



MIGROS MAGAZIN

IMPFUNGEN
*Das müssen
Sie wissen*

Seite 10

RHABARBER
DIE BESTEN
REZEPTE

Seite 17

SMARTPHONE:
*So schützen
Sie Ihre Daten*

Seite 39

Die Topseller

*Florian Teuteberg
und Oliver Herren
haben Digitec Galaxus
gross gemacht*

Seite 32

Naheliegend frisch

Top-Angebote aus Ihrer Region



5.20 «Aus der Region.»
Grosi's Hausdressing
500 ml



2.90 TerraSuisse,
«Aus der Region.»
Landbrot
400 g, verpackt



2.60 «Aus der Region.»
Cervelas
2 Stück, 200 g,
in Selbstbedienung



4.30 «Aus der Region.»
Hinterbeinschinken
geschnitten
per 100 g, in Selbstbedienung



20%

«Aus der Region.» Alle Joghurts, 150 g
erhältlich in diversen Sorten, z.B. Honig,
-45 statt -60



7.80 «Aus der Region.»
Anna's Best
Zuckermais
pasteurisiert, per kg



2.20

«Aus der Region.»
Champignons weiss
Schale, 250 g



1.90

«Aus der Region.»
Kopfsalat rot
pro Stück, verpackt



4.20

«Aus der Region.»
Rispentomaten
per kg



6er-Pack

16%



4.95

statt 5.95

«Aus der Region.»
Sommerflor
pro Schale



PRODUZENTEN-TIPP

Frischer Peterli passt ausgezeichnet zu gedämpften Kartoffeln, Hüttenkäse, Salaten und Suppen. Auch als Pesto für Teigwarengerichte ist das beliebte Küchenkraut eine Entdeckung! Übrigens, aus getrockneten Peterlistängeln und Salz lässt sich ein feines, gut haltbares Kräutersalz herstellen.

Ihr Markus Riedwyl

aus Lengnau BE

MIGROS

Einfach gut leben



URABSTIMMUNG 2021

Liebe Genossenschafterinnen, liebe Genossenschafter,

Dieser Tage erhalten Sie Ihre persönliche Stimmkarte für die Urabstimmung 2021. Damit können Sie direkt Ihre Stimme abgeben, gleichzeitig erfahren die Verantwortlichen der Migros, was Sie über Ihr Unternehmen denken. Die Frage, die wir Ihnen stellen, betrifft die Genehmigung der Jahresrechnung 2020, die vorgeschlagene Verwendung des Bilanzgewinns und die Entlastung der Verwaltung Ihrer Genossenschaft. Der Bericht und die Jahresrechnung 2020, die in der Ausgabe 20 des Migros-Magazins publiziert worden sind, werden Ihnen von der regionalen Verwaltung und dem regionalen Genossenschaftsrat zur Annahme empfohlen. In diesem Jahr werden den Genossenschaftern aller regionalen Genossenschaften zusätzlich zu den ordentlichen statutarischen Geschäften auch Statutenänderungen im Zusammenhang mit der zeitgemässen Unternehmensführung (Governance) zur Abnahme unterbreitet. Nehmen Sie Ihr Recht auf die Teilnahme an der Urabstimmung wahr.

Wir freuen uns auf Ihre Beteiligung.

Ihre Migros



WETTBEWERB

Zeig mir dein Wanderfoto ... SportXX und die Migros-Gesundheitsplattform Impuls sind auf der Suche nach den schönsten Wanderfotos. Um an der Verlosung von zehn **SportXX-Gutscheinen im Wert von je 100 Franken** teilzunehmen, müssen Sie bei Ihrer nächsten Wanderung ein Foto von einer schönen Landschaft oder einer lustigen Szene machen und es auf Ihrem öffentlichen Instagram-Profil mit den Hashtags #impulshiking und #sportxxhiking posten. Sie nehmen dann automatisch an dem Gewinnspiel teil.



Bilder: Getty Images, Fotostudio MGB, zVg/Instagram

Welches waren die ersten sechs Migros-Produkte?

A Kaffee, Seife, Reis, Kokosfett, Zucker und Hörnli

B Salz, Toilettenpapier, Ananas, Kartoffeln, Kaffee, Rapsöl

C Seife, Butter, Spaghetti, Schokolade, Mehl, Blévita

Antwort: A. Mit diesem Sortiment startete die Migros im Jahr 1925. Im Vergleich zur Konkurrenz waren nicht nur die Verpackungen grösser, sondern auch die Preise um 10 bis 30 Prozent tiefer.

NEWS

● **Der Marienkäfer fliegt in die Migros:** Die Migros ist die schweizweit grösste Abnehmerin von IP-Suisse-Produkten. Diese werden besonders umweltfreundlich produziert. Bisher wurden sie mit dem Label «TerraSuisse» gekennzeichnet. Neu wird die Migros das IP-Suisse-Label mit dem bekannten Marienkäfer verwenden. Ab sofort sind erste Fleischartikel mit dem Käfer versehen. Durch die flächendeckende Übernahme des Labels wird «TerraSuisse» mittelfristig abgelöst. Die Umstellung umfasst gut 2000 Produkte.

● Die von der Migros und Pro Senectute lancierte Nachbarschaftshilfe Amigos hat es Tausenden von Menschen ermöglicht, sich ihre Einkäufe nach Hause liefern zu lassen. Aufgrund der verbesserten Gesundheitssituation wird dieser Service ab Ende Mai nicht mehr angeboten. Ein grosses Dankeschön an die **29 000 Freiwilligen**, die sich die Zeit genommen haben, ihren Nachbarn die benötigten Migros-Produkte zu bringen.



GERÜHRTER EISKAFFEE Ein warmer Frühlingstag macht Lust auf ein kühles Dessert: Zuerst schlagen Sie Rahm steif und stellen ihn in den Kühlschrank. Sie geben die Vanilleglace und einen Espresso in ein hohes Mixglas und vermischen es zu einer cremigen Masse. Sie füllen den Eiskaffee in Gläser und spritzen den Schlagrahm drauf. Ein bisschen Schokosauce drüber – gutes Schlürfen! www.migmag.ch/eiskaffee





12:05 Uhr

Migros-Moment im La Praille GE Die Qual der Wahl hat diese Kundin in einer Genfer Filiale von Do it + Garden: Sie betrachtet das vielfältige Angebot an Saatgut für Blumen, Kräuter und Gemüse. Das Foto ist am 27. April 2020 entstanden.

Pflanze oder Fleisch? Beides!

The Mix. Schweizer Fleisch genussvoll
kombiniert mit Pflanzen.

47%
weniger
Fleisch



migros.ch/themix

MIGROS
Einfach gut leben

Impressum

MIGROS-MAGAZIN
vormals: Wir Brückenbauer,
 Wochenblatt des sozialen Kapitals,
 Organ des Migros-Genossenschafts-Bundes,
 Migrosmagazin.ch

Adresse
 Limmatstrasse 152,
 Postfach 1766, 8031 Zürich
 Telefon: 0800 84 0848
Kontakt: www.migromag.ch/leser

Herausgeber
 Migros-Genossenschafts-Bund

Chefredaktion
 Franz Ermel (Ltg.), Steve Gaspoz,
 Rüdi Steiner

Art Direktion
 Barbara Pastore

Auflage/Leserschaft:
 Beglaubigte Auflage:
 1556 071 Ex. (WEMF 2020)
 Leserschaft: 2 215 000
 (WEMF, MACH Basic 2021-1)

Abonnemente:
 www.migromag.ch/abo
 Tel.: 058 577 13 00

Ausführliches Impressum unter
 www.migromag.ch/impressum

gedruckt in der
schweiz



Bilder: Christian Schnur, Migusto/Ruth Küng

Ein Designer im
 Nesselfieber:
 Christoph Ibrahim
 ist begeistert von
 der Brennnessel
 und macht aus dem
 Unkraut Stoff, Sirup
 und Spirituosen.

26

Inhalt

Anzeige

Direkt neben
der Leukerbad
Therme

HOTEL ALPENBLICK

LEUKERBAD
TOP Badepauschale 2021

3 Übernachtungen
mit Halb-Pension

Tägl. Eintritt in die Leukerbad-Therme, inkl. Sauna und Dampfbad, Bademantel, freie Benutzung der Bergbahn Gemmi, Leukerbad Card Plus.
Fr. 396.- pro Person

5 Übernachtungen
mit Halb-Pension

Tägl. Eintritt in die Leukerbad-Therme, inkl. Sauna und Dampfbad, Bademantel, freie Benutzung der Bergbahn Gemmi, Leukerbad Card Plus.
Fr. 660.- pro Person

7 Übernachtungen
mit Halb-Pension

Tägl. Eintritt in die Leukerbad-Therme, inkl. Sauna und Dampfbad, Bademantel, freie Benutzung der Bergbahn Gemmi, Leukerbad Card Plus.
Fr. 896.- pro Person

Einzelzimmerzuschlag auf alle Arrangements
Fr. 10.- pro Tag.

Die grösste alpine Thermalbadeanlage Europas steht unseren Gästen am Anreisetag ab 12.00 Uhr mittags zur Verfügung!

T 027 472 70 70
 info@alpenblick-leukerbad.ch
 alpenblick-leukerbad.ch



17

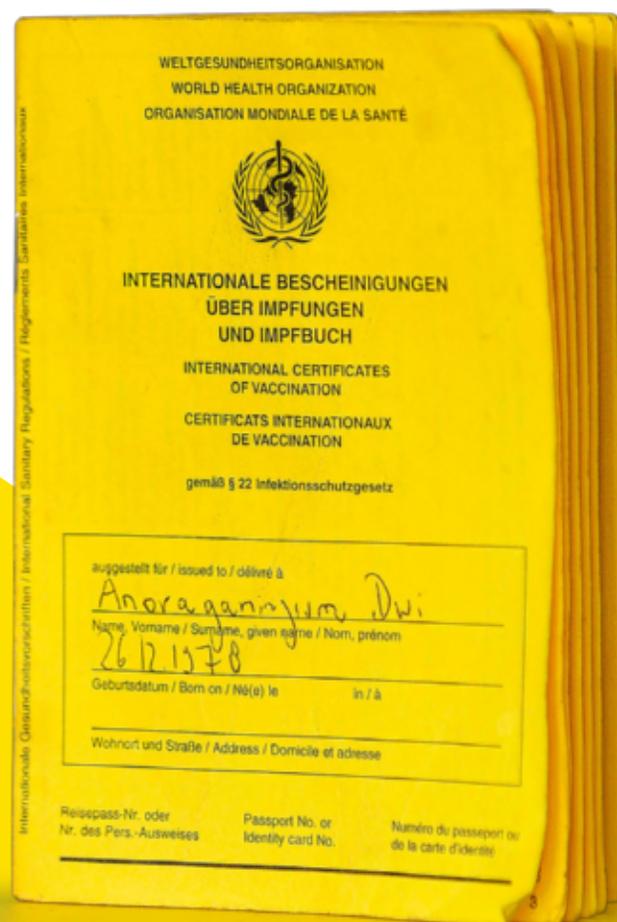
Backen mit Stiel:
 Feine Kuchen mit
 Rhabarber

- 10 Eine piksfine Sache**
Was man über Impfungen und das Impfbüechli wissen muss
- 12 Die wackeren Schneiderlein**
Immer mehr Männer greifen zu Nadel und Faden oder setzen sich an die Nähmaschine. Drei von ihnen erzählen
- 21 1, 2 oder 3?**
- 23 Auf dich, Papa!**
Was sich Väter zum Vatertag wirklich von Herzen wünschen
- 32 Unbekümmert an die Spitze**
Die Gründer von Digitec Galaxus blicken zurück auf 20 bewegte Jahre
- 36 Endlich wieder Gastgeber sein**
So freuen sich die Mitarbeitenden über die Öffnung der M-Restaurants
- 39 Smartphone-Wissen**
So schützen Sie Ihre Daten
- 40 Neue Preissenkungen**
- 44 Sie läuft und läuft und läuft**
Bernadette Studer ist 86 Jahre alt und liebt Volksläufe
- 47 Stadt, Land, Stutz**
- 48 Polemik um 5G**
Unabdingbare Technik für das moderne Leben oder eine Gefahr für Mensch und Umwelt?
- 53 Die Mischung macht's**
Burger und Ghackets mit reduziertem Fleischanteil: So bereitet man sie zu
- 56 Migros Bank**
Wohneigentum im Alter
- 58 Der andere Blick**
Diese Woche: Sara Satir
- 60 Ihre Region**
Aktionen, Reportagen, News
- 67 Rätsel und Spiele**
- 70 Migros-Lovestory**
Nadine Kasper und Raphael Merz aus dem Suhrental

Wo ist bloss mein Impfbüchlein?

Alle reden von der Corona-Impfung. Doch auch vor anderen Krankheiten muss man sich schützen. Welche Impfungen sind dringend nötig, und was kann man tun, wenn man sein Impfbüchlein verloren hat?

Text: Michael West



1 Gegen welche Krankheiten sollte man sich unbedingt impfen lassen?

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt ein ganzes Arsenal von Impfungen. Nur schon Babys und Kinder sollten vor zehn Krankheiten geschützt werden: Diphtherie, Starrkrampf (Tetanus), Keuchhusten, Kinderlähmung, Hirnhautentzündung, Hepatitis B, Pneumokokken, Masern, Mumps und Röteln. In der Jugend kommen dann Impfungen gegen das HPV-Virus, Meningokokken sowie Windpocken hinzu. Letzteres, falls man diese Krankheit nicht schon als Kind durchgestanden hat. Als Erwachsener sollte man die Impfungen gegen Starrkrampf und Diphtherie regelmässig auffrischen lassen, ebenso gegen Keuchhusten, wenn man engen Kontakt zu Säuglingen hat.

3 Gibt es eine Impfung, die gern vergessen geht?

«Die Vorsorge gegen die Hirnhautentzündung nach Zeckenstichen (FSME) gehört zwar nicht zu den Basisimpfungen, ist aber auch wichtig», erklärt Infektiologe Christoph Aebi. «Doch zu wenige Leute denken daran.» Im vergangenen Jahr gab es rund 450 Fälle, so viele wie nie zuvor. Viele Menschen gingen als Ausgleich zur Homeoffice-Arbeit in den Wald, darum kam es häufiger zu Zeckenbissen.

Internationaler Impfausweis

Schweizerisches Impfbüchlein



2 Sind all diese Impfungen wirklich nötig?

«Ja, unbedingt», sagt Christoph Aebi, Chefarzt für Infektiologie an der Berner Universitätsklinik für Kinderheilkunde. «Es geht hier um gefährliche Krankheiten, sie können bleibende Schäden hinterlassen oder sogar zum Tod führen.» Ein Beispiel sei Diphtherie, die bis Ende der 1940er-Jahre in der Schweiz ganze Familien dahinraffte. Ein Grossvater des Arztes hat durch diese Seuche vier Geschwister verloren. «Der Diphtherie-Erreger ist nicht ausgerottet», so Aebi. «Würden wir nicht auf breiter Front dagegen impfen, käme es wieder zu Ausbrüchen, wie sich das in den 90er-Jahren in der ehemaligen Sowjetunion gezeigt hat.»

4 Was genau steht im Schweizer Impfbüchlein?

Im hellblauen Büchlein sind die Daten der Impfungen, die Namen der Impfstoffe und die Chargennummern verzeichnet, ausserdem unterschreibt jeweils eine medizinische Fachperson.

5 Mein Impfbüchlein ist aber nicht hellblau, sondern gelb. Was ist der Unterschied?

Das gelbe ist das internationale Impfbüchlein. Diesen Ausweis benötigt man, wenn ein Land vor der Einreise den Nachweis einer bestimmten Impfung verlangt. Bisher wurden hier zum Beispiel vor Reisen in die Tropen Impfungen gegen Gelbfieber eingetragen.

Was kann ich tun, wenn ich mein Impfbüchlein verloren habe?

Ein neues Impfbüchlein gibts in Arztpraxen und Apotheken. Die bisherigen Impfungen stehen im Patientendossier des Kinder- oder Hausarztes. Falls diese Einträge aber lückenhaft sind, kann man Impfungen bestenfalls mit aufwendigen Antikörpertests nachweisen, was unzuverlässig ist.

«Die Schweiz braucht darum dringend eine digitale Alternative zum Impfbüchlein», sagt Martin Denz, Facharzt für All-gemeine Medizin, Innere Medizin und Psychiatrie bei Medbase Winterthur. Mit der Plattform meineimpfungen.ch gab es bis vor Kurzem ein solches Angebot. Das Projekt einer privaten Stiftung wies jedoch gravierende Sicherheitslücken beim Datenschutz auf und wurde eingestellt.

5 Manche Leute lassen ihre Corona-Impfung ins gelbe Impfbüchlein eintragen. Ist das sinnvoll?

«Das ist eine gute Lösung, solange das Schweizer Covid-Zertifikat noch nicht da ist», sagt Facharzt Martin Denz. «Mindestens Grenzübertritte und Reisen in die Nachbarländer der Schweiz sollten dank dem Impfnachweis im gelben Büchlein einfacher werden.» Ein offizielles Corona-Zertifikat ist es aber nicht.

6 Wann kommt das Schweizer Covid-Zertifikat und wie wird es aussehen?

Spätestens bis Ende Juni soll es erhältlich sein – voraussichtlich in Impf- und Testzentren, Spitälern, Arztpraxen und Apotheken. Man wird damit die Corona-Impfung, eine überstandene Erkrankung oder ein negatives Testergebnis belegen können. Laut dem Bundesamt für Gesundheit wird es ein Papier mit aufgedrucktem QR-Code sein. Wer ihn einscannet, kann eine App auf dem Handy speichern. Anschliessend lässt sich das Zertifikat wahlweise als Papier oder als App vorweisen – zusammen mit einem Personalausweis. Das Zertifikat ist mit der EU abgestimmt und soll Reisen innerhalb von Europa vereinfachen. **MM**



Ueli Bahr
näht Drachen



Die tapferen Schneider

*Auch wenn sie zuweilen schräg angeschaut werden – immer mehr Männer setzen sich in der Freizeit an die Nähmaschine. **Drei Begeisterte** plaudern aus dem Nähkästchen.*

Text: Jeanette Kuster **Bilder:** Desirée Good

Michel Carruzzo fällt auf. Müsste man den 50-Jährigen mit einem Wort beschreiben, fiel die Wahl auf «bunt». Der Wirtschaftsinformatiker hat es sich nicht nur zu Hause in Winterthur fröhlich-farbig eingerichtet, sondern trägt auch gern leuchtend gelbe Hosen und bunte Oberteile. «Ich wurde deshalb schon oft gefragt, ob ich meine Kleider selbst nähe», sagt er. So auch von einer Angestellten der Migros-Klubschule.

«Ich verneinte damals, erzählte ihr aber, dass ich tatsächlich gern Nähen lernen würde. Da verriet sie mir, dass es demnächst in der Klubschule einen Kurs in Modeschneiderei geben würde.» Als der zweijährige CAS-Studiengang lanciert wurde, gab sie ihm Bescheid, und Carruzzo meldete sich spontan an.

Im vergangenen Jahr, mitten im Corona-Shutdown, schloss er den Studiengang mit besten Noten ab. «Seither übe ich fleissig weiter und nähe vier bis fünf Teile pro Monat.» Allerdings produziert er dabei selten etwas für sich selbst: Carruzzos Fokus liegt auf Damenmode. Aktuell ist er daran, ein Kleid zu entwerfen. Als Inspiration dient ihm dabei eine Blume: die Tulpe mit ihren sich überlappenden Blütenblättern. «Das gefällt mir am Nähen: eine Idee zu haben, bei null anzufangen und daraus etwas ganz Eigenes zu kreieren. 08/15 mag ich nämlich nicht.»

Mit Babykleidern angefangen

Sich seine Kleidung genau so zu nähen, wie sie ihm gefällt, das ist auch Helge Nilssons Motivation. «Bei meinen Hemden nähe ich die linke Manschette immer etwas weiter als die rechte, damit



Michel Carruzzo entwirft Kleider



ich meine Uhr bequem darunter tragen kann», sagt der 46-jährige Schwede. Er hat mit dem Nähen angefangen, als seine Frau mit dem ersten Kind schwanger war, «wir haben zuerst beide Kleidchen für unser Ba by genäht».

Heute, zehn Jahre später, ist er derjenige, der deutlich öfter an der Nähmaschine sitzt. Er hat sich in der Familienwohnung im Aargau ein eigenes Nähzimmer eingerichtet, in dem neben einer Overlock-Maschine eine Singer-Nähmaschine von 1937 steht. Darauf angesprochen, gerät Nilsson sofort ins Schwärmen: «Die Singer näht einen perfekten Geradstich, da können moderne Computernähmaschinen nicht mithalten. Und sie ist so gut wie unzerstörbar.»

Wie Carruzzo zeichnet auch Nilsson seine Schnittmuster selbst. Gelernt hat er das mit Hilfe von Büchern. Gelegentlich näht er auch heute noch für die Kinder, am liebsten aber entwirft er Kleidung für sich selbst. «Ein Hemd aus Baumwollstoff, bei dem jeder Saum versteckt sein muss, ist eine viel grössere Herausforderung als eine simple Trainerhose aus Jersey», sagt Nilsson. Solche Herausforderungen zu meistern und danach ein einzigartiges, perfekt sitzendes Kleidungsstück zu tragen, fasziniert den Logistikmanager. «Ein bisschen stolz ist man auch, wenn man selbstgemachte Kleider trägt. Vor allem dann, wenn die Leute nicht sofort be-

«Mir gefällt es, bei Null anzufangen und etwas ganz Eigenes zu kreieren.»

Michel Carruzzo
Wirtschaftsinformatiker

merken, dass man etwas selbst genäht hat.»

Dieses grossartige Gefühl, sein vollendetes Werk in den Händen zu halten, kennt Ueli Bahr nur zu gut. Der 62-jährige Chauffeur aus dem Kanton Bern sitzt seit mittlerweile 36 Jahren regelmässig an der Nähmaschine. Allerdings näht er keine Kleider, sondern Drachen.

Wer fliegen will, muss nähen

«Bei meinem ersten Drachen hat noch meine Frau das Nähen übernommen», erzählt er, «aber beim zweiten meinte sie: «Wenn du wirklich Drachen bauen willst als Hobby, dann lerne selbst nähen!»» Gesagt, getan. In all den Jahren hat Bahr nicht nur Drachen für sich selbst genäht und gebaut, sondern auch Auftragsarbeiten ausgeführt und während fünfzehn Jahren unzählige Drachenbaukurse angeboten. Diese Kurse wurden meistens

von Männern besucht, denen Bahr dann wiederum das Nähen beibrachte. «Viele von ihnen nähen immer noch, einer flickt unterdessen auch Kleider mit der Nähmaschine.»

Erstaunte Reaktionen gab es in all den Jahren immer wieder, wenn er jemandem erzählte, dass er nähe. «Aber das hat mich nie gestört, im Gegenteil: Ich war eher stolz darauf. Wieso auch nicht? Schliesslich kann eine Frau auch einen Kran fahren, warum also soll ich als Mann mich nicht an die Nähmaschine setzen?»

Handarbeitsboom durch Corona

Während Ueli Bahr vor 30 Jahren als nähender Mann noch ein Exot war, nehmen heute immer mehr Männer Nadel und Faden zur Hand. Gerade während des Coronajahrs hat nicht nur die Handarbeit allgemein einen Boom erlebt, es haben sich auch

Michel Carruzzos Fokus liegt auf Damenmode. Er näht vier bis fünf Teile pro Monat (oben).

Ueli Bahr sitzt schon seit 36 Jahren regelmässig an der Nähmaschine und näht Drachen (ganz links).

SCHON PROBIERT?

**FEINER GESCHMACK,
NEUE PURE REZEPTUR,
NUR 4 ZUTATEN:**



**LA VACHE QUI RIT
NEU IM KÜHLREGAL!**

MIGROS

La Vache qui rit gibts in Ihrer Migros



Helge Nilsson ist stolz auf seine alte Nähmaschine von Singer (ganz links). Das Gilet ist eins von Nilssons selbstgenähten Stücken. Unten: Nilsson arbeitet an seiner Overlock-Maschine

deutlich mehr Männer dafür begeistern können. Beim britischen Nählabel Merchant & Mills, das sich auf robuste Stoffe und schnörkellose Schnittmuster spezialisiert, haben 2020 mehr Männer als je zuvor Bestellungen aufgegeben. Auch bei der Handarbeitsplattform «Love Craft» haben sich im vergangenen Jahr deutlich mehr Männer zwischen 25 und 34 Jahren angemeldet als in der Zeit davor. Und die Schnittmusterzeitschrift «Fibre Mood», bislang den Frauen gewidmet, rückt seit Neuestem auch Männer in den Fokus und organisiert auf Instagram Mitnähevents, bei denen für einmal nicht eine Frau, sondern ein Mann die Teilnehmer durch ein Projekt führt.

Neben Corona dürfte auch der Nachhaltigkeitstrend gerade jüngere Männer zum Nähen motivieren: sich seine Kleider selbst zu machen ist ein klares Statement gegen Fast Fashion. Aus einem alten Kleidungsstück etwas Neues zu kreieren oder eine Hose zu flicken, anstatt sie zu ersetzen, genauso. Letzteres macht mittlerweile sogar der Schauspieler George Clooney, wie er unlängst in einem Interview verraten hat.

Doch Clooney und Nachhaltigkeit zum Trotz: Männer, die nähen, werden gerade von Geschlechtsgenossen immer noch oft skeptisch gemustert. Frauen hingegen sind laut Michel Carruzzo immer begeistert, wenn sie hören, dass ein Mann näht. Diese Erfahrung macht auch

Helge Nilsson, der als Einziger der drei Männer Mitglied in einer mehrheitlich weiblichen Facebook-Nähgruppe ist. «Die Gruppe ist toll, weil man dort viele Tipps bekommt, wenn man etwa auf der Suche nach einem bestimmten Stoff ist.» Dass er als Mann in der Nähgruppe in der Minderheit sei, störe ihn

«Meine Frau und ich haben beide zuerst Kleidchen für unser Baby genäht.»

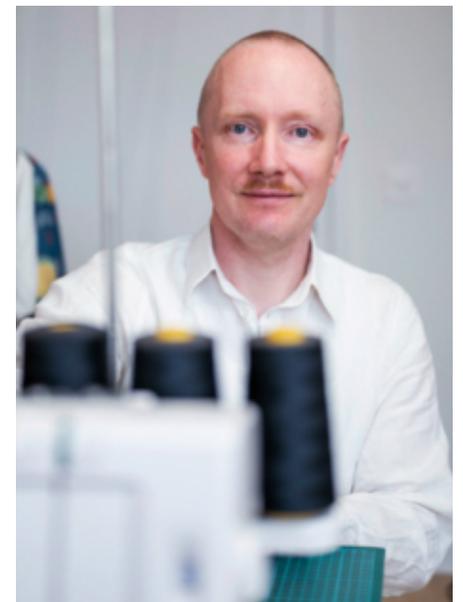
Helge Nilsson
Logistikmanager

Helge Nilsson
näht für sich selbst

nicht. «Ich kann etwas zur Vielfalt beitragen, indem ich ganz andere Sachen nähe und poste als die Frauen», sagt er.

Dennoch würde sich Helge Nilsson freuen, wenn noch mehr Männer nähen würden – auch weil dadurch das Angebot an männerspezifischen Nähmaterialien grösser würde. «Knöpfe für Männerhemden haben immer vier Löcher. In den Fachgeschäften findet man aber fast nur welche mit zwei Löchern, weshalb ich meistens die Knöpfe von alten Hemden wiederverwende.»

Damit sich sein Wunsch eines Tages erfüllt, hilft Helge Nilsson gleich tatkräftig mit, weitere Männer fürs Nähen zu begeistern: Sein Sohn Enok sitzt mit neun Jahren schon ganz konzentriert an der Maschine. Und zeigt uns zum Abschied voller Stolz sein Turnsäckli, das er ganz allein genäht hat. **MM**



Nähen ist in

Mehr Nähmaschinen

Auf galaxus.ch wurden zwischen März 2020 und März 2021 dreimal mehr Nähmaschinen verkauft als im Vorjahr, beim Zubehör hat sich der Umsatz sogar verzehnfacht.

Mehr Schnittmuster

«Der Lockdown hat die gesamte Hobbyschneiderszene extrem befeuert», bestätigt auch Christian Jähnel, Geschäftsführer des beliebten deutschen Schnittmusterlabels Pattydoo.

Mehr Kurse

Wer das Nähen von Grund auf lernen oder seine Kenntnisse verbessern will, findet von «Upcycling» bis «Nähen für Anfänger» in der Migros-Klubschule zahlreiche Kurse.

Havila – die neuen norwegischen Postschiffe!

Die schönste Seereise der Welt zur Polarlichtzeit – mit topmodernen Schiffen & unschlagbar günstig!

Sensationell günstig!
- jetzt Plätze sichern



Die neuen Havila-Schiffe

Ab 2021 verkehren die topmodernen Havila-Schiffe zum sensationellen Einführungspreis auf der legendären Postschiffroute. Die Schiffe verfügen über eine erstklassige Infrastruktur und über 178 topmoderne Kabinen mit allem erdenklichen Komfort. Auf unseren Traumschiffen Havila Castor & CAPELLA gibt es kleine und grössere Innenkabinen: Interior (10m²) und Interior Plus (16-18m²) sowie kleine und grössere Außenkabinen Seaview (15 m²) und Seaview Plus (20m²)

Topmoderne, helle Kabinen



Die norwegische Postschiffroute:

Sie gilt als die schönste Seereise der Welt, die Fahrt auf einem Postschiff entlang der norwegischen Küste. Während 12 Tagen gleiten Sie über 2000 Seemeilen der sich ständig verändernden Küstenlandschaft Norwegens entlang, halten in 34 Häfen, von denen 22 nördlich des Polarkreises liegen. Neben der Unterhaltung an Bord erwarten Sie in den meisten der angelaufenen Häfen tolle Ausflugsmöglichkeiten (Ausflüge sind alle fakultativ und an Bord buch- und bezahlbar).

Die Reise entlang der norwegischen Traumküste wird als schönste Seereise der Welt bezeichnet. Während 12 Tagen gleiten wir zur faszinierenden Polarlichtzeit von Höhepunkt zu Höhepunkt – erst 1000 Seemeilen nordwärts bis nach Kirkenes an der russischen Grenze und dann wieder 1000 Seemeilen südwärts bis nach Bergen. Wenn sich mit etwas Glück am Himmel das Polarlicht entfacht, sitzen Sie in der ersten Reihe!

Ihr Reiseprogramm:

- 1. Tag:** Flug ab Zürich via Oslo nach Bergen. Kurze Stadtführung in der wohl schönsten Stadt Norwegens. Abends checken wir auf unser tolles Postschiff ein.
- 2. Tag:** Heute halten wir unter anderem in Alesund, der Stadt des Jugendstils und in Molde, der Stadt der Rosen.
- 3. Tag:** In Trondheim können Sie heute den Nidarosdom, das grösste sakrale Bauwerk Skandinaviens, bewundern. Am Nachmittag fahren wir durch den schmalen Stokksund.
- 4. Tag:** Früh am Morgen Überquerung des Polarkreises. Durch wunderschöne Schärenlandschaften kommen wir nach Bodø und erreichen am Abend die grossartigen Inselnlandschaften der Lofoten.
- 5. Tag:** Heutiger Höhepunkt ist Tromsø, die Hauptstadt der Arktis. Wie wäre es mit einem Ausflug auf den Spuren arktischer Jäger und Entdecker?
- 6. Tag:** Von Honningsvåg können Sie einen tollen Ausflug zum sagenumwobenen Nordkap, dem „Ende der Welt“, unternehmen.
- 7. Tag:** Heute erreichen wir mit Kirkenes den Wendepunkt der Hürtigruten – hier

an der Grenze zu Russland sind wir östlicher als Istanbul oder St. Petersburg.

8. Tag: Mitten in der Nacht docken wir in Mehamn an, dem nördlichsten Fischerdorf der Welt und eine der grössten Ansiedlungen der Nordkinnhalbinsel. In Hammerfest erinnert die Meridiansäule an die erste exakte Vermessung der Erdkugel.

9. Tag: Von Harstad aus können Sie heute die atemberaubenden Vesteralen erkunden. Die Weiterfahrt führt uns später durch den fantastischen Raftsund zum majestätischen Trollfjord.

10. Tag: Wir überqueren heute den Polarkreis in südlicher Richtung und sehen fantastische Gebirgslandschaften – unter anderem den Berg Torghatten mit dem Loch in der Mitte und die berühmte Gebirgskette „7 Schwestern“.

11. Tag: Mit Kristiansund halten wir heute in der Hauptstadt des getrockneten Kabeljaus. Buchen Sie später einen Ausflug zur atemberaubenden Atlantikstrasse.

12. Tag: Bevor wir unsere grossartige Schifffahrt heute beenden, erwarten uns noch faszinierende Seemeilen mit dem malerischen Nordfjord oder die Mündung des mächtigen Sognefjords. Schliesslich erreichen wir wieder Bergen, von wo aus wir die Heimreise antreten. Ankunft in Zürich am Abend.

12-tägige begleitete
Schiffsreise ab nur

Fr. **1999.-**

REISEHIT 117

Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Linienflüge mit KLM & Air France (Zürich-Bergen-Zürich via Amsterdam/Paris)
- ✓ Sämtliche Flugnebengebühren wie Taxen, Steuern & Kerosinzuschlag (Im Wert von Euro 83.-/Stand: 5/2021)
- ✓ Transfers Flughafen-Postschiffterminal-Flughafen
- ✓ Interessante Stadtführung in Bergen
- ✓ 12-tägige Postschiff-Fahrt Bergen-Kirkenes-Bergen mit dem Postschiff Havila Castor oder Capella
- ✓ inkl. 11 Übernachtungen und Vollpension (2 Bettkabinen innen)
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

Wählen Sie Ihr Reisedatum:

20. November - 1. Dezember 2021
(mit der MS CAPELLA)

26. November - 7. Dezember 2021
(mit der MA CASTOR)

29. Dezember 2021 - 9. Januar 2022
(Silvesterreise mit der MS CASTOR)

Unser Frühbuchpreis für Sie:

Preis pro Person in Doppelkabine innen

Frühbuchpreis: Fr. 1999.-*

* Frühbuchpreis gültig solange Vorrat

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:

Buchungsgebühr Fr. 20.- pro Person (entfällt bei Online-Buchungen)
Zuschlag Silvesterreise 29.12.21-9.1.2022: Fr. 300.-
Kabinenzuschläge Havila:
Aufpreis Doppelkabine Aussen: Fr. 699.-
Aufpreis Doppelkabine Aussen Superior: Fr. 1099.-
Einzelkabinen auf Anfrage

Alle Zuschläge pro Person

REISEGARANTIE

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

Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren! Tel. 0848 00 77 88 www.car-tours.ch

*Rhabarber trägt
«Barbar», den
Fremden, im Namen.
Tatsächlich kommt
er ursprünglich
von weither: aus
dem Himalaya.*

Stange mit Stil

*Der Rhabarber bringt neben
unverwechselbarem Geschmack
viel Farbe und Linie auf den Teller.
Deshalb wird der vielseitige Star
vor dem Essen oft gar liebkost.*

*Text: Dinah Leuenberger
Rezepte, Bilder und Styling: Migusto*

Rhabarber- Mandelkuchen

Zutaten für 4 Personen

- 1 Kuchenteig
in Backschale à 140 g
- 3 EL weisses Mandelmus
- 1 dl Sojacreme
- 250 g Rhabarber
- 2 EL Rohrzucker
- Pfefferminze zum
Garnieren

Backofen und Blech auf 200 °C vorheizen. Teig mit einer Gabel einstechen. Mandelmus und Sojacreme verrühren, auf dem Boden verteilen. Rhabarber in grobe Stücke schneiden, darauf verteilen. Mit Zucker bestreuen. Kuchen auf heissem Blech ca. 35 Minuten in der Ofenmitte backen. Auskühlen lassen. In Stücke schneiden, mit Minze garnieren.



Erdbeer-Rhabarber- Crumble

Erdbeer- und Rhabarberstücke werden mit Streuseln überbacken. Am besten schmecken sie frisch aus dem Ofen, zu cremigem Doppelrahm oder zu Vanilleglace.



Rhabarber- Cookies

Cookies mit Rhabarber und Himbeeren sind schnell und ganz einfach gemacht. Tipp: Die fruchtigen Guetsli unbedingt noch lauwarm probieren.

MIGROS

Jetzt neu

1.6. – 14.6.2021

CUMULUS
PUNKTE
20X

7.95

L'Oréal Paris Men Expert
Men Expert Barber Club
Festes Shampoo & Dusche,
80gr

CUMULUS
PUNKTE
20X

24.95

L'Oréal Paris Revitalift Laser
Revitalift Laser Pures Retinol
Nachtserum gegen tiefe Falten,
30ml

CUMULUS
PUNKTE
20X

25.80

L'Oréal Paris Revitalift Filler
Revitalift Filler aufpolsternde
Tagescreme mit LSF 50,
50ml

CUMULUS
PUNKTE
20X

16.40

L'Oréal Paris Revitalift
Revitalift straffende
Tagescreme ohne Parfum,
50ml

Angebot gilt vom 1.6. bis 14.6.2021, solange Vorrat. Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

ENTDECKEN SIE IHRE NEUE ANTI-AGE ROUTINE

KREIERT VON
VALIDIERT
VON DERMATOLOGEN
L'ORÉAL PARIS

NEU

REVITALIFT
LASER

UNSERE WIRKUNGSVOLLSTE FORM VON RETINOL
**DIE FALTEN WERDEN BEI
100%* DER FRAUEN GEMILDERT**

SCHRITT **1**

PURES RETINOL
NACHTSERUM



SCHRITT **2**

ANTI-AGE INTENSIV-
PFLEGE NACHT



SCHRITT **3**

ANTI-AGE INTENSIV-
PFLEGE TAG LSF 20



*Wissenschaftliche Studie mit 49 Frauen; klinisches Scoring der Gesichtsfalten nach 4 Monaten.

Gebackener Ricotta-Kuchen mit Rhabarber

Dieser Ricotta-Kuchen ohne Eier und Weizenmehl gelingt im Handumdrehen – und ist so cremig wie ein Cheesecake.



Tipp

Die Rhabarberschale ist eigentlich essbar. Wer sich an den Fäden stört, kann ihn aber schälen: Den Rhabarber erst waschen, und die Blätter mit dem Rüstmesser entfernen. Dann die Haut abziehen, und die Stangen so lange schälen, bis keine Fäden mehr vorhanden sind.

Rhabarber-Vanille-Konfitüre

Vanille aus Schoten veredelt diese Rhabarberkonfitüre. Daneben braucht es bloss noch Zitronensaft und Gelierzucker, und schon ist der Brotaufstrich fertig.



Holunder-Panna-cotta mit Rhabarber

Dessert für 4 Personen
Für 4 Förmchen à ca. 1,25 dl

Zutaten

2	Dolden Holunderblüten
5 dl	Halbrahm
4 Blatt	Gelatine
4 EL	Holunderblütensirup
300 g	Rhabarber
1	kleine Orange
1	Vanilleschote
30 g	Zucker
2 TL	gehackte Pistazien

1. Am Vortag Holunderblüten ausschütteln, wenn nötig etwas verlesen. Blüten in den Rahm legen. Im Kühlschrank zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

2. Holunderrahm durch ein Sieb giessen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Hälfte des Rahms aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen. Gelatine gut ausdrücken und im Rahm auflösen. Restlichen Rahm und Sirup begeben, gut verrühren. Masse in die Förmchen verteilen. Panna cotta im Kühlschrank ca. 3 Stunden fest werden lassen.

3. Backofen auf 180 °C vorheizen. Rhabarber rüsten und in Stücke à 2 cm schneiden. In eine ofenfeste Form geben. Orangenschale fein dazureiben. Orange auspressen. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Mit Zucker und Orangensaft mischen und zum Rhabarber geben. Alles in der Ofenmitte ca. 10 Minuten backen. Panna cotta auf Teller stürzen. Mit Rhabarber und Pistazien servieren.



Das Gemüse ist bei uns seit rund 100 Jahren bekannt und hat traditionell zwischen April und dem Johannistag, 24. Juni, Saison. Danach gilt es wegen der Oxalsäure, die in der Blütezeit stetig zunimmt, als ungeniessbar.



TREND

Bilder: Migusto, www.babyrockmyday.com, @dani_backt

Vor dem Backen hat der Rhabarber eine feste Konsistenz. Deshalb eignet er sich hervorragend für kulinarische Kunstwerke. Auf die Muster, fertig, los!



Alle Rezepte auf migusto.ch

Weil gemeinsam Heimwerken Spas macht.



30.-
günstiger

49.95
statt 79.95

**Do it + Garden
Steckschlüsselsatz**
64-tlg.



40%

29.95
statt 49.95

Werkzeugkoffer
48-tlg.



33%

66.95
statt 99.95

**Black & Decker
Akku-Bohrschrauber**
18 V / 1,5 Ah Li-Ion

Leerlaufdrehzahl 650 min⁻¹,
max. Drehmoment 30 Nm,
max. Bohr-Ø in Stahl/Holz:
10/25 mm, inkl. Ladegerät
und Koffer



20%

47.95
statt 59.95

**Black & Decker
Kompakt-Mouse**
120 Watt

Schwingzahl max.
14 000 min⁻¹, Schleiffläche
135 x 95 mm, inkl. 3er-Set
Schleifblätter (K80, K120
und K240)



3er-Set

Hit

9.95

**Gebol
Arbeitshand-
schuhe**
3er-Set



40%

9.95
statt 16.95

**Do it + Garden
Bohrer-, Dübel- und
Schrauben-Set**

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen. Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. Angebote gelten nur vom 1.6. bis 14.6.2021, solange Vorrat.

MIGROS
Einfach gut leben

Panini-Panne

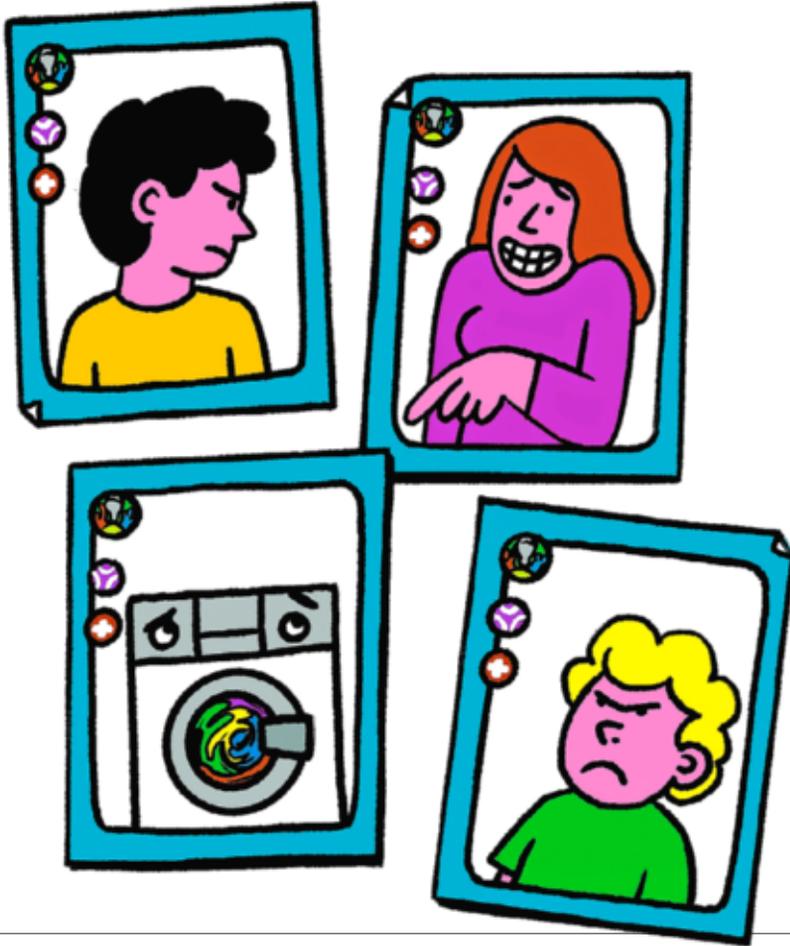


Illustration: Lisa Rock

1, 2 ODER 3? Ich war nie ein grosser Panini-Fan, habe mich aber umstimmen lassen. Schliesslich hat der Grosse (10) mit der WM 2014 in Brasilien die Flaggen von Argentinien bis Uruguay identifizieren gelernt. Und der Kleine (5) kennt seit der WM 2018 in Russland die Namen der saudi-arabischen Spieler, die ich ihm immer wieder vorlesen musste.

Erstmals sammeln die Jungs für ein gemeinsames Album. Während der Grosse Briefli am Kiosk kauft, versucht der Kleine, aus den Doppelten Gewinn zu schlagen – mit Tauschen oder «Bläsen». Dabei gilt es, ein Bildchen auf dem Boden durch geschicktes Blasen umzudrehen und so zu erobern. Das gelingt ihm nur selten, doch kürzlich hat er so wichtige Spieler erzockt und der Grosse einige gute gekauft. Als sie die Bildchen in Siegeslaune einkleben wollen, finden sie sie nirgends. Ich bin gerade dabei, farbige Schnipsel aus der Waschmaschine zu klauben, als mir dämmert: Ich habe ihre Panini gewaschen. – Und jetzt? **MM**

- 1** Ich drücke ihnen zehn Franken in die Hand und schicke sie damit zum Kiosk.
- 2** Ich übe «Bläsen», bis ich gegen die anderen Kinder gewinne, und ziehe los.
- 3** Ich schimpfe, weil sie die Shorts mit vollen Taschen in die Wäsche gelegt haben.



Monica Müller (47) hat zwei Buben, einen Mann, einen Job, einen Haushalt. Mal wäre sie gern mehr Leitwölfin, mal mehr Gandhi.

Antwort: Ich habe ein ganz schlechtes Gewissen und hoffe, sie kriegen gute Bildchen. Ich stehe nämlich gerade so schlecht im Kurs wie der Schweizer Spieler Renato Steffen, den sie dreifach haben.

Anzeige



**MONTAG IST
WORKLIFE-
RETROSNEAKER-
KURKUMA-
TAG.**

**Jeden Montag die besten
Stories in deiner Inbox.
Jetzt Newsletter abonnieren:
www.migmag.ch/newsletter**

POP

MIGROS

Jetzt neu

1.6. – 14.6.2021



CUMULUS
PUNKTE
20X

12.90 Garnier Bio Rosy Glow
3 in 1 Tagescreme
für müde Haut ohne Strahlen,
Pflege – Festigkeit – Glow,
50ml



CUMULUS
PUNKTE
20X

**Garnier Skin Active Tuchmasken
mit Ampullen-Serum**
z.B. Anti-Müdigkeit Tuchmaske getränkt
in Vitamin Cg Ampullen-Serum
und Ananas-Extrakt, 1 Stk., 3.70



CUMULUS
PUNKTE
20X

**Garnier Fructis Hairfood
Shampoos & Spülungen**
z.B. Fructis Hairfood Banana Shampoo
für trockenes Haar, 350ml, 5.50



CUMULUS
PUNKTE
20X

4.95 Garnier Ultra Doux Honig
Shampoo Nachfüllbeutel
Stärkt, schützt und nährt,
500ml



CUMULUS
PUNKTE
20X

**Garnier Ultra Doux Kamelien
Argan Spülung und Maske**
z.B. Ultra Doux Kamelien Argan Spülung,
250ml, 3.95

Angebot gilt von 1.6. bis 14.6.2021, solange Vorrat. Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

«Ein guter Vater muss keine Kopie der Mama sein»



Margrit Stamm
Erziehungswissenschaftlerin

Margrit Stamm, was braucht es, damit ein Vater ein guter Vater ist?

Ein guter Vater muss kein Superdaddy und auch nichts Spektakuläres oder sogar eine Kopie der perfekten Mama sein. Für beide gilt: «Hinreichend gut» genügt vollauf. Ein solcher Vater ist kein Zaungast, sondern ein engagierter Beteiligter. In Erziehung und Förderung der Kinder spielt er eine wichtige und emotionale Rolle, auch als Modell. Er wertschätzt die Leistungen der Partnerin und zieht mit ihr am gleichen Strick. Die häusliche Präsenz spielt eine untergeordnete Rolle. Auch Vollzeit berufstätige Väter können eine engagierte Vaterschaft praktizieren.

Wie müssen Mütter sein, damit Väter gute Väter sein können?

Mütter sollten bereit sein, dem Partner zu Hause Autonomie und Zuständigkeiten zu überlassen und zu lernen, die eigenen Einflusszonen herunterzufahren. Die oft unbewusst markierte

Überlegenheit begünstigt die geringere Beteiligung der Väter. Und dies wiederum bestärkt das Vorurteil, dass diese nicht motiviert genug oder für Haushalt und Kinderbetreuung zu wenig begeben seien.

Was wünschen Sie sich zum Vatertag?

Erstens mehr Wertschätzung von Vätern! Väter werden zu einseitig an ihrer häuslichen Präsenz gemessen. Viele von ihnen engagieren sich jedoch facettenreicher für Frau und Kind, als wir dies wahrhaben wollen. Zweitens, dass Führungskräfte die Vereinbarkeit von Familie und Beruf als betriebliche Selbstverständlichkeit verstehen und sowohl Väter als auch Mütter aktiv unterstützen. Drittens, dass Familienpolitik auch Väterpolitik wird. Viertens, dass Väter und Mütter ihren Söhnen Fürsorge lehren.

Buchtipps Margrit Stamm: «Neue Väter brauchen neue Mütter. Warum Familie nur gemeinsam gelingt», Piper, 2018; Fr. 27.90 bei exlibris.ch



«Enkelkinder. Ich bin jetzt 63 Jahre alt, ich bin bereit!»

Stipo Markovic (63), Bonstetten ZH, Schlosser, Vater von drei Söhnen



«Freiheit! Eine ganze Woche Ferien, ich ganz alleine. Vorausgesetzt, meiner Familie geht es gut.»

Marco Masetta (53), Zürich, Coiffeur, Vater von zwei Töchtern (7 und 9)



«Ich möchte Zeit für mich haben. Einen ganzen Tag lang. Oder einen Nachmittag.»

Sandro Poffa (51), Zürich, Marketing Manager, Vater von zwei Söhnen (5 und 10)

Was sich Väter wirklich wünschen

Am 6. Juni ist Vatertag. Wussten Sie nicht? Eben. Wir haben elf Väter jeden Alters gefragt, was sie sich wünschen.

Texte: Lisa Stutz und Monica Müller



«Ich wünsche mir mehr Zeit mit meinen Kindern. Im Corona-Jahr musste ich bei der Arbeit viel einspringen. Es tut mir weh, zu Hause so viel zu verpassen.»

Avni Rexhepi (31), Basel, Detailhandelsassistent, Vater von zwei Töchtern (10 Monate und zwei Jahre)



«Ich wünsche mir, dass meine Familie den Vatertag kennen würde. Im Ernst: Meine Töchter sollen zu selbständigen Mädchen heranwachsen.»

Michael Ender (34), Niederwil AG, Business Development Manager, Vater von zwei Töchtern (2 und 4)



«Meine Tochter liebt Züge. Es wäre toll, einen ganzen Tag zusammen unterwegs zu sein. Wir würden mit dem Postauto, dem Zug und dem Schiff die Schweiz erkunden.»

Kilian Wyss (31), Oberbalm BE, Bauer und Schreiner, Vater einer Tochter (3)



Exklusiv bei Excellence:
Virenfrei in Schiff & Bus
mittelthurgau.ch/durchatmen



Kurs auf Qualität. Gastlichkeit mit Herz, behaglicher Luxus an Bord. Ihre Flussreise, in Excellence-Qualität, jetzt zum Bestpreis.

Excellence-Flussreisen der Luxus der Langsamkeit

Die kleinen Schweizer Grandhotels. Der feine Unterschied.

Weltnaturerbe Donaudelta Excellence Princess



10 Tage ab
Fr. **2195**

Wien > Budapest > Mohacs > (Pecs) > Belgrad > Eisernes Tor > Vidin > Giurgiu > (Bukarest) > Oltenita > Tulcea > St. Georgs-Kanal/Donaudelta > Tulcea

Reisedaten 2021
Wien – Tulcea: 10.08.–19.08.
Tulcea – Wien: 19.08.–28.08.

Infos mittelthurgau.ch/epvie1 und eptul1

Schöne Blaue Donau Excellence Empress



8 Tage ab
Fr. **1555**

Passau > Melk > Wien > Budapest > Esztergom > Bratislava > Dürnstein > Passau

Reisedaten 2021
11.07.–18.07. / 18.07.–25.07. / 25.07.–01.08. / 01.08.–08.08. / 08.08.–15.08. / 29.08.–05.09. / 19.09.–26.09.

Infos & Buchung mittelthurgau.ch/eepas2

Nordholland und das IJsselmeer Excellence Countess



8 Tage ab
Fr. **1595**

Nijmegen > Veere (Middelburg) > Rotterdam > Amsterdam > Hoorn (Insel Texel) > Harlingen > Kampen > Nijmegen

Reisedaten 2021
13.07.–20.07. / 28.07.–04.08. / 12.08.–19.08. / 27.08.–03.09. / 11.09.–18.09.

Infos & Buchung mittelthurgau.ch/eoarn2

Pfalz & Elsass Excellence Queen



4 Tage ab
Fr. **495**

Speyer > (Pfalz) > Breisach > (Elsass)

Reisedaten 2021
20.10.–23.10. / 23.10.–26.10. / 28.10.–31.10.

Infos & Buchung mittelthurgau.ch/eqbas8

Beaujolais und Burgund Excellence Rhône



4 Tage ab
Fr. **495**

St. Jean de Losne > Chalon-sur-Saône > Tournus > Mâcon > (Cluny) > Lyon

Reisedaten 2021
St. Jean de Losne – Lyon: 30.10.–02.11.
Lyon – St. Jean de Losne: 27.10.–30.10.

Infos mittelthurgau.ch/erstj1 und erlyo1

Buchen & informieren
mittelthurgau.ch | 071 626 85 85

REISEBÜRO
MITTELHURGAU
Die Schiffsreisenmacher



«Ich arbeite viel und wünsche mir einen Tag mit der Familie, den wir bewusst erleben und geniessen. Auf das Abendessen, das meine Frau und mein Sohn jeweils zum Vatertag für mich planen, freue ich mich. Natürlich helfe ich dann auch mit, das kann ich nicht lassen.»

Mirko Buri (37), Köniz BE, Koch, Vater eines Sohns (8)



«Wieder einmal Zeit mit meiner Frau alleine zu verbringen, wäre schön. Am liebsten ein Wellnesswochenende zu zweit.»

Christopher Kohler (35), Boppelsen ZH, Versicherungsberater, Vater einer Tochter (15 Monate)



«Da meine Töchter in Deutschland leben und es im Moment nicht möglich ist, zusammen den Tag zu feiern, feiere ich ihn mit meinen Männerfreunden auf einer Velotour. Inklusive anschliessendem BBQ.»

Klaus-Peter Roehl (63), Zürich, Wirtschaftsinformatiker, Vater zweier Töchter (35 und 37)



«Ich wünsche mir einen gemütlichen Jassnachmittag mit meinen Kindern. Bei einem Schieber das Zusammensein geniessen. Egal wann – ich habe viel Zeit und kann problemlos irgendeinen Tag zum Vatertag deklarieren.»

Walter Siegenthaler (93), Burgdorf BE, Rentner, Vater einer Tochter (62) und eines Sohns (64)



«Eine glückliche und gesunde Familie. Und ein Lebensumfeld für meine Kinder, in dem sie sich ihren Kinderwunsch eines Tages auch erfüllen können, wenn sie das denn wollen.»

Christoph Loetscher (44), Zürich, Architekt, Vater einer Tochter (7) und eines Sohns (10)

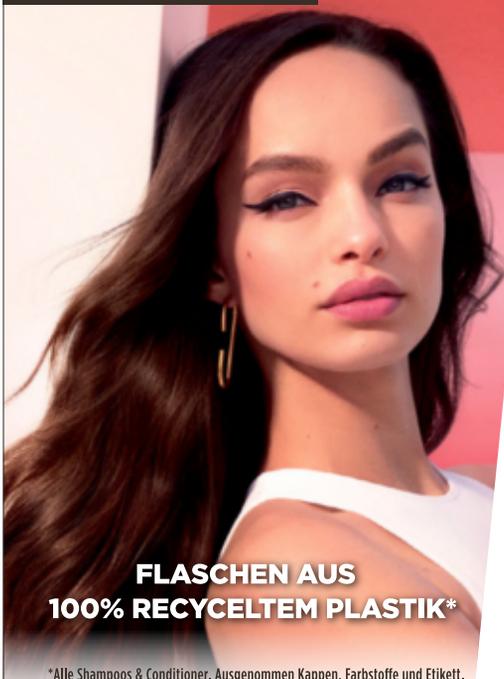
Bilder: Franziska Fruitiger, zVg (4)

Anzeige

MIGROS

Elseve Haarpflege in Aktion

1.6.–14.6.2021



FLASCHEN AUS 100% RECYCELTEM PLASTIK*



Duo-Pack

25%

Elseve Shampoos

z.B. Shampoo Dream Long, 2 x 250 ml, **5.75** statt 7.70



Duo-Pack

25%

Elseve Spülungen

z.B. Spülung Anti-Haarbruch, 2 x 200 ml, **5.75** statt 7.70

*Alle Shampoos & Conditioner. Ausgenommen Kappen, Farbstoffe und Etikett.

Solange Vorrat. Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

Monsieur Ibrahim und die Mauerblümchen



Unscheinbar und unterschätzt? Ausgerechnet aus der Brennnessel möchte Christoph Ibrahim hippe Produkte machen. Er ist Feuer und Flamme für das Kraut.

Text: Yvette Hettinger **Bilder:** Christian Schnur



Da ist es also, das Kraut, um das sich alles dreht: mannshohe, getrocknete Büschel von Brennnesseln. Dass daraus modische, leckere und praktische Teile werden sollen, ist schwer vorstellbar. Aber genau das hat Christoph Ibrahim (30) im Sinn. Die Brennnessel begeistert ihn: «Sie ist hautfreundlich, gesund, feuerfest, extrem vielseitig und günstig. Und fast endlos verfügbar.» Ibrahim zeigt schwärmend auf das dürre Gestrüpp in seinem Atelier, das er in einem alten Haus an Zürichs Stadtrand eingerichtet hat: Tisch, Laptop, Kühlschrank, Töpfe mit Brenn- und anderen Nesseln, eine Sofa-Ecke und viele Gefässe mit getrockneten Blättern, mit Garnrollen und stoffartigen Proben in unterschiedlichen Farbschattierungen.

«Aus Brennnesseln lässt sich Vlies herstellen», erklärt Ibrahim. Er hat es selber ausprobiert, an Maschinen der Schweizer Textilfachschule in Zürich. Aus solchen Stoffbahnen will er nun Designobjekte fertigen, weshalb er sein Vlies Firmen schmackhaft zu machen versucht, die solches verarbeiten. An seiner Begeisterung soll es nicht liegen: «Die Brennnesselfaser ist robust und gleichzeitig weich. Und sie hat, wenn sie verarbeitet ist, einen seidigen Glanz», schwärmt er, während er ein Stück Garn durch die Finger gleiten lässt. «Kleider aus Brennnesseln können im Winter wärmen oder im Sommer kühlen, je nachdem, wie die Faser verarbeitet wird.»

Die Brennnessel – nicht gerade ein glamouröses Gewächs. Optisch eher schmucklos, selbst wenn sie blüht. Wird mancherorts auch Saunessel genannt. Brennt fies, kann über drei Meter hoch werden und überwuchert im Garten ganze Kulturen, wenn man nicht aufpasst. Kenner schätzen sie als Tee oder Suppe, Raupen und Schmetterlinge als Wohnraum und Futter, Gärtner als Jauche. Gedeiht schon ab zehn Grad, hält Wind, Frost und Hitze stand.

Christoph Ibrahim war schon vor Jahren von dem zähen Gewächs beeindruckt. Ihm fiel auf: «Diese Pflanze mag stickstoffreiche Böden, etwa Komposthaufen. So wächst quasi aus dem Abfall der Gesellschaft ein neues Produkt.» Permakulturgärtner könnten es nicht schöner sagen. Doch Ibrahim winkt ab: Mit

«Auf dem Abfall der Gesellschaft wächst quasi ein neues Produkt.»

Christoph Ibrahim
Designer

Gärtnern habe er gar nichts am Hut, auch nicht mit der «Do-it-yourself-Oma-Ästhetik», die man oft antreffe, wenn es um Nachhaltigkeit gehe. «Aber die Brennnessel», sagt er, «die ist extrem vielseitig verwendbar.» Allein schon die schiere Menge inspirierte ihn: «Es gibt so viel davon. Ich fand immer, mit dieser Masse muss doch etwas anzufangen sein.»

Mit der Mutter weitergetüftelt
Dann kam ihm vor eineinhalb Jahren ein Gewebe aus Brennnessel in die Hände. Da war er Designstudent an der Hochschule der Künste in Zürich und daran, seine Bachelorarbeit aufzugleisen. Aus dem Stoff, der aus Nepal kam, nähte er als Ab-

schlussarbeit Schuhe, eine Art Espadrilles. Für diese Fussbekleidung kann er sich heute nicht mehr recht begeistern, für die Faser umso mehr.

Also beschaffte er sich alle Informationen zur Brennnessel, die er bekommen konnte. «Einen totalen Overload», wie Ibrahim lachend sagt. Weil ihm aber selbst ein Überfluss an Theorie nicht genügte, trieb er die praktische Entdeckung der Staude im Ferienhaus der Mutter im Jura weiter voran. Dort wächst die Pflanze in rauen Mengen. «Und meine Mutter tüftelt auch gern», sagt der Designer lächelnd. Zunächst entstanden ein Pesto und ein Gin, dann ein Sirup – der wird inzwischen in grösseren Chargen hergestellt. Derweil erforscht der Designer weitere textilen Möglichkeiten des Krauts. Im Zürcher Atelier reihen sich deshalb Dutzende von Faserknäueln aneinander, fein säuberlich beschriftet: Nessel mit Schafwolle, gefilzt oder ungefilzt, Nessel mit Seide, gewirnt, Nessel gewaschen oder ungewaschen und ungefilzt.

Mittlerweile sind zwei Freunde aufs Projekt aufgesprungen, sie stehen dem Designer für Finanzen und Vermarktung zur Seite. Gemeinsam haben sie das Label Maison Verte gegründet und eine Produktpalette definiert. Ganz zuoberst: Brennnesselpads, eine waschbare, wiederverwendbare Alternative zu den Wegwerfpads aus Baumwolle oder Synthetik. Schmeichelweich sind Ibrahims Prototypen schon. Nur optisch kommen sie noch etwas rustikal daher. Ibrahim arbeitet weiter daran, denn «die Produkte sollen cool und fresh aussehen». Ästhetik sei ihm wichtig und Nachhaltigkeit selbstverständlich. Deshalb findet er es toll, eine Ressource praktisch da verarbeiten zu können, wo sie wächst. Ausserdem sollen möglichst alle Teile der

Ein Designer voller Ideen: Christoph Ibrahim fährt total auf ein Gewächs ab, das die meisten eher meiden.



Mit den Schuhen aus Brennsetextil fing alles an (Bild oben).

Robust und schön: Brennsetgarn (ganz links), gut mit anderen Naturmaterialien kombinierbar

Pads aus Brennsetfasern sind das neueste Projekt von Maison Verte (Bild links).

Pflanze verwertet werden. Kosmetikprodukte aus der Wurzel sind eine Idee, ein Haarwasser ist angedacht.

Entwickeln und herstellen will das Team von Maison Verte das alles nicht allein. Die Männer sind mit ein paar anderen Menschen in Kontakt, die sich für die Pflanze interessieren, und es sollen noch mehr hinzukommen. Gegenseitig inspiriert und unterstützt man sich. Die Brennset, weiss Ibrahim, webe unter der Erde ein netzartiges Wurzelwerk, um dann an geeigneten Orten in die Höhe zu wachsen. «Genauso soll das auch mit unserer Community sein.» **MM**

Bis zum 5. Juni läuft im **Gewerbemuseum Winterthur** eine von Christoph Ibrahim kuratierte Ausstellung über die Brennset: www.migmag.ch/brennset



Bilder: zVg, iStockphoto

Anzeige



Ostsee-Express: Inseln Usedom & Rügen

Ihre komfortable Busverbindung zu den beliebtesten Ostsee-Inseln Usedom und Rügen mit dem Extra-Service:

- Sie buchen Ihr Wunschhotel nach Wahl, wir bringen Sie hin- und zurück, bis vor Ihr Hotel.
- Ohne Kofferschleppen: Transfer zwischen Car und Hotel (bzw. umgekehrt) inbegriffen.
- Zustiege aus der ganzen Schweiz: ab/bis Zürich auf SBB-Fahrplan BE, LU, BS abgestimmt.

Termine heini-car.ch 
Ab Juli bis September 2021
 Hinreise: Abfahrt Freitagabend, Nachtfahrt
 Ankunft Samstagnachmittag
 Rückreise: Abfahrt Sonntagmorgen, Tagesfahrt
 Rückkehr Sonntagabend

Kosten
 Usedom: Hin & Rück CHF 300 / Einfach CHF 200
 Rügen: Hin & Rück CHF 320 / Einfach CHF 210

Infos, Buchung & Katalog ☎ 052 378 14 24 ostsee-express.ch



Über 25 Jahre Erfahrung!

Wir sind die Erfinder dieser Alternative zum Friedhof.

Verlangen Sie unsere Unterlagen.

Wir beraten Sie gerne.



FriedWald GmbH - 8265 Mammern
 Tel. 052-741 42 12 www.friedwald.ch



Wenn das zu leise ist.

Sie hören nicht mehr so gut wie früher?
 Wir beraten Sie unabhängig und kostenfrei.

neutrale-hörberatung.ch  [pro-audito schweiz](http://pro-audito-schweiz)

KLEINE WUNDEN?



20%
ROTPUNKT RABATT

BEPANTHEN PLUS

z.B.

Spray, 30 ml **7.85** statt **9.80**
Crème, 100 g **21.10** statt **26.40**

Bayer (Schweiz) AG. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

SONNENEMPFLINDLICH?



20%
ROTPUNKT RABATT

ANTHELIOS SONNENPFLEGE

z.B.

Shaka Fluid LSF 50+, 50 ml **25.20** statt **31.50**
Dermo-Kids Wetskin LSF 50+, 250 ml **32.25** statt **40.30**

L'Oréal Suisse SA

VITALE AUGEN?



20%
ROTPUNKT RABATT

VITALUX PLUS

Kapseln, 84 Stk. **47.60** statt **59.50**

Alcon Switzerland SA

RAUCHFREI?



20%
ROTPUNKT RABATT

NICORETTE (exkl. Kaudepot 30 Stk.)

z.B.

Kaudepot 2 mg, 105 Stk. **43.05** statt **53.80**
Spray, 2 x 150 Dosierungen **96.40** statt **120.50**

Janssen-Cilag AG. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

SCHMERZEN?



20%
ROTPUNKT RABATT

DOLO-SPEDIFEN FORTE 400

Filmtabletten, 10 Stk. **8.50** statt **10.60**

Zambon Schweiz AG. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

MUSKELKRÄMPFE?



20%
ROTPUNKT RABATT

3M NEXCARE COLDHOT

z.B.

Therapy Thermo-indicator 26x11cm **15.90** statt **19.90**

3M (Schweiz) GmbH

DURCHFALL?



20%
ROTPUNKT RABATT

IMODIUM LINGUAL

Schmelztabletten, 20 Stk. **14.00** statt **17.50**

Janssen-Cilag AG. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

GESCHWOLLENE BEINE?



20%
ROTPUNKT RABATT

HIRUDOID FORTE

z.B.

Gel, 100 g **32.50** statt **40.60**

Medinova AG. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

MAGENBRENNEN?



20%
ROTPUNKT RABATT

RIOPAN GEL FORTE

Beutel, 20 Stk. **25.20** statt **31.50**

PANTOZOL CONTROL

Tabletten, 14 Stk. **19.70** statt **24.60**

Takeda Pharma AG. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Unsere Standorte: Affoltern a. Albis, Altstätten SG, Arbon, Bad Ragaz, Baden, Basel, Bassersdorf, Bern, Biel, Binningen, Breitenbach, Bülach, Chur, Dielsdorf, Dietikon, Embrach, Emmenbrücke, Flawil, Goldau, Gossau SG, Gossau ZH, Grenchen, Grosshöchstetten, Herisau, Hombrechtikon, Horgen, Ipsach, Kloten, Küsnacht, Lenzburg, Liestal, Lostorf, Maienfeld, Mettmenstetten, Neuhausen, Oberwil, Oensingen, Olten, Pfungen, Rapperswil SG, Regensdorf, Rüti, Schaffhausen, Schlieren, Schwyz, Seon, Spreitenbach, Stans, St. Gallen, St. Margrethen, Stein AG, Stein am Rhein, Sursee, Thalwil, Uitikon Waldegg, Wetzikon, Wil SG, Windisch, Winterthur, Wollerau, Zug, Zürich. Finden Sie die nächste Apotheke unter: www.rotpunkt-apotheken.ch/apotheken

ROTPUNKT
APOTHEKE
FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

Den Ruhestand im eigenen Zuhause planen

Zuhause ist es am schönsten. Die meisten Menschen wollen deshalb möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben. Doch gerade die Zeit nach der Pensionierung birgt Herausforderungen. Visana und die BEKB haben deshalb eine schweizweit einmalige Betreuungs- und Vorsorgelösung lanciert.



Ein unabhängiges Leben zu führen, gehört zu unseren grundlegenden Bedürfnissen. Viele fühlen sich auch nach der Pensionierung lange fit und wünschen sich, ihren neuen Lebensabschnitt geniessen zu können. Der Gedanke daran, eines Tages im Alter Betreuung zu benötigen, ist für viele unangenehm. Hinzu kommen nicht selten finanzielle Fragen.

Günstige und finanzierbare Betreuung im Alter ist die Lösung

Möglichst lange im Eigenheim zu leben, soll kein Luxus sein. Dafür braucht es finanzielle Absicherung und eine preiswerte Betreuung, die den individuellen Ansprüchen gerecht werden. Die Betreuungs- und Vorsorgelösung von Visana und der BEKB deckt beide Bedürfnisse gleichzeitig ab.

Kapital sparen und von preiswerter Betreuung profitieren

Kundinnen und Kunden von Visana, die ein Vorsorgekonto bei der BEKB eröffnen, können ihr Kapital ansparen und für ver-

günstige Betreuungsangebote einsetzen. Ob tägliche Einkäufe oder Begleitungen zum Arzttermin – sie können sich ihre Betreuungsleistungen individuell auf einer Vergleichsplattform zusammenstellen.

Wer sich heute schon Gedanken über seine Zukunft macht, kann sich über das Angebot auf visana.ch/autonom informieren und jetzt schon mit der Planung beginnen.



Probefahren in Berg TG

- Umweltschonende Elektrofahrzeuge bis 45 km/h
- Entwickelt und hergestellt in der Schweiz
- Auch ohne Führerschein

Donnerstag, 10. Juni, 13.00 – 16.00 Uhr

Auto Lüthi GmbH, Hauptstrasse 74, 8572 Berg
Anmeldung: bis Mittwoch, 9. Juni 2021
 unter 079 414 24 21 oder info@kyburz-switzerland.ch

✂

Bitte senden Sie Gratisprospekte an

Name / Vorname: _____

Strasse / Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____ md



KYBURZ Switzerland AG
 Shedweg 2–8
 CH 8427 Freienstein
 Tel. 044 865 63 63
www.kyburz-switzerland.ch

Sommer,
Sonne,
 frei von allem.

HiPP Babysanft Sonnenprodukte



Jetzt für kurze Zeit erhältlich!



Frei von allem, was sensible Haut nicht mag.

- ✓ Frei von Parfum
- ✓ Frei von Nanopartikeln
- ✓ Frei von allergieverdächtigen Stoffen*

*gemäss Kosmetik-VO

hipp.ch/sonne

MIGROS HiPP Babysanft Sonnenprodukte gibts in Ihrer Migros

AUF EINER WELLE MIT GRILL UND APÉRO



Farm Chips Wave
Paprika,
175 g Fr.3.60
In grösseren Filialen



Die Farm Chips Paprika der Wave-Linie vereinen gute Zutaten aus der Schweiz. Sie werden im thurgauischen Bischofszell aus hiesigen Kartoffeln hergestellt, ihre Würze verdanken sie einheimischem Paprika. Die Chips sind etwas dicker und wellenförmig geschnitten und deshalb besonders knusprig. Sie passen speziell zu Grilladen, Apéros oder als kleiner Snack auf Wanderungen.

«In 20 Jahren haben wir nie über unsere Preise gesprochen»

2001 trat *Digitec Galaxus* an, den Onlinehandel der Schweiz zu erobern. Die Gründer *Florian Teuteberg* und *Oliver Herren* blicken zurück auf *Phantommitarbeiter*, eine *Schatzkiste* und *Lieferantenboykotts*.

Texte: *Kian Ramezani* Bilder: *Christian Schnur*

Steve Jobs nannte Apple einmal das grösste Start-up der Welt. Wie viel Start-up steckt nach 20 Jahren noch in *Digitec Galaxus*?

Florian Teuteberg: In unserer Kultur noch relativ viel. In kleinen Teams intensiv zusammenarbeiten und Entscheidungen nicht künstlich hinausschieben, das versuchen wir zu bewahren. Trotzdem finde ich den Begriff «Start-up» etwas bemüht, schliesslich beschäftigen wir über 2000 Mitarbeitende. Ich verwende ihn nicht so gern.

Oliver Herren: Wir versuchen, möglichst viele unserer Teams mit Freiheiten auszustatten, damit sie wie ein Start-up funktionieren. So starten wir neue Projekte unkompliziert und kommen schnell vorwärts.

Gibt es auch Dinge aus der Gründungsphase, die ihr vermisst?

Florian Teuteberg: Zu Beginn waren wir ein winziges Team, das vom Einkauf über Software-Entwicklung und Kundendienst alles abdeckte. Sämtliche Rückmeldungen kamen bei uns rein, und wir konnten alles gleich umsetzen. Selbst grosse Ideen liessen sich so innert einiger Wochen oder höchstens Monate realisieren. Aufgrund der Komplexität ist das heute nicht mehr möglich – und für mich immer wieder gewöhnungsbedürftig.

Wer kam auf den Namen *Digitec*?

Oliver Herren: Der kam von mir. Ich habe mit den Wörtern «digitale Technologien» gebastelt, und dann kam «*Digitec*» heraus. Nicht sehr kreativ, aber durchaus passend für den Warenbereich, den wir verkaufen.

«*Digitek*», «*Digitech*», «*Didschitek*»: Stört euch, dass der Name unterschiedlich ausgesprochen wird?

A portrait of Oliver Herren, a man with short dark hair, wearing a dark blue t-shirt. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a solid light blue color.

«Die Margen interessierten uns gar nicht so sehr.»

Oliver Herren



«Es gab immer wieder brenzlige Momente.»

Florian Teuteberg

Digitec Galaxus

Digitec Galaxus wurde im Jahr 2001 von den drei Freunden Florian Teuteberg, Oliver Herren und Marcel Dobler (2014 ausgeschieden) gegründet. Heute ist es mit einem Umsatz von rund 1,8 Milliarden Franken (2020) der grösste Onlinehändler der Schweiz. Das Unternehmen gehört zu 70 Prozent der Migros und betreibt die zwei Onlineshops digitec.ch und galaxus.ch sowie elf Digitec-Filialen in der Schweiz.

Die Gründer

Florian Teuteberg ist Geschäftsführer von Digitec Galaxus. Der 42-Jährige ist verheiratet, hat zwei Kinder und wohnt in Zürich.

Oliver Herren (42) ist Innovations-Chef von Digitec Galaxus. Er ist verheiratet, hat drei Kinder und wohnt in Zürich.

Beide: Nein.

Oliver Herren: Wir haben den Namen nicht phonetisch definiert. So gesehen, gibt es keine korrekte Aussprache.

Und das Logo?

Florian Teuteberg: Das kam von Flurin Spring, unserem heutigen Creative Director. Die erste Version hatten wir im Word selbst gebastelt.

Hattet ihr beim Start Vorbilder?

Florian Teuteberg: Wir haben ja die Welt nicht neu erfunden. Auch Onlineshops mit Abholmöglichkeit gab es damals schon. Unsere Leistung lag in einem einfachen Shopdesign, wo man sich im Sortiment schnell zurechtfindet. Also nicht einfach irgendwelche Produktlisten online stellen, sondern dem Kunden Orientierung bieten, das richtige Produkt schnell zu finden. 2005 kamen wir mit einer richtigen Innovation, der Filtersuche, die heute Standard ist.

Was unterschied euch sonst noch von der Konkurrenz?

Florian Teuteberg: Der bewusste Entscheid, ein eigenes Lager aufzubauen. Auch in der Markenführung gingen wir andere Wege: Während die anderen voll auf Discount und billig setzten, hatten wir zwar Hammerpreise, sagten das aber nie. In 20 Jahren haben wir nie über unsere Preise gesprochen.

Oliver Herren: Wir wollten den besten Onlineshop bauen, den wir auf dem Markt vermissten. Wir hatten Freude am Produkt, die Margen interessierten uns gar nicht so sehr.

Florian Teuteberg: Auch in der Abwicklung wollten wir so viel wie möglich automatisieren. Stundenlang mit Lieferanten zu telefonieren, ging uns gegen den Strich. Schon in den ersten Jahren verschickten wir deshalb automatisierte Bestellungen per E-Mail. Das überforderte viele Lieferanten. Also schufen wir die Kunstfigur Marco Dren. Sobald der die Bestellungen verschickte, war die Welt bei den Lieferanten wieder in Ordnung. Manchmal rief einer zurück und verlangte Marco ans Telefon. Dann sagten wir, er sei gerade im Keller. Denn dort stand unser Server.

Wie die Migros wurde auch Digitec zu Beginn von anderen Händlern angefeindet.

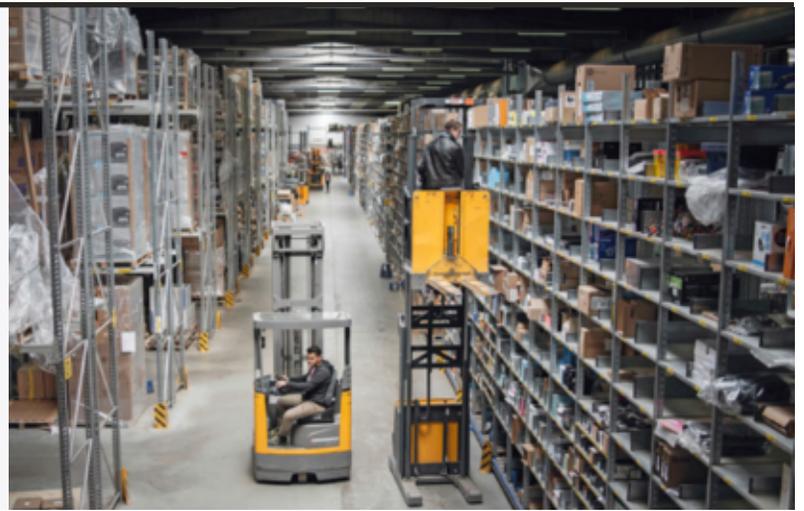
Florian Teuteberg: Unser grösster Widersacher war damals der Media-

Ist der Käfer drauf, ist Artgerechtes drin.

Jetzt in Ihrer Migros: IP-SUISSE-Fleisch aus tiergerechter Haltung.



MIGROS
Einfach gut leben



Eine Erfolgsgeschichte in Bildern: Das erste Digitec-Büro/Lager 2001 in Zürich (links) und das heutige Zentrallager im aargauischen Wohlen (rechts).

markt-Verbund Zürich. Die mochten uns wirklich nicht, und als sie realisierten, dass wir uns zu einer ernsthaften Konkurrenz entwickelten, machten sie massiv Druck bei den Herstellern, uns nicht zu beliefern. Das ging eine Zeit lang auch auf, was uns zu Parallelimporten aus dem Ausland zwang, vor allem im Bereich Unterhaltungselektronik.

Stimmt es, dass Digitec 2007 als erster Händler das iPhone in der Schweiz verkaufte – aus dem Ausland importiert – und Apple Schweiz euch deshalb jahrelang nicht belieferte?

Oliver Herren: Ja, das stimmt. Die Schweizer Kunden wollten nicht warten.

Und wie lange dauerte es, bis euch Apple belieferte?

Florian Teuteberg: Fünf Jahre mindestens. Sie waren nicht die Einzigen. Auch Samsung, Philips und Sony wollten nicht. Oder boten uns derart schlechte Konditionen an, dass wir sowieso lieber aus dem Ausland importierten.

Oliver Herren: Bei Galaxus kommt das übrigens bis heute vor. Es gibt noch immer Hersteller, die nicht online verkaufen wollen.

Eine Person aus eurem Umfeld hat mir folgende Stichworte aus der Anfangszeit genannt: «Gebinde mit Münz».

Florian Teuteberg (lacht): Im Shop zahlten zu Beginn noch viele Leute bar, das Münz warfen wir in eine Kiste, weil die Banken nur Noten akzeptierten.

Oliver Herren: Und irgendwann mussten wir es zum Umtausch

zur Post tragen, weil die Kiste bald zu schwer geworden wäre.

Florian Teuteberg: Unsere Schatzkiste!

«Eisstockschiessen».

Florian Teuteberg: Das war an einem Partner-Event mit Sunrise, wo wir um einen namhaften Werbetrag gewettet hatten und wir sie im Armdrücken vernichtend schlugen. Doch im folgenden Jahr kam es zur Revanche im Eisstockschiessen. Wir waren sehr zuversichtlich. Im Fall einer Niederlage hätte sich unser Verkaufsteam T-Shirts mit dem Aufdruck «Digitec hat verloren» anziehen müssen. Leider verloren wir tatsächlich und mussten das nachher den betroffenen Mitarbeitenden erklären.

«Ein Kundenzähler, der nach 99 wieder bei 0 anfängt».

Oliver Herren: Das war unser erstes Ticketing-System, das nur zwei Ziffern anzeigte. Vor Weihnachten hatten wir einmal so viele Kunden im Laden, dass es zu Duplikaten kam. Wer

schneller am Schalter war, kam sofort dran, und der andere musste entsprechend sehr lange warten. Nachher stellten wir auf drei Ziffern um.

Florian Teuteberg: Das eigentlich Schockierende war, dass wir gleichzeitig über 100 Leute im Shop hatten. Das muss so um 2007/2008 gewesen sein, als unsere Zahlen explodierten.

Musstet ihr jemals am Erfolg zweifeln?

Florian Teuteberg: Ständig. Am Anfang war der Erfolg überhaupt nicht so gewiss, wie das jetzt vielleicht erscheint. Richtig Fahrt nahmen wir erst 2005 auf.

Oliver Herren: Wir waren jung und hatten fast keine Kosten. Im ersten halben Jahr zahlten wir uns überhaupt keinen Lohn aus und nachher einen sehr tiefen.

Florian Teuteberg: Es gab immer wieder brenzlige Momente. Der Umzug 2003 in die Büros in Zürich-West war sehr mutig. Wäre der Umsatz damals auch nur minim zurückgegangen, hätten wir uns die Miete nicht mehr leisten können und wir wären erledigt gewesen.

Was war der heikelste Moment?

Florian Teuteberg: 2010/2011 war eine sehr kritische Phase, als wir unseren Shop von Grund auf neu entwickelten. Am alten Shop konnten wir deshalb während Jahren nichts mehr machen, während die Konkurrenz zunehmend aufholte. Das war wirklich grenzwertig, auch Umsatz und Profitabilität gingen damals leicht zurück. Das war der Moment, in dem die Migros einstieg, und am Schluss kam es gut.

«Waffen, Pornografie oder Pelz wird es bei uns nicht geben.»

Florian Teuteberg

Galaxus wirbt mit «fast alles für fast jede*n». Gibt es Produkte, die ihr nicht verkauft?

Oliver Herren: «Fast alles für fast jede*n» ist vor allem ein Seitenhieb auf die Branche, die behauptet, immer alles und immer das Beste zu haben. Niemand hat immer alles, immer das Beste oder immer den tiefsten Preis.

Florian Teuteberg: Es gibt natürlich Grenzen. Sachen wie Waffen, Pornografie oder Pelz wird es bei uns nicht geben. Ansonsten vertreten wir den Ansatz, dass wir eine Plattform sind und unsere Community selbst entscheiden lassen, was sie gut oder schlecht findet.

Frische Lebensmittel?

Beide (lachen): Eher nicht.

Ihr kennt euch seit der Jugend und arbeitet ein halbes Berufsleben eng zusammen. Hat sich euer Verhältnis in dieser Zeit verändert?

Florian Teuteberg: Oli und ich waren sehr gute Freunde und sind es immer noch. Wir unternehmen auch privat und mit der Familie immer wieder etwas zusammen. Ich bin Götti seiner Tochter, und er ist Götti meiner Tochter. Das ist nach wie vor ein super Fundament, und das brauchen wir auch, denn teilweise haben wir sehr unterschiedliche Auffassungen.

Oliver Herren: Wir arbeiten immer noch eng zusammen. Wenn auch nicht ganz so eng wie am Anfang, als wir alles selbst gemacht haben.

Florian Teuteberg: Immerhin sitzen wir immer noch nebeneinander. **MM**

Audrina Marlhins (26),
Köchin im Migros-
Restaurant in Balexert, Genf

«Während der beiden Lock-downs bin ich ziemlich viel herumgekommen. Insbesondere half ich bei der Vorbereitung von Bestellungen von Migros-Produkten, die Kunden über die Expresslieferplattform Smood aufgaben. Ich habe auch beim Einräumen von Regalen in verschiedenen Supermärkten in Genf geholfen. In den vergangenen Wochen stand ich wieder hinter dem Herd, um abends im Restaurant MParc in La Praille zu kochen. Auf der Karte standen verschiedene Burger- und Pouletgerichte, die dann in Genf ausgeliefert wurden. Ich betrachte all diese Jobwechsel als eine positive Erfahrung. So konnte ich neue Kolleginnen und Kollegen kennenlernen und mehr Kontakt zu Kunden knüpfen. Wenn man in der Küche steht, muss es immer recht schnell gehen, und man hat nicht viel Zeit zum Reden.»

«Ich freue mich
darauf, an meine
ursprüngliche
Stelle in unserem
Restaurant
in Balexert
zurückzukehren.»

Audrina Marlhins



Endlich wieder offen!

Monatelang waren die **Restaurants der Migros geschlossen**. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter halfen während dieser Zeit in Filialen aus. Jetzt können sie zurück an ihre Arbeitsplätze. Drei von ihnen erzählen, wie das ist.

Text: Pierre Wuthrich Bilder: Guillaume Perret, Niels Ackermann



Sandrine Paratte (42),
Assistentin des
Geschäftsführers
bei Coffee & Time
in Le Locle NE

«Seit über einem Jahr arbeite ich nun im Supermarkt in Le Locle. Ich bin für das Einräumen der Regale zuständig oder sitze an der Kasse, je nachdem, was gerade gebraucht wird. Die ersten Tage war es etwas kompliziert, weil wir bei der Suche nach Produkten Zeit verloren, aber ich war nie allein und konnte immer einen Kollegen um Hilfe bitten. Ich war sehr beeindruckt zu sehen, was hinter den Kulissen eines Supermarkts abläuft. Kaum vorstellbar, was da alles passiert. Bei Coffee & Time habe ich ganz andere Aufgaben. Ich bereite Salate und Paninis zu und stelle die süssen und salzigen Speisen in die Vitrinen. Auch eine Menge Kaffee und Gebäck serviere ich. Ich freue mich sehr auf die Wiedereröffnung unseres Coffee & Time und darauf, unsere treuen Kunden wiederzusehen. Oft sind es Grossmütter, die ich gut kenne und mit dem Vornamen begrüsse. Wir nehmen uns die Zeit, mit ihnen zu plaudern. Die Atmosphäre hier ist sehr gesellig, und die Leute mögen das.» **MM**



Philip Grübner (31),
Assistent der
Geschäftsleitung des
Migros-Restaurants
in Murten FR

«Während der ersten Schliessung im Frühling 2020 habe ich in den Filialen in Düdingen und Flamatt gearbeitet. Ich war für das Auslegen von Obst und Gemüse zuständig und an der Kasse tätig. Für mich, der ständig im Restaurant herumläuft, war es schwierig, still zu sitzen, aber ich habe zum Glück einen Arbeitgeber, der alles dafür tat, um unsere Arbeitsplätze zu erhalten. Später, während der zweiten Schliessung, haben mein Manager und ich unsere Vorgesetzten darum, anstatt das Restaurant in Murten zu schliessen, es in ein Take-away umzuwandeln. Dies wurde akzeptiert. Wir hielten es für wichtig, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der verschiedenen Unternehmen in unserer Umgebung warme Mahlzeiten anzubieten. Wir bereiteten für sie Rindstroganoff oder Pouletcurry zu. Jeden Tag gab es etwas Neues auf der Speisekarte. Das Feedback war sehr positiv. In den vergangenen Tagen haben wir unermüdlich an der Wiedereröffnung des Restaurants gearbeitet. Sobald ich vom Entscheid des Bundesrats hörte, bestellte ich für Montag frische Ware. Die anderen waren derweil damit beschäftigt, das Lokal zu reinigen und auf den aktuellen Hygienestandard zu bringen, etwa durch eine Neuverteilung der Tische. Ich denke, dass sich alle Mitarbeiter und Kundinnen auf ein Wiedersehen freuen.»



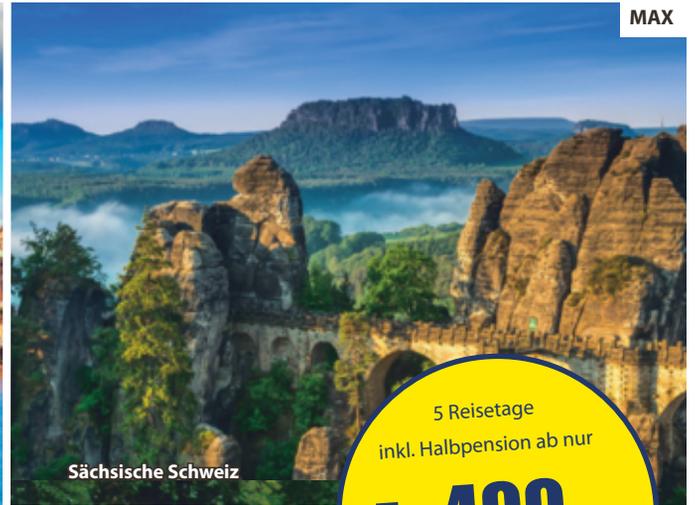
Zauberhaftes Dresden

car-tours.ch
Erstklassige Busreisen mit Schweizer Reiseleitung

Unglaubliches
Preis-Leistungsverhältnis



Wunderbarer Spreewald



Sächsische Schweiz



Weisseritztalbahn

5 Reisetage
inkl. Halbpension ab nur

Fr. 499.-

REISEHIT

101

Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus nach Dresden
- ✓ 4 Übernachtungen im gehobenen Mittelklassehotel Quality Inn Dresden West ***, Kesseldorf
- ✓ 4 x Frühstück im Hotel
- ✓ 4 x Nachtessen im Hotel
- ✓ Interessante Stadtführung in Dresden
- ✓ Romantische Kahnfahrt im Spreewald
- ✓ Besichtigung Gürkeneinlegerei im Spreewald
- ✓ Fahrt mit der Weisseritztalbahn Freital-Kipsdorf
- ✓ Panoramarundfahrt Sächsische Schweiz
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

Zauberhaftes Dresden & märchenhafter Spreewald

Traumhafte Reisekombination zum Sparpreis!

Auf dieser einmaligen Aktionsreise zeigen wir die zauberhafte Barockstadt Dresden mit allen Facetten. Wir erleben Dampfzugromantik wie zu Grossvaters Zeiten auf einer der schönsten Zugstrecken Deutschlands und erkunden mit dem märchenhaften Spreewald und der sächsischen Schweiz zwei Naturparadiese der Superlative. Sichern Sie sich jetzt Ihre Plätze.

Ihr Reiseprogramm:

1. Tag, Sonntag – Anreise nach Dresden

Fahrt im komfortablen Extrabus nach Kesseldorf bei Dresden, wo wir in unserem Hotel mit dem Nachtessen erwartet werden.

2. Tag, Montag – Dresden

Wer nach Dresden kommt, spürt sehr bald das Besondere, Eigentümliche und Faszinierende dieser viel gerühmten Kunst- und Barockstadt. Das Stadtbild wird geprägt von historischen Baudenkmalern wie der Semperoper, der Frauenkirche, der Hofkirche und dem Zwinger, einer kunstvollen Barockanlage, in der sich heute mehrere Museen befinden. Freuen Sie sich nach dem Frühstück auf eine interessante Stadtführung unter kundiger Leitung und erfahren Sie mehr über die bewegte Geschichte der Stadt! Der Nachmittag bleibt Ihnen für eigene Entdeckungstouren zur freien Verfügung – Zeit zum Staunen und Geniessen. Nachtessen im Hotel.

3. Tag, Dienstag – Märchenhafter Spreewald

Heute unternehmen wir einen fantastischen Ausflug in den Spreewald. Die märchenhafte Flusslandschaft ist derart schön und einzigartig, dass sie seit 1990 zum Weltkulturerbe der UNESCO gehört. Bei einer Rundfahrt erfahren wir alles über das Leben an den Spreeflüssen und warum die Spreewaldgurken so lecker sind. Wir unternehmen eine fantastische Kahnfahrt durch urwüchsige Wälder, üppige Flora und Fauna – vorbei an schilfgedeckten Bauernhäusern. Die Fährmänner erzählen so manche Anekdote aus der Zeit, als die Post noch überall per Kahn zugestellt wurde. Lehnen Sie sich zurück und tauchen Sie ein in die wunderschöne Naturwelt! Nachtessen im Hotel.

4. Tag, Mittwoch – Dampfzugromantik & Sächsische Schweiz

Wir starten den Tag mit einem Nostalgie-Erlebnis der Superlative: einer Fahrt mit dem legendären Dampfzug der Weisseritztalbahn. Be-

reits seit 1882 dampft die Schmalspurbahn auf 750 mm Spurweite durch fantastische Landschaftsstriche und begeistert jeden Fahrgast. In Kipsdorf steigen wir auf den Bus um und beginnen unsere Panoramarundfahrt durch das Osterzgebirge und das wildromantische Müglitztal. Vor uns liegt eine herrliche, skurrile Landschaft aus feinem Elbsandstein: die sächsische Schweiz! Sie zählt zu den schönsten Landschaften Europas. Nachtessen im Hotel.

5. Tag, Donnerstag – Heimreise

Nach dem Frühstück treten wir mit vielen unvergesslichen Eindrücken im Gepäck die Heimreise an.

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

REISEGARANTIE

Organisation: Holiday Partner, 8852 Altendorf

Wählen Sie Ihr Reisedatum

29. August - 2. September 2021

12. - 16. September 2021

26. - 30. September 2021

3. - 7. Oktober 2021

20. - 24. März 2022 *

1. - 5. Mai 2022

15. - 19. Mai 2022

* Superspardatum

Unser Aktionspreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer
**im guten Mittelklassehotel
Quality Inn Dresden West ***,
Kesseldorf Fr. 499.-**

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:
Einzelzimmerzuschlag nur Fr. 130.-
Saisonzuschlag Reisen
- im August, Oktober & Mai: Fr. 80.-
- im September: Fr. 120.-
Buchungsgebühr: Fr. 20.- pro Person
(entfällt bei Online-Buchung)

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

Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren! Tel. 0848 00 77 88 www.car-tours.ch



Alles gesichert:
Mit welchen
Einstellungen
schützt man
Daten am
besten?

Mehr Privatsphäre auf dem Smartphone

Apple verbessert in der neuen iOS-Version den Datenschutz. Wir zeigen, worauf bei iPhones und Android-Geräten zu achten ist.

Text: Reto Vogt

Kontakte

Dass im Telefonbuch und in der Messenger-App Kontakte abrufbar sind, ist selbstverständlich. Aber auch andere Apps wünschen, auf Informationen zu Ihren Kontakten zuzugreifen. Das lässt sich unterbinden.

iPhone: Im Menü Einstellungen/Datenschutz/Kontakte listen iPhones alle Apps auf, die auf Ihre Kontakte zugreifen wollen. Entziehen Sie allen die Berechtigung, die das nicht tun sollen.

Android: Unter Einstellungen/Datenschutz/Berechtigungsmanager findet sich die Option «Kontakte». Hier wird angezeigt, welche Apps auf Ihre Kontaktliste zugreifen dürfen und welche nicht. Tippen Sie die Apps an, denen Sie den Zugriff untersagen möchten.

Daten

Genau wie Computer speichern Smartphones Daten über Ihre Aktivitäten. Sogenannte Tracker analysieren das Verhalten von Nutzerinnen und Nutzern und speichern dieses ab: Wozu nutzen Sie welche Apps, wonach suchen Sie, und was sehen Sie sich an? So erstellen sie ein Profil. Darauf abgestimmt wird Ihnen Werbung angezeigt, die möglichst genau zu Ihren Interessen passen soll.

iPhone: Seit Ende April 2021 ist die iOS-Version 14.5 verfügbar. Diese ermöglicht es allen iPhone-Besitzerinnen und -Besitzern, sämtlichen Apps die Nutzung von Daten ausserhalb der eigenen App zu untersagen. Es genügt, unter Einstellungen/Datenschutz/Tracking die Option «Apps erlauben, Tracking anzufordern» auszuschalten. Unter Datenschutz/Apple-Werbung lässt sich ausserdem ausschalten, dass Apple selbst personalisierte Werbung anzeigen darf.

Android: Unter Einstellungen/Google/Werbung findet sich bereits länger die Option «Personalisierte Werbung deaktivieren». Wer sie aktiviert, unterbindet das Werbe-Tracking ebenfalls. Nutzerinnen und Nutzer haben darüber hinaus die Möglichkeit, im gleichen Menü «Werbe-ID zurücksetzen» anzuklicken. Dies löscht alle bisher erfassten persönlichen Daten.

Lokalisierung

Bei manchen Apps macht es Sinn, dass diese Ihren Standort kennen. Ein Kartendienst muss wissen, wo sich Nutzerinnen und Nutzer befinden, damit er sinnvoll genutzt werden kann. Andere brauchen den Aufenthaltsort nicht zwingend oder benötigen diesen, um etwa Werbung für den Laden um die Ecke anzuzeigen.

iPhone: Unter Einstellungen/Datenschutz/Ortungsdienste sind alle Apps aufgelistet, die auf den Standort des Smartphones zugreifen. Apple unterscheidet je nach App zwischen vier Optionen: «Nie», «Nächstes Mal fragen», «Beim Verwenden der App» und «Immer». Überlegen Sie sich gut, wie viel Sie jeder App zugestehen wollen. Die meisten benötigen den Standort nicht – und falls es doch mal notwendig sein sollte, lässt sich der Zugriff an gleicher Stelle wieder einschalten.

Android: In den Einstellungen findet sich die Option Standort (die genaue Bezeichnung kann je nach Version abweichen). Unter «App-Berechtigung» kann für alle Apps festgelegt werden, ob diese «Immer», «Während der Nutzung» oder «Nie» auf Ihren Standort zugreifen dürfen. Wenn Sie die Berechtigungen einer App ändern möchten, tippen Sie darauf und wählen Sie dann den entsprechenden Standortzugriff für die App aus. **MM**



PREISSTURZ

Über 1000 Produkte hat die Migros seit September dauerhaft im Preis herabgesetzt. Und der Preissturz geht weiter: Für Schleckmäuler ist jetzt etwa Glace günstiger zu haben.

- Aha! Waffelcornet**, 4 Stück
Fr. **5.10** bisher 6.60 **-22,7%**
- M-Classic Mini Cornet Vanille**,
12 Stück Fr. **3.90** bisher 3.95 **-1,3%**
- Soft Ice Caramel**, 175 ml
Fr. **1.55** bisher 1.70 **-8,8%**
- Glacetta Vanille Ice Cake**, 800 ml
Fr. **4.40** bisher 4.80 **-8,3%**
- M-Classic Vanille & Erdbeer**, 680 ml
Fr. **2.70** bisher 2.80 **-3,6%**
- Mary Jane's Caramel Sensation**,
450 ml Fr. **4.95** bisher 5.10 **-2,9%**

Bild: Getty Images

Anzeige

DECKT ÜBER 30% DES TÄGLICHEN BEDARFS AN MINERALIEN*

WENIG
KALORIEN



1.50

400 ml

*Tägliche Referenzmenge pro 400 ml

© 2021 The Coca-Cola Company. Aquarius is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

MIGROS

Aquarius gibts in Ihrer Migros



Coco Ice-Land
Coco & Chocolate Chips,
450ml **Fr. 5.60** bisher 5.90

Mary Jane's almost Cookie,
450ml **Fr. 4.95** bisher 5.10



-18,8%

Migros Fresh Citrus Duft-Gel,
150g **Fr. 1.95** bisher 2.40

DER TIPP

Grosse Hitze mag der Cervelat
ebenso wenig wie häufiges
Wenden. Auch mit der Grill-
gabel oder einem Steckli zum
Durchbohren sollte man behut-
sam umgehen, damit die Wurst
möglichst wenig Saft verliert.



Bio Cervelas, aus der Schweiz,
hergestellt aus Schweizer Fleisch,
2 x 100g **Fr. 3.95** bisher 4.20



-17,7%

Molfina Slipeinlagen
Extra Large, 46 Stück
Fr. 2.55 bisher 3.10

Anzeige

Neu: Proteine zum Naschen.

*Proteurreiche Ballaststoffquelle
mit 19% Mandeln und
30% weniger Zucker.*



CU ULUS
PRODUKTE
20X

Neu

3.60

You Protein Cookies
Almond
240 g

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte
Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom 1.6. bis 7.6.2021,
solange Vorrat

MIGROS
Einfach gut leben

 Einfach einkaufen
shop.migros.ch

MIGROS

100% recyceltes PET*

1.6. – 7.6.2021



6er-Pack

50%

2.95
statt 5.95

evian
Natürliches Mineralwasser 6x 1.5L

Solange Vorrat. Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. * Deckel und Etikett ausgenommen.

Kreative Krönung



Patissier Topping Erdbeer, 250 g
Fr.2.40



Patissier Topping Schokolade, 250 g
Fr.2.40



Bei Glace, Torten, Kaffeegetränken und anderen süssen Kreationen sorgen die Dessertsaucen von **Patissier** für das «Pünktli auf dem i». Die glänzenden Toppings mit Erdbeer- und Schokoladengeschmack können zum Dekorieren und Aromatisieren verwendet werden. Die praktische Flasche hilft beim exakten und sauberen Dosieren. Beide Saucen werden in der Schweiz und mit einheimischem Zucker hergestellt.

Unter der Marke Patissier finden Sie viele weitere Dekoartikel für Desserts.

Bild: Getty/Images

Anzeige

SALE SALE SALE SALE SALE SALE SALE

Jetzt
25%
~~79.90~~
59.90



BRAUN
Bartschneider BeardTrimmer BT 7220

Abwaschbar, Laufzeit bis 100 Min., Langhaarschneider, 2 Kammaufsätze, Haupttrimmerkopf und Gillette Fusion ProGlide Rasierer – 7179.845

Jetzt
20%
~~149.-~~
119.-



BRAUN
Epilierer Silk-épil 9 SensoSmart™ 9/720

40 Pinzetten, Rasier- und Trimm-Aufsatz, 2 Geschwindigkeitsstufen, Ladestation, 60 Min. Ladezeit, 50 Min. Laufzeit, Massagerollen, Wet & Dry, Nassrasur – 7179.850

Die Angebote gelten vom 1.6. bis 7.6.2021 und solange Vorrat. Diese und viele weitere Produkte finden Sie in melectronics- und grösseren Migros-Filialen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

melectronics.ch

m electronics
MIGROS

Nicht rasten, nicht rosten

*Bewegung ist **Bernadette Studers** Lebenselixier. Seit Jahrzehnten nimmt sie an Volksläufen teil. Da wegen Corona viele abgesagt wurden, läuft die 86-Jährige die Strecken mit der App Virace auf ihrem Smartphone.*

Text: Manu Enggist **Bild:** Marco Zanoni

Dem Schmerz davonlaufen. Bernadette Studer verlor ihre Schwester Astrid 1989 an Brustkrebs. «Wir standen uns sehr nahe, waren wie Zwillingsschwestern, haben alles gemeinsam gemacht», erzählt Studer. «Als sie starb, war da ein riesengrosses Loch. Die Trauer überwältigte mich. Ich musste hinaus, um damit fertigzuwerden.» Also beginnt die damals 55-Jährige mit dem Joggen. Es folgt eine bis heute andauernde Liebesbeziehung zu diesem Ausdauersport. «Ich merkte vom ersten Tag an, wie Laufen mir guttut, und fühlte mich frei wie ein Vogel. Es ist fast so, als ob ich meinem Kummer erst davonlaufen musste, um ihn zu verarbeiten.»

Laufen «bewirkt Wunder»

Bernadette Studer ist heute 86 Jahre alt. Sie sagt dies auf ihrer Lieblingsrunde. In der Nähe ihres Wohnorts Hägendorf SO, oberhalb der Autobahn A1, schlängelt sich ein Kiesweg durch den Wald. Studer läuft mit schnellen Schritten, im Rhythmus die Arme dazu schwingend. «Heute ist es eher ein schnelles Gehen als ein Joggen. Aber auch das bewirkt noch immer Wunder. Mindestens zweimal pro Woche gehe ich hinaus.»

Der Weg steigt an. Studer freut sich wie ein Kind im Süswarenladen, sie strahlt, wirkt gelöst. Draussen zu laufen ist für sie ein Lebenselixier. Auf dieser Runde macht sie an der Santel-Kapelle

halt. «Ich gehe immer hinein, um zu beten und in mich zu gehen. Das ist Teil des Trainings, wie das Aufwärmen, bevor es losgeht. So halte ich Körper und Geist fit.»

Auf etwas ist Studer, die vier Kinder und acht Enkel hat, besonders stolz: ihre Trainingsausrüstung. Die Laufschuhe sind ein Geschenk von einem ihrer Söhne, der in den USA lebt. «Sie sind bequem und schützen meine Knie vor Gelenkschmerzen.» Ihr Outfit besteht aus Souvenirs von Volksläufen, an denen Studer teilgenommen hat. Die atmungsaktive rote Trainingsjacke ist eine Erinnerung an den Frauenlauf in Bern. Die pinkfarbene Mütze bekam sie an einem Pink-Ribbon-Lauf in Zürich geschenkt. «Ich trage sie fast bei jedem Training.»

Mit den Volksläufen begann Studer schon früh. In «Meiers Modeblatt» liest sie 1992 eine Ausschreibung für den Frauenlauf in Bern. Sie nimmt daran teil und joggt die ersten fünf Kilometer des Laufs durch die Hauptstadt. «Da hat es mich gepackt. Ich war begeistert von der Stimmung und so viele Frauen mit derselben Leidenschaft zu treffen.» Seither hat Studer an über 200 Läufen in der Schweiz und im Ausland teilgenommen. Am Berner Frauenlauf mittlerweile 28-mal. In England absolvierte sie einen Frauenlauf, die der Marathonläufer Viktor Röthlin organisiert hatte. Auch in den USA bestritt Studer einige

Läufe, unteren anderem in New York, Chicago und Washington.

Dass viele Volksläufe 2020 der Coronapandemie zum Opfer fielen, hat Studer getroffen. «Die Läufe sind ein Ansporn für mein Training. Sie beweisen mir, dass ich auch im Alter etwas meistern kann. Und ich freue mich über die Stimmung bei solchen Events.»

Speaker und Applaus im Ohr

Ihre Kinder bemerkten, wie ihre Mutter die Volksläufe vermisst. Deshalb installierte ihr Sohn Matthias die Virace-App auf ihrem Smartphone, mit der sie viele Schweizer Volksläufe digital bestreiten kann.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer starten über eine vorgegebene Distanz, sind in der Streckenführung aber frei. Das Smartphone misst Zeit und Distanz. Über Kopfhörer, oder in Bernadette Studers Fall über ihr Hörgerät, wird sie regelmässig über ihre Laufzeit informiert. So nahm sie unter anderem virtuell am Berner Frauenlauf teil. Der Speaker informierte sie via Hörgerät darüber, wo in der Hauptstadt sie entlanglaufen würde. «Ich musste lachen, als er sagte, dass ich nun am Bundeshaus vorbeikomme, obwohl ich die Route in der Nähe meines Zuhauses absolvierte. Es ertönt auch immer wieder Applaus. Das ist definitiv ein spezielles Erlebnis.» Natürlich sei es nicht das Gleiche, wie vor Ort zu laufen. «Aber es gibt



«Die Läufe sind ein grosser Ansporn für mein Training. Sie beweisen mir, dass ich auch im Alter etwas meistern kann.»



1



2



3

1 Bernadette Studer beim Grand Prix von Bern am 11. Mai 2019

2 Auch wenn es keine offiziellen Volksläufe gibt, trainiert Bernadette Studer zwei Mal pro Woche im Freien.

3 Am Dietiker Neujahrslauf im Schnee

Bilder: zVg

einem ein gutes Gefühl.» Studer will auch am Run-n'-win-Lauf der Migros teilnehmen, einem digitalen Fünf-Kilometer-Lauf, der jeden Mittwoch stattfindet.

Wöchentliche Läufe motivieren Studer. Normalerweise trainiert sie zusätzlich in einem Fitnessstudio in Oensingen SO, macht Kraftübungen und Ausdauertraining. Wegen der pandemiebedingten Schliessung der Fitnesscenter fehlte die Möglichkeit, «live» zu trainieren. «Da tut eine digitale Motivationspritze gut.»

Trotz Corona darf die Gesundheit nicht leiden. Auch nach einer Hüftoperation vor zehn Jahren ist Bernadette Studer genauso fit wie davor. «Und das soll auch so bleiben», sagt sie strahlend und läuft weiter in den Wald hinein. **MM**

Mitmachen und gewinnen

Jeden Mittwoch lädt die Migros zum **virtuellen Fünf-Kilometer-Lauf**. Installieren Sie dazu die Gratis-App Virace (für iOS oder Android) und melden Sie sich bei Migros Run n' Win an. Unter den Läuferinnen und Läufern, die die Strecke zu Ende laufen, werden 20 Migros-Geschenkkarten im Wert von jeweils **50 Franken** verlost.

Mehr Infos auf:
migros.ch/run-n-win

GEWICHTSKONTROLLE LEICHT GEMACHT

Im Frühling haben viele das Bedürfnis, mit ihrem Körper und Gewicht wieder in Einklang zu kommen. Neben kalorienarmer und ausgewogener Ernährung, genug Flüssigkeit und viel Bewegung kann die breite Produktpalette von **Figure Control** dabei unterstützen.

MAHLZEITENERSATZ

Die Slim Shakes versorgen den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen – ausser unnötigen Kalorien. Werden täglich zwei Hauptmahlzeiten durch je einen Shake ersetzt, trägt dies zur Gewichtsabnahme bei. Wird eine Hauptmahlzeit ersetzt, hilft das, das Wunschgewicht zu halten.

Auch die feinen Mandel-Himbeer-Riegel ersetzen eine komplette Mahlzeit. Sie eignen sich gut als Abwechslung zum Slim Shake und sind besonders für unterwegs geeignet.

FAT-BLOCKER UND CARBO-BLOCKER

Die Fat-Blocker-Tabletten werden aus Fasern der afrikanischen Baobab-Frucht (Apothekerbaum) hergestellt. Im Magen binden sie Nahrungsfette und bilden einen stabilen Fett-Fruchtfaser-Komplex. Dadurch können die Fette im Verdauungstrakt nicht resorbiert werden, und der Körper scheidet sie auf natürliche Weise aus.

Der im Carbo-Blocker von Figure Control enthaltene pflanzliche Wirkstoff hilft, die Aufnahme von komplexen Kohlenhydraten zu reduzieren und den Verdauungsprozess zu verlängern. Deshalb eignet sich der Carbo Blocker für die Gewichtskontrolle.

Figure Control Slim Bar Crispy Almond, 6 Riegel
Fr. 16.90

Figure Control Slim Shake Chocolat, 350 g
Fr. 18.90

Figure Control Fat Blocker, 30 Tabletten
Fr. 12.50

Figure Control Carbo Blocker, 30 Tabletten
Fr. 12.50



Ausgewählte Drogerieprodukte sind in Ihrer Migros erhältlich.



Lisa Stutz (27) sucht die Balance zwischen urban und ländlich. Und pickt von beidem das Beste heraus.

Biontech schlägt Balenciaga

STADT, LAND, STUTZ «He, bist du auch schon geimpft?» – «Wann hast du den ersten Termin?» – «Dann bin ich Mitte Juli durchgeimpft.» – «Stimmt, die Brigitte muss nur einmal.» – «Hast du gehört, der Peter ist danach eine Woche lang flachgelegen.» – «Die Zweite ist die Kritische.» – «Das Einkaufstaschentragen ging nicht mit dem Arm.» – «Hast du auch Moderna?» – «Das war also toporganisiert.» «Ein Restrisiko bleibt.» – «Wir dürfen ja jetzt wieder umarmen.» – «Ich hab einen in Uster erwischt.» – «Mein Kanton macht da leider gar nicht vorwärts.» – «Hoffentlich kommt kein neuer Mutant.» – «Ein Ende ist in Sicht.»

Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass das Impfen das neue Smalltalk-Thema überhaupt ist? Keine Begegnung mit der Mutter des Schulfreundes mehr, ohne über bevorstehende, zurückliegende oder nur-über-meine-Leiche-stattfindende Impfungen zu sprechen.

Dabei merkt man, dass immer wieder die gleichen Sätze fallen. Und zwar nicht nur bei den anderen, sondern auch bei einem selbst. Wie wenn EM ist und einen sowohl die Coiffeuse wie auch der Kollege im Lift fragen: «Schaust du auch?» Und man eine Standardantwort parat hat: «Ja, alle zwei Jahre lasse ich mich für Fussball begeistern. Hopp Schwiiz!»

Und wer hätte gedacht, dass Impfen mal zum Statussymbol auf Instagram wird. Biontech ist das neue Balenciaga: Alle halten ihren Arm mit Pflasterli in die Kamera – and I like it! Ich finde es gut, dass alle übers Impfen reden und so vielleicht diejenigen motivieren, die noch keinen Termin haben. Trotzdem wäre es schön, auch wieder mal etwas anderes zu besprechen, als dass es schon irgendwie verrückt ist, dass im Aargau die über Fünfzigjährigen keinen Vorrang haben. Immerhin hat es den ganzen Mai durchgeregnet, das war – smalltalkmässig – erfrischend. **MM**

Anzeige

MIGROS

Nur für kurze Zeit!

1.6. – 14.6.2021



3er-Pack

15%

3.30
statt 3.90

M&M's Joghurt
3 x 120g



3er-Pack

15%

3.30
statt 3.90

Twix Joghurt
3 x 120g

Solange Vorrat. Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

Der grosse Kampf ums 5G-Netz

Telekomfirmen wollen mit dem Ausbau der **Mobilfunktechnik 5G** die stark gestiegene Nachfrage nach mobilen Daten befriedigen. Gegner sehen darin eine Zwängerei zum Schaden von Mensch und Umwelt. Wer hat recht?

Text: Laurent Nicolet

Bereits 90 Prozent der Bevölkerung haben heute in der Schweiz Zugang zu 5G. Man könnte also meinen, die Umrüstung sei beinahe abgeschlossen. In Tat und Wahrheit präsentiert sich die Lage anders. Was als 5G bezeichnet wird, ist nichts anderes als ein verbessertes 4G, das mit schon vorhandenen Antennen installiert wurde. Im Gegensatz dazu erfordert das echte 5G (Swisscom redet von 5G+) neue Antennen. Doch gegen den Aufbau dieser neuen Anlagen haben sich mehrere Vereine organisiert. Christian Neuhaus, Sprecher von Swisscom, und Louisa Diaz, Mitglied des Kollektivs Stop 5G, erklären ihre Position in sechs Punkten.



Christian Neuhaus
Pressesprecher
Swisscom



Louisa Diaz
Mitglied des
Kollektivs Stop 5G

Wem nützt 5G ?

Für **Christian Neuhaus** ermöglicht es 5G, auf neue Gewohnheiten der Kunden einzugehen. «Heute streamen die Leute immer mehr Musik oder Videos. Niemand lädt mehr einen

Film herunter, um ihn abends anzusehen. Wir bauen keine Netzwerke für den Gebrauch von gestern oder heute, aber für den von morgen.»

Louisa Diaz erinnert daran, dass Schweizerinnen und Schweizer beim Thema 5G «sehr gespalten sind». Laut einer Umfrage der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich sind 38 Prozent für den Netzausbau, 36,3 Prozent sprechen sich dagegen aus. Gut 25 Prozent sind unentschieden.



Wie funktioniert 5G?

Christian Neuhaus erklärt, dass Antennen bei 3G, 4G oder verfügbarem 5G «wie eine Strassenlaterne funktionieren, die immer an ist – egal ob es Nutzende gibt oder nicht». Im Gegensatz dazu arbeitet 5G+ mit adaptiven Antennen: «Sie müssen sich das wie einen Scheinwerfer im Theater vorstellen, der je nach Performance ein- und ausschaltet.» Der Lichtstrahl richtet sich nach dem Bedarf des Nutzers. Im digitalen Alltag bedeutet das: «Gibt es eine Mail zum Herunterladen, erhalten Sie das nötige Licht, sobald sie heruntergeladen ist, schaltet es sich aus.»

Für **Louisa Diaz** ist die neue Technologie hingegen vor allem gleichbedeutend mit einer Vervielfachung der Antennen: «Heute sind etwa 3000 5G-Antennen in Betrieb. Die Betreiber wollen mehr, nämlich über 26 000 Antennen zusätzlich neu aufbauen. Hinzu kommen noch an die 30 000 Basisstationen. In städtischen Gebieten müssten laut Hochrechnungen darüber hinaus alle 150 bis 200 Meter Feinverteiler platziert werden. Dadurch wird die Bevölkerung einer deutlich höheren Gesamtstrahlung ausgesetzt», ist Diaz überzeugt.

Ist die Kapazitätsgrenze erreicht?

«Die Netze haben bereits die Kapazitätsgrenze erreicht, wobei sich die von Kunden genutzte Bandbreite alle 15 bis 18 Monate verdoppelt», zitiert **Christian Neuhaus** eine Studie des Zürcher Forschungsinstituts Sotomo. Man müsse deshalb in der Lage sein, «schnell Netzkapazitäten aufzubauen und zu erhöhen, um den exponentiellen Anstieg der Datennutzung absorbieren zu können». Gemäss Neuhaus sind «jetzt einige Regionen der Schweiz zu bestimmten Spitzenzeiten bereits ausgelastet». Erschwerend komme hinzu, dass gelegentlich bestimmte Antennen ausfallen würden: «Es kommt vor, dass Eigentümer, die bisher Antennen auf ihrem Grundstück hatten, den Vertrag nicht mehr verlängern, wenn sie etwa das Dach umbauen. Das kann schnell kritisch werden.»

Das ist, wie wenn man den Pannestreifen auf der Autobahn aufhebt.»

Laut **Louisa Diaz** beschweren sich die Netzbetreiber zwar über dieses Wachstum, gleichzeitig befeuern sie es, indem sie unbegrenzte Mobile-Pakete anbieten oder die Leute ermutigen, drahtlose Internet-Booster zu nutzen, um die Mobilfunkgeschwindigkeit zu verbessern. «80 Prozent des Traffics sind Videos, deren Auflösung man durchaus halbieren könnte, wenn man sie auf dem Smartphone anschaut. So könnte man den Traffic um 75 Prozent reduzieren.» Zudem müssten die Leute wissen, dass der drahtlose Zugang (via Smartphone oder Booster) das Mobilfunknetz und ihre Geräte unnötig belasten und 5G fördern würden, was viele ja nicht wollten.

Wer ist gegen den Netzausbau?

In einigen Kantonen (Zürich, Luzern, Uri, Glarus, Neuenburg und Freiburg) gilt eine verschärfte Bewilligungspraxis für den Bau von Mobilfunkanlagen. Dazu kommen die Blockaden auf der Ebene von Gemeinden und der Widerstand von Anwohnern und Anwohnerinnen oder von Organisationen. «Sie sind in bestimmten Regionen systematisch dagegen», sagt **Christian Neuhaus**. Solange eine Antenne dem Baurecht

und den Anforderungen der Strahlungsverordnungen entspreche, gebe es keinen Grund, warum sie keine Baugenehmigung erhalten sollte, so der Swisscom-Vertreter. In Extremfällen, wenn ein Verfahren zum Beispiel bis vors Bundesgericht geht, kann das mehrere Jahre dauern. Für **Louisa Diaz** gibt es jedoch viele und gute Gründe, die gegen 5G sprechen. Sie nennt Umwelt-, Gesundheits- und Sicherheitsrisiken, die fehlende

demokratische Auseinandersetzung und die unterbliebene Befragung der Bevölkerung. Dazu komme Druck vonseiten der Betreiber und ein Greenwashing bei den ökologischen Auswirkungen. Laut Diaz sei es gar noch schlimmer: «Uns wird gesagt, dass die Antennen weniger Energie verbrauchen werden, während das IEEE (Institute of Electrical and Electronics Engineers) angibt, dass es im Gegenteil dreimal mehr ist.»

MIGROS

Doppelter Glace-Genuss

1.6. – 7.6.2021



Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.
Solange Vorrat. Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

Duo-Pack

30%

6.90
statt 9.90



Snickers® Ice Cream
2 x 318 ml (6 x 53 ml)

Duo-Pack

30%

6.90
statt 9.90



Mars® Ice Cream
2 x 306 ml (6 x 51 ml)

MIGROS

Natürlich gut - Natürlich HiPP



CUMULUS
PUNKTE
20X

Neu

2.75

HiPP BiO FOR KIDS
Schalenmenüs
z.B. Gartengemüse mit
Bio-Pute und Rosmarin, 250g

Angebote gültig von 1.6. bis 14.6.2021, solange Vorrat.
Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

MIGROS

Aktion

1.6. – 14.6.2021

After Sun gratis



32%

Auf alle Nivea Sun Mixed Pack

z.B. Nivea Sun Protect & Moisture Sonnenspray LSF 30 +
After Sun Moisture Pflegendes After Sun Spray, 200 ml + 200 ml,
13.50 statt 19.90

Solange Vorrat. Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

Ist 5G gefährlich für die Gesundheit?

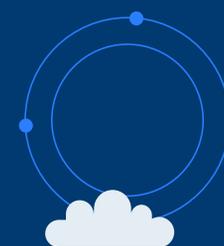
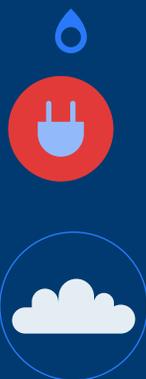
«Es besteht ein internationaler wissenschaftlicher Konsens, dass kein nachgewiesenes Gesundheitsrisiko besteht, wenn die Strahlungsgrenzwerte eingehalten werden», sagt **Christian Neuhaus**. Allerdings existieren bei den Grenzwerten grosse Unterschiede. Die Empfehlungen der WHO seien «zehnmal weniger streng als die der Schweiz». Die Betreiber werfen ein, dass 90 Prozent der Strahlung, der wir ausgesetzt sind, von unseren eigenen Geräten kommen – Smartphones, Laptops, Tablets – und bloss zu 10 Prozent von den Antennen. «Je weiter die Antenne entfernt ist, desto schlechter ist das Signal und desto stärker strahlt das Gerät», führt Neuhaus weiter aus. Dagegen schaffe man beispielsweise Abhilfe, wenn man das Handy und das WLAN nachts ausschalte. Laut **Louisa Diaz** sind die in der Schweiz geltenden Standards nicht so streng,

weil sie «nicht die Intensitätsspitzen berücksichtigen, die sich bereits auf die Gesundheit auswirken», sondern lediglich einen Durchschnittswert über eine Dauer von sechs Minuten. «Zudem gelten diese Grenzwerte nur für Orte mit empfindlicher Nutzung. Andernorts würden Grenzwerte angewendet, die denjenigen der WHO nahekommen», sagt sie. Diese wiederum orientierten sich an jenen der Internationalen Kommission für den Schutz vor nicht-ionisierender Strahlung (ICNIRP), deren Zusammensetzung problematisch sei: Ein Grossteil der Mitglieder sei mit der Telekommunikationsindustrie verbündet und habe Interessenkonflikte. Zudem habe die Verordnung über den Schutz vor nichtionisierender Strahlung (NISV) seit ihrer Veröffentlichung eine Reihe von Ausnahmen erhalten, die eine Überschreitung der Grenzwerte ermöglichten.

Befeuert 5G die globale Erwärmung?

«Das aufkommende «Internet of Things» wird einen markanten Anstieg der Datenmenge zur Folge haben. Dabei ist die persönliche Ausstattung mit Geräten bereits heute für 47 Prozent der Treibhausgasemissionen im digitalen Sektor verantwortlich», betont **Louisa Diaz**. Sie führt mehrere Zahlenbeispiele an: «Beim Anschauen von Filmen und Serien werden 100 Millionen Tonnen CO₂ ausgestossen, das entspricht dem Jahresverbrauch von Belgien. Beim Anschauen von pornografischen Inhalten kommen 80 Millionen Tonnen CO₂ zusammen, was dem Jahresverbrauch von Rumänien entspricht. 3,5 Milliarden

Google-Anfragen pro Tag produzieren gleich viel CO₂, wie wenn man 125-mal um die ganz Welt fährt.» Die Behauptung, dass die Nutzung von 5G zur Beschleunigung der Erderwärmung beiträgt, ist dagegen laut **Christian Neuhaus** «nicht haltbar». «Es ist eine effiziente und moderne Technologie: Um die gleiche Anzahl von Bits mit 5G zu senden, wird 85 Prozent weniger CO₂ ausgestossen als bei 4G. Das zeige den Nutzen und die Unvermeidbarkeit technologischer Innovationen. «Heute kommt es auch niemandem mehr in den Sinn, eine Öllampe zu benutzen.» **MM**



ÜBERALL PUNKTEN

Die Gratis-Kreditkarte
mit Startbonus



Jetzt Cumulus-Mastercard ohne Jahresgebühr beantragen auf cumulus-mastercard.ch/3000, unter 044 439 40 27 oder in Ihrer Migros.

MIGROS
Einfach gut leben

Herausgeberin ist die
Cembra Money Bank AG, Zürich.

Neuer Mix für Fleischhits

Poulet-Nuggets mit Süsskartoffel-Fries

Hauptgericht für 4 Personen

Zutaten

800 g	Süsskartoffeln
½ TL	Chilipulver
2 TL	edelsüßer Paprika
2 TL	Knoblauch granuliert
1 TL	schwarzer Pfeffer
2 EL	Maisstärke
4 EL	Olivöl
500 g	Poulet-Nuggets mit Gemüse, z. B. The Mix Nuggets
180 g	griechisches Joghurt nature
2 TL	Curry
	Fleur de sel
1 Bund	Schnittlauch
1	Zitrone

- Süsskartoffeln waschen. Samt Schale längs in ca. 6 mm schmale Stifte schneiden. Mindestens 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Mit einem sauberen Tuch oder Haushaltspapier trocken tupfen. Chili, Paprika, Knoblauch und Pfeffer mischen.
- Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Süsskartoffeln in einer Schüssel mit Maisstärke, 2/3 der Würzmischung und der Hälfte des Öls gut mischen. Auf mit Backpapier belegte Bleche nebeneinander auslegen. Ca. 15 Minuten backen. Bleche herausnehmen, Süsskartoffeln wenden und dabei auf den Blechen jeweils etwas Platz für die Nuggets schaffen. Die Position der Bleche im Ofen wechseln. Süsskartoffeln weitere 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind, mischen.
- Inzwischen restliches Öl mit übriger Würzmischung mischen, Nuggets damit leicht bepinseln. In den letzten 10 Minuten der Backzeit die Nuggets auf die Bleche verteilen, nach der Hälfte der Backzeit wenden.
- Joghurt und Currypulver mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch fein schneiden und unterheben. Fries und Nuggets mit der Sauce anrichten. Mit Salz und nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen. Zitrone in Schmitze schneiden und dazu servieren. Dazu passt Coleslaw.

Burger, Nuggets, Ghackets und Grillwürste gibts in der Migros neu mit reduziertem Fleischanteil. Die Rechnung geht auf: Wir haben mit den Nuggets der neuen Migros-Eigenmarke «The Mix Meat & Plants» ein Rezept entwickelt – und verraten weitere Kochtipps.

Text: Dinah Leuenberger | Rezepte: Andrea Pistorius, Migusto | Bilder: Veronika Studer



The Mix Nuggets, 250 g
Fr. 4.95



In der Schweiz wurden im vergangenen Jahr pro Kopf knapp 51 Kilogramm Fleisch gegessen. Wer die Menge reduzieren möchte, kann dies jetzt auf einfache Art und Weise tun – und muss dabei vor allem nicht auf Leibspeisen verzichten. Die Migros lanciert als erste Schweizer Detailhändlerin sogenannte Hybrid-Produkte, die sich im Ausland schon durchgesetzt haben. Sie enthalten mindestens 40 Prozent weniger Fleisch, stattdessen Rüebli und Tomaten oder Champignons und Erbsenprotein. Wir zeigen, was sich mit den neuen «The Mix»-Produkten kochen lässt.

Migusto

Alle Rezepte auf migusto.ch

MIGROS

Snack-Genuss zum Aktionspreis

1.6. – 7.6.2021



Duo-Pack
20%

5.95
statt 7.50

**VAYA Protein
Paprika Snack**
2 x 80 g

*der ausgewogene
Snackgenuss*



Duo-Pack
20%

5.95
statt 7.50

**VAYA Bean
Salt Snack**
2 x 80 g

Extra knusprig



Duo-Pack
20%

5.60
statt 7.00

KEZZ Salt
2 x 110 g



Duo-Pack
20%

5.60
statt 7.00

KEZZ Sweet BBQ
2 x 110 g



Duo-Pack
20%

5.60
statt 7.00

KEZZ Paprika
2 x 110 g

Solange Vorrat. Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

Pastetli mit Brätkügel und Kohlrabi

Für eine sommerliche Variante des Klassikers ergänzt man Brät mit Erbsen, Rüeblen und Kohlrabi. Rezept: migusto.ch

Das Verhältnis machts aus: Eintopf, Geschnetzeltes oder Stroganoff lassen sich einfach anpassen. Dazu Fleisch teilweise mit Gemüse ersetzen. So wird das Gericht weniger fleischlastig – und gelingt genauso.



Auch Haferflocken oder Paniermehl eignet sich zum Strecken der Fleischmasse von Tätschli, Burger und Co.



The Mix
Burger, 200 g
Fr. 4.95



The Mix
Hackballs, 200 g
Fr. 4.95



The Mix
Grillwürste, 240 g
Fr. 4.95

Grillieren mit Produkten von «The Mix»

Die Grillsaison ist längst im Gange, die erste Wurst gegessen und vielleicht auch der erste Grillkäse. Noch mehr Abwechslung bringen die Grillprodukte von «The Mix»: Ob Burger, Grillwürste oder Hackballs als Spieß: Damit gewinnt die nächste Grillparty an Schwung.

TIPP: Testen Sie Ihre Gäste mit einem Blindtest: Bemerkten Sie einen Unterschied zwischen dem herkömmlichen und dem «The Mix»-Produkt?

Wohneigentum im Alter: 8 Fragen und Antworten



Macht ein Haus oder eine Eigentumswohnung als Altersvorsorge Sinn? Unter bestimmten Bedingungen schon – aber nur mit einem Plan B. Was sollten Sie sonst noch über Eigentum im Alter wissen?

Text: Benita Vogel



Jeannette Schaller ist Leiterin Finanzplanung bei der Migros Bank.

Ist das eigene Haus oder die Eigentumswohnung eine gute finanzielle Absicherung im Alter?

Wohneigentum kann als zusätzliche Absicherung, als 4. Säule attraktiv sein. Im aktuellen Tiefzinsumfeld ist es für Jeannette Schaller, Leiterin Finanzplanung der Migros Bank, sogar sehr sinnvoll. Eigentümerinnen und Eigentümer wohnen je nachdem günstiger als im Mietobjekt. Aber Vorsicht: Die Situation kann sich ändern, etwa bei steigenden Zinsen, falls Partnerin respektive Partner pflegebedürftig wird oder stirbt – oder wenn es zur Scheidung kommt. Dann entspricht Wohneigentum eventuell nicht mehr der richtigen Lösung, weil etwa die Hypothek für eine Person allein nicht mehr tragbar ist. Dasselbe kann passieren, wenn plötzlich Investitionen anfallen. Das muss man im Auge haben. Es braucht quasi einen Plan B.

Wie hoch darf die Hypothek im Alter noch sein?

Je höher Einkommen und Vermögen sind, desto höher kann eine Hypothek nach der Pensionierung bleiben. Weil nach der Pensionierung das Einkommen sinkt, verringert sich tendenziell aber die finanzielle Tragbarkeit der Hypothek. Bei der Migros Bank gilt: Hypozinsen, Amortisation, der Unterhalt sowie die Nebenkosten der Immobilie sollten nicht mehr als 35 Prozent des Nettoeinkommens (Renteneinkommens) ausmachen. Ans Einkommen rechnen wir im Alter auch einen Teil des Vermögens in Form von Vermögensverzehr an. Gleichzeitig gilt, dass der Belehnungswert nach der Pension nicht höher als 67 Prozent des Immobilienwerts liegen darf. Deshalb sollten sich Rentnerinnen und Rentner in spe sicher zehn Jahre vor der Pension Gedanken über die Finanzierung machen. Mit 3a-Geldern lässt sich beispielsweise die Belehnungshöhe bei der Pensionierung reduzieren.



Wohneigentum kann als eine 4. Säule attraktiv sein.

Wann wird es Zeit, den Kindern das Haus zu überschreiben?

Wenn die Kinder das Haus überhaupt übernehmen wollen, sollte man den Entscheid bereits in eine Finanzplanung vor der Pensionierung einfließen lassen; spätestens aber im Alter von rund 70 Jahren. Je später der Eigentumsübertrag erfolgt, desto mehr Probleme können sich etwa bei Ergänzungsleistungen ergeben. Je nachdem ist zudem zu prüfen, ob die Eltern Nutzungs- oder Wohnrecht behalten sollen, um sicherzugehen, dass sie dort wohnen bleiben können.

Soll man die Hypothek voll abzahlen, um zum Beispiel Kindern die Liegenschaft schuldenfrei übergeben zu können oder um die Wohnkosten tief zu halten?

Solange man einen Eigenmietwert als Einkommen versteuern muss, ist es nicht sinnvoll, die Hypothek vollständig zurückzuzahlen. Im heutigen Tiefzinsumfeld lässt man lieber einen Teil der Hypothek stehen. Das freie Geld kann angelegt oder für eine plötzlich anfallende Renovation verwendet werden.

Wenn es doch eng wird mit der Finanzierung: Welche Möglichkeiten gibt es?

Es gibt mehrere Möglichkeiten. Zum Beispiel eine Bürgschaft von Familienmitgliedern, die solidarisch haften. Es ist auch möglich, einen Teil des Vermögens zu verpfänden. Eine weitere Alternative besteht darin, das Haus an die Kinder zu verkaufen, die es danach an die Eltern zurückvermieten.

Was, wenn die Partnerin oder der Partner stirbt? Wie sorgt man vor, um mit einer Rente die Immobilie finanzieren zu können?

Das ist ein riesiges Thema. Jüngere Paare mit kleineren Kindern laufen hier noch eher Gefahr, in einen Engpass zu geraten, weil das Vermögen oft tief und die Belehnung hoch ist. Deshalb empfiehlt es sich, eine Todesfall-Risikoversicherung zu prüfen. Bei älteren Paaren ist es umgekehrt. Sie konnten mehr sparen und haben oft noch tiefe Hypotheken. Dennoch ist es auch hier ratsam, Vorkehrungen zu treffen: indem man zum Beispiel im Erb- und Ehevertrag die Meistbegünstigung für den überlebenden Partner regelt und den Erbspruch reduziert oder die Erben sogar auf den Pflichtteil setzt.

Worauf sollen 75-Jährige bei Erneuerung der Hypothek setzen?

Langfristige Festhypotheken bieten zwar den Vorteil, dass man im heutigen Tiefzinsumfeld die Kosten tief und auf längere Frist fixiert halten kann. Auf der anderen Seite können aber Ausstiegsgebühren anfallen, wenn man das Eigenheim verkaufen und aus der Hypothek aussteigen will. Deshalb empfiehlt sich eher eine kurzfristige Sicht.

Ist es für Ältere nicht zu riskant, beispielsweise eine Saron-Hypothek abzuschliessen?

Die Saron-Hypothek bietet eine hohe Flexibilität beim Wechsel zu einer Festhypothek oder bei der Kündigung. Das ist gerade im Alter ein wichtiger Vorteil, wenn man meist eher auf eine kurze Frist hin plant. **MM**

Die Macht der Worte

DER ANDERE BLICK «Du bist so behindert!» Diese Worte lassen mich in meinem Zugabteil aufhorchen, zwei junge Frauen sitzen im Nebenabteil und lachen. «Du bist so behindert, dass dir das passiert ist, wie kannst du nur so dumm sein?», fragt die eine. «Ich weiss auch nicht. Ich habe es einfach vergessen, und dann ist es mir passiert! Voll behindert, aber zum Glück hat es niemand bemerkt.»

Was genau passiert ist, erfahren ich und die anderen Bahngäste nicht mehr, die zwei Frauen steigen aus. Ich versuche, mich wieder auf mein Buch zu konzentrieren, doch meine Gedanken bleiben beim Wort «behindert» hängen. Es ist nicht das erste Mal, dass ich höre, wie der Ausdruck als Beleidigung genutzt wird. Als behindert wird oft jemand oder etwas

bezeichnet, der/die oder das dumm ist. Behindert ist als Schimpfwort in der Jugendsprache ganz normal. Ob ich es als Jugendliche auch in diesem Kontext genutzt hätte? Wahrscheinlich schon, wäre es in meiner Peergruppe normal gewesen. Mir hätte in diesem Alter wohl das Bewusstsein gefehlt, dass ich mit solchen Aussagen verletzen kann.

Durch die Geburt meines Sohnes vor 17 Jahren, wurde ich sensibilisiert. Ich lese und informiere mich und lerne von Menschen mit Behinderung, die über die Themen Inklusion und Barrierefreiheit schreiben. Die meisten bevorzugen die Bezeichnung «Mensch mit Behinderung» und darum nutze ich diese auch. Das Wort beschreibt sachlich, dass mein Sohn in gewissen Bereichen des täglichen

Anzeige

VERLETZUNGEN?
Keine Wahl.

Similasan

Deine Wahl.
Bei Verletzungen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen. Similasan AG

Aktuell in Ihrer Amavita Apotheke.

Gültig bis am 13.06.2021.



AMAVITA 
meine Apotheke

*Dies ist ein Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.



Sara Satir (41) wünschte sich früh eine Familie. Ihr erster Sohn Cem (17) kam mit einer Behinderung zur Welt – alles wurde anders als im Traum.

Lebens behindert ist und auch behindert wird. Behinderung ist kein rein individuelles Geschehen, das nur in seinem Körper oder Hirn verortet ist, sondern ein soziales. Er wird auch behindert, zum Beispiel durch laute Geräusche oder zu helles Licht, die seine Sinne überfordern, sowie von den Überzeugungen und Vorbehalten anderer.

Besonders nicht behinderte Menschen mögen das Wort nicht, denn sie verbinden damit Negatives und sind deswegen verunsichert. Sie sagen dann über Menschen wie meinen Sohn, er habe besondere oder spezielle Bedürfnisse. Sie möchten besonders sensibel sein, doch für mich sind diese Bezeichnungen das Gegenteil von inklusiv. Wer besonders oder speziell ist, gehört nämlich nicht dazu.

Es ist wichtig und richtig, dass Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen sich die Deutungshoheit um das Wort zurückholen. Nicht das Wort ist ein Problem, sondern wie es missbraucht wird. Es gibt zahlreiche Ausdrücke, um etwas Blödes zu beschreiben oder jemanden zu beleidigen, das Wort Behinderung gehört nicht dazu.

Über all diese Gedanken hätte ich mit den zwei jungen Frauen sprechen können, wenn sie nicht schnell ausgestiegen wären. Viel wichtiger finde ich jedoch, dass möglichst viele das Wort so nutzen, wie es sich Menschen mit Behinderung wünschen. Unsere Worte formen unser Denken und beeinflussen unser Handeln. Zeit, dass wir das Wort Behinderung mit neuen Gedanken füllen. **MM**

Anzeige

always

mit **100%** Bio-Baumwolle

0% Parfüm und Farbstoffe

VON DERMATOLOGEN
BESTÄTIGT

SKIN HEALTH ALLIANCE

cotton-protection
always
100% ORGANIC COTTON
TOPSHEET

2 LONG
12 STÜCK

1 NORMAL
12 STÜCK

3 NIGHT
12 STÜCK

**Bewährter Always Schutz –
für ein hervorragendes Gefühl und angenehmen Komfort.**

MIGROS Always Cotton Protection gibts in Ihrer Migros

Herrlich süss und saftig.



30%

3.85
statt 5.50

Kirschen
Spanien/Italien, Schale, 500 g



6.90
Bio Aprikosen
Spanien, Schale, 500 g



36%

5.95
statt 9.30

Aprikosen
Spanien/Frankreich, Schale,
1,5 kg



4.15
**Pfirsiche flach
weissfleischig**
Spanien, per kg



4.40
**Nektarinen
gelbfleischig**
Spanien, per kg



8.50
Extra Aprikosen
Spanien, per kg

Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom 1.6. bis 7.6.2021, solange Vorrat.

MIGROS
Einfach gut leben

Genossenschaft Migros Aare



Zum Reinbeissen: Burger mit grilliertem Halloumi-Käse, Avocado und Rucola

Lecker grillieren – ganz ohne Fleisch

Bald ist die Zeit der lauen Sommerabende mit feinen **Grillspezialitäten** wieder da. Manche Grillfans möchten gelegentlich oder sogar dauerhaft auf Fleisch verzichten. Da kommen die würzigen Bratkäsespezialitäten der Migros Aare wie gerufen.

Text: Christian Bärtschi

Mit Beginn des Monats Juni werden hoffentlich auch bald die Temperaturen sommerlich und machen Lust auf Grillabende – auf dem Balkon oder im Garten. Falls das Grillgut vegetarisch sein soll, gibt es einige schmackhafte Alternativen wie Halloumi-Käse, Süsskartoffeln und Zucchini.

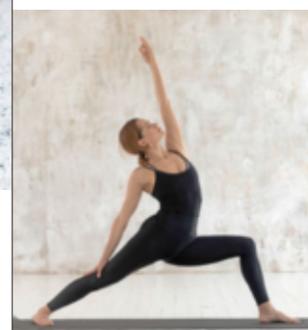
Wie wäre es zum Beispiel mit einem aromatischen und einfach zuzubereitenden Bratkäse-Burger? Der würzige Frischkäse mit Kräutern und Gewürzen ist auf jedem Grill – und natürlich auch in der Pfanne – im Handumdrehen zum Verzehr bereit. Der fleischlose Burger schmeckt ausgezeich-

net zu Salaten, Gemüse, Reis oder Couscous. Natürlich macht der würzige Bratkäse auch zwischen zwei knusprigen Buns, begleitet von klassischen Burger garnituren, eine gute Figur.

Vielfältige Geschmacksrichtungen
Weil Abwechslung auch bei fleischlosem Grillieren Freude bereitet, gibt es den Bratkäse-Burger in den drei Varianten Curry, Barbecue und Provence. Die Bratkäse-Burger sind jeweils im praktischen Doppelpack erhältlich. Dadurch können sich auch Vegetarier und Flexitarierinnen auf einen abwechslungsreichen Grillsommer freuen. **MM**



Bratkäse Burger Provencal, 200 g **Fr. 4.30**



TIPP DER WOCHE

Entspannt und fit dank Yoga

Der internationale Yoga-Tag am 21. Juni ist die ideale Gelegenheit, sich eingehender mit der Entspannungslehre zu beschäftigen, zum Beispiel im Yoga-Klub der Klubschule Migros Aare.

Mehr Infos:
klubschule.ch/yoga-klub



In einer Art Silo steht, klettert, fällt, fliegt und verschwindet der Artist Boris Gibé bei «L'absolu» – und taucht wieder auf.

Klein und fein

«Cirqu'8» findet vom 10. bis 20. Juni 2021 statt. Dies bedeutet zehn Tage zeitgenössischer Zirkus in all seinen Variationen – mitten in Aarau.

Ein Höhepunkt: die fabelhafte Aufführung von «L'absolu».

Text: Connie Fauver Bild: Jérôme Vila

Das Team von «cirqu'Aarau» ist neue Wege gegangen und präsentiert nun ein coronakonformes Programm: Statt grosser Publikumsmagnete gibt es kleine, feine Vorstellungen, darunter eine Performance, die für eine einzige Zuschauerin oder einen einzigen Zuschauer gespielt wird, und Inszenierungen, die über mehrere Tage den öffentlichen Raum verändern und wo man die Verweildauer selbst bestimmen kann. «Unser Ziel ist es, hochstehende Livemomente zu ermöglichen und die Kultur nach langer Abwesenheit wieder zurück ins Bewusstsein

und in den öffentlichen Raum zu bringen», sagt Roman Müller, künstlerischer Leiter von «cirqu'8».

Ein Highlight «cirqu'8: L'absolu»

Der Raum ist überwältigend: ein zwölf Meter hoher runder Turm, eine Art Silo, dessen Innenraum in Dunkelheit gehüllt ist. Das Publikum erklimmt über eine Wendeltreppe die Aussenwand und findet Sitzplätze mit einem umfassenden Blick auf das Geschehen im Innenraum. Der Artist nutzt einerseits alle Dimensionen des Raums – er steht, klettert, fällt, fliegt, verschwindet und taucht

wieder auf. Andererseits spielt er mit den Elementen und lässt sich von Feuer, Sand, Wind, Nebel und Licht begleiten.

«Es war uns wichtig, dem Publikum nicht nur eine fabelhafte Aufführung zu zeigen, sondern den Zuschauerinnen und Zuschauern ein physisches Erlebnis zu bieten», so Boris Gibé. Er hat das Spektakel nicht nur kreierte, sondern spielt auch gleich an der Schweizer Premiere in Aarau. «Jede Vorstellung ist ein Spiel zwischen Geborenwerden und Sterben: Der Artist verschwindet, taucht wieder auf, bekommt keine Luft

Theatergutscheine für die Saison 2021/2022

Text: Lilian Schlatter



Auch für das Stadttheater Olten gibt es Gutscheine für vergünstigte Abonnemente.

mehr, brennt, wirft sich in die Leere – er übertrifft sich jedes Mal aufs Neue», führt Gibé aus. So schafft das Geschehen Bilder voller Schönheit und Geheimnisse.

«L'absolu» feiert am 10. Juni am Festival «cirqu'8» Schweizer Premiere. Danach folgen acht weitere Vorstellungen in Aarau, bevor weitere Aufführungen im Théâtre Vidy-Lausanne und im Programm von Nebia – Bienne spectaculaire im Terrain Gurzelen Biel/Bienne – zu sehen sind. **MM**

Informationen und Programm:
cirquaarau.ch

«L'absolu» in der Schweiz

Aarau, Festival cirqu'8: 10. bis 20. Juni, cirquaarau.ch

Lausanne, Théâtre Vidy: 29. Juni bis 17. Juli, vidy.ch

Biel/Bienne, Nebia im Terrain Gurzelen: 27. Juli bis 8. August, nebia.ch

Dank des Kulturprozents der Migros Aare gibt es auch in der kommenden Saison wieder Gutscheine für den Bezug von vergünstigten Abonnemen-ten der folgenden Theater: Kurtheater Baden, Kulturkommission Oftringen, Musik und Theater Zofingen, Parktheater Grenchen, Stadttheater Olten, Stadttheater Solothurn und Biel (TOBS) und Stadttheater Langenthal.

Ob die von den Theatern geplanten Vorstellungen wie vorgesehen über die Bühne gehen können, wird auch von der weiteren Entwicklung der Coronapandemie abhängen. Aber von künstlerischer Seite her ist alles

schon bereit für eine spannende Saison.

Bezugsmöglichkeiten der Gutscheine

Online zum Selbstaussdrucken auf migrosaare.ch/kulturprozent (in der Rubrik «Kunst und Kultur») oder per Post mit einem an den Absender adressierten Antwortkuvert an: Migros Aare, Kulturprozent/Theatergutschein, Industriestrasse 20, 3321 Schönühl. Die Gutscheine werden direkt bei den beteiligten Theatern gemäss deren Anweisungen eingelöst. **MM**

Ab auf den Grill – V-Love.

Besteht zu 100% aus pflanzlichen Zutaten.

MIGROS
V-LOVE



4.50

V-Love Plant-Based Vegetable Burger
vegan, 3 x 80 g



5.50

V-Love Plant-Based Burger
220 g



4.50

V-Love Plant-Based Bratwurst
200 g



4.20

V-Love Plant-Based Grillwurst
200 g



5.50

Grill mi Plant-Based Steak
200 g



4.90

Grill mi Plant-Based Ribs
200 g

Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom 1.6. bis 7.6.2021, solange Vorrat.

MIGROS
Einfach gut leben

Genossenschaft Migros Aare

MIGROS

20% günstiger

1.6-7.6.2021



20%

4.40
statt 5.55

**Trio Tomme
à la Crème
Jean-Louis**
300g (3x100g).
100g = Fr. 1.47

Erhältlich in grösseren Migros-Fillialen der Genossenschaft Migros Aare.
Solange Vorrat. Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

**INSPIRATION GRATIS
NACH HAUSE GELIEFERT**



**Jetzt auf migusto.ch
anmelden und das
Magazin 10 x jährlich
kostenlos erhalten.**

Über 40 neue Rezepte
pro Ausgabe | Geschichten
rund ums Thema Kochen

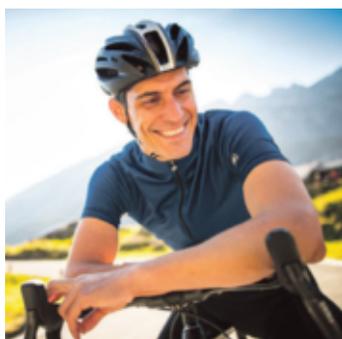
MIGROS
Einfach gut leben



VELOFERIEN MIT E-BIKE

REISEN ABER SICHER

- ✓ Spesenfrei umbuchen oder annullieren
 - ✓ Rückzahlungsgarantie
 - ✓ Kostenlose Corona-Versicherung
 - ✓ Maximale Sicherheit auf Reisen dank bewährtem Schutzkonzept & Pure Air-Ionenfilter in allen Bussen
- www.twerenbold.ch/reisen-aber-sicher



Franco Marvulli

Der Veloreisen-Botschafter von Twerenbold empfiehlt:

VELOFAHREN WIE ES IHNEN GEFÄLLT

- mit E-Bike, Tourenvelo oder E-Mountainbike
- eigenes Velo mitnehmen oder Mietvelo aus vier Fahrradtypen wählen
- kürzere oder längere Tagesetappen

VELOFERIEN

GANZ NACH IHREM GESCHMACK

- Übernachtung im Hotel oder auf einem Excellence Flussschiff
- Ab Standorthotel Umgebung entdecken oder Tour-Erlebnis mit Hotelwechsel
- Begleitung durch versierte Veloreiseleiter und modernen Bus mit Veloanhänger

VELOFERIEN KÄRNTEN

BEWALDETE BERGHÄNGE UND KLARE GEWÄSSER

- ★ Einmalige Kärntner Seenlandschaft
- ★ Regionale Mittagsjause
- ★ Bunter Abend inklusive Livemusik

1. Tag: Schweiz – Villach – Faaker See

Busfahrt zu unserem Hotel in Drobollach.

2. Tag: Karnischen & Gailtaler Alpen

Das wildromantische Gailtal besticht durch ein einmaliges Panorama der umliegenden Bergwelten. (Velostrecke gemütlich: ca. 40 km, vital: ca. 65 km)

3. Tag: Faaker See – Klagenfurt

Velotour zum Wörthersee. (Velostrecke gemütlich: ca. 40 km, vital: ca. 70 km)

4. Tag: Durch das Drautal

Ab Lind im Drautal fahren wir flussabwärts bis Villach. Bei Feistritz geniessen wir eine traditionelle Brettljause. (Velostrecke gemütlich: ca. 65 km, vital: ca. 75 km)

5. Tag: Sankt Veit – Ossiacher See

Entlang der Glan radeln wir durch saftige Wiesen und ausgedehnte Wälder. «Bunter Abend» inklusive Livemusik. (Velostrecke ca. 60 km)

6. Tag: Velden und Schifffahrt

Velotour nach Velden und Schifffahrt bis Klagenfurt. (Velostrecke ca. 25 km)

7. Tag: Faaker See – Villach – Schweiz

ISTRIEN ERFAHREN

MALERISCHE KÜSTEN UND STÄDTCHEN

- ★ Wohnen im Erstklasshotel direkt am Meer
- ★ Istrische Perlen Rovinj, Porec und Novigrad
- ★ Fakultativer Ausflug Piran

1. Tag: Schweiz – Istrien

Fahrt nach Umag an der Istrischen Riviera.

2. Tag: Gracisce – Bale – Rovinj

Abwechslungsreiche Velotour von Gracisce nach Bale. (Velostrecke ca. 45 km)

3. Tag: Koper – Portoroz – Buje – Umag

Teilstück auf einer ehemaligen Eisenbahnstrecke und über die slowenisch-kroatische Grenze. (Velostrecke gemütlich: ca. 45 km, vital: ca. 70 km)

4. Tag: Sv. Lovrec – Dvigrad – Porec

Heute radeln wir zu den Ruinen der verlassenen mittelalterlichen Stadt Dvigrad. (Velostrecke gemütlich: ca. 50 km, vital: ca. 75 km)

5. Tag: Ausflug Piran**

Freier Tag am Meer oder geführte Besichtigung und freier Aufenthalt in Piran.

6. Tag: Küstenklassiker

Wir radeln zum Leuchtturm in Sauvudrija. (Velostrecke ca. 60 km)

7. Tag: Motovun – Visinada – Porec

Velotour ab Motovun entlang der «Parenzana». (Velostrecke ca. 40 km)

VELO | STANDORTREISEN

7 Tage ab CHF **1260**

REISEDATEN 2021 (SO – SA)

- 1: 29.08.–04.09.
- 2: 12.09.–18.09.
- 3: 19.09.–25.09.

PRO PERSON IN CHF Katalogpreis* Sofortpreis

7 Tage im DZ	1400	1260
Doppel zur Alleinbenutzung		190
Mietvelo inkl. Service & Reinigung – Tourenvelo / Elektrovelo	140 / 245	

IHR HOTEL & MAHLZEITEN

Mittelklasshotel Pension Melcher auf der Sonnenterrasse Drobollach mit wunderschönem Ausblick inkl. 6 x Halbpension.

Online buchen und CHF 25 sparen.
Buchungscode: iavkaer

VELO | STANDORTREISEN

8 Tage ab CHF **995**

REISEDATEN 2021 (SO – SO)

- 1: 29.08.–05.09.
- 2: 05.09.–12.09.
- 3: 12.09.–19.09.
- 4: 19.09.–26.09.
- 5: 26.09.–03.10.

Grün: reine E-Bike Gruppe

PRO PERSON IN CHF Katalogpreis* Sofortpreis

8 Tage im DZ	1220	1095
Einzelzimmerzuschlag		80
Reduktion Reise 5		- 100
Ausflug Piran**		49
Mietvelo inkl. Service & Reinigung – Tourenvelo / Elektrovelo	160 / 280	

IHR HOTEL & MAHLZEITEN

Residence des Erstklasshotels Sol Umag inkl. 7 x Frühstück, 6 x Abendessen.

Online buchen und CHF 25 sparen.
Buchungscode: iavistr

Abfahrtsorte mit Mietvelo: Wil, Burgdorf, Winterthur-Wiesendangen (nur Istrien), Basel, Arlesheim, Zürich-Flughafen, Aarau, Baden-Rütihof, Arth-Goldau (nur Istrien). **Abfahrtsorte mit eigenem Velo:** Baden-Rütihof, Zürich-Flughafen (nur Kärnten), Wil (nur Kärnten). **Bei allen Reisen:** Twerenbold Veloshirt, Velo- & Touristikausflüge gemäss Programm, erfahrene Veloreiseleitung & Reisechauffeur. **Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten- & Assistance-Versicherung, Auftragspauschale von CHF 25 entfällt bei Onlinebuchung. ***KATALOGPREIS:** Gültig bei starker Nachfrage (ab 50% Belegung) und 1 Monat vor Abreise. ****Fakultative Zusatzleistungen:** Buchung einzelner Ausflüge vor Ort nach Verfügbarkeit möglich.

JETZT BUCHEN:
056 484 84 84 ODER WWW.TWERENBOLD.CH



Migros-Geschenkkarten zu gewinnen!



Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie eine von **2 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken.**
Für die grüne Zusatzlösung winken **2 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 50 Franken.**

brit. Weltreich (Kw.)		eh. Tennisspieler (Ivan)		Gauner, Betrüger		einer Gefahr entkommen		griech. Kriegsgott	Männerkurzname	Flagge			Gefängnis (ugs.)		engl.: benutzen	Meeresfisch	Rat, Empfehlung		afrikan. Kuhantilopen						
Gesichtsausdruck						Titelfigur bei Lessing †					1		Sitzungsperiode												
sanft		Holzstoff		Anglergruss: ... Heil!						Besitz, Eigentum					Bergeinschnitt		lat.: Sitte		schwed. Universitätsstadt						
				Gauner, Betrüger		Kleinstadt im Kt. VD							histor. Städtchen im Kt. VD	gramm. Zeitform											
längl. Vertiefung						griech. Vorsilbe: gleich				griech. Buchstabe				Wortteil: Stickstoff				Motorrad-sport		Wildbachrinne					
				Nierensekret, Harn									glanzvoll												
hoher türk. Titel	dt. Dialekt			Tonleiterstufen		gewinnen	besitzanzeig. Fürwort	<div style="background-color: purple; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>Was KOCHTE ICH HEUTE?</h2> <p>migusto.ch</p>  </div>						komisch	Gefäss mit Henkel	schweiz. Sozialversicherung	uneben, borstig			6					
med.: Gewerbeuntersuchung																				weibl. span. Pluralartikel		Mixgetränk: Gin ...			
						persönl. Fürwort (4. Fall)																			
Kurve (ugs.)		Kohleprodukt					frz.: Weihachten											typische Schweizer Wurst	Vorschriften	lokales Rechnernetz	afrikan. Lilien-gewächs				
						Erb-träger													Stadt in Italien	Schifferknoten Mz.					
Grosser Schwertwal		Schachfigur		US-Bundesstaat		Filmferkel		Beschädigung im Stoff	gesetzlich erlaubt		Hauptstadt v. Lettland		gutgläubig		nordamerik. See: Lake ...		Insekt	Halbton über C							
schweiz. Humorist u. Autor (Emil)													schweiz. Stadt an der Rhone					grosser Aufwand (ugs.)							
Vorn. d. Malers Amiet †						Märchenfigur: ... Baba			schweiz. Maler † 2014 (HR)						Weiss-hand-gibbon					engl.: ist					
				Präteritum von weben (1. Pers.)				Schiffshaltetau					Rufname d. Pulver						Spielkartenfarbe						
Sinnesorgan	Vorn. v. Schauspielerin Farrow					Fluss zur Nordsee			gut aufgelegt bei ...						hochtemperiert										

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

So nehmen Sie teil:

Hauptpreis (oranges Lösungswort)

Tel.: 0901 000 841 (Fr. 1.-/Anruf)

SMS: Senden Sie MMD1, gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 3113 (Fr. 1.-/SMS). Bsp.: MMD1 STEMPEL Hans Muster, Musterweg 22, 8000 Musterdorf

Internet: www.migmag.ch/raetsel (kostenlos)

Zusatzpreis (grünes Wort)

Tel.: 0901 000 845 (Fr. 1.-/Anruf)

SMS: Senden Sie MMD5, gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 3113 (Fr. 1.-/SMS). Bsp.: MMD5 WINTER Hans Muster, Musterweg 22, 8000 Musterdorf

Internet: www.migmag.ch/raetsel (kostenlos)

Teilnahmeschluss: Sonntag, 6.6.2021, 24 Uhr

Gewinner Nr. 20

Hauptpreis: Heidi Muff-Schelbert, Eich LU; Annelies Pircher, Safenwil AG

Zusatzpreis: Verena Fricker, Gipf-Oberfrick AG; Heinz Schnyder, Susten VS

Teilnahmebedingungen Gewinnspiele:

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen mit Wohnsitz in der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein, welche das 18. Altersjahr vollendet haben. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die Mitarbeitenden des Gewinnspielveranstalters sowie Gewinnspielvereine, automatisierte Dienste und weitere professionalisierte/gewerbliche Teilnehmende. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und mit Namen und Wohnort veröffentlicht.

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

Sudoku

2 x 100 Franken zu gewinnen

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3x3-Blöcke nur ein Mal vorkommen. Die Lösungszahl ergibt sich aus den orangen Feldern von links nach rechts.

So nehmen Sie teil:

Tel.: 0901 000 844 (Fr. 1.-/Anruf)

SMS: Senden Sie MMD4, gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 3113 (Fr. 1.-/SMS). Bsp.: MMD4 123. Hans Muster, Musterweg 22, 8000 Musterdorf

Internet: www.migmag.ch/sudoku (kostenlos)

Teilnahmeschluss: Sonntag, 6.6.2021, 24 Uhr

RIGI: 150 JAHRE BAHN AM BERG

CUMULUS ^{extra}

Seit 150 Jahren fahren Lokomotiven auf die Königin der Berge und bieten ein ganz besonderes Bahnerlebnis. Denn ehe Sie sich versehen, befinden Sie sich auf knapp 1800 m ü. M. auf einer der schönsten Aussichtsterrassen, mitten in der imposanten Bergwelt in der Zentralschweiz. Besuchen Sie atemberaubende Aussichtspunkte mit Rundumblick auf bis zu 620 Alpengipfel und 13 Seen. Lassen Sie sich im Erlebnisreich Rigi von einem der unzähligen Gastronomie- und Hotelleriebetriebe mit kulinarischen, kulturellen und traditionellen Erlebnissen am Berg verwöhnen.

Einlösebedingungen: Nur 1 Gutschein pro Person und Tag einlösbar. Gutschein gültig für den Kauf einer Tageskarte. Angebot nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Vergünstigungen (z. B. GA, Halbtax, Einwohner). Das Angebot kann als Einzelperson oder zu zweit genutzt werden, dann gilt mit dem Talon der Rabatt für beide. Keine Barauszahlung oder Restguthaben möglich. Einlösbar an den Stationen der RIGI BAHNEN AG (Vitznau, Weggis, Goldau sowie Rigi-Scheidegg). Preis- und Angebotsänderungen vorbehalten.

Rigi

Bis
50%
Vorteil



Tauschen Sie einen blauen Cumulus-Bon im Wert von **Fr. 5.-** in einen Rigi-Gutschein über **30%** oder **50% Preisvorteil**. Der Gutschein kann bis am 30. September 2021 eingetauscht und beim Kauf einer Tageskarte eingelöst werden.

Angebot 1:

Mo-Fr: 50% Rabatt, Cumulus-Mitglied plus eine Begleitperson

Angebot 2:

Sa/So: 30% Rabatt, Cumulus-Mitglied plus eine Begleitperson

Weitere Informationen: www.migros.ch/cumulus-extra/rigi

MIGROL CUMULUS-AKTION: HEIZÖL, PELLETS UND TANKREVISION

Migrol beliefert schweizweit zahlreiche Schweizer Haushalte mit Heizöl oder Holzpellets und sorgt mit Tankrevisionen für Sicherheit.

Auf Migrol Produkte und Dienstleistungen erhalten Sie mehrmals im Jahr zusätzliche Cumulus-Punkte. Damit wächst Ihr Punktestand noch schneller und einkaufen macht so viel mehr Spass!

* Bestellen Sie jetzt mit Ihrer Cumulus-Nummer unter www.migrol.ch bzw. www.migrol-tankrevision.ch oder telefonisch unter 0844 000 000 (normaler Gesprächstarif).

MIGROL

CUMULUS
1000
PUNKTE



Angebot 1: Heizöl und Holzpellets

Bis zum 13. Juni 2021 erhalten Privatkunden pro Neubestellung bis 9000 Liter bzw. kg **1000 Bonuspunkte pro Bestellung extra gutgeschrieben** (zusätzlich zu den üblichen 100 Cumulus-Punkten pro 1000 Liter bzw. kg).*

Angebot 2: Tankrevision

Bei Neubestellung bis 13. Juni 2021 und Ausführung bis 30. September 2021 werden Privatkunden pro Tankrevisionsauftrag **Fr. 50.-** (nicht kumulierbar) und **1000 Bonuspunkte gutgeschrieben** (zusätzlich zu den üblichen Cumulus-Punkten).*

Gewinnen Sie eine von 4 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken!



Quiz

2 x 100 Franken zu gewinnen

Ermitteln Sie für jede Quizfrage den richtigen Lösungsbuchstaben. Der Reihe nach in die Lösungsfelder eingetragen, ergibt sich das Lösungswort.

Wenn man seine Meinung deutlich vertritt, nimmt man kein ... vor den Mund.

R Blatt B Tuch K Papier

An wie viele Nachbarstaaten der Schweiz grenzt der Kanton Graubünden?

E 1 I 2 A 3

Wie wird eine Ovation oft ausgeführt?

V stehend S liegend R kniend

Wie bezeichnet man den Stab auf dem Förderband bei der Migros-Kasse?

U Separatist I Warentrenner N Modular

Wie heissen Mangas für Kinder?

Z Hiroko O Kodomo E Mangalina

Was ist «Sizilianischer Zucker»?

L Gewürz S Dessert T Gestein

Wie viele Personen verliessen die DDR, illegal oder legal, im Zeitraum von 1949 bis 1990?

N ca. 2500 R ca. 450 000 I ca. 3,8 Millionen

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Lösungswort

So nehmen Sie teil:

Tel.: 0901 000 842 (Fr. 1.-/Anruf)

SMS: Senden Sie MMD2, gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 3113 (Fr. 1.-/SMS). Bsp.: MMD2 ATEMZUG. Hans Muster, Musterweg 22, 8000 Musterdorf

Internet: www.migmag.ch/quiz (kostenlos)

Teilnahmeschluss: Sonntag, 6.6.2021, 24 Uhr

Teilnahmebedingungen: auf der ersten Rätselseite

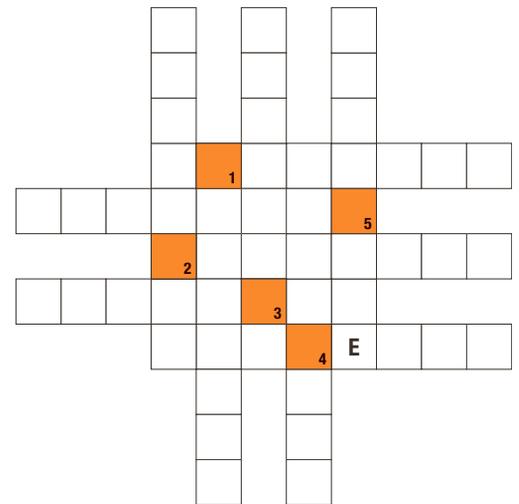
Paroli

2 x 100 Franken zu gewinnen

Tragen Sie die zehn Wörter in das Rätselgitter ein.

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 5.

ANLEIMEN
ESELGRAU
ESSENZEN
FUSSLER
KUHASSE
SANIERER
SCHNEISE
SPANIELS
TOLERANZ
ZERGEHEN



Lösung:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

So nehmen Sie teil:

Tel.: 0901 000 843 (Fr. 1.-/Anruf)

SMS: Senden Sie MMD3, gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 3113 (Fr. 1.-/SMS). Bsp.: MMD3 HOTEL. Hans Muster, Musterweg 22, 8000 Musterdorf

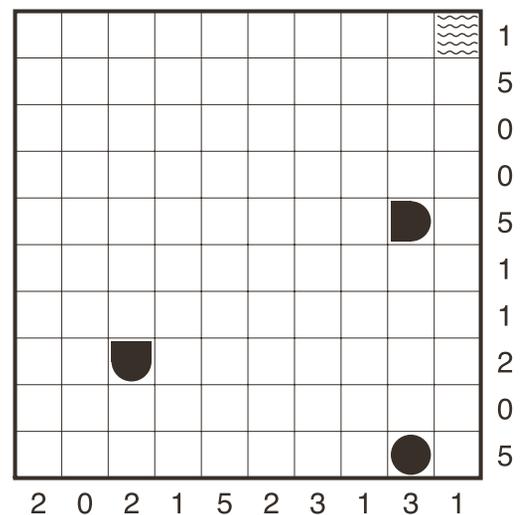
Internet: www.migmag.ch/paroli (kostenlos)

Teilnahmeschluss: Sonntag, 6.6.2021, 24 Uhr

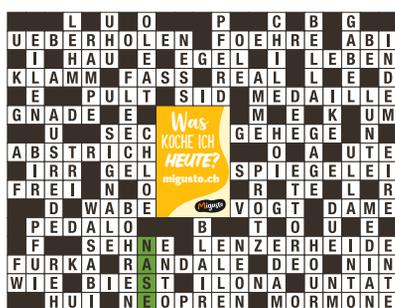
Teilnahmebedingungen: auf der ersten Rätselseite

Bimaru

Die Zahl bei jeder Spalte oder Zeile bestimmt, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind. Diese dürfen sich nicht berühren und müssen vollständig von Wasser umgeben sein, sofern sie nicht an Land liegen.

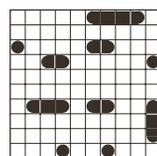


Kreuzworträtsel Lösung Nr. 21



MOORBAD

Bimaru Lösung Nr. 21



Sudoku Lösung Nr. 21

3 2 7

Sudoku Gewinner Nr. 20

Daniele Russo, Volketswil ZH; André Simon, Undervelier JU

Paroli Lösung Nr. 21

REISE

Paroli Gewinner Nr. 20

Evelyne Hayoz, Thal SG; Jael Rügsegger, Rothenburg LU

Quiz Lösung Nr. 21

BROWSER

Quiz Gewinner Nr. 20

Jürg Weber-Gerber, Russikon ZH; Bruno Hunkeler, Oberentfelden AG

«Ich hatte kein Interesse an ihm»

Nadine Kasper kommt wegen eines Schneesturms zu spät zur Arbeit in der Chocolat Frey AG. Daraufhin bildet sie eine Fahrgemeinschaft mit Raphael Merz. Aus rein praktischen Gründen. Doch dann ändert ein Faschnachtsabend alles.

Text: Manu Enggist

Bei Nadine Kasper und Raphael Merz funkt's an der Fasnacht in Triengen.



Sie über ihn:

«Raphi ist mein bester Kollege und meine grosse Liebe in einer Person. Ich kann mit ihm alles unternehmen, was einfach toll ist.»

Eigentlich sei sie ja eine pünktliche Person, sagt Nadine Kasper. Aber damals, vor vier Jahren, als es im Februar 2017 heftig schneite, sei sie trotzdem mit dem Roller zur Arbeit gefahren, erzählt Nadine. Und über eine halbe Stunde zu spät gekommen. Sie ist zu diesem Zeitpunkt in ihrem ersten Lehrjahr als Lebensmitteltechnologin bei der Chocolat Frey AG in Buchs AG. In besagter Woche muss sie – wie es üblich ist – intern in einen anderen Beruf hineinschnuppern und für eine Woche als Kältemonteurin arbeiten. Als ihr dortiger Chef den Grund der Verspätung erfährt, bittet er seinen Mitarbeiter Raphael

Merz, der die Ausbildung zum Kältemonteur in der Chocolat Frey absolviert hat, er solle Nadine in dieser Woche zur Arbeit mitnehmen. Die beiden leben nicht weit voneinander entfernt. «Ich fand das ganz okay, weil ich auf der halbstündigen Fahrt ohnehin immer allein war», sagt Raphael rückblickend.

An der Fasnacht wird es ernst

Auf den täglichen Fahrten verstehen sich die zwei «super», wie Nadine erzählt. «Wir merkten, dass wir viele Gemeinsamkeiten haben: sind beide sehr abenteuerlustig und gehen gern aus.» Aber für sie sei es definitiv eine Zweckgemeinschaft gewesen. «Ich

hatte kein Interesse an ihm.» Raphael hingegen ist von seiner Mitfahrerin angetan. «Aber ich hätte sie jetzt nicht nach einem Date gefragt.» Als die Schnupperwoche vorbei ist, sehen die beiden sich nur noch zufällig in der Chocolat Frey AG. Bis sie sich einige Wochen später an der Fasnacht in Triengen LU über den Weg laufen. «Da hat es sofort gefunkt. Vielleicht hat es geholfen, dass wir nicht am Arbeitsplatz waren», sagt Nadine. Raphael erwidert: «Ich hatte ja gehofft, sie an der Fasnacht zu treffen.» Aber er hätte ihr deswegen nicht geschrieben. «Ich bin dankbar für all die Zufälle, die uns zusammengebracht haben.» **MM**



Haben auch Sie Ihre Liebe im Migros-Universum gefunden? Mailen Sie Ihre Geschichte an aufruf@mgb.ch. Wir freuen uns darauf!

31.5.2021 | 71

Er über sie:

«Sie ist für jeden Plan zu haben und immer mit vollem Eifer dabei. Wenn wir mal ein Problemchen haben, dann sind wir schnell wieder einer Meinung. Das finde ich super.»

Nadine Kasper (20) absolviert derzeit bei der Mibelle AG eine Zweitausbildung zur Chemielaborantin und lebt noch bei den Eltern in Moosleerau AG. Während Raphael Merz (24) seit zwei Jahren in einer eigenen Wohnung in Triengen LU wohnt und in einer anderen Firma tätig ist. In seiner Freizeit geht das Paar gern in Abenteuerparks, auf Partys oder ist mit Raphaels Töff unterwegs.



Bilder: zVg

Anzeige

Eine Woche im Berner Oberland
3* Hotel mit HP pro Person ab CHF 949*
*Preis nach Abzug des Gutscheins

Kleine Scheidegg und Schynige Platte inklusive

Berner Oberland und Jungfrauregion

Willkommen im Berner Oberland, der Heimat der drei berühmten Bergriesen Eiger, Mönch und Jungfrau. Geniessen Sie eine Woche voller herrlicher Wanderungen und entdecken Sie die schönsten Ausflugsziele in der Jungfrauregion. Fahren Sie auf die Kleine Scheidegg, wandern Sie über die Schynige Platte und geniessen Sie 6 Tage freie Schifffahrt auf dem Thuner- und Brienersee. Mit MANU Touristik können Sie das Berner Oberland individuell und grenzenlos entdecken.

Ihre MANU Inklusivleistungen



- ✓ 7 Nächte im Hotel mit Halbpension
- ✓ Alle Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, TV, WLAN
- ✓ 6 Tage freie Fahrt mit den Bahnen und Buslinien im ganzen Berner Oberland mit dem MANU berneroberlandPASS
- ✓ 6 Tage freie Fahrt mit den Kursschiffen auf dem Thunersee und Brienersee (soweit in Betrieb)
- ✓ Eine Fahrt mit der Wengernalpbahn von Wengen auf die Kleine Scheidegg und weiter nach Grindelwald
- ✓ Eine Fahrt auf die Schynige Platte mit der historischen Schynige Platte Bahn
- ✓ Freie Fahrt mit dem nostalgischen Belle Epoque Salondampfer „Blümlisalp“ auf dem Thunersee
- ✓ Wander- und Ausflugstipps
- ✓ Tourismustaxe



Preise/Saison in CHF pro Person im Doppelzimmer			
3* Hotel Kreuz in Leissigen am Thunersee			
1'049 A	1'099 B	1'149 C	1'199 D
3* Hotel Alpenblick in Wilderswil			
1'099 D	1'149 D	1'199 D	1'249 D
3* Hotel Jungfrau in Wilderswil			
1'099 D	1'149 D	1'199 D	1'249 D
Einzelzimmerzuschlag ab CHF 165 p.P.			

Reisetermine 2021 (So-So)		
06.06. B	25.07. D	12.09. C
13.06. C	01.08. D	19.09. B
20.06. C	08.08. D	26.09. A
27.06. C	15.08. C	03.10. A
04.07. D	22.08. C	10.10. A
11.07. D	29.08. C	
18.07. D	05.09. C	



Schnell buchen und pro Person **CHF 100 sparen**
 Gutschein Code MI2107 solange Vorrat reicht

Bestellen Sie den MANU-Katalog mit 8 Schweizer Erlebnisregionen.

081 256 55 20
www.manu-touristik.ch

Mo-Fr 8.00-12.00 Uhr | 13.30-17.00 Uhr, anfrage@manu-touristik.com, Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters MANU Touristik GmbH, Commercialstrasse 20, CH-7000 Chur.

Süßes aus dem Garten.

5.95 Erdbeeren
Schweiz, Schale, 500 g

KURZ-REZEPT

450 g entsteinte Kirschen mit 2 EL Limettensaft und 100 g Gelierzucker im Verhältnis 2:1 für ca. 5 Minuten köcheln und anschliessend abkühlen lassen.

200 g M-Dessert und 250 g Doppelrahm mit 2 EL Agavendicksaft steif schlagen und etwas Limettenschale daruntermischen.

50 g Zitronen-Dinkel-Sablés zerbröseln und zusammen mit der Dessert-Creme in Gläser füllen. Anschliessend die Kirschen darauf verteilen.

16.-

Extra Kirschen
Spanien/Italien, per kg

3.90 Bio Zitronen-Dinkel-Sablé
200 g

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

Angebote gelten nur vom 1.6. bis 7.6.2021, solange Vorrat

MIGROS
Einfach gut leben

Genossenschaft Migros Aare