen. Irgendwann habe ich festgestellt, dass das nicht geht.

Anzeige

**Kleenex**  
BRAND TISSUE

someone needs one

#someoneedson

Hol dir jetzt lustige Sticker-Sprüche oder eine personalisierte Hülle!\*

Einfach teilnehmendes Produkt kaufen und Code online eingeben.

[www.someoneedson.com](http://www.someoneedson.com)

\*Solange der Vorrat reicht.

Abbildung ähnlich

Kleenex® gibts in Ihrer Migros

**Weshalb nicht?**

Überall um mich herum herrschte Kapitalismus und der Fokus auf Geld und Status. Ich hingegen wuchs in Williamsburg im Stadtteil Brooklyn mit spirituellen Werten auf. Amerika war so gesehen ein fremdes Land für mich. Als meine Erzählung in den USA publiziert wurde, lebte ich abgeschieden in den Bergen nördlich von New York und kümmerte mich um meinen Sohn. Dort dachte ich viel über meine Vergangenheit und meine Wurzeln nach. Nach und nach wagte ich deshalb Reisen nach Europa, um auf Spurensuche zu gehen.

**Weshalb haben Sie in Ihrem Stammbaum geforscht?**

Wie wichtig er ist, erlebte ich erstmals so richtig, als ich 14 Jahre alt war und ihn in der Schule präsentieren musste. Die damals zusammengestellten Dokumente nahm ich nach Europa mit, um meine Familiengeschichte zu erforschen. Ich wuchs bei meinen Grosseltern auf, weil mein Vater geistig behindert ist. Meine Mutter war wie ein fremder Mensch für mich. Deshalb war meine Grossmutter meine wichtigste Bezugsperson. In einem Archiv in Stockholm habe ich herausgefunden, dass sie mehrere Jahre in Arbeitslagern in Deutschland verbracht hatte und Deutsch sprach. Das hat sie mir verheimlicht. Ihre letzte Station war das Konzentrationslager Bergen-Belsen gewesen.

**Wie hat sie überlebt?**

Sie wurde am Kriegsende von schwedischen Helfern gerettet. Als man sie entdeckte, war sie so schwach, dass man zuerst dachte, sie sei tot. Nach eineinhalb Jahren versuchte sie, von Schweden nach Kuba oder in das damals britische Mandatsgebiet Palästina auszuwandern. Niemand wollte eine Staatenlose, wie sie es als ungarische Jüdin war. Die Schweden fanden für sie einen Sponsor in den USA. So emigrierte sie nach New York. Eine jüdische Ehestitferin suchte für sie einen Mann aus – meinen Grossvater, ebenfalls ein ungarischer Jude. Als sie heirateten, lebten sie noch säkular. Nach zwei Jahren wurde er orthodox und wollte, dass sich meine Grossmutter die Haare abrasierte. Sie willigte ein.

**Ihre Spurensuche führte sie also nach Deutschland. Wie erging es Ihnen da?**

Anfangs war ich überfordert, fühlte mich von Deutschland angezogen und angeekelt zugleich. Ich habe in Berlin viele Menschen kennengelernt, die nicht mehr in ihre ursprüngliche Heimat zurückkehren konnten, etwa eine Feministin aus Russland oder eine Frau aus Ex-Jugoslawien, aber auch Orthodoxe aus Israel. Nachdem ich im August 2014 einige Wochen dort verbracht hatte, flog ich wieder in die USA – und hatte

das Gefühl, in die falsche Richtung zu reisen. Deshalb entschied ich mich, nach Deutschland auszuwandern. Wie immer in meinem Leben folgte ich meiner inneren Stimme.

**Heute leben Sie von Ihren Büchern?**

Ja und vom Copywriting, etwa für Werbung. Die Einnahmen versuche ich zur Seite zu legen, damit wir eine Reserve haben. Denn wenn es mir mal schlecht gehen sollte, kann ich niemanden anrufen. Ich habe zwar einen Freund, aber er ist kein Familienersatz.

**Wollen Sie Ihr Geld auch in Zukunft mit Bücherschreiben verdienen?**

Eigentlich schon. Ich mag das Schreiben sehr. Es ist ein wichtiger Teil meines Lebens, genauso wie Lesen. Immer wenn ich nach dem Arbeiten eine Pause brauche, lese ich. Die Sprache anderer beruhigt mich.

**Bereiten Sie nach «Unorthodox» und «Exodus» Ihr drittes Buch vor?**

Ich bin mit vielen Projekten beschäftigt. Dazu zählen zwei grosse Romane, der erwähnte Dokumentarfilm und ein Kochbuch mit den Rezepten meiner Grossmutter – sie kochte unglaublich gut. Ausserdem bereite ich ein Manuskript für den Verlag vor, die Fortsetzung meines ersten Buchs, in dem ich über meine Immigration nach Deutschland erzähle und über das Leben hier. Heute habe

ich viel mehr Abstand als damals, eine andere Perspektive: Ich sehe die Zeit, in der ich in der Gemeinschaft der Ultraorthodoxen lebte, nun als Aussenstehende.

**«Unorthodox» wird nun verfilmt. Wie weit sind Sie mit dem Drehbuch?**

Ich arbeite daran, gemeinsam mit einer Israelin. Doch bis zur Fertigstellung des Films wird es noch Jahre dauern.

**Fühlen Sie sich nach wie vor als Jüdin?**

Ja, aber vor allem deshalb, weil in Deutschland einige geradezu besessen von diesem Thema sind. Ich kann ihm nicht ausweichen.

**Was macht das Jüdischsein für Sie aus?**

Es ist Teil meiner Herkunft, meines kulturellen Erbes. Die Identität bleibt wichtig, gerade in Deutschland oder in der Schweiz: Hier zählt die Herkunft der Menschen viel mehr als etwa in Nordamerika. [Wir leben in einer Zeit der Entmaskung, in der es keine Tabuthemen mehr gibt. Jüdischsein heisst deshalb auch, wieder vermehrt mit Antisemitismus konfrontiert zu sein.](#)

**Erleben Sie denn Antisemitismus?**

Immer wieder. Neulich war ich wegen Bandscheibenschmerzen beim Chiropraktiker. Als ich auf dem Behandlungstisch lag, holte er zu einer Tirade aus, wonach die Juden in Amerika die Welt beherrschten. Danach rief ich eine jüdische Freundin an, die mir erklärte, dass ich in meinen eineinhalb Jahren in Berlin mehr Antisemitismus erlebt hätte als sie in ihren 30 Jahren in Deutschland.

**Wie soll das Judentum weiterbestehen?**

Wir leben in einem Zustand der Bedrohung. Das muss sich ändern, denn eine bedrohte Identität ist eine beschädigte. Im 18. Jahrhundert trat der deutsche Philosoph Moses Mendelssohn für Toleranz und eine gleichberechtigte Stellung der Juden in Europa ein. Wir wurden aber immer wieder ausgegrenzt. Das schmerzt. Es wäre schön, wenn die Deutschen realisieren und anerkennen würden, dass das Judentum ein wichtiger Teil ihrer eigenen Identität ist, dass wir ein gemeinsames Schicksal haben.

**Wie religiös leben Sie heute noch?**

Gar nicht. Manchmal gehe ich in die Synagoge, aber eher, um Freunde zu treffen. Ich mag auch Schweinefleisch, geniesse mal ein Glas Prosecco oder einen Armagnac. Ich habe aber noch nie mehr als zwei Gläser Wein an einem Abend getrunken.

**Was von den einst verbotenen Dingen machen Sie heute am liebsten?**

Fahrradfahren. **MM**

Deborah Feldman: «Unorthodox»; Seccession-Verlag, bei Ex Libris, Fr. 24.70

**Zur Person****Unorthodox: Eine Frau sagt sich los**

**Deborah Feldman (30)** wuchs in der chassidischen Satmar-Gemeinde im Brooklyner Stadtteil Williamsburg, New York, auf. Chassidismus ist eine Bewegung innerhalb des Judentums, die strenge religiöse Regeln einhält. Die Satmarer sind besonders strikt und legen den Holocaust als Strafe Gottes aus. Als Ultraorthodoxe lehnen sie auch den Staat Israel ab: Die Juden würden gegen Gottes Willen verstossen und müssten bis zum Erscheinen des Messias in der Diaspora leben.

Feldman, die strikt Jiddisch sprechen musste, wurde mit 17 verheiratet und trat an ihrem 23. Geburtstag aus der Satmar-Gemeinde aus. Erst danach genoss sie eine weltliche Ausbildung. Seit 2014 lebt sie mit ihrem Sohn in Berlin. In ihrer **autobiografischen Erzählung «Unorthodox»** (2012) beschreibt Deborah Feldman den Alltag der Satmarer in einer schonungslosen, noch nie dagewesenen Offenheit. Das Buch, dieses Jahr in Deutsch erschienen, avancierte schnell zu einem Bestseller.

# Silvester in guter Gesellschaft



## Kapstadt – Südafrika

### FESTTAGSREISEN

- ✓ Direktflug mit Edelweiss Air
- ✓ Kapstadt – die Tafelbergmetropole
- ✓ Fak. Ausflug in ein privates Wildreservat

9 Tage ab Fr. **4295.-**

### Ihr Reiseprogramm

- 1. Tag: Hinflug Zürich–Kapstadt.**  
Am Abend direkter Flug nach Kapstadt.
- 2. Tag: Kapstadt.**  
Stadtrundfahrt und Mittagessen.
- 3. Tag: Town-Ship-Tour und Stadtbesichtigung.**  
Eindrücklicher Besuch in einem Township mit Mittagessen in einem lebendigen Lokal. Als Kontrast sehen wir danach den «Company's Garden» und fahren auf den Tafelberg (wetterabhängig).
- 4. Tag: Weinregion.**  
Ausflug ins pittoreske Weinland mit seinen weltberühmten Weingütern. Degustation mit Informationen zum Weinbau und Mittagessen.
- 5. Tag: Aquila Wildreservat (fak.).**  
Freier Tag oder Ausflug (inkl. Mittagessen) ins 4'500 Hektar grosse Aquila Wildtierreservat im Karoo-Hochland. Hier sind die «Big Five» sowie Giraffen, Zebras, Antilopen u.v.m. beheimatet. Pirschfahrt im Geländewagen (fakultativ, Vorausbuchung notwendig).
- 6. Tag: Constantia–Kirstenbosch und Silvester an der V&A Waterfront.**  
In Constantia besuchen wir das Weingut Groot Constantia, eines der schönsten Anwesen der Kap-Provinz. Weinkeller-Tour mit Degustation. Picknick im botanischen Garten Kirstenbosch. Im schönen Restaurant an der V&A Waterfront geniessen wir das Silvester-Abendessen, das nahe Konzert sowie das Silvester-Feuerwerk.
- 7. Tag: Tag zur freien Verfügung.**
- 8. Tag: Kap der Guten Hoffnung.**  
Panoramafahrt entlang der Atlantikküste und über den Chapman's Peak Drive. Bei Simon's Town sehen wir eine Kolonie Brillenpinguine und geniessen ein Mittagessen.
- 9. Tag: Rückflug Kapstadt–Zürich.**  
Am Vormittag direkter Flug nach Zürich.

### Einreisebestimmungen

Schweizer Bürger benötigen einen Reisepass, welcher noch mindestens 30 Tage über das Rückreisdatum hinaus gültig ist und noch über mindestens eine leere Seite verfügt. Minderjährige benötigen zusätzlich eine ungekürzte bzw. vollständige Geburtsurkunde im Original, aus der beide Eltern hervorgehen.

Pro Person in Fr.	Katalog-Preis	Sofort-Preis*
9 Tage gem. Programm	4520.-	4295.-

Reisedatum 2016/2017 (Mo – Di)

26.12.–03.01.

### Unsere Leistungen

- Flug mit Edelweiss Air in Economy-Klasse
- Alle Flugnebenkosten (Wert Fr. 540)
- Sitzplatzreservation
- Ausflüge und Transfers mit komfortablem Reisebus
- 7 Übernachtungen im Erstklasshotel The Cullinan
- Mahlzeiten:  
– 7 x Frühstückbuffet  
– 4 x Mittagessen (2., 4. und 8. Tag) und 1 x Picknick (6. Tag)  
– 2 x Abendessen (6. und 8. Tag), wovon 1 x Silvester-Essen an der V&A Waterfront
- Ausflüge und Besichtigungen gemäss Programm (ausg. fakultativer Ausflug, 5. Tag)
- Deutschsprachige Lokalreiseleitung
- Informationsabend vor der Reise
- Erfahrene Twerenbold-Reiseleitung ab/bis Schweiz

### Nicht inbegriffen

- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung **895.-**
- Business-Klasse **4400.-**
- Sitzplatzreservation Economy Max (pro Weg, vorbehaltlich Verfügbarkeit) **250.-**
- Fak. Ausflug ins Wildtierreservat inkl. Mittagessen (Vorausbuchung notwendig) **185.-**
- Annullierungskosten- und Assistance-Versicherung **98.-**
- Auftragspauschale (entfällt bei Online-Buchung) **20.-**
- Persönliche Auslagen und Trinkgelder

### So fliegen Sie

- Flug mit Edelweiss Air Zürich–Kapstadt–Zürich in Economy-Klasse. Reisedauer pro Weg 11 h 25 min.

Internet-Buchungscodes → **clkaps**



## 1001 Nacht in Oman

### FESTTAGSREISEN

- ✓ Wohnen im Luxushotel Grand Hyatt
- ✓ Landschaftliche und kulturelle Schätze
- ✓ Fakultativ: Ausflug in die Wahiba Wüste

8 Tage ab Fr. **3995.-**

### Ihr Reiseprogramm

- 1. Tag: Hinflug Zürich–Muscat.**  
Am Abend direkter Flug nach Muscat.
- 2. Tag: Muscat.**  
Ankunft in Muscat und Zeit zum Ausruhen. Am Nachmittag Stadtrundfahrt und Spaziergang durch den Muttrah-Souk.
- 3. Tag: Batinah-Ebene und Wadi Bani Awf.**  
Fahrt im 4x4-Geländewagen nordwärts. Wir besuchen einen traditionellen Fischmarkt, die mächtige Festung von Nakhl, die heissen Quellen von Ain Thowarra und das Wadi Bani Awf inkl. Barbeque-Mittagessen.
- 4. Tag: Grosse Moschee und Royal Opera House.**  
Besuch der beeindruckenden Grossen Moschee. Im Anschluss Führung durch die prachtvolle Oper. Mittagessen in einem lokalen Restaurant.
- 5. Tag: Fak. Ausflug Wahiba Wüste.**  
Freier Tag oder Ausflug im 4x4-Geländewagen ins wohl schönste Wadi des Omans, das Wadi Bani Khalid. Weiterfahrt in die Wahiba Wüste. Mittagessen in einem Wüstencamp (fakultativ, Vorausbuchung notwendig).
- 6. Tag: Bootsfahrt–Silvestergala im Hotel.**  
Fahrt mit dem Motorboot entlang der Küste zur Delfinbeobachtung. Am Abend Silvester-Galadinner im Hotel mit Unterhaltung.
- 7. Tag: Tag zur freien Verfügung.**
- 8. Tag: Rückflug Muscat–Zürich.**  
Am Nachmittag direkter Flug nach Zürich.

### Einreisebestimmungen

Schweizer BürgerInnen benötigen einen Reisepass, welcher noch mind. 6 Monate über das Rückreisdatum hinaus gültig ist sowie ein Visum für Oman. Das Visa wird vor Ort ausgestellt.

Pro Person in Fr.	Katalog-Preis	Sofort-Preis*
8 Tage gem. Programm	4205.-	3995.-

Reisedatum 2016/2017 (Mo – Mo)

26.12.–02.01.

### Unsere Leistungen

- Flug mit Oman Air in Economy-Klasse
- Alle Flugnebenkosten (Wert Fr. 322)
- Ausflüge und Transfers mit komfortablem Reisebus oder im 4x4-Geländewagen
- 6 Übernachtungen im Luxushotel Grand Hyatt, Tageszimmer am Ankunftstag
- Mahlzeiten: 7 x Frühstückbuffet, 2 x Mittagessen, 2 x Abendessen, 1 x Silvester-Galadinner
- Ausflüge, Besichtigungen, Visagebühr gem. Programm (ausg. fakultativer Ausflug 5. Tag)
- Fast-Track-Service bei Einreise in Muscat
- Deutschsprachige Lokalreiseleitung
- Informationsabend vor der Reise
- Erfahrene Twerenbold-Reiseleitung ab/bis Schweiz

### Nicht inbegriffen

- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung **1195.-**
- Doppelzimmer mit seitlicher Meersicht **220.-**
- Business-Klasse **ab 3370.-**
- Fak. Ausflug Wahiba Wüste inkl. Mittagessen (Vorausbuchung notwendig) **155.-**
- Annullierungskosten- & Assistance-Versicherung **98.-**
- Auftragspauschale (entfällt bei Online-Buchung) **20.-**
- Persönliche Auslagen und Trinkgelder

### So fliegen Sie

- Flug mit Oman Air Zürich–Muscat–Zürich in Economy-Klasse. Reisedauer pro Weg zirka 7 h.

Internet-Buchungscodes → **clsiom**

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

**TWERENBOLD**

Twerenbold Reisen AG · CH-5406 Baden-Rütihof

REISEGARANTIE Jetzt buchen: [www.twerenbold.ch](http://www.twerenbold.ch) oder 056 484 84 84

# Migros-Welt

MM36

Zahl der Woche

# 100 000 000

100 Millionen Kilo Biobananen mit Fairtrade-Gütesiegel hat die Migros bisher verkauft. Sie nahm diese Bananen im September 1999 als erste Schweizer Detailhändlerin ins Sortiment auf.



**Bewohner des Werkheims in Uster** präsentieren die bunten Kreationen des Schweizer Designers Julian Zigerli.

## Mode Suisse

Topmodels teilen sich den Laufsteg mit Bewohnern eines Behindertenheims: Das ist Fashion for everyone, die etwas andere Modenschau. Zum 10. Geburtstag der Mode Suisse, der wichtigsten Plattform für Schweizer Modedesign, die das Engagement Migros unterstützt, laden die Macher zum fotografischen Rückblick auf frühere Editionen ein. Gezeigt werden auch Aufnahmen des Projekts, das in Zusammenarbeit mit dem Werkheim Uster entstanden ist.

Bis 25. September in der Photobastei Zürich. Infos: [www.modesuisse.com](http://www.modesuisse.com)

**ENGAGEMENT**  
BILD: PHOTOBASTEI ZÜRICH; FOTO: M. BÄRCHLI - GEM. V. P. P.



## Jubiläum 35 Jahre Oberlandmärt

Vom 8. bis 10. September herrscht im Oberlandmärt in Wetzikon Feststimmung. **Das Einkaufszentrum mit dem flächenmässig grössten Supermarkt** der Genossenschaft Migros Ostschweiz begeht seinen 35. Geburtstag unter dem Motto «Jahrmarkt-Chilbi»: Ein nostalgisches Karussell und Spielbuden sorgen für Jahrmarktsstimmung. Die Kundschaft profitiert an allen

drei Jubiläumstagen von fünffachen Cumulus-Punkten im Supermarkt, im Melectronics, im Do it + Garden Migros wie auch im Migros-Restaurant sowie von diversen Spezialangeboten in den 18 Geschäften des Zentrums.

→ **Mehr von der Migros Ostschweiz**  
ab Seite 49

# Zauberhafte Wintertage

## NEU: Zagreb

Erleben Sie den besten Adventsmarkt Europas



- ➔ **Prämierter Weihnachtsmarkt in Zagreb**
- ➔ **Stadt der Lichter**

Erleben Sie in der kroatischen Hauptstadt eine besinnliche Vorweihnachtszeit. Neben dem zauberhaften Lichterglanz und festlich geschmückten Häuschen bietet Zagreb in der Adventszeit noch vieles mehr.

### 1. Tag: Zürich – Zagreb

Direktflug nach Zagreb. Transfer zu Ihrem Hotel. Bei einem Stadtrundgang sehen Sie u. a. die Kathedrale von Zagreb, die Kirche des heiligen Franz, die Marienkirche und weitere Sehenswürdigkeiten. Am Abend lassen Sie bei einem gemeinsamen Abendessen Ihren ersten Reisetag in gemütlicher Runde ausklingen.

### 2. Tag: Freier Tag

Sie haben einen ganzen Tag Zeit, individuell weitere Sehenswürdigkeiten zu bestaunen, durch die Strassen der historischen Altstadt zu schlendern oder über den Weihnachtsmarkt zu bummeln. Rund um die Eislaufbahn warten Musik, leckere Speisen und Getränke auf Sie.

### 3. Tag: Freier Tag oder fakultativer Ausflug

Diesen Tag können Sie ganz nach Belieben gestalten oder am fakultativen Ausflug Weihnachtsmärchen Salaj - Kezele teilnehmen. Die Familie Salaj erzählt ihre Weihnachtsgeschichte. Das Weihnachtsdorf umfasst mehr als 1.5 Millionen Kerzen, leuchtende Rentiere mit Schlitten, Schneemänner und vieles mehr. Anschliessend geht es weiter zur Familie Kezele, die sich mit der Tierzucht, der Wein-, Schnaps- sowie Likörherstellung beschäftigt. Probieren Sie von den regionalen Produkten.

### 4. Tag: Zagreb – Zürich

Freizeit bis der Transfer zum Flughafen erfolgt. Direktflug zurück nach Zürich.

**4 Reisetage  
ab Fr. 635.-**

### Das ist alles inbegriffen

- ✓ Linienflüge mit Croatia Airlines in Economy-Klasse
- ✓ Alle Flugnebenkosten
- ✓ Transfers bei An- und Abreise
- ✓ 3 bzw. 4 Nächte im 5-Sterne Sheraton Zagreb Hotel
- ✓ Täglich Frühstück und 1x Abendessen
- ✓ Besichtigungen gemäss Programm
- ✓ Beste Betreuung durch Deutsch sprechende Reiseleitung vor Ort während den Transfers und Ausflügen
- ✓ Reiseunterlagen inklusive Reiseführer

### UNSERE TOP-PREISE

Pro Person im Doppelzimmer in Fr.  
Sofort-Preis gültig für mindestens 50% der verfügbaren Plätze, danach Katalog-Preis.

Ihre Reisedaten	Katalog-Preis	Sofort-Preis
30.11.16–03.12.16	635.-	–
07.12.16–10.12.16	635.-	–
08.12.16–12.12.16*	665.-	–

\*An diesem Datum beträgt die Dauer 5 Reisetage. Es steht Ihnen ein weiterer freier Tag in Zagreb zur Verfügung.

#### Nicht inbegriffen

- Einzelzimmer 145.- bis 195.-
- Tagesausflug Weihnachtsmärchen Salaj - Kezele (Mindestteilnehmerzahl 15 Personen) 80.-
- Versicherungen auf Anfrage
- Kleingruppenzuschlag unter 20 Personen möglich

Internet-Buchungscode: **vrzag01**

## NEU: Tromsø

Eindrückliches Winterwunderland



- ➔ **Rentierausflug**
- ➔ **Nordlicht Dinnercruise**

An kaum einem anderen Ort der Welt können Sie das Naturspektakel Aurora Borealis besser bewundern. Erleben Sie neben den Nordlichtern auch Tromsøs reichliche Geschichte.

### 1. Tag: Zürich – Tromsø

Direktflug von Zürich nach Tromsø. Anschliessend erleben Sie eine Stadtrundfahrt, bei welcher Sie die aufregende Metropole erstmals erkunden.

### 2. Tag: Freier Tag

Sie haben den Tag zur freien Verfügung.

### 3. Tag: Schneeschuhtour

Heute ziehen Sie die Schneeschuhe an. Atmen Sie die frische Luft des Nordens ein und fühlen Sie die Freiheit. Unterwegs stärken Sie sich mit norwegischen Leckereien.

### 4. Tag: Freier Tag oder Walsafari

Gestalten Sie Ihren freien Tag nach Belieben. Sie haben auch die Möglichkeit an einer Walsafari teilzunehmen. Sie fahren auf das offene Meer und halten Ausschau nach Orkas und Buckelwalen.

### 5. Tag: Rentiersafari

Der Ausflug führt Sie in ein Rentiercamp. Sie schlüpfen in warme Thermokleidung und können sich bei einer entspannten und unglaublichen Rentierfahrt zurücklehnen.

### 6. Tag: Freier Tag

Geniessen Sie den Tag für sich.

### 7. Tag: Nordlicht Dinnercruise

Tag zur freien Verfügung, bis Sie sich am Abend auf den Weg zu einem komfortablen Katamaran aufmachen. Auf der Fahrt können Sie neben dem köstlichen Abendessen, das Farbenspiel am Himmel bestaunen.

### 8. Tag: Tromsø – Zürich

Am frühen Nachmittag Transfer zum Flughafen. Direktflug nach Zürich.

**8 Reisetage  
ab Fr. 2095.-**

### Das ist alles inbegriffen

- ✓ Flüge mit Edelweiss Air in Economy-Klasse
- ✓ Alle Flugnebenkosten
- ✓ Transfers bei An- und Abreise
- ✓ 7 Nächte im 4-Sterne Hotel Radisson Blu
- ✓ Täglich Frühstück und 1x Dinnercruise
- ✓ Umfangreiches Ausflugspaket
- ✓ Beste Betreuung durch Deutsch sprechende Reiseleitung vor Ort während den Transfers und Ausflügen
- ✓ Reiseunterlagen inklusive Reiseführer

### UNSERE TOP-PREISE

Pro Person im Doppelzimmer in Fr.  
Sofort-Preis gültig für mindestens 50% der verfügbaren Plätze, danach Katalog-Preis.

Ihre Reisedaten	Katalog-Preis	Sofort-Preis
04.02.17–11.02.17	2245.-	–
11.02.17–18.02.17	2245.-	2145.-
25.02.17–04.03.17	2195.-	2095.-

#### Nicht inbegriffen

- Einzelzimmer 375.-
- Walsafari 195.-
- Versicherungen auf Anfrage
- Kleingruppenzuschlag unter 15 Personen möglich

Internet-Buchungscode: **vrtrmsø**

Vögele Reisen AG, 8048 Zürich, info@voegele-reisen.ch

**reka**

REISEGARANTIE

100% REKA-Zahlung möglich

Jetzt buchen: 0800 835 800  
oder [www.voegele-reisen.ch](http://www.voegele-reisen.ch)

**Vögele Reisen**



## Warenrückruf Gorgonzola

Bei Stichprobenkontrollen von Gorgonzola-Käse des Lieferanten Cetra wurden krankheitserregende Listerien nachgewiesen. Aus Sicherheitsgründen ruft die Migros vorsorglich folgende vier Gorgonzola-Produkte des Lieferanten zurück:

- Gorgonzola Selezione Reale, 200 g (2125.872.000.00)
- Gorgonzola Selezione Reale, 200 g (2125.823.240.00)
- Gorgonzola Piccante Reale, 200 g (2125.845.000.00)
- Gorgonzola Gran Riserva (2125.849.000.00)

**Diese Produkte sollten nicht mehr konsumiert werden.** Kunden können sie in die Migros-Filiale zurückbringen. Der Kaufpreis wird ihnen zurückerstattet.

Listerien können grippeartige Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen und Übelkeit auslösen. Schwangeren Frauen, bei denen die beschriebenen Symptome auftreten, wird empfohlen, einen Arzt aufzusuchen.



**Migros-Kulturprozent** Lötkolben und Digitalkamera bereithalten! Bugnplay geht in die nächste Runde. Für die 11. Ausgabe des Roboter- und Medienwettbewerbs können sich Kinder und Jugendliche ab sofort anmelden. Gefragt sind Ideen, die entweder mit digitalen Medien oder mit neuen Technologien umgesetzt werden. Der Erfindungsreichtum der jungen Daniel Düsentriebs reichte im vergangenen Jahr von selbstprogrammierten Videospielen über eine in Eigenregie gebaute Holzfräse bis zur automatisierten Lego-Autowerkstatt. Bugnplay ist ein Projekt des Migros-Kulturprozents.

**Infos und Anmeldung:** [www.bugnplay.ch](http://www.bugnplay.ch)

**MIGROS**  
kulturprozent



Die Migros-Filiale in Amriswil TG erfüllte schon vor zehn Jahren den Minergie-Standard.

## Minergie

# Clever gebauter Supermarkt

Vor zehn Jahren eröffnete die Migros in Amriswil TG den ersten Schweizer Supermarkt mit **Minergie-Zertifikat**. Dieses Gütesiegel verlangt unter anderem, dass ein Gebäude optimal isoliert ist. Die Beleuchtung und

auch die Technik der Kühlmöbel sollten möglichst wenig Energie verbrauchen. Das bedeutet beispielsweise, dass LED-Leuchten zum Einsatz kommen, Abwärme zurückgewonnen wird und Tiefkühlmöbel

über Abdeckungen verfügen. Inzwischen sind bereits **rund 50 Migros-Filialen** in der ganzen Schweiz minergie-zertifiziert. Alles in allem genügen 125 Migros-Gebäude dem Standard.

## Genossenschaften

# Eine Idee mit grosser Wirkung

Vor 75 Jahren machte **Gottlieb Duttweiler** aus der Migros eine Genossenschaft. Das Beispiel der Migros zeigt, wie genossenschaftliche Unternehmen dem Gemeinwohl nützen.

Text: Michael West

**D**er Krieg tobte jenseits der Grenzen. In dieser harten Zeit riskierten die meisten Schweizer Patrons keine Experimente. Sie wollten vor allem das Erreichte bewahren. Nicht so der Migros-Gründer Gottlieb Duttweiler: Er wagte 1941 einen radikalen Schritt und verwandelte seine Firma in eine Genossenschaft. Damit verschenkte er sein Lebenswerk sozusagen ans Schweizer Volk.

Die Tat war umstritten – viele glaubten, die Erfolgsgeschichte der aufstrebenden Migros sei nun zu Ende. In einer Broschüre beschrieb Duttli damals, welche Widerstände er zu überwinden hatte: «Man muss schon ordentlich von der Genossenschaftssache überzeugt sein, bis man – trotz aller Schwierigkeiten, trotz mangelnden Verständnisses – mit seinem Eigentum hinauszieht, um es loszuwerden.» Der visionäre Wirtschaftskapitän wollte die Migros dem Gemeinwohl verpflichten: Die Firma müsse mit ihrem Kapital «dem Volksganzen dienen». Die Umwandlung in eine Genossenschaft sollte sicherstellen, dass das Unternehmen diesem Ziel auch in Zukunft treu blieb.

**75 Jahre später engagiert sich die Migros auf vielfältige Art für Gesellschaft, Kultur und Umwelt.** Die Beispiele auf dieser Doppelseite zeigen, dass Duttis Tat in der Schweiz der Gegenwart noch immer Früchte trägt. **MM**



## 1 Eingelöste Versprechen

**Mit dem Nachhaltigkeitsprogramm Generation M setzt sich die Migros ehrgeizige Ziele.** Seit 2012 hat sie in den Bereichen Umwelt, Konsum, Gesundheit, Mitarbeitende und Gesellschaft 65 verbindliche Versprechen gemacht. So hat sich die Migros etwa darauf verpflichtet, Waren möglichst auf dem Schienenweg zu befördern und im Schweizer Detailhandel die wichtigste Kundin von SBB Cargo zu bleiben. Sie liegt mit diesem Vorhaben auf Kurs. Die Migros überprüft regelmässig den Stand aller Versprechen und legt offen, ob Ziele erreicht oder verfehlt wurden.





2

Die Migros verkauft nicht nur Produkte, sondern sie engagiert sich auch für den Arbeitsplatz Schweiz, Kultur, Bildung und Volksgesundheit.

3



## 2 Kultur in allen Facetten

**Das Migros-Kulturprozent steht für Vielfalt.** Es macht beim Festival Steps Darbietungen von Spitzentänzern aus der ganzen Welt für ein breites Publikum erschwinglich. Es ermöglicht aber auch einen Wettbewerb wie «bugnplay.ch», bei dem Kinder Roboter bauen und Videogames programmieren. Seit 1957 ist das Kulturprozent in den Migros-Statuten verankert. Der Migros-Genossenschafts-Bund und die regionalen Genossenschaften verpflichten sich zu einem jährlichen Beitrag. Dieser wird auf Basis des Umsatzes berechnet und auch in weniger guten Geschäftsjahren geleistet. Das Modell ist weltweit einmalig. Allein 2015 flossen 120,2 Millionen Franken in Projekte aus den Bereichen Kultur, Gesellschaft, Bildung, Freizeit und Wirtschaft.

## 3 Migros als Jobmaschine

**Die Migros ist die grösste private Arbeitgeberin der Schweiz.** So beschäftigt die Detailhändlerin im Inland über 86 000 Personen in vielen verschiedenen Berufen. Sie ist auch die wichtigste Anbieterin von Lehrstellen. Konsequenter setzt sich die Migros für den Arbeitsplatz Schweiz ein. Ein Paradebeispiel dafür ist die M-Industrie: Von Appenzeller Käse über Schokolade bis zu Waschmittel stellt die Migros einen Grossteil ihres Sortiments in ihren eigenen Produktionsbetrieben her. Mit rund 13 000 Mitarbeitenden ist die M-Industrie allein schon eine bedeutende einheimische Arbeitgeberin. Die Migros ist zudem die wichtigste Abnehmerin von Schweizer Landwirtschaftsprodukten und sichert so die Existenz von bäuerlichen Familienbetrieben.



3



3

## 4 Bildung und Fitness für alle

**Die Klubschule Migros ist hierzulande die wichtigste private Weiterbildnerin.** 2015 nahmen rund 376 300 Personen an ihren Kursen und Lehrgängen teil. Mittel aus dem Migros-Kulturprozent ermöglichen es, dass die Angebote erschwinglich sind und dennoch hohen Ansprüchen gerecht werden. Begonnen hatte dieses Engagement mit preisgünstigen Sprachkursen im Jahr 1944. Bis heute gilt Gottlieb Duttweilers Auftrag, Bildung möglichst allen zugänglich zu machen.

1



4

### Tagung

## Genossenschaften im Fokus

Wo liegen die Stärken genossenschaftlicher Unternehmen? Welche Rolle spielen sie in der Wirtschaft, und wie können sie in Zukunft wachsen? Um solche Fragen geht es bei der **18. Internationalen Genossenschaftswissenschaftlichen Tagung**, die vom 14. bis 16. September in Luzern stattfindet. Forscher, Unternehmer und Politiker aus der ganzen Welt werden dabei zu Wort kommen.

Alle Infos zur Tagung auf [iccs2016.ch](http://iccs2016.ch)

Thomas Dyllick

# «Firmen mit Bodenhaftung»

*Sind Genossenschaften noch zeitgemäss?  
Der Forscher Thomas Dyllick\* erklärt, warum sie sich  
in der globalisierten Wirtschaft behaupten.*

Interview: Michael West

**Thomas Dyllick, genossenschaftliche Firmen haben in der Schweiz eine stolze Tradition. Aber sind sie fit genug für den zunehmend harten Konkurrenzkampf?** Das Beispiel der Migros zeigt, dass Unternehmen mit genossenschaftlicher Struktur erfolgreich sein können. Ganz allgemein haben Genossenschaften Stärken, die sich heute auszahlen. Sie sind nicht dem Kapitalmarkt ausgesetzt und müssen nicht ständig darum kämpfen, eine möglichst hohe Dividende auszuschütten. Genossenschaften hetzen nicht bloss von Bilanz zu Bilanz, sondern haben einen längeren Atem.

**Wie wirkt sich das im Alltag aus?**

**Genossenschaften können über längere Zeit etwas aufbauen, das nicht sofort**

**Gewinn abwerfen muss.** Das zeigt etwa das engmaschige Logistiknetzwerk der Migros,

das über viele Jahre gewachsen ist und heute einen Konkurrenzvorteil darstellt.

**Ist die langfristige Perspektive der wichtigste Unterschied zwischen Aktiengesellschaften und Genossenschaften?**

Den Hauptunterschied sehe ich darin, dass Genossenschaften nicht nur Besitzerinteressen dienen, sondern Mitarbeitern, Kunden und überhaupt einer grösseren Gemeinschaft nützen. Genau das ist zeitgemäss. Selbst in den USA, wo traditionell Aktiengesellschaften dominieren, werden inzwischen neue Firmenmodelle erprobt: Sogenannte «B Corporations» werden zwar an der Börse gehandelt, sind aber durch ihre Statuten ethischen Standards verpflichtet.

**Das Gemeinwohl hat also mittlerweile wieder einen höheren Stellenwert. Doch**

«Für Konsumenten sind genossenschaftliche Unternehmen ein Stück Heimat.»  
(Thomas Dyllick)

**was versteht man eigentlich heute unter diesem Begriff?**

Die Vorstellung von Gemeinwohl hat sich im Lauf der Jahrzehnte stark verändert. Früher ging es einem Unternehmen wie der Migros darum, den Konsum zu demokratisieren. Produkte und Dienstleistungen sollten für

Umfrage

## Das sagen Lernende der Migros

*Was halten junge Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter davon, dass die Migros eine Genossenschaft ist? Sechs Lernende in verschiedenen Berufen sagen ihre Meinung.*



«Bei der Suche nach einer Lehrstelle war es mir nicht wichtig, ob ich zu einer Genossenschaft gehe. Inzwischen weiss ich mehr über die Migros und bin stolz, dass sie sich für die Allgemeinheit einsetzt.»

**Tess Décaillet** (18), in der Lehre als Polydesignerin 3D bei der Genossenschaft Migros Wallis



«Ich fühle mich in meinem Betrieb gut aufgehoben. Das hat vielleicht auch damit zu tun, dass die Migros eine Genossenschaft ist. Jedenfalls bietet die Migros viele Lehrstellen an. Das ist für meine Generation wichtig.»

**Flurin Kuratli** (16), in der Lehre als Laborant beim M-Industriebetrieb Midor



Manchmal schon, doch die regionale Gliederung kann auch ein Vorteil sein. **Die genossenschaftliche Firma hat Bodenhaftung, sie ist nahe an ihren Kunden.** Die Konsumenten empfinden das Unternehmen als einen Teil der Region und als ein Stück Heimat. Bei globalen Konzernen ist der Standort der Firmenzentrale oft völlig austauschbar. Die Zentrale ist wie ein Ufo, das jederzeit abheben und anderswo landen kann. So entsteht eine ganze Klasse heimatloser Businessnomaden. Andererseits sind solch internationale Unternehmen sicher besser geeignet, grosse technische Innovationen zu leisten und sie rund um die Welt zu vermarkten.

#### Sind Genossenschaften also weniger innovativ?

Wenn es um technologische Neuerungen geht, sind sie kaum an der vordersten Front. Doch sie können soziale Innovationen leisten und so Lösungen für drängende Probleme der Gegenwart finden. Ich denke hier zum Beispiel an die Integration von Flüchtlingen. Sie muss auf regionaler und lokaler Ebene geschehen, und genau hier sind die Genossenschaften stark.

#### Wie sehen Sie die Zukunft genossenschaftlicher Firmen?

Sie haben weiterhin einen festen Platz in bestimmten Branchen, zum Beispiel im Detailhandel. Sie sind heute eher am Puls der Zeit als noch vor einigen Jahren. Denn inzwischen wenden sich viele Menschen von den Exzessen des Kapitalmarkts ab. **MM**

\* Thomas Dyllick ist Professor für Nachhaltigkeitsmanagement. Er leitet das Institut für Wirtschaft und Ökologie der Universität St. Gallen.

alle erschwinglich werden – von der Banane über den Kühlschrank bis zur Ferienreise. Heute ist das Wohl der Gemeinschaft stark ökologisch definiert. Wer sich für die Allgemeinheit einsetzt, muss sich für die Gesellschaft und auch für die Umwelt engagieren. Ein Nachhaltigkeitsprogramm

wie Generation M zeigt diese neue Orientierung.

**Genossenschaftliche Firmen sind oft weniger zentralisiert und dafür stärker regional gegliedert. Macht sie das nicht schwerfällig?**



«Mir ist es nicht egal, dass ich für eine Genossenschaft arbeite. Die Migros will etwas für die ganze Gesellschaft tun. Das ist wichtig.»

**Evelin Alic** (23), in der Lehre als Detailhandelsfachfrau bei der Genossenschaft Migros Genf



«Ich habe von Gottlieb Duttweiler in der Schule gehört. Es ist gut, dass in der Migros die Mitarbeiter und Kunden im Zentrum stehen und nicht nur der Profit zählt. Dank dieser Idee gibt es ja auch die günstigen Kurse der Klubschule.»

**Céline Willi** (17), KV-Lernende beim M-Industriebetrieb Mibelle



«Ich finde es schön, dass die Migros ein demokratische Unternehmen ist, und dass die Genossenschafter mitreden können. Mehr Demokratie würde der Wirtschaft allgemein guttun. Eine tolle Idee ist auch das Migros-Kulturprozent.»

**Niko Vitale** (19), KV-Lernender bei der Genossenschaft Migros Basel

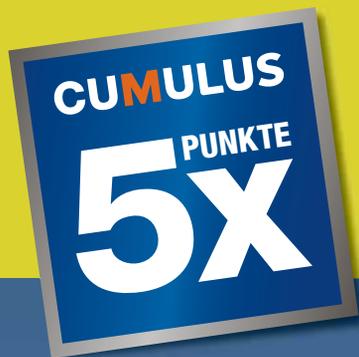


«Die Migros empfinde ich als grosse Familie. Man spürt, dass es in diesem Unternehmen nicht nur ums Geld, sondern auch um andere Werte geht.»

**Nadine Hängärtner** (18), in der Lehre als Lebensmitteltechnologin beim M-Industriebetrieb Chocolat Frey

# BIS 12. SEPTEMBER 2016

## AUF DAS GESAMTE MIGROS FERIEN-SORTIMENT:



**2 TAGE/1 NACHT**  
eigene Anreise  
ab **110.-**  
pro Person, inkl. 2-Tages-  
Eintritt & Frühstück  
z.B. am 15.10.16

**FREIZEITPARKS**



**CUMULUS AB 55 PUNKTE**

**LEGOLAND®** Königs-, Ritter- und Drachenburg ab **110.-**  
**EUROPA-PARK** Erlebnishotel Colosseo ab **131.-**  
**DISNEYLAND®** Disney's Hotel New York ab **173.-**  
 Preise für 2 Erwachsene und 2 Kinder.  
 Mehr Info: [www.migros-ferien.ch/freizeitparks.theme](http://www.migros-ferien.ch/freizeitparks.theme)

**3 TAGE/2 NÄCHTE**  
ab **184.-**  
pro Person,  
inkl. Frühstück  
z.B. am 30.11.16

**STÄDTEREISEN**



**CUMULUS AB 92 PUNKTE**

Flug z.B. mit Vueling ab Zürich  
**ROM** Holiday Inn Express Rome San Giovanni ab **184.-**  
**LISSABON** Tivoli Jardim ab **229.-**  
**LONDON** Hotel Phoenix ab **323.-**  
 Mehr Info: [www.migros-ferien.ch/staedtereisen.theme](http://www.migros-ferien.ch/staedtereisen.theme)

**3 TAGE/2 NÄCHTE**  
inkl. 2-Tages-Skipass  
ab **222.-**  
pro Person,  
inkl. Halbpension  
z.B. am 22.1.17

**FERIEN IM SCHNEE**



**CUMULUS AB 111 PUNKTE**

**ENGELBERG** Hotel Terrace ab **222.-**  
**GSTAAD-SAANEN** Alpine Lodge ab **625.-\***  
**NORWEGEN** Aktivwoche Tromsø & Sommarøy ab **990.-\*\***  
 \*5 Nächte, Eigene Anreise, 5-Tages-Skipass, Halbpension.  
 \*\*1 Woche, Flug mit Helvetic Airways ab Zürich, inkl. Mittelklassehotels, Transfers, Frühstück.  
 Mehr Info: [www.migros-ferien.ch](http://www.migros-ferien.ch)

**1 WOCHE**  
ab **299.-**  
pro Person, inkl. Transfer  
ohne Mahlzeiten  
z.B. am 4.12.16

**BADEFERIEN**



**CUMULUS AB 150 PUNKTE**

Flug z.B. mit airberlin ab Zürich  
**LANZAROTE** THB Tropical Island ab **299.-**  
**LA PALMA** Apartamentos Sol La Palma ab **379.-**  
**ZYPERN** Napa Mermaid Hotel & Suites ab **459.-**  
 Mehr Info: [www.migros-ferien.ch/katalog-herbst-winter.theme](http://www.migros-ferien.ch/katalog-herbst-winter.theme)

**1 WOCHE**  
ab **982.-**  
pro Person,  
inkl. Frühstück  
z.B. am 3.10.16

**TRAUMFERIEN**



**CUMULUS AB 491 PUNKTE**

Flug z.B. mit Thai Airways ab Zürich  
**PHUKET** Orchidacea Resort ab **982.-**  
**KENIA** Southern Palms Beach Resort ab **1346.-**  
**MAURITIUS** Veranda Grand Baie ab **1451.-**  
 Mehr Info: [www.migros-ferien.ch/katalog-herbst-winter.theme](http://www.migros-ferien.ch/katalog-herbst-winter.theme)

... UND VIELES MEHR  
[www.migros-ferien.ch](http://www.migros-ferien.ch)

Gratis-Buchungs-Nummer  
**0800 88 88 12**  
[migros-ferien.ch](http://migros-ferien.ch)  
**MIGROS**  
**Ferien**



Preisänderungen vorbehalten. Preisstand: 31.8.16



Familien, Künstler, Paare und Pensionierte: Die Wohnsiedlung Fabrikgässli der Bieler Genossenschaft FAB-A ist ein lebendiger Ort. Links (stehend): Philipp Blum mit seinen Töchtern und seiner Frau Rosalia (am Tisch sitzend).

## Anders wohnen

# Anonym war gestern

**Baugenossenschaften** machen Wohnraum erschwinglich und erlauben neuartige Wohnformen. So auch die junge Siedlung Fabrikgässli im Plänkequartier von Biel.

**Text:** Nicole Ochsenbein **Bild:** Thomas Wüthrich

**A**n einem heissen Spätsommernachmittag im Hof der Wohngenossenschaft Fabrikgässli in der Bieler Innenstadt: Eine junge Frau mit Pferdeschwanz ist auf der Suche nach Jasspartnern, andere Bewohner gönnen sich vor der Haustür ein kühles Bier. Kinder tollen über den Kies, während eine Frau mittleren Alters den Lattich wässert, der in Hochbeeten beim Trampolin gedeiht.

Hier, zwischen roh belassenem Beton, Gussglas und Welleternit – Baumaterialien, die an den ehemaligen Gewerbestandort des Areals erinnern – wohnt auch Familie Blum. Zuvor lebte Philipp (41) mit seiner Frau Rosalia (32) und ihrer erstgeborenen Tochter in einer kleinen Zweieinhalbzimmerwohnung in Genf. Als sich weiterer Nachwuchs ankündigte, musste eine neue Bleibe her. «Eine grössere Wohnung hätten wir uns in Genf schlicht nicht leisten können», erzählt Philipp. In der Siedlung Fabrikgässli, einer der jüngsten Wohn-

genossenschaften Biels, verzichtet man zwar auf Luxusküche und Designerarmaturen, lebt dafür aber gemäss der Idee der 2000-Watt-Gesellschaft, mit bezahlbaren Mieten und Umschwung: Gemeinschaftliche Einrichtungen wie Garten mit Spielplatz, Dachterrasse, Gästezimmer, Mittagstisch und idyllische Hofatmosphäre gibt es inklusive.

### Bakfiets statt BMW

Besonders schätzt Rosalia den Grossfamiliencharakter des Fabrikgässli: «In anonymen Siedlungen ist man als Mutter oftmals sehr isoliert. Früher musste ich mich ständig selber organisieren.» Hier auf dem mit zwanzig Wohnungen überschaubaren Areal, unterstützt man sich gegenseitig. Ein Austausch, der entlastet. «Die Kinder können allein im Hof spielen. Und dort, wo der attraktivste Znacht auf dem Tisch steht, bleiben sie einfach zum Essen.» Trotzdem, das Fabrikgässli ist keine Kommune wie zu Hippiezeiten. Auf knapp 1600 Qua-

dratmetern wohnt man zwar im Sinne des verdichteten Bauens auf relativ engem Raum, kann sich aber jederzeit zurückziehen. «Jeder darf mitmachen, niemand muss», so Rosalia. «Man hat hier das «Füfi und das Weggli.» Wir geniessen alle Vorteile als Mieter, haben aber auch ein Mitspracherecht wie ein Hauseigentümer», betont Philipp. Bei der Gestaltung des Innenausbaus und der gemeinschaftlichen Flächen durften die Genossenschafter mitbestimmen. So wurde erst kürzlich die Dachterrasse mit Pergola, Beamer und Leinwand ausgestattet, und für die vielen Kinder hat man ein Trampolin angeschafft.

Doch kein Wohndyll ohne Kompromissbereitschaft: Wer im Fabrikgässli leben will, muss auf ein Auto verzichten. Ihren alten BMW haben die Blums kurzerhand verkauft. Heute nehmen sie den Zug, um von A nach B zu gelangen – oder den Bakfiets, ein holländisches Transportvelo, in dem die ganze Familie Platz findet. Wenn es denn sein muss. **MM**

# Alpprodukte aus der Region.



**2.85**

TerraSuisse Alpschwein-Geschnetzeltes  
«Aus der Region.»  
per 100 g



**2.-**

TerraSuisse Alpschwein-Schulterbraten\*\*  
«Aus der Region.»  
per 100 g



**2.85**

TerraSuisse Alpschwein-Plätzli vom Stotzen  
«Aus der Region.»  
per 100 g



**2.35**

TerraSuisse Alpschwein-Kotelett  
«Aus der Region.»  
per 100 g



**4.25**

TerraSuisse Alpschwein-Plätzli vom Nierstück  
«Aus der Region.»  
per 100 g



**2.30**

Schwägalpkäse mild  
«Aus der Region.»  
per 100 g



**2.55**

Alpkäse Clavadel\*  
«Aus der Region.»  
per 100 g

\*Erhältlich an Ihrer Käse-Bedienungstheke./\*\*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.  
Genossenschaft Migros Ostschweiz

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 12.9.2016, SOLANGE VORRAT

**MIGROS**

Ein **M** besser.



### Wissen aus der Region

Rund 5500 Kilogramm Weissmehl aus der Region verarbeitet die Bischofszell Nahrungsmittel AG pro Jahr zu AdR-Eierspätzli. Diese sind im 400-g-Beutel in den Ostschweizer Migros-Supermärkten erhältlich.



### Ihre Region

Neues aus der Genossenschaft Migros Ostschweiz



**MIGROS**  
kulturprozent

**Gartenkind** Sonnenblumen, Rüebli, Krautstiel, Tomaten: Im Garten beim Lindenberg-Schulhaus in Gossau wächst so allerhand. Anja verstreut gerade Blumensamen über die frisch aufgelockerte Erde. Ricardo ist daran, die Wege zwischen den Beeten von Unkraut zu befreien, und Carlotta schüttelt Ameisen von ihren Schuhen. Die drei gehören zu den 20 Gartenkindern, die hier von April bis September für das kleine Stück Land verantwortlich sind. Jeden Mittwochnachmittag treffen sie sich, um ihr Beet zu pflegen, Spannendes über Pflanzen und Insekten zu erfahren und ihr Gemüse zu ernten. Geleitet wird die Gruppe von Kathrin Hälg. «Ziel des Projekts ist es, dass die Kinder den Umgang mit der Natur lernen und Neues entdecken können. Dabei muss ihr Beet nicht immer gejätet sein. Auch Unkraut ist spannend», sagt sie. Insgesamt gibts in der Ostschweiz rund 20 Gartenkind-Gärten. Das Migros-Kulturprozent unterstützt die Initiative. [www.gartenkind.ch](http://www.gartenkind.ch)



### Klubschultipp

### Gleichgewicht finden

«Stehen Sie zum Zähneputzen auf einem Bein, eventuell sogar auf einer instabilen Unterlage. **Das äussere Gleichgewicht** führt mit der Zeit zu innerem Gleichgewicht.»  
– Tipp von Marlene Oester, Kursleiterin Hatha Yoga an der Klubschule Migros Lichtensteig.

Unter Hatha Yoga versteht man eine eher körperbetonte Yoga-Praxis. Zum Hatha Yoga gehören bewusste Körperstellungen, Atemübungen sowie Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Meditation. Der Kurs eignet sich **für Anfänger und Fortgeschrittene** und wird an diversen Klubschulen angeboten.

**Mehr Informationen:**  
[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

klubschule

MIGROS

Aus der Region

# Von der Alp direkt zur Migros

Auf der **Alp Tannenboden** am Flumserberg stellt ein kleines Team mit viel Geschick Alpkäse, Mutschli und Joghurt her. Dreimal wöchentlich beliefert es die Migros im Pizolpark in Mels.

Text und Bilder: Natalie Brägger

**D**er Himmel ist wolkenverhangen, ab und zu fällt ein Tropfen – den schönsten Tag erlebt die Alp Tannenboden am Flumserberg heute sicher nicht. Von schlechter Laune ist hier auf 1400 Metern über Meer deshalb nichts zu spüren.

Zusammen Regina Wettmer wickelt mit einem Lächeln im Gesicht Alpbutter in glänzendes Silberpapier. Seit 4 Uhr früh ist sie auf den Beinen. Gemeinsam mit Senn Ruedi Thoma hat sie am Morgen bereits alle 104 Kühe gemolken, die jetzt an den Hängen weiden. Nach dem Mittagessen gönnt sich Regina Wettmer eine Pause, bevor es anschliessend wieder gilt, die Kühe in den Stall zu treiben und zu melken. «Ich wollte schon immer einmal eine Saison auf die Alp, habe mich aber nie richtig getraut. Jetzt weiss ich, dass ich mich richtig entschieden habe», sagt sie. An die langen Arbeitstage habe sie sich in der Zwischenzeit gewöhnt. «Wenn einem die Arbeit gefällt, macht einem das frühe Aufstehen sowieso nichts aus», sagt

sie. Einen Stock tiefer, im Käsekeller, ist Benno Werner daran, die rund 2000 eingelangerten Alpkäse zu schmieren. Der Deutsche arbeitet sonst als Heilpraktiker in Mannheim, verbringt nun aber schon den fünften Sommer auf der Alp Tannenboden. «Käsen ist einfach schön. Ich mag die körperliche Arbeit, den Tagesrhythmus und bin gerne in den Bergen», sagt er mit einer spürbaren Zufriedenheit.

Sentenchef Sepp Gadiant ist froh, dass er sich auf sein engagiertes und zufriedenes Personal verlassen kann. Seit zehn Jahren kümmert sich der Bauer und Skilehrer im Auftrag der Ortsgemeinde Grossberg, der Besitzerin der Alp, um den Alpbetrieb.

**«Es ist wichtig, dass das Team auf der Alp gut funktioniert», sagt er, «schliesslich arbeitet man 100 Tage am Stück ohne Freitage miteinander.»**

## Eine neue, moderne Käseerei

Schon seit jeher bringen die Bauern Anfang Juni ihre Kühe auf die Alp, wo sie bis Mitte September bleiben. Nicht immer waren die Verarbeitungsmöglichkeiten auf der Alp Tannenboden so vielfältig wie heute. Erst mit dem Bau einer modernen Käseerei im Jahr 1998 wurde es möglich, dass aus der Alpmilch Käse, Mutschli in diversen Aromen, Joghurt, Butter und Rahm entstehen. Die alte, über 100-jährige Alphütte mit Käseerei haben die Verantwortlichen aber nicht einfach abgerissen, sie steht heute als Brauchtumskäseerei zur Verfügung. «Hier haben Gruppen die Möglichkeit, nach altem Handwerk ihren eigenen Alpkäse herzustellen», erklärt Marco Gadiant, Präsident der Ortsgemeinde. Nicht nur dieses spezielle



## Schweine

### Fleisch von der Alp

**Auf den Alpen** werden traditionell Schweine gehalten, um die bei der Käseproduktion anfallende Schotte zu verwerten. Die Schweine geniessen den ganzen Sommer über grosszügigen Auslauf. Zum Ende der Alpsaison werden sie geschlachtet. Fleisch von solchen Alpschweinen aus der Region ist diese und nächste Woche in den Migros-Supermärkten erhältlich.

Gemeinschaftserlebnis, sondern auch die Produkte aus der neuen Käseerei sind über die Walenseeregion hinaus beliebt. So ist der Alpkäse Flumserberg an allen bedienten Käsetheken in Ostschweizer Migros-Filialen erhältlich. Dreimal pro Woche fährt zudem ein Bauer mit Käse, Joghurt und Mutschli hinunter in den Pizolpark nach Mels, wo



die Flumserberger Alpprodukte seit zwei Jahren eine treue Käuferschaft haben.

#### Zum Schluss gibt es ein Kuhrennen

Auf dem Tannenboden heisst es für das Alpteam in wenigen Tagen Abschied zu nehmen. Gemeinsam mit den Kühen ziehen sie dann zurück ins Tal. Die Alp

wird anschliessend nur noch von Wanderrern belebt werden. Am 16. Oktober herrscht dann allerdings nochmals Hochbetrieb:

**Am Alpchäsmarkt auf dem Tannenboden präsentieren alle Flumserberger Alpen ihren Käse.** Mit einem grossen Fest inklusive Kuhrennen geht die Alpsaison definitiv zu Ende. **MM**

### Aus der Region Produzenten besuchen

In Zusammenarbeit mit der Migros bieten verschiedene «Aus der Region.»-Produzenten einen Tag der offenen Tür an. Am Samstag, 10. September, von 10 bis 16 Uhr empfangen die **Familie Beutter auf ihrer Hühnerfarm und die Sprenger Fine Foods AG** Interessierte. Beide Betriebe befinden sich in Wilen-Gottshaus TG. Sprenger Fine Foods stellt für die Migros Ostschweiz Cottage Cheese in den Sorten Nature und Kräuter-Chili her.

In einer rund 20-minütigen Betriebsführung erfährt man alles über die Herstellung dieser Spezialität. Auf der Hühnerfarm der Familie Beutter erfährt man, wie die Hühner leben, wie ihre Eier gesammelt und sortiert werden und welche Rolle die Ökologie dabei spielt. Der Tag der offenen Tür wird mit Spielen und einem Verpflegungsangebot ergänzt.

Die **Rudolf Schär AG in Thal** stellt AdR-Produkte wie beispielsweise Landjäger, Pantli oder Mostbröckli her. Dieses Jahr feiert der Betrieb sein 70-jähriges Bestehen. Am Samstag, 1. Oktober, besteht von 9 bis 16 Uhr die Möglichkeit, einen Einblick in die Spezialitätenherstellung der Firma Schär zu erhalten. Die Migros Ostschweiz verlost 250 Plätze für eine solche Betriebsführung.

Auf [www.migros-ostschweiz.ch/adr-event](http://www.migros-ostschweiz.ch/adr-event) kann man bis zum 22. September an der Verlosung teilnehmen.



**1 Handarbeit:** Benno Werner nimmt jeden Käse von Hand aus dem Gestell, um ihn in die Schmiermaschine zu legen.

**2 Die Freude an der Arbeit mit Tieren verbindet:** Ruedi Thoma und Regina Wettmer kümmern sich um die 104 Kühe auf der Alp.

**3 Pause muss sein:** Marco Gadiant, Präsident der Ortsgemeinde, Sentenchef Sepp Gadiant, Käser Benno Werner, Zusenin Regina Wettmer und Senn Ruedi Thoma beim Znüni (v.l.n.r.).

Genossenschaftsrat

# Ein frischer Wind weht

*Der Genossenschaftsrat der Migros Ostschweiz hat die erste Sitzung in der Legislatur 2016 bis 2020 abgehalten. Als Präsident des Rates bestätigt wurde Peter Seitz aus Rebstein SG, als Vizepräsidentin neu gewählt Luzia Rast-Blaesi aus Wetzikon ZH.*

*Text: Andreas Bühler Bild: Larissa Ebnetter*

**V**on insgesamt 65 Mitgliedern nahmen 22 erstmals an einer Genossenschaftsrats-sitzung teil, nachdem sie kurz vor den Sommerferien für die vierjährige Amtsdauer gewählt worden waren. Zu ihnen gehören auch Andrea Lieberherr aus Hundwil AR, Helen Länzlinger aus Oberbüren SG und Michael Felder aus Hettlingen ZH.

Das Migros-Magazin wollte von ihnen wissen, was sie mit der Migros verbindet und was sie von ihrer Tätigkeit im Genossenschaftsrat erwarten.

## Die Damen und der Herr, was verbindet Sie mit der Migros?

**Andrea Lieberherr:** Mit diesem traditionsreichen und stabilen Unternehmen kann ich mich sehr identifizieren. Ich schätze sein breites Angebot wie auch die zukunftsgerichteten Bemühungen für ein umweltfreundliches Konsumverhalten.

**Michael Felder:** Ich bin ein Migros-Kind und kenne die Migros und ihre teilweise legendären Produkte seit 40 Jahren. Und ich war insgesamt 6 Jahre lang Mitarbeiter in der Migros-Gruppe und habe deren Werte kennen- und schätzen gelernt.

**Helen Länzlinger:** Als Mädchen durfte ich einmal pro Woche meine Mutter bei ihren Einkäufen im Migros-Verkaufswagen begleiten. Das grosse Angebot auf kleinstem Raum hat mich immer fasziniert. Später habe ich meine Lehre in einem Migros-Produktionsbetrieb absolviert und war dort fast 10 Jahre lang tätig. Heute schätze ich die Migros für das breite Sortiment, die grosse Auswahl, den fairen Preis und die Frische der Produkte. Ebenfalls überzeugt mich immer wieder das



*Sind gespannt auf die Tätigkeit im Rat: Helen Länzlinger, Michael Felder und Andrea Lieberherr*

freundliche und kompetente Personal.

## Warum haben Sie sich für eine Mitarbeit im Genossenschaftsrat beworben?

**Lieberherr:** Um die Kraft, Energie und Verantwortung der Migros mitzutragen, weiterzugeben, zu unterstützen und sogar ein bisschen weiterzuentwickeln. Auch wegen meines Interesses für Kultur, Soziales, Nachhaltigkeit und deren Zusammenhänge.

**Felder:** Ich möchte näher an der Migros sein und Informationen aus erster Hand und nicht nur aus den Medien erfahren. Ich finde es aussergewöhnlich, dass man sich zum Beispiel im Bereich des kulturellen und

sozialen Engagements der Migros einbringen kann, ohne Mitarbeitender des Unternehmens zu sein.

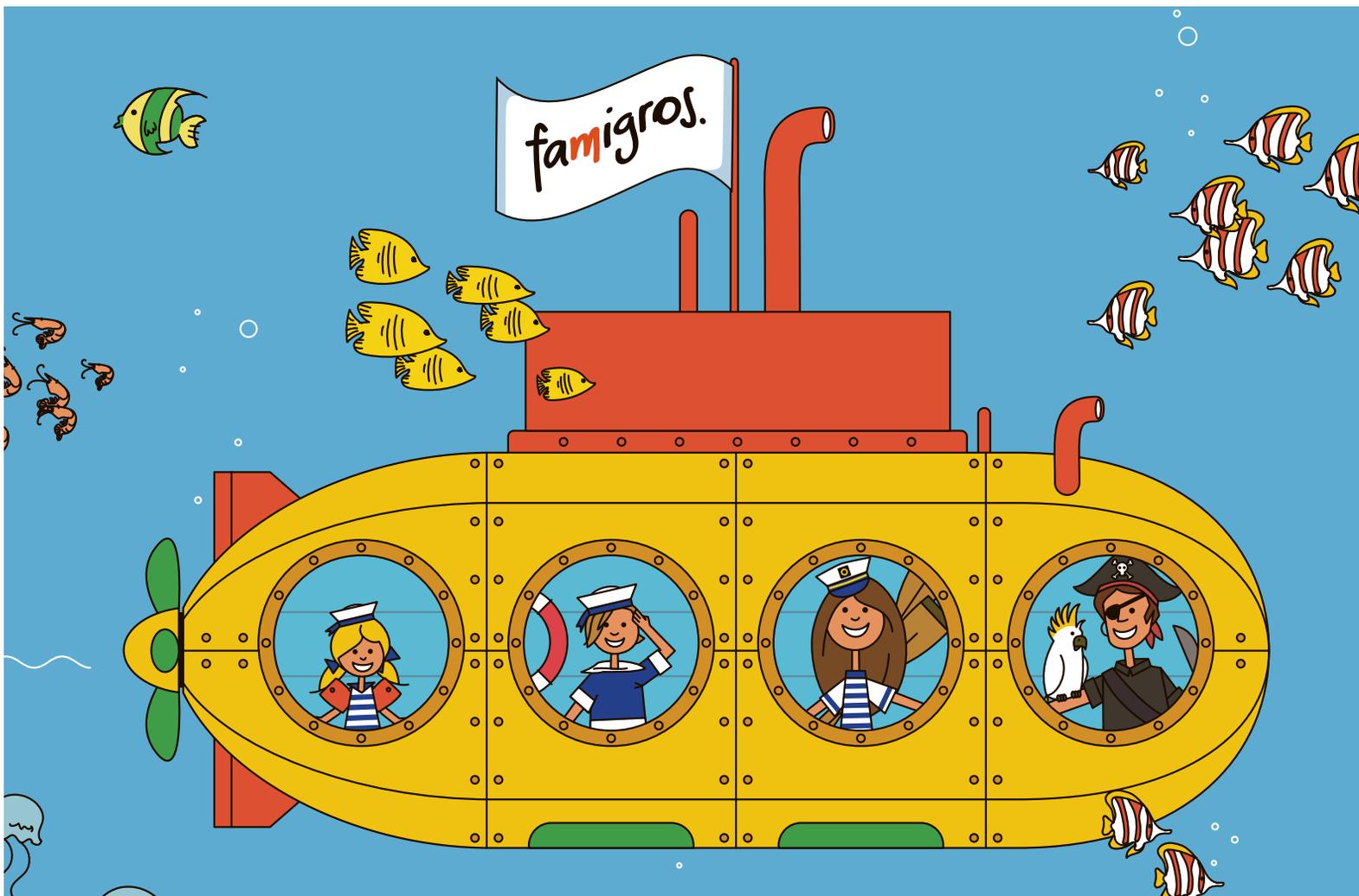
**Länzlinger:** Die Ausschreibung im Migros-Magazin hat mich angesprochen. Als neu gewählte Rätin kann ich einen Teil zum erfolgreichen Weiterkommen der Migros Ostschweiz beitragen und die Migros nach aussen vertreten.

## Was sind Ihre Erwartungen an Ihre Tätigkeit im Genossenschaftsrat?

**Lieberherr:** Ich möchte gerne meine Erfahrungen aus dem Sozialbereich und Marketing einbringen und im Austausch mit anderen Ratsmitgliedern noch mehr Erfahrungen sammeln.

**Felder:** Ich sehe diese Aufgabe als Bereicherung zu meiner beruflichen Tätigkeit und meinem Familienleben. Zudem möchte ich mich gerne in der Kommission für Kultur und Soziales einbringen, Fördergesuche beurteilen und über die Verwendung der Kulturprozent-Mittel mitentscheiden.

**Länzlinger:** Ich freue mich auf interessante Begegnungen mit den anderen Genossenschaftsräten und den Verwaltungsmitgliedern und hoffe auf ein konstruktives Miteinander. Und ich werde ausserdem gerne meine beruflichen Fähigkeiten und meine Erfahrungen als langjährige Migros-Kundin im Rat einbringen. **MM**



famigros.

Jetzt 1200 Tickets für  
exklusives Rutschvergnügen  
im Säntispark zu gewinnen!

Seien Sie dabei wenn der neue Rutschenturm im  
Säntispark am 12. November 2016 seine Türen vor der  
offiziellen Eröffnung exklusiv für Famigros öffnet.

Jetzt mitmachen unter  
[www.famigros.ch/saentispark](http://www.famigros.ch/saentispark)

säntispark

**MIGROS**  
Ein M familiärer.



*Wieder vereint: Chauffeur Anton Imhof im restaurierten Migros-Verkaufswagen. Mehr als 34 Jahre lang belieferte er damit seine Kunden.*

Von uns. Von hier.

# Schau, da kommt der Migros-Toni!

*Anton Imhof sass am Steuer des letzten Migros-Verkaufswagens. Für den Walliser war die Filiale auf Rädern stets eine Herzensangelegenheit, für seine Kunden ein Ort der Begegnung.*

Text: Thomas Tobler Bild: Paolo Dutto

**F**ast andächtig steht Anton Imhof im restaurierten Verkaufswagen der Migros. Zwei alte Wagen hat das Unternehmen aus der Versenkung geholt und originalgetreu instand setzen lassen. Nun stehen sie auf einem Parkplatz nahe des Migros-Verteilbetriebs in Neuendorf, bereit für ihre Tour de Suisse, auf der sie vom 13. bis zum 24. September alle Gewinner des Migros-Postkarten-Wettbewerbs besuchen. Noch einmal setzt sich Anton Imhof hinter das Steuer, an seinen früheren Arbeitsplatz. Mehr als 30 Jahre lang fuhr er den Migros-Verkaufswagen als Chauffeur durch die Täler des Oberwallis: Gomsertal, Lötschental oder Eggerberg, über 100 Kilometer am Tag. 2007 wurde er zusammen mit dem Migros-Verkaufswagen in den Ruhestand geschickt, als letzter Migros-Bus-Chauffeur des Landes. Sein Bus wurde in die Garage gestellt, und Anton Imhof ging in den Ruhestand.

## Ein Spitzname für die Ewigkeit

82 Jahre lang belieferten die Migros-Verkaufswagen Kunden in der ganzen Schweiz mit Produkten. Bis zu 144 Fahrzeuge umfasste die gesamte Flotte in den 60er-Jahren. Nicht immer ernteten die fahrenden Filialen und ihre Chauffeure Zuspruch von der lokalen Bevölkerung. Vor allem die regionalen Ladenbesitzer wehrten sich gegen die Konkurrenz auf Rädern. Anton Imhof erinnert sich an seine Anfänge: «Der Verwandtschaft der Ladenbesitzer war es teilweise verboten, im Migros-Camion einzukaufen. Viele kamen aber heimlich oder schickten ihre Kinder.» Der Groll gegen die Verkaufswagen legte sich allerdings zusehends. Zu umfassend war das Warenangebot, und zu gut die Preise. Und aus Anton Imhof wurde im Lauf der Zeit der «Migros-Toni». Ein Spitzname, den er bis heute trägt. «Wenn ich zum Beispiel nach Goms wandere, dann sprechen mich die Leute dort noch immer mit «Migros-Toni» an. Meinen richtigen Namen kennen sie gar nicht.»

Anton Imhof pflegte ein sehr freundschaftliches Verhältnis zu seiner Kundschaft. Er kannte alle ihre Namen. 80 bis 130 Personen erledigten pro Woche ihre Einkäufe bei ihm. Die Zahl variierte je nach Saison. Auch Ferien-

gäste kauften regelmässig beim «Migros-Toni» ein. «Einige schickten mir nach den Ferien im Wallis sogar Dankeskarten. Für sie war der Einkauf im Migros-Camion eine besondere Ferienerinnerung.»

## Der Bus als Dorfplatz

Auf seiner Route über die Alpenpässe und durch die kleinen Dörfer des Wallis, wo viele Einwohner das Pensionsalter längst überschritten hatten, entstanden auch Freundschaften, die bis heute Bestand haben. «Als ich an meinem Geburtstag in einem kleinen Dorf haltmachte, hing dort ein grosses Plakat. Darauf stand: «Toni hat Geburtstag.»» Das ganze Dorf hat mir damals gratuliert. An solche Erlebnisse erinnert man sich gern zurück.» Der Migros-Verkaufswagen wurde einmal pro Woche zum Dorfplatz, auf dem die Menschen sich zum Einkaufen und auf einen Schwatz trafen. «Mit der Zeit kannte ich die Sorgen und auch die Namen der Enkel meiner Kundschaft.» Anton Imhof packte ihnen die Waren in die Einkaufstaschen und trug sie schon mal bis zur Haustür. «Diese Leute mussten ja meistens Lebensmittel für eine ganze Woche einkaufen, und manchmal war dann die Tasche für eine ältere Frau einfach zu schwer.»

Besonders beliebt waren Waschmittel und Süssigkeiten. «Aber am besten lief das Katzenfutter. Davon mussten wir immer genügend mitnehmen», erinnert sich Imhof. Insgesamt 1300 verschiedene Artikel standen den Kunden in seinem Verkaufswagen zur Verfügung.

## Tränen zum Abschluss

An seinem letzten Arbeitstag, Ende November 2007, wurde Anton Imhof vom Fernsehen begleitet. Oberwald, am Ende des Gomsertals, war die letzte Station, sowieso ein Lieblingsort auf seiner Route. Dort hat er Verwandte und über die Jahre viele treue Kunden gewonnen. Tränen flossen, als er dort in seinen Migros-Verkaufswagen stieg und für immer und ewig davonfuhr. «Ich denke schon, dass einige Leute den Einkaufswagen vermissen: aus praktischen Gründen, aber bestimmt auch aus gesellschaftlichen. Diesen täglichen Kontakt mit den Kunden, den vermisse auch ich», sagt er zum Schluss. **MM**



## Mitmachen

### Migros-Momente als Musik

Die Geschichten von Migros-Kunden wurden schon als Comic gezeichnet, als Porträt gemalt und als animiertes Video nacherzählt. Jetzt macht sich der **Musiker «Dä Strolch»** daran, aus Lieblingsmomenten und Erzählungen, die bisher auf [www.migros-momente.ch](http://www.migros-momente.ch) geteilt wurden, ein Lied zu texten und dazu ein Musikvideo zu drehen.

### Wer seinen Migros-Moment auch gern in einem Song hören möchte,

kann seine Geschichte noch bis zum 7. September auf [www.migros-momente.ch](http://www.migros-momente.ch) hochladen und mit jemandem per Postkarte teilen. Welche Geschichten für das Lied ausgewählt werden, entscheidet dann der Künstler.

### Via Social Media:

Teilen Sie Ihren Migros-Moment auf Instagram oder Twitter. Einfach Text, Bild oder Video mit dem Hashtag **#MigrosMomente** versehen.

Wasserabweisend

**Softshell-  
Jacke**

**39.95**

statt 79.95

auch in Rot und Grau  
erhältlich

**Sweat-  
Jacke**

**29.95**

statt 59.95

warmes Fleece-Innen-  
leben, Stehkragen mit  
Kordelzug, in diversen  
Farben erhältlich

Winddicht

Atmungsaktiv

Charles

**Vögele**

S w i t z e r l a n d

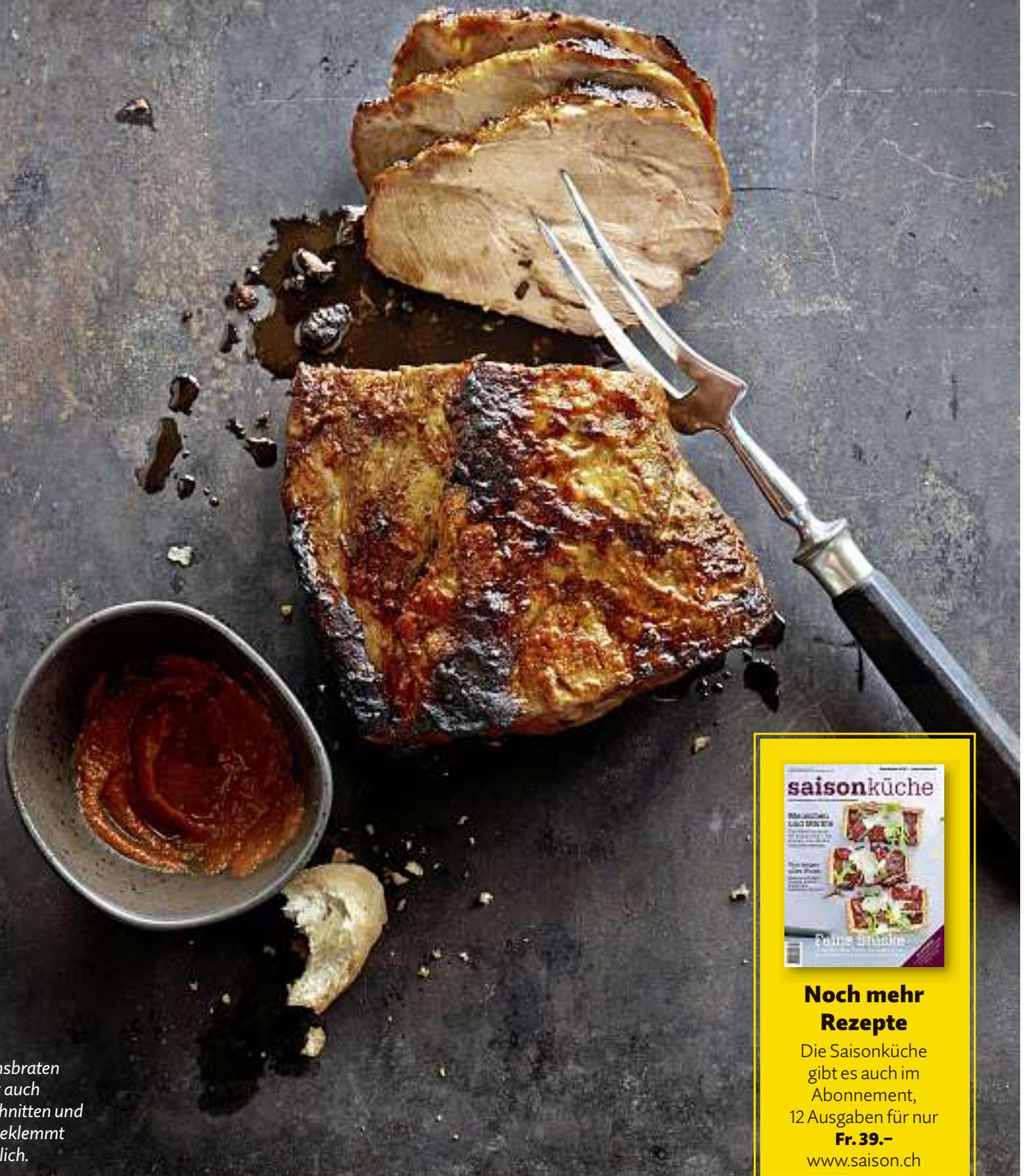
[www.charles-voegele.ch](http://www.charles-voegele.ch)

Saisunküche

# Saumässig vielseitig

*Auf der Beliebtheitskala für Fleischsorten liegt das Schweinefleisch in der Schweiz klar auf Platz eins. Ein Grund dafür ist seine Vielseitigkeit, bietet es doch eine Fülle verschiedener Zubereitungsarten und Rezepte.*

*Text: Sonja Leissing Bilder & Styling: Claudia Linsi Rezepte: Annina Ciocco*



Der Schweinsbraten vom Hals ist auch kalt aufgeschnitten und in ein Bürli geklemmt einfach köstlich.



## Noch mehr Rezepte

Die Saisunküche gibt es auch im Abonnement, 12 Ausgaben für nur **Fr. 39.-**  
[www.saisun.ch](http://www.saisun.ch)



**Besonders zart**

## Schweinsfiletspiesse

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Schweinsfilet à ca. 500 g
- 6 Tranchen Rohschinken, Küchengarn
- 2 Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 1 rote Peperoni
- 2 EL Olivenöl

### Kräuterbutter:

- 80 g Butter, weich
- ½ Bund Petersilie
- 2 Zweige Estragon
- 1 Zweig Zitronenmelisse
- ½ TL Salz, Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst

### Zubereitung

**1.** Für die Kräuterbutter die Butter mit einem Handrührgerät ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Kräuter fein hacken, zur Butter mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kräuterbutter kühl stellen.

**2.** Filet in 12 Medaillons schneiden. Schinken längs halbieren. Je 1 Streifen Schinken um die Medaillons wickeln. Mit Garn festbinden. Je 3 Fleischstücke flach auf Spiesschen stecken.

**3.** Grill auf ca. 200 °C vorheizen. Zwiebeln, Äpfel und Peperoni in grobe Stücke schneiden, mit Öl mischen und in Alu-Grillschalen geben. Bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten grillieren. Spiesse leicht salzen, gut pfeffern. Beidseitig je ca. 5 Minuten grillieren, auf Gemüse anrichten. Kräuterbutter daraufgeben.

### Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten + 25–30 Minuten grillieren

Pro Person ca. 33 g Eiweiss, 24 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/400 kcal



**Besonders herzhaft**

## Schweinshalsbraten BBQ-Style

### Zutaten für 6–7 Personen

- 1,4 kg Schweinsbraten

### Marinade:

- 5 grosse Knoblauchzehen
- 2 EL Erdnussöl
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 0,5 dl Apelessig
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Honig
- 1 TL Salz
- ½ TL Chiliflocken
- ½ TL Ingwerpulver nach Belieben

### Zubereitung

**1.** Für die Marinade Knoblauchzehen im Öl goldgelb andünsten. Restliche Zutaten begeben. Sauce 20–30 Minuten einkochen lassen, bis sie etwas dicker wird. Mit einem Stabmixer pürieren und abkühlen lassen.

**2.** Braten auf eine Platte legen und dick mit Marinade bestreichen. Im Kühlschrank zugedeckt mindestens 12 Stunden marinieren.

**3.** Grill auf ca. 250 °C vorheizen. Marinade vom Braten abstreifen, Marinade aufheben. Braten auf dem Grill rundum ca. 20 Minuten anbraten. Grilltemperatur auf ca. 170 °C abfallen lassen. Fleisch wieder mit Marinade bestreichen. Zugedeckt ca. 60 Minuten grillieren, bis es eine Kerntemperatur von ca. 70 °C erreicht hat. Dabei ab und zu mit Marinade bestreichen. Fleisch vor dem Tranchieren auf dem ausgeschalteten Grill ca. 10 Minuten ziehen lassen.

### Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten + ca. 12 Stunden marinieren + ca. 80 Minuten grillieren

Pro Person bei 7 Personen ca. 35 g Eiweiss, 18 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/330 kcal



**Besonders würzig**

## Spareribs mit Curry-Bier-Marinade

### Zutaten für 4 Personen

- je 2 Zweige Thymian und Rosmarin
- 1 Chilischote
- 2 dl Bier, z. B. alkoholfreies
- 1 EL Senf
- 1 EL Madras-Curry
- 2 EL Ketchup
- 1 TL Rohrzucker
- 1,2 kg Spareribs

### Zubereitung

**1.** Thymian und Rosmarin hacken. Chili nach Belieben entkernen und fein schneiden. Mit Bier, Senf, Curry, Ketchup und Zucker verrühren. Spareribs damit bestreichen und 15 Minuten marinieren.

**2.** Grill auf ca. 180 °C vorheizen. Ribs bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 45 Minuten rundum grillieren. Dazu passt Kartoffelsalat.

### Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten + ca. 15 Minuten ziehen lassen + ca. 45 Minuten grillieren

Pro Person ca. 40 g Eiweiss, 25 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 1700 kJ/400 kcal

# Aktion

**33%**

**2.60** statt 3.90

Trauben Uva Italia  
Italien, per kg



**30%**

**3.85** statt 5.50

Rehschnitzel  
Österreich/Tschechien, per 100 g



**40%**

**2.85** statt 4.80

Kartoffeln Amandine  
Schweiz, Tragtasche, 1.5 kg



**20%**

**4.-** statt 5.-

Generoso Cake  
380 g



**3er-Pack**

**20%**

Anna's Best Spätzli in Mehrfachpackungen  
z.B. Eierspätzli im 3er-Pack, 3 x 500 g, **6.70** statt 8.40



**33%**

**7.80** statt 11.70

Alle Coca-Cola im 6er-Pack, 6 x 1.5 Liter  
z.B. Classic



**50%**

Gastro- und Prima-Kochgeschirr-Serien\*  
z.B. Gastro Bratpfanne, Ø 28 cm, pro Stück,  
**19.90** statt 39.80, gültig bis 19.9.2016



**40%**

Hakle Toilettenpapier in Mehrfachpackungen,  
FSC  
z.B. Klassische Sauberkeit, weiss, 30 Rollen,  
**15.-** statt 25.-, gültig bis 19.9.2016



\*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen. Genossenschaft Migros Ostschweiz  
Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
**ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 12.9.2016, SOLANGE VORRAT**

**MIGROS**  
Ein **M** besser.

# Marktfrisch einka



## M-Tipp

### FORELLE VOM FEINSTEN

Bio-Produkte munden so gut, dass man sie am besten pur geniesst. So auch die Schweizer Forelle. Im leichten Gemüse-Weisswein-Sud gegart, kommt ihr zartes, schmackhaftes Fleisch perfekt zur Geltung. Die Zutaten finden Sie in Ihrer Migros, das Rezept unter [www.saison.ch/de/m-tipp](http://www.saison.ch/de/m-tipp)

**20%**

**Schweizer Forellen**  
(ohne tiefgekühlte Forellen), z.B. Migros-Bio Forelle weiss, per 100 g, **2.70** statt 3.40



5er-Pack

**50%**

**7.10** statt 14.25

**M-Class Wienerli im 5er-Pack**  
Schweiz, 5 x 4 Stück, 1 kg



**40%**

**11.80** statt 19.80

**ASC Atlantik Rauchlachs**  
Zucht aus Norwegen, 330 g



**20%**

**4.75** statt 5.95

**Wyländer Rauchmökli «Aus der Region.»**  
per 100 g



**20%**

**Alle Wild-Charcuterie Jumbo-Schalen\***  
z.B. Hirschtrockenfleisch, Neuseeland, per 100 g,  
**7.75** statt 9.70



**20%**

**3.40** statt 4.30

**MSC Kabeljaurückenfilets**  
Wildfang Nordostatlantik, nur in Selbstbedienung,  
per 100 g

\*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen. Genossenschaft Migros Ostschweiz  
**ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 12.9.2016, SOLANGE VORRAT**

# ufen.



**30%**

**9.50** statt 14.–

Schweishaxen  
Schweiz, per kg



**3er-Pack**

**33%**

**15.–** statt 22.60

Optigal Pouletgeschnetzeltes im 3er-Pack  
Schweiz, 3 x 222 g



**15%**

**3.10** statt 3.65

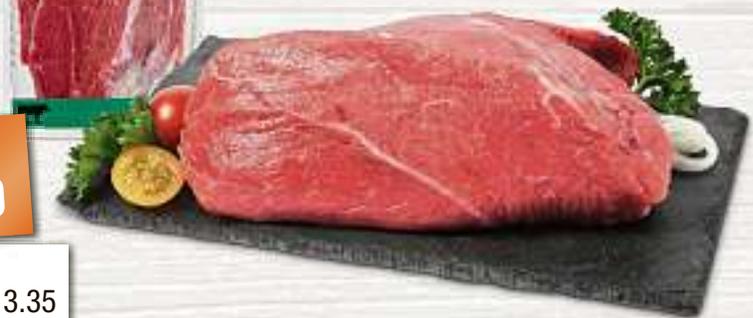
Poulet-Minifilets  
Schweiz, per 100 g



**20%**

**2.65** statt 3.35

TerraSuisse Rindbraten Schulter  
per 100 g



**Duo-Pack**

**30%**

**4.90** statt 7.–

M-Classic Trutenbrust hauchdünn geschnitten  
im Duo-Pack  
Frankreich/Brasilien, 2 x 144 g



**20%**

**1.40** statt 1.80

Fleischkäse  
zum Selberbacken  
Schweiz, per 100 g, z.B. Fleischkäse zum  
Selberbacken, 500 g



**20%**

**1.60** statt 2.–

M-Classic Brätkügel  
Schweiz, per 100 g





**20%**  
**13.50** statt 16.90

**Fairtrade Hochlandrosen, Bund, 9 Stück**  
erhältlich in verschiedenen Farben,  
Stiellänge 50 cm, z.B. pink



**Hit**  
**4.20**

**Anna's Best Herbstsalat**  
250 g + 20% mehr Inhalt, 300 g



**30%**  
**1.25** statt 1.80

**Kohlrabi «Aus der Region.»**  
pro Stück



**20%**  
**2.55** statt 3.20

**Fairtrade Mini-Bananen\***  
Ecuador, Beutel, 300 g



**30%**  
**11.80** statt 16.90

**Phalaenopsis kleinblumig**  
in diversen Farben, im 9-cm-Topf



**20%**  
**7.90** statt 9.90

**Kalanchoe gefüllt**  
in diversen Farben, im 13-cm-Topf, pro Pflanze



**20%**  
**7.90** statt 9.90

**Chrysanthemen Garden Mums im 19-cm-Topf**  
erhältlich in verschiedenen Farben, z.B. orange

\*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen. Genossenschaft Migros Ostschweiz  
**ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 12.9.2016, SOLANGE VORRAT**



**33%**

**3.20** statt 4.20

Bohnen «Aus der Region.»  
Beutel, 500 g



Duo-Pack

**20%**

Cornatur im Duo-Pack  
z.B. Vegetable Burger, 2 x 240 g, **7.20** statt 9.–



**30%**

**1.95** statt 2.80

Kiwis  
Neuseeland, Schale, 500 g

3er-Pack

**20%**

**4.30** statt 5.40

Galbani Mozzarella im 3er-Pack  
3 x 150 g



**20%**

Alle Joghurt «Aus der Region.»  
180 g, z.B. Joghurt Rhabarber/Vanille, **-.60** statt **-.75**



**20%**

**1.90** statt 2.40

Savogniner Bergkäse mild «Aus der Region.»\*  
per 100 g



**-.35**  
günstiger

**1.45** statt 1.80

Echter Thurgauer «Aus der Region.»\*  
per 100 g

# Sparen leicht gemacht



## M-Tipp

### SUSSES TRAUMPAAR

Was schmeckt noch besser, als Lächerli zwischen-durch zu Knabbern? Diese zum Kaffee mit Vanilleslice und caramelisierten Nüssen zu geniessen. Das Traumduo krönt Kaffee-Kränzchen und Mehrsangmenüs. Die Zutaten finden Sie in Ihrer Migros, das Rezept unter [www.saison.ch/de/m-tipp](http://www.saison.ch/de/m-tipp)

**Hit**

**12.70**

Feinste Leckerli  
1.5 kg



**20%**

Alle Crèmeschnitten  
z.B. M-Classic, 2 Stück, 2 x 110 g, **2.30** statt 2.90



**20%**

Gesamtes Starbucks Sortiment  
z.B. Cappuccino, 220 ml, **1.65** statt 2.10



3er-Pack

**30%**

M-Classic Tortelloni im 3er-Pack  
z.B. mit Fleisch, 3 x 250 g, **8.10** statt 11.70



Duo-Pack

**40%**

**16.80** statt 28.-

Swiss-Style Fondue Moitié-Moitié im Duo-Pack  
2 x 800 g



**-.20  
günstiger**

Die Butter  
250 g, **2.75** statt 2.95

# nacht.



3er-Pack

**33%**

**5.70** statt 8.55

ChocMidor Konfektwaffeln im 3er-Pack  
Classico, Noir und Diplomat, z.B. Classico,  
3 x 165 g



Duo-Pack

**20%**

**3.35** statt 4.20

M-Classic Magdalenas im Duo-Pack  
Citron und Marmor, z.B. Marmor, 2 x 225 g



Duo-Pack

**25%**

Alle Favorit Konfitüren im Duo-Pack  
Erdbeere/Aprikose, Erdbeere/Himbeere und  
Kirschen/Aprikosen, z.B. Erdbeere/Aprikosen,  
2 x 350 g, **5.40** statt 7.20



**20%**

Alle Midor Biscuits im Beutel  
(ohne Tradition), z.B. Choco-Schümli, 175 g, **1.80**  
statt 2.30



ab  
2 Stück

**20%**

Gesamtes Yogi Tea Sortiment, Bio  
ab 2 Stück, **20% günstiger**



**-.40**  
günstiger

M-Classic-Mini-Sandwiches, -Weggli oder  
-Mini-Butterweggli, TerraSuisse  
abgepackt, z.B. Mini-Sandwiches, 300 g, **1.90** statt  
2.30



**20%**

Alle Feinkristallzucker 1 kg  
z.B. Cristal, **-.80** statt 1.-



**30%**

Alle Kult Ice Teas PET im 6er-Pack, 6 x 1 Liter\*  
z.B. Zitrone, **5.45** statt 7.80



Duo-Pack

**30%**

Pelican Filets Gourmet à la Provençale, MSC,  
im Duo-Pack  
tiefgekühlt, 2 x 400 g, **10.05** statt 14.40



**20%**

Alle Oliven in Beuteln, Gläsern und Dosen  
(ohne Alnatura), z.B. Spanische Hojiblanca, 150 g,  
**1.85** statt 2.35



**40%**

**14.55** statt 24.30

Pelican Crevetten Tail-on, ASC  
tiefgekühlt, 750 g



Duo-Pack

**30%**

J. Bank's Frühlingsrollen im Duo-Pack  
tiefgekühlt, mit Gemüse oder Poulet, z.B. mit Poulet,  
2 x 6 Stück, 740 g, **9.80** statt 14.-



**Hit**

**7.45**

M-Classic Eierteigwaren, Tragtasche assortiert  
3.5 kg



**20%**

Gesamtes Pancho Villa Sortiment  
z.B. Soft Tortillas, 326 g, **3.65** statt 4.60

\*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 12.9.2016, SOLANGE VORRAT



**20%**

**Alle Party Nüsse**  
z.B. Nussmischung geröstet und gesalzen, 200 g,  
**2.15** statt 2.70



**50%**

**Alle Cucina & Tavola Trinkglas-Serien**  
z.B. Classico Rosso, 3 x 32 cl, **4.90** statt 9.80,  
gültig bis 19.9.2016



**20%**

**Zweifel-Chips im XXL BigPack und -Joujoux im Duo-Pack**  
z.B. Chips Paprika im XXL BigPack, 380 g, **5.95** statt 7.75



**50%**

**Alle Cucina & Tavola Küchen- und Tischtextilien**  
z.B. Küchentücher Karo und Streifen grün  
im 2er-Set, **4.90** statt 9.80, gültig bis 19.9.2016



**20%**

**Gesamtes M-Plast Sortiment**  
z.B. wasserabweisende Pflaster, assortiert,  
Packung, 24 Stück, **1.90** statt 2.40,  
gültig bis 19.9.2016



**CUMULUS PUNKTE 20x**

**Alle HiPP- und Milupa-Babynahrungs-Produkte**  
(ohne Aptamil und Anfangsmilchen), z.B. HiPP  
Apfel-Pfirsich-Mango, Bio, 4 x 100 g, **2.95**,  
gültig bis 19.9.2016



**5er-Pack**

**Hit**

**9.90**

**Kindersocken im 5er-Pack**  
erhältlich in diversen Farbset-Varianten und  
Größen, z.B. lila, Gr. 27-30, gültig bis 19.9.2016

**Duo-Pack**  
**20%**

**Listerine Mundspülungen im Duo-Pack**  
z.B. Zahn- und Zahnfleischschutz, 2 x 500 ml,  
**8.30** statt 10.40, gültig bis 19.9.2016

**CUMULUS PUNKTE 20X**

**Gesamtes Candida Sortiment**  
(ohne Mehrfachpackungen), z.B. Fresh-Gel  
Zahnpasta, 125 ml, **2.75**, gültig bis 19.9.2016

**20%**

**Kneipp Mandelblüten-Pflege, -Reinigung und -Shampoo**  
(ohne Mehrfachpackungen), z.B. Handcreme, 75 ml,  
**5.50** statt 6.90, gültig bis 19.9.2016

**Duo-Pack**  
**15%**

**Elseve-Shampoo und -Spülung im Duo-Pack**  
z.B. Color-Vive Shampoo, 2 x 250 ml, **6.-** statt 7.10,  
gültig bis 19.9.2016

**5er-Pack**  
**Hit**  
**12.90**

**Ellen Amber Damensocken, Bio Cotton, im 5er-Pack**  
erhältlich in Anthrazit, Beige oder Schwarz und  
diversen Grössen, z.B. anthrazit, Gr. 35-38,  
gültig bis 19.9.2016

**ab 2 Stück**  
**50%**

**Gesamtes Elan Waschmittel-Sortiment**  
**ab 2 Stück, 50% günstiger**

**3er-Pack**  
**Hit**  
**9.90**

**John Adams Herren-Socken im 3er-Pack oder -Sneaker im 5er-Pack, Bio Cotton**  
erhältlich in diversen Farben und Grössen, z.B.  
Socken im 3er-Pack, anthrazit, Gr. 43-46,  
gültig bis 19.9.2016

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 12.9.2016, SOLANGE VORRAT

# Weitere Angebote.

## Fisch, Fleisch und Geflügel



Wienerli «Aus der Region.», 200 g, **2.55** statt 3.20 **20%**

M-Classic Fleischkäse geschnitten, Midi-Schale, Schweiz, per 100 g, **1.30** statt 1.65 **20%**

Schweins-Gyros-Pfanne, Schweiz, per 100 g, **1.75** statt 2.20 **20%**

Kalbsbrust gefüllt, Schweiz, per 100 g, **3.55** statt 4.45 **20%**

Zanderfilets, Zucht aus Dänemark, per 100 g, **4.55** statt 5.70 **20%**

Rindsvoressen, Schweiz, per 100 g, **2.20** statt 2.75 **20%**

## Brot und Milchprodukte



Alle Frischback-Gipfel gekühlt, z.B. M-Classic Frischback-Buttergipfel, 210 g, **2.40** statt 3.– **20%**

Madeleines pur Beurre, 550 g, 5.– statt 6.25 **20%**

Savogniner rezent «Aus der Region.», nur in Bedienung, per 100 g, **2.40** statt 2.85 **15%**

Thurgauer Rahmkäse «Aus der Region.», nur in Bedienung, per 100 g, **1.90** statt 2.25 **15%**

Schaffrischkäse Kräuter, nur in Bedienung, 100 g, **2.90** statt 3.40 **-50 günstiger**

Appenzeller surchoix «Aus der Region.», nur in Bedienung, per 100 g, **1.80** statt 2.10 **-30 günstiger**

## Blumen und Pflanzen



Pennisetum Grünes Lampenputzergas «Aus der Region.», im 19-cm-Topf, pro Pflanze, **11.50** statt 14.90 **20%**

Strauss Surprise Midi, pro Strauss, **11.90** statt 14.90 **20%**

## Weitere Lebensmittel



Frey Schokolade-Kugeln im 750-g-Beutel, UTZ, Milch extra, Giandor und assortiert, z.B. assortiert, **11.–** statt 18.60 **40%**

Mini Mentos Fruit, 525 g, **7.50** **Hit**

Holi-Passionfruit, -Peach und -Green Apple, z.B. Passionfruit, 250 ml, **1.–** **20x Punkte**

Alle M-Classic Salatsaucen fixfertig, ab **2 Stück 30%**

Subito Pasta im 3er-Pack, all'Arrabbiata, Funghi und Carbonara, z.B. all'Arrabbiata, 3 x 160 g, **5.40** statt 8.10 **33%**

Rot- und Weinsauerkraut im 3er-Pack, z.B. Rotkraut, 3 x 500 g, **3.90** statt 5.85 **33%**

Migros-Bio Biotta Gemüsegarten «Aus der Region.» 50 cl, **2.50** statt 3.60 **30%**

Frey Tafelschokoladen, 100 g im 6er-Pack, UTZ, Milch-Nuss und Noir Special 72%, z.B. Milch-Nuss, 6 x 100 g, **7.75** statt 11.10 **30%**

Red Bull Standard im 24er-Pack, 24 x 250 ml, **27.70** statt 39.60 **30%**

Rheintaler Ribelmals «Aus der Region.», 500 g, **1.80** statt 2.30 **20%**

M-Classic Hülsenfrüchte in Dosen im 3er-Pack, Kichererbsen, Kidney- und Borlottibohnen, z.B. Kichererbsen, 3 x 250 g, **2.60** statt 3.30 **20%**

Alle Sirupe «Aus der Region.» 50 cl, z.B. Holunderblüten-Sirup, **3.80** statt 4.80 **20%**

Alle Finizza-Pizzen und -Baguettes, tiefgekühlt, z.B. Baguette Margherita, 220 g, **2.70** statt 3.40 **20%**

Gesamtes Wasa Sortiment, z.B. Original, 205 g, **1.35** statt 1.70 **20%**

Alle Crunchy Clouds, UTZ, Haselnüsse, Mandelsplitter und Pistazien, z.B. Haselnüsse, 150 g, **4.70** statt 5.90 **20%**

Eimalzin und Banago im Duo-Pack, z.B. Banago, Fairtrade, 2 x 600 g, **12.60** statt 15.80 **20%**

Ice Tea Kräuter «Aus der Region.», z.B. 6 x 50 cl, **6.–** statt 7.50 **20%**

Honig im 550-g-Glas oder 500-g-Squeezer, jedes **-60 günstiger**, z.B. Blütenhonig feincremig, 550 g, **4.70** statt 5.30

Toffifee, 375 g, **5.60** statt 6.30 **10%**

Cold Brew Coffee, 330 ml, Classic und Caramel, ab **2 Stück 50%**

## Near-/Non-Food



Leonardo Farbwechseltasse You & Me, pro Stück, **16.80** **Hit**

Exelcat in Mehrfachpackungen, Nassbeutel, 24 x 100 g und 24 x 85 g sowie Snackies assortiert, 3 x 60 g, z.B. Nassbeutel Saucen-Schmaus Fleisch, 24 x 100 g, **14.15** statt 17.70 **20%**

## Neuheiten

CU-LULUS 20x



Skiny, Schiesser Women und Wonderbra Damenwäsche, z.B. Skiny Slip im Duo-Pack, weiss, Gr. 40, **17.90** **Neu**

Migros-Bio, Fairtrade Joghurt, 180 g, **-80** **Neu**

Anna's Best Milchreis, 180 g, **3.20** **Neu**

Anna's Best Vegi Birchermuesli Erdbeere, vegan, 180 g, **3.40** **Neu**

Migros-Bio Sternanis ganz, 34 g, **2.70** **Neu**

Optigal Poulet-Piccata, tiefgekühlt, 280 g, **6.–** **Neu**

Frey Truffes Vanilla Whisky, UTZ, Edition Limitée, 170 g, **10.80** **Neu**

Frey Pralinen Rêves d'or Création d'hiver, UTZ, 113 g, **9.80** **Neu**

\*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen. \*\*Gültig bis 19.9. Genossenschaft Migros Ostschweiz

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 12.9.2016, SOLANGE VORRAT

# Rasenmähen zum Tiefpreis.

50%

**359.–**

vorher 719.–

MIOGARDEN Benzin-Rasenmäher BMR 46 Ranchero  
Motorleistung 2,6 kW/3,5 PS, für Flächen bis 1300 m<sup>2</sup>,  
Schnittbreite 46 cm, 60-l-Grasfangsack, 35 kg  
6307.544



Mit Radantrieb  
und Mulchfunktion

5  
Jahre Garantie

MIOGARDEN

Aktion gültig bis 12.9.2016,  
solange Vorrat.



doitgarden.ch

Gemeinsam geht's besser.

DO IT+GARDEN  
MIGROS

# Neu in Ihrer Migros.

CUMULUS  
PUNKTE  
**20x**



Mit Schweizer  
Raclettekäse.

**2.90**

Mini-Cordon-bleu mit Raclettekäse\*  
Schweiz, per 100 g



Veganes Hummus  
mit Curry.

**3.60**

Anna's Best Vegi Hummus-Curry  
175 g



Aus Bio-Zutaten  
und Gruyère-  
Geschmack.

**4.40**

Anna's Best Käsewähe Gruyère, Migros-Bio  
200 g



MGB www.migros.ch WIRZ



Mit Maroni-Crème  
und -Stücken.

**15.60**

Vermicelles-Maroni-Torte  
670 g



Laktosefreies Saison-  
Birchermuesli  
für unterwegs.

**2.90**

Anna's Best Birchermuesli  
180 g



Veganes Müesli  
mit frischen  
Himbeeren.

**2.90**

Anna's Best Vegi Fruits'n'Oats Himbeere  
180 g



Mehr Feuchtigkeit  
dank Avocado-Öl.

**2.20**

I am face Feuchtigkeitsmaske  
2 x 7.5 ml



Hohe Saugkraft  
und Reiss-  
festigkeit.

**4.40**

Twist Haushaltspapier Recycling Deluxe  
4 Rollen



Tischset  
und Küchenrolle  
in einem.

**2.95**

Twist Dine & Clean  
1 Rolle, 80 Tischsets/Blatt

\* Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.  
Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 19.9.2016, SOLANGE VORRAT

**MIGROS**  
Ein **M** besser.



Mehr  
Rezepte  
auf  
[www.saison.ch](http://www.saison.ch)

Wissenswertes

# Liebling der Nation

Mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von rund **25 Kilo pro Jahr** ist Schweinefleisch gemäss Proviande\* nach wie vor der erklärte Liebling der Nation. Die Auswahl an verschiedenen Fleischsorten ist gross.

## Hintergrund Rund um Schweinefleisch

**Die beste Wahl** ist Schweizer Fleisch aus nachhaltiger Produktion, zum Beispiel von Terra-Suisse. Eine tiergerechte Zucht und Haltung, gesunde Tiere und hochwertiges Futter sind wichtige Voraussetzungen. Generell gehören alle Fleischarten in der Schweiz zu den meist kontrollierten Lebensmitteln und sind von bester Qualität.

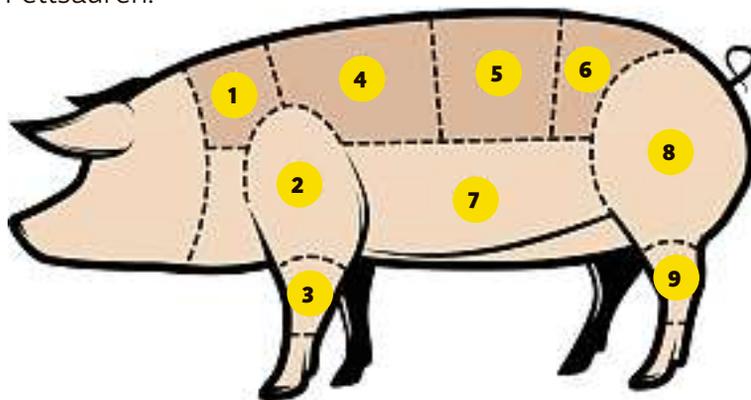
### Dem Schwein zu Ehren

findet im Herbst praktisch in allen Kantonen und in diversen Beizen die Metzgete statt. Auf grossen Platten gibt es alles, was das Schwein zu bieten hat: Blut- und Leberwürste, Schnörli, Gnagis oder gekochte Öhrli, Koteletts, Leberli oder Säuligeschnetzeltes. Das Sankt-Martins-Fest im Jura startet traditionellerweise mit einer klaren Bouillon vom Schwein und endet mit einem saftigen Braten. Dazwischen gibt es Schwartenmagen, Würste und Innereien.

**Gesundheitlich** hat Säuliffleisch einiges zu bieten. Es enthält hochwertiges Protein, das von unserem Körper besonders gut verwertet werden kann. Zudem ist Schweinefleisch ein wichtiger Lieferant von Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>, Zink, Selen und dem Spurenelement Eisen. Dieses braucht der Körper für die Aufnahme und den Transport von Sauerstoff. Durch Vitamin-C-haltige Beilagen wird die Eisenaufnahme unterstützt.

**Pro Schwein:** Entgegen der allgemeinen Meinung ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht das Verhältnis von Fleisch und Fett optimal. Fast zwei Drittel des Fetts bestehen aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

**Contra Schwein:** Forscher der Loma Linda University in Kalifornien fanden heraus, dass übermässiger Fleisch- und Wurstkonsum das Risiko erhöht, an Darmkrebs zu erkranken. Bereits Paracelsus betonte: «Allein die Dosis macht das Gift.»



- 1** Stücke vom **Hals** sind saftig und eignen sich für Schmorgerichte und zum Grillieren.
- 2** Aus dem **Schulterstück** macht man Braten, Voessen oder auch geräucherten Vorder-schinken.
- 3** **Wädli** werden längs geschnitten, gepökelt und gekocht.

- 4** **Koteletts** bindet man zur Krone, sie werden als Rippli geräuchert oder einzeln gebraten.
- 5** Das **Nierstück** liefert zartes Fleisch für Saltimbocca oder Rahmschnitzel.
- 6** Die **Huft** befindet sich im hinteren Teil des Rückens. Das zarte Fleisch wird gern als Huftdeckel am Stück gebraten.

- 7** Das **Brustfleisch** ist stark durchzogen und eignet sich wunderbar als Füllung und zum Grillieren.
- 8** Aus dem **Stotzen** sind Beinschinken, Saftplätzli, Braten und Geschnetzeltes beliebt.
- 9** **Haxen** schmecken ähnlich fein wie Ossobuco, wenn man sie lange schmoren lässt.

\* Branchenorganisation der Schweizer Fleischwirtschaft

## Abonnieren oder verschenken Sie jetzt ein Saisonküche-Abonnement!



saisonküche  
[www.saison.ch](http://www.saison.ch)

Ja, ich abonniere die Saisonküche ein Jahr lang (12 Ausgaben) für nur **Fr. 39.-** und spare gegenüber dem Einzelkauf Fr. 19.80

Möchten Sie ein Abo verschenken? Dann bestellen Sie online auf [www.saison.ch/mm](http://www.saison.ch/mm)

Code 80061246

### Rechnungsadresse

Vorname / Name \_\_\_\_\_  
Strasse / Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ / Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_  
Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

### Senden Sie den Coupon an:

Saisonküche, Abonentenservice, Postfach, 4800 Zofingen, oder bestellen Sie online auf [www.saison.ch/mm](http://www.saison.ch/mm) oder per Telefon unter 0848 877 833

In Zusammenarbeit mit  
**saisonküche**  
[www.saison.ch](http://www.saison.ch)

**Aus der Region. Für die Region.**

# Regional produziert, genüsslich verspeist

Die Köstlichkeiten, die unter dem Label «Aus der Region. Für die Region.» produziert werden, passen zur modernen Ernährung genauso wie zur guten alten Tradition. Regionale Produkte einkaufen und nach internationalen Rezepten geniessen – ein Konzept, das **immer mehr Anhänger** findet.

**Text:** Claudia Schmidt

## Gefüllte Zucchini mit Linsen

### Hauptgericht für 4 Personen

160 g	grüne Linsen
4	Zucchini à ca. 250 g
½	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
½ Bund	gemischte Kräuter, z. B. Petersilie und Oregano
	Salz, Cayennepfeffer
300 g	Frischkäse
4 EL	Paniermehl
2 dl	Gemüsebouillon

### Zubereitung

1. Linsen ca. 20 Minuten in reichlich Wasser bissfest garen, abgiessen und abtropfen lassen. Zucchini längs halbieren, mit einem Kugelausstecher das Innere der Zucchini herausschneiden, fein hacken. Zwiebel fein hacken. Öl erhitzen, gehackte Zucchini und Zwiebeln im Öl anbraten. Kräuter hacken, mit den Linsen beigegeben. Pfanne vom Herd nehmen. Masse mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

2. Backofen auf 220 °C vorheizen. Frischkäse in die Zucchettihälften streichen. Linsenmasse darauf verteilen. Paniermehl darüberstreuen. Zucchettihälften auf ein Blech oder in eine Form geben und mit Bouillon umgiessen. In der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen.

### Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten  
+ ca. 20 Minuten garen  
+ ca. 30 Minuten backen

Pro Person ca. 24 g Eiweiss, 30 g Fett,  
34 g Kohlenhydrate, 2100 kJ/500 kcal





Migros-Genossenschaft  
Genf

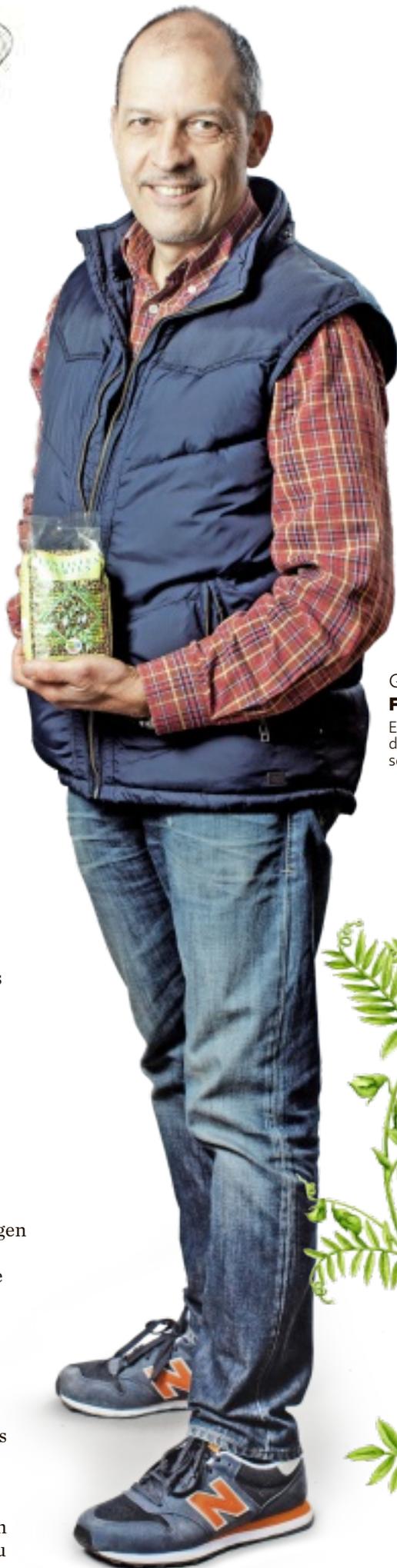
## Linsenliebe

So mancher ist erstaunt, wenn er auf der Verpackung der grünen Linsen von **Hansruedi Roder (Bild)** das Label «Aus der Region. Für die Region.» entdeckt: Linsen aus der Gegend um Genf? Aber ja! Der Landwirt baut die besonders bei Vegetariern und Veganern beliebten Hülsenfrüchte schon seit vielen Jahren an.

Aufgrund ihres hohen Eiweissgehalts sind die grünen Linsen besonders bei fleischloser Ernährung sehr wertvoll. Punkten können sie auch mit ihrem nussigen Geschmack. Hansruedi Roder findet, dass seine Produkte sich perfekt ergänzen, denn mit Leinöl und Kichererbsen stellt er auf seinem Hof weitere Produkte für ernährungsbewusste Geniesser her.

Die Linsen wachsen auf Roders Feldern bei Versoix. In einem aufwendigen Verfahren werden sie getrocknet und gesiebt. Nach dem Abfüllen gelangen sie vom Hof direkt zur Migros Genf. Da die Hülsenfrüchte in der Region angebaut und verpackt werden, gibt es für die unabhängigen Kontrolleure der interkantonalen Zertifizierungsstelle OIC gar nicht so viel zu tun – ein «Aus der Region. Für die Region.»-Produkt, wie es im Buche steht.

Hansruedi Roder freut sich, dass seine Linsen auch bei jungen Leuten begehrt sind: «Die Linse ist nicht nur ein guter Fleischersatz, sie passt auch gut zu Fisch und Fleisch. **MM**



Grüne Linsen, 500 g,  
**Fr. 4.90**

Erhältlich in den Filialen  
der Migros-Genossen-  
schaft Genf



### Zahlen & Fakten

#### Hätten Sie gewusst...

... dass die Migros Genf  
rund 3400 Mitarbei-  
tende beschäftigt?

... dass 111 Produzenten  
für die Migros Genf  
Lebensmittel herstel-  
len, die das Label  
«Aus der Region. Für  
die Region.» tragen?

Mehr Infos auf  
[www.ausderregion.ch](http://www.ausderregion.ch)



Dank jahrzehntelangen  
Engagement finden Sie  
heute rund 8000 Produkte  
von regionalen Produzenten  
in Ihrer Migros.

In Zusammenarbeit mit  
**saisonküche**  
[www.saison.ch](http://www.saison.ch)

## Forellenfilets mit Nuss-Apfel-Relish

### Hauptgericht für 4 Personen

- 1 kg Karotten
- 40 g Butter
- 1 TL Vanillezucker
- Salz, Pfeffer
- 6 EL gemischte Nüsse, z. B. Baum- und Haselnüsse
- 1 Zwiebel
- 2 säuerliche Äpfel, z. B. Braeburn
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 6 geräucherte Forellenfilets à ca. 80 g
- ½ Bund glattblättrige Petersilie

### Zubereitung

1. Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden. In wenig Wasser bissfest garen, dabei das Wasser fast verdampfen lassen. Karotten mit Butter, Vanillezucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Nüsse grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett leicht rösten. Zwiebel fein hacken. Äpfel ungeschält dazureiben. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Nüssen und Öl mischen. Petersilienblätter hacken und dazugeben.

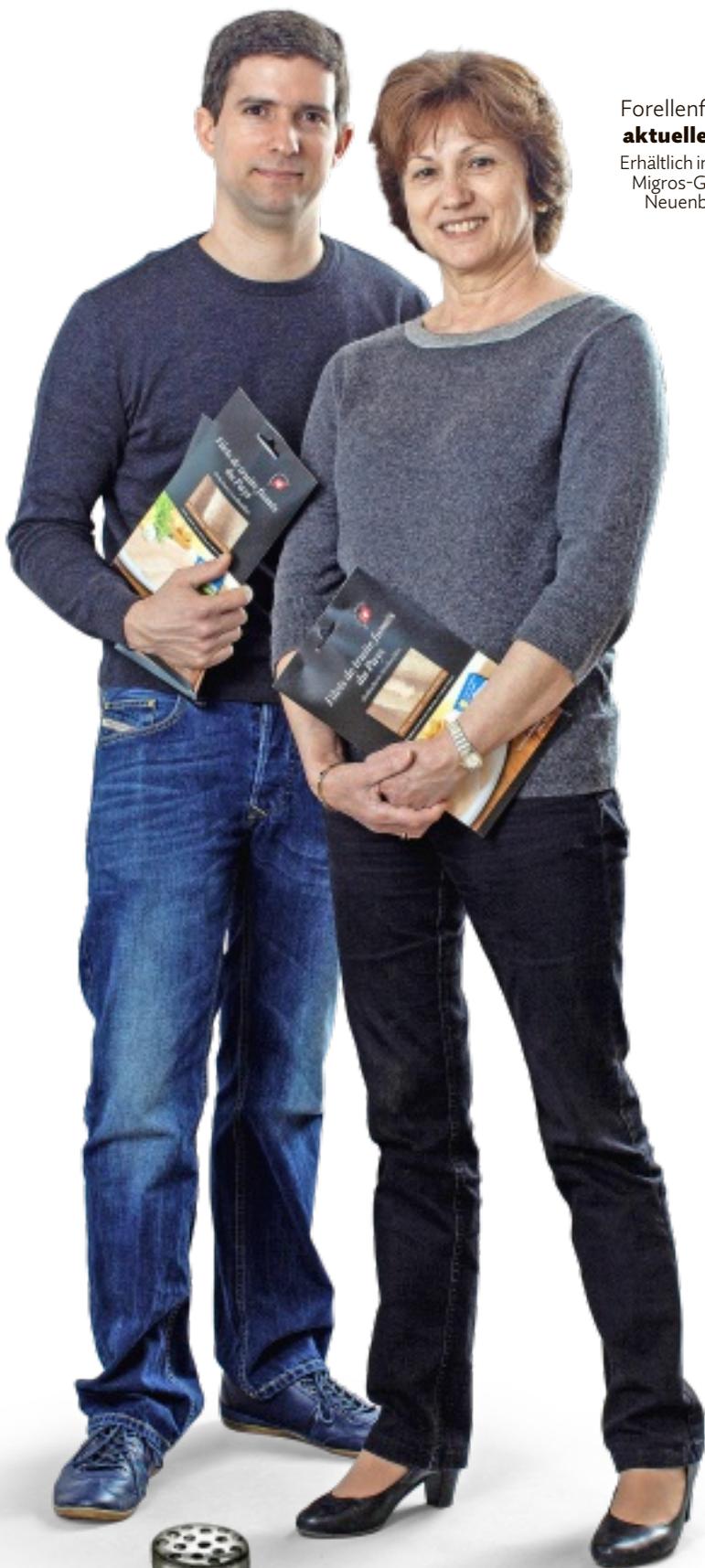
3. Relish mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Forellenfilets und den Karotten anrichten.

### Zubereitungszeit

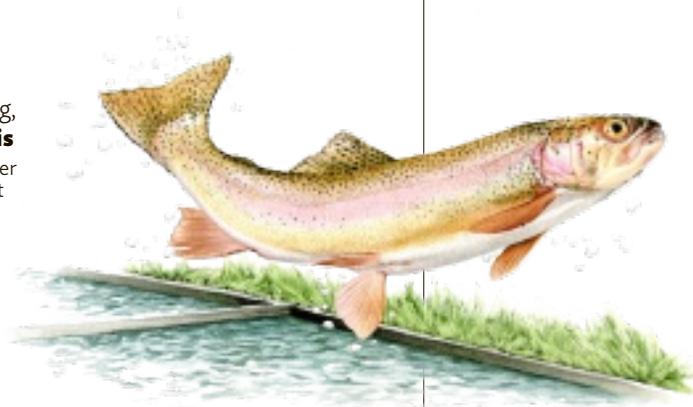
ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 31 g Eiweiss, 28 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 2050 kJ/490 kcal





Forellenfilet, per 100 g,  
**aktueller Tagespreis**  
Erhältlich in den Filialen der  
Migros-Genossenschaft  
Neuenburg-Freiburg



**Migros-Genossenschaft  
Neuenburg-Freiburg**

## Eine Passion für Fisch

Die Wolfs sind eine echte Fischerfamilie. Alle ihre Mitglieder sind gern mit dem Schiff auf dem Neuenburgersee unterwegs, vor allem aber müssen die Forellen aus der Zucht in Neirivue FR verarbeitet werden: **Paloma und Philippe Wolf (Bild)** kümmern sich um die Fische, die jeden Morgen früh und frisch aus den Teichen im Gruyère ankommen.

Die Forellen werden in Chevroux am Neuenburgersee zunächst filetiert, danach ganz klassisch im Buchenrauch geräuchert: «Wir räuchern die Forellenfilets hier nach traditionellem Rezept», erklärt Paloma Wolf. So verwendet sie zum Würzen nur Salz. Selbst das Holz dafür stammt teilweise aus der Region Neuenburg-Freiburg.

Für die unabhängige interkantonale Zertifizierungsstelle OIC ein klarer Fall: Die Forellenzucht ist regional, und die Fische werden auch in der Region weiterverarbeitet. Die geräucherten Forellenfilets dürfen also das Label «Aus der Region. Für die Region.» tragen. **MM**

### Zahlen & Fakten

#### Hätten Sie gewusst...

... dass die Migros Neuenburg-Freiburg von über 150 Produzenten beliefert wird, die Produkte für das Label «Aus der Region. Für die Region.» herstellen?

... dass viele Produzenten der Migros Neuenburg-Freiburg ihre Produkte tagesfrisch an die Migros liefern?

Mehr Infos auf  
[www.ausderregion.ch](http://www.ausderregion.ch)



Dank jahrzehntelangem Engagement finden Sie heute rund 8000 Produkte von regionalen Produzenten in Ihrer Migros.



## Ribelmais mit Spinat und Gorgonzola

### Hauptgericht für 4 Personen

2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
7 dl	Gemüsebouillon
7 dl	Milch
250 g	Ribelmais
200 g	Gorgonzola
	Salz, Pfeffer
400 g	Spinat

### Zubereitung

1. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Knoblauch dazupressen, kurz dünsten. Bouillon und Milch dazugeben und aufkochen. Ribelmais begeben. Unter häufigem Rühren bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

2. Gorgonzola in Stücke schneiden. Gut die Hälfte des Gorgonzolas zum Ribelmais mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Einige Spinatblätter beiseite stellen. Restlichen Spinat zum Ribelmais mischen.

3. Mit den beiseitegestellten Spinatblättern und dem restlichen Gorgonzola servieren.

### Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten  
+ ca. 30 Minuten köcheln lassen  
+ ca. 10 Minuten ziehen lassen

Pro Person ca. 24 g Eiweiss,  
28 g Fett, 56 g Kohlenhydrate,  
2400 kJ/570 kcal





Rheimtaler Ribelmais,  
500 g, **Fr. 2.30**  
Erhältlich in den Filialen  
der Migros-Genossen-  
schaft Ostschweiz



**Migros-Genossenschaft  
Ostschweiz**

## Bewahrte Tradition

Der Rheimtaler Ribel wurde schon im 17. Jahrhundert angebaut und war lange Zeit ein Grundnahrungsmittel. Viele Familien bauten den Mais an und trockneten die reifen Kolben selbst. Nach dem Zweiten Weltkrieg und mit steigendem Wohlstand verzehrte man immer weniger von dem einst allgegenwärtigen Mais. Erst Ende der 90er-Jahre besann man sich auf die alte Tradition, denn Ribelmais ist so vielfältig wie Polenta: Damit lassen sich sowohl währschafte als auch süsse Gerichte zubereiten. «Wir geniessen den Ribelmais in vielen Varianten: als Chips, Guetsli, Wähe und traditionell als Ribel,» sagen **Ramona und Bruno Sonderegger (Bild)** unisono.

Die beiden bauen die traditionelle Maissorte bei St. Margrethen SG an. Im Vergleich zu den modernen Sorten wächst der Ribelmais uneinheitlicher, die Pflanzen erreichen beispielsweise nicht alle die gleiche Höhe.

Die unabhängige Zertifizierungsstelle ProCert braucht keinen allzu grossen Aufwand zu betreiben: Der Mais wird nicht nur in der Region angebaut, sondern auch in einer regionalen Mühle zu Ribel verarbeitet. Und da die Menschen den Ribel wieder fleissig verwenden, entwickelt sich die Sorte weiter. **MM**

### Zahlen & Fakten

#### Hätten Sie gewusst...

... dass es in der Migros Ostschweiz sogar Lammfleisch mit dem regionalen Label gibt?

... dass die Migros Ostschweiz auch verschiedene Sirupspezialitäten mit dem Label «Aus der Region. Für die Region.» anbietet?

Mehr Infos auf  
[www.ausderregion.ch](http://www.ausderregion.ch)



Dank jahrzehntelangem Engagement finden Sie heute rund 8000 Produkte von regionalen Produzenten in Ihrer Migros.

Brot des Monats

# Aus drei mach eins

Wer im Sortiment der Migros-Hausbäckereien nach einem ballaststoffreichen Weizenbrot Ausschau hält, entdeckt in diesen Tagen mit dem **Wellnessbrot** eine besondere Spezialität.

**Text:** Jacqueline Vinzelberg

Schon sein Aussehen macht das Wellnessbrot zu etwas Aussergewöhnlichem, denn es wird in drei Teilen geformt und vor dem Backen zusammengefügt. Natürlich von Hand, denn in den Hausbäckereien der Migros-Filialen ist traditionelles Handwerk das Tagesgeschäft der Bäcker. Mehrmals am Tag kommen die Brote frisch gebacken aus dem Ofen noch warm ins Regal und sind so bis zum Ladenschluss duftend und knusprig erhältlich.

Das luftige Wellnessbrot passt ausgezeichnet zur leichten und unkomplizierten Küche. Mit einem fruchtigen Spinat-Mango-Salat wird daraus im Handumdrehen eine kleine Mahlzeit.

[www.migros.ch/brot](http://www.migros.ch/brot)

## Spinat-Mango-Salat mit Asiadressing

### Zutaten für 4 Personen

1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Mango à ca. 450 g  
150 g gelbe Cherrytomaten  
120 g Jungspinat  
1 Bund Koriander

### Dressing

1 Chilischote  
1 cm Ingwer  
1 EL Sojasauce  
2 EL Limettensaft  
4 EL Sonnenblumenöl  
1 TL Zucker  
1 TL Sesamöl

### Zubereitung

1. Für das Dressing Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Ingwer fein reiben. Beides mit restlichen Zutaten verrühren.

2. Frühlingszwiebeln schräg in feine Streifen schneiden. Mango schälen, in Würfel schneiden. Tomaten halbieren. Alles mit dem Spinat anrichten. Mit Dressing beträufeln. Koriander darüberzupfen. Dazu passt Wellnessbrot.

**Zubereitungszeit** ca. 15 Minuten

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 13 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 850 kJ/210 kcal





**Serie**  
**Warm und**  
**knusprig aus**  
**der Hausbäckerei**

Aktuell im September:  
 Wellnessbrot



**Der Hausbäcker empfiehlt**

«Ich mag das  
 Wellnessbrot gern mit  
 einem feinen Aufstrich  
 oder zum Salat»

**Reto Strelbel (30),**  
 Bäcker in der Hausbäckerei der Migros-Filiale  
 Tivoli, Spreitenbach AG

**Mit nussigem Aroma**

Das Wellnessbrot ist ein Weizenbrot mit Soja. Den besonderen Pfiff erhält es durch die Bestreuung mit Sojasamen und Sesam. Die Zugabe von Haferkleie macht es besonders reich an Ballaststoffen. Daraus resultiert auch sein herber Kleiegeschmack und sein nussiges Aroma. Charakteristisch für das Wellnessbrot ist sein leichtes und luftiges Inneres. Es eignet sich als knuspriger Begleiter zu Salat oder Käse und schmeckt auch als Sandwich belegt.

Vorzugsweise geniesst man das Wellnessbrot frisch. Für die Aufbewahrung empfiehlt sich ein Baumwoll- oder Papiersack.



Wellnessbrot, 400 g

**Fr. 3.30**

Erhältlich in allen grösseren Migros-Filialen  
 mit Hausbäckerei, ausser im Tessin



Die M-Industrie stellt viele  
 beliebte Migros-Produkte her.  
 Dazu gehört auch das Brot.

Rezept

**saisonküche**

www.saison.ch



Der ultimative Kaffeemoment,  
wo immer Sie sind



NEW YORK  
by **CITIZ**

GESCHENKT  
Fr. **80.-\***  
NESPRESSO  
GUTHABEN



**CITIZ SILVER**

Fr. 199.-  
Artikel-Nr. 7174.576

Entdecken Sie das neue Design  
der Citiz Maschine und schenken  
Sie Ihrem Kaffeeritual einen Hauch  
Eleganz, wo immer Sie sind.  
Verfügbar in verschiedenen neuen  
Farben.

[www.nespresso.com](http://www.nespresso.com)



Wir liefern alle Ihre Bestellungen innerhalb 24h kostenlos. (Bestellungen  
vor 19 Uhr, Montag bis Freitag ausser Nespresso Your Time).

**m electronics**  
MIGROS

**NESPRESSO®**

\* Angebot gültig beim Kauf einer Nespresso Kaffeemaschine (Inissia und Essenza Maschinen  
ausgeschlossen), zwischen dem 12. August und dem 2. Oktober 2016. Wir schenken Ihnen  
Fr. 80.-. Dieses Guthaben wird auf Ihrem Konto im Nespresso Club gutgeschrieben. Siehe  
Angebotsbedingungen und -details auf dem Promotionsgutschein.

**NUR FÜR  
KURZE ZEIT!** **7.50**



Mentos Mini Frucht  
Beutel mit 50 Rollen

[mentos.ch](http://mentos.ch)

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

**ANGEBOT GILT NUR VOM 6.9. BIS 12.9.2016, SOLANGE VORRAT**

Mentos gibts in Ihrer Migros



innen

**FLEXO**  
Innovative Handlauf-Systeme

ausser

**Treppensicherheit für jung und alt.**

Normgerechte Handläufe für innen und aussen. Sehr grosse Auswahl und  
schnelle Lieferung inkl. fachgerechter Montage zum günstigen Festpreis.

Fordern Sie kostenlose Prospekte an:

Flexo-Handlauf Zentrale · Seenerstrasse 201 · 8405 Winterthur  
**Gratis-Tel. 0800 04 08 04 · [www.flexo-handlauf.ch](http://www.flexo-handlauf.ch)**

Bitte kostenlose Prospekte für  Innenhandläufe  Aussenhandläufe schicken an:

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

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

Telefon: \_\_\_\_\_

**Aktion**  
**20-fache**  
**Cumulus-Punkte**

für die neue Käsewähe  
von Anna's Best  
vom 6. bis 19. 9.

Apfel- und Käsewähen zählen  
zu den beliebtesten Sorten.



*Traditioneller Wähentag ist ...*

**Anna's Best**

## Gruyère in Bestform

Mit verschiedenen süssen und salzigen Sorten bietet Anna's Best eine reiche Auswahl an Wähen. Je nach Region heisst das Traditionsgebäck Wäye, Dünne oder Flade. Als Neuheit ergänzt die Käsewähe mit Gruyère in Migros-Bio-Qualität das Sortiment. Mit Ausnahme der Kirschen stammen jetzt übrigens alle Früchte für die Anna's-Best-Wähen aus der Schweiz. Die Wähen werden von Hand belegt, gebacken, verpackt und noch am Tag der Herstellung in die Filialen geliefert.

## ...Freitag

**In Schweizer Haushalten** war Freitag der traditionelle Brotbacktag. Der übriggebliebene Teig wurde für die Wähen flach ausgewallt und mit dem belegt, was an Süssem oder Salzigen gerade zur Hand war. In den Obstanbaugebieten des Mittellands waren dies Früchte, in den alpinen Regionen mit Milchwirtschaft vornehmlich Käse und «Nidel» (dicker Rahm).



Migros-Bio Anna's Best  
Käsewähe,  
200 g  
**Fr. 4.40**



Anna's Best  
Apfelwähe,  
215 g  
**Fr. 3.10**



Anna's Best  
Aprikosenwähe,  
215 g  
**Fr. 3.10**



Anna's Best  
Zwetschgenwähe,  
215 g  
**Fr. 3.10**

# Aktion

STORCK



10%

5.60 statt 6.30

Toffifee Fun Pack  
3x125g (375g)



Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

ANGEBOT GILT NUR VOM 6.9. BIS 12.9.2016, SOLANGE VORRAT

Toffifee gibts in Ihrer Migros

# Aktion

Mit „Ice Age“ Überraschung  
und grossem Wettbewerb!



Family  
**ICE AGE**  
KOLLISION VORAUSS!  
IM KINO

Mehr Infos auf [www.joujoux.ch](http://www.joujoux.ch)

20%

2.45 statt 3.10

Zweifel JouJoux Duo 2 x 42g  
Paprika oder Nature



Collision Course TM & © 2016  
Twentieth Century Fox Film Corporation. All rights reserved.

Wir tun alles für die besten Chips.

**Z**  
ZWEIFEL

DIE CHIPS-  
EXPERTEN

 zweifelchips

[zweifel.ch](http://zweifel.ch)

JETZT PROFITIEREN! ANGEBOT GILT NUR VOM 6.9. BIS 12.9.2016, SOLANGE VORRAT

Zweifel gibts in Ihrer Migros

M-Classic

# Sonntagsglück



Gut gewappnet für  
einen spontanen Brunch:  
Die Frischbackbrote lassen  
sich auch tiefkühlen.

Nichts geht über ein ausgiebiges Sonntagsfrühstück mit offenen Broten. Die Frischbackbrote von M-Classic lassen an Vielfalt kaum Wünsche offen. Sie sind einige Tage lang im Kühlschrank haltbar und in kürzester Zeit knusprig aufgebacken. Viele Backwaren wie Zopf und Weggli werden aus Schweizer Mehl in TerraSuisse-Qualität hergestellt.



M-Classic TerraSuisse  
Butterweggli, 300 g  
**Fr. 2.85**  
In grösseren Filialen



M-Classic  
Buttergipfel,  
210 g  
**Fr. 3.-**



M-Classic Brötchen  
mit Vollkornmehl,  
270 g **Fr. 2.50**  
In grösseren Filialen



M-Classic  
TerraSuisse  
Butterzopf, 400 g  
**Fr. 3.15**



Die M-Industrie stellt viele Migros-Produkte her. Dazu gehören auch die gekühlten Frischbackwaren von M-Classic.

Neu

Milupa – Ihre Liebe,  
unsere Erfahrung



CUMULUS  
PUNKTE  
**20x**

**GESAMTES MILUPA  
SORTIMENT**

Gültig vom 6.9. bis 19.9.2016  
(OHNE APTAMIL UND ANFANGSMILCHEN)



[www.milupa.ch](http://www.milupa.ch) Besuchen Sie uns auf 

**Wichtiger Hinweis:** Stillen ist ideal für Ihr Kind. Die WHO empfiehlt ausschliessliches Stillen während der ersten 6 Monate. Informieren Sie sich beim Fachpersonal des Gesundheitswesens, falls Ihr Kind eine Zusatznahrung benötigt oder wenn Sie nicht stillen.

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen  
**SOLANGE VORRAT**

Milupa gibts in Ihrer Migros

Publireportage

## Die neue Generation Milumil Folgemilch – Sanft zu Babys Bäuchlein



**Wichtiger Hinweis:** Stillen ist ideal für Ihr Kind. Die WHO empfiehlt ausschliessliches Stillen während der ersten 6 Monate. Informieren Sie sich beim Fachpersonal des Gesundheitswesens, falls Ihr Kind eine Zusatznahrung benötigt oder wenn Sie nicht stillen.  
\*GOS = Galacto-Oligosaccharide  
FOS = Fructo-Oligosaccharide

Seit mehr als 90 Jahren kümmert sich Milupa um die Ernährung von kleinen Baby-Bäuchlein. Basierend auf dieser Erfahrung stellt Milupa die neue Generation Milumil Nutrimix Folgemilch vor. Dies ist die erste und einzige Folgemilch, die mit einem bewährten Milchfermentationsprozess hergestellt wurde und unsere patentierte Ballaststoffmischung (GOS/FOS\*) enthält.

Die Folgemilch ist gut verträglich – speziell für Babys Bäuchlein. Diese hochwertige Rezeptur ist zudem vollendet mit wichtigen Nährstoffen wie der essentielle Fettsäure Omega 3, Eisen und Vitamin A und C, sowie Vitamin D, das für das Wachstum und die Entwicklung der Knochen wichtig ist.

**Milumil Folgemilch –  
Sanft zu Babys Bäuchlein**

Favorit

## Anders gesüsst, mehr Geschmack

Die neuen Favorit-Fruchtaufstriche der Linie «les intenses» sind statt mit Kristallzucker mit Agavendicksaft oder Akazienhonig gesüsst.

Diese verleihen den Brotaufstrichen eine angenehme Süsse und unterstreichen den natürlichen Geschmack der Früchte.

Favorit les intenses  
Himbeere  
(mit Agavendicksaft),  
185 g **Fr. 2.35**

**Aktion**  
**20-fache**  
**Cumulus-Punkte**

für die Fruchtaufstriche  
Favorit les intenses  
bis 12. 9.

### Schon gewusst?

Die Fruchtaufstriche von Favorit sind mit alternativen Süssungsmitteln gesüsst und somit keine Konfitüren. Gemäss offizieller Definition bestehen Konfitüren aus Früchten, die mit Zucker beziehungsweise Zuckerarten eingekocht werden.



Favorit les intenses  
Aprikose  
(mit Agavendicksaft),  
185 g **Fr. 2.35**



Favorit les intenses  
Erdbeere  
(mit Akazienhonig),  
230 g\* **Fr. 3.30**



Favorit les intenses  
Aprikose-Pfirsich  
(mit Akazienhonig),  
230 g\* **Fr. 3.30**

\* in grösseren Filialen



Die M-Industrie stellt viele Migros-Produkte her. Dazu gehören auch die Fruchtaufstriche von Favorit.

**Wildspezialitäten**

# Jetzt wirds wild

Wer Wildfleisch nur aus dem Comic «Asterix» kennt, tut gut daran, das **schmackhafte und fettarme Fleisch** selbst einmal auszuprobieren. Die Migros führt eine grosse Auswahl verschiedener Spezialitäten.

**Text:** Sonja Leissing **Bilder:** Studio Kiba



Marroni in Caramelsauce, 250 g  
**Aktueller Tagespreis**



Rehpfeffer, 350 g/600 g  
**Aktueller Tagespreis**



Hirschkpfeffer mit Pilzen, 350 g/600 g  
**Aktueller Tagespreis**

Die Platte mit Rohschinken, Salsiz und Trockenfleisch vom Wild passt gut zum Zvieri oder zum Café complet.



Hirschtrockenfleisch, Neuseeland, per 100 g\*

**Aktion**

Fr. 7.75 statt 9.70\*\*



Wildschwein Rohschinken, Österreich, per 100 g\*

**Aktion**

Fr. 7.80 statt 9.80\*\*



Wild-Hirsch Salsiz, Schweiz/Neuseeland, per 100 g\*

**Aktion**

Fr. 4.15 statt 5.20\*\*



Wildplatte, Schweiz, Neuseeland, Österreich, per 100 g\*

**Aktion**

Fr. 6.60 statt 8.30\*\*

\*in grösseren Filialen

\*\*vom 6. bis 12. 9.

## Tipps

### Rund um Wildfleisch

#### Pfeffer vom Wild:

Schulter-, Hals- und Schenkelfleisch sind eine gute Empfehlung für Reh-, Wildschwein- und Hirschkpfeffer. Dazu legt man es mit Gemüse und Gewürzen drei bis zehn Tage lang in eine Rotweinbeize ein und lässt es dann schön weich schmoren. Für eilige Köche gibt es Hirsch- und Rehpfeffer fixfertig zu kaufen.

#### Hirsch und Reh:

Schnitzel, Entrecôtes, Hüftli und Geschnetzeltes von Hirsch und Reh sind die beste Wahl zum Kurzbraten.  **Tipp:** Das Fleisch mit zerstoßenen Wacholderbeeren, Sternanis und Nelken bestreuen, dann mit etwas Olivenöl beträufeln und 30 Minuten kühl stellen.

#### Beilagen:

Für Wildgerichte sind Marroni, Spätzli, Rotkabis, Eierschwämmli sowie gedämpfter Rosenkohl ideale Begleiter, die allesamt fixfertig in der Migros erhältlich sind.

#### Charcuterie:

Rohschinken vom Wildschwein, Hirschsalsiz, Hirschtrockenfleisch und Salami vom Wild empfehlen sich zum Rohessen. Sie eignen sich aber auch für warme Gerichte, und zwar fein geschnitten in Füllungen oder als Suppeneinlage.

#### Gut zu wissen:

Wildfleisch ist generell fettarm und wird daher gern in der Diätküche verwendet. Es zählt zudem zu den wertvollsten Eisenquellen. Für Frauen also, die an Eisenmangel leiden, wäre hin und wieder etwas «Wildes» auf dem Teller eine gute Abwechslung.



Die Sennhausers vom Birkenhof repräsentieren die moderne Bauernfamilie: (v.l.) Lara (13), Julia (9), Franz senior (69), Helen (64), Franco (8), Franz junior (40), Aline (11) und Petra (39) mit Hund Amira (5).

#### Farmmania

# Keine Zeit für Langeweile

Kinder sammeln mit Begeisterung die Farmmania-Elemente und entdecken dabei auf spielerische Weise **das Leben auf einem Bauernhof**. Wie sich dieses in der Realität gestaltet, zeigt ein Besuch bei der Landwirtschaftsfamilie Sennhauser auf dem Birkenhof in Bazenheid SG.

**Text:** Claudia Schmidt **Bilder:** Daniel Ammann, Heiko Hoffmann

**S**tolze 33 Hektar Nutzfläche und 30 Hektar Wald – das sind gut 88 Fussballfelder – halten die Familie auf dem Birkenhof auf Trab. Das Melken der Kühe erlaubt keinen Aufschub, und die Hühner wollen versorgt sein. Die Familie Sennhauser hat einen arbeitsintensiven Betrieb, sodass es nicht leicht ist, alle für ein Foto zusammenzutrommeln: **Ackerbau mit Gerste und Raps, Obstbäume für die Mostherstellung, Milchwirtschaft, Hühner für die Pouletfleischproduktion.** Zudem gibt es noch Pferde, die auf dem Hof in Pension stehen.

Franz Sennhauser (40) erledigt ausserdem externe Aufträge mit landwirtschaftlichen Maschinen. «Ein Hof bedeutet heute mehr als nur Heuen und Melken», sagt Sennhauser, der sich selbst weniger als Bauer im traditionellen Sinn, sondern eher als «Hof-Manager» bezeichnet. Seine Frau Petra kümmert sich nicht nur um die Kinder, sondern arbeitet in einem 30-Prozent-Pensum als Lehrerin. Angesichts vier Kindern war sie froh, dass Grossmutter Helen (64) ebenfalls auf dem Hof lebte: «Sie war und ist unentbehrlich bei der Kinderbetreuung.» Auch Franz Sennhauser Senior (69) hilft dem Sohn ab und zu auf dem Hof, aber immer öfter geniesst er die gemeinsamen Ausflüge mit seiner Frau. Wenn die beiden zurückblicken, dann hat sich für sie durch den Einsatz moderner Maschinen viel verändert: «Das Heuen zum Beispiel geht heute viel schneller», erklärt Helen Sennhauser. Aber dafür müsse sich der Betrieb auch breiter aufstellen.

#### **Vielfältigkeit ermöglicht der grossen Familie das Leben auf dem Hof**

«Nur mit 30 bis 40 Milchkühen und etwas Ackerbau ernährt man heute keine Familie mehr», sagt Franz Sennhauser. Auch sein Bruder Reto hat nach einer Maurerlehre Landwirt gelernt und wollte mit seiner Familie auf dem Hof arbeiten. «So kamen 2010 die Hühner für das Migros-Label «Aus der Region.» hinzu. Um die kümmert sich Reto, denn er kennt sich am besten aus», betont Franz Sennhauser. Reto lebt mit seiner Familie allerdings nicht im Birkenhof, sondern im Dorf, wo vor über 100 Jahren das alte Bauernhaus der Familie stand. «Zu viel Nähe ist nicht gut, denn wenn der eine sieht, dass der andere viel arbeitet, hat er gleich ein schlechtes Gewissen», sagt Franz schmunzelnd.

Und die Kinder? Müssen die wie früher nach der Schule mit anpacken? Petra Sennhauser lacht: «Die Kinder «müssen» nicht mitarbeiten. Aber wenn sie gebraucht werden wie bei der Apfelernte oder für die Tiere, helfen sie freiwillig.» Da funktioniert die Grossfamilie einwandfrei. Und das gibt jedem das Gefühl, Teil eines grossen Ganzen zu sein. Teil einer echten Bauernfamilie. **MM**

**Farmmania**

# Der Bauernhof zum Selbstentdecken



**Kartoffeln und Äpfel\***  
vom Bauern kennt jedes Kind.



**Holzkrone und Milchkanne\***  
sind unverzichtbare Utensilien auf einem Bauernhof.



**Der Farmmania-Bauernhof\*\***  
ist schnell aufgebaut.  
Dank abnehmbarem Dach lassen sich die Sammelelemente direkt im Haus aufbewahren.



**Freiberger Pferd\***

Die Pferde dieser Rasse stammen aus dem Hochplateau Freiberge im Jura. Sie werden zwischen 450 und 600 Kilogramm schwer.



**Braunvieh\***

Rund 30 Prozent aller Rinder in der Schweiz gehören zur Rasse des Braunviehs. Die Kühe geben besonders viel Milch.



**Berner Sennenhundwelp mit Napf\***

Die Hunde dieser Rasse sind gross, kräftig und ausgesprochen gutmütig.

\* **Ein Sachet erhalten Sie pro 20 Franken Einkauf** in allen Migros-Filialen, Fachmärkten (nicht in den E-Shops), bei Obi, in den Migros-Restaurants, Take Aways sowie pro Lilibiggs-Kindermenü und bei Le-Shop.ch. Pro Einkauf werden maximal zehn Sachets abgegeben, das entspricht einem Einkauf von 200 Franken.

\*\* **Der Bauernhof ist in allen Migros-Filialen** für Fr. 9.80 erhältlich.

**Ab 8. September** gibt es tolle Bastelideen und inspirierende Videos rund um das Thema Bauernhof auf [www.farmmania.ch](http://www.farmmania.ch) [www.facebook.com/migrosmania](https://www.facebook.com/migrosmania)



# 33% günstiger



AUF ALLE COCA-COLA 6x 1,5L PRODUKTE,  
ANGEBOT GILT NUR VOM 06.09. BIS 12.09.2016,  
SOLANGE VORRAT

TASTE THE FEELING™

## Für jedes Essen in jeder Familie



### 33%

**7.80** statt 11.70

Coca-Cola, Coca-Cola zero, Coca-Cola light  
6 x 1,5L



© 2016 The Coca-Cola Company, Coca-Cola, Coca-Cola zero, Coca-Cola light, the Contour Bottle and the slogan TASTE THE FEELING are trademarks of The Coca-Cola Company

Coca-Cola gibts in Ihrer Migros

# 20% günstiger

### 20%

**5.50** statt 6.90

Mandelblüten Handcreme  
75 ml



### 20%

**9.40** statt 11.80

Mandelblüten Gesichtscrème  
50 ml



### 20%

**11.00** statt 13.80

Mandelblüten Nachtcreme  
50 ml



### 20%

**8.60** statt 10.80

Mandelblüten Leichte Körperlotion  
200 ml



AUF DAS GANZE KNEIPP MANDELBLÜTEN SORTIMENT OHNE MEHRFACHPACKUNGEN  
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 19.9.2016, SOLANGE VORRAT

Kneipp gibts in Ihrer Migros und bei LeShop.ch



Sanactiv

# Gut für die Gelenke

Wenn sich die Gelenke und Muskeln **schwer anfühlen**, verschafft Sanactiv Wohlbefinden. Die Präparate basieren auf natürlichen Substanzen.



## Das Grünlippmuschel-Gel

kühlt sofort und zieht rasch ein. Danach wärmt es wohltuend und fördert die Regeneration der Haut. Die neuseeländischen Grünlipp-Muscheln enthalten Vitalstoffe, die Wasser binden und die Elastizität des Gewebes erhöhen können.

Sanactiv Grünlipp-Muschel Gel, 125 ml **Fr. 9.90**



## Das wärmende Bad

fördert bei einer Anwendungszeit von etwa 10 bis 20 Minuten das Wohlbefinden. Nach dem Bad fühlt sich der Körper entspannt und locker an.

Sanactiv Wärmendes Bad, 250 ml\* **Fr. 8.50**

## Das Teufelskrallen-Gel

regeneriert und lockert Muskeln und Gelenke. Zuerst kühlt es, um in der Folge eine angenehme entspannende Wärme zu verströmen.

Sanactiv Teufelskrallen-Gel, 100 ml **Fr. 8.90**



## Die Grünlippmuschel-pulver-Kapseln

sind mit Vitamin C angereichert. Dieses trägt zu einer normalen Collagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei.

Sanactiv Grünlippmuschel-pulver-Kapseln, 180 Stück **Fr. 29.90**



## Stefan Brunner

«Abnehmen kann auf die Gelenke schmerzlindernd wirken»

**Stefan Brunner, welche sind die häufigsten Gelenkprobleme und was sind die Ursachen?**

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen handelt es sich meist um überlastungsbedingte muskuläre Probleme. Ältere Patienten haben oft schon eine Abnutzung des Knorpels, also eine Arthrose.

**Ist es sinnvoll, bei Arthrose Grünlippmuschel-Extrakte einzunehmen?**

Schon in den 80er-Jahren wurden die ersten Erfolge in der konservativen Arthrosetherapie der Grünlippmuschel zugeschrieben. Seither ist sie Bestandteil dieser Therapie. Ihr werden entzündungshemmende und gelenkschmierende Eigenschaften nachgesagt.

**Wie kann man Gelenkproblemen vorbeugen?**

Moderate Bewegung mit leichter Belastung hält die Gelenke beweglich. Zyklische Sportarten wie Schwimmen, Velofahren oder Langlauf eignen sich dazu gut. Ein weiterer Faktor ist das Gewicht. Gerade bei den Gelenken der unteren Extremitäten hat es einen direkten Einfluss auf die Beschwerden. Eine Gewichtsreduktion kann eine entscheidende schmerzlindernde Massnahme sein.



Dr. med. Stefan Brunner ist Facharzt für Orthopädie im Fusszentrum Luzern.

\* in grösseren Filialen



Neu  
2017!

## Der Rheinklassiker ist zurück! Basel – Amsterdam – Basel

Bus zum Fluss  
Feinste Küche  
Exklusive Landausflüge  
Das «Flüster» Flussschiff  
Excellence Allegra

### Reisedaten 2017

01.04.–09.04. • 09.04.–17.04. • 17.04.–25.04.  
25.04.–03.05. • 03.05.–11.05. • 11.05.–19.05.

Preise pro Person **Fr.**

Kabinentyp	Katalogpreis	Sofortpreis
Standard Doppel, HD	1595.–	995.–
Deluxe 2-Bett, HD	1795.–	1255.–
Standard Doppel, frz. Balkon, MD	1955.–	1395.–
Deluxe 2-Bett, frz. Balkon, MD	2095.–	1595.–
Standard Doppel, frz. Balkon, OD	2255.–	1695.–
Deluxe 2-Bett, frz. Balkon, OD	2395.–	1895.–

HD = Hauptdeck MD = Mitteldeck OD = Oberdeck

### Sofortpreis mit beschränkter Verfügbarkeit

### Zuschläge

• Reise 09.04., 17.04.	95.–
• Reise 25.04., 03.05., 11.05.	155.–
• Alleinbenützung Standard Hauptdeck	0.–
• Alleinbenützung Standard MD/ OD	395.–
• Alleinbenützung Deluxe Kabinen	795.–
• Königsklasse-Luxusbus	295.–

Eine Woche zwischen Basel und Amsterdam – erleben Sie diese klassische Rheinstrecke auf dem schönen «Flüsterschiff» Excellence Allegra. Täglich landschaftliche sowie kulturelle Höhepunkte – alles ausser Alltag am romantischen Rhein.

### Ihr Reiseprogramm

**Tag 1 Schweiz–Basel.** Busanreise nach Basel. Um 16 Uhr legt die Excellence Allegra ab.

**Tag 2 Strassburg.** Am Morgen gemütliche Bootsfahrt auf dem Flüsschen Ill\*. Anschliessend Zeit für eigene Unternehmungen. Am Nachmittag legt die Excellence Allegra rheinabwärts in Richtung Bonn ab.

**Tag 3 Bonn–(Königswinter).** Stadtrundfahrt Bonn (Fr. 20) oder Ausflug zum neoromantischen Schloss Drachenburg bei Königswinter (Fr. 30).

**Tag 4 Dordrecht–Rotterdam.** Morgens ab Dordrecht Ausflug zu den Windmühlen in Kinderdijk\*. Am Nachmittag erreicht die Excellence Allegra Rotterdam. Die moderne Wolkenkratzer-Silhouette werden Sie schon aus der Ferne erkennen. Die zweitgrösste Stadt der Niederlande besitzt Europas grössten Seehafen. Kombinierte Stadt- und Hafensrundfahrt\*.

**Tag 5 Amsterdam.** Morgens Ausflug zum Keukenhof\*. Am Nachmittag Grachtenfahrt\*.

**Tag 6 Düsseldorf.** Stadtrundfahrt\* mit typisch-rheinischer Biervorkostung.

**Tag 7 Rudesheim.** Fahrt mit dem Winzerexpress\* und Zeit für eigene Unternehmungen.

**Tag 8 (Baden-Baden)–Strassburg.** Ab Plittersdorf unternemen Sie nachmittags einen Stadtrundgang in Baden-Baden\*.

**Tag 9 Basel–Schweiz.** Morgens erreichen Sie Basel. Frühstück und Busrückreise zu Ihrem Abreiseort.

\* Ausflugspaket



### Zuschläge (Fortsetzung)

• Ausflugspaket mit 8 Ausflügen	206.–
• Ausflug Bonn (oder Drachenburg)	20.–
• Ausflug Drachenburg (oder Bonn)	30.–

### Unsere Leistungen

- An-/Rückreise im Komfort-Reisebus
- Mittelthurgau Fluss-Plus: Busbegleitung während der ganzen Reise
- Excellence Flussreise mit Vollpension an Bord
- Willkommenscocktail, Kapitänsdinner
- Gepäckservice am Hafen
- Erfahrene Mittelthurgau-Reiseleitung

### Nicht inbegriffen

- Auftragspauschale pro Person Fr. 20.– (entfällt bei Buchung über [www.mittelthurgau.ch](http://www.mittelthurgau.ch))
- Persönliche Auslagen, Getränke, Trinkgelder
- Sitzplatzreservation Car 1.-3. Reihe
- Kombinierte Annullations- und Extrarückreiseversicherung **auf Anfrage**

### Reiseformalitäten, Wissenswertes

Schweizer Bürger benötigen eine gültige Identitätskarte oder einen gültigen Reisepass.

### Abfahrtsorte

- 12:40 Wil
- 13:00 Burgdorf
- 13:05 Winterthur-Wiesendangen SBB
- 13:30 Zürich-Flughafen
- 14:30 Baden-Rüthof
- 15:15 Pratteln, Aquabasilea
- 15:35 Basel SBB

### Internet Buchungscodes

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

eabas1

Jetzt bestellen:  
Broschüre «Flussreisen  
2017»!



Die Excellence Allegra ist ein 4-Sterne-Plus-Flussschiff und verspricht dank Twin cruiser ruhige Nächte an Bord. Die grosszügigen Kabinen bieten viel Komfort, wie zum Beispiel einen französischen Balkon auf dem Mittel- und Oberdeck. Die Standard Doppelkabinen (12m<sup>2</sup>) sind mit einem Sofabett ausgestattet, die Deluxe 2-Bett-Kabinen (15m<sup>2</sup>) mit einem trennbaren Doppelbett. In allen Kabinen sind WC, Dusche, Klimaanlage, Föhn, Safe, Minibar (nur Deluxe) und Stromanschluss 220 V vorhanden. In den Hauptdeckkabinen sind die Fenster nicht zu öffnen. Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und ausgewählte mehrgängige Abendmenüs geniessen Sie im erstklassigen Restaurant.

**Willkommen an Bord!**

Gratis-Buchungstelefon

Online buchen

**0800 86 26 85** • [www.mittelthurgau.ch](http://www.mittelthurgau.ch)

**reisebüro  
mittelthurgau**  
Die Schiffsreisenmacher



Kirschpflume  
(*Prunus cerasifera*)Doldiger Milchstern  
(*Ornithogalum  
umbellatum*)

Rescue

## Mit der Kraft der Natur

Ob vor einem wichtigen Gespräch, einer Prüfung oder im Wartezimmer beim Arzt: Blütenessenzen beruhigen die Nerven und tragen zur Entspannung bei. Eine Erkenntnis, die den englischen Arzt Edward Bach (1886–1936) dazu motivierte, die nach ihm benannte Bach-Blüentherapie als alternativmedizinisches Behandlungsverfahren zu entwickeln. Dafür definierte er insgesamt 38 Gefühlszustände und ordnete ihnen bestimmte Essenzen zu. Die Rescue-Produkte enthalten Extrakte aus Kirschpflume, Klematis, Springkraut, Gelbem Sonnenröschen und Doldigem Milchstern. Sie sind als Tropfen, Pastillen, Spray und Creme erhältlich und sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Haustiere geeignet.

Rescue Pastillen,  
Orange-Holunder,  
Original Bach-Blüten,  
50 g **Fr. 6.90**Rescue Spray  
Original Bach-Blüten,  
20 ml **Fr. 22.50**Rescue Tropfen  
Original Bach-Blüten,  
10 ml **Fr. 14.50**Rescue Creme  
Original Bach-Blüten,  
30 ml **Fr. 14.90**Weisse Waldrebe  
(*Clematis vitalba*)Drüsentragendes  
Springkraut  
(*Impatiens  
glandulifera*)Gelbes  
Sonnenröschen  
(*Helianthemum  
nummularium*)



### Haben Sie eine Frage?

Kontaktieren Sie uns!  
**M-Infoline**, der Kundendienst der Migros, erreichbar unter 0800 84 0848 oder [www.migros.ch/kundendienst](http://www.migros.ch/kundendienst)

#### Telefonisch erreichbar

Montag bis Freitag:  
8.00–18.00 Uhr  
Samstag:  
8.30–16.30 Uhr

Anrufe auf die oben genannte Nummer sind gratis.

#### Frage der Woche

*Als Veganer stört es mich, dass Backwaren der Migros so oft Milch in irgendeiner Form enthalten. Warum ist das so?*

Milchpulver verstärkt bei vielen Backwaren den typischen Geschmack, zum Beispiel bei manchen Biskuits. Aber auch für die gewünschte **Konsistenz** sind Milchbestandteile wichtig. Sie tragen dazu bei, dass der Teig von Weggli, Murren oder Zopf die Form behält und nicht in die Breite läuft.

Im Migros-Sortiment finden Sie aber auch viele Brote und andere Backwaren, in deren Rezepturen keinerlei Milchbestandteile vorkommen. **MM**

Anzeige

## Gemeinsam zum perfekten Ton.

In unserem Farbmix-Center finden Sie über 1 Million Farbtöne.

**MIOCOLOR**  
**AUFS GANZE SORTIMENT**  
**33%**  
**MIOCOLOR Farbmix**

Das Do it + Garden Farbmix-Center bietet:

- Wandfarben
- Fassadenfarben
- Synthetic-Lacke
- Acryl-Lacke
- Holzlacke
- Holzlasuren

Aktion gültig vom 6.9. bis 12.9.2016, solange Vorrat.  
 **doitgarden.ch/malen**

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

Gemeinsam geht's besser.

Candida

## Wirksame Zahnpflege für die ganze Familie

### Aktion

### 20-fache Cumulus-Punkte

auf das gesamte  
Candida-Sortiment  
bis 19. 9.



#### Gründliche Reinigung und Pflege

Die Candida Fresh Gel dient einer zuverlässigen und schonenden Basispflege der Zähne und schützt sie vor Karies, indem sie den Zahnschmelz mit Mineralien versorgt. Sie spendet ein angenehmes Mundgefühl und verleiht frischen Atem.

Candida Fresh Gel, 125 ml **Fr.2.75**



#### Gegen Verfärbungen und Zahnbelag

Die Candida White Micro-Crystals entfernt Verfärbungen und Zahnbeläge schonend, aber effektiv mit Mikrokristallen. Damit erhalten die Zähne ihr natürlich strahlendes Weiss zurück, während die Neubildung von Zahnstein und Plaque wirksam bekämpft wird.

Candida White Micro-Crystals, 75 ml **Fr. 3.30**



#### Für empfindliche Zähne und Zahnhäse

Die Candida Sensitive Professional wurde speziell für empfindliche Zähne und Zahnhäse entwickelt. Eine hochwirksame Fluorverbindung reduziert die Schmerzempfindlichkeit lang anhaltend.

Candida Sensitive Professional, 75 ml **Fr. 3.30**



#### Für Kinderzähne

Mit ihrer sanften Reinigungskraft ist die Candida Lilibiggs Bubble Gum die ideale Zahnpaste, um Kinder mit den Anforderungen der täglichen Mundhygiene vertraut zu machen. Neben der notwendigen Pflege- und Schutzfunktion unterstützt sie den natürlichen Prozess der Zahnschmelzhärtung.

Candida Lilibiggs Bubble Gum, 75 ml **Fr.3.30**

Die Zahnpasten von Candida sind für die tägliche Mundhygiene gemacht. Ihre Wirksamkeit ist klinisch bestätigt.



Die M-Industrie stellt viele Migros-Produkte her. Dazu gehören auch die Zahnpasten von Candida.

Ein Wochenende in den Bergen

# Gipfelstürmer

Mit Weitsicht und einem atemberaubenden Panorama präsentieren sich die Schweizer Alpen. Allein 48 Viertausender, 1161 Drei- und 2132 Zweitausender versprechen ambitionierten Sportkletterern, kleinen Alpinisten und grossen Wanderfreunden abenteuerliche Naturerlebnisse.

Vorausgesetzt, sie sind schwindelfrei, trittsicher und für alle Eventualitäten gerüstet. Schliesslich kann man nie wissen, was einen in luftiger Höhe erwartet.



Wer viel wandert, will gut essen:  
M-Classic Sandwich  
TerraSuisse, 4 Stück, à 65 g  
**Fr. 2.-**



Ein Werkzeug, zwölf Funktionen – mehr braucht es nicht!  
Victorinox  
Offiziersmesser  
Spartan  
**Fr. 18.90**

Im SportXX und auf [www.sportxx.ch](http://www.sportxx.ch)



Falls der Schuh drückt und die Wanderung zur Strapaze wird:  
Pedic Blasenpflaster  
Mix-Packung, 6 Stück  
**Fr. 7.90**



Wenn einmal kein Bergbach in der Nähe sein sollte:  
Aproz Schorle  
Orange-Mango,  
50 cl

**Fr. 1.40**

In grösseren Filialen



Trittsicher unterwegs:  
Meindl Wanderschuh X-SO 70  
Mid GTX Surround Ladies  
**Fr. 229.-**

Im SportXX und auf [www.sportxx.ch](http://www.sportxx.ch)



Sonnenschutz im Taschenformat:  
SunLook Active Combistick SF30, 20 ml  
**Fr. 7.20**



Hat es dort Steinböcke  
auf dem Gipfel?  
Fernglas Pocket,  
8-fache Vergrößerung,  
inkl. Halsband, Trage-  
tasche, Reinigungstuch  
**Fr. 59.90**

Im SportXX und auf  
[www.sportxx.ch](http://www.sportxx.ch)



Für Gipfelstürmer,  
die den Ausblick  
in vollen Zügen  
geniessen wollen:  
Auto-Camping-  
Decke

**Fr. 14.95**

Im Do it + Garden

Hier passt alles  
hinein, was es für  
eine Bergtour braucht:  
Deuter Damen-Rucksack  
ACT Lite, 35 + 10 SL

**Fr. 179.-**

Im SportXX und auf  
[www.sportxx.ch](http://www.sportxx.ch)



Sorgt für sicheren Halt  
beim Auf- und Abstieg:  
Komperdell  
Wanderstock C3

**Fr. 129.-**

Im SportXX und auf  
[www.sportxx.ch](http://www.sportxx.ch)



# Es ist Wild-Zeit.



3er-Pack

**33%**

Rot- und Weinsauerkraut im 3er-Pack  
z.B. Rotkraut, 3 x 500 g, **3.90** statt 5.85



**30%**

**3.85** statt 5.50

Rehschnitzel  
Österreich/Tschechien, per 100 g



**5.20**

Marroni in Caramelsauce  
250 g



**20%**

Alle Wild-Charcuterie Jumbo-Schalen\*  
z.B. Hirschtrockenfleisch, Neuseeland, per 100 g,  
**7.75** statt 9.70



**11.80**

Cucina & Tavola Spätzlehobel  
pro Stück



**Hit**

**4.20**

Anna's Best Herbstsalat  
250 g + 20% mehr Inhalt, 300 g



**5.90**

Wildmenüs und Wildpasta  
z.B. Agnolotti mit Hirschfleisch-  
und Preiselbeerfüllung, 250 g

**MIGROS**

Ein **M** besser.

\* Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 12.9.2016, SOLANGE VORRAT

# Leben

MM36

## Familienumfrage

### Welches ist Ihre Lieblingsglace?

- 1 Rahmglace. Ich mag es cremig und reichhaltig. **70%**
- 2 Mal so, mal so. Hauptsache süss und kalt. **20%**
- 3 Ich bevorzuge die leichte Wasserglace. **5%**
- 4 Ich bin generell kein Glacefan. **5%**



In Zusammenarbeit mit

freiges  
**Familien  
UMFRAGE**

## Knigge reloaded

«Wo und wann ist das Mobiltelefon tabu?»



**Philipp Tingler (44)**

ist Autor und Philosoph und schreibt hier jede Woche über Phänomene des modernen Benehmens.

«Wenn Sie in einer konkreten Situation unsicher sind, ob es unmanierlich sei, das Mobiltelefon zu zücken, fragen Sie sich einfach: Wäre es unhöflich, wenn ich jetzt begänne, eine Zeitung zu lesen? Tabu für Mobiltelefone sind selbstverständlich Beerdigungen, private gesetzte Gesellschaften und das romantische Stelldichein (einzige Ausnahme: wenn man eine Fluchhilfe braucht) sowie kommerzielle Passagierflugzeuge. Auch wenn die Telefonbenutzung an Bord nun bei einigen Airlines erlaubt ist, so bleibt sie doch störend und ist höflicherweise auf ein absolutes Minimum zu reduzieren, was **idealerweise bei null** liegt. Und noch etwas: Ihr Mobiltelefon gehört im Restaurant nicht auf den Tisch. Und zwar aus demselben Grund, aus dem man keine Armbanduhr zur Abendgarderobe trägt: Weil man sich in Gesellschaft höflicherweise auf das Hier und Jetzt konzentriert.»

## Richtig oder falsch?

In Schweizer Haushalten verbraucht eine Person täglich 142 Liter reines Trinkwasser.

### Richtig!

Der grösste Teil des verbrauchten Trinkwassers, nämlich rund ein Drittel, kommt für die **Toilettenspülung** zum Einsatz (42 Liter), gut ein Viertel für Duschen und Baden (37 Liter) und ein weiteres Viertel in Küche und Bad für Abwasch, Kochen, Putzen und Körperpflege (36 Liter). Rechnet man den Wasserverbrauch am Arbeitsplatz, in der Freizeit und in den Ferien dazu, steigt der tägliche Wasserverbrauch auf gut 163 Liter pro Person.

### Darum gilt:

Durchflussbegrenzer, sogenannte Wassersparer, an der Dusche und am Wasserhahn sowie wassersparende WC-Spülungen verwenden. Mit einem **Durchflussbegrenzer** lässt sich der Verbrauch um gut 50 Prozent senken, ohne den gewohnten Komfort einzuschränken.



In Zusammenarbeit mit Pusch – Praktischer Umweltschutz  
[www.pusch.ch](http://www.pusch.ch)

**«Mein Ticket für  
die Pädagogische  
Hochschule.»**

Sandro Areggers  
kostbarstes  
Souvenir ist das  
Diplom der  
Sprachschule.



## Familie

# Sprachen lernen als Lebensschule

Drei Wochen in einem Sprachgebiet bringen Jugendlichen nicht nur wichtige Sprachkenntnisse, sondern auch wertvolle **Lebenserfahrung**. Zwei Jugendliche erzählen, wie sie ihren Aufenthalt in Frankreich und Irland erlebt haben.

Text: Claudia Weiss Bilder: Basil Stücheli

**S**andro Aregger überlegt kurz, dann legt er, ohne zu stocken, los: «J'ai fait mon stage à Montpellier.» Er lächelt und parliert entspannt auf Französisch weiter: «J'ai été chez une vieille femme d'accueil qui s'appelle Marie Charlaud. Elle cuisinait très bien.» Der Schüler der Fachmittelschule Kanton Zug (FMS Zug) genoss es, dass seine Gastmutter, eine ältere Dame, sehr gut kochen konnte. Sie servierte ihm und seinen drei Mitstudenten schmackhafte Crêpes mit Schinken und Käse oder knusprige französische Croissants und vermittelte ihnen damit ein Stück französischer Esskultur.

«Vor allem wollte ich zu jemandem, der viel mit mir spricht», sagt Sandro Aregger, «denn das ist der grösste Vorteil bei einem Sprachaufenthalt.» Und es hat offensichtlich funktioniert: Der 19-Jährige kann spontan ins Französische wechseln und von seinen Erlebnissen erzählen, hie und da noch mit etwas eigenwilliger Grammatik, aber immer sicher und flüssig. Vor allem die «mots familiers» haben es ihm angetan, die Worte, die man nicht aus Schulbüchern lernt, sondern mit Gleichaltrigen im Ausgang. «So merkt man, dass eine Sprache auch wirklich Spass machen kann.»

Für Frankreich hatte sich Sandro Aregger entschieden, weil

ihm Französisch – anfänglich ungeliebt – nach einem früheren Aufenthalt in Lausanne zu gefallen begann. Und weil er fand, Englisch könne er auch sonst viel einfacher üben. Er schmunzelt. «Ausserdem hat Montpellier 300 Sonnentage im Jahr und liegt in Meeresnähe, und ein Viertel aller Stadtbewohner sind Studenten.»

## Intensivkurse und Ferienfeeling

Das tönt fast mehr nach fröhlichen Ferien als nach intensivem Lernen. Sandro nickt. Aber nebst Ferienkleidern und Strandsachen hatte er Hefte und Schreibzeug in seinem Koffer dabei: Wochentags stand Französischunterricht auf dem Programm – ein Intensivkurs mit bis zu 28 Lektionen wöchentlich. Und weil in den Jugendkursen viele 13-Jährige sitzen, hatte die Schule ihn in den Erwachsenenkurs gebucht. «Leute aus 70 Ländern kamen da zusammen», erzählt er. Geschäftsleute aller Nationen sassen mit ihm im Klassenzimmer, und seine älteste Mitstudentin war eine 84-jährige Australierin, die endlich Französisch lernen wollte.

Faule Ferien waren das nicht. Aber die Erlebnisse ausserhalb der Schule gaben dem Schüler einen anderen Bezug: «**Ich verbinde die Sprache jetzt auch mit Gerüchen, Bildern und Erlebnissen.**» Sein kostbarstes Souvenir ist denn auch

das Diplom seiner Sprachschule. «Monsieur Sandro Aregger, Niveau B2», steht darauf, und er wird es zu Hause bei seinen wichtigen Dokumenten ablegen: An der Pädagogischen Hochschule, wo er später sein Lehrstudium aufnehmen will, sind solide Fremdsprachenkenntnisse ein Eintrittsticket.

Zur gleichen Zeit vor den Herbstferien verreisten auch die meisten Schülerinnen und Schüler seiner Parallelklassen an der FMS Zug: Der Sprachaufenthalt ist im zweiten Schuljahr obligatorisch, eine Woche geht auf Schulzeit, zwei auf Ferien. Je nach Vorliebe reisen die Jugendlichen auf die Britischen Inseln, nach Frankreich oder Italien.

«Das machen wir seit elf Jahren so, und es hat sich bewährt», sagt Susanne Köhler (51), Englischlehrerin und Verantwortliche für Sprachaufenthalte an der FMS. «Ich achte darauf, dass nicht mehr als sechs aus unserer Schule zusammen reisen, damit sie auch die Chance haben, viel in der Fremdsprache zu reden.»

Wer mag, kann die Reise selber planen oder bei einem der diversen Anbieter von Sprachreisen buchen. An der FMS Zug organisiert Susanne Köhler ein komplettes Paket für alle, die das wünschen, und das sind meistens vier von fünf Schülerinnen und Schülern. Darin sind Reise, ein Einzelzimmer bei einer

## Sprachaufenthalt

### Das sollte man bedenken

#### Planung

Grundsätzliche Überlegungen:

- Aufenthalt bei Verwandten oder Pauschalangebot mit einheimischer Gastfamilie?
- Lebhaftige Grossstadt oder überschaubarer Ort?
- Orte wählen mit wenigen Deutsch Sprechenden

#### Reise

Wer kein Pauschalangebot bucht, muss an etliches denken:

- Flugbuchung, Flughafentransfer
- Gültiger Pass, gültiges Visum auch für England und Irland für alle, die keinen CH- oder EU-Pass besitzen
- Bei minderjährigen Reisenden: Bestätigung der Eltern, dass sie allein reisen dürfen
- Gastfamilie organisieren
- Sprachkurs buchen

#### Tipps für den Aufenthalt

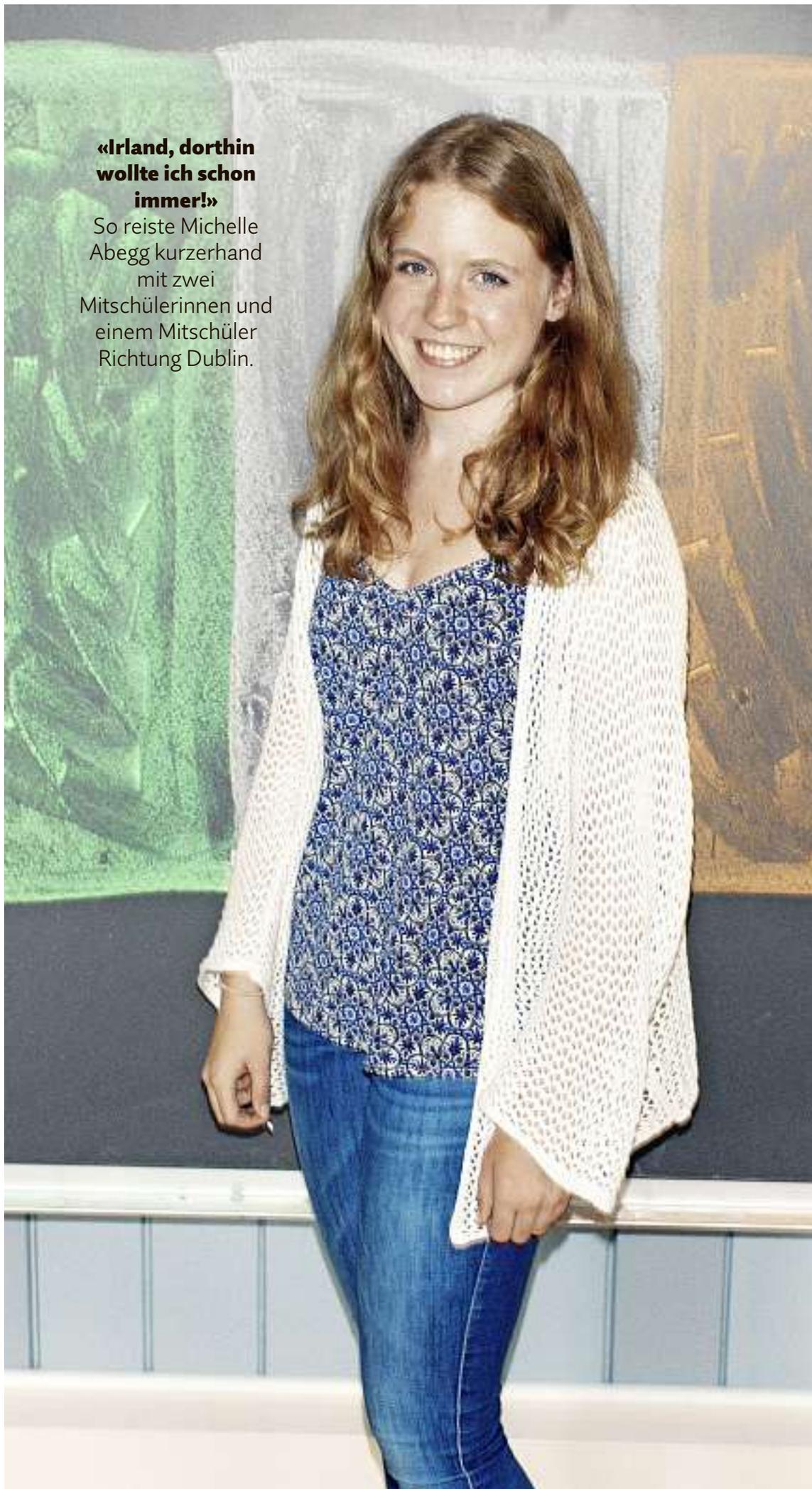
- Sich an die Bräuche der Gastfamilie anpassen, offen sein für Neues
- Aufenthalt mithilfe von Tagebuch, Fotos und Souvenirs dokumentieren – das sind unvergessliche Erinnerungen
- Wichtig: Frei drauflosreden, Fehler spielen keine Rolle

#### Organisierte Sprachaufenthalte

- eurocentres.com
- castles.ch
- linguista.ch
- inlingua.ch
- esl.ch
- efwiss.ch
- sprachaufenthalte.ch
- boalingua.ch

**«Irland, dorthin wollte ich schon immer!»**

So reiste Michelle Abegg kurzerhand mit zwei Mitschülerinnen und einem Mitschüler Richtung Dublin.



Gastfamilie mit Halbpension und der Intensivunterricht an der Schule enthalten.

Ein dreiwöchiger Aufenthalt kostet im Schnitt 2200 Franken. Familien, die das nicht bezahlen können, erhalten vom Kanton Unterstützung. Diese ist laut Susanne Köhler enorm wichtig, weil sie es einzelnen Jugendlichen überhaupt erst ermöglicht, einen Sprachaufenthalt zu machen. «Es geht um Chancengleichheit in der Ausbildung», meint sie. Und der Effekt des Aufenthalts sei offensichtlich: «Die jungen Frauen und Männer kommen viel selbständiger aus dem Ausland zurück, und sehr viel selbstbewusster im Gebrauch der Fremdsprache.»

**Schritt in die Selbständigkeit**

Einen grossen Schritt in die Selbständigkeit bedeutete der Aufenthalt für Michelle Abegg. Die 17-Jährige war drei Wochen zuvor an die FMS Zug gewechselt, kannte noch kaum jemanden und musste sich sogleich für ein Land entscheiden. Ihre Antwort kam spontan: «Irland, dorthin wollte ich schon immer!» So reiste sie mit zwei Mitschülerinnen und einem Mitschüler Richtung Dublin und von dort mit dem Bus nach Cork, einer Stadt in Südirland.

Ein eindrückliches Erlebnis: «Ich war vorher mit meiner Familie in Österreich in den Wanderferien – und jetzt mein allererster Flug, ganz allein, in ein fremdsprachiges Land – ich war riesig aufgeregt!» Beim Busbahnhof und im kleinen, gemütlichen Haus lernte sie nach und nach ihre Gastfamilie kennen: vier Kinder und die beiden berufstätigen Eltern. Irgendwann standen in der Küche noch die beiden Studentinnen aus dem Dachstock. «Eine richtige irische Grossfamilie», erzählt Michelle Abegg. «Dank der Kinder fühlte ich mich sofort zu Hause, und es war immer etwas los: Die Älteste spielte Fussball, der Zweite ging in die Pfadi und die Dritte lernte gerade in der Schule Schreiben. Da gab es immer etwas zu schwatzen.»



Die Schüler im Sprachtest. Sehen Sie das Resultat [www.migmag.ch/sprachschule](http://www.migmag.ch/sprachschule)

Im Intensivkurs vormittags lernte sie Grammatik und Hörverstehen, am Nachmittag konnte sie sich in Diskussionsgruppen mit anderen Studierenden und mit 30- und 40-jährigen Geschäftsleuten messen. Die übrige Zeit staunte sie über das Leben auf der Insel: die Busfahrten zur Schule auf der linken Strassenseite, die je nach Verkehr mal eine Viertelstunde dauerten, mal eine Stunde. Das irische Essen mit den vielen, vielen Kartoffeln jeden Tag. Und zwischendurch genoss sie die Treffen mit ihren Klassenkollegen. An den Wochenenden machten die vier Ausflüge zu den Cliffs of Moher und nach Cobh, wo Michelle Abegg zum

ersten Mal das Meer sah. «Schade war, dass wir noch nicht volljährig waren und abends nicht in die Pubs durften. Die Livekonzerte dort hätte ich gern miterlebt.» Ein guter Grund, später wieder einmal nach Irland zu reisen.

Michelle Abegg spricht tadelloses Englisch – ohne irischen Akzent – und ihren Schlusssatz könnte man unverändert in die Broschüre ihrer Sprachschule aufnehmen: «I have learnt a lot and I would recommend it to everyone – ich habe viel gelernt und würde das allen empfehlen!» **MM**

→ **Rat der Expertin** Seite 105



Ausflug zu den Cliffs of Moher: Michelle Abegg (rechts) und ihre Kollegen.

Anzeige

# VITAMINE ZUM TIEFPREIS.



M-BUDGET TRAUBEN  
WEISS KERNARM,  
ITALIEN, SCHALE, 1 kg **2.60**



M-BUDGET APFEL GOLDEN,  
SCHWEIZ, per kg **2.95**



M-BUDGET PFLAUMEN  
ROT, ITALIEN, SCHALE,  
1 kg **2.20**



**MIGROS**  
Ein **M** günstiger.

# 20% günstiger

## BLEIB KNACKIG MIT WASA!



**GRATIS\***



**3 WASA PRODUKTE KAUFEN =  
1 WASA DOSE GRATIS**

**20%**

**1.35** statt 1.70

alle Wasa Knäckebröte  
20% günstiger,  
z.B. Wasa Sesam, 200 g



\* In ausgewählten Filialen (Filialliste unter [www.facebook.com/WasaSwitzerland](http://www.facebook.com/WasaSwitzerland)). Dosen sind alternativ auch unter Barilla Switzerland AG, Zugerstrasse 76b, 6330 Baar, [info@barilla.com](mailto:info@barilla.com), erhältlich)

**ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 12.9.2016,  
SOLANGE VORRAT.**

Wasa gibts in Ihrer Migros

Das sagt die Expertin

## «Deutschsprachige Kollegen meiden»



Susanne Köhler\*

**Susanne Köhler, bringt ein Sprachaufenthalt von zwei, drei Wochen etwas – nebst schönen Erlebnissen in einem anderen Land?**

Ja, der Kontakt zu den «native speakers» verändert das Verhältnis zur

Sprache enorm. Wohnen die Jugendlichen bei einer Gastfamilie, haben sie diesen Einfluss nicht nur während der Schule, sondern auch in Alltags-situationen und abends.

**Sind denn drei Wochen genug?**

Das bringt sehr viel: Der Aufenthalt hilft, Blockaden, Hemmungen und die Angst vor Fehlern abzubauen. Im täglichen Umgang lernen die jungen Leute zudem, dass die Sprache nicht nur im Schulzimmer existiert, und reden einfach mal frisch von der Leber weg. Ausserdem bietet der Aufenthalt eine wichtige

Lebenserfahrung: allein in einem fremden Land zu sein, bei einer fremden Familie zu wohnen und eine andere Kultur kennenzulernen.

**Empfehlen Sie einen organisierten Aufenthalt mit Sprachschule und Gastfamilie, oder bringt ein Aufenthalt bei Verwandten in Kanada oder Australien ebenso viel?**

Punkto Lebenserfahrung bringt beides enorm viel. Was die Sprache anbelangt, kommt es sehr drauf an, ob die Verwandten auch Schweizerdeutsch sprechen. In diesem Fall ist natürlich die

Gefahr gross, dass die Jugendlichen sprachlich nicht viel profitieren. Auch die Auswahl einer Sprachschule vor Ort ist dann eher Glückssache.

**Worauf achten Sie bei der Auswahl der Sprachschulen?**

Ich versuche, Schulen mit wenigen deutschsprachigen Studierenden zu finden. So können unsere Schüler viel mehr profitieren. In England und Irland ist das viel einfacher als in Frankreich oder Italien: Englisch wollen Menschen aller Nationen lernen, Französisch und Italienisch fast nur Schweizer.

**Und nach den Herbstferien kehren alle als Sprachkanonen an die Schule zurück?**

Und wie! Sogar die sonst stilleren Schüler erzählen angeregt von ihren Erlebnissen. Und die internationalen Sprachdiplome, First oder Advanced in English oder Delf B2 in Französisch bestehen danach immerhin neun von zehn. Ein Erfolg, auf den ich stolz bin. **MM**

\*Susanne Köhler (51) ist Englischlehrerin an der Fachmittelschule Kanton Zug und verantwortlich für den Sprachaufenthalt, den alle Schülerinnen und Schüler im Herbst des zweiten Schuljahres absolvieren.

Anzeige

## ERNTEFRISCHES ZUM TIEFPREIS.

M-BUDGET PEPERONI,  
NIEDERLANDE, NETZ, 500 g **1.60**



M-BUDGET KARTOFFELN  
FESTKOCHEND, SCHWEIZ,  
TRAGTASCHE, 5 kg **4.85**



M-BUDGET CHAMPIGNONS,  
NIEDERLANDE, SCHALE, 500 g **2.-**



**MIGROS**  
Ein **M** günstiger.

# Aktion

**saldo**  
Testieger  
sehr gut  
4800 Test Nr. 20114



**20%**

**8.30** statt 10.40

LISTERINE® Zahn- und Zahnfleisch-Schutz,  
LISTERINE® Zahnsteinschutz  
oder LISTERINE® ZERO™  
Duo-Pack 2 x 500 ml

20% AUF ALLE LISTERINE® MEHRFACHPACKUNGEN,  
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 19.9.2016, SOLANGE VORRAT

**WEISSERE  
ZÄHNE IN NUR  
2 WOCHEN**

**20%**

**9.40** statt 11.80

LISTERINE® Advanced White  
Duo-Pack 2 x 500 ml



LISTERINE® gibts in Ihrer Migros



200 km Schulweg  
ohne Fahrrad?

Helfen Sie, mit Mobilität  
in Ländern des Südens  
Entwicklung und  
Bildung zu fördern!

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



**miva**

transportiert hilfe ... seit 1932.

PC-Konto: 90-800000-0



**Schilthorn**  
Piz Gloria

## COUPON HERBST-BRUNCH

SCHILTHORN - PIZ GLORIA

CHF **85.-** pro Person  
mit 1/2-Tax / GA CHF 55.-

Gültig für die Fahrt Stachelberg – Mürren – Schilthorn, retour inklusive James Bond 007 Brunch  
im 360°-Restaurant Piz Gloria. Einlösbar an den Verkaufsstellen der SCHILTHORNBahn AG.  
Maximum 2 Personen pro Coupon. Gültig bis 16.10.2016.  
Tischreservation wird empfohlen. T 033 82 60 007



**NEW**

BESUCHEN SIE AUCH UNSEREN  
THRILL WALK AUF BIRG!

**Migros-Bank-Ratgeber**

*Junge Leute müssen heutzutage früher mit dem Sparen anfangen. Doch wer es klug anpackt, benötigt dazu nicht mehr Geld.*

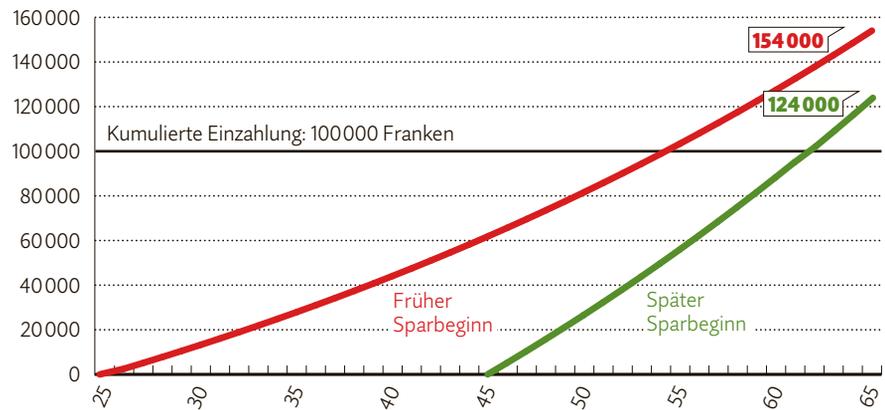
Ab welchem Alter sollte man mit den **Einzahlungen** in die dritte Säule beginnen? Noch vor Kurzem hätte ich geantwortet, dass es für die meisten Leute ab etwa 40 Jahren ausreicht. Doch mit der extremen Zinsflaute ist diese Einschätzung überholt. Heute erachte ich einen Beginn zwischen 25 und 30 Jahren als empfehlenswert. **Denn diese Generation muss sich darauf einstellen, länger als bis 65 zu arbeiten.** Zudem stagnieren ihre Renten in der Pensionskasse.

**Immerhin, die gute Nachricht lautet:** Mit einem geschickten Vorgehen können junge Leute ihr Vorsorgekapital massiv steigern, ohne mehr Geld einzahlen zu müssen. Angenommen, Sie möchten insgesamt 100 000 Franken in die dritte Säule einzahlen: Wenn Sie ab 45 pro Jahr 5000 Franken sparen, erreicht Ihr Kapital mit einer Rendite von 2 Prozent 124 000 Franken bis zur Pensionierung. Starten Sie stattdessen bereits mit 25, halbiert sich Ihre jährliche Einzahlung auf 2500 Franken, weil sie doppelt so lang sparen. Obwohl Sie in beiden Fällen gleich viel Kapital benötigen, steigt Ihr Vermögen beim früheren Sparbeginn um ganze 30 000 Franken auf 154 000 Franken – dem Zinseszins sei Dank (vgl. Grafik).

**Wer sein Geld in der Säule 3a langfristig anlegt,** sollte einen Vorsorgefonds nutzen. So hat der Mi-Fonds

**30 000 Franken mehr Kapital dank frühen Sparbeginns**

Der kumulierte Sparbetrag beträgt 100 000 Franken, die Rendite 2 Prozent: Bei Sparbeginn mit 25 erreicht das Kapital 154 000 Franken, mit 45 aber nur 124 000 Franken.



Quelle: Migros Bank

(CH) 40 V mit einem Aktienanteil von 40 Prozent in den letzten zehn Jahren eine Durchschnittsrendite von 2,6 Prozent erzielt, über fünf Jahre sogar 4,6 Prozent.

**Zusätzlich trägt in der dritten Säule der Steuerrabatt** massgeblich zum Vermögensanstieg bei. Im Beispiel mit der jährlichen Einzahlung von 2500 Franken kann eine ledige Person, wohnhaft in Bern, mit einem Nettoeinkommen von 80 000 Franken die Steuerbelastung jedes Jahr um stattliche 575 Franken reduzieren.

Folglich steigt das Vorsorgekapital inklusive Steuerersparnis sogar auf 177 000 Franken – ein beachtlicher Erfolg, gemessen an den eingezahlten 100 000 Franken!

**Gerade in jungen Jahren** ist die Versuchung gross, die Vorsorge auf später aufzuschieben. Wer dem allerdings widersteht und frühzeitig in die Säule 3a einzahlt, wird mit einem deutlich grösseren Sparerfolg belohnt – ohne dafür mehr Geld einzusetzen.

Aktuell auf [blog.migrosbank.ch](http://blog.migrosbank.ch): Die Vorsorge muss heute früher beginnen.



**Albert Steck** ist verantwortlich für Markt- und Produktanalyse bei der Migros Bank.

**Mamma mia****Dünen im Wohnzimmer, Tsunami im Bad**

**M**ehrmals hatte ich es angeordnet. Doch meine Botschaft kam bei den Kindern nicht an. Statt die Sandkastenklamotten auf dem Sitzplatz auszuziehen, stapften die zwei munter in voller Montur durch die Wohnung.

**Während sie Stube und Küche panierten,** stand ich draussen und schwatzte. Als ich wenig später kam und mein rechter Fuss das geölte (!) Parkett betrat, währte ich mich

beim Beachvolleyball. Knirsch! Wo waren die Klamotten, und wo waren die Kinder?

**Just in dem Moment hörte ich Ida jauchzen.** «In meinem Hosenumschlag ist noch mehr», liess sie ihre Schwester wissen und schlug ein Rad vom Kinderzimmer gen Flur. Nachdem ich einen Beduinen-schrei ausgestossen hatte, packte ich die Kinder an den Ohren und stellte sie in die Badewanne.

**Abziehen, zwei Kubikmeter Wasser verschwenden,** bis der Dreck den Abfluss hinuntergegurgelt war, baden. Während die Sandflöhe planschten, begann das grosse Wischen. Immer wenn ich glaubte, es geschafft zu haben, rutschte ich erneut auf Rollsplit aus.

**Nach einer Ewigkeit gab ich den Kampf auf.** Da rief es aus dem Bad: «Ups, Mami, bei uns gabs leider eine kleine Riesenwelle.»



**Bettina Leinenbach (39)** ist Journalistin und zweifache Mutter.

Mit Blaskapellen aus:  
England, Deutschland, Italien,  
Frankreich, Schweiz, Holland & Österreich!



# Internationales Blasmusik-Festival am Wilden Kaiser im schönen Tirol

## MIT FOLGENDEN BLASKAPPELEN:

Band of the Cheshire Constabulary, *England*  
Harmoniemusik Buchs, *Schweiz*  
Bundesmusikkapelle Ellmau, *Österreich*  
Bundesmusikkapelle Unterlangkampfen, *Österreich*  
Blasmusik Going, *Österreich*  
Koninklijk Harmoniegezelschap OBK Zeist,  
*Niederlande*  
Muijga de Badia, *Italien*  
Rhinwaggas, *Frankreich*  
Musikverein Wessum/Wüllen, *Deutschland*

## Exklusivreise vom 12. - 16. Oktober 2016

Mit volksmusik-reisen zum Höhepunkt des Jahres - das Blasmusikfestival am Wilden Kaiser! Eine grossartige Auswahl von Blasmusikkapellen aus ganz Europa und eine grandiose Bergkulisse versprechen die perfekte Grundlage für ein einzigartiges Musikfestival. Ein stimmiges Rahmenprogramm, ein Festumzug und die Auftritte der verschiedenen Musikkapellen aus unterschiedlichen Genres werden Sie begeistern!

### Ihr Reiseprogramm:

#### 1. Tag, Mittwoch 12. Oktober 2016 - Anreise

Fahrt im komfortablen Extrabus in die Region der Kitzbüheler Alpen. Nachtessen im Hotel.

#### 2. Tag, Donnerstag 13. Oktober 2016 - Achensee, Kutschenfahrt & Eröffnungsabend

Heute unternehmen wir eine wunderschöne Rundfahrt durch die Tiroler Bergwelt, die uns bis nach Pertisau am Achensee bringt. Der smaragdgrüne See gehört zu den schönsten Europas und begeisterte früher Österreichs Kaiser und heute Gäste aus aller Welt! Freuen Sie sich auf eine gemütliche Bootsfahrt entlang der idyllischen Uferlandschaften! Später unternehmen wir eine romantische Kutschenfahrt - ein ganz besonderes Erlebnis! Am Abend steigt im geschmückten Festzelt in Ellmau der erste Abend des Internationalen Blasmusik Festivals. Begrüssen Sie die teilnehmenden Blasmusikkapellen aus Österreich, Deutschland, Schweiz, England, Italien, Frankreich und Holland im Festzelt und freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Auftaktabend mit grandioser Blasmusik.

#### 3. Tag, Freitag 14. Oktober 2016 - Konzert am Berg

Mit der modernen Gondelbahn bezwingen wir spielend den 1550 m hohen „Hartkaiser“, wo uns ein tolles Blasmusikkonzert erwartet.

Unterhaltung vom Feinsten und ausgelassene Stimmung sind garantiert. Hier darf geschunkelt, getanzt und natürlich der wunderbare 360° Blick auf die umliegende Bergwelt genossen werden. Am Abend sorgen die internationalen und regionalen Blasmusikkapellen mit einem abwechslungsreichen Programm auf zwei Bühnen für einen zünftigen Abend. Mitschunkeln erwünscht.

#### 4. Tag, Samstag 15. Oktober 2016 - Festumzug & Bauernmarkt

Freuen Sie sich heute auf einen festlichen Umzug. Die teilnehmenden internationalen sowie regionalen Blasmusikkapellen bieten bei einer Parade durch Ellmau ein Klangfeuerwerk der Superlative. Regionale Vereine wie Schützen-, Landjugend- und Trachtenvereine begleiten die Kapellen. Chöre und Bands sorgen an verschiedenen Orten abwechselnd für musikalische Unterhaltung. Ein Bauernmarkt mit Tiroler Schmankerln, Handwerkskunst und Spezialitäten aus der Region rundet den Festumzug ab.

#### 5. Tag, Sonntag 16. Oktober 2016 - Heimreise

Nacht dem Frühstück treten wir mit vielen unvergesslichen Eindrücken im Gepäck die Heimreise an.



5 Reisetage inkl. vieler Ausflüge ab nur  
**Fr. 545.-**  
Reisehit 48

### Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus in die Region Kitzbüheler Alpen
- ✓ 4 Übernachtungen in der gewählten Kategorie
- ✓ 4 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 1 x Nachtessen im Hotel
- ✓ Schöne Schifffahrt auf dem Achensee
- ✓ Romantische Kutschenfahrt durch die Tiroler Bergwelt
- ✓ 2 x Eintritt und reservierte Sitzplätze zum Blasmusikfestival
- ✓ 1 x Berg- und Talfahrt mit der Hartkaiserbahn
- ✓ 1 x Konzert am Berg
- ✓ 1 x Eintritt zum Festumzug und Bauernmarkt
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

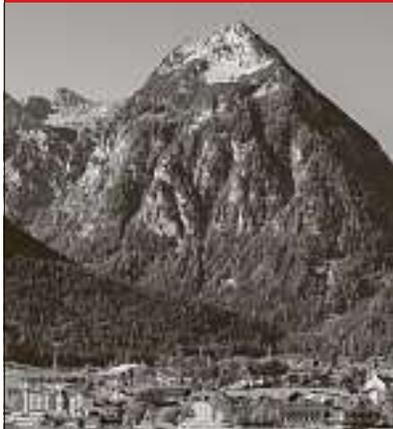
### Unsere Sonderpreise für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer  
**im Gasthof Fr. 545.-**  
**im 3-Sterne-Hotel Fr. 595.-**  
**im 4-Sterne-Hotel Fr. 645.-**

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:  
Einzelzimmerzuschlag nur Fr. 90.-  
Buchungsgebühr Fr. 20.- pro Person

**Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:**  
Aarau, Basel, Bern, Diepoldsau, Luzern,  
Pfäffikon SZ, Sargans, St. Gallen, Thun,  
Winterthur oder Zürich

Organisation: Holiday Partner, Altendorf



Achensee & Tiroler Bergwelt



Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren!

**Tel. 0848 00 11 66**

**www.volksmusik-reisen.ch**

Gesundheit

# Drüse mit starker Wirkung

Eine **Schilddrüsenunterfunktion** führt zu ganz unterschiedlichen, unspezifischen Beschwerden. Diese können jedoch einfach behoben werden.

Text: André Dietschi



Die Schilddrüse legt sich wie ein Schmetterling mit seinen beiden Flügeln um die Halswirbelsäule.

Vor allem die leichte Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) ist bei der erwachsenen Bevölkerung relativ häufig. **Laut Studien sind 8 Prozent der Frauen und 3 Prozent der Männer davon betroffen.** Mit steigendem Alter nimmt die Krankheit zu und kann bei über 65-Jährigen bis zu 18 Prozent betragen. Schwere, manifeste Schilddrüsenunterfunktionen finden sich bei rund 1 Prozent der Bevölkerung.

## Ursprung: fehlendes Jod

Das Spurenelement Jod ist der Baustein der zwei Schilddrüsenhormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Da in Mitteleuropa der grösste Teil des Ackerlands jodarm ist, führte das Fehlen von Jod in der Nahrung früher zu einer Vergrösserung der Schilddrüse; es

entstand der Kropf – ein «Markenzeichen» der alpenländischen Bevölkerung. Fehlt das Jod in der frühkindlichen Entwicklung, kommt es zu einer geistigen Mangelentwicklung, genannt Kretinismus. Deshalb besteht seit der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in der Schweiz die gesetzliche Pflicht, auf dem Markt jodiertes Salz anzubieten, um diesen Mangel und dessen Folgen auszumerzen.

## Vielseitige Funktion

Wie ein Schmetterling mit seinen zwei Flügeln liegt die Schilddrüse links und rechts der Luftröhre. Sie produziert die zwei Schilddrüsenhormone T3 und T4, die sehr viele Vorgänge (vor allem Stoffwechsel) reguliert. Die Steuerung der Produktion von T3 und T4 erfolgt über ein Hormon der Hirnanhangsdrüse, das TSH. Dieses

gewährleistet, dass für den Körper immer die bedarfsgerechte Menge an Schilddrüsenhormonen produziert wird. Ein Abfall der Produktion von T3 und T4 kann zustande kommen, wenn ungenügend Steuerungshormon TSH gebildet wird oder wenn die Schilddrüse selber nicht mehr genügend produzieren kann (zum Beispiel wegen Entzündungen oder Alterungsprozessen).

## Gewichtszunahme

Insbesondere bei leichter Schilddrüsenunterfunktion sind die Symptome nicht sehr spektakulär, werden jedoch allgemein als Verschlechterung der Lebensqualität erfahren. Man ist beispielsweise mehr müde, körperlich

und geistig nicht mehr so leistungsfähig, die Stimmung kann bedrückt sein, Kälte wird als unangenehmer empfunden, und das Körpergewicht steigt unerklärlicherweise. Diskutiert werden auch negative Effekte auf den Knochenstoffwechsel und auf Herz und Kreislauf.

## Einfache Behandlung

Eine Fehlfunktion der Schilddrüse kann mithilfe einer Blutuntersuchung (Bestimmung von TSH, T3 und T4) erfasst werden. Die Behandlung ist einfach: Schilddrüsenhormone können in Tablettenform zugeführt werden. Die benötigte Dosis ist meist innerhalb weniger Blutkontrollen gefunden. **MM**

## Tipps

### Selber abtasten

**Die erwähnten Symptome** können auf eine Schilddrüsenunterfunktion hinweisen. Bei einer Blutuntersuchung sollten diese Parameter neben anderen mituntersucht werden.

**Wenn Sie einen Knoten** links oder rechts der Luftröhre spüren, lassen Sie dies abklären. Die Methode der Wahl ist heute der Ultraschall mit Hochfrequenzsonde, natürlich neben der Blutuntersuchung.

Verwenden Sie **kein** nichtjodiertes Salz.



**Dr. med. André Dietschi**, Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin, Santémed Gesundheitszentrum Diepoldsau/ Heerbrugg SG

In Zusammenarbeit mit

**medbase**  
**santémed**



Für das Wertvollste im Leben.

# Gesund grosswerden mit HiPP!

## Jetzt neue Produkte für mehr Abwechslung.



CUMULUS  
PUNKTE  
**20X**

**AKTION**  
**Gesamtes HiPP Sortiment**  
**- ausser Anfangsnahrung.**  
Solange der Vorrat reicht.  
Gültig vom 6.9. bis 19.9.2016.

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

[hipp.ch](http://hipp.ch)

HiPP gibts in Ihrer Migros

**Vergleichstest im Video:**  
www.migmag.ch/360

Digital

# Volles Panorama

360-Grad-Kameras eröffnen **neue Perspektiven**: Sie halten nicht nur einen Bildausschnitt fest, sondern liefern einen Rundumblick. Die Alltagstauglichkeit der Geräte im Test.

Text: Reto Vogt



**W**er mit einer 360-Grad-Kamera ein Foto schießt oder ein Video aufzeichnet, muss darauf gefasst sein, auf der Aufnahme aufzutauchen. **Es gibt nämlich kein «hinter der Kamera» mehr.** Gut: Die Geräte lassen sich per Smartphone fernsteuern.

360-Grad-Fotos und -Videos darstellen können Facebook und YouTube. Sollen die Aufnahmen nicht veröffentlicht werden, muss eine Virtual-Reality-Brille her, um sie anzuzeigen.

Im Test klappte die Fotografie gut, mit Videos tun sich die Geräte (noch) schwer. 360-Grad-Kameras sind darum Spielzeuge für Menschen, die gerne beim Fotografieren und Filmen experimentieren. **MM**



	Samsung Gear 360	Ricoh Theta S	Kodak Pixpro SP360
	Die kugelförmige Kamera von Samsung ist nur mit Smartphones dieses Herstellers kompatibel – schade. Ansonsten ist sie einfach zu bedienen, und dank mitgeliefertem Standfuss lässt sie sich praktisch überall nutzen. Gute Videoqualität.	Die Ricoh Theta S ist in nur Sekunden betriebsbereit. Gesteuert wird sie wahlweise über die wenigen Knöpfe am Gerät selbst oder über das per WLAN gekoppelte Smartphone aus der Distanz. Die schlichte, elegante Optik der Kamera überzeugt genauso wie die Fotoqualität.	An Bord ist viel Zubehör, um die Kamera zum Beispiel am Velohelm festzuschnallen. Sie verfügt über ein Display, das die Bedienung erleichtern sollte. Tut es aber nicht. Es braucht Übung, um damit zurechtzukommen. Insgesamt überzeugt die Qualität nicht.
<b>Positiv</b>	Standfuss mitgeliefert, simpel bedienbar	Simple Bedienung, keine Speicherkarte nötig	Display am Gerät, viel Zubehör
<b>Negativ</b>	Samsung-Zwang, Speicherkarte nötig	Kein Standfuss im Lieferumfang	Komplexe Bedienung, Speicherkarte nötig
<b>Preis</b>	Fr. 379.– www.digitec.ch	Fr. 415.– www.digitec.ch	Fr. 549.– www.melectronics.ch

**Ihre Frage? E-Mail genügt!**  
reto.vogt@migrosmedien.ch

Ratgeber

## Trojaner ja oder nein?

Mein PC startet langsam. Der Task «Svchost.exe» beansprucht 99 Prozent der CPU-Leistung für sich. Ein Trojaner? D. Brommund

Den Prozess «Svchost.exe» gibt es wirklich. Darin sind unter anderem wichtige Windows-Funktionen wie Sicherheitsupdates oder die Firewall enthalten. Es kann also sein, dass dieser tatsächlich 99 Prozent der Leistung nutzt – zum Beispiel wenn neue Updates heruntergeladen werden.

Ist die Belastung aber über längere Zeit so hoch, kann tatsächlich ein Trojaner oder ein anderer Schädling dahinterstecken. Weil das je nachdem spezialisierte «Chäfer» sind, wird nicht jedes Antivirenprogramm fündig. Deshalb empfiehlt es sich, den «Svchost Process Analyzer» zu nutzen, um vermeintliche Malware zu identifizieren.

Infos und Download: www.migmag.ch/svchost



**Reto Vogt (31)**, Ressortleiter Online Migros-Magazin @revogt

# Jetzt neu.

CUMULUS  
PUNKTE  
**20x**

# Skiny®

**2PACK** to love  
**LOVE 2 DAY.**



## Neu

### 17.90

*Multipack*

**Rio Slip 2 Pack oder Panty 2 Pack (Baumwolle)**  
in den Farben softblue, weiß und schwarz erhältlich, 36-44

**Rio Slip 2 Pack oder Panty 2 Pack (Mikrofaser)**  
in den Farben skinrose, weiß und schwarz erhältlich, 36-44

[www.skiny.com](http://www.skiny.com)

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

**AUF ALLE SKINY LOVE 2 DAY PRODUKTE,  
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 19.9.2016, SOLANGE VORRAT**

Skiny gibts in Ihrer Migros

# Aktion

## ELSEVE

**N°1**   
IN DER SCHWEIZ

VERRÜCKT NACH  
SCHÖNEM HAAR?

DANN VERTRAUEN SIE  
DER N°1 DER SCHWEIZ!



REPARATUR    FRISCHE    FARBSCHUTZ    NÄHRPFLEGE    GLANZ

## 15%

**6.00** statt 7.10

z.B. Hochglanz-Shampoo,  
Elseve Nutri Gloss Luminizer  
im Duopack, 2x200 ml

**ES GIBT EIN ELSEVE FÜR JEDE SCHWEIZERIN.**

\*Nielsen, Schweiz, Haarpflege, Verkäufe nach Volumen & Wert, 2015

**AUF ALLE ELSEVE PRODUKTE IM DUO PACK  
ANGEBOT GILT NUR VOM 6.9. BIS 19.9.2016, SOLANGE VORRAT**

**L'ORÉAL**  
ADVANCED HAIRCARE / PARIS  
[www.lorealparis.ch](http://www.lorealparis.ch)  L'OréalParisCH

L'Oréal Paris gibts in Ihrer Migros

# Jetzt neu.

CUMULUS  
PUNKTE  
**20x**

**Neu**

**54.80**

**Wonderbra**

Wonderbra Ultimate Strapless BH  
Passend für jedes Outfit

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

**AUF ALLE WONDERBRA PRODUKTE,  
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 6.9. BIS 19.9.2016, SOLANGE VORRAT**

WONDERBRA gibts in Ihrer Migros

# Jetzt neu.

CUMULUS  
PUNKTE  
**20x**

**Neu**

**34.90**

95/5 Soft-BH  
Verspricht höchsten Komfort und  
ein ultimatives Tragegefühl.

# SCHIESSER

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

**AUF ALLE SCHIESSER DAMEN PRODUKTE, ANGEBOTE GELTEN  
NUR VOM 6.9. BIS 19.9.2016, SOLANGE VORRAT**

Schiesser gibts in Ihrer Migros

## Ausgewandert Von Genf nach Melbourne in Australien

**Der Vater von Elliot (11) kommt aus Adelaide in Australien**, die Mutter aus der Romandie. Die Eltern lebten 20 Jahre lang in der Schweiz, wo auch Elliot und sein Bruder Winston (6) geboren sind. Die Grosseltern in Adelaide hatten sie vier- oder fünfmal besucht, bevor sie auswanderten.

Ein Grund für den Wegzug aus der Schweiz war: **Die Eltern wollten, dass die Kinder zweisprachig aufwachsen** und auch etwas von der Kultur der Heimat ihres Vaters mitbekommen. Sie zogen nach Melbourne, wo es bessere berufliche Möglichkeiten gibt und das Wetter schöner ist als im gut 700 Kilometer entfernten Adelaide.

Es war sehr heiss, als Elliot und seine Familie im letzten Dezember in Australien ankamen. Anfangs gefiel es ihm nicht so. **Melbourne ist sehr viel grösser als Genf, und es gibt immer und überall viele Menschen.** Jetzt fühlt sich Elliot wohl, aber seine Schweizer Freunde und Grosseltern vermisst er noch immer.



**Elliot** fühlt sich wohl, vermisst aber seine Schweizer Grosseltern.



### Kinder

# «Am Anfang hatte ich nicht viele Freunde – jetzt etwa 20»

*Im letzten Dezember zogen Elliot und seine Familie nach Melbourne in Australien. In der neuen Schule arbeitet er viel mit dem iPad und lernt Koreanisch.*

*Text: Gabriela Bonin Illustration: Olaf Hajek*



«In der Schule tragen wir Uniform, und im Sommer müssen wir einen Hut aufsetzen. **Jeder hat auch eine Lunchbox, weil wir in der Mittagspause immer picknicken.** Vor sechs Jahren habe ich mit dem Reiten angefangen. Wenn man hier reiten will, muss man 33 Minuten Auto fahren, davon 7 Kilometer auf einer Schotterpiste!

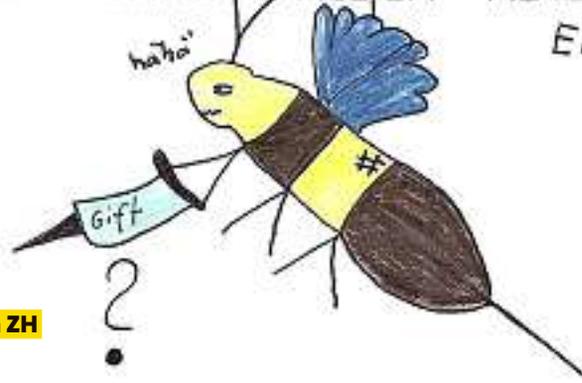


Am Wochenende gehe ich gern mit meinem Bruder und meinem **Hund Yuki, den wir aus der Schweiz mitgebracht haben**, an den Strand. Na ja, vielleicht nicht im Moment, denn hier ist gerade Winter, und es sind nur 10 Grad. Bei warmem Wetter ist es aber genial. Wir gehen an fünf Tagen in der Woche zur Schule, am Freitagsmorgen steht Sport auf dem Programm.



**Jeden Tag arbeiten wir mit dem iPad**, um Nachrichten zu lesen, wissenschaftliche Versuche durchzuführen und verschiedene Aufgaben zu lösen. Und wir lernen Koreanisch. Am Anfang hatte ich nicht viele Freunde, aber jetzt habe ich ungefähr 20.» **MM**

Wozu sind Wespen nützlich?  
Eliane



Eliane (11), Pfäffikon ZH

Wespen gelten als «Gesundheitspolizei», weil sie Aas fressen und so mithelfen, tote Tiere zu verwerten. Sie verschlingen auch jede Menge Insekten, zum Beispiel Fliegen, Mücken und Bremsen. Zudem vertilgen sie Schädlinge, wie etwa Blattläuse. Nebenbei bestäuben sie auch Blüten.

Sie selbst dienen Vögeln als Nahrung: Schwalben und Mauersegler fressen Wespen. Für die Natur sind sie wichtig und schützenswert.

Dennoch ärgern sich viele Menschen über sie, weil sie uns derzeit öfter mal belästigen. Dabei sind Schlupf-, Pflanzen- oder Gallwespen völlig harmlos. Es sind nur zwei Arten, die unsere Desserttische oder Grilladen umschwirren.

Sie heissen «Deutsche Wespe» und «Gemeine Wespe»: Sie haben Hunger. Bis August ernähren sie sich hauptsächlich von Eiweiss, darum essen sie Insekten oder Fleisch. Ab September finden sie

diese Art von Nahrung immer weniger. Jetzt brauchen sie Zucker.

Blieb so ruhig wie möglich, wenn sie anschwirren – sie wollen ja nicht dich, sondern deine Leckereien. Fuchtel man herum, fühlen sie sich angegriffen und stechen eher zu. Lenke sie ab: Wespen lieben überreife Weintrauben. Stell diese fünf bis zehn Meter vom Essen entfernt auf. Dann halten die Früchte die Wespen bei Laune. Und alle kommen auf ihre Kosten. MM



Gabriela Bonin (48) beantwortet Kinderfragen zu aktuellen Themen.

MIGROS  
**LILIBIGGS**  
**Rätselespass**

**FEHLER SUCHEN**

Findest du die 10 Unterschiede? Kreise sie mit einem Stift ein.



Lösung:

**LUSTIGE  
SCHAUMFIGUREN**

Wenn Nina in der Badewanne sitzt, baut sie sich gerne Figuren aus dem Badeschaum. Findest du heraus, was sie geformt hat? Schreibe es unter die jeweilige Schaumfigur.



Lösung: 1. Huhn, 2. Hase, 3. Gitarre, 4. Bett, 5. Glieskanne

Entdecke die fantastische Welt der Lilibiggs

- Hier erwarten dich:
- lustige Spiele
  - tolle Basteltipps & Malvorlagen
  - spannende Geschichten
  - und vieles mehr ...



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



### KYBURZ PLUS und KYBURZ DX2

- Umweltschonende Elektrofahrzeuge bis 45 km/h
- Entwickelt und hergestellt in der Schweiz
- Auch ohne Führerschein



Bitte senden Sie Gratisprospekte an

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

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

Postleitzahl / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

## KYBURZ

SWITZERLAND

KYBURZ Switzerland AG

Shedweg 2-8  
CH 8427 Freienstein

Tel: 044 865 63 63

www.kyburz-switzerland.ch

www.brot-fuer-alle.ch Tel. 031 380 65 65

### Für eine gerechtere Welt.

Spendenkonto 40-984-9

BROT FÜR ALLE



### Gesundheit

**IMPLANTATE, ZAHNBEHANDLUNGEN  
ZAHNERSATZ** in Ihrer Nähe, besser und  
günstiger als bei dentesana? **UNMÖGLICH!**  
Gratis-Unterlagen: [www.dentesana.ch](http://www.dentesana.ch)  
0844 802 310 • [hd@dentesana.ch](mailto:hd@dentesana.ch) **WIR**

### Fachorganisation

Wir suchen herzliche  
**Pflege- und Gastfamilien**

für Wochenendentlastungen oder kurz- bis  
langfristige Platzierungen. Professionelle  
Einführung, Weiterbildung und Begleitung.

Bitte melden Sie sich bei uns:  
[info@team-werk.ch](mailto:info@team-werk.ch), Tel. 041 752 09 15,  
[www.team-werk.ch/pflegefamilie](http://www.team-werk.ch/pflegefamilie)

### Immobilien

#### Traumhaft wohnen mit Seeblick

am Luganersee/Brusino TI, gegenüber Morcote  
Villino mit Pool, ruhige Lage, 5 Zimmer, 3 NZ, Cheminée  
Wfl. 150 m<sup>2</sup>, grosse Fensterfront, unweit zum Bootsteg  
VP: Fr. 1,49 Mio., Telefon 077 428 75 40\*

# LUT RETTET LE EN

Erst wenns fehlt, fällt's auf.

Herzlichen Dank allen Spendern. Neue Spender  
helfen mit, dass die Blutgruppen 0, A, B und AB  
auch in Zukunft nicht fehlen.  
Werden auch Sie Spender: [blutspende.ch](http://blutspende.ch)



### Ferien

**Poschiavo / Le Prese** Erlebnisreiche Erholung  
und prächtige Wanderwege.  
4 Tage – 3 Nächte **Fr. 260.-**, 7 Tage – 6 Nächte  
**Fr. 500.-** inkl. Halbpension (Kinderermässigung).  
Hotel Posta Le Prese, Tel. 081 844 02 48

**Wandern im Berner Oberland**  
★★★ [www.jungfrau-hotel.ch](http://www.jungfrau-hotel.ch)

### Leukerbad / wallis

Badeplausch und Wandern.  
Gültig bis 15.11.2016

pro Person:

3 Nächte CHF 264.00

5 Nächte CHF 430.00

Inbegriffen sind:

Zimmer mit Frühstücksbuffet  
LBC Karte mit freiem Eintritt ins  
Thermalbad - Benützung des  
Ortsbusses - Eintritt in die  
Sportarena und weiteren  
Vergünstigungen

Willkommen bei uns.

### Hotel Heilquelle

CH- 3954 Leukerbad / VS  
Familie Loretan & Team  
Tel. 027 470 22 22  
[info@heilquelle.ch](mailto:info@heilquelle.ch)  
[www.heilquelle.ch](http://www.heilquelle.ch)

**HOTEL  
ENGADINERHOF**  
PONTRESINA  
*Sommerzauber-  
Engadin*  
7 Nächte Halbpension  
bis 24. Sept. 2016 ab **CHF 805.00**  
p. Pers. im Doppelzimmer Standard / Einzelzim-  
merzuschlag CHF 10.00 p. T. • reichhaltiges  
Frühstücksbuffet • 4-Gang Abendessen  
mit Wahl des Hauptgangs • 1 grosses  
**ENGADINERHOF**-Spezialitätenbuffet • gratis  
Abholdienst vom Bhf Pontresina (08 – 18)  
Inkl. freier Benützung aller Bergbahnen  
und der öffentlichen Verkehrsmittel  
im Oberengadin & Postauto ins Bergell  
[www.ENGADINERHOF.com](http://www.ENGADINERHOF.com)  
CH-7504 Pontresina Tel. 081 839 31 00  
[info@ENGADINERHOF.com](mailto:info@ENGADINERHOF.com)

**Erlebnistage  
AM ACHENSEE**  
pro Person ab € 483,-  
7 Übernachtungen inkl. Halbpension  
I Einführung Nordic Walking,  
kostenlose Leihfahräder,  
Achensee Erlebniscard, uvm.  
Tel.: +43 5246 / 63 96  
[info@zillertaler-hof.at](mailto:info@zillertaler-hof.at)  
[www.zillertaler-hof.at](http://www.zillertaler-hof.at)

# UHU®



- Für sauberes und exaktes Kleben von Papier, Karton, Fotos untereinander und auf vielen glatten Oberflächen
- klebt sofort – keine Wartezeit, mit integrierter Schutzkappe

Im Falle eines Falles - **UHU®**



# Im Falle eines Falles - UHU®

Auf seiner Fahrt von St. Moritz nach Zermatt rollt der Glacier Express über 291 Brücken.



### Zu gewinnen

2 x dreitägiges Bahnerlebnis für 2 Personen  
Gesamtwert: ca. 3000 Franken

#### Glücksgriff

# Willkommen im Glacier Express

Atemberaubendes Panorama und Gaumenfreuden der besonderen Art: Das Migros-Magazin und der Glacier Express verlosen **zwei Genussreisen** im langsamsten Schnellzug der Welt.

**D**er Glacier Express fährt auf einer Route, die zu den spektakulärsten Bahnstrecken der Welt gehört. Der luxuriöse Panoramazug durch die Alpen verbindet das glamouröse St. Moritz mit dem nicht minder mondänen Zermatt. Auf der knapp achtstündigen Fahrt durch die Kantone Graubünden, Uri und Wallis passiert er insgesamt 91 Tunnel und nicht weniger als 291 Brücken.

Als Glücksgriff-Gewinner lehnt man sich im komfortablen Waggon

entspannt zurück und tut gut daran, die Augen offen zu halten. Denn die dachhohen Panoramafenster gewähren eine spektakuläre Sicht auf unberührte Landschaften, traditionsreiche Kurorte, tiefe Schluchten und malerische Täler.

Zur Mittagszeit erfüllt der Duft feiner Speisen die Luft im Zug: Das Gewinnpaket beinhaltet ein Dreigangmenü, das – wie üblich im Glacier Express – an Bord frisch zubereitet und am Platz serviert wird. Ein spezielles kulinarisches Highlight steht vom 19. September

bis 23. Oktober auf dem Programm: Die Spitzenköche des Grand Hotels Zermatterhof haben eigens für die Walliser Wochen ein Menü aus typischen regionalen Produkten zusammengestellt. Aufgetischt wird unter anderem geschmorte Kalbschulter an Bergkräutersauce mit Gomser Bramata-Polenta. Zum Dessert gibts Walliser Zwetschgenkompott mit Syrah-Joghurtschaum und Haselnusscrumble. Weine aus fünf regionalen Kellereien komplettieren den Gaumenschmaus zum Ausklang der Reise. **MM**

#### Wettbewerb

### Mitmachen und gewinnen

Das Migros-Magazin und der Glacier Express verlosen **zwei dreitägige Bahnreisen für je zwei Personen** im Wert von je rund 1500 Franken.

**1. Tag:** Anreise mit dem öffentlichen Verkehr ab Wohnort nach St. Moritz (2. Klasse); Übernachtung im Doppelzimmer in St. Moritz (inklusive Frühstück)

**2. Tag:** Frühstück in St. Moritz; Fahrt im Glacier Express ab St. Moritz nach Zermatt (1. Klasse, inklusive Bordmenü); Übernachtung in Zermatt im Doppelzimmer

**3. Tag:** Frühstück in Zermatt; Rückreise mit öffentlichem Verkehr zum Wohnort (2. Klasse)

#### Beantworten Sie folgende Frage:

Wie heissen die Themenwochen im Glacier Express im Herbst?

#### So machen Sie mit

##### Per Telefon:

Wählen Sie 0901560 039 (1 Fr./Anruf) und nennen Sie Ihre Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse.

##### Per SMS:

Senden Sie ein SMS mit dem Text GEWINNEN, dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer 920 (1 Fr./SMS). Beispiel: GEWINNEN, Lösungswort, Beat Beispiel, Beispielstrasse 1, 9999 Exempelstadt

##### Per Postkarte:

Senden Sie eine Postkarte (A-Post) mit Ihrem Lösungswort und Ihrer Adresse an Migros-Magazin, «Rhätische Bahn», Postfach, 8099 Zürich

##### Online:

Gratis auf [www.migrosmagazin.ch/gluecksgriff](http://www.migrosmagazin.ch/gluecksgriff)

#### Einsendeschluss: 11.9.2016

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es erfolgt keine Barauszahlung, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende der Migros-Medien sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mehrfachteilnahmen sind nicht erlaubt und werden vom Wettbewerb ausgeschlossen. Preise, die nicht bis drei Monate nach Ziehung durch den Gewinner bezogen werden, verfallen ersatzlos.



**Grosser Ausverkauf:  
Ventilatoren & Klimaanlage**

Nur solange Vorrat. Alle Produkte im Ausverkauf unter:  
[www.galaxus.ch/klima-sale](http://www.galaxus.ch/klima-sale)



# Der Anlageberater der Schweizer Familie

**Gewinnen Sie**  
exklusive Bahnreisen im Wert  
von je 2000 Franken.

**ZRT**  
Ihr Bahnspezialist für Erlebnisreisen

Machen Sie mit auf  
[ueberraschend-anders.ch](http://ueberraschend-anders.ch)



Von lohnenden Haushaltstipps bis zu spektakulären Naturaufnahmen – mit ihrer Themenvielfalt ist die «Schweizer Familie» jede Woche hoch im Kurs. Und als Bonus können Sie jetzt eine fantastische Zugreise durch die Schweiz gewinnen. [ueberraschend-anders.ch](http://ueberraschend-anders.ch)

## Quiz

# Gewinnen Sie eine von 3 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken!

Ermitteln Sie für jede Quizfrage den richtigen Lösungsbuchstaben. Der Reihe nach in die acht Lösungsfelder eingetragen, ergibt sich das Lösungswort.

## 1. Welches Familienmitglied kümmert sich um Schrauben?

**W** Tante                      **F** Mutter                      **I** Schwester

## 2. Was pfeift der Schiedsrichter beim Fussball als Foul?

**N** Alarmknopf                      **E** Warnblinker                      **O** Notbremse

## 3. Welcher See ist mit Lac de Morat gemeint?

**L** Greizersee                      **T** Murtensee                      **S** Lac de Joux

## 4. Welcher Schriftsteller starb vor vierhundert Jahren?

**A** Klopstock                      **E** Molière                      **O** Shakespeare

## 5. Woher stammt der Schweizer Mundartpopsänger Trauffer?

**G** Berner Oberland                      **I** Seeland                      **N** Sense-Oberland

## 6. Wo kann eine Überfalle vorkommen?

**R** Türschloss                      **O** Schuhe                      **U** Steissbein

## 7. Möglichst wenig Sprit beim Autofahren zu verbrauchen, nennt sich ...?

**E** Spirit                      **A** Hypermiling                      **S** Slowdriving

## 8. Wie nennt sich die Einheit, die die Stammwürze beim Bier angibt?

**F** Grad Plato                      **T** Grad Thales                      **M** Grad Plutarch

### Lösungswort:

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

**Auflösung Nr. 34:**  
EWIGKEIT



### So nehmen Sie teil

**Tel.** Wählen Sie die 0901560 042 (Fr. 1.-/Anruf)

**SMS** Senden Sie MMD2, gefolgt von dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.-/SMS).

Beispiel: MMD2 TASTSINN Hans Mustermann Musterstrasse 22 8000 Musterhausen

**Postkarte** (A-Post) Migros-Magazin, Quiz, Postfach, 8074 Zürich

**Internet** [www.migrosmagazin.ch/raetsel](http://www.migrosmagazin.ch/raetsel)

**Teilnahmeschluss:**

**Sonntag, 11.9.2016, 24 Uhr**

### Teilnahmebedingungen:

Auf der ersten Rätselseite

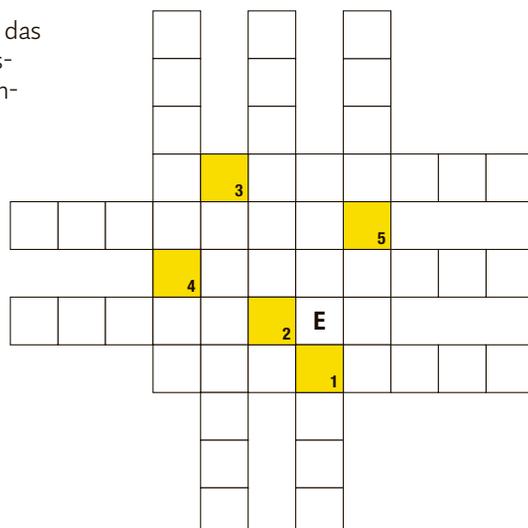
### Gewinner Nr. 33:

Ulrich Flückiger, Thayngen SH;  
Erika Gerteis, Ittigen BE;  
Therese Wiesner, Einsiedeln SZ

## Paroli

# Gewinnen Sie eine von 3 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken!

Füllen Sie die zehn Wörter in das Rätselgitter ein. Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 5.



### Auflösung Nr. 35:

STEGE

### Gewinner Nr. 34:

Franz Krebs, Steffisburg BE;  
Romy Britschgi, Sachseln OW;  
Martin Leu, Bern

ANGEBBAR  
ERLANGEN  
KONGRESS  
KRONERBE  
LIEBENDE  
MASCHINE  
RHODISCH  
SEHLINIE  
STOECKEL  
TAGEDIEB

### Lösungswort:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

### So nehmen Sie teil

**Tel.** Wählen Sie die 0901560 043 (Fr. 1.-/Anruf)

**SMS** Senden Sie MMD3, gefolgt von dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.-/SMS).

Beispiel: MMD3 OSTEN Hans Mustermann Musterstrasse 22 8000 Musterhausen

**Postkarte** (A-Post) Migros-Magazin, Paroli, Postfach, 8074 Zürich

**Internet** [www.migrosmagazin.ch/raetsel](http://www.migrosmagazin.ch/raetsel)

**Teilnahmeschluss:**

**Sonntag, 11.9.2016, 24 Uhr**

### Teilnahmebedingungen:

Auf der ersten Rätselseite



**HERBST-HIGHLIGHTS**  
Hier hat es noch Plätze frei  
Durchführung garantiert!

**Reisen im Königs-Bus: 2+1 Sitzkomfort**

**Sizilien - Königin der Inseln**

Die Schatzkammer im Mittelmeer  
5.- 14. Okt./ 10 Tage nur Fr. 2084.- DZ/HP  
Mit Nachtfähre Genua - Palermo, lokale Reiseleitung, Inselrundfahrt Lipari, Bootsausflug Stromboli inkl. Essen + Wein an Bord, Abendessen auf privatem Landgut, Führung Pompeji, alle Ausflüge und Eintritte gem. Programm inbegriffen. Ausflüge nach Monreale, Cefalù, Milazzo, Lipari, Stromboli, Insel Vulcano, Taormina, Ätna, Catania und zum UNESCO- Weltkulturerbe Syrakus

**Kroatien - Montenegro**

Die vergessenen Juwelen Europas  
16.- 24. Okt./ 9 Tage nur Fr. 1475.- DZ/HP  
Mit Fährüberfahrt Split-Ancona, lokale Reiseleitung, Mittagessen im Biokovo Gebirge, Bootsfahrt Skutarie See inkl. Mittagessen, Besichtigungen, Führungen + Eintritte gem. Programm, Ausflüge nach Zadar, Sibenik, Split, Virpazar, Kotor, Biokovo-Gebirge, Dubrovnik, Montenegro, Budva, Cetinje, Bergdorf Njegusi, Biogradska Gora, Kloster Ostrog, Nationalpark Skadarsko Jezero, Skutarie-See, Ulcinj, Sveti Stefan, Perast

Beide Reisen: Alle ÜN in guten 4-Sterne-Hotels, alle Ausflüge inkl.!

**Zustiege:** Winterthur, St. Gallen, Zürich, Wil, Wängi (P), Abtwil (P), Kreuzlingen, Frauenfeld, Weinfelden, oder vor Ihrer Haustüre ab 49.-

**Reisen im 4- oder 5- Sterne Komfortcar**

**Südtirol - im goldenen Herbst**

10.- 14. Okt. Törggelle + Dolomiten, Fr. 798.-  
Sie besuchen das Trentino, Rovereto, Sarcatal, die Dolomiten, Trient, Cembratal, 4\* DZ/HP

**Gardasee - sonnige Herbstferien**

10.- 14. Okt. Bardolino, 4\*DZ/HP Fr. 650.-  
Dolce far niente am schönen Gardasee und im Hotel mit Pool und Wellnessbereich...!

**Insel Elba - einfach traumhaft**

24.9.- 7. Okt./ 7 od. 14 Tage ab Fr. 825.- DZ/HP  
Hotels in Marina di Campo, am längsten Sandstrand der Insel. Ausflüge nach Lust und Laune

**Amalfiküste, Sorrent**

2.- 9. Okt./ 8 Tage nur Fr. 1435.- DZ/HP  
Ganze Reise in unserem 5\*-Car, ohne umsteigen! Inkl. Ausflug Neapel/Vesuv, Stadtführung Sorrent, Ausflug Amalfiküste, versch. Eintritte, kl. Imbiss + Weinprobe am Vesuv, Zwischen-ÜN in der Toskana, gute 4\* Hotels



Info, Buchung & Katalog  
☎ 071 313 99 00  
☎ 052 223 20 30  
[www.heini-car.ch](http://www.heini-car.ch)



© Rob Lewis

**«Vieles ist wieder möglich nach einer Hirnverletzung. Wichtig ist der Support.»**

Daniel Albrecht, Ex-Skirennfahrer



**FRAGILE SUISSE** Hirnschlag, Schädel-Hirn-Trauma, Hirntumor: Eine Hirnverletzung kann alle treffen.

Hilfe für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige. Helfen auch Sie! PC 80-10132-0



# Gesünder, entspannter, nachhaltiger: Vivai

Jetzt gratis abonnieren!



Vivai, das Wohlfühl- und Nachhaltigkeitsmagazin der Migros, inspiriert mit Ideen und Trends.

Luxus trotz Überfluss: Wir beleuchten unseren Umgang mit Wasser. Ausserdem nehmen wir Sie mit zum Functional Training ins Bootcamp – und erklären, warum eine bessere Ernährung im Kopf beginnt.

Abonnieren Sie Vivai jetzt kostenlos: [migros.ch/vivai](http://migros.ch/vivai), per E-Mail an [abo.vivai@migrosmedien.ch](mailto:abo.vivai@migrosmedien.ch) oder Tel. 0800 180 180



# CUMULUS <sup>extra</sup>

Macht mehr aus Ihren Bons.

## Profitieren Sie mit Cumulus-Extra

### 18 SCHWEIZER HOTELS EXTRA FÜR SIE AUSGESUCHT

Tauschen Sie Ihre blauen Cumulus-Bons im Wert von Fr. 5.– oder Fr. 10.– ein und buchen Sie unter [www.swisshotels.com/cumulus](http://www.swisshotels.com/cumulus) oder 0848 84 84 48.

hotelleriesuisse  
Swiss Hotel Association

2 Nächte, 2x Frühstück und 1 x Abendessen  
für 2 Personen nur Fr. 299.– statt Fr. 399.–



2 Nächte, 2x Frühstück und 1 x Abendessen  
für 2 Personen nur Fr. 399.– statt Fr. 549.–



Die detaillierten Einlösebedingungen finden Sie unter [www.migros.ch/cumulus-extra/hotelleriesuisse](http://www.migros.ch/cumulus-extra/hotelleriesuisse). Angebot gültig bis 17. Dezember 2016 oder gemäss Hoteldetails unter [www.swisshotels.com/cumulus](http://www.swisshotels.com/cumulus). Auch für Einzelreisende buchbar.

## FR. 5.- PROBIER-BON FÜR CUMULUS-EXTRA



**JETZT MIT CUMULUS-EXTRA  
VOM GESCHENKTEN FR. 5.-  
PROBIER-BON PROFITIEREN!**

**CUMULUS**  
Macht mehr aus Ihren Bons.

**Jetzt profitieren:** Zusätzlich zu Ihren Cumulus-Bons, die Sie mit dem Kontoauszug erhalten, schenken wir Ihnen einen digitalen Probier-Bon für Cumulus-Extra im Wert von **Fr. 5.-**. Eintauschbar bis zum 31.10.2016.

## IN SEE STECHEN MIT HOTELPLAN



**CUMULUS  
BON FR.  
10.-**

**HOTELPLAN  
KREUZFAHRTEN-  
GUTSCHEIN  
Fr. 100.-**

**Hotelplan**

**Neuer Partner:** Tauschen Sie Ihre Cumulus-Bons im Wert von **Fr. 10.-** in einen Hotelplan Kreuzfahrten-Gutschein im Wert von **Fr. 100.-**. Einlösbar ab einem Mindestbuchungswert von **Fr. 500.-** pro Person.

## PERSONALISIERTE ETIKETTEN VON STICKERKID



**CUMULUS  
BON FR.  
5.-**

**STICKERKID-  
GUTSCHEIN  
Fr. 10.-**

**stickerkid**

**Neuer Partner:** Tauschen Sie Ihren Cumulus-Bon im Wert von **Fr. 5.-** in einen StickerKid-Gutschein im Wert von **Fr. 10.-**. Einlösbar unter [www.stickerkid.ch](http://www.stickerkid.ch) ab einem Mindestbestellwert von **Fr. 30.-**.

## GUT ABSCHNEIDEN BEI COIFFEUR ORINAD



**CUMULUS  
BON FR.  
5.-**

**ORINAD-  
GUTSCHEIN  
Fr. 15.-**

**COIFFEUR  
Orinad**

**Spezialangebot:** Tauschen Sie ab sofort bis zum 30.9.16 Ihren Cumulus-Bon im Wert von **Fr. 5.-** in einen Orinad-Gutschein im Wert von **Fr. 15.-** statt wie üblich **Fr. 10.-**. Einlösbar bis zum 30.11.16 ab einer Dienstleistung von **Fr. 35.-**.

## GUT INFORMIERT DANK BLICK-ABOS



**CUMULUS  
BON FR.  
5.-**

**BLICK-  
GUTSCHEIN  
Fr. 50.-**

**Blick**

Tauschen Sie Ihren Cumulus-Bon im Wert von **Fr. 5.-** in einen Blick-Gutschein im Wert von **Fr. 50.-**. Einlösbar für ein Blick-Abo im Wert von **Fr. 199.-** oder ein SonntagsBlick-Abo im Wert von **Fr. 189.-**. Der Gutschein ist ein Jahr gültig.

## ZEITSCHRIFTEN-ABOS FÜR LESEVERGNÜGEN



**CUMULUS  
BON FR.  
5.-**

**ZEITSCHRIFTEN-  
GUTSCHEIN  
Fr. 20.-**

**ringier  
axel springer**

Tauschen Sie Ihren Cumulus-Bon im Wert von **Fr. 5.-** in einen Zeitschriften-Gutschein im Wert von **Fr. 20.-**. Gültig für 10 Zeitschriften-Abos in der Schweiz. Der Gutschein kann ab dem Tauschdatum während eines Jahres eingelöst werden.

Hinweis: Alle Angebote sind nicht mit anderen Vergünstigungen kumulierbar.

**Tauschen Sie Ihre blauen Cumulus-Bons telefonisch unter  
0848 85 0848 oder online unter [www.migros.ch/cumulus-extra](http://www.migros.ch/cumulus-extra) ein.**

**BEI FRAGEN RUND UM CUMULUS: CUMULUS-INFOLINE 0848 85 0848**



Meine Welt

# «Schach ist eine wunderbare Zeitverschwendung»

*Erst wollte Uta Köbernick Opernsängerin werden. Doch dann entdeckte die Wahl-Zürcherin ihr Faible fürs Theater, wurde Kabarettistin und gewann den «Salzburger Stier». Auch wenn sie viel auf Tournee ist: Zeit für Tischtennis oder Schach mit ihren Liebsten findet sich immer.*

*Text: Laila Schläfli Bilder: Daniel Winkler*



2



3

**1 Mein Zuhause** «Schach ist eine wunderbare Zeitverschwendung. Am liebsten spiele ich mit meinem Freund und Kollegen Stefan Waghübinger. Er ist besser als ich, aber ich lege nach.»

**2 Mein Hobby** «Als Kind spielte ich gern und viel Tischtennis. Nun habe ich diesen Sommer Pingpong wiederentdeckt. Die Schläger habe ich immer dabei. Wenn mein Sohn und ich eine Platte sehen, nutzen wir den Moment für ein Spiel.»

**3 Mein Alltag** «Ich bin entweder zu viel unterwegs oder zu wenig zu Hause. Da wird das Zugrestaurant zum Stammcafé und der Koffer zur Handtasche.»

**4 Meine Geige** «Sie gehörte meiner Urgrossmutter. Ursprünglich wollte ich Klavier lernen, aber wir hatten keins. Also wurde es die Geige. Mit sechs fing ich an. Klavier kam später dazu.»



5



6

**Name:** Uta Köbernick (40)

**Sternzeichen:** Steinbock

**Biografie und Lebenslauf:**

Aufgewachsen bin ich in Ostberlin. Nachdem ich das Gymnasium abgebrochen hatte, begann ich, Gesang zu studieren. Dann entdeckte ich die Liebe zum Theater und sprach an verschiedenen Schulen vor. In Zürich klappte es. Nach der Ausbildung hatte ich ein festes Engagement in Berlin, kam aber bald zurück. Neben dem Theaterspielen schrieb ich meinen eigenen Kram. Daraus wurde mein erstes Programm, mit dem ich 2007, gleich nach der Geburt meines Sohnes, auf Tournee ging. Ich habe ein paar schicke Preise erhalten, im Mai etwa den Salzburger Stier. Aktuell toure ich mit meinem Programm «Grund für Liebe – politisch, zärtlich, schön».

**5 Mein Buchladen** «Ich mag kleine Läden wie den Buchladen Duplikat in Zürich-Wiedikon. Suche ich ein bestimmtes Buch, frage ich immer erst dort.»

**6 Meine Leidenschaft** «Mit 15 Jahren fing ich an, Texte und Lieder zu schreiben. Da griff ich ganz pragmatisch zur Gitarre und brachte mir halt das bei, was ich brauchte.»

**7 Mein analoger Laptop** «Ich arbeite sehr oft handschriftlich, ich sehe die Vorgänge gern: die Randnotizen, das Durchgestrichene. Am Compi ist etwas einfach gelöscht, ausserdem sieht ein Text zu schnell schon fertig aus.»



7



**Mein Lieblingsprodukt**

«Vanille-Stängeli-Glace.

Die haben wir im Sommer fast immer auf Vorrat im Eisfach.

Das ist so ein «Mama-isst-heimlich-mehr-davon-Ding.»

JETZT DIE WELT DES  
**BAUERNHOFS**  
ENTDECKEN.



Alles rund um den  
Bauernhof zum Sammeln.

**WWW.FARMMANIA.CH**

Pro Fr. 20.- Einkauf ein Sack. Maximal 10 pro Einkauf. Erhältlich  
in allen Migros-Filialen, Do it + Garden Migros, melectronics,  
Micasa, SportXX inkl. Outdoor, OBI, Migros-Restaurants & Take Aways,  
LeShop.ch, solange Vorrat.

**MIGROS**

Ein **M** überraschender.