

# Frühlingsputz fürs Handy

Seite 37



Ist die Kirche ein Auslaufmodell?  
Glaubensfragen und Antworten

Dossier ab Seite 11

Nah am Himmel:  
Bergführerin  
Ariane Stäubli

Seite 32

*Bio, fair,  
glutenfrei:  
Quinoa, der  
Reis der Inkas*

Seite 60

Richtig sitzen und liegen: Eine Sache der Haltung s. 91

Beilage  
**Osterrezepte**  
Inspirationen für eine  
raffinierte Festtafel

# Alles für den superfeinen O



3er-Pack  
**33%**  
**17.45** statt 26.10

Boncampo Classico Bohnen im 3er-Pack, UTZ  
3 x 1 kg



**4.60**  
Ostereier aus Schweizer Freilandhaltung  
mit Stickern  
6 x 50 g+



Sélection Quitten-Gelée  
250 g



Genossenschaft Migros Ostschweiz  
Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
**ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS 15.4.2019, SOLANGE VORRAT**

# sterbrunch.



**40%**

**12.40** statt 20.70

MSC Wildlachs Sockeye  
in Sonderpackung  
Wildfang aus dem Pazifik, 280 g

**35%**

**3.50** statt 5.50

Himbeeren  
Spanien/Marokko, Schale, 250 g



**3.50**

TerraSuisse Butterzopf  
500 g



**25%**

**2.50** statt 3.40

Bio-Erdbeeren  
Herkunft siehe Verpackung, Schale, 400 g



**MIGROS**

Ein **M** fantastischer.



### Alt und erstaunlich gut

In der Ausgabe 11 des Migros-Magazins suchten wir nach mutigen Leserinnen und Lesern, um ein Rezept aus dem Jahr 1969 nachzukochen. «Wir waren überrascht, wie gut der Bananentoast geschmeckt hat», berichtet nun Heidi Kunz-Kälin aus Matzingen TG. «Wir werden ihn in unsere Rezeptsammlung aufnehmen.»

# 4,7

Millionen Liter Reinigungsmittel stellte Migros-Tochter Mibelle in Frenkendorf BL im Jahr 2018 her. Das sind rund eine Million Liter mehr, als ein olympisches Schwimmbecken fasst.



### Eignet sich das Getreide Tritordeum in den Blévita Curry für Weizenallergiker?

Nein, diese neue Getreidesorte ist weder bei einer Weizenallergie noch bei Glutenintoleranz geeignet. In der Zutatenliste der Blévita Curry ist Tritordeum deshalb auch speziell hervorgehoben.

Das gelbliche Getreide ist eine **Kreuzung von Hartweizen und Wildgerste**.

Die positiven Eigenschaften der beiden Urgetreide werden so vereint: Tritordeum ist reich an Ballaststoffen und benötigt im Anbau wenig Wasser.

### Haben Sie eine Frage?

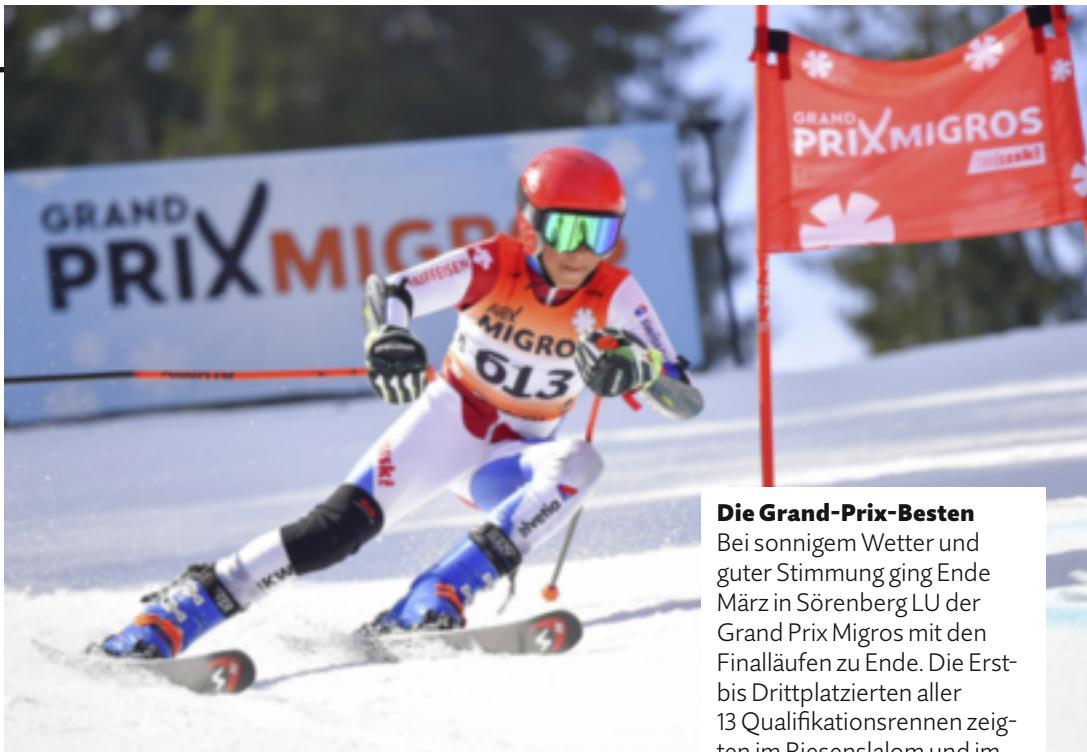
Kontaktieren Sie uns! M-InfoLine, der Kundendienst der Migros, ist erreichbar unter **Tel. 0800 84 0848** oder [migros.ch/kundendienst](http://migros.ch/kundendienst)

## Nicht ohne mein Risoletto

Ihre Tochter Maylea isst sehr gerne Risoletto, schreibt uns Désirée Weyermann-Hagmann aus Muri AG. Klar, dass der Riegel auch am Meer, hier in Alcúdia auf Mallorca, nicht fehlen darf. Schicken auch Sie Ihr Migros-Bild ein und gewinnen Sie mit Glück einen Einkaufsgutschein im Wert von 50 Franken.

**Teilnahme:** [www.migmag.ch/blickfang](http://www.migmag.ch/blickfang)



**Die Grand-Prix-Besten**

Bei sonnigem Wetter und guter Stimmung ging Ende März in Sörenberg LU der Grand Prix Migros mit den Finalläufen zu Ende. Die Erst- bis Drittplatzierten aller 13 Qualifikationsrennen zeigten im Riesenslalom und im Kombi-Race grossartige Leistungen. Am schnellsten war der Kanton Bern mit 23 von 108 möglichen Medaillen.

**«Superhäslis»: zwei Sticker**

Plüschhasen-Fans aufgepasst: Diese Woche gibt es am Mittwoch und Samstag, 10. und 13. April, an jeder Migros-Supermarkt-Kasse und bei LeShop zwei statt einen Sticker pro 20 Franken Einkaufswert (maximal 30 Sticker pro Einkauf, solange Vorrat, Gutscheine und Geschenkkarten ausgeschlossen).



GESAGT

«Galaxus ist sehr ehrlich und kritisiert sogar eigene Produkte, wenn sie nicht so toll sind. Und es macht Online-shopping zu einem echten Käuferlebnis.»

TV-Reporter **Matthias Fiedler** zeigt sich in der deutschen Wissenssendung «Galileo» vom Konzept der Migros-Tochter Galaxus begeistert.

**Leseraufruf**

Zeitzeugen gesucht

**Wer fuhr mit dem Hotelplan-Badeferien-Express?**

In den 1950er- und 1960er-Jahren organisierte das Migros-Reisebüro Hotelplan ab Zürich, Luzern und Basel beliebte Sonderzüge ans Mittelmeer. Wir suchen Leserinnen und Leser, die damals mit dem legendären Badeferien-Express in den Süden gefahren sind und uns davon erzählen würden. Bitte melden Sie sich auf [www.migmag.ch/leser](http://www.migmag.ch/leser).



11:39 Uhr

**Migros-Moment in Buchs AG** Mitarbeiterinnen von Chocolat Frey schicken vor Ostern die letzten Schoggihasen übers Band. Sechs Millionen Stück in zahlreichen Farben und Formen verlassen jedes Jahr die Produktionshallen der Migros-Tochter.



# Alles für superleckere Ostern.

**20%**

**Bio-Frischfische**  
Lachs, Dorade und Wolfsbarsch,  
z.B. Bio-Lachsfilet mit Haut, Zucht  
aus Norwegen, per 100 g,  
**4.30** statt 5.40

**-.60**  
günstiger

**3.50** statt 4.10

Anna's Best Ostersalat  
250 g



Das passende  
Rezept und weitere  
Osterklassiker  
finden Sie auf  
[migusto.ch/ostern](http://migusto.ch/ostern)

**Migusto**

**20%**

**3.65** statt 4.60

Sélection Wasabi Nuts  
130 g

**33%**

Costa-Pacific Prawns, ASC, und  
-Meeresfrüchtemischung in Sonderpackungen  
tiefgekühlt, z.B. Pacific Prawns, ASC, 800 g,  
**19.80** statt 29.60



**ab  
2 Stück**

**-.60**  
günstiger

Alle M-Classic Reis 1 kg  
**ab 2 Stück, jedes -.60 günstiger**,  
z.B. Risotto S. Andrea, **1.95** statt 2.55



**MIGROS**

Ein **M** fantastischer.

Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS 15.4.2019, SOLANGE VORRAT

# INHALT

## **39 Bänz Friedli**

Ein Berner in Zürich

## **41 Leserforum**

## **46 Tipps vom Tierarzt**

Warum streiten Kaninchen?  
Und wie kann man schlichten?

## **59 1, 2 oder 3?**

## **60 Das Gold der Inkas**

Die Migros unterstützt  
Quinoabauern in Bolivien

## **73 Neues aus Ihrer Region**

Aktionen, Reportagen, News

## **81 Kinderfrage**

Gibt es wirklich keine Aliens?

## **84 Marco Kunz**

Der Mundart-Sänger setzt bei  
Fanshirts auf Biobaumwolle

## **87 Stadt, Land, Stutz**

## **91 Ergonomisch wohnen**

## **93 Glücksgriff**

## **102 Meine Welt**

Das Luzerner Musikerduo  
Dust of Soul

# 11

## **Dossier Glaube**

Wie halten es die  
Menschen in der  
Schweiz mit der  
Religion? Hat Gott  
ausgedient? 15 Seiten  
Glaubensfragen –  
und Antworten.

**M-Infoline:** Tel. 0800 84 0848 oder +41 800 84 0848 (Ausland).  
[www.migros.ch/kundendienst](http://www.migros.ch/kundendienst); [www.migros.ch](http://www.migros.ch)

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

# 32

Ariane Stäubli ist  
eine der wenigen  
Bergführerinnen in  
der Schweiz. Nun wird  
die Gipfelstürmerin  
im Dokumentarfilm  
«Frauen am Berg»  
von Caroline Fink  
porträtiert.

## QUIZ

Wie gut kennen Sie  
sich mit Ostern aus?  
Testen Sie Ihr Wissen  
und gewinnen Sie  
eine Italienreise.

Seite 29

Osterschleckereien  
einmal anders: Wie wärs  
mit glutenfreien  
Quinoa-Schoko-Muffins?

# 69



# Glace-Genuss mit 50% weniger Zucker.

CUMULUS  
PUNKTE  
**20X**



**2.20**

You Glace Chocolate Praliné  
tiefgekühlt, 100 ml, gültig bis 22.4.2019,  
nur in grösseren Filialen erhältlich

**MIGROS**  
Ein M besser.

**YOU GLACE «250 CAL» UND «55 CAL»:** ein verführerischer Glace-Genuss mit 50% weniger Zucker und Kalorien in den drei Sorten «Chocolate Praliné», «Vanilla Bourbon» und «Ice Coffee».

ANGEBOT GILT NUR VOM 9.4. BIS 22.4.2019, SOLANGE VORRAT

# Was uns heilig ist

*Mit Ostern steht das bedeutendste christliche Fest bevor. Doch die Kirche hat an Glaubwürdigkeit und Gläubigen eingebüsst. Wie steht es um die Religion in unserem Land?*



## Glaubensbekenntnisse

Ein Atheist und eine Studentin der Theologie erzählen  
**Seite 12**

## Glaubenskrise

Die katholische Kirche im Visier: Stimmen zur Lage  
**Seite 16**

## Glaubensfragen

Die Sache mit Jesus:  
Wie sag ich es meinem Kinde?  
**Seite 26**

# Fasziniert vom Glauben

Sandro Bucher hat sich mit 18 von der katholischen Kirche getrennt, Evelyne Baumberger ist mit 31 Jahren der reformierten Kirche beigetreten. Die Themen Glaube und Religion beschäftigen beide seit der Kindheit – **aus unterschiedlichen Perspektiven.**

**Text:** Sabine Lüthi   **Bilder:** Dan Cermak

## Der aufgeschlossene Atheist

**E**r sagt von sich, er sei Atheist, hat in seinem Leben aber mehr mit Religion und Glaube zu tun als manch ein Gläubiger. Mit 18 ist Sandro Bucher (26) aus der katholischen Kirche ausgetreten. «Pädophilie und Korruption waren schon damals ein Thema.» Er sei eher skeptisch gegenüber «antidemokratischen Vereinen», vor allem, wenn sie so gross sind. Aber die Faszination für die Kirche, besonders für die katholische, ist geblieben, und zwar seit der Kindheit. Er wuchs in Luzern auf, mit gläubigen Eltern, die Mutter evangelisch-reformiert, der Vater katholisch. Als Bub habe er jede Kapelle und jede Kirche anschauen und Symbole deuten wollen.

Die Dinge hinterfragen, sich mit Andersdenkenden austauschen – das tut Sandro Bucher fürs Leben gern. So verwundert es nicht, dass er nach der Informatikerlehre Journalismus und Organisationskommunikation studiert hat. Heute arbeitet er in Winterthur als Social und Digital Media Manager für higgs.ch, ein Wissenschaftsmagazin. Mit 21 Jahren wurde er Mitglied der Freidenker-Vereinigung, seit 2018 sitzt er in deren Redaktionskommission. Auch dem Internationalen Bund der Konfessionslosen und Atheisten hat er sich angeschlossen und der ge-

meinnützigen Giordano-Bruno-Stiftung, die sich für die Förderung des evolutionären Humanismus einsetzt. Auf Twitter nennt er sich Hobbytheologe und Hobbyatheist.

**Gesegnet auf dem Jakobsweg**  
Überhaupt äussert er sich auf Twitter oft zu Glaubensfragen, steht dort etwa mit Benediktiner Martin Werlen und Abt Urban Federer vom Kloster Einsiedeln in Kontakt. Vor einer Wanderung auf dem Jakobsweg ass er mit Alt-Abt Werlen Frühstück. «Er gab mir dann noch den Wegsegen», sagt Bucher, «das war okay, sogar schön für mich.»

Hinter dem Gang auf dem Jakobsweg stecke übrigens nichts «Tiefenpsychologisches». Er halte sich gerne in der Natur auf, und in der Schweiz sei der Weg gut ausgeschildert: «Ich habe einen schlechten Orientierungssinn.»

Sogar bis zum Papst hat er es geschafft. Aufgrund seines Interesses an humanistischen und atheistischen Fragen wurde man im Vatikan auf ihn aufmerksam und lud ihn zusammen mit zwei gläubigen Schweizer Vertretern 2018 an die Vorbereitungswoche der Jugendsynode ein. Im Austausch mit 300 jungen Menschen aus aller Welt habe er den Eindruck gewonnen, dass viele von



«Man muss die Rationalität ausschalten, um an Gott glauben zu können.»

**Sandro Bucher (26)**  
Digital Media Manager

→ Weiter auf Seite 15



«Ich glaube, die meisten tragen die Suche nach Gott in sich.»

**Evelyne Baumberger (35)**  
Theologiestudentin

## Die tolerante Theologin

**T**witter ist für sie zu einer wichtigen Plattform geworden. Hier tauscht sich Evelyne Baumberger (35) alias @evelyne\_lynn gerne aus mit an Glaubensfragen Interessierten – und auch mit Nichtgläubigen wie Andreas Kyriacou, dem Präsidenten der Freidenker-Vereinigung.

Einem Atheisten fühlt sich Evelyne Baumberger, die in Zürich Theologie studiert, unter Umständen genauso nahe wie Menschen, die mit ihr «in der Christenschublade» stecken. Sie versucht, solche «Schubladen» abzubauen, und interessiert sich dafür, wie andere Menschen denken. Sie betrachtet den Glauben an Gott als Befreiung, nicht als Set vorgegebener Regeln.

«Das Studium fordert mich heraus, meinen Glauben zu reflektieren.» Das gelte auch im Hinblick auf «das wichtigste Buch der Christen». Biblische Texte seien stellenweise gefärbt von Machtpolitik und daher im Kontext der Entstehungszeit zu lesen. «Das faszinierendste Buch der Welt» wortwörtlich zu nehmen und konservative Wertvorstellungen biblisch zu begründen, findet sie zweifelhaft: «Ich bin für die Ehe für alle und wünsche mir die Gleichstellung der Geschlechter.»

Evelyne Baumberger gehört seit 2015 der reformierten Kirche an. Da gebe es viel Platz für unterschiedlichste Formen von Glauben. Den Sonntagmorgen verbringt sie trotzdem nur selten in der Kirche, stattdessen unternehme sie zurzeit lieber eine Skitour. Ihr kirchliches Umfeld ist die «Uni-Kirche». An der Theologischen Fakultät findet mittwochs um 18 Uhr ein Gottesdienst statt; dort könne sie mit Freundinnen und Freunden das Abendmahl und den Gottesdienst praktizieren. «Das ist meine Kirche», sagt sie, das Singen, die Fürbitte stärkten sie. Zu Hause in Rapperswil SG nimmt sie sich jeden Morgen Zeit für ein Gebet. Sie zünde eine Kerze auf dem Bürotisch an, lese in der Bibel und «connecte» sich mit Gott, das eiche sie. Doch das ist erst seit einigen Jahren so.

**Von der Freikirche zur Kirche**  
Evelyne Baumberger wuchs als Mitglied der Freikirche Christiana im Kanton Aargau auf. Ihre Eltern sind inzwischen pensionierte «Pastoren», wie sie sie nennt. Sie haben ihre drei Kinder bewusst christlich erzogen. Dazu gehörten das Erzäh-

→ Weiter auf Seite 15



Christa Rigozzi  
Botschafterin  
für Excellence  
Flussreisen

- Bus zum Fluss
- Feinste Küche
- Exklusive Landausflüge
- Schweizer Qualität an Bord

## Cyrano de Bergerac | Bordeaux und Aquitanien



### Cyrano de Bergerac

Die Cyrano verfügt neben dem Sonnendeck über drei Passagierdecks, wo sich die Kabinen, das Restaurant, der Salon und die Rezeption befinden. Alle Kabinen liegen aussen, sind komfortabel eingerichtet. Bordradio, TV, Klimaanlage, Safe, Föhn sowie Dusche/WC.

**Tag 1 Schweiz > Clermont-Ferrand.** Busanreise nach Clermont-Ferrand. Hotelübernachtung.  
**Tag 2 Clermont-Ferrand > Bordeaux.** Fahrt durch die Region des Perigord nach Bordeaux.  
**Tag 3 Pauillac > (Cognac).** Ausflug\* nach Cognac. Degustation in einer Weinkellerei.  
**Tag 4 Blaye > (Médoc).** Ausflug\* ins Médoc. Flussfahrt zur Mündung in den Atlantik.  
**Tag 5 Libourne > (St.-Émilion).** Ausflug\* nach Saint-Émilion.  
**Tag 6 Bordeaux.** Stadtrundfahrt\*.  
**Tag 7 Cadillac > (Arcachon).** Ganztagesausflug (Fr. 98) nach Arcachon. Besichtigung Düne Pyla.  
**Tag 8 Bordeaux > Orléans.** Busfahrt nach Orléans. Mittagessen im Loire-Tal. Hotelübernachtung.  
**Tag 9 Orléans > Schweiz.** Busrückreise.  
 \*Ausflugspaket

9 Tage ab **Fr. 1755.–**  
inkl. An-/Rückreise und Vollpension an Bord

### Reisedatum 2019

25.08.–02.09.

### Preise pro Person

Kabinentyp	Katalogpreis	Sofortpreis
Grandlit, Hauptdeck	2295.–	<b>1795.–</b>
2-Bett, Hauptdeck	2395.–	<b>1895.–</b>
2-Bett, Panoramafenster, Oberdeck	2755.–	<b>2295.–</b>

**Reduktionen:** Kabine hinten **-40.–**

**Zuschläge:** Alleinbenützung Kabine Oberdeck **955.–** • Königsklasse-Luxusbus **295.–** • \*Ausflugspaket mit 4 Ausflügen **170.–**

**Unsere Leistungen:** Flussreise mit Vollpension an Bord • An-/Rückreise mit Komfort-Reisebus • Erfahrene Mittelthurgau-Reiseleitung

Internet Buchungscode



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

**fcybor1**

## Excellence Royal | Seine & Normandie



### Excellence Royal

Das Flusschiff Excellence Royal zählt zu den luxuriösesten Fluss Schiffen Europas. Die Kabinen auf Mittel- und Oberdeck sind 16 m<sup>2</sup> gross mit frz. Balkon. Komfortable Kabinen auf dem Hauptdeck (Fenster nicht zu öffnen). Alle Kabinen mit Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage, SAT-TV, Minibar, Safe und Telefon.

**Tag 1 Schweiz > Paris.** Busanreise nach Paris.  
**Tag 2 Paris.** Bootsrundfahrt\*. Nachmittags Besuch Montmartre und Sacré-Coeur\*.  
**Tag 3 Les Andelys.** Ausflug\* Lyons la Forêt.  
**Tag 4 Caudebec-en-Caux > (Honfleur).** Ausflug\* Honfleur. Stadttrundgang mit Mittagessen. Besuch einer Calvados-Brennerei inkl. Degustation.  
**Tag 5 Caudebec-en-Caux > (Étretat).** Ausflug\* Étretat zur Alabasterküste. Mittagessen (Fr. 170) bei Spitzenkoch David Görne.

**Tag 6 Rouen.** Stadttrundgang\*. Ausflug «Route der Abteien» (Fr. 50).  
**Tag 7 Vernon.** Busausflug\* nach Giverny.  
**Tag 8 Paris > Schweiz.** Busrückreise.

\* Ausflugspaket

8 Tage ab **Fr. 1495.–**  
inkl. An-/Rückreise und Vollpension an Bord

### Reisedaten 2019

07.07.–14.07., 14.07.–21.07., 21.07.–28.07., 11.08.–18.08., 18.08.–25.08., 25.08.–01.09., 29.09.–06.10.

### Preise pro Person

Kabinentyp	Katalogpreis	Sofortpreis
2-Bett, Hauptdeck	2375.–	<b>1595.–</b>
2-Bett, frz. Balkon, Mitteldeck	2795.–	<b>2055.–</b>
2-Bett, frz. Balkon, Oberdeck	3060.–	<b>2295.–</b>

**Reduktionen:** 07.07., 14.07., 21.07. **-100.–**

**Zuschläge:** Alleinbenützung MD/OD **795.–** • Königsklasse-Luxusbus **245.–** • Ausflugspaket mit 7 Ausflügen **265.–**

**Unsere Leistungen:** Excellence Flussreise mit Vollpension an Bord • An-/Rückreise mit Komfort-Reisebus • Free WiFi an Bord • Mittelthurgau-Reiseleitung

Internet Buchungscode



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

**eypar1**

## Excellence Rhône | Rhône & Saône



### Excellence Rhône

Die Excellence Rhône fährt auf den Gewässern der Rhône und Saône und dies unter Schweizer Flagge! Die Kabinen auf dem Mittel- und Oberdeck, gefertigt aus edelsten Materialien, sind 16 m<sup>2</sup> gross, mit französischem Balkon, ausgestattet mit Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage, Minibar, Safe und Telefon.

**Tag 1 Schweiz > Avignon > Arles.** Busanreise.  
**Tag 2 Arles > Port St. Louis.** Stadttrundgang Arles\* mit Besuch römische Arena. Ausflug\* Camargue.  
**Tag 3 Avignon.** Rundgang\* Avignon mit Papstpalast. Nachmittags Provence (Fr. 38) oder Marseille (Fr. 45).  
**Tag 4 La Voulte > Tournon.** Fahrt mit der Dampfbahn\* durch das wildromantische Doux-Tal.  
**Tag 5 Lyon > Trévoux.** Stadtbesichtigung\* Lyon, Besuch Markthallen. Ausflug Seidenwelt Lyon (Fr. 38).  
**Tag 6 Mâcon > Chalon-sur-Saône.** Südburgund (Fr. 55), Besichtigung Abtei Cluny oder Bourg en Bresse, Rundgang, Verkostung der Bresse-Hühner (Fr. 43).  
**Tag 7 Chalon-sur-Saône > St. Jean de Losne.** Bustour Burgunder Weinbaugebiet, Stadttrundgang\* Beaune mit Hotel Dieu.  
**Tag 8 St. Jean de Losne > Schweiz.** Busrückreise.

8 Tage ab **Fr. 1595.–**  
inkl. An-/Rückreise, Vollpension an Bord

### Reisedaten 2019

06.07.–13.07., 20.07.–27.07., 17.08.–24.08., 31.08.–07.09., 14.09.–21.09., 28.09.–05.10.\* \* Reise endet in Chalon-sur-Saône

### Preise pro Person

Kabinentyp	Katalogpreis	Sofortpreis
2-Bett, Hauptdeck	2375.–	<b>1595.–</b>
2-Bett, frz. Balkon, Mitteldeck	2795.–	<b>2055.–</b>
2-Bett, frz. Balkon, Oberdeck	3060.–	<b>2295.–</b>

**Zuschläge:** Abreise 14.09. **75.–** • Alleinbenützung MD/OD **895.–** •

Königsklasse-Luxusbus **245.–** • \*Ausflugspaket mit 6 Ausflügen **206.–**

**Unsere Leistungen:** Excellence Flussreise mit Vollpension an Bord • An-/Rückreise im Komfort-Reisebus • Free WiFi an Bord • Mittelthurgau-Reiseleitung

Internet Buchungscode



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

**erav1**

Jetzt bestellen: Katalog  
«Reisen auf dem Fluss  
2019»!



### Sofortpreis mit beschränkter Verfügbarkeit!

**Nicht inbegriffen:** Auftragspauschale pro Person CHF 20.– • Persönliche Auslagen und Getränke • Trinkgelder • Ausflüge • Versicherung

**Abfahrtsorte:** Wil P, Burgdorf P, Winterthur–Wiesendangen SBB, Zürich-Flughafen P, Aarau SBB, Baden-Rütihof P, Pratteln Aquabasilea P, Basel SBB. Abfahrtszeiten auf Anfrage

Gratis-Buchungstelefon  
**0800 86 26 85** · [www.mittelthurgau.ch](http://www.mittelthurgau.ch)

Reisebüro Mittelthurgau Fluss- und Kreuzfahrten AG · Oberfeldstr. 19 · 8570 Weinfelden · Tel. +41 71 626 85 85 · [info@mittelthurgau.ch](mailto:info@mittelthurgau.ch)

REISEBÜRO  
**MITTELTHURGAU**



Die Schiffsreisenmacher



ihnen eine Modernisierung der Kirche und eine Öffnung gegenüber Homosexualität oder Frauen im Priesteramt befürworteten.

«Man muss die Rationalität ausschalten, um an Gott glauben zu können», sagt Sandro Bucher. Die Bibel hat er dennoch gelesen. Diese Lektüre empfiehlt er allen. Es heisse ja: «Wer die Bibel gelesen hat, wird Atheist.» Denn sie erlaube Homophobie, Sklavenhaltung und die Tötung von Anders- und Nichtgläubigen, «alles nicht mehr zeitgemäß». Sie habe aber immer noch Einfluss – bis in den konfessionellen Religionsunterricht, die Seelsorge.

Gebetet hat Sandro Bucher zuletzt als Kind. Doch auch er kennt Rituale. Seit Anfang Jahr notiere er jeden Tag auf einem Post-it, was er erlebt habe. «Die Jahre ziehen so schnell vorbei, ich habe bereits die ersten grauen Haare.» Der Tod bereite ihm keine Sorgen: «Nach dem Tod kommt nichts mehr.» Bekümmert ihn das? «Nein, es hat etwas Erfrischendes. Umso mehr geniesse ich die geschenkte Zeit.»

Bild: Lars Barthel



len biblischer Geschichten oder der sonntägliche Kirchgang. Dennoch habe sie sich als junge Frau Gott nicht nah gefühlt. Mit 20 trat sie aus der Freikirche aus. Das sei schwierig gewesen, das Verhältnis zu ihren Eltern sei jedoch gut und liebevoll.

Sie studierte Kunsthistorie, arbeitete als Kulturjournalistin und später als Redaktorin bei einem christlichen Radiosender. Sie fing wieder mit Beten an, entdeckte den Glauben an Gott neu. Bei ihrer Arbeit merkte sie, dass ihr die theologischen Grundlagen für eine Diskussion auf Augenhöhe fehlten. Also nahm sie mit 32 ihr zweites Studium in Angriff. Ob sie jeden Sonntag von der Kanzel predigen wird, weiss sie noch nicht. Ein Praktikum in der Spitalseelsorge in Horgen ZH hat ihr gut gefallen. Das Vertrauen, das ihr die Patienten geschenkt hätten, die Nähe, die auch durch das gemeinsame Beten entstanden sei, hätten sie tief berührt. «Ich glaube, dass die meisten die Suche nach Spiritualität, nach Gott in sich tragen. Auf dieser Suche würde ich Menschen gerne begleiten.» MM



## Näher bei Gott

**Filmtipp:** Der Dokumentarfilm «Closer to God» ist eine Reise ins Herz der mystischen Praktiken des Islams. Er beruht auf dem Gedanken, dass man vor allem zuhören muss, um den anderen besser zu verstehen. Das Migros-Kulturprozent hat den Film in der Postproduktion unterstützt.

**«Closer to God»**, Regie: Annette Berger, Grete Jentzen; ab 18. April 2019 im Kino

Anzeige

# 20% RABATT

## WIRKT GEGEN NAGELPILZ

Unkompliziert und schnell in der Anwendung

Curanel Nagellack, 2,5ml

**CHF 35.10**

statt CHF 43.90



Galderma SA, 1081 Lausanne



## TUT GELENKEN UND HAUT GUT

Hält den Bewegungsapparat und die Haut fit

ExtraCellMatrix

z.B ECM Drink Orange

30 Beutel

**CHF 100.-**

statt CHF 125.–



Swiss Alp Health GmbH  
1092 Belmont-sur-Lausanne



**20% RABATT**  
auf das gesamte  
Swiss Alp Health-Sortiment

Gültig bis 21.4.2019

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

[www.achillea.ch](http://www.achillea.ch) [www.dropa.ch](http://www.dropa.ch)



# Quo vadis, katholische Kirche?

*Die Zahl der gläubigen Katholiken steigt zwar weltweit, doch die Kirche gerät immer wieder in die Negativschlagzeilen – und zunehmend **unter Druck**. Stimmen zur Lage der Glaubensgemeinschaft aus katholischer, reformierter und freidenkerischer Sicht.*

**Text:** Ralf Kaminski   **Illustrationen:** Stephan Schmitz



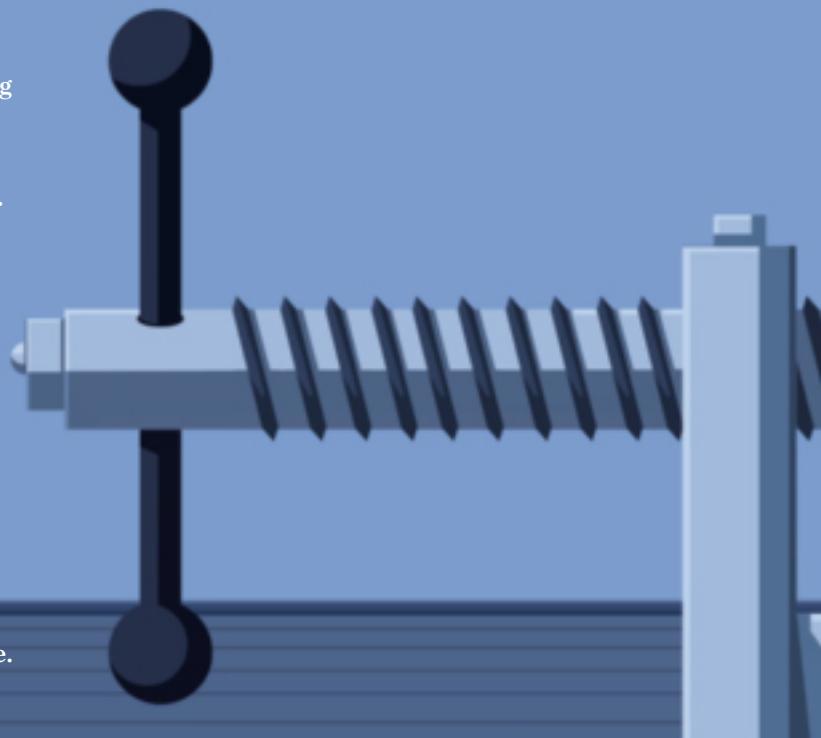
## «Ich bin immer noch Christin»

**Monika Stocker (71), ehemalige Zürcher Stadträtin der Grünen**

«Ich bin gemeinsam mit anderen Frauen im November 2018 aus der katholischen Kirche ausgetreten, weil ich die Hoffnung verloren habe, dass sich je etwas in die richtige Richtung bewegen wird. Die Aussage von Papst Franziskus, dass Abtreibung vorsätzlicher Mord sei, hat das Fass zum Überlaufen gebracht. Ich habe aber schon länger mit mir gerungen, weil die Gleichstellung von Frauen für mich schon immer ein Kernthema war. Und im Grunde ist die Diskriminierung der Frau Teil des Geschäftsmodells dieser Kirche. Es gibt auch keinerlei Anzeichen, dass sich daran etwas ändern wird.

Die Herren in Rom stammen aus einer anderen Zeit und zeigen keinerlei Lernbereitschaft. Entsprechend festgefahren ist die Kirche in ihrer patriarchalen Haltung. Aber im 21. Jahrhundert geht das einfach nicht mehr. Junge Menschen können sich mit all dem überhaupt nicht identifizieren. Eigentlich wären Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung die Kernbotschaften der Kirche. Doch davon ist vor lauter Debatten um Herrschaft nichts mehr zu spüren. Letztlich geht es schlicht um Macht, die diese Herren nicht abgeben wollen.

Zwar bin ich nun nicht mehr katholisch, aber immer noch Christin. Und so geht es sicherlich einigen, die ausgetreten sind. Die vielen Konfessionslosen heute sind keine befreiende Entwicklung, sondern eher eine Notlösung. Viele sind weiterhin auf der Suche nach Sinn und Halt, können sich aber in den bestehenden Institutionen nicht wiederfinden.»



## «Die christliche Perspektive ist weiter relevant»

**Kurt Koch (69), ehemals Bischof von Basel, seit 2010 Kardinal in Rom**

«Die Lage für die Kirche ist je nach Kontinent unterschiedlich. In Europa und in der Schweiz befindet sich das Christentum insgesamt in keiner einfachen Situation. Anders als früher ist Religion kein so öffentliches Thema mehr; sie gilt als Privatsache. So, wie man heute die meisten Lebensbereiche individuell gestaltet, so hält man es auch mit dem Glauben. Zugleich ist man gegenüber Institutionen skeptischer geworden – wenn man aus dem Staat austreten könnte, würden das vermutlich viele tun. Natürlich bereiten mir die zahlreichen Kirchenaustritte Sorgen, aber im Vordergrund steht bei uns trotz allem die Seelsorge, nicht die <Zähsorge>.

Die Kirche muss sich angesichts der gesellschaftlichen Herausforderungen immer wieder neu positionieren, um ihre Kernbotschaft glaubwürdig verkünden zu können: Gott ist in unserem Leben gegenwärtig. Wenn sie das nicht tut, besteht die Gefahr, dass diese Botschaft nicht mehr gehört wird. Die Kirche sollte sich deshalb auch in aktuelle Debatten einbringen, ihre Position – etwa zu Migration, Armut, Terrorismus und Klimawandel – deutlich machen und zeigen, dass die christliche Perspektive weiterhin relevant ist.

Daneben geht das Ringen um Lösungen in den anderen umstrittenen Fragen weiter. Im Zusammenhang mit den sexuellen Missbräuchen hoffe ich auf Folgendes: 1. Absolute Priorität der Opfer; auf sie muss man hören, ihnen muss man helfen. 2. Null Toleranz gegenüber den Tätern. 3. Aktive Präventionsarbeit, um weitere Missbräuche zu verhindern. Allerdings erschwert die globale Präsenz der Kirche die Lösung solcher Probleme, weil die kulturellen Sensibilitäten so unterschiedlich sind. Und der Anspruch lautet stets, Antworten zu finden, die für alle gelten.

Die Leitung der Universalkirche ist natürlich mit vielen Spannungen verbunden. Ich sehe den Papst diesbezüglich wie einen Bergführer: Mal muss er vorausgehen und den Weg zeigen, ein anderes Mal geht er ganz hinten, um zu schauen, dass niemand zurückbleibt, und manchmal muss er in der Mitte bei allen sein. Eine schwierige Aufgabe, um die ihn niemand benedictet.»



«Es besteht die Gefahr, dass die Botschaft der Kirche nicht mehr gehört wird.»



Bilder: Sophie Steiger, zvg

# Osteuropa neu entdecken

## Malerische Landschaften & vielfältige Kultur



**KÖNIGSKLASSE®**  
der besondere Genuss



- ✓ Komfortable Fauteuils in 3er Bestuhlung
- ✓ Grosszügiger Sitzabstand von 90 cm
- ✓ Kleine Gruppen, max. 30 Personen

**Exklusiv bei Twerenbold Reisen**

## Moldauklöster und Karpaten

**REISEGENUSS PLUS**

- ✓ Traditionelle Mittag- und Abendessen
- ✓ Frei wählbar: Donau-Schifffahrt

**1. Tag:** Schweiz–Fahrt nach Steyr.

**2. Tag:** Flussfahrt von Melk nach Dürnstein (fak.). Weiterreise nach Budapest.

**3. Tag:** Stadtführung in Budapest und Mittagessen in der Puszta. Weiterfahrt über die rumänische Grenze nach Oradea.

**4. Tag:** Rundgang durch Oradea. Besichtigung der Festung in Alba Iulia. Besuch des Glasikonenmuseums in Sibiu und typisches Abendessen bei Bergbauern.

**5. Tag:** Stadtbesichtigung in Sibiu. Fahrt zur Kirchenburg in Biertan. Am Mittag erreichen wir Sighisoara. Stadtführung in Brasov und Besuch der Schwarzen Kirche. Abendessen mit Musik in lokalem Restaurant.

**6. Tag:** Besuch des Dracula Schlosses Bran. Panoramafahrt durch die Karpaten und die Schlucht Bicaz Klamm nach Piatra Neamt.

**7. Tag:** Besichtigung der Klöster Sucevita, Moldovita und Voronet. Abends Ankunft in Gura Humorului.

**8. Tag:** Fahrt durch die Karpaten. Besichtigung des Klosters Barsana und des «Fröhlichen Friedhofs». Ankunft in Baia Mare.

**9. Tag:** Überquerung der Grenze nach Ungarn und Fahrt nach Bratislava.

**10. Tag:** Stadtführung in Bratislava. Fahrt nach St. Pölten, Österreich.

**11. Tag:** St. Pölten–Schweiz.

### Ihre Hotels

Zehn Übernachtungen gemäss Programm in **guten Mittel- und Erstklasshotels**  
**T-\*\*\*+** / **T-\*\*\*\*+**

**11 Tage 1745.–**

### Reisedaten 2019 (So – Mi)

- 1: 12.05.–22.05.
- 2: 19.05.–29.05.

### Unsere Leistungen

- Fahrt mit Königsklasse-Luxusbus
- Unterkunft in guten Mittel- und Erstklasshotels
- Mahlzeiten: 10 x Halbpension, davon 2 x Abendessen in lokalen Restaurants, 1 x typisch ungarisches Mittagessen
- Ausflüge, Eintritte, Besichtigungen gem. Programm (ausg. fak. Schifffahrt)
- Deutschsprechende Lokalreiseleitung (4.–8. Tag)

### Pro Person Katalog-Preis\* Sofort-Preis

11 Tage im DZ	1940	<b>1745</b>
Einzelzimmerzuschlag		<b>240</b>

### Nicht inbegriffen

- Fakultative Donau-Schifffahrt **29**

### Abfahrtsorte

06:30 Burgdorf **P**, 06:35 Basel,  
06:50 Pratteln **P**, 07:00 Aarau,  
08:00 Baden-Rütihof **P**, 08:30 Zürich-  
Flughafen **P**, 08:55 Winterthur-  
Wiesendangen, 09:15 Wil **P**

[Online buchen, Bussitzplatz wählen und Fr. 20.– sparen! Buchungscode kmold](#)

## Grosse Osteuropa-Rundreise

**REISEGENUSS PLUS**

- ✓ Wählen Sie: Königsklasse oder Komfortklasse
- ✓ Frei wählbar: Mahlzeitenpaket
- ✓ Frei wählbare Moldau-Schifffahrt

**12 Tage 1595.–**

### Reisedaten 2019 (Sa – Mi)

- 1: 22.06.–03.07.
- 2: 20.07.–31.07.

### Unsere Leistungen

- Fahrt mit Königsklasse-Luxusbus – Spardatum mit Komfortklasse-Bus
- Unterkunft in guten Mittel- und Erstklasshotels
- Mahlzeiten: 8 x Halbpension, 3 x Frühstücksbuffet (4., 6., 10. Tag)
- Ausflüge, Eintritte, Besichtigungen gem. Programm (ausg. fak. Schifffahrt 2. Tag und Mahlzeitenpaket)
- Deutschsprechende Lokalreiseleitung (8. Tag)

### Pro Person Katalog-Preis\* Sofort-Preis

12 Tage im DZ	2215	<b>1995</b>
Einzelzimmerzuschlag		<b>440</b>

### Spardatum in Komfortklasse

Reise 1 **1595**

Reduktion Reise 3 **– 120**

### Nicht inbegriffen

Fak. Moldau-Schifffahrt in Prag **18**  
Fak. Mahlzeitenpaket (3 Abendessen) **79**

### Abfahrtsorte

06:30 Burgdorf **P**, 06:35 Basel,  
06:50 Pratteln **P**, 07:00 Aarau,  
08:00 Baden-Rütihof **P**, 08:30 Zürich-  
Flughafen **P**, 08:55 Winterthur-  
Wiesendangen, 09:15 Wil **P**

[Online buchen, Bussitzplatz wählen, Fr. 20 sparen!](#)

Internet-Buchungscode	Königsklasse Spardatum	koste hoste
-----------------------	------------------------	----------------

**Und wie immer bei allen Reisen:** Erfahrener Reisechauffeur und Audio-System auf Rundgängen.  
**Nicht inbegriffen:** Annulationsschutz und Assistance-Versicherung. Auftragspauschale von Fr. 20.- entfällt bei Online-Buchung.

\*Katalog-Preis: Zuschlag 10% auf den Sofort-Preis, bei starker Nachfrage und 1 Monat vor Abreise.

**Bestellen Sie jetzt den aktuellen Katalog**

Jetzt buchen & informieren [www.twerenbold.ch](http://www.twerenbold.ch) oder 056 484 84 84  
Im Steiacher 1, 5406 Baden-Rütihof



Reisen in guter Gesellschaft

**TWERENBOLD**



«Der Glaube nimmt nicht per se ab, er ist blass vielfältiger geworden.»

## «Mein Rat an die katholische Kirche: Nehmt es lockerer»

**Michel Müller (55), Kirchenratspräsident der reformierten Kirche des Kantons Zürich**

«Einerseits beeindruckt mich, wie gut sich die katholische Kirche hält, andererseits staune ich, dass sie sich noch immer mit Fragen rumschlägt, die wir Reformierten längst geklärt haben. Immerhin steht sie in der Schweiz bezüglich der Missbrauchsfälle besser da als in vielen anderen Ländern. Das hat sicherlich auch mit den hiesigen demokratischen Strukturen zu tun, von denen auch wir Reformierten profitieren.

Aber während wir bereit sind, die Dinge immer wieder neu zu betrachten, schleppen die Katholiken eine 2000 Jahre alte Tradition mit sich herum und tun sich schwer mit Anpassungen. Mein Rat wäre: Nehmt es lockerer, kümmert euch um die ganze Schöpfung und nicht so sehr um das, was einzelne alte Männer offenbar verdrängen.

Als Vater eines schwulen Sohns bin ich dankbar, dass die Reformierten in dieser Frage anders ticken. Ich möchte an einen Jesus glauben, der für die Freiheit und das Wohl aller Menschen einritt. Aus meiner Sicht liegt der Schlüssel bei den Frauen: Wenn sie auch in der katholischen Kirche Leitungspositionen einnehmen dürfen, würden sich die umstrittenen Themen in die richtige Richtung bewegen.

Der Glaube in der Gesellschaft nimmt auch nicht per se ab, er ist blass vielfältiger geworden; immer mehr Leute glauben ausserhalb der Institutionen. Als Verantwortlicher für Tausende von Angestellten bin ich beunruhigt angesichts dieser Entwicklung, aber vielleicht verschiebt sich der gesellschaftliche Fokus von individueller Freiheit später wieder in Richtung Gemeinschaft.»



## «Man braucht Religion immer weniger, um die Welt zu verstehen»

**Andreas Kyriacou (52), Präsident der Freidenker Schweiz**

«In Europa muss die katholische Kirche einen immer grösseren Graben überwinden zwischen der reinen Lehre des konservativen Klerus und einer zunehmend liberalen Basis – anderswo wird sie von den noch konservativeren Evangelikalen bedrängt. Kurz: Als Wirtschaftsunternehmen ist sie noch immer sehr erfolgreich, bezüglich Kundenbindung hat sie jedoch einen schweren Stand. Umso mehr, als sie die Missbrauchsskandale nach wie vor kleinredet und auch gesellschaftspolitische Debatten nicht gerade meisterhaft handhabt.

Zudem ist der Vatikan eine absolute Monarchie wie Saudi-Arabien – da ist es schon ein ziemlicher Hohn, wenn der Papst sich hinstellt und über Menschenrechte referiert. Wäre ich an seiner Stelle, würde ich als Erstes veranlassen, dass die Kirche sich in jedem Land vollumfänglich dem Rechtsstaat unterstellt. Ich würde Frauen die gleichen Rechte geben und demokratische Kontrollmechanismen einführen.

Der klare Trend zur Konfessionslosigkeit in der Schweiz überrascht nicht: Man braucht die Religion immer weniger, um die Welt zu verstehen, dafür gibt es heute die Wissenschaft. Und viele wollen sich nicht mehr von einer Kirche vorschreiben lassen, wie sie zu leben haben. Das sind grundsätzlich sehr erfreuliche Entwicklungen. Untersuchungen zeigen auch, dass die Mehrheit der Konfessionslosen in vielem ähnlich tickt: Sie glaubt nicht an ein Leben nach dem Tod und vertraut der Evolutionstheorie, um zu verstehen, wie unsere Spezies entstanden ist – und nicht Schöpfungsmythen.»

# 20% auf das gesamte I am Natural Cosmetics Sortiment.



20%

**8.60** statt 10.80

Alle I am Natural Cosmetics Produkte  
(ohne Mehrfachpackungen),  
z.B. Feuchtigkeitscreme Hydra Care, 50 ml,  
gültig bis 22.4.2019

**MIGROS**  
Ein **M** schöner.

Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
ANGEBOT GILT NUR VOM 9.4. BIS 22.4.2019, SOLANGE VORRAT



«Ich wünsche mir, dass kritische Stimmen mehr gehört werden.»

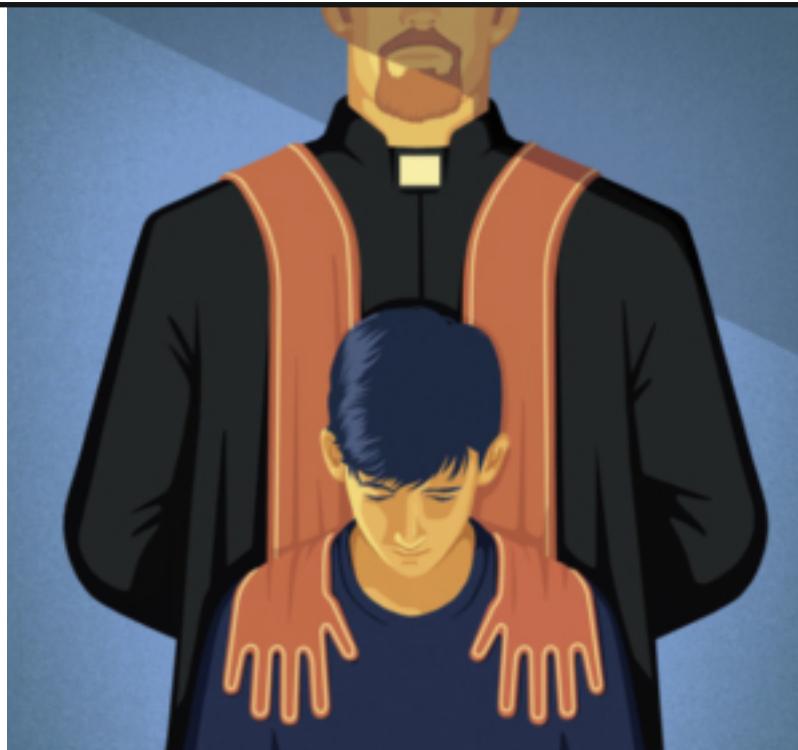
## «Ernüchternd, wie wenig sich bisher bewegt hat»

**Franziska Driessen (49), erste Synodalratspräsidentin der katholischen Kirche im Kanton Zürich**

«Auf den ersten Blick geht es der katholischen Kirche weltweit wunderbar, sie wächst und gedeiht. Was wir aus Rom oder von der Bistumsleitung in Chur zu hören bekommen, ist aber nicht immer so positiv. Und die vielen Missbrauchsfälle belasten die Kirche sehr – auch mich persönlich. Solange wir nichts an den Machtverhältnissen im System ändern, wird es solche Fälle geben. So gesehen bin ich dankbar für alles, was ans Tageslicht kommt und die Menschen aufrüttelt.

«Liebe deinen Nächsten wie dich selbst ist für mich die Kernbotschaft der Kirche. Ich glaube auch, dass sie beim Einzelnen immer noch ankommt. Aber es ist schon ernüchternd, wie wenig sich in gesellschaftlichen Fragen getan hat. Wenn wir in zehn Jahren noch immer nicht weiter sind, werden wir ernsthafte Probleme bekommen. Immerhin können wir lokal Zeichen setzen. Wir unterstützen zum Beispiel seit Jahren den Gottesdienst an der «Zurich Pride».

Ich wünsche mir, dass kritische Stimmen mehr gehört und autoritäre Machtstrukturen aufgebrochen werden, dass Frauen mehr Verantwortung bekommen und Homo-



sexuelle und Transmenschen besser akzeptiert werden. Bestimmt würden dann auch weniger Menschen aus der Kirche austreten.

Viele, die das tun, bleiben aber spirituell aktiv. Und es gibt auch weiterhin Kirchen, die sonntags voll sind. Aber das ändert nichts daran, dass wir in unseren reichen Gesellschaften ganz andere Sorgen haben als früher – und dadurch weniger nach spirituellen Inhalten suchen. Dann tut es vielleicht auch eine Meditation oder eine Sitzung beim Psychiater. Ich selbst schätze die Gemeinschaft in unserer Pfarrei und den regen Austausch mit Menschen. Deshalb suche ich auch keine Alternativen.» **MM**

Bild: Christoph Wider

Anzeige

**Hotelplan**

### Malta

4 Nächte im Maritim Antonine Hotel & Spa **\*\*\*\***  
inkl. Frühstück, z.B. am 18.5.19  
**ab CHF 442.–**  
Hotel und Flug ab Zürich  
[hotelplan.ch/z-34613](http://hotelplan.ch/z-34613)

### Kreta

1 Woche im Iberostar Creta Marine **\*\*\*\***  
inkl. Halbpension, z.B. am 11.5.19  
**ab CHF 459.–**  
Hotel und Flug ab Zürich  
[hotelplan.ch/z-14545](http://hotelplan.ch/z-14545)

### Mallorca

1 Woche im Pabisa Sofia **\*\*\*\***  
inkl. Halbpension, z.B. am 27.4.19  
**ab CHF 529.–**  
Hotel und Flug ab Zürich  
[hotelplan.ch/z-20455](http://hotelplan.ch/z-20455)

### Südtürkei

1 Woche im Seaden Sea World Resort & Spa **\*\*\*\***  
inkl. all inclusive, z.B. am 22.5.19  
**ab CHF 599.–**  
Hotel und Flug ab Zürich  
[hotelplan.ch/z-135744](http://hotelplan.ch/z-135744)

### Algarve

1 Woche im Grande Real Santa Eulalia **\*\*\*\***  
ohne Mahlzeiten, z.B. am 7.5.19  
**ab CHF 634.–**  
Hotel und Flug ab Zürich  
[hotelplan.ch/z-21070](http://hotelplan.ch/z-21070)

### Zypern

1 Woche im Nissi Beach Resort **\*\*\*\***  
inkl. Frühstück, z.B. am 12.5.19  
**ab CHF 699.–**  
Hotel und Flug ab Zürich  
[hotelplan.ch/z-5032](http://hotelplan.ch/z-5032)

### Dubai

4 Nächte im Dukes Dubai, a Royal Hideaway Hotel **\*\*\*\*\***  
inkl. Frühstück, z.B. am 5.5.19  
**ab CHF 775.–**  
Hotel und Flug ab Zürich  
[hotelplan.ch/z-477055](http://hotelplan.ch/z-477055)

### Hurghada

1 Woche im Jungle Aqua Park Hurghada **\*\*\*\***  
inkl. all inclusive, z.B. am 29.4.19  
**ab CHF 799.–**  
Hotel und Flug ab Zürich  
[hotelplan.ch/z-122892](http://hotelplan.ch/z-122892)

### Zakynthos

1 Woche im Mediterranean Beach Resort and Spa **\*\*\*\***  
inkl. Halbpension, z.B. am 23.5.19  
**ab CHF 799.–**  
Hotel und Flug ab Zürich  
[hotelplan.ch/z-55662](http://hotelplan.ch/z-55662)

### Mauritius

1 Woche im Le Palmiste Resort & Spa **\*\*\***  
inkl. Frühstück, z.B. am 27.5.19  
**ab CHF 1029.–**  
Hotel und Flug ab Zürich  
[hotelplan.ch/z-56382](http://hotelplan.ch/z-56382)

Preise in CHF pro Person bei 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Flughafen-/Sicherheitstaxen und aktueller Treibstoffzuschläge. Inbegriffen: Hin- & Rückflug in Economy-Class, Übernachtung und Mahlzeiten gemäss Angebot, telefonische Betreuung. Nicht inbegriffen: Transfer, Kombi-Versicherungspaket CHF 39 bis CHF 145, evtl. Bearbeitungsgebühren Ihrer Buchungsstelle. Ägypten Visum CHF 40. Platzzahl ist beschränkt. Es gelten die Allgemeinen Vertrags-/Reisebedingungen der MTCH AG. Preisstand 4.4.19.

Jetzt buchen! 0848 82 11 11, [hotelplan.ch](http://hotelplan.ch). In jeder Hotelplan- und Travelhouse-Filiale, Globus Reisen Lounge.

# Für kranke Menschen gehen wir bis ans Ende der Welt.



© Yann Arthus-Bertrand



Dank Menschen wie Ihnen ermöglicht FAIRMED den Ärmsten  
eine medizinische Grundversorgung. Danke für Ihre Spende.  
**Gesundheit für die Ärmsten:** [fairmed.ch](http://fairmed.ch)

**FAIR MED**

# «Die Menschenrechte wurden gegen die Kirche durchgesetzt»

*Führt die schwindende Religiosität in der Schweiz auch zu einem Werteverfall? Laut Theologe Arnd Bünker besteht keine Gefahr.*

**Sind Kirche und Religion noch relevant als Wertevermittler?** Nicht mehr in dem Sinn, dass sie etwas vorgeben, woran man sich dann hält. Das ist vorbei, von wenigen Ausnahmen abgesehen. Bis in die 1950er-Jahre gab es in der Schweiz ein relativ geschlossenes katholisches Milieu mit Werten, über die sich alle mehr oder weniger einig waren. Seither jedoch hat eine starke Pluralisierung stattgefunden.

**Werte lassen sich also auch ohne Religion und Kirche verankern?**

Absolut. Die gelebten Werte im Raum der ehemaligen DDR etwa unterscheiden sich kaum von denen in katholischen oder reformierten Regionen – obwohl das Gebiet zu den religionslosen der Welt zählt.

**Welche anderen Instanzen vermitteln beständige Werte?** Medien, Parteien, vor allem aber das persönliche Umfeld: Eltern, Geschwister, Partner, Freunde. Sie sind für die individuelle Werteentwicklung entscheidend. Wenn die Kirchen bezüglich gesellschaftlicher Werte relevant bleiben wollen, müssen sie sich gut überlegen, wie sie ihre Positionen noch einbringen möchten, wie sie sich etwa zu bestimmten Abstimmungsvorlagen äußern wollen. Mein Eindruck ist, dass solche Stellungnahmen gut akzeptiert sind, solange sie nicht als Dekret oder einzige Wahrheit verkündet werden.

**Welche heutigen Werte haben ihre Wurzeln im Christentum?**

Es ist gar nicht so leicht, sie verbindlich auf eine Religion zurückzuföhren, weil schon die ersten Christen Elemente aus dem Judentum und anderen Kulturen aufgegriffen haben. Selbst die Grundgedanken der Zehn Gebote fanden sich zum Beispiel schon früher in anderen Religionen. Was aber wirklich aus dem Christentum heraus in unserer Kultur Wurzeln geschlagen hat, ist die Einsicht, dass alle Menschen als Menschen Anerkennung finden.

**Dass sie also gleichwertig behandelt werden sollten?** Letztlich ja. So führte das Christentum im alten Rom zu einer grösseren sozialen Sicherheit für Frauen. Deshalb treffen die Missbrauchsvorwürfe die katholische Kirche auch so fundamental, weil hier Grundwerte vertraten werden, die das Christentum seit 2000 Jahren vertritt.

**Auch mit der Gleichberechtigung der Frau tut sich die katholische Kirche schwer.** In der Moderne ist die Emanzipation der Frauen über das hinweggegangen, was die Kirche für richtig und anständig hielt. Aber grundsätzlich prägen die christlichen Werte bis heute unser Verhältnis zu Familie, Beziehung und Privatleben, auch wenn die konkrete Ausgestaltung sich heute von kirchlichen Vorstellungen emanzipiert hat, etwa bei der «Ehe für alle». Doch auch ihr liegt die im Christentum stark geprägte Idee zugrunde, dass die Liebe zwischen zwei Menschen besonders geschützt werden sollte, weil sie «wert-voll» ist.

**Es wird auch gerne behauptet, dass die universalen Menschenrechte und die individuellen Freiheiten ihr geistiges Fundament im Christentum haben. Einverstanden?** Nicht in dieser Absolutheit. Da ist ein wahrer Kern: die Überzeugung, dass alle Menschen als

Ebenbilder Gottes die gleiche Würde besitzen. Aber letztlich wurden die Menschenrechte seit der Aufklärung gegen die Kirche gesellschaftlich und staatlich durchgesetzt. Die katholische Kirche hat die Religionsfreiheit erst in den 1960ern als Grundrecht akzeptiert. Es gab aber innerhalb des Christentums Bewegungen, die als Vorfürher des modernen Menschenrechtsdenkens gelten können. Auch in diesem Fall hat das Christentum also Impulse geliefert, die aufgegriffen und über die Kirche hinweg weiterentwickelt wurden. **MM**



Arnd Bünker (49) ist Leiter des Schweizerischen Pastoralsoziologischen Instituts in St. Gallen.

Anzeige

Probefahren bei Bossert Zweirad AG  
Mittwoch 10. April, 13 - 16 Uhr  
Vorstadt 4 | 6130 Willisau LU

## KYBURZ PLUS und KYBURZ DX2

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



Bitte senden Sie Gratisprospekte an

Name / Vorname:

Strasse / Nummer:

Postleitzahl / Ort:

Telefon:

**KYBURZ**

KYBURZ Switzerland AG  
Shedweg 2-8  
CH 8427 Freienstein ZH

Tel: 044 865 63 63

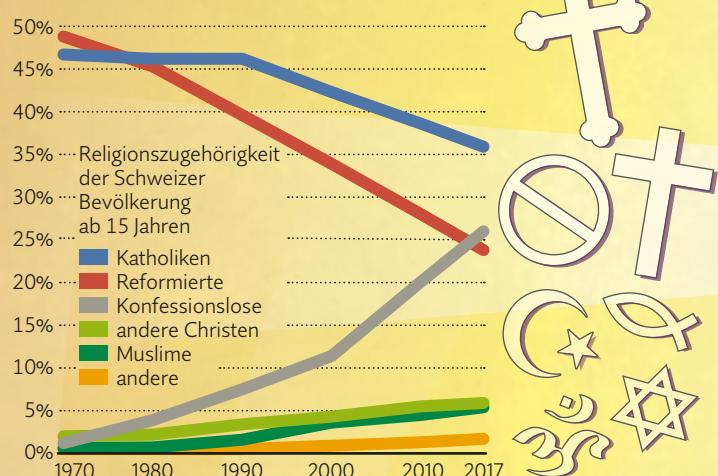
[www.kyburz-switzerland.ch](http://www.kyburz-switzerland.ch)

# Die Lage der Nation

Im europäischen Vergleich ist die Schweiz kein besonders religiöses Land. Mit Abstand am frommsten sind die Evangelikalen. Inzwischen gibt es aber **mehr Konfessionslose** als Reformierte.

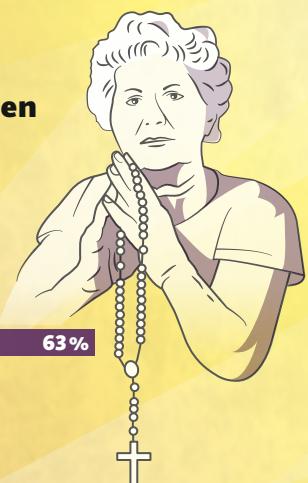
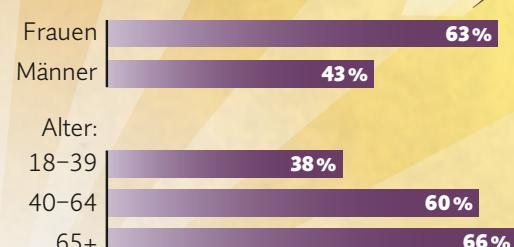
**Text:** Ralf Kaminski **Infografik:** Daniel Röttele

## Entwicklung in der Schweiz: Die Gemeinschaft der Konfessionslosen ist am stärksten gewachsen



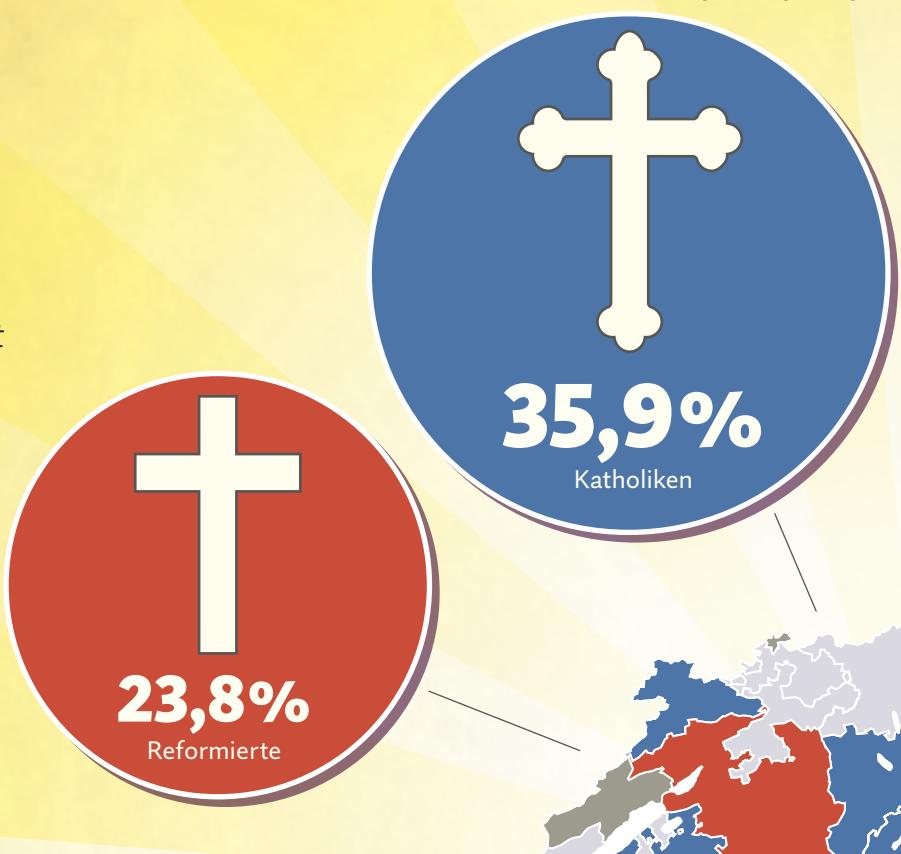
## Ältere Menschen und Frauen sind im Schnitt religiöser als Jüngere und Männer

Anteile der Befragten in der Schweiz,  
die sich als «sehr gläubig» bis  
«gläubig» bezeichnen (Stand 2015)



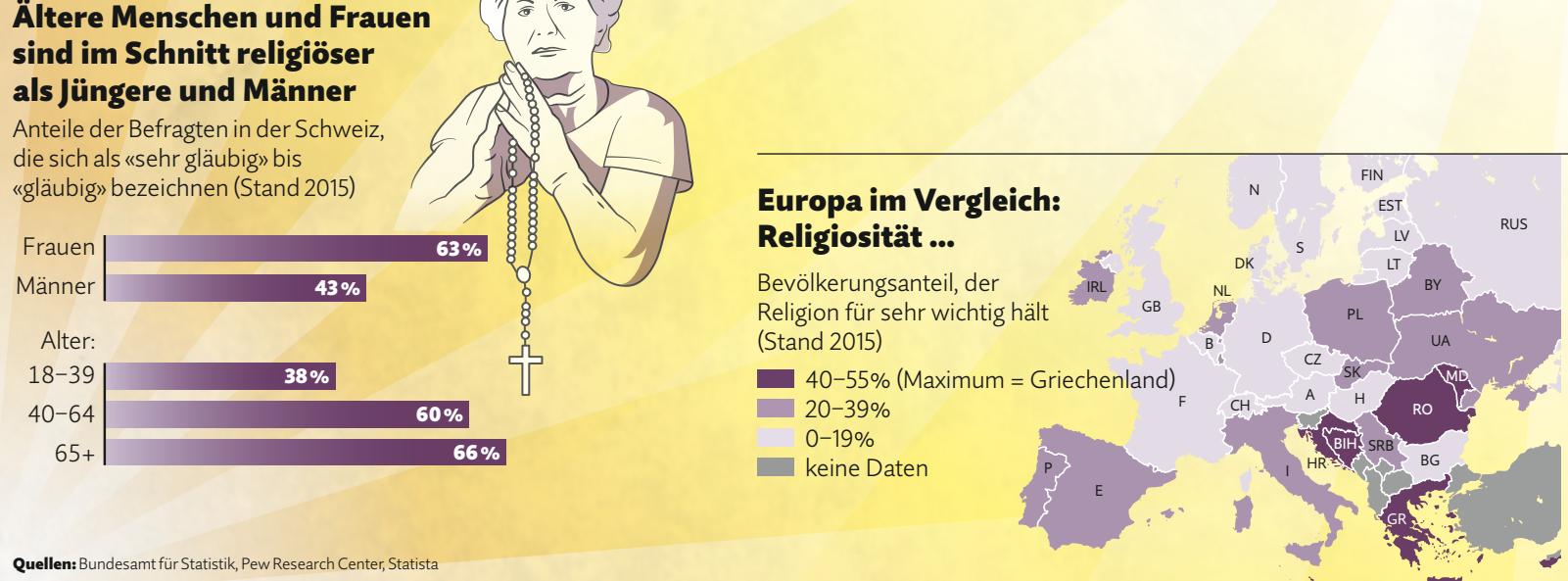
**Quellen:** Bundesamt für Statistik, Pew Research Center, Statista

## Religionen in Religionszugehörigkeit



## Dominanz der Konfessionen

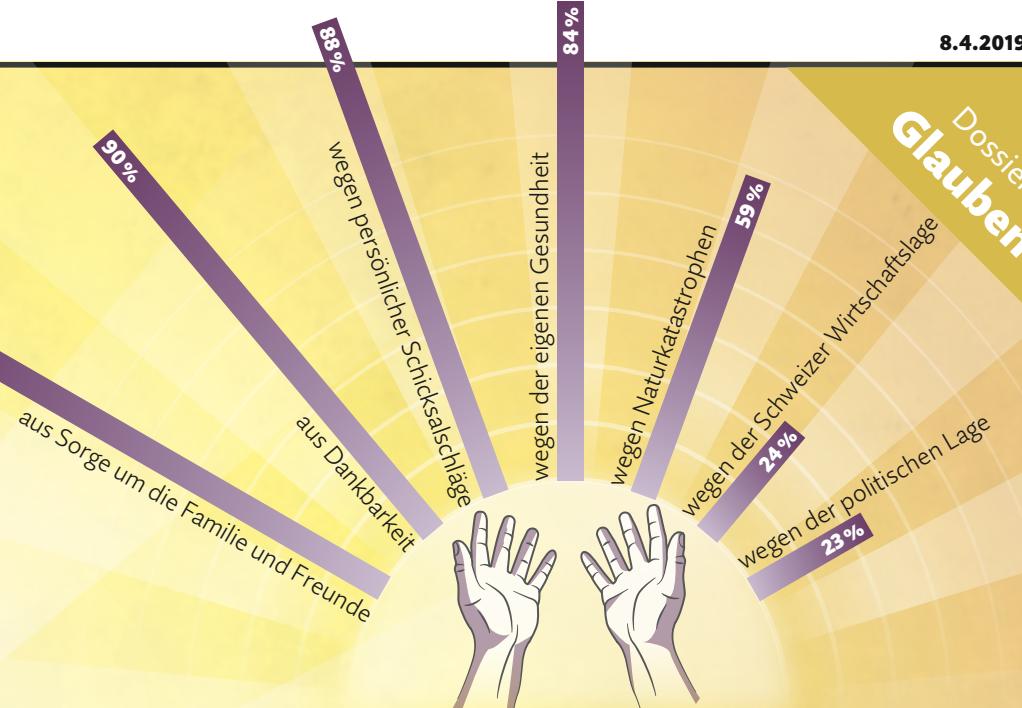
stark  
römisch-katholisch  
evangelisch-reformiert  
konfessionslos



# Dossier Glauben

## der Schweiz

ab 15 Jahren (Stand 2017)\*



### Am häufigsten betet man hierzulande aus Sorge um Familie und Freunde

Antworten auf die Frage: «Warum beten Sie zu Gott?» (2015)



**5,9%**  
Evangelikale und andere christliche Gemeinschaften



**1,7%**  
andere Konfessionen\*\*

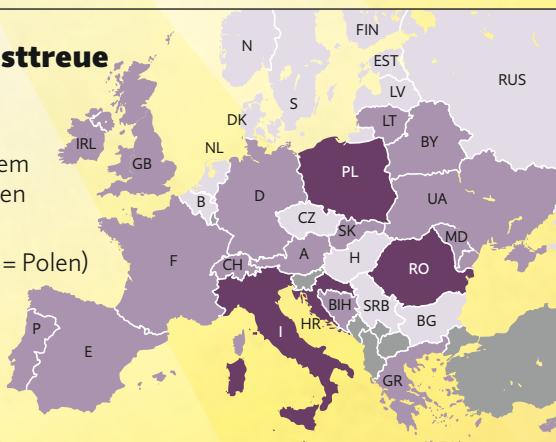
\* Die fehlenden Prozentwerte fallen unter «Religion unbekannt»

\*\* Juden, Buddhisten, Hindus u.a.

### ... und Gottesdiensttreue

Anteil der Bevölkerung, der angibt, mindestens einmal pro Monat an einem Gottesdienst teilzunehmen (Stand 2015)

- 40–61% (Maximum = Polen)
- 20–39%
- 0–19%
- keine Daten

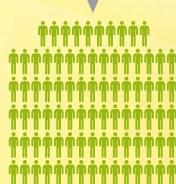


### Beten und Gottesdienst: Evangelikale sind am frommsten

Anteil Personen in der Schweiz, ...

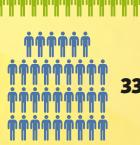


... die einmal bis mehrmals pro Tag beten (Stand 2014)



72,2%

Evangelikale



13,6%

Katholiken



7,2%

Reformierte



11,5%

Muslime



13,7%

andere Konfessionen

# «Eltern sollten authentisch sein»

*Eltern leben den Kindern ihre Werte vor – auch in Sachen Religion. Doch wie sollen sie damit umgehen, wenn sie selbst nicht gläubig sind?*

**Text:** Monica Müller

**Wenn das Kind fragt, wer Jesus ist: Wie reagiert eine nicht gläubige Mutter?**  
Bevor Eltern Religionsfragen beantworten, sollten sie sich über die eigene Haltung klarwerden – umso mehr, als bei den Elternteilen oft unterschiedliche Vorstellungen zusammenfließen und sie allenfalls eine gemeinsame Haltung definieren möchten. Es gibt Kinderbibeln, die helfen zu vermitteln, was Jesus wollte, was er tat, was seine Botschaft war.

**Angenommen, man ist nicht religiös: Warum das Thema nicht anderen überlassen?**  
Wer einem Kind als Erster etwas vermittelt, nimmt eine entscheidende Position ein. Und wer auch immer sich danach zum Thema äussert, wird an der ersten Stimme gemessen und muss bei anderer Meinung gegenargumentieren. Wenn ich nichts zum Thema Religion und Glaube sage, verzichte ich auf die Position der Expertenstimme.

**Wie erkläre ich das Zusammenspiel von Jesus, Gott und Heiligem Geist, wenn ich es selbst nicht verstehе?**

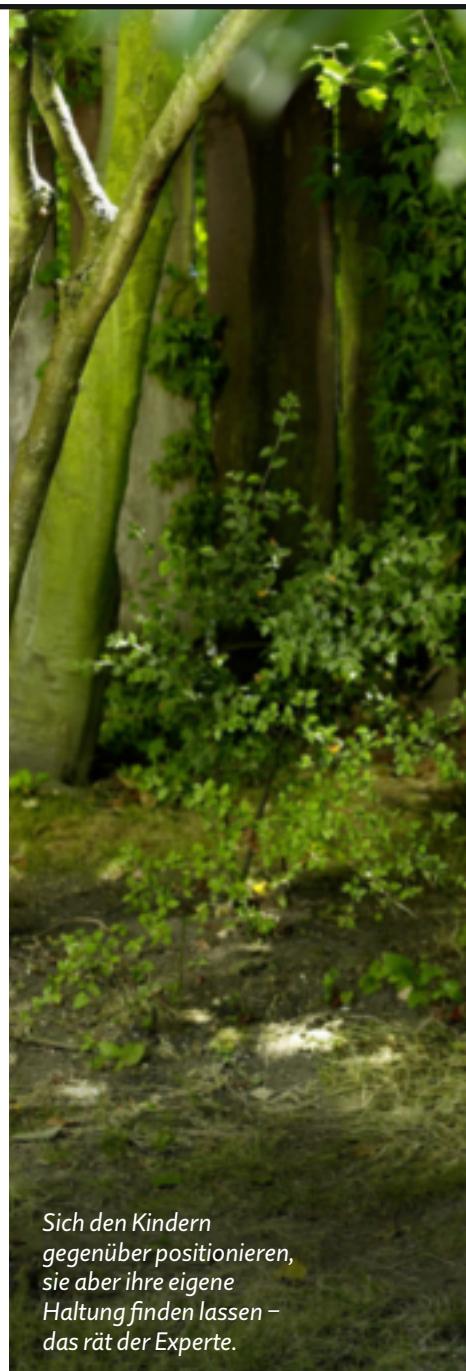
Ich würde das so erklären: Es handelt sich um drei Wesenszüge derselben Person. Der Papi beispielsweise erzählt zu Hause wunderbare Geschichten, spielt mit seinen Freunden gerne Fussball und waltet im Büro als umsichtiger Buchhalter. Diese drei Aspekte gehören untrennbar zusammen.

**In Kindergarten und Schule sind Ostern, Pfingsten und Weihnachten Thema. Wie sollen Eltern reagieren, wenn ihnen Erklärungen von Lehrpersonen missionarisch vorkommen?**

Die Weltsicht in der westlichen Kultur ist christlich geprägt. Vielen unserer gesellschaftlich akzeptierten Werte liegt eine biblische Aussage zugrunde. So entspricht beispielsweise der Wert des Lebens dem fünften Gebot aus dem Alten Testament: «Du sollst nicht töten.» Laut Lehrplan 21 müssen Lehrpersonen religiös neutral sein. Doch niemand von uns ist gegenüber Werten neutral, das ist schlicht unmöglich. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern sich positionieren und den Kindern ihre Werte vermitteln.

**Manche Kinder glauben, dass Jesus und der Osterhase gemeinsame Sache machen. Wie schaffe ich Klarheit?**  
Die Festlegung der Termine für christliche Feiertage ist das Ergebnis eines langen historischen Prozesses. So kommt es, dass heute Feste nebeneinander gefeiert werden, die ursprünglich nichts miteinander zu tun hatten. Das trifft auch auf das christliche Auferstehungsfest und auf eins der heidnischen Frühlingsfeste zu: Die Auferstehung von Jesus hat nichts mit Schokoladenhasen zu tun. Es ist nicht hilfreich, diese Geschichten zu vermischen.

**Angenommen, die Grosseltern halten es für zentral, dass ihre Enkel getauft werden, die Eltern möchten das aber nicht: Wie lässt sich hier vermitteln?**  
Es steht den Grosseltern nicht zu, den Eltern ihre eigene religiöse Tradition aufzuzwingen. Wenn Eltern sich nicht mit einer Taufe identifizieren können, wollen sie auch ihre Bedeutung nicht leben. Ich empfehle Eltern, ihre Argumente zu nennen und sich abzugrenzen, auch wenn das zu Spannungen führt.



*Sich den Kindern gegenüber positionieren, sie aber ihre eigene Haltung finden lassen – das rät der Experte.*

**Im Fach Religion und Kultur wird dem hinduistischen Gott Ganesha gleich viel Zeit gewidmet wie dem christlichen. Wie können Eltern reagieren, wenn sie finden, ihre kulturellen oder religiösen Werte sollten stärker gewichtet werden?**  
Sie sollen ihre Werte offenlegen und die Neugierde und den Wissensdurst der Kinder nicht abwürgen. Es ist wichtig, dass Eltern mit ihren Kindern im Gespräch bleiben und ihre Meinung einbringen, indem sie beispielsweise sagen: «Das ist eine mögliche Sichtweise. Ich sehe das anders, weil ...» Kinder nehmen keinen Schaden, wenn sie andere Werte und Kulturen kennenlernen.



**Stefan von Wartburg** ist Berater bei Pro Juventute und evangelischer Theologe.



Soll man Kinder dazu ermutigen, den kirchlichen Unterricht zu besuchen und später selbst zu entscheiden, ob sie sich firmen oder konfirmieren lassen wollen? Um eine eigene Position zu finden, muss man Erfahrungen machen. Wenn man mit Basketball oder Gitarrespiel liebäugelt, besucht man einen Kurs. Auch bei der religiösen Bildung scheint es mir wichtig, dass Kinder die Möglichkeit haben, ihre Haltung zu erkunden, indem sie etwa am kirchlichen Unterricht teilnehmen. So sammeln sie wertvolle Erfahrungen, auf die sie später im Leben zurückgreifen können – auch wenn sie sich zwischenzeitlich von der Institution Kirche abgewendet haben.

## «Wenn der Hamster stirbt, wird es schon schwierig.»

**Stefan von Wartburg**  
Berater Pro Juventute

**Beim Thema Tod bieten Religionen Trost. Sollen säkulare Eltern sich darauf beziehen, auch wenn sie nicht daran glauben?**

Die meisten Religionen sind mit Hoffnungen verbunden, die über das irdische Dasein hinausgehen. Auch bei diesem Thema sollten Eltern authentisch sein. Fehlt mir die Hoffnung, dass es ein Leben nach dem Tod gibt, sollte ich das auch so sagen. Wenn der Hamster stirbt, wird es schon schwierig. Die wenigsten Eltern werden es übers Herz bringen zu sagen: «Das Tier ist nur noch eine Handvoll Biomasse.» Ich empfehle Eltern, sich Kinderbücher zum Thema Tod anzuschauen. Das hilft, die eigene Position zu schärfen und kindgerechte Worte dafür zu finden. **MM**

## Austritt aus der Kirche?

**Wer der Kirche den Rücken kehrt**, zahlt keine Kirchensteuer mehr und verliert das Stimm- und Wahlrecht in der Kirchgemeinde.

### In der Frage, ob eine kirchliche Hochzeit

noch möglich ist, hat das Bundesgericht 2007 ein klares Urteil gefällt: Ein Kirchenaustritt sei rechtsmissbräuchlich, «wenn die austretende Person die von der Landeskirche finanzierten Leistungen trotz des Austritts weiterhin uneingeschränkt beansprucht». In der Praxis ist die Kirche in der Schweiz aber je nach Gemeinde offener.

**Auf dem Friedhof** jedoch findet jeder Platz. Für die Bestattung ist die Einwohnergemeinde zuständig. Ist eine christliche Zeremonie gewünscht, können Angehörige das Gespräch mit dem Pfarrer suchen.

**Möchten konfessionslose Eltern die Kinder taufen** lassen, müssen sie dem Pfarrer ihre Gründe erläutern. Wünschen schulpflichtige Kinder die Taufe, braucht es dazu das Einverständnis ihrer Eltern.

**Den kirchlichen Unterricht** dürfen Kinder konfessionsloser Eltern je nach Gemeinde besuchen oder nicht. Denn ein Teil der Unterrichtskosten wird durch die Kirchensteuer finanziert.

# Alles fürs Superschoggifest.



30%

**13.40** statt 19.20

Frey Ostermischung, UTZ  
Beutel, 1 kg



20%

Alle Frey Pralinés Halb-Eier, UTZ  
z.B. Du Confiseur, 225 g, **10.15** statt 12.70

20%

**11.35** statt 14.20

Sélection Praliné  
Tentation Noire  
155 g

20%

**7.80** statt 9.80

Sélection Saveurs Suisses  
9 Stück, 103 g



## MIGROS

Ein M fantastischer.

Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS 15.4.2019, SOLANGE VORRAT

# Glauben Sie, es zu wissen?

Wissen Sie Bescheid über Ostern, seine Ursprünge und Bräuche? Nennen Sie uns das richtige Lösungswort und gewinnen Sie mit etwas Glück eine **Italienreise**.

**Text:** Ralf Kaminski

**Mitmachen und gewinnen:**  
Busreise nach Italien für zwei Personen  
[migrosmagazin.ch/wettbewerbe](http://migrosmagazin.ch/wettbewerbe)

## Mit dem Bus nach Florenz, Rom und Venedig

Beantworten Sie die Fragen und setzen Sie das Wort aus den Buchstaben in der angegebenen Reihenfolge zusammen. Mit dem richtigen Lösungswort nehmen Sie an der Verlosung teil.

### 1 Wessen gedenken die Christen an Karfreitag?

- K**Jesu Geburt
- O**Jesu Kreuzigung
- A**Jesu Wiederauferstehung



### 2 Welcher Brauch gehörte ursprünglich zum Osterfest?

- S**40 Tage lang fasten
- U**Selbstauspeitschung am Karfreitag
- P**Öffentliches Opfern eines Lammes am Ostersonntag



### 3 Was wird mit dem Osterfeuer symbolisch gefeiert?

- N**Der Triumph des Christentums über das Heidentum
- T**Die Wiederauferstehung von Jesus Christus
- G**Das Ende des Winters



### 4 Wem verdanken die Osterinseln ihren Namen?

- A**Den hasenähnlichen, Eierlegenden Tieren, die dort lebten
- I**Dem niederländischen Admiral Jacob Oosterveen, der die Inseln als erster Europäer betrat
- E**Der Tatsache, dass sie an einem Ostersonntag «entdeckt» wurden

### 5 Was erhoffen sich schwedische Frauen von «Osterwasser»?

- R**Die Eroberung ihres Liebsten
- V**Die Geburt vieler Kinder
- M**Ein besonders intensives Pflanzenspriessen im Garten



### 6 Welches heidnische Fest wurde durch Ostern ersetzt?

- L**Das nordgermanische Frühjahrsofer Goiblot
- P**Die Bacchanalien, die Frühlingsfeierlichkeiten im antiken Rom
- H**Ein Frühlingsfest zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin



### 7 Wie viel Kilo Schokolade wurden in der Schweiz im Jahr 2017 pro Kopf vertilgt?

- A**10,5
- U**20,5
- E**25,5

### 8 Woher stammt der Begriff «Ostern»?

- T**Von der angelsächsischen Frühlingsgöttin Eostra
- S**Das ist bis heute nicht geklärt
- B**Von den Ostgoten, deren Tradition des Eiersuchens von den Christen übernommen wurde

### 9 Was gewährt der Papst den Gläubigen mit dem Ostersegen «urbi et orbi»?

- I**Schutz vor den Kräften der Finsternis
- R**Hoffnung auf Frieden in der Welt
- E**Einen vollkommenen Ablass ihrer Sündenstrafen



## Teilnahmebedingungen

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen das Migros-Magazin und car-tours.ch eine sechstägige Busreise für zwei Personen nach Florenz, Rom und Venedig.

### Teilnahme per Postkarte:

Migros-Magazin, «Oster-Quiz», Postfach, 8099 Zürich  
Einsendeschluss: 14. April 2019 (Poststempel)

**Online** (gleichwertige Gratisteilnahme):  
[migrosmagazin.ch/wettbewerbe](http://migrosmagazin.ch/wettbewerbe) (offen bis 14. April 2019, 23.59 Uhr)

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es erfolgt keine Barauszahlung, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende des Migros-Genossenschafts-Bundes sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mehrfachteilnahmen sind nicht erlaubt und werden vom Wettbewerb ausgeschlossen. Preise, die nicht bis spätestens drei Monate nach Ziehung durch den Gewinner bezogen werden, verfallen ersatzlos.

# Donau-Flusskreuzfahrten

mit dem Luxus-Suitenschiff

MS Thurgau Ultra 



## 1 Glanzlichter der Donau Passau–Budapest–Passau

**8 Tage ab Fr. 990.–**

(Nach Rabattabzug, günstigste Kategorie in Nebensaison inkl. VP)

**1. Tag Zürich/St. Margrethen–Passau** Individuelle Anreise zum Einstiegeort. Busfahrt nach Passau, Einschiffung und um 18.00 Uhr «Leinen los!».  
**2. Tag Melk–Wien** Ausflug<sup>(1)</sup> zum barocken Benediktinerkloster Stift Melk. Weiterfahrt Richtung Wien. Am Abend Besuch eines klassischen Konzerts<sup>(2)</sup> oder individueller Besuch des Vergnügungsparks Prater.  
**3. Tag Wien** Rundfahrt/-gang<sup>(1)</sup> durch die Kaiserstadt. Ausflug<sup>(2)</sup> zum Barockschlöss Schöenbrunn.  
**4. Tag Budapest** Rundfahrt/-gang<sup>(1)</sup> durch die sehenswerte Hauptstadt Ungarns. Spaziergang<sup>(2)</sup> und Fahrten mit U-Bahn und Panoramastrassenbahn. Besuche von Markthalle und St. Stephan Basilika. Romantische Lichterrundfahrt<sup>(2)</sup> am frühen Abend.  
**5. Tag Budapest–Visegrád** Ausflug<sup>(1)</sup> Puszta. Rundgang<sup>(2)</sup> Viségrad. Besichtigung Palast und Weinprobe.  
**6. Tag Bratislava** Rundfahrt/-gang<sup>(1)</sup> und Fahrt zur imposanten Burg. Rundgang durch die wunderschöne Altstadt. Freie Zeit für eigene Erkundungen.  
**7. Tag Dürnstein** Rundgang<sup>(1)</sup> durch den Weinort mit mittelalterlichem Stadt kern und Weinprobe.  
**8. Tag Passau–St. Margrethen/Zürich** Ausschiffung, Busrückfahrt und individuelle Heimreise.

### Abreisedaten 2019 | Es het solangs het Rabatt

21.06. <b>500</b>	26.07. <b>600</b> (7)	13.09. <b>500</b>	18.10. <b>1100</b>
28.06. <b>500</b>	16.08. <b>500</b>	20.09. <b>500</b>	
19.07. <b>600</b>	23.08. <b>500</b>	11.10. <b>800</b>	



## 2 8-Länderfahrt zum Donaudelta Passau–Donaudelta–Passau

**15 Tage ab Fr. 2790.–**

(Nach Rabattabzug, günstigste Kategorie in Nebensaison inkl. VP)

**1. Tag Zürich/St. Margrethen–Passau** Individuelle Anreise zum Einstiegeort. Busfahrt nach Passau, Einschiffung und um 18.00 Uhr «Leinen los!».  
**2. Tag Wien** Rundfahrt/-gang<sup>(1)</sup> durch die Kaiserstadt.  
**3. Tag Puszta** Ausflug<sup>(1)</sup> Pustza mit Reitvorführung.  
**4. Tag Belgrad** Rundfahrt/-gang<sup>(1)</sup>, Besuch Festung.  
**5. Tag Eisernes Tor** Passage der Kataraktenstrecke.  
**6. Tag Bukarest** Ausflug<sup>(1)</sup> durch das «Paris des Ostens» mit Parlament und Triumphbogen.  
**7. Tag Donaudelta** Rundfahrt<sup>(1)</sup> mit Ausflugsbooten oder Rundfahrt Delta intensiv<sup>(3)</sup> mit kleinen Schnellbooten. Ausflug<sup>(2)</sup> zum Schwarzen Meer.  
**8. Tag Rousse** Rundfahrt/-gang<sup>(1)</sup> durch Hafenstadt.  
**9. Tag Eisernes Tor** Passage der Kataraktenstrecke.  
**10. Tag Belgrad–Novi Sad** Ausflug nach Novi Sad<sup>(1)</sup>.  
**11. Tag Mohács** Ausflug<sup>(1)</sup> ins mediterrane Pécs.  
**12. Tag Budapest** Rundfahrt/-gang<sup>(1)</sup> und freie Zeit.  
**13. Tag Bratislava** Rundfahrt/-gang<sup>(1)</sup> zur imposanten Burg und durch die wunderschöne Altstadt.  
**14. Tag Weissenkirchen** Ausflug<sup>(1)</sup> zum Benediktinerkloster Stift Melk (UNESCO-Weltkulturerbe).  
**15. Tag Passau–St. Margrethen/Zürich** Ausschiffung, Busrückfahrt und individuelle Heimreise.

### Abreisedaten 2019 | Es het solangs het Rabatt

07.06. <b>1000</b> <sup>(6)</sup>	02.08. <b>1000</b>	27.09. <b>1300</b>
05.07. <b>1000</b>	30.08. <b>1000</b>	25.10. <b>2500</b>



### MS Thurgau Ultra\*\*\*\*\*

Luxusschiff mit 53 Suiten und 7 Kabinen mit Platz für 120 Gäste. Alle Suiten mit Dusche/WC, Föhn, TV, Radio, Telefon und individuell regulierbarer Klimaanlage. Suiten auf Mittel- und Oberdeck mit franz. Balkon, Minibar und Safe. Mini Suiten (ca. 14 m<sup>2</sup>) und 2-Bettkabinen (ca. 12 m<sup>2</sup>) auf dem Hauptdeck mit nicht zu öffnenden Fenstern. Die Junior Suiten sind ca. 15.5 m<sup>2</sup> gross. Deluxe Suiten (ca. 22 m<sup>2</sup>) mit Sitzgruppe. Queen Suiten (ca. 30 m<sup>2</sup>) mit getrenntem Wohn-/Schlafbereich und Balkon. Zur Bordausstattung gehören Panorama-Restaurant, Panorama-Salon/Theatron, Wiener Café, Shop, Wellness/Fitness, Sonnendeck. Gratis WLAN nach Verfügbarkeit. Lift zwischen Mittel- und Oberdeck. **Nichtrauerschiff** (ausser Smoker's Lounge und Sonnendeck).

**Leistungen:** Kreuzfahrt inkl. VP, Bustransfer Zürich Flughafen/St. Margrethen Bahnhofplatz–Passau v.v., Thurgau Travel Bordreiseleitung, Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise p. P. in Fr. (vor Rabattabzug)	1	2
2-Bettkabine Hauptdeck	2090	4190
Mini Suite Hauptdeck <sup>(5)</sup>	2190	4290
Junior Suite Mitteldeck, franz. Balkon	2490	4890
Junior Suite Oberdeck, franz. Balkon	2690	5290
Deluxe Suite MD, franz. Balkon <sup>(5)</sup>	2890	5690
Deluxe Suite Oberdeck, franz. Balkon <sup>(5)</sup>	3090	6090
Queen Suite Oberdeck, Privatbalkon <sup>(5)</sup>	3590	7090
Zuschlag Alleinbenutzung	auf Anfrage	
Ausflugspaket (6/11 Ausflüge)	190	390
Zuschlag Ausflug Donaudelta intensiv	45	
Ausflug Schwarzes Meer	–	60
Versicherungen Allianz	auf Anfrage	

### Weitere Reisen durch Europa mit dem Luxus-Suitenschiff MS Thurgau Ultra\*\*\*\*\*

Basel–Cochem–Trier–Basel	<b>9 Tage ab Fr. 1590.–</b>
Basel–Holland–Basel	<b>15 Tage ab Fr. 2990.–</b>
Passau–Basel v.v.	<b>9 Tage ab Fr. 990.–</b>
Basel–Amsterdam–Basel	<b>9 Tage ab Fr. 1390.–</b>

Ab-Preise: günstigste Kat. in Nebensaison inkl. VP.

(1) Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | (2) Fak. Ausflug vorab oder an Bord buchbar | (3) Gegen Aufpreis zum Ausflugspaket vorab buchbar | (5) Nicht zur Alleinbenutzung möglich | (6) Nur noch wenige Kabinen verfügbar | (7) Fotopaket buchbar für Fr. 190.– | Programmänderungen vorbehalten | Reederei/Partnerfirma: KD/River Chefs

**Weitere Informationen oder buchen**  
[www.thurgautravel.ch](http://www.thurgautravel.ch)

**Buchen oder Prospekt verlangen**  
Gratis-Nr. 0800 626 550



Amriswilerstrasse 12, 8570 Weinfelden  
Tel. 071 552 40 00, [info@thurgautravel.ch](mailto:info@thurgautravel.ch)

**Thurgau Travel** 

Aussergewöhnliche Reisen zu moderaten Preisen

# Heiliger Eifer

*Wir sind zwar weniger religiös als früher, in anderen Lebensbereichen aber so hingebungsvoll und ehrgeizig, dass man fast schon von **Ersatzreligionen** sprechen kann.*

**Text:** Ralf Kaminski\*   **Illustration:** Stephan Schmitz



## 1 Ernährung

Bloss nicht zu viel Zucker. Oder Fett. Oder Salz. Oder Fleisch. Überhaupt tierische Produkte. Das ist nicht nur ungesund, es schadet auch der Umwelt und dem Klima. Keinesfalls Erdbeeren im Januar. Auch Avocados sind des Teufels, ganzjährig. Stattdessen ausgiebig frühstückten, sich aber abends zurückhalten. Und nicht zu viele Zwischenmahlzeiten. Oder was immer gerade die neueste Theorie der globalen Armada von Ernährungsexperten ist, die uns missionieren möchten.

## 2 Gesundheit

Nur ja «richtig» essen (siehe oben), viel Bewegung, mindestens zweimal pro Woche ein, zwei Stunden intensiv Sport. Und keinesfalls rauchen! Auch Alkohol möglichst vermeiden, allenfalls ein, zwei Gläschchen Rotwein pro Woche. Am besten lässt man sich von einer Apple Watch oder einem Fitbit-Armband überwachen, um sicherzustellen, dass die Bewegung reicht und der Schlaf in Ordnung ist. Denn wenn nicht, drohen die Hölle furchtbarer Krankheiten und ein verfrühtes Ableben.

## 3 Aussehen

Unbedingt jung, schlank, sportlich. Falls Altern sich gar nicht vermeiden lässt: sich wenigstens «jung» kleiden und verhalten – und all die Cremes und sonstigen Produkte der Kosmetikindustrie grosszügig anwenden, egal, was sie bewirken. Viel Sport, gerne in der Mittagspause, ansonsten zwingend abends und am Wochenende.

Bei zu vielen Fettröllchen: Diät, Diät, Diät, koste es, was es wolle. Modemagazine regelmässig konsultieren, um die neuesten Trends nicht zu verpassen. Denn je mehr Leute entsprechend aussehen, desto schneller wird es langweilig, weshalb es rasch wieder einen neuen Trend braucht, dem erneut alle folgen, wie einst die Jünger Jesus Christus.

## 4 Umwelt

Sie geht rapide den Bach runter, muss deshalb dringend

chen mit Umschwung leben und dann auch noch stundenlang zum Job pendeln. Mindestens Erdwärme statt Erdöl, besser: Solaranlage auf dem Dach. Nur regionale Produkte einkaufen. Und niemals, wirklich auf gar keinen Fall Kinder in die Welt setzen, denn das potenziert den Schaden erheblich, den man bereits mit der eigenen Existenz anrichtet. Wer sündigt, zerstört das Paradies!

## 5 Spiritualität

Okay, es mag keinen Gott geben, aber irgendwo muss man ja hin mit seinen spirituellen Bedürfnissen und Transzendenzsehnsüchten. Das Angebot ist breit, und man kann sich ihm genauso hingebungsvoll und eifrig widmen wie dem christlichen Glauben. Da sind: der indische Guru mit dem Reinkarnationsversprechen; die weise Frau, die aus den Karten/Sternen/der Hand die Zukunft liest; heilende Kristalle; das Lösen von Energieblockaden mittels Klangschalentherapie; das Medium, durch dessen Kräfte wir uns mit der verstorbenen Urgrossmutter austauschen können. Die Möglichkeiten sind endlos, denn der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und wer eine Idee hat, die ankommt, kann richtig Geld machen – fast so viel wie die mit der Gottsache. **MM**

\*Ralf Kaminski (49) isst definitiv zu viel Schokolade und Chips, ab und zu auch Fleisch, geht jedoch zweimal pro Woche ins Fitnesscenter und hat nie geraucht. Er fliegt zwar zu häufig, hat aber kein Auto, keine Kinder und kurze Pendelzeiten. Der Atheist mag Fantasy, Esoterik hingegen geht ihm zu weit.



Ariane Stäubli (r.) sichert während der Bergführerprüfung auf dem Stein-gletscher BE einen Gast.

**Filmtipp:**  
**«Frauen am Berg»**

**Die Schweiz ist seit 200 Jahren Weltspitze**, wenn es um Alpinismus geht. In den Alpen entstand das moderne Bergsteigen, parallel dazu ein renommiertes Bergführerwesen. Heute arbeiten hierzulande rund 1300 Bergführer – 1270 davon sind Männer, 38 Frauen. Die Zürcher Filmemacherin Caroline Fink begleitete drei Frauen, die bereits Bergführer sind oder sich auf dem Weg dazu befinden. Der Film über Mut, Wut und die Freiheit, alte Rollenbilder über Bord zu werfen, wird am 18. April um 20.05 Uhr auf SRF 1 ausgestrahlt.

Bild: Archiv Caroline Fink/Frauen am Berg





Als Bergführerin begleitet Ariane Stäubli Menschen über luftige Grate, weite Gletscher und auf Abfahrten im Pulverschnee. Ihr Weg zum Diplom war steinig. Umso mehr geniesst sie nun die Freiheit am Berg.

**Text:** Daniela Schwegler  
**Bilder:** Daniel Winkler

# Der lange Weg auf den Gipfel

**E**s macht mich glücklich, Menschen bei persönlichen Grenzerfahrungen zu begleiten», sagt Ariane Stäubli, und strahlt. Als eine der wenigen Frauen (siehe Box links und auf S. 34) ist sie seit dem vergangenen Herbst als Bergführerin unterwegs. Eine der wenigen Frauen in einer Männerdomäne zu sein, ist Stäubli nicht unbekannt: In der Gebirgsspezialisten-RS war sie eine der ersten Frauen und an der Fachhochschule Rapperswil hat die Umweltingenieurin vor allem männliche Kollegen.

## Eine Seilschaft mit dem Risiko

Schon als Kind ist sie wild und klettert bei Föhnsturm am liebsten in den Wipfeln der höchsten Bäume herum. Später trifft man sie in jeder freien Minute in den Bergen an. Bald schon steht fest: Sie will Bergführerin werden. Was sie da noch nicht weiß: Vor ihr liegen ein steiniger Weg und viele Rückschläge.

Bereits zu Beginn ihrer Ausbildung passiert der erste Unfall. Beim Aufstieg zum Piz Tambo in Graubünden, direkt an der italienischen Grenze, verliert sie mit den Ski den Halt, stürzt kopfvoran fünfhundert Höhenmeter die Bergflanke hinunter und bleibt am Bergfuß liegen. Wie durch ein Wunder überlebt sie.

Während des Falls sieht sie ein Licht, sie beschreibt es als gleissend. Ein weißes Licht, nicht der Schnee, der links und rechts an ihr vorbeistiebt.

«Das Licht war wie aus einer anderen Welt, und ich war mir sicher, dass ich gestorben bin», schaut sie auf diese Schreckensmomente zurück. Erstaunlicherweise sei dies kein unangenehmes Gefühl gewesen, sondern einfach eine neutrale Feststellung. «Seither schaue ich dem Tod gelassen entgegen.» Zumal der Tod beim Bergsteigen oft

mitmarschiere. Viele Freunde und Berufskollegen habe der Berg schon geholt, alles versierte Alpinisten. «Als Kontrast zum Tod steht das Leben. Es ist wunderbar, am Leben sein zu dürfen. Hey, ich darf leben!»

Die Rega fliegt sie nach ihrem Absturz nach Chur. Die Diagnose: Sämtliche Bänder des linken Knie sind gerissen, sodass Ober- und Unterschenkel nur noch dank der Haut und des Gewebes zusammenhalten. Für Ariane Stäubli bricht eine Welt zusammen. Es sei ungewiss, ob sie jemals wieder gehen werde, das Bergsteigen könne sie vergessen.

## Am Stock zurück auf den Berg

Ein renommierter Kniechirurg in Winterthur operiert Ariane Stäubli. Danach muss sie wieder laufen lernen, ihre Beinmuskulatur aufbauen. «Ich wusste nicht, ob ich mir weiterhin die Bergführerausbildung zum Ziel setzen sollte, oder ob ich zufrieden sein musste, wieder gehen zu können.»

Sie entscheidet sich, weiterhin nach den Sternen zu greifen. Kämpft sich zur alten Form zurück. Und besteigt bereits im Sommer nach dem Unfall – noch an Stöcken – das Allalinhorn oberhalb Saas Fee VS, den einfachsten Viertausender der Schweiz. Ein Jahr später besteht sie einen Teil der Bergführerausbildung.

Im Sommer danach fühlt sich Ariane Stäubli neu geboren. Sie ist glücklich, draussen zu sein, die Blumen zu sehen und rumkraxeln zu dürfen. «Ich hatte noch nie dermassen viel Freude am Bergsteigen wie im Sommer nach dem Unfalljahr.»

Der nächste Tiefschlag folgt sofort: «Ich krallte mich an eine Felsleiste, rutschte mit den Füßen weg – und zack.» Während der Sommerprüfung kugelt sie sich die Schulter aus. Erneut landet sie im OP. Nach sechs Wochen mit dem Arm in der Schlinge kann



Gratwanderung am Klein Bielenhorn (2940 m ü. M.) im Kanton Uri.

sie diesen gerade bis zur Brust anheben. Doch auch diese Hürde überwindet sie.

#### **Der dritte Rückschlag**

Im darauffolgenden Sommer wird sie zum dritten Mal ausgebremst. Pfeiffersches Drüsenviefer. «Meine Batterien waren komplett leer. Eine ungeheure Müdigkeit legte sich über mich.» Die Virus-erkrankung zwingt sie, sich einzustehen, dass sie den folgenden Teil der Prüfungen noch nicht antreten kann. Schweren Herzens lässt sie sies bleiben und flüchtet ans Meer. Sie rappelt sich erneut auf. Familie, Mental-training und das Ziel vor Augen helfen ihr, sich weiter auf die Prüfung vorzubereiten. Um möglichst viel «zBerg» gehen zu können, nimmt die Umweltingenieurin unbezahlten Urlaub. Ihr Plan geht auf: Sie schafft die letzten Prüfungen. Sechs Jahre hat sie in die Ausbildung investiert, während andere drei Jahre dafür brauchen. «Mir fiel ein Felsbrocken vom Herzen.»

Heute freut sie sich, Gästen ihre Faszination für die Bergwelt weitergeben zu können. Sie arbeitet 50 Prozent im Büro und verbringt

«**Bergsteigen ist verdichtetes Leben. Auf einen schattigen, Aufstieg folgt ein sonniges Gipfelerlebnis.**»

den Rest ihrer Zeit in den Bergen. «Bergsteigen ist verdichtetes Leben. Auf einen schattigen, anstrengenden Aufstieg folgt meist ein sonniges Gipfel-erlebnis.»

#### **Der Mensch im Fokus**

Es gehe ihr nie in erster Linie um den Berg, der Mensch stehe im Fokus. «Als Bergführerin sehe ich meine Aufgabe darin, den Leuten die Augen zu

öffnen für die Schönheit der Natur mit ihren mystischen Stimmungen.»

Ariane Stäubli wohnt heute in Tann im Zürcher Oberland. Die Hügel dort reichen ihr nicht, es zieht sie oft ins Berner Oberland – ihre ursprüngliche Heimat.

Auch privat tankt sie in den Bergen auf. «Nach einer Woche im Büro wird es eng in mir drin. Dann muss ich zurück in die Berge. Erst dort fühle ich mich wieder frei. Zwischen den Felsgiganten werde ich als Mensch ganz klein, dadurch entsteht viel Platz für andere Dinge.» **MM**

Das Gipfelglück von **zwölf Bergführerininnen** der Schweiz u.a. von Ariane Stäubli steht im Mittelpunkt des Buchs «Himmelwärts – Bergführerinnen im Portrait» von Daniela Schwegler. Es erscheint im Sommer im Rotpunktverlag.

## **Steiniger Weg für die ersten Gipfelstürmerinnen**

**Frauen hatten am Berg lange Zeit nichts zu suchen.** Sie mussten sich ihr Terrain in den Alpen hart und lange erkämpfen. Der Vorstand des 1863 gegründeten Schweizer Alpen-Clubs (SAC) stellte sich 1880 der Frage, ob Frauen dem Verein beitreten dürfen oder nicht. Sie überliessen den Sektionen, Frauen wenigstens als Passiv- oder Ehrenmitglieder aufzunehmen. 1907 wurden sie ganz aus dem SAC ausgeschlossen. Die Frauen gründeten 1918 den Frauen-Alpen-Club.

**Erst 1980 warfen sich die Männer- und Frauen-Sektionen** wieder das Seil zu und verknüpften sich im SAC, dem heute rund 150 000 Mitglieder angehören, wovon jedes dritte eine Frau ist. Seit 2013 präsidiert erstmals eine Frau den Club, Françoise Jaquet aus dem Kanton Freiburg.

## **Erst gut 150 Jahre nach den ersten patentierten Bergführern erhielt 1986**

Nicole Niquille als erste Frau das Schweizer Bergführer-Diplom. Zuvor war Frauen die Ausbildung verwehrt wegen des Eintrittskriteriums der Militärdienstpflicht. Das Bundesgericht schnitt diesen alten Zopf 1977 mit einem Urteil ab und ebnete den Frauen den Weg zum Bergführerberuf. Seit Nicole Niquille eine Bresche geschlagen hat, sind ihr fast 40 Berufs-kolleginnen gefolgt.

# **ROTPUNKT** **APOTHEKE**

FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

Aktionen gültig bis 30.04.2019

## GELENKSCHMERZEN?

Lindert akute Gelenkschmerzen.



**20%**  
ROTPUNKT RABATT

### VOLTAREN DOLO FORTE

Emulgel, 120 g

**27.90** statt **34.90**

Emulgel, 180 g

**38.00** statt **47.50**

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

## FIT MIT 50 PLUS?

Bei Ermüdungszuständen.



**20%**  
ROTPUNKT RABATT

### SUPRADYN VITAL 50+

Brausetabletten, 45 Stk.

**37.75** statt **47.20**

Filmtabletten, 90 Stk.

**52.50** statt **65.60**

Bayer (Schweiz) AG. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

## HAARAUSFALL?

Biotin-Biomed forte vermindert den Haarausfall und verbessert Ihre Haar- und Nagelqualität.



**20%**  
ROTPUNKT RABATT

## BIOTIN-BIOMED FORTE

Tabletten, 90 Stk.

**74.15** statt **92.70**

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

## BLASENENTZÜNDUNG?

Zur Akutbehandlung und Vorbeugung.

### FEMANNOSE N

Pulver, 14 Btl.

**24.30** statt **30.40**

Pulver, 30 Btl.

**38.80** statt **48.50**

Melisana AG

**Unsere Standorte:** Affoltern a. Albis, Altstätten SG, Arbon, Baden, Bad Ragaz, Basel, Bassersdorf, Bern, Biel, Binningen, Breitenbach, Bülach, Chur, Dielsdorf, Dietikon, Embrach, Emmenbrücke, Flawil, Goldau SZ, Gossau, Grenchen, Grosshöchstetten, Herisau, Hombrechtikon, Ipsach, Kloten, Küsnacht, Lenzburg, Liestal, Lostorf, Maienfeld, Mettmenstetten, Neuhausen, Oberwil BL, 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, Winterthur, Wollerau, Zug, Zürich. Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.rotpunkt-apotheken.ch](http://www.rotpunkt-apotheken.ch)

famigros

## Zwei Wochen Osterglück mit dem grossen Famigros Oster-Wettbewerb.

Jetzt täglich gewinnen auf  
[www.famigros.ch/osterwettbewerb](http://www.famigros.ch/osterwettbewerb)



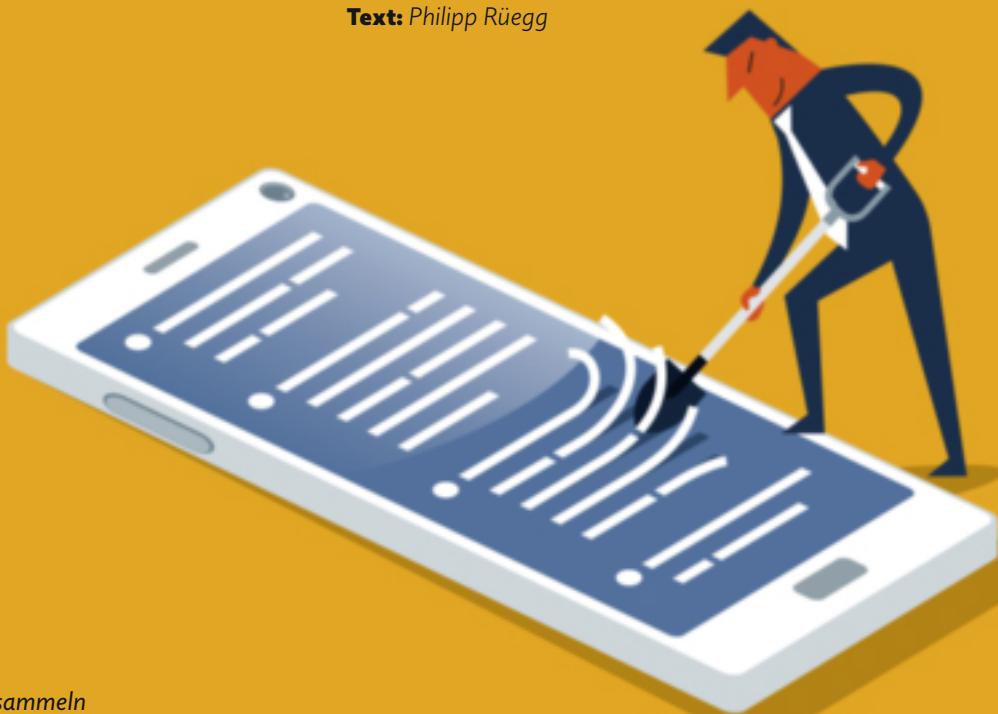
Im Famigros Osterkalender haben Sie vom 1.4. bis 14.4. täglich die Chance, erstklassige Preise zu gewinnen: vom flitzigen Kinderfahrrad über ein komplettes Set mit allen 5 Oster-Superhasen bis hin zu mehreren Delizio Kaffemaschinen. Machen Sie mit und versuchen Sie täglich Ihr Türchen-Glück.  
Mehr auf [www.famigros.ch/osterwettbewerb](http://www.famigros.ch/osterwettbewerb)

**MIGROS**  
Ein M familiärer.

# Frühlingsputz fürs Smartphone

Smartphone, Tablet und Tastatur haben wir ständig in den Händen. Entsprechend viele Bakterien tummeln sich darauf. Zeit für einen Frühlingsputz!

Text: Philipp Rüegg



Igitt: Auf dem Smartphone sammeln sich zehnmal mehr Bakterien an als auf der WC-Brille.

**B**eiem Frühlingsputz misten wir den Keller aus und putzen die Fenster. Was bei den meisten jedoch nicht auf dem Putzplan steht, sind die technischen Geräte. Dabei berühren wir vom Handy bis zu den In-Ear-Kopfhörern unsere Gadgets mehr als jedes andere Haushaltsgerät oder Mobiliar. Mit diesen Tricks kriegt man seine Spielzeuge sicher sauber.

#### Benötigte Materialien

- Alkohol (Isopropanol), alternativ Brillenputztücher
- Destilliertes Wasser (gibt weniger Rückstände als Hahnenwasser)
- Mikrofasertuch
- Schwamm
- Zahnstocher
- Wattestäbchen
- Zahnbürste

#### Smartphone und Tablet

Im Schnitt berühren wir unser Smartphone über 2500 Mal pro

Tag. Und wir nehmen es überall hin mit: in den Bus, ins Restaurant und auf die Toilette. Kein Wunder, sammeln sich darauf zehnmal mehr Bakterien an als auf einer WC-Brille. Darum empfiehlt sich eine regelmässige Reinigung. Geringen Schmutz entfernt man mit einem feuchten Mikrofasertuch. Die meisten Handys sind wasserfest, da passiert auch bei etwas mehr Flüssigkeit nichts. Wer ganz sicher gehen will, benutzt Alkohol. Aggressive Mittel wie Glasreiniger sind zu vermeiden. Staub und Fusseln, die den Ladeanschluss verstopfen, können mit einem Zahnstocher entfernt werden.

#### Tastatur

Je nach Bauform der Tastatur reicht ein feuchter Schwamm, um die grössten Verschmutzungen wegzumachen. Das trifft besonders auf flache Laptottastaturen zu. Separate Tastaturen sollte man erst umdrehen und den grössten Dreck

rausschütteln. Auch Druckluft aus der Dose hilft. Zwischen die Tasten kommt man gut mit einer befeuchteten Zahnbürste. Wers besonders sauber mag, kann die einzelnen Tasten herausziehen und sie im Geschirrspüler reinigen.

#### Monitor

Verunreinigungen kann man mit einem feuchten Mikrofasertuch entfernen – dabei vorsichtig kreisförmig über das Display streichen, damit es nicht beschädigt wird. Für hartnäckige Flecken kann Alkohol verwendet werden.

#### In-Ear-Kopfhörer

Kopfhörer mit der Lautsprecherseite nach unten halten und mit der Zahnbürste hin und her wischen. Nicht zu stark, sonst drückt man die Verunreinigung tiefer in die Kopfhörer. Zusätzlich kann man ein Wattestäbchen mit Alkohol befeuchten und den restlichen Schmutz wegwischen. **MM**

#### APP-TIPPS

##### Golf Peaks



**Entspannende Musik, hübsches Design** und ein Spielprinzip, das auf Knöbeln und Karten setzt. In Golf Peaks muss man den Golfball ins Loch bringen – ein strategischer Spieldoppelpass nicht nur für Golffans. Bewegt wird der Ball mithilfe von Aktionskarten, und nur die richtige Kombination führt zum Ziel. 3 Franken für iOS und Android.

[www.migmag.ch/golf-android](http://www.migmag.ch/golf-android)  
[www.migmag.ch/golf-ios](http://www.migmag.ch/golf-ios)

##### Brave



**Nicht immer muss es Chrome oder Safari sein.** Brave ist schnell, setzt auf Privatsphäre und hat sogar einen integrierten Werbeblocker. Gratis für iOS und Android.

<https://brave.com>

# Norwegen - Fjordidylle & Stadtgeflüster

Neu: Städteperlen & atemberaubende Fjordlandschaften auf einer Reise erleben!



Limitierte Flugreise  
zum Einführungspreis

Beste Reisezeit



## Exklusivreise vom 3. - 9. September 2019

Eine grossartige Exklusivreise voller Kontraste! Während Sie an einem Tag durch die Metropole Oslo oder das zauberhafte Bergen flanieren, finden Sie sich anderntags am malerischen Hardangerfjord oder inmitten der atemberaubenden Naturlandschaft des majestätischen Sognefjord wieder – herrlich!

### Ihr tolles Reiseprogramm:

#### 1. Tag, Dienstag 3. September 2019 – Anreise nach Oslo

Flug mit Swiss von Zürich nach Oslo. Transfer vom Flughafen zum Hotel und Nachtessen.

#### 2. Tag, Mittwoch, 4. September 2019 – Stadtführung & Museumshalbinsel

Am Vormittag eindrückliche Stadtführung - wir sehen unter anderem die leuchtend weiße Oper, den Vigeland-Park, das königliche Schloss oder die Skisprungschanze auf dem Holmenkollen. Am Nachmittag besuchen wir das Fram-Museum mit dem gleichnamigen Expeditionsschiff und das Folkemuseum mit der beeindruckenden Freilichtausstellung.

#### 3. Tag, Donnerstag 5. September 2019 – Oslo - Hardangerfjord

Wir verlassen Oslo und erreichen die liebliche Telemark Region. Bei Notodden statteten wir

der bekannten Heddal-Stabkirche aus dem 12. Jahrhundert einen Besuch ab. Über die karge Gebirgslandschaft des Haukelifjells erreichen wir den malerischen Hardangerfjord.

#### 4. Tag, Freitag 6. September 2019 – Ausflug Bergen

Bergen ist mit Sicherheit eine der schönsten Städte Skandinavien – freuen Sie sich auf eine spannende Stadtführung mit den farbenfrohen Kaufmannshäuser und der idyllischen Altstadt. Zum Abschluss geniessen wir vom Hausberg Fløyen eine grossartige Aussicht auf die Stadt und das Meer.

#### 5. Tag, Samstag 7. September 2019 – Sognefjord mit Flåmbahn

Heute unternehmen wir einen Ausflug an den fantastischen Sognefjord. Freuen Sie unter anderem auf eine herrliche Bootsfahrt vorbei an steilen Bergflanken und später auf eine Fahrt mit der legendären Flåmbahn. Die spektakuläre Zugstrecke windet sich hinauf in eine grossartige Berglandschaft mit Schneefeldern, Seen und rauschenden Wasserfällen.

#### 6. Tag, Sonntag 8. September 2019 – Hardangerfjord

Entlang der Küste des Hardangerfjordes halten wir heute einige schöne Erlebnisse für Sie bereit. Inmitten der atemberaubenden Gebirgslandschaft besichtigen wir in Rosendal einen Gutshof. Später sind wir zu Gast auf einem bekannten Obsthof, geniessen Apfelsaft und sehen zum Abschluss mit dem Langfoss einer der schönsten Wasserfälle der Welt.

#### 7. Tag, Montag 9. September 2019 – Hardangerfjord-Oslo-Heimreise

Heute kommen Naturliebhaber nochmals voll auf ihre Kosten. Wir fahren durch die grösste Gebirgshochebene Nordeuropas und sehen mit etwas Glück die grösste Rentierherde Europas. Am späten Nachmittag erreichen wir wieder die norwegische Hauptstadt, von wo aus wir am Abend zurück nach Zürich fliegen.

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

### Unser Sonderpreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer

#### im gehobenen

**Mittelklassehotel Fr. 2199.-**

#### Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:

Einzelzimmerzuschlag: Fr. 420.-

Buchungsgebühr: Fr. 20.- pro Person

Flug ab/bis: Zürich

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

# Ein Bissen meiner Stadt



**Bänz Friedli (53)**  
hat sich eingelebt.

Bild: Vera Hartmann

**O doch, man kann in einer neuen Stadt heimisch werden.** So heimisch, dass man Fremden den Weg zu weisen vermag. Dass einem Winkel und Stimmungen vertraut sind, Cafés einen anheimeln, Marktstände, ein Coiffeurgeschäft, versteckt in einem Hinterhof. Und ein Sportplatz. Derjenige, auf dem man die beiden einzigen Tore seiner Karriere erzielt hat. Wobei «Karriere» ein zu grosses Wort ist. Aber immerhin: Seit einundzwanzig Jahren spiele ich in der neuen Stadt schon im selben Fussballklub – länger, als ich dem Turnverein meiner Kindheit angehörte, in dem ich es immerhin zum Leiter der Jugendriege, Redaktor der Vereinsnachrichten und Conférencier am bunten Abend gebracht habe. Sowie zum Hochspringer, Mittelstreckenläufer und Barrenturner am Eidgenössischen Turnfest – Winterthur 1984.

**Doch, man wird heimisch in der neuen Stadt.** Wenn man auch manches nie loswird: Meinen Dialekt habe ich behalten, den Berner Young Boys bin ich treu geblieben und dem SC Langnau sowieso. Und manches befremdet einen am neuen Ort noch nach vielen Jahren: Zum Beispiel, wenn erwachsene Männer – und zwar ausschliesslich Männer – in bunten Uniformen um einen brennenden Scheiterhaufen reiten, auf dessen Spitze ein Schneemann explodieren soll, und über die Dauer vom Entfachen des Feuers bis zum Augenblick, da die Figur

ihren Kopf verliert, können sie am Lokalfernsehen dann stundenlang werweissen.

**Mir erscheint der Brauch mit dem «Böögg» etwa so albern,** wie es anderen albern erscheinen mag, an einem bitterkalten Novembermorgen in aller Herrgottsfrüh aufzustehen, um Zwiebeln zu kaufen, und sich später am Tag gegenseitig mit Plastikhämmerchen zu traktieren. An den «Zibelemärit» indes habe ich kindliche Erinnerungen, in so etwas muss man wohl hineingeboren sein. Ehrfurcht hatte ich als kleiner Bub vor der «Konfettischlacht», ja: Angst. Erst später erwachte die Lust darauf. Und blieb mir geläufig wie einem Genfer die «Escalade», einer Thunerin der «Fulehung», den Menschen im Lötschental die «Tschäggättä» und den Ausserrhoden die Silvesterchläuse. Kümmern einen Traditionen demnach nur da, wo man aufgewachsen ist? O nein! Der Züspa trauere ich nach. Nicht der Messe an sich, ich war ein einziges Mal dort. Aber stets zur Züspa-Zeit hatte unser Quartierbeck Messe-Weggen im Angebot, in einer süßen Variante und einer salzigen mit Speck. Sooo fein waren die! Wenn ich reinbiss, war das ... «mein Zürich». Weshalb jedoch meine alte Stadt an ihrem wichtigsten Fest den Einzug des Winters feiert, derweil die neue den Sommer beschwört – dahinter bin ich noch nicht gekommen. **MM**

**Bänz Friedli live:** 11.4. Rubigen BE, 16.–20.4. Luzern

Anzeige

**CARITAS** Schweiz Suisse Svizzera Sviza

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

Erfahren Sie mehr über Aicha:  
[www.dasrichtigetun.caritas.ch](http://www.dasrichtigetun.caritas.ch)

Aicha (11), Syrien, verlor ihre Mutter bei einem Bombenanschlag

# Lassen Sie Ihre Wäsche den Frühling spüren.



**Hit**

**37.50**

Bügeltisch  
120 x 40 cm, pro Stück, nur in  
grösseren Filialen erhältlich



**Hit**

**35.95**

Leifheit Wäscheständer  
Pegasus 150  
pro Stück



**Hit**

**6.95**

Wäscheklammern  
soft touch  
30 Stück

10er-Pack

**50%**

**9.75** statt 19.50

Kleiderbügel im 10er-Pack  
erhältlich in Rosa und Grün,  
z.B. rosa, gültig bis 22.4.2019

**MIGROS**  
Ein M besser.

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS 15.4.2019, SOLANGE VORRAT

**MM 13** Sondernummer: So wohnt die Schweiz. «Zeig mir dein Heim, und ich sage dir ...»  
**«Spannend, unterhaltsam und herrlich «unnormal»»**



Ausgefallene Architektur: War ein Pilz Vorbild oder eher ein Ufo?

Der Schokokuss, der Bus und das Ufo sind keine 08/15-Wohnungen, deshalb herrlich «unnormal» und toll anzusehen. Ein sehr schönes Wohnspecial, spannend und unterhaltsam wie die gezeigten Bewohner der bebilderten vier Wände. Schade, dass das sogenannte Tiny House nicht behandelt wurde. Wobei – das ist eh nur ein «Wohnwägeli» in einem neuen, schicken Mäntelchen.

Patricia G., auf migrosmagazin.ch

Bilder: Severin Jakob und Markus Bertschi, zVg



**MM 12** Titelbild zum Dossier «So nicht!»

MM-Leser Heinz Meyer aus Thun BE hat genau hingeschaut und uns per E-Mail einen interessanten Bildvergleich geschickt: Ihn erinnert das Titelfoto von Mobbingopfer Kerey McCorri an das Ölgemälde «Kopf in Blau» des russisch-deutschen Künstlers Alexej von Jawlensky aus dem Jahr 1912. Gut getroffen!

**MM 12** Kolumne von Bänz Friedli «Goodbye, Olivia!»

Das ist die allerbeste Friedli-Kolumne, die ich in den letzten Jahren gelesen habe – und ich habe sie alle gelesen. Sie hat mich zum Tränenlachen gebracht. Herzlichen Dank für die Begegnung mit Olivia und die Weitergabe dieser Natürlichkeit. Die Welt braucht mehr Olivias! Thomas Kalau, auf migrosmagazin.ch

 **Schicken Sie Ihre Leserbriefe an:**

Redaktion Migros-Magazin, Limmatstrasse 152, Postfach 1766, 8031 Zürich, oder via Website: [www.migmag.ch/leser](http://www.migmag.ch/leser)

Die Redaktion behält sich Kürzungen vor und übernimmt keine Verantwortung für Inhalt und Richtigkeit der Aussagen. Über Erscheinens respektive Nichterscheinen der Leserbriefe wird keine zusätzliche Korrespondenz geführt.

Anzeige

# Aktion

**PURINA® VITAL BALANCE**

**CUMULUS PUNKTE 20X**

Purina® VITAL BALANCE® 20x Punkte auf alle Produkte

**MIGROS**  
Ein M besser.

**PURINA** Your Pet, Our Passion.

AUF ALLE VITAL BALANCE PRODUKTE, ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4.BIS 15.4.2019, SOLANGE VORRAT

# SAISON HITS



Einführungspreis je

**47.90**

nachher 79.90

Kinder-Regenjacke

Gr. 128-164

**Columbia**

**40%**

Einführungspreis

**29.90**

nachher 49.90

Kinder-Regenhose

Gr. 128-164

**KIDS**

**Columbia**

**40%**



Einführungspreis je

**47.90**

nachher 79.90

Herren-Regenjacke  
Packable

Gr. S-XXL

**40%**

**rukka**



**40%**

**71.40**

statt 119.-

**KIDS**

Kinder-Multifunktionsschuh  
Terrex GTX

Gr. 28-40

**adidas**



Einführungspreis je

**47.90**

nachher 79.90

Damen-Regenjacke  
Packable

Gr. 36-44

**40%**

**rukka**



## TROCKEN ÜBER STOCK UND STEIN

«Gepflegte Wanderschuhe leben länger:  
Reinigen und imprägnieren Sie Ihr Schuhwerk  
regelmässig. Auch bei Gore-Tex-Schuhen  
empfiehlt sich eine Imprägnierung.»

**Wir nehmen den Spass ernst.**

Angebote gültig bis 22.4.19, solange Vorrat.



pro Paar

**137.40**

statt 229.-

Damen-/Herren-  
Trekingschuhe  
Quest Prime GTX

Gr. Damen: 37-42

Gr. Herren: 41-46

**40%**

**salomon**

Jetzt online bestellen unter [sportxx.ch](http://sportxx.ch)

**SPORTXX**  
**MIGROS**

## «Guete Zmorge»

An Ostern nehmen wir uns besonders viel Zeit für die erste Mahlzeit des Tages. Man trifft sich zum ausgiebigen Brunch oder geniesst den Osterzmorge zu Hause. Zum klassischen Frühstück gehören hierzulande Konfibrot und Birchermüesli. Dabei dürfen Schweizer Butter, Milch und Rahm nicht fehlen. Ein grosses Sortiment an Milchprodukten stellt der Migros-Betrieb Elsa unter der Marke **Valflora** her – natürlich in der Schweiz.

### \* Aktion

**20 %**

auf Valflora Vollmilch  
UHT 12 × 1 l  
vom 9.–15. 4.

Valflora Vollmilch  
UHT, 12 × 1 l\*  
**Fr. 12.45** statt 15.60



# Für Katz und Hund

*Vom Katzenklo bis zum Hundeshampoo: Die Migros führt viele Produkte, die den vierbeinigen Lieblingen und ihren Besitzern das Leben leichter und schöner machen.*



Mit diesem Hundeshampoo bleibt das Fell gesund und kräftig und behält seinen natürlichen Glanz.  
Optipet Shampoo Care,  
250 g\*\*  
**Fr. 9.90**



Die Fleischstängeli für Katzen sind die ideale Belohnung, wenn der Stubentiger wieder mal besonders brav oder herzig war.  
Selina Catsticks Forelle & Lachs,  
36 g  
**Fr. 2.-**



Der Futternapf mit zwei Gefässen ist mit Deckeln verschliessbar.  
So kann man das Futter frisch halten oder transportieren.

Rotho Doppelter Futternapf,  
Fassungsvermögen 1 Liter und 0,28 Liter **Fr. 9.90**

Nur auf [doitgarden.ch](#) erhältlich



Herzhafte Belohnung:  
Der Hundesnack mit Huhn  
enthält einen besonders  
hohen Fleischanteil von  
74 Prozent.

Oskar Snack Huhn,  
150 g  
**Fr. 4.20**

Die geschlossene Katzentoilette bietet  
Katzen Privatsphäre, um ihr Geschäft zu  
verrichten. Eine leichtgängige Schwingtür  
macht den Zugang einfach, der Deckel  
hält Gerüche zuverlässig zurück.

Rotho Katzentoilette Hygiene **Fr. 14.90**

Nur auf [doitgarden.ch](#) erhältlich



#### Tipp

Katzen sind sehr saubere Tiere. Damit das Katzenklo die Katze  
wirklich froh macht, muss man es absolut sauber halten. Mindestens  
ein Mal pro Tag sollte man verklumpten Streu entfernen und ihn alle  
ein bis zwei Wochen komplett auswechseln sowie alles reinigen.



Gegen haarige  
Angelegenheiten: Der  
Kleiderroller entfernt  
Tierhaare zuverlässig  
von Textilien.

Twist Kleiderroller,  
Kunststofffolie,  
5 m\*\*

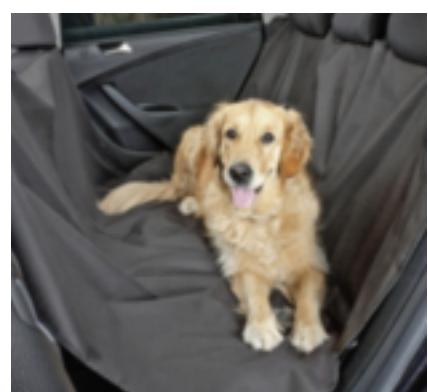
**Fr. 3.35**



Hundespielzeug für Fussballfans:  
Der Mini-Fussball regt den  
Spieltrieb an und quietscht beim  
Draufbeissen.

Best Friend Hunde-Sportball

**Fr. 3.90**



Mit dieser Hundedecke reisen  
Vierbeiner komfortabel auf der  
Rückbank, ohne dass der Innenraum  
des Autos schmutzig wird.

Miocar Hundedecke, 145 × 165 cm\*

**Fr. 16.90**

\*bei Do it + Garden Migros  
\*\*in grösseren Filialen

# Warum streiten Kaninchen?

**Frage** «Die beiden Kaninchenschwestern meiner Tochter haben begonnen, miteinander zu raufen, obwohl sie sich bisher sehr gut verstanden. Warum? Und kann man etwas dagegen tun?»

Chiara Ventofresco, Thun BE

**Antwort** «Es kann sein, dass die beiden Kaninchen sich nicht mögen und einander also aus psychischen Gründen angreifen. Viel eher aber liegt es daran, dass die Tiere geschlechtsreif sind. Sind die äusseren Geschlechtsteile der Kaninchen entzündet und rot, ist dies der Fall. Wenn in dieser Phase kein unkastriertes Männchen da ist, können

hitzige Weibchen aggressiv werden. Manchmal geht das so weit, dass sie sogar Menschen anknurren, attackieren oder beißen. Wenn wirklich die Hormone für die Raufereien verantwortlich sind, kann der Arzt die Eierstockfunktion durch eine Hormonspritze regulieren und die Tierchen so beruhigen.

Allerdings ist das keine dauerhafte Lösung, und das aggressive Verhalten Ihrer Kaninchen kann nach einiger Zeit wieder auftreten. Wenn das eintrifft, wird eine **Sterilisation** notwendig, die operative Entfernung der Eierstöcke, auch Ovariektomie genannt. Dabei handelt es sich um eine sehr heikle Operation. Sie ist viel schwie-

riger als bei einer Katze, da sich beim Kaninchen die Eierstöcke im Fettgewebe der Nierengegend befinden.

Ein weibliches Kaninchen erreicht die Geschlechtsreife mit vier bis sechs Monaten. Dieser Zeitpunkt variiert aber von Rasse zu Rasse. Kleine Kaninchen zum Beispiel sind früher geschlechtsreif. Die Fortpflanzungsfähigkeit ist etwas anderes als die Geschlechtsreife und für einen Kaninchenzüchter wichtig. Sie tritt etwas später ein, beim Weibchen mit etwa vier bis neun Monaten und beim Männchen mit sechs bis zehn Monaten. **MM**

**Willi Häfeli**, Tierarzt in Ostermundigen BE

Fragen Sie den Tierarzt!

Haben Sie auch eine tierische Frage? Kontaktieren Sie uns:  
tierarzt@mgb.ch



Illustration: illumulierch

Anzeige

Ab Zürich mit  edelweiss

# Mallorca

UNVERGESSLICHE FAMILIENFERIEN DIREKT AM MEER!



**ab 695.–**  
1 Woche mit Halbpension  
Abflug ab Zürich  
mit Edelweiss 2.6.19

**FÜR STRANDLIEBHABER**  
**Universal Hotel Perla\*\*\*\***  
S'Illot Kinderfestpreis ab 315.–  
[universaltravel.ch/de/perla](http://universaltravel.ch/de/perla)



**ab 735.–**  
1 Woche mit Halbpension  
Abflug ab Zürich  
mit Edelweiss 30.6.19

**FÜR SONNENHUNGRIGE**  
**Universal Hotel Romantica\*\*\***  
Colonia Sant Jordi Kinderfestpreis ab 350.–  
[universaltravel.ch/de/romantica](http://universaltravel.ch/de/romantica)



**ab 790.–**  
1 Woche mit Halbpension  
Abflug ab Zürich  
mit Edelweiss 11.8.19

**FÜR NATURFREUNDE**  
**Universal Hotel Laguna\*\*\*\***  
Canyamel Kinderfestpreis ab 370.–  
[universaltravel.ch/de/laguna](http://universaltravel.ch/de/laguna)

Alle Preise in CHF zum PrimaPreis, DZ inkl. Halbpension, Flug, Transfer, oblig. Taxen. Exkl. Übernachtungssteuer, Versicherung und Dossiergebühr.  
Kinderfestpreise für Kinder unter 7 Jahre im Zimmer mit 2 vollzahlenden Erwachsenen. Es gelten die ARVB der Universal Flugreisen AG, Vaduz. Preisstand 2.4.19.

 **universal**  
Mallorca Ferien

**Jetzt buchen!**  
Tel. 0848 811 188 · [www.universaltravel.ch](http://www.universaltravel.ch)  
oder in jedem guten Reisebüro

Weitere TOP-ANGEBOTE  
finden Sie unter  
[www.universaltravel.ch](http://www.universaltravel.ch)

# Aktion



**20%**

Alle Frey-Rochelino- und -Mahony-Hasen, UTZ  
ab 2 Stück, 20% günstiger



**35%**  
**3.50** statt 5.50

Himbeeren  
Spanien/Marokko, Schale, 250 g



**20%**

Alle Frey Pralinés Halb-Eier, UTZ  
z.B. Du Confiseur, 225 g, **10.15** statt 12.70



**20%**  
**1.70** statt 2.15

Appenzeller Extra  
per 100 g

Die Superhäslis  
stellen sich vor.  
Entdecken Sie hier  
ihre Superkräfte.



**20%**  
**8.30** statt 10.40

Salsiz «Aus der Region.»  
3 x 95 g



**30%**

**13.40** statt 19.20

Frey Ostermischung, UTZ  
Beutel, 1 kg

Genossenschaft Migros Ostschweiz

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

**ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS 15.4.2019, SOLANGE VORRAT**



**20%**

**1.50** statt 1.90

Emmentaler Surchoix  
per 100 g



**50%**

**2.85** statt 5.70

Aproz im 6er-Pack, 6 x 1.5 Liter  
z.B. Classic



**MIGROS**

Ein **M** fantastischer.

# Alles für superfeine



**Genossenschaft Migros Ostschweiz**  
**ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS 15.4.2019, SOLANGE VORRAT**

# Ostern.



**20%**

**2.95** statt 3.70

Optigal Pouletbrustspießli  
Schweiz, per 100 g



**30%**

**2.65** statt 3.85

Schweinsplätzli vom Nierstück paniert  
Schweiz, per 100 g



**20%**

**2.30** statt 2.90

TerraSuisse Schweinsgeschnetzeltes  
per 100 g



**20%**

**2.30** statt 2.90

TerraSuisse Schweinsplätzli vom Stotzen  
per 100 g



Duo-Pack

**30%**

**8.65** statt 12.40

St. Galler Schüblig im Duo-Pack  
«Aus der Region.»  
2 x 280 g



## «Kleiner Preis, grosse Grillfreude.»

### #GRILLITARIER

A package of TerraSuisse Schweinsnierstück-Steak (marinated pork neck steak).

**50%**

**2.20** statt 4.40

TerraSuisse Schweinsnierstück-Steak  
mariniert in Sonderpackung  
per 100 g

The TERRASUISSE logo with the text "Für Natur und Tier" and "Per la natura e gli animali".

A plate with two grilled pork neck steaks (Schweinsnierstück-Steak) and a side of lentils.

**- .60**  
günstiger

**3.50** statt 4.10

Anna's Best Ostersalat  
250 g

**online**

**ab 2 Stück**  
**35%**

**Gurken**  
Schweiz/Spanien/Niederlande, 0.95 statt 1.40  
pro Stück, ab 2 Stück, 35% günstiger

**25%**  
**2.50** statt 3.40

**Bio-Erdbeeren**  
Herkunft siehe Verpackung, Schale, 400 g

**Aus der Region. Für die Region.**  
MIGROS

**25%**  
**3.90** statt 5.30

**Kopfsalatherzen «Aus der Region.»**  
Schale, 2 Stück

**30%**  
**5.50** statt 7.90

**Papaver – Mohn «Aus der Region.»**  
in diversen Farben, Topf, Ø 13 cm, pro Pflanze

**Hit**

**12.90**

Strauss Mélody  
pro Strauss

**online**

**15%**  
**5.85** statt 6.90

Alle M-Classic Tulpen, Bund, 10 Stück  
erhältlich in diversen Farben, z.B. gelb-rot,  
pro Bund

**online**

**Hit**

**24.90**

Phalaenopsis 2 Rispen, dekoriert  
im Keramiktopf, Ø 12 cm, pro Pflanze,  
gültig bis 22.4.2019

**Mo kann überall Blumen wachsen lassen.**

**online** 

**TERRASUISSE**  
Für Natur und Tier  
Pour la nature et les animaux  
Per la natura e gli animali



**ab 2 Stück**  
**30%**

**Avocados**  
Chile, Spanien, Kolumbien, ab 2 Stück,  
**1.55** statt 2.20, **ab 2 Stück, 30% günstiger**

**Duo-Pack**  
**30%**  
**2.45** statt 3.50

**TerraSuisse Hinterschinken im Duo-Pack**  
per 100 g

**20%**  
**3.95** statt 4.95

**Salami Camembert Maxi Fresh**  
Schweiz, per 100 g

**15%**  
**1.50** statt 1.80

**M-Class Aufschnitt**  
Schweiz, per 100 g

**20%**  
**2.-** statt 2.55

**Fleischkäse Mississippi**  
Schweiz, per 100 g

**12er-Pack**  
**20%**  
**12.45** statt 15.60

**online** 

**EXCELLENCE**  
WALDERDBEERE  
FRUITS DES BOIS  
fruity cream, intense

**15%**  
**-.80** statt -.95

**Alle Excellence Joghurt**  
z.B. Walderdbeere, 150 g

**LA FROMAGERIE SUISSE**  
HOHLE GASSE

**15%**  
**4.70** statt 5.55

**Hohle Gasse**  
250 g

**Valflora Vollmilch UHT im 12er-Pack**  
12 x 1 Liter

# Alles fürs Superost



Nussrollen, Birnweggli und Bio-Birnweggli  
z.B. Bio-Birnweggli, 150 g, **1.50** statt 1.90



Alle Grill- und Bratkäse-Produkte  
z.B. Grill Mi Cheese Steak, 220 g, **4.60** statt 5.80



**4.40** statt 6.30

Leerdammer Scheiben in Sonderpackung  
350 g



**33%**  
**9.80** statt 14.70

Anna's Best Ravioli im 3er-Pack  
ricotta e spinaci oder mozzarella e pomodoro,  
z.B. ricotta e spinaci, 3 x 250 g

# ermenu.



M-Classic Pizza im 4er-Pack  
Margherita oder del padrone, z.B. del padrone,  
4 x 400 g, **12.90** statt 21.60



Gesamtes Blévita Sortiment  
**ab 2 Stück, jedes -.60 günstiger**,  
z.B. Sesam, 295 g, **2.70** statt 3.30



Alle Spinat-Produkte  
tiefgekühlt (ohne Alnatura), **ab 2 Stück,**  
**20% günstiger**



Alle Bio-Frühstückscerealien  
(ohne Alnatura), z.B. Sonnenblumenkerne, 400 g, **1.80** statt 2.25



Alle M-Classic Reis 1 kg  
**ab 2 Stück, jedes -.60 günstiger**, z.B. Risotto S. Andrea, **1.95** statt 2.55



Pelican Filets Gourmet à la Provençale in  
Sonderpackung, MSC  
tiefgekühlt, 800 g



Costa-Pacific Prawns, ASC, und  
-Meeresfrüchtemischung in Sonderpackungen  
tiefgekühlt, z.B. Pacific Prawns, ASC, 800 g,  
**19.80** statt 29.60



M-Classic Thon im 6er-Pack, MSC  
in Sojaöl oder Wasser, z.B. in Sojaöl, 6 x 155 g



CUMULUS  
PUNKTE  
**20X**

Maltesers- und Celebrations-Oster-Produkte  
z.B. Celebrations Osterei, 242 g, **5.85**



**50%**  
**9.–** statt 18.–

MegaStar in Sonderpackung  
Almond, Vanille und Cappuccino, 12 x 120 ml,  
z.B. Almond



**CUMULUS PUNKTE  
20X**

Alle Smarties Oster-Produkte, UTZ  
z.B. Ei, 50 g, **1.75**



**ab 3 Stück  
20%**

Alle Frey Tafelschokoladen, 100 g, UTZ  
(ohne Suprême, M-Classic und  
Mehrfachpackungen), ab 3 Stück, 20% günstiger



**3er-Pack  
33%**  
**6.40** statt 9.60

Choc Midor Konfektwaffeln im 3er-Pack  
Classico, Noir oder Diplomat, z.B. Classico,  
3 x 165 g



**10%**  
**5.95** statt 6.80

Nutella in Sonderpackung  
1 kg



**20%**

Gesamtes Glacetta Sortiment  
tiefgekühlt, z.B. Vanilla, 800 ml, **3.80** statt 4.80





**Duo-Pack**

**20%**

**Thomy-Mayonnaise, -Thomynaise oder  
-Senf mild im Duo-Pack**  
z.B. Mayonnaise à la Française, 2 x 265 g,  
**4.- statt 5.-**



**You-Trockenfrüchte-  
Nussmischungen und  
-Super-Fruit-Balls**  
(ohne Amazing Mix), z.B. Active Mix,  
170 g, **3.10** statt 3.90

Mit der  
Trompete  
bringt Sami  
alles zum  
Tanzen.



**Flütes oder Zweifel-Cracker im Duo-Pack**  
z.B. Flütes Salz, 2 x 130 g, **4.30** statt 5.40



**Alle Party-, You- und Bio-Nüsse**  
(ohne Alnatura), z.B. Party Nussmischung geröstet und gesalzen, 200 g, **2.20** statt 2.80



**Alle alkoholfreien Apéro-Getränke und Schaumweine**

**Schaumweine**  
(ohne alkoholfreie Biere), z.B. Apéritif Tonic Water,  
6 x 50 cl, **5.25** statt 6.60



## **Red Bull im 24er-Pack**

**Red Bull im 24er-Pack**  
Energy Drink oder Sugarfree, 24 x 250 ml,  
z.B. Energy Drink



**Gesamtes Vital Balance Katzenfutter-Sortiment**  
z.B. Senior 7+ Huhn, 1.5 kg, **12.90**



**33%**

**Alle Linsoft-, Tempo- und Kleenex-Taschen- sowie -Kosmetiktücher in Mehrfachpackungen  
z.B. Linsoft Classic Taschentücher, FSC, 56 x 10 Stück, 3.90 statt 5.85, gültig bis 22.4.2019**

**online**

**ab 2 Stück  
50%  
Gesamtes Exelia Weichspüler  
ab 2 Stück, 50% günstiger, gültig bis 15.4.2019**

**Handy matic Supreme Sortiment  
(ohne Regeneriersalz), ab 2 Stück, 50% günstiger,  
gültig bis 15.4.2019**

**3er-Pack  
20%  
7.40 statt 9.30  
Manella im 3er-Pack  
z.B. Tricolore, 3 x 500 ml, gültig bis 22.4.2019**

**FSC** FSC® N001589

**25%  
Gesamtes Candida Sortiment  
(ohne Mehrfachpackungen), z.B. Multicare 7 in 1 Zahnpasta, 75 ml, 2.45 statt 3.30,  
gültig bis 22.4.2019**

**30%  
Gesamtes Reisegepäck- und Travelshop-Reiseaccessoires-Sortiment  
z.B. Trolley Cruiser, schwarz, Gr. L, pro Stück,  
68.60 statt 98.-, gültig bis 22.4.2019**



ANGEBOTE GELTEN AB 9.4.2019, SOLANGE VORRAT



Gesamtes Migros Topline-, Sistema- und Cucina & Tavola-Fresh-Sortiment  
ab 2 Stück, 50% günstiger, gültig bis 22.4.2019

**40%**

**3er-Pack**

**20%**

online LEISACH

online micasa MIGROS

Twist Haushaltspapier in Mehrfachpackungen  
Classic und Magic, z.B. Classic, FSC, 16 Rollen,  
**7.90** statt 13.20, gültig bis 22.4.2019

Soft Feuchtes Toilettenpapier im 3er-Pack  
Comfort Deluxe, aha! Sensitive und Kamille,  
z.B. Comfort Deluxe, 3 x 50 Stück, **4.55** statt 5.70,  
gültig bis 22.4.2019

Gesamtes Greenpan Bratpfannen-Sortiment  
auch für Induktion geeignet, z.B. Andorra flach,  
Ø 28 cm, pro Stück, **29.95** statt 59.95,  
gültig bis 22.4.2019



Borotalco Produkte im Duo-Pack  
z.B. Spray Original, 2 x 150 ml, **8.80** statt 11.-,  
gültig bis 22.4.2019



Wilkinson Intuition Sensitive Care  
3 Klingen mit Gratis-Rasiergriff, gültig bis 22.4.2019



Stunt-Scooter Rookie  
pro Stück, gültig bis 22.4.2019

# Alles für superzarten Fleischgenuss.



**50%**  
**1.90** statt 3.80

TerraSuisse Quick Nuss-Schinkli  
geräuchert, gekocht  
per 100 g

Das passende Rezept  
gibt's auf  
[migusto.ch/kartoffelsalat](http://migusto.ch/kartoffelsalat)

Migusto

**20%**  
**4.15** statt 5.20

Sélection Caponata  
265 g

**ab  
2 Stück**  
**20%**

Alle Garofalo- und Tradition-Teigwaren  
ungekühlt, ab 2 Stück, 20% günstiger

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

Sélection Perlhuhnbrust  
Frankreich, per 100 g, gültig bis 15.4.2019,  
nur in grösseren Filialen erhältlich

**45%**  
**1.20** statt 2.20

Karotten  
Schweiz, Beutel, 1 kg



**MIGROS**  
Ein **M** fantastischer.

Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS 15.4.2019, SOLANGE VORRAT



1, 2 ODER 3?

## Instrument

Beim Sport war es einfach, das Richtige für den Grossen (8) zu finden: Er hat sein Herz gleich ans Eishockey verloren. Die Wahl des passenden Musikinstruments gestaltet sich schwieriger. Weil er es gern laut und wuchtig mag, hat sich der Große schon früh fürs Schlagzeug interessiert. Wir waren nicht Feuer und Flamme für seinen Wunsch, da wir ein grossformatiges Hobby genug fanden. Also setzten wir ihn in einen Rhythmuskurs mit kleineren Trommeln. Nun geht dieser zu Ende, und die Frage steht wieder im Raum: Welches Instrument entspricht ihm und ein bisschen auch uns? «Ich habe eine neue Idee», sagt der Große. Das Instrument sei eher speziell und gerade deshalb so cool. Seine neue Idee überrascht uns tatsächlich. **«Harfe», sagt er. – Und jetzt?**

**Monica Müller (44)**

hat zwei Buben, einen Mann, einen Job, einen Haushalt. Mal wäre sie gern mehr Leitwölfin, mal mehr Gandhi.

- 1 Ich schwärme von handlicheren Instrumenten: Piccoloflöte, Ukulele, Triangel.
- 2 «Super!», sage ich. Die sphärischen Klänge der Harfe werden für meditative Stimmung zu Hause sorgen – und sie passt erst noch in die Hockeytasche.
- 3 Ich begleite den Grossen in ein Musikgeschäft, wo er eine Harfe ausprobieren kann, und hoffe, die Realität bodigt seinen Traum.

*Antwort 3:* Ich vermute, die Idee mit der Harfe ist nicht wirklich durchdacht, und hoffe, das reale Instrument

### TOP DREI

#### In der Erde

Die drei in der Migros meistgekauften Samen im März:



- 1 Tomate Sun Cherry
- 2 Bienenweide nieder
- 3 Basilikum grossblättrig

#### Im Kopf

Die drei meistgegoogelten Begriffe am letzten Montag (1. April) in der Schweiz:

##### 1 Nipsey Hussle

Wer hat den US-Rapper erschossen?

##### 2 Aprilscherze

Die besten Scherze zum diesjährigen 1. April

##### 3 Bond-Girl

Tania Mallet aus «Goldfinger» ist 77-jährig gestorben.



#### Im Ohr

Die drei meistgestreamten Songs auf Spotify am letzten Montag:

##### 1 «Cherry Lady»

von Capital Bra:  
48 218 Streams

##### 2 «Au DD»

von PNL:  
47 275 Streams

##### 3 «Bad Guy»

von Billie Eilish  
38 039 Streams

# Das Gold der Inkas

Im Herzen der bolivianischen Hochebene Altiplano wird auf über 3500 Metern über Meer **Quinoa Real** biologisch angebaut. Die Migros ist Abnehmerin und Partnerin der lokalen Bauern. Sie unterstützt so eine Tradition, die Tausende von Jahren zurückreicht.

Text: Estelle Dorsaz Bilder: Véronique Hoegger

## Eine 5000 Jahre alte Tradition

Seit mehr als 5000 Jahren wird Quinoa in den Anden angebaut. In Bolivien gilt sie als **Grundnahrungsmittel**.

In unseren Breitengraden waren die Samen lange ein Geheimtipp. Dies änderte sich 2013, als Quinoa einen noch nie dagewesenen Boom erlebte. Die Uno rief das «Internationale Jahr der Quinoa» aus. Es wurde bekannt, wie **viele Nährwerte** dieses glutenfreie Lebensmittel enthält. Quinoa galt von da an als sogenannter Superfood.

Die Nachfrage explodierte, wodurch der Preis rasant anstieg. Viele Abgewanderte kehrten in die Andenregion zurück, um ins Quinoageschäft einzusteigen.

In Peru wurde der Quinoaanbau massiv ausgebaut. Auch die USA, China und weitere Länder folgten dem Trend. So kam es zu einem **Überangebot**.

Die Preise sind daher stark gesunken, die Produktionskosten in Bolivien bleiben jedoch weiterhin hoch.



In der bolivianischen Region Altiplano wird Quinoa in Handarbeit und ökologisch kultiviert.



## Vom Feld ins Verkaufsregal

- 1** Die reife Quinoa ist mehr als einen Meter hoch und hat eine rötliche Farbe.

**S**chon vor Stunden haben die Pick-ups die berühmte Salzwüste Salar de Uyuni verlassen. Seither fahren sie auf einer scheinbar endlosen Schotterpiste quer durch eine Stein- und Buschlandschaft. Vom tiefblauen Himmel heben sich die schneedeckten Berggipfel ab. Im Herzen der Anden, im bolivianischen Altiplano auf 3500 Metern Höhe, ist die Luft zwar kühl, doch die Sonne scheint erbarmungslos. Nur scheue Vikunjas, höckerlose Kamele, und weidende Lamas sorgen in dieser mondartigen Landschaft für Abwechslung.

Ab und zu wird der Blick von den rötlichen Flächen neben der Strasse magisch angzogen: Quinoa! Zu dieser Jahreszeit, Anfang April, sehen die Quinoapflanzen aus wie Flammen, die über einen Meter hoch gegen den Himmel züngeeln. Die Ernte hat bereits begonnen. Dort, wo die Felder schon abgeerntet sind, wird die Quinoa zu kleinen Haufen aufgeschichtet und mit je einem Stein beschwert.

### Empfang für Schweizer Gäste

Eine kleine Migros-Delegation mit dem Leiter Nachhaltigkeit beim M-Industriebetrieb Delica sowie Marketing-Verantwortlichen wird am Sitz von Apquisa erwartet. Die Genossenschaft vereinigt 380 kleine Quinoaproduzenten. Zum Empfangskomitee gehören auch Tänzer und ein Orchester. Um ein paar Tanzschritte kommen die Gäste nicht herum. Die bolivianischen



Männer tragen breitkrempige Hüte, die Frauen zwei lange, mit einem Pompon verzierte Zöpfe und mehrere Röcke übereinander, die für einen beeindruckenden Hüftumfang sorgen.

Das Treffen ist für beide Seiten wichtig: Delica und die Migros sind wichtige Partner dieser Produzenten, von denen sie seit Jahren Bio- und Fairtrade-Quinoa beziehen. Außerdem gleist der bolivianische Staat gerade ein neues Projekt zur Schaffung einer geschützten

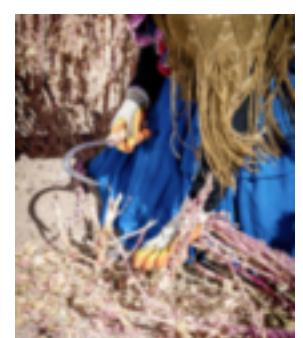
## «Die Ursprungsbezeichnung D.O. schützt und unterstützt den traditionellen Anbau.»

**Martin Lobsiger**

Leiter Nachhaltigkeit beim M-Industriebetrieb  
Delica

Ursprungsbezeichnung (D.O.) für die Quinoa Real auf. Diese ursprüngliche Quinoa, die sich durch grosse, schmackhafte Samen auszeichnet, wird nur in dieser Region angebaut. Für die lokalen Produzenten sind der Anbau von Quinoa und Kartoffeln sowie die Lamazucht häufig die einzigen Einnahmequellen.

- 2** Die Pflanzen werden mit der Sichel tief am Halm geschnitten. Nach dem Schnitt beginnt die Trocknung.



# Aktion

NEU

## MALTESERS® BUNNY

knusprig & cremig



ALLE MALTESERS®  
UND CELEBRATIONS®  
OSTER-ARTIKEL

Gültig vom 9.4. bis 15.4.2019, solange Vorrat

CUMULUS  
PUNKTE  
**20X**

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.



CUMULUS  
**20X**  
**5.70**

Maltesers®  
Bunny 5-Pack  
145 g (100 g = 3.94)



CUMULUS  
**20X**  
**5.85**

Celebrations®  
Osterei  
242 g (100 g = 2.42)

**MIGROS**  
Ein M besser.

## Jetzt neu.

CUMULUS  
PUNKTE  
**20X**

Kellogg's

## Protein Kraft Für Jeden Tag\*

TM, © 2019 KELLOGG Company

## #POWERINGYOU\*



**5.20**

Special K  
Protein Nuts & Seeds  
330 g Packung

**MIGROS**  
Ein M besser.

\*Special K Protein ist eine Quelle von Proteinen, welche zu einer Zunahme und zur Erhaltung von Muskelmasse beitragen.

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS 22.4.2019, SOLANGE VORRAT

Die Migros, von Beginn an vor Ort dabei, ist weltweit die erste Detailhändlerin, die Quinoa aus diesem Pilotprojekt in ihr Angebot aufnehmen kann. Martin Lobsiger, Leiter Nachhaltigkeit bei Delica, ist begeistert. Für ihn ist die D.O.-Ursprungsbezeichnung ein Mehrwert: «Sie schützt und unterstützt den traditionellen Quinoaanbau und die lokale Verarbeitung.»

In einem überfüllten Raum führt Endulfo Gabriel Cautin, Direktor von Apquisa, die Gäste in seine Genossenschaft ein. Es werden Kokatee und Gebäck herumgereicht. Apquisa gehört zu den für das D.O.-Pilotprojekt ausgewählten Genossenschaften, und ihr tatkräftiger Präsident freut sich: «Für uns ist dieses Vorhaben sehr wichtig. Damit können wir unsere Quinoa Real schützen, die manchmal mit der Quinoa aus anderen Regionen verwechselt wird. Die von uns produzierten Samen sind qualitativ hochwertiger und werden unter besonderen Bedingungen angebaut.»

Nach der theoretischen Präsentation geht es praktisch weiter: Eine Gruppe, etwa die Hälfte des Dorfs, führt die Delegation auf die Felder und erteilt ihr einen Schnellkurs in andiner Landwirtschaft.

#### Respekt für Mutter Erde

Der Gang über die Felder ist sehr lehrreich: Die Quinoapflanzen wachsen mitten im Geröll, auf unebenen Berghängen. Die Felder werden von uralten Steinmauern umzäunt. Spaten, Macheten und blosse Hände sind die wichtigsten Werkzeuge

bei der Ernte. Bio ist hier eine Selbstverständlichkeit. Für die hiesigen Bauern ist es nicht nur ein Label, sondern ein Lebensstil, der von einer altüberlieferten Spiritualität geprägt ist: Da sie von der Pachamama – Mutter Erde – ernährt werden, zollen sie ihr grössten Respekt. Spontan findet sich eine kleine Gruppe zusammen und würdigt Pachamama, um für ihren Schutz während der Erntezeit zu bitten.

Die Lebensbedingungen in der Region sind hart: Wegen der Trockenheit in den letzten Jahren sind viele Menschen weggezogen, oder sie spielen mit dem Gedanken, die Biolandwirtschaft aufzugeben. Doch die Bauern von Apquisa werden auf jeden Fall daran festhalten. «Hier wird biologisch produziert, das ist der Normalfall!», betont Isidore Garcia, ein 67-jähriger Quinoabauer. «Das haben wir schon immer so gemacht. Seit der Zeit der Inkas bauen wir Quinoa an. Wir leben Quinoa, wir essen Quinoa und wir möchten diese Tradition fortführen.» Im Internet informiert sich Garcia über die Fortschritte auf dem Gebiet der Ökologie. Für ihn kommt das bolivianische Projekt zum Schutz der Quinoa aus dem Altiplano genau richtig. Und mit seiner Meinung steht er nicht allein da. Alle Mitglieder der Genossenschaft sind sich diesbezüglich einig. Wie alle auch die Freude über das Festmahl am Mittag teilen: ein Barbecue mit Lamafleisch und Quinoa.

#### Schädlinge nachhaltig bekämpfen

Ein paar Dutzend Kilometer von der ersten Genossenschaft ent-



Bauer Isidore Garcia erklärt Martin Lobsiger vom M-Industriebetrieb Delica seine Anbaumethoden. Das ganze Dorf hat sich für den Besuch herausgeputzt.



**3** Zur Trocknung werden die Halme kreuzförmig ausgebreitet und mit einem Stein beschwert.



**4** Die Pflanzen werden maschinell oder von Hand gedrescht, um die Samen aus der Rispe herauszulösen.



# WELTREISEN ZU KNÜLLER-PREISEN

**NUR 14'699,-**  
Getränkepaket und Trinkgelder!  
Rundreise um Italien

**NUR 14,-**  
inkl. Getränkekoffer und Trinkgelder!  
**Wow, eine 4-monatige Reise um  
die Welt, die nicht die Welt kostet!**



**CruiseCenter**<sup>TM</sup>  
Das Kreuzfahrtenportal

Pulsierenden Metropolen hautnah erleben

**«Time flies. It's up to you to be the navigator!»**

**Bequemer lässt sich die Welt kaum entdecken:  
Ortswechsel ohne Kofferpacken und lästige  
Flugreisen, dafür mit immer neuen Eindrücken  
an den schönsten Orten der Welt.**



## **Überwintern auf Weltreise mit der AIDAaura**

**Highlights:** Kapverden, Brasilien, Argentinien, Kap Hoorn, Chile, Osterinsel, Tahiti, Fidschi, Australien, Tasmanien, Madagaskar, Südafrika

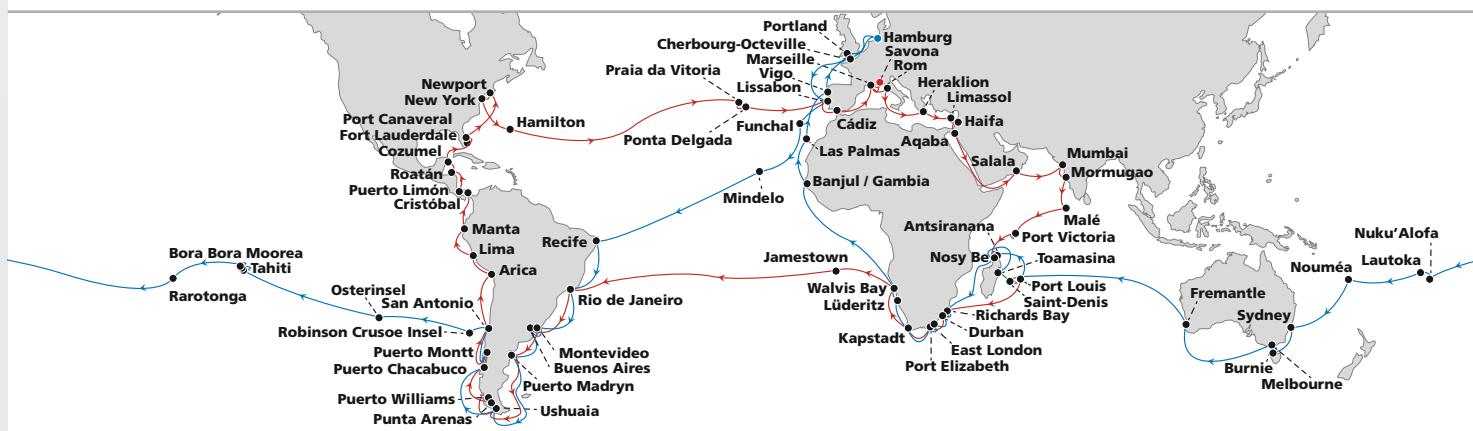
**26.10.2020 – 20.02.2021  
(Nr. 180, 118 Tage)**

		AIDAaura 26.10.2020			Costa Deliziosa 08.01.2021		
Kabinen	offiz. Preis AIDA	CruiseCenter- Frühbucher- aktion (gültig bis 30.04.19)	Sie sparen: (pro Kabine)	offiz. Preis Costa	CruiseCenter- Frühbucher- aktion (gültig bis 30.04.19)	Sie sparen: (pro Kabine)	
Innen Standard ab	15'149.–	<b>14'699.–</b>	900.–	15'749.–	<b>14'999.–</b>	1'500.–	
Innen Superior ab	15'829.–	<b>15'349.–</b>	960.–	17'039.–	<b>16'289.–</b>	1'500.–	
Aussen Standard ab	17'259.–	<b>16'749.–</b>	1'020.–	17'839.–	<b>17'089.–</b>	1'500.–	
Aussen Superior ab	20'869.–	<b>20'249.–</b>	1'240.–	19'669.–	<b>18'919.–</b>	1'500.–	
Balkon Standard ab	—	—	—	22'649.–	<b>21'899.–</b>	1'500.–	
Balkon Superior ab	43'609.–	<b>42'859.–</b>	1'500.–	23'799.–	<b>23'049.–</b>	1'500.–	
Tischgetränke	inklusiv (zu den Mahlzeiten)			inklusiv (zu den Mahlzeiten)			
Arr. & Rückreise	<b>299.–</b>			<b>260.–</b>			
Ausflugs Paket	auf Anfrage			inklusiv (15 Ausflüge)			

# **Destination Weltreise: Costa ist immer eine gute Idee**

**Highlights:** Suezkanal, Indien, Malediven, Madagaskar, Mauritius, Südafrika, Brasilien, Argentinien, Kap Hoorn, Chile, Panamakanal, New York City, Azoren

**08.01. – 03.05.2021  
(Nr. 181, 116 Tage)**



Angebot gültig bis 30.04. oder solange verfügbar. Preis (CHF) pro Person in Doppelbelegung. Detaillierte Beschreibung der inbegriffenen und nicht inbegriffenen Leistungen (Getränke, Versicherung, Auftragspauschale) sowie AGBs unter [www.CruiseCenter.ch](http://www.CruiseCenter.ch). Route kann variieren.



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

CruiseCenter AG · Meierweg 3 · 8006 Zürich · [Info@CruiseCenter.ch](mailto:Info@CruiseCenter.ch) · 044 350 89 89

**Profitieren Sie doppelt:**  
Der Licence to Cruise Club-Rabatt  
ist kumulierbar mit den  
Reederei-Club-Reduktionen.



*Die roten Quinoa-felder prägen die Landschaft. (r.)*

*Landwirt  
Alcide Lopez  
Ignacio mit einer  
ökologischen  
Falle zur Schädlings-  
bekämpfung*



fernt befindet sich Aiproca, eine weitere am Pilotprojekt beteiligte Vereinigung, von der Delica seine Quinoa bezieht. Auch hier haben sich die Bauern für den Besuch der Migros-Delegation herausgeputzt.

Inmitten der Quinoafelder sind merkwürdige gelbe Behälter auf Pfählen zu erkennen. Ihre Farbe kontrastiert stark mit dem Rot der Quinoapflanzen. Landwirt Alcide Lopez Ignacio erklärt: «Das sind Pheromonfallen gegen schädliche Insekten.» Sie verbreiten weibliche Duftstoffe, die die Männchen anlocken. Einmal im Behälter, können sie nicht mehr entweichen. «Das ist eine moderne, nachhaltige Schädlingsbekämpfung, die wir auch in der Schweiz kennen. Sie ist kostengünstig und verschont andere Tiere, setzt jedoch Arbeits-einsatz und Know-how voraus», ergänzt Lobsiger. Seit vier Jahren erwerben die Landwirte diese Fallen von Proinpa, einem Verein zur Erforschung und Förderung des biologischen Anbaus und anderer Ressourcen.

In dieser abgelegenen Region wird alles nach altbewährter Tradition genutzt. Nichts geht verloren, alles wird recykliert. In der Nähe der Felder sind schwarze Erdhaufen zu erkennen. Das ist Humus aus Lamakot – ein natürlicher, zu hundert Prozent im Altiplano hergestellter Dünger.

#### **Eine starke Gemeinschaft**

Der Besuch von Aiproca endet mit einer kleinen Zeremonie in der neuen Festhalle des Dorfs.

Ein Tontopf wird zerbrochen, was Glück bringen soll, und es gibt Süßigkeiten aus Quinoa. Auf diese Weise wollen die Einwohner zeigen, wie wichtig ihnen die Organisation als Erzeugergenossenschaft ist. Diese sorgt nicht nur für mehr Gewicht bei Verhandlungen und eine grösitere Preissicherheit. Sie versorgt außerdem die gesamte Gemeinschaft mit Sozialeistungen.

Auch wenn viele junge Leute der Region in den benachbarten Städten heute Jura, Soziologie oder Musik studieren, kommen sie im Frühling doch immer in ihre Dörfer zurück, um bei der

**«Die  
Bekämpfung der  
Schädlinge ist  
modern und  
nachhaltig.»**

**Martin Lobsiger**

Leiter Nachhaltigkeit  
beim M-Industriebetrieb  
Delica

Ernte zu helfen. Dann wird jede Hand gebraucht. Mehrere Wochen lang dreht sich alles nur noch um die Samen. Quinoa ist für die Menschen der Region mehr als ein Lebensmittel. Es ist ihr Stolz und ein schützenswertes Erbe. Bald schon ist dieser Schutz Realität. **MM**

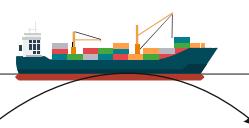


**6** Für eine weitere Reinigung sorgt ein Luftgebläse. Die Samen bleiben liegen, der Staub wird weggeblasen.

**7** Später werden die Saponine, die Bitterstoffe in der Samenschale, herausgewaschen.



**8** Die Quinoa wird per Schiff und Lastwagen zur Delica nach Basel transportiert, wo sie verarbeitet und verpackt wird. Dann gelangt sie in die Migros-Filialen.



# Typisch Schweiz: NEW SUZUKI TRADIZIO® 4 x 4.

SUZUKI  
0.9%  
HIT-LEASING

**NEW SUZUKI IGNIS TRADIZIO® 4x4**  
BEREITS AB Fr. 113.-/MONAT  
ODER FÜR Fr. 17990.-

**NEW SUZUKI SWIFT TRADIZIO®**  
BEREITS AB Fr. 114.-/MONAT  
ODER FÜR Fr. 16990.-

**NEW SUZUKI SX4 S-CROSS TRADIZIO® 4x4**  
BEREITS AB Fr. 207.-/MONAT  
ODER FÜR Fr. 27490.- **BOOSTERJET**

JETZT BIS ZU  
Fr. 2700.-  
SPAREN\*



\*Inklusive Tradizio® Zusatzpaket. Fr. 1500.- Frühlingsbonus gültig für die Modellvarianten Suzuki New Ignis und New Swift.  
Ausgeschlossen ist die Modellvariante Suzuki New Swift Sport. Angebot gültig bis 31. Mai 2019 (Fahrzeug muss bis 31. Mai 2019 eingelöst werden).

**SUZUKI FAHREN, TREIBSTOFF SPAREN:** New Suzuki Ignis TRADIZIO® 4x4, 5-Gang manuell, 5-türig, Fr. 17990.-, Treibstoff-Normverbrauch: 5.2l/100km, Energieeffizienz-Kategorie: F, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 118g/km; CO<sub>2</sub>-Emissionen aus Treibstoff- und/oder Strombereitstellung: 27g/km; New Suzuki Swift TRADIZIO®, 5-Gang manuell, 5-türig, Fr. 16990.-, Treibstoff-Normverbrauch: 4.9l/100km, Energieeffizienz-Kategorie: E, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 112g/km; CO<sub>2</sub>-Emissionen aus Treibstoff- und/oder Strombereitstellung: 26g/km; New Suzuki SX4 S-CROSS TRADIZIO® 4x4, 6-Gang manuell, 5-türig, Fr. 27490.-, Treibstoff-Normverbrauch: 6.2l/100km, Energieeffizienz-Kategorie: F, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 141g/km; CO<sub>2</sub>-Emissionen aus Treibstoff- und/oder Strombereitstellung: 33g/km; **Hauptbild:** New Suzuki Ignis TRADIZIO® Top 4x4, 5-Gang manuell, 5-türig, Fr. 19990.-, Treibstoff-Normverbrauch: 5.2l/100km, Energieeffizienz-Kategorie: F, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 118g/km; CO<sub>2</sub>-Emissionen aus Treibstoff- und/oder Strombereitstellung: 27g/km; New Suzuki Swift TRADIZIO® Top Hybrid, 5-Gang manuell, 5-türig, Fr. 19690.-, Treibstoff-Normverbrauch: 4.4l/100km, Energieeffizienz-Kategorie: C, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 100g/km; CO<sub>2</sub>-Emissionen aus Treibstoff- und/oder Strombereitstellung: 23g/km; New Suzuki SX4 S-CROSS TRADIZIO® Top 4x4, 6-Gang manuell, 5-türig, Fr. 31490.-, Treibstoff-Normverbrauch: 6.2l/100km, Energieeffizienz-Kategorie: F, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 141g/km; CO<sub>2</sub>-Emissionen aus Treibstoff- und/oder Strombereitstellung: 33g/km. Durchschnittswert CO<sub>2</sub>-Emissionen aller in der Schweiz neu immatrikulierten Fahrzeugmodelle: 137g/km.

**SUZUKI Leasing-Konditionen:** 24 Monate Laufzeit, 10 000 km pro Jahr, effektiver Jahreszins 0.9%. Vollkaskoversicherung obligatorisch, Sonderzahlung: 30 % vom Nettoverkaufspreis. Der Leasing-Zinssatz ist an die Laufzeit gebunden. Ihr offizieller Suzuki Fachhändler unterbreitet Ihnen gerne ein individuell auf Sie zugeschnittenes Leasing-Angebot für den Suzuki Ihrer Wahl. Leasing-Partner ist die MultiLease AG. **Sämtliche Preisangaben verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung inkl. MwSt.**

ALLCHAMPION



Die kompakte Nr. 1



Way of Life!

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

# 50% günstiger

MAYBELLINE  
NEW YORK



TAGES-JOKER  
Nur diesen  
Montag, 8.4.

ab 2  
Stück  
**50%**

Gesamtes Maybelline Sortiment  
ab 2 Stück, 50% günstiger

**MIGROS**  
Ein M besser.

AUF ALLE MAYBELLINE PRODUKTE,  
ANGEBOT GILT NUR AM 8.4.2019, SOLANGE VORRAT



## Geschützte Ursprungsbezeichnung

Mit **Quinoa Real** werden ursprüngliche Quinoa-Sorten bezeichnet, die im südlichen Hochland Boliviens angebaut werden. Die traditionelle Produktion in dieser Region ist **sehr naturnah und geprägt von viel Handarbeit**. Die Sorten sind perfekt an die harschen Bedingungen angepasst und benötigen weder Kunstdünger noch Pestizide. Die Qualität der Quinoa ist hoch, die Erträge sind im Vergleich zu Produktionsgebieten im Tiefland oder in anderen Nationen jedoch gering. Zum Schutz der Anbauweise und der lokalen Verarbeitung haben die bolivianischen Behörden das Projekt «Quinua Real del Altiplano Sur de Bolivia (Denomination de Origin)» (kurz Quinoa Real D.O.) ins Leben gerufen. Es soll verhindern, dass andere Anbieter vom Ruf profitieren.

## Gut zu wissen

- Im Gegensatz zu Kartoffel, Mais und Tomate hielten die **spanischen Eroberer** Quinoa für uninteressant und brachten sie nicht mit nach Europa.
- Quinoa ist eine der wenigen eiweißreichen Pflanzen, die **alle essenziellen Aminosäuren** enthält.
- Es gibt **drei Arten** von Quinoa: Sie haben die Farben Weiss, Rot und Schwarz.
- Wie Buchweizen und Amaranth ist auch Quinoa ein **Pseudogetreide**. Wir essen die Samen. Doch anders als Getreide gehört die Pflanze nicht zur Familie der Süßgräser, sondern zur gleichen Familie wie beispielsweise Spinat und Randen.

Auf der Hochebene Altiplano ist Quinoa ein Grundnahrungsmittel.



Anzeige

**20% günstiger ab 2 Stück.**

**ab 2 Stück**  
**20%**

Alle Frey-Rochelino- und -Mahony-Hasen, UTZ  
ab 2 Stück, 20% günstiger

Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
ANGEBOT GILT NUR VOM 9.4. BIS 15.4.2019, SOLANGE VORRAT

**MIGROS**  
Ein M fantastischer.

# Aktionsreisen!

Traumhafte Städte-Reisen-Kombinationen zum Schnäppchenpreis!

**car-tours.ch**

Erstklassige Busreisen mit Schweizer Reiseleitung

**Tel. 0848 00 77 88**

Sogar mit  
4-Sterne Hotel !



## Dresden & Spreewald

Ein Reiseklassiker zum Einführungspreis!

### ALLES SCHON DABEI:

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus nach Dresden
- ✓ 4 Übernachtungen im gehobenen Mittelklassehotel Quality Inn Dresden West \*\*\* ✓ 4 x Frühstück & 4 x Nachessen im Hotel
- ✓ Interessante Stadtführung in Dresden ✓ Romantische Kahnfahrt im Spreewald ✓ Besichtigung Garküche im Spreewald ✓ Fahrt mit der Weisseritztalbahn Freital-Kipsdorf ✓ Panoramafahrt Sächsische Schweiz
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

5 Reisetage,  
ab nur  
**Fr. 499.-**  
REISEHIT 101

### Ihr Reiseprogramm:

#### 1. Tag, Sonntag – Anreise nach Dresden

Fahrt im komfortablen Extrabus in die Umgebung von Dresden. Nachessen im Hotel.

#### 2. Tag, Montag – Dresden

Nach dem Frühstück eindrückliche Stadtführung in Dresden mit allen Höhepunkten. Nachmittag zur freien Verfügung.

#### 3. Tag, Dienstag – Märchenhafter Spreewald

Heute unternehmen wir einen schönen Ausflug in den Spreewald. Ein herrlicher Tag inmitten wunderschöner Natur. Wir unternehmen eine fantastische Kahnfahrt, die uns durch urwüchsige Wälder, üppige Flora und Fauna führt.

#### 4. Tag, Mittwoch – Dampfzugromantik & Sächsische Schweiz

Fahrt mit dem legendären Dampfzug der Weisseritztalbahn durch malerische Landschaften. Später Panoramafahrt mit dem Bus durch die sächsische Schweiz – eine skurrile Landschaft aus feinem Elbsandstein, die zu den schönsten Europas zählt

#### 5. Tag, Donnerstag – Heimreise

Nach dem Frühstück treten wir die Heimreise an.

### Ihre Reisedaten:

- Reise g) 2. - 6. Juni 2019  
Reise e) 22. - 26. September 2019  
Reise h) 29. Sept. - 3. Okt. 2019  
Reise f) 6. - 10. Oktober 2019\*

\*Superspardaten

### Nicht inbegriffen / zusätzlich wählbar:

Saisonzuschlag auf den Reisen:  
g, e & h: Fr. 50.-  
Einzelzimmerzuschlag nur Fr. 100.-  
Buchungsgebühr: Fr. 20.- pro Person

### Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:

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



## Berlin & Potsdam

Neu: Tolle Städte-Kombi zum Superpreis!

### ALLES SCHON DABEI:

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus ✓ 4 Übernachtungen im Hotel NH Berlin Potsdam Conference Center \*\*\*\*, Berlin-Kleinmachnow ✓ 4 x Frühstück im Hotel ✓ 1 x Nachessen im Hotel
- ✓ Interessante Stadtrundfahrt in Berlin inkl. eine Original Berliner Currywurst
- ✓ Interessante Stadtrundfahrt in Potsdam ✓ Herrliche Schiffsfahrt auf dem Wannsee ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

5 Reisetage,  
ab nur  
**Fr. 499.-**  
REISEHIT 31

### Ihr Reiseprogramm:

#### 1. Tag – Anreise nach Berlin

Fahrt im komfortablen Extrabus in unser Hotel in Berlin Kleinmachnow. Nachessen im Hotel.

#### 2. Tag – Berlin mit Currywurst

Berlin, die Deutsche Hauptstadt ist weltweit beliebt bei Jung und Alt. Bei einer interessanten Stadtführung zeigen wir Ihnen die Höhepunkte der Superstadt. Nach der Führung laden wir Sie zum leckeren Currywurst-Essen. Der Rest des Tages bleibt frei.

#### 3. Tag – Potsdam mit Schiffsfahrt

Berlins Schwesternstadt Potsdam zählt zu den prächtigsten Städten Europas. Freuen Sie sich auf eine spannende Führung im Schlösser- und Park-Paradies der Preussenkönige und im Anschluss auf eine schöne Schiffsfahrt auf dem Wannsee.

#### 4. Tag – Freizeit

Der heutige Tag steht für eigene Entdeckungs- & Einkaufsstouren in Berlin zur freien Verfügung – viel Vergnügen!

#### 5. Tag – Heimreise

Nach dem Frühstück treten wir die Heimreise an.

### Ihre Reisedaten:

- Reise a) 14. - 18. Juli 2019\*  
Reise b) 19. - 23. August 2019\*  
Reise c) 3. - 7. Oktober 2019  
Reise d) 18. - 22. Oktober 2019

\*Superspardaten

### Nicht inbegriffen / zusätzlich wählbar:

Saisonzuschlag Oktober-Reisen: Fr. 30.-  
Einzelzimmerzuschlag: Fr. 160.-  
Buchungsgebühr Fr. 20.- pro Person

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

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

Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren!

Tel. 0848 00 77 88

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

# Backen mit Quinoa

*Hätten Sie es gewusst, mit Quinoa kann man prima glutenfrei backen.*

*Wie wärs mit Quinoa-Schokoladen-Muffins zu Ostern?*

*Text: Claudia Schmidt Bilder: Veronika Studer Rezept: Andrea Pistorius*



**STEP-BY-STEP  
ZUM KOCH-PROFI  
WERDEN!  
TOLLE KOCHVIDEOS  
AUF MIGUSTO.CH**

**Migusto**

Gemahlene Mandeln,  
Schokostückchen und  
Kokosraspel geben  
den glutenfreien  
Muffins Raffinesse.



**Das Kochmagazin  
der Migros**  
Für Clubmitglieder gratis  
per Post. Jetzt anmelden:  
[migusto.ch](http://migusto.ch)

# Das Quinoa-Allerlei

## Quinoa Tricolor

Rot, weiss und schwarz: Die Mischung ist ein Hingucker. Quinoa-Fans schmecken Nuancen in der Nussigkeit heraus. Alle Sorten sollte man vor dem Kochen waschen. Sie enthalten Seifenstoffe (Saponine), die bitter schmecken.



## Quinoa rot und weiss

Rotes Quinoa ist wie das schwarze eine Sorte des Gänsefussgewächses. Die Sorte mit weissen Körnern schmeckt etwas milder als die beiden anderen. Meist wird Quinoa ähnlich wie Getreide verwendet. Tatsächlich ist es aber eher mit Spinat, Mangold und Rande verwandt und glutenfrei.



## Gepuffte Quinoa

Im Internet gibts viele Anleitungen zum Herstellen von gepufftem Quinoa: Wer es einfach mag, verwendet fixfertiges. Es eignet sich als Frühstückscerealie, im Müesli, in Blissballs oder auch im Studentenfutter.



## Quinoaflocken

Quinoaflocken passen ins Müesli, in das Granola oder Porridge. In Müesli-mischungen stellen sie eine glutenfreie Alternative zu Weizen-, Dinkel- und Roggenflocken dar.





## Quinoa-Schokoladen-Muffins

### Zutaten für 1 Muffinblech à 12 Stück à 7 cm Ø

140 g	Quinoa
4 dl	Mandeldrink
1 Prise	Salz
1	Vanilleschote
40 g	Maisstärke
1½ TL	Backpulver
3	Eier
80 g	Zucker
50 g	gemahlene Mandeln
50 g	Kokosraspel
30 g	Kakaopulver
160 g	Backschokoladewürfel
1 EL	Puderzucker zum Bestreuen

### Zubereitung

1. Quinoa unter fliessendem Wasser gründlich abspülen. Mit Mandeldrink und Salz in eine Pfanne geben. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen, Schote und Mark zum Quinoa geben. Quinoa aufkochen, bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Während des Kochens ab und zu umrühren. Quinoa etwas abkühlen lassen. Vanilleschote entfernen. Quinoa in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab zu einer sämigen Masse pürieren und auskühlen lassen.

2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Maisstärke und Backpulver mischen, Eier verquirlen. Maisstärke-Backpulvermischung, Eier, Zucker, Mandeln, Kokosraspel und Kakao zur Quinoamasse geben und gut mischen. Einige Schokostückchen beiseitelegen, restliche mit einer Kelle unter die Teigmasse mischen. Teig in Muffinformchen verteilen und beiseitegelegte Schokostückchen oben leicht in den Teig drücken. Muffins der Ofenmitte ca. 35 Minuten backen. Nadelprobe machen. Lauwarm oder abgekühlt mit Puderzucker bestreut servieren. Nach Belieben Schlagrahm dazuservieren.

## Bereicherndes Korn



**Claudia Schmidt**  
Foodjournalistin

Qigong war mir schon lange ein Begriff, aber Qui-was? Vor gut zehn Jahren musste ich zu Quinoa im Internet Suchmaschinen bemühen. Heute stehen die Körner in den meisten Migros-Filialen. Das schon seit Jahrtausenden in den Anden kultivierte Quinoa lässt sich gut als Alternative zu Reis verwenden, etwa in gefülltem Gemüse, als Suppeneinlage oder in Poké-Bowls zusammen mit Fisch in Sashimi-Qualität, viel Gemüse und Früchten. Flocken und gepuffte Quinoa-Körner passen ins Müesli, geröstete Flocken ins Granola.

**Einfach mehr Quinoa kochen**  
Milchreis bekommt bei mir eine Portion gekochte Quinoakörner zusätzlich. Das Quinoa dafür kuche ich nicht extra, sondern ich bereite oft etwas mehr davon zu, sodass etwas übrig bleibt. Reste gebe ich auch gern zum Rührei oder in einen Pancake-Teig. Für mehr Eiweiss und Mineralstoffe, aber vor allem für Biss und Geschmack. **MM**

VIELE WEITERE  
REZEPTE  
MIT QUINOA  
JETZT AUF  
**migusto.ch**

**Quinoa-Burger (Video-Rezept):**  
[migusto.ch/quinoa-burger](http://migusto.ch/quinoa-burger)

**Quinoa mit Orangen und Rauchlachs:**  
[migusto.ch/quinoa-lachs](http://migusto.ch/quinoa-lachs)

**Bohnen auf Kräuter-Quinoa:**  
[migusto.ch/kraeuter-quinoa](http://migusto.ch/kraeuter-quinoa)



# Für den perfekten Osterbrunch.



**4.25**  
Swissini Schnittlauch  
100 g\*/\*\*



**15%**  
**3.10** statt 3.70

Brie Bärlauch  
per 100 g\*



**15%**  
**2.25** statt 2.65

Bio Berghof Peterlikäse  
per 100 g\*



**2.85**  
Bärlauch-Chäsli  
per 100 g\*



**5.90**  
Taleggio mit Trüffel  
per 100 g\*



**4.20**  
Brie Lachs  
per 100 g\*

Genossenschaft Migros Ostschweiz  
\*nur in Bedienung / \*\*in grösseren Filialen erhältlich

ALLE ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9. BIS 15.4.2019, SOLANGE VORRAT.

**MIGROS**  
Ein M besser.



## WISSEN AUS DER REGION

Nur 10 bis 30 Minuten Fahrzeit sind die **Ostschweizer Äpfel** unterwegs, bis sie zum feinen Schweizer Apfelsaft verarbeitet werden. Die Mosterei Möhl in Arbon bezieht ihre Äpfel ausschliesslich von Bauern aus der Region.

Migros  
**Ostschweiz**



## Bühne aus der Bäbitube

Mit dem **Musical «Hairspray»** zeigt der Theaterverein Fürstenland vom 3. bis 25. Mai einen knallbunten Leckerbissen mit Tiefgang. Das Bühnenbild ist in Gossau ebenso wichtig wie Kostüme und Choreografie.

**Text:** Irma Keller **Bilder:** Cornel Furer, Donato Caspari

**D**ie Bühne ermöglicht den Zugang zu einer komplett anderen Welt. Das gilt auch für den Informatikspezialisten Cornel Furer aus Gossau. Er steht in seiner Freizeit allerdings nicht nur auf der Bühne, sondern ist beim Theaterverein Fürstenland auch für deren Gestaltung zuständig. Seine ersten Schritte zum Bühnenbild sind reine Fleissarbeit: Er liest das Stück und hört die Musik. «So bekomme ich ein Gespür für die Geschichte», sagt der 49-Jährige. Mit ausgiebigen Recherchen zur Zeit der Handlung nehmen seine

Ideen Formen an. Erste Bühnenmodelle entstehen. «Mein erstes Modell baute ich mit Zubehör aus der Puppenstube meiner Tochter. Das war 2010. Jetzt bin ich so weit, dass ich erste Entwürfe ohne das Interieur der Bäbitube erstellen kann, bevor es sich zum richtigen Modell im Massstab 1:33 entwickelt», schmunzelt der Gossauer. Der Abgleich mit der Regie ist für ihn enorm wichtig. Wenn für beide alles passt, geht die Bühne in Bau.

**Alle drei Jahre eine neue Bühne**  
Der Theaterverein Fürstenland führt alle drei Jahre ein Musical in

Gossau auf, stets mit neuem Bühnenbild. Einen Materialfundus hat der Verein nicht. «Es würde mich in den Ideen einschränken, wenn ich auf bestehende Elemente zurückgreifen müsste», so Furer.

«Wir pflegen eine enge Zusammenarbeit mit dem Theater St. Gallen, dort können wir einzelne Kleinnöbel oder Zubehör ausleihen.» In «Hairspray» verändert sich das Bühnenbild, während die Darsteller ein Lied singen. Dank der Erfahrung und dem Engagement von Cornel Furer werden die Zuschauer die Umstellung zwar sehen, aber keinesfalls hören. **MM**

### 1962 in Baltimore

Mit dem Musical «Hairspray» macht das Publikum eine Reise nach Baltimore, ins Jahr 1962. Schülerin **Tracy Turnblad** träumt davon, in einer angesagten Fernseh-Show mitzutanzen. Doch weil sie einige Pfunde zu viel auf den Hüften hat, gibt es für sie dort keinen Platz. Mit Hartnäckigkeit und Natürlichkeit schafft sie es dennoch auf die Bühne und erobert die Herzen der Zuschauer im Sturm.

Der Theaterverein Fürstenland führt das Musical vom 3. bis 25. Mai im Fürstenlandsaal in Gossau auf.

**Infos und Tickets:**  
[theaterverein.ch](http://theaterverein.ch)



Cornel Furer (49),  
Bühnenbildner aus Leidenschaft

**MIGROS**  
kulturprozent

Mit Spass am Werk:  
Manol (r.) und Robert  
Ademi am Grill



Die Vorfreude wächst schon in der Migros-Metzg: Chefmetzger Urs Burkard und Manol Ademi machen Fleisch und Fisch bereit.



# Grilltarier am Werk

Robert Ademi, Leiter Do it + Garden Migros Wil, und seinen Bruder Manol, Fachverkäufer an der Fleischtheke in der Migros Neumarkt, verbindet neben der Familienbande auch die **Leidenschaft für das Grillieren**. Dabei beweisen sie: Gemeinsam gehts besser.

**Text und Bilder:** Natalie Brägger

**A**ltinau am Bodensee: Die Sonne scheint, und obwohl der Frühling noch sehr jung ist, locken die warmen Temperaturen nach draussen. Wenn Robert und Manol Ademi an solchen Tagen frei haben, ist klar, wo gekocht wird: auf dem Grill. Die Brüder frönen auf der Dachterrasse von Roberts Haus mit Blick auf den Bodensee ihrer Leidenschaft. «Nein, würzen erst nach dem Grillieren», sagt Manol zu seinem älteren Bruder

und gibt ein feines Kalbskotelett der «Aus der Region. Für die Region.»-Linie auf den Rost. Im Umgang mit Fleisch ist er ganz klar der Chef im Haus: Manol arbeitet als Fachverkäufer an der Fleischtheke in der Migros Neumarkt in St. Gallen und verfügt über sehr viel Fachwissen.

Er hat einige edle Stücke mitgebracht: Bio-Weidebeef-Rindsentrecôte und «Aus der Region»-Kalbskoteletts, dazu kommen zwei mit Kräutern gefüllte Doraden. Das Rind- und Kalbfleisch

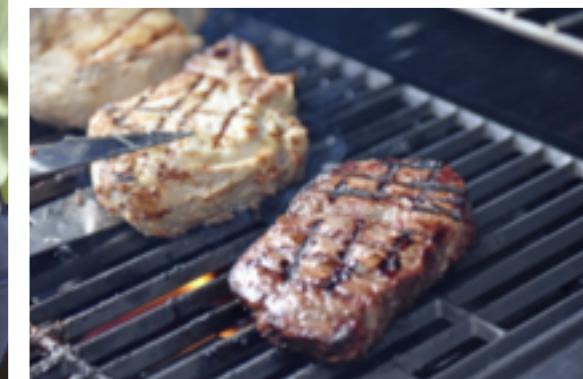
ist am Knochen gereift. «So lagert es mindestens drei Wochen, wie früher beim Metzger. Dadurch erhält es den besonders intensiven Geschmack und ist sehr zart», erklärt Manol. Viel Gewürz oder eine im Voraus zubereitete Marinade ist deshalb nicht nötig. «Ein bisschen gutes Salz und Pfeffer vor dem Servieren reichen», betont Manol.

## Ein Rost aus Gusseisen

Robert Ademi ergänzt seinen Bruder ideal: Als Leiter des Do



Ein Genuss: Doraden, gefüllt mit Kräutern und mariniert mit einer Zitronen-Pfeffer-Marinade



Der Gusseisenrost ermöglicht ein schönes Grillmuster auf Entrecôtes und Koteletts.



Gutes Salz und Pfeffer verleihen dem Kalbskotelett den letzten Schliff.

it + Garden Migros in Wil weiss er Bescheid über diverse Grills, ihre Funktionsweise und die Pflege. Selbst vertraut er auf einen Gasgrill der Migros-Eigenmarke Sunset BBQ. «Der Rost aus Gusseisen wird richtig schön heiss, sodass man Fleisch gut anbraten kann. Zudem bestehen die Brenner aus Chromstahl und rosten darum nicht», erklärt er.

Auf der Terrasse sei das Grillieren mit Gas ideal. «Wer einen grossen Garten hat und sich für das Grillieren gerne Zeit nimmt, dem empfehle ich einen Holzkohlegrill. Grillieren auf Holzkohle macht das Fleisch noch schmackhafter», sagt Robert Ademi. Spannend findet er auch die neue Möglichkeit, mit Holzpellets zu grillieren (*rechts*).

Was an seinem Grill auffällt: Er sieht aus wie neu, obwohl er das nicht ist. Der Fachmann verrät seinen Tipp: «Den Grill nach dem Essen, wenn er etwas ausgekühlt ist, mit Grillreiniger einsprühen. So kann man ihn am

nächsten Tag bequem und restlos sauber reinigen.»

#### Fisch im Gitter grillieren

Mittlerweile sind die Rindsentrecôtes und Kalbskoteletts fertig grilliert. Manol Ademi schneidet die edlen Stücke aber nicht sofort auf, sondern lässt sie fünf Minuten ruhen. «In der Hitze zieht sich der ganze Fleischsaft zusammen. Beim Ruhenlassen kann er sich wieder schön im ganzen Fleischstück ausbreiten», erklärt er. Ein paar Minuten später sind auch die Doraden servierbereit. Manol Ademi hat sie zum Grillieren in einen Fischhalter gelegt, sodass die Haut nicht am Rost klebt.

«Diese Fischhalter geben wir unseren Kundinnen und Kunden auf Wunsch gratis mit», sagt er. Die Zitronen-Pfeffer-Marinade gibt den Doraden einen sehr feinen Geschmack. Das Fazit am Tisch der Familie Ademi: Der Grillplausch ist gelungen. **MM**

#### NEUHEIT

### Grillieren mit Pellets

Neben diversen Modellen der Marken Weber, Sunset BBQ und Outdoorchef hat Do it + Garden Migros neu den **Pelletsmoker Bronson 20 von Traeger** im Sortiment.

Er eignet sich ideal für indirektes Grillieren, Räuchern, Backen, Braten und Schmoren und ist sehr unkompliziert in der Handhabung: Je nach Temperatureinstellung gibt der Grill mit Elektromotor mehr oder weniger Pellets ins Feuer. Das ständige Kontrollieren der Temperatur und Nachschieben von Holz entfällt. **Pellets aus verschiedenen Holzarten** verleihen dem Fleisch einen stets wechselnden Geschmack.

Alles für Grilltarier gibt es an folgenden **Standorten** von Do it + Garden Migros: Amriswil, Buchs, Kalchbühl Chur, Pfungen, Pizolpark Mels/Sargans, Rheinpark St. Margrethen, Rüti, St. Fiden St. Gallen, Wetzwikon, Larag-Areal Wil und Neuwiesen Winterthur.



# Alles für das perfekte Osternestli



**5.60**

Jelly Eggs Schokoladen-Eili  
gefüllt mit Gelée, assortiert, 300 g



**10.80**

Frey Freylini Eili Hazelnut Crunch  
500 g



**20%**

**12.80** statt 16.–

Frey Halb-Ei Rocher  
Pralinés du Confiseur, 280 g



**7.40**

Frey Hase Pasqualino Milch  
240 g



**6.80**

Frey Bunny Milch assortiert  
170 g

**20%**

**17.60** statt 22.–

Frey Halb-Ei Pralinés Prestige  
295 g



# Jeder Tag ein Genuss



Montag  
**Pasta**



Donnerstag  
**Burger**



Dienstag  
**Cordon  
bleu**



Freitag  
**Fisch**



Mittwoch  
**Salat**



Samstag  
**Grill**



Jeweils über Mittag  
in Ihrem Migros Restaurant.

Genossenschaft Migros Ostschweiz

**MIGROS**  
**Restaurant**

# Jetzt neu.



Mit  
**Premium  
Baumwolle** und  
100% Pampers  
Trockenheit

0% Parfüm und ohne Chlor gebleicht

12 Bis zu 12 Stunden Trockenheit

Enthält Materialien aus  
nachwachsenden Rohstoffen

 Hochwertige Baumwolle

Die Siegel Cotton und Cotton Enhanced™ sind Markenzeichen von Cotton Incorporated.  
Das mit Baumwolle veredelte extraweiche Aussenvlies enthält 15% hochwertige Baumwolle.



Erhältlich in den  
Grössen 1-5.

Mit hochwertiger  
Baumwolle,  
parfümfrei

**12.90**

Alle Pampers Pure Protection Windeln\*  
z.B. Grösse 2, 27 Stück

**MIGROS**  
Ein M besser.

\*Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS 22.4.2019, SOLANGE VORRAT

# Aktuelle Preisänderungen



**Preisbarometer** Die Migros muss die Preise verschiedener Kaugummis von M-Classic erhöhen. Grund sind gestiegene Rohstoffpreise. Teurer werden auch diverse feuchte Toilettentücher. Seit Ende 2017 sind die Preise für den Rohstoff Zellstoff deutlich gestiegen, was die Produktion verteuert hat.



Ausgewählte Produkte	Preis alt*	Preis neu*	in %
Holi Energy Drink Classic, 25 cl	1.00	<b>0.75</b>	-25,0
Holi Energy Drink Sugarfree, 25 cl	1.00	<b>0.75</b>	-25,0
Michalsky II Women Eau de Parfum, 50 ml	28.80	<b>25.80</b>	-10,4
Michalsky II Men Eau de Toilette, 50 ml	28.80	<b>25.80</b>	-10,4
Michalsky Style Men Eau de Toilette, 50 ml	28.80	<b>25.80</b>	-10,4
M-Classic Kaugummi Menthol Extra Strong, 80g	2.70	<b>2.75</b>	1,9
M-Classic Kaugummi Spearmint, 80g	2.70	<b>2.75</b>	1,9
Soft Comfort Duo feuchtes Toilettenspray, 2 x 50 Stück	2.90	<b>3.10</b>	6,9
Soft Comfort Deluxe feuchtes Toilettenspray, Box, 50 Stück	2.80	<b>2.95</b>	5,4
Soft Sensitive aha! feuchtes Toilettenspray, 50 Stück	2.60	<b>2.80</b>	7,7

\* in Franken

## Der Sound des Supermarkts

Vom 4. bis 8. Juni gastieren die «**Supermarkt-Ladies**» in «DAS ZELT» auf der Kreuzbleiche in St. Gallen. Im Musical sperren die drei Verkäuferinnen Paula (Sandra Studer), Conny (Fabienne Louves) und Ilse (Gigi Moto) den nervigen Filialleiter in den Kühlraum ein und übernehmen das Kommando – was das Chaos nicht kleiner werden lässt. Klar ist aber: Das Publikum bestimmt mit, wie die Geschichte verläuft. Die Migros **verlost 15 x 2 Tickets** für die Vorstellung vom 4. Juni. Teilnahme: Per Mail bis 14. April mit Betreff «Supermarkt-Ladies» an [wettbewerb@gmos.ch](mailto:wettbewerb@gmos.ch)

→ **Mehr von der Migros Ostschweiz**  
ab Seite 73

Anzeige

**25% auf das gesamte Candida Sortiment.**

**CANDIDA**

**25%**

**Gesamtes Candida Sortiment**  
(ohne Mehrfachpackungen),  
z.B. Multicare 7 in 1 Zahnpasta, 75 ml,  
**2.45** statt 3.30, gültig bis 22.4.2019

Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
**ANGEBOT GILT NUR VOM 9.4. BIS 22.4.2019, SOLANGE VORRAT**

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

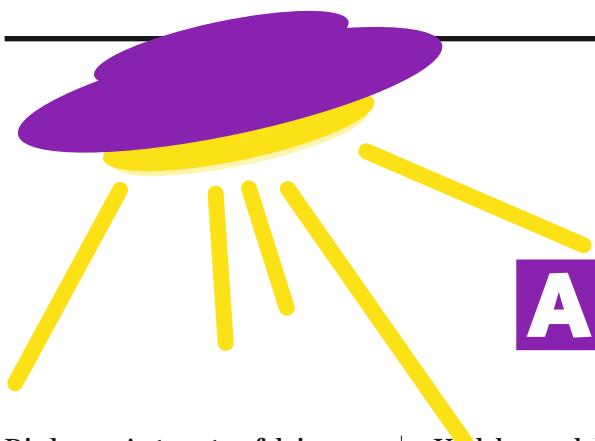
# Für Superstern: Skrei von Ihrer Theke.



Die Migros gehört den Leuten.

Deshalb finden Sie an der bedienten Theke beste Qualität für jeden Geschmack. Entdecken Sie saisonale Fisch-Delikatessen aus nachhaltigen Quellen. Tipps für die Zubereitung gibt es gratis dazu. Kommen Sie an Ihre Theke! [migros.ch/skrei](http://migros.ch/skrei)

**MIGROS**  
Ein M frischer.



Ist es wissenschaftlich  
bewiesen, dass es keine

## Aliens gibt?

→ Lea (11)  
Hitzkirch LU

Die kurze Antwort auf deine schwierige Frage lautet: Nein, es gibt keinen Beweis. Denn in der Physik und in der Astronomie, die sich mit der Weltraumforschung befassen, können wir nichts beweisen. Wir können nur beobachten und messen – und dann Vermutungen ableiten. Diese müssen später bestätigt oder auch wieder verworfen werden, wenn sie durch andere Beobachtungen oder Messungen widerlegt werden. Im Moment gibt es keine Hinweise, dass Aliens existieren.

Und dennoch kann es gut sein, dass es Aliens gibt. Der Welt Raum ist unvorstellbar gross. Viele Wissenschaftler halten es deshalb für sehr wahrscheinlich, dass es ferne Welten und dort Lebewesen gibt. Nachgewiesen hat ihre Existenz bislang allerdings noch niemand. Und: Wie im Kino würde ich mir die Aliens nicht vorstellen, dort sieht man reine Fantasiewesen.

Erst seit einigen Jahren kann man Planeten, die um andere Sterne als unsere Sonne kreisen,

beobachten. Diese Forschung ist sehr spannend und macht riesige Fortschritte. Man kennt jetzt schon mehrere Tausend solcher Planeten, darunter auch einige mit vermutlich ähnlichen Temperaturen wie hier auf der Erde. Mit immer besseren Teleskopen und Satelliten untersucht man solche Planeten und versucht aus der Ferne Spuren von Leben – wir nennen das «Biomarker» – zu entdecken. Das ist noch nicht gelungen. Aber du darfst an Aliens glauben, solange nicht das Gegenteil bewiesen ist. MM

Hast du auch  
eine Frage?

Schreib an:  
kinderfragen@  
migrosmedien.ch



→ Diese Frage beantwortet Björn Brezger, Doktor der Physik und Mitinhaber einer Solarstromfirma.

Bild: ZVG

Anzeige

# Aktion

**4.50**

SMARTIES  
Kükchen im Beutel  
5 x 21 g = 105 g



CUMULUS  
**20X PUNKTE**

**ALLE SMARTIES  
OSTERARTIKEL**

Angebot gilt nur vom 9.4.  
bis 15.4.2019, solange Vorrat

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

**7.50**

SMARTIES Ostertasche  
217 g



**4.95**

SMARTIES Osterhase  
180 g

**1.75**

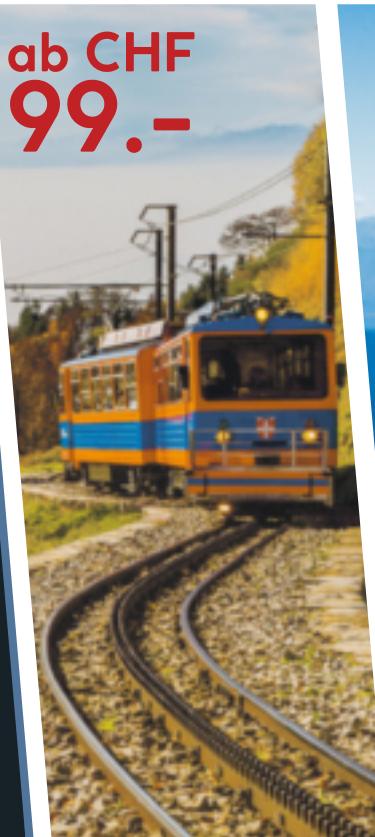
SMARTIES Rassel Ei  
50 g



**MIGROS**  
Ein M besser.

# *Emotionen* auf 1704 Metern

**ab CHF  
99.-**



## ZAHNRADBAHN

Sie fährt seit mehr als 125 Jahren ab Capolago am Lagonersee über eine Strecke von 9 km durch die zauberhafte Berglandschaft des Naturschutzgebiets auf den 1704 Meter hohen Gipfel des Monte Generoso.



360°

## PANORAMA

Die atemberaubende Aussicht, die vom Appennin bis zu den Alpen reicht, bietet Besuchern die Möglichkeit, die Seenlandschaft Norditaliens und die Alpenkette des Gran Pardiso, vom Monte Rosa bis Cervino, von der Jungfrau bis zum Gotthard-Massiv, aus der Ferne zu bewundern.



## FOIRE DI PIETRA

Das neu erbaute Wahrzeichen des Monte Generoso, ist ein beeindruckendes Bauwerk, welches die unverwechselbare Handschrift des Architekten Mario Botta trägt. Der weltberühmte Architekt übernahm nicht nur die Planung des imposanten Gebäudes, sondern auch die Gestaltung der Innenräume.



## REISEDATEN 2019

26. April  
15. Mai  
20. Juni  
11. Oktober  
26. Oktober

**Ab Basel, Biel, Luzern, Olten, Windisch, Zürich**  
Tagesausflug mit Bus- und Zahnradbahnhfahrt, 3-Gang Menü im Gourmetrestaurant Fiore di Pietra, geführte Sonnenbeobachtung - Panoramasicht inklusive.

## EUROBUS

T: 0848 001 212  
[www.eurobus.ch/az1monte](http://www.eurobus.ch/az1monte)

# Aktion

Energizer®



Unsere Nr. 1  
**Leistungs-  
stärkste**  
Alkali-Batterie

© 2018 Energizer. Energizer und das Energizer Zeichendesign sind eingetragene Marken von Energizer Brands, LLC und den verwandten Tochtergesellschaften.



Energizer Max Plus Alkali-Batterien  
AA oder AAA 12er Pack

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS 22.4.2019, SOLANGE VORRAT

**MIGROS**  
Ein M besser.

«Wenn ich etwas verkaufe, muss es auch meinen Werten entsprechen.»

**Marco Kunz**  
Mundartsänger



Die T-Shirts mit «Kunz»-Aufdruck gibt es für Frauen, Männer und Kinder, in Schwarz und Weiss.

# Kunz und das Klima

*Er war lange auf der Suche nach umweltfreundlich produzierten T-Shirts für seine Fans. Jetzt ist Mundartsänger Kunz bei der Migros fündig geworden.*

**Text:** Lisa Stutz **Bilder:** Jorma Müller

**K**unz streckt uns die Hand entgegen: «Marco. Freut mich!» Er ist gerade aus dem Auto seines Managers gestiegen. Gemeinsam sind sie zur Chollerhalle in Zug gefahren, wo der Sänger am Abend einen Gig haben wird. «Mir ist es wichtig, Fahrgemeinschaften zu bilden», erzählt Kunz, dem zu Recht eine Ähnlichkeit mit dem Schauspieler Ryan Gosling nachgesagt wird. Wenn möglich reise er mit dem Zug an. Ansonsten sicher nicht alleine in einem Auto. Der Umwelt zuliebe.

Dem 33-Jährigen ist es wichtig, nachhaltig zu leben. Das gilt auch bei der Ernährung: «Ich kaufe nur Bio ein. Es gefällt mir nicht, wenn beim Einkaufen alles billig, billig, billig sein muss.» Mensch, Tier und Erde sollen nicht ausgebaut werden. So verzichtet er oft auf Fleisch, geniesst vegetarische Produkte: Linsendaal, italienischen Brotsalat, Auberginellaspaghettoni. «Meine erste Freundin war Vegetarierin. Damals im Teenageralter begriff ich noch nicht ganz, wie der Fleischkonsum sich aufs Klima auswirkt.»

Marco Kunz begutachtet seinen heutigen Arbeitsplatz – die Bühne in der Chollerhalle –, begrüßt die Ton- und Lichttechniker. Auf einem Tisch stehen Kartonschachteln, gefüllt mit T-Shirts. Seine ersten Merchandising-Produkte. Obwohl Kunz schon seit Jahren mit seinem Mundart-Folk erfolgreich ist und 2016 die Goldene

Schallplatte für sein Album «Eifach so» erhalten hat, gab es bis jetzt keine Fanprodukte von ihm – weil er keinen Anbieter bezahlbarer und zugleich nachhaltiger T-Shirts fand. Für ihn war klar: «Wenn ich etwas verkaufe, dann muss es meinen Werten entsprechen.»

#### **Ein Beitrag zu einer gesünderen Erde**

Mit der Migros hat er schliesslich eine geeignete Partnerin gefunden – und auf die Biobaumwollshirts der Marken Ellen Amber und John Adams das Federlogo seines neuen Albums gedruckt. «Ich habe grosse Freude daran. Oft werde ich von Fans gefragt, was es von mir zu kaufen gibt. Jetzt habe ich endlich eine Antwort.» Und das ohne schlechtes Gewissen.

Es gehe ihm nicht darum, sich mit nachhaltigen T-Shirts zu profilieren. Er will auch nicht jedem Fan auf die Nase binden, dass er oder sie gerade etwas fair produziertes kauft. «Ich bin ja nicht der Nachhaltigkeits-papst.» Ihm gehe es darum, dass man mit kleinen Entscheidungen etwas beitragen könne zu einer gesünderen Erde. «Sollte ich mal Vater sein, will ich, dass meine Kinder eine gute Grundlage zum Leben haben», sagt Kunz, der seit einem halben Jahr verheiratet ist. Zu seinem neuen Merchandising-Sortiment gehören übrigens auch Babybody's.

Marco Kunz tourt derzeit mit seinem neuen Album «Fürschi» durch die Schweiz. Infos und Shop: kunzmusik.ch

#### **Was ist Biobaumwolle?**

##### **Beim Anbau von Baumwolle**

für «Migros Bio Cotton»-Produkte kommen natürlicher Dünger und natürliche Methoden zur Schädlingsbekämpfung zum Einsatz. Die Felder in Indien werden also zum Beispiel mit Kompost gedüngt. Das garantiert eine langfristige Fruchtbarkeit des Bodens. Um Schädlinge von den Feldern fernzuhalten, setzen die Bauern beispielsweise Lockpflanzen oder einen Aufguss des Neem-Baums ein. Auf diese Weise wird auch das Grundwasser geschont, wovon wiederum die Menschen profitieren.

**Bioware wird getrennt** von konventionellen Produkten verarbeitet – dieser Prozess wird durch durchgängig zertifizierte Lieferketten sichergestellt. Zudem erfolgt die Verarbeitung nach dem Migros-eigenen Eco-Standard oder dem GOTS-Standard; beide Standards garantieren, dass keine kritischen Chemikalien verwendet werden.

**Die Migros hat ihr Angebot** an Produkten aus Biobaumwolle seit 2012 deutlich ausgebaut. Der Umsatzanteil des Labels «Migros Bio Cotton» am Eigenmarken-Textilsortiment beträgt rund 22 Prozent.

# Zauber des Zillertals

Herrliche Busreisen ins schönste Tal der Alpen

**car-tours.ch**

Erstklassige Busreisen mit Schweizer Reiseleitung

Tel. 0848 00 77 88



## Marc Pircher Tage

Pfingstfest vom 6. - 9. Juni 2019

### Ihr Reiseprogramm:

1. Tag – Anreise ins Zillertal
2. Tag – Fahrt mit der Achensee-Dampfbahn & Kaiserschmarrn-Essen im Alpengenusshof Gramai. Abends Marc Pircher Fest
3. Tag – Besuch in Innsbruck mit Freizeit. Abends Marc Pircher Fest
4. Tag – Morgens Frühschoppen Marc Pircher Fest. Im Anschluss Heimreise

**LEISTUNGEN:** ✓ Busfahrt ✓ 3 Übernachtungen mit Halbpension im Mittelklasse-hotel im Zillertal ✓ Alle erwähnten Ausflüge ✓ 3 Eintritt & reservierte Plätze Marc Pircher Fest ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung

Preis pro Person  
im Doppelzimmer  
**Fr. 569.-**  
REISEHIT 88

## Zillertaler Musikanten

Pfingstfest vom 7. - 10. Juni 2019

### Ihr Reiseprogramm:

1. Tag – Anreise ins Zillertal
2. Tag – Panoramuschiffahrt auf dem Achensee & Kaiserschmarrn-Essen im Alpengenusshof Gramai. Abends Live Musik im Hotel
3. Tag – Vormittags Fahrt mit dem Dampfzug der Zillertalbahn – Nachmittags Konzert mit den Ursprung Buam, Zellberg Buam & Mayrhofner
4. Tag – Heimreise

**LEISTUNGEN:** ✓ Busfahrt ✓ 3 Übernachtungen mit Halbpension im Mittelklasse-hotel im Zillertal ✓ Alle erwähnten Ausflüge, Eintritt & reservierte Plätze für das Konzert der Zillertaler Musikanten ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung

Preis pro Person  
im Doppelzimmer  
**Fr. 499.-**  
REISEHIT 109

## Jassferien im Zillertal

im schönen Mayrhofen vom 30.5. - 4.6.2019

### Ihr Reiseprogramm:

1. Tag – Anreise nach Mayrhofen.
2. Tag – Vormittag Panoramuschiffahrt auf dem Achensee, Nachmittag Jassen im Hotel
3. Tag – Bauernhöfemuseum Kramsach & Glasbläserei Rattenberg
4. Tag – Jassen im Hotel
5. Tag – Vormittag Fahrt mit der Zillertalbahn – Nachmittag Jassen im Hotel
6. Tag – Heimreise

*Während der Reise werden 10-12 Schieberpassen gespielt.*

Preis pro Person  
im Doppelzimmer  
**Fr. 899.-**  
REISEHIT 272

**LEISTUNGEN:** ✓ Busfahrt ✓ 5 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Berghof \*\*\*\* Mayrhofen ✓ Nutzung Wellnessbereich ✓ Alle erwähnten Ausflüge ✓ Unterhaltungsabend ✓ erfahrene Jass-Reiseleitung

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

REISEGARANTIE

Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren!

Tel. 0848 00 77 88 [www.car-tours.ch](http://www.car-tours.ch)

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

Nicht inbegriffen – zusätzlich wählbar:  
Einzelzimmerzuschlag: Pircher-Reise Fr. 75.- /  
Zillertaler Musikanten Fr. 80.- / Jassferien Fr. 240.-  
Buchungsgebühr Fr. 20.- pro Person



Illustration: Rina Lang

**Lisa Stutz (25)**  
sucht die Balance zwischen urban und ländlich. Und pickt von beidem das Beste heraus.

# Wieder Teenie

Als Teenager hatte ich weder mit Akne noch mit Stimmungstiefs zu kämpfen. Mein Endgegner damals war die Müdigkeit. Ich hätte zu jeder Zeit an jedem Ort einpennen können. In der Klasse war ich bekannt dafür, dass ich kam, sah und einschliefe. Das Gemeine daran: Ich machte das nicht extra. Ich schlief in der Nacht genug, und doch fand mein Körper, dass ein bisschen mehr Erholung schon sehr cool wäre. Kennen Sie das schlimme Gefühl, wenn Sie gegen das Einschlafen kämpfen? Die Gedanken drifteten ab, der Kopf wird schwer, die Augen fallen dauernd zu. Ich hätte lieber Pickel gehabt.

Seit einigen Tagen fühle ich mich in meine Teenagerjahre zurückversetzt. Ich bin müde, und das die ganze Zeit. Zuerst gab ich dem Frühling die Schuld. Man liest ja viel über die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit. Sobald die ersten warmen Tage da sind,

erinnert sich der Körper an all die Aktivitäten des vergangenen Sommers. Nur ist der Organismus noch nicht parat für so was – und das lässt uns noch mehr gähnen.

Trotzdem bin ich nicht sicher, ob ich tatsächlich an der Frühjahrsmüdigkeit leide. Seit ich nämlich umgezogen bin und sich die tägliche zweistündige Pendlerrei um die Hälfte reduziert hat, komme ich tatsächlich zu weniger Schlaf. Die unnötige Zeit morgens im Bus zwischen Land und Stadt hatte ich vorher mit Dösen verbracht. Nun ist mein Weg vom Grünen ins Urbane ein kürzerer – mein morgentliches Nickerchen entfällt. Und ich bin wie ein Kleinkind, dem man den Mittagsschlaf abgewöhnen muss. Oder eben ein Teenager, dessen Hormone verrücktspielen. Wenigstens weckt mich am Pult heute nicht mehr ein angesäuerter Lehrer, sondern das wertfreie «Pling!» meines E-Mail-Postfachs. **MM**

Anzeige

# Aktion

**SEIDIG GLATTE HAUT für deinen Frühling**

**Veet**

**ab 2 Stück 20% auf das gesamte Veet-Sortiment**

Auf das gesamte Veet-Sortiment  
**ab 2 Stück, 20% günstiger**

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

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.  
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS 22.4.2019, SOLANGE VORRAT

# 20% günstiger



ALLES AUSSER GEWÖHNLICH

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS  
15.4.2019, SOLANGE VORRAT



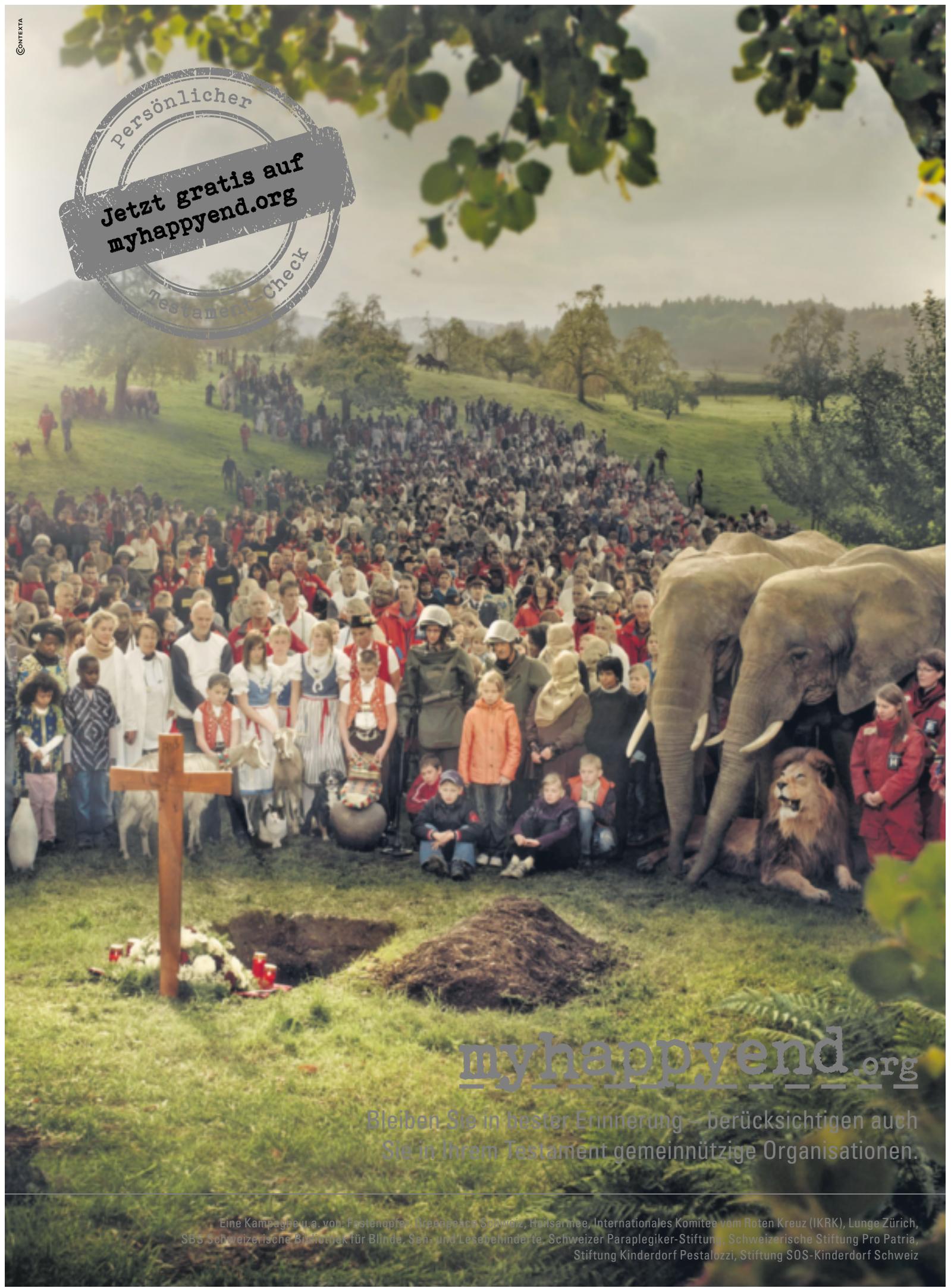
Gesamtes Garofalo Sortiment  
(ohne Frischteigwaren), ab 2 Stück, 20% günstiger.

**MIGROS**  
Ein M besser.

# Hilf mit, den Klimawandel zu stoppen!



Mit der Solarvignette 2019.  
**solarvignette.ch**



myhappyend.org

Bleiben Sie in bester Erinnerung – berücksichtigen auch  
Sie in Ihrem Testament gemeinnützige Organisationen.

Eine Kampagne u.a. von: Fastenopfer, Greenpeace Schweiz, Heilsarmee, Internationales Komitee vom Roten Kreuz (IKRK), Lunge Zürich, SBS Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte, Schweizer Paraplegiker-Stiftung, Schweizerische Stiftung Pro Patria, Stiftung Kinderdorf Pestalozzi, Stiftung SOS-Kinderdorf Schweiz

2 Modelle, 5 Farben

## SPANGENSCHUHE ODER MOKASSINS: Einfach ideal für den Sommer!

Perfektes Design & maximaler Komfort. Die **dekorative Perforation der Oberseite aus Kalbsleder** wird Ihnen garantiert gefallen. Herausnehmbare Innensohle mit Luftkissen, die durch eine eigene Sohle ersetzt werden kann. Rutschfeste Elastomer-Sohle.

Leichte und ultra-flexible Schuhe

Herausnehmbare Innensohle aus Leder

Kalabsatz (3 cm) und rutschhemmende Sohle

~~Fr. 69.90~~  
NUR  
**29.90**

**GRATIS  
LIEFERUNG  
& EINFACHER  
UMTAUSCH**

### MOKASSINS in 5 Farben zur Wahl:

Weiss: 75358.010    Coralle: 75358.113  
Bronze: 75358.101    Marine: 75358.022  
Moosgrün: 75358.125

### SPANGENSCHUHE in 5 Farben zur Wahl:

Weiss: 75333.013    Coralle: 75333.104  
Bronze: 75333.074    Marine: 75333.025  
Moosgrün: 75333.116



36 ▶ 42



### BESTELLSCHEIN

Bitte senden an: **DAMART** - Postfach - 9029 St. Gallen

**JA**, ich nutze mein Angebot: Mokassins oder Spangenschuh zum Vorteilspreis von **NUR Fr. 29.90** + der neue Damart-Katalog mit **GRATIS**-Lieferung an meine Adresse.

FARBE	BESTELLNR.	GRÖSSE	EINZELPREIS	MENGE	GESAMT
			<del>Fr. 69.90</del> 29.90		
			<del>Fr. 69.90</del> 29.90		
			<del>Fr. 69.90</del> 29.90		
			<del>Fr. 69.90</del> 29.90		
			<del>Fr. 69.90</del> 29.90		
+ Der Damart-Katalog <b>GRATIS</b>					

**GRATIS-LIEFERUNG** Fr. 6.95 **Fr. 0.-**

Dieses Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht, bis 31.08.2019.

Kauf auf Rechnung

Gesamt:

16156

(<sup>1</sup>) Frau  M.  (<sup>2</sup>) Bitte ankreuzen und in Grossbuchstaben schreiben.

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse+Hausnr. \_\_\_\_\_

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

Als Mitglied des Verbandes des Schweizerischen Versandhandels (VSV) verpflichtet sich Damart Swiss AG, den Ehrencodex einzuhalten, der Ihnen einen seriösen Einkauf garantiert. Sollte ein Modell Ihren Erwartungen nicht entsprechen, dann können Sie es innerst 14 Tagen in einwandfreiem und ungetragenem Zustand umtauschen oder zurücksenden.



**Spangenschuhe:** 1 Mit individuell verstellbarem Klettverschluss.  
2 Mit bequemem Elastikeinsatz am Fersenriemen

**Mokassins:** 3 Mit bequemem Elastikeinsatz am Rist.

Nutzen Sie dieses Kennenlern-Angebot  
mit Ihrem **VORTEILSCODE** **16156**

- Per Telefon unter **071 274 68 60**
- Online auf **www.damart.ch**
- Per Fax an **071 274 68 63**



Manchmal ist es sinnvoll, ein Möbelstück auszutauschen - dem Rücken zuliebe.

# Ergonomisch eingerichtet

Die Wohnung kann körperliche Beschwerden verursachen – wenn Möbel nicht auf die Bedürfnisse abgestimmt sind. Mit geringem Aufwand lassen sich **Fehler vermeiden**.

**Text:** Lisa Steffen

Wenn es um Rückenschmerzen geht, haben viele das Gefühl, das ständige Arbeiten am Computer sei die Ursache – aber kaum jemand denkt an den Haushalt. Tatsächlich haben viele Beschwerden ihre Wurzel genau hier: auf dem Sofa, in der Küche oder auch im Bett.

Deshalb lohnt es sich, vor dem Möbelkauf ein wenig zu rechnen: Die Körpergrösse (in Zentimetern) geteilt durch Faktor 3,72 ergibt die Sitzhöhe, die für die meisten Menschen am gesündesten ist. Diese Rechenformel gilt auch für das Sofa, wobei hier das Körpergewicht mitspielt: Sind die Polster zu weich, «versinken» gewichtige Personen beim Sitzen geradezu darin. Und das tut den Hüften nicht gut. Wenn sie beim Sitzen um mehr als 90 Grad gebeugt sind, kommen insbesondere Menschen mit Hüftarthrose nur schwer wieder hoch.

## Die Beinmuskulatur mitarbeiten lassen

Auch der Rücken gehört zu den Körperteilen, die im Haushalt häufig leiden. Ein Grund dafür sind beispielsweise zu niedrige Tische. Die Rechnung für die ergo-

nomisch optimale Tischhöhe lautet: Körpergrösse geteilt durch Faktor 2,48.

Ein weiterer Grund für Rückenschmerzen ist die Hausarbeit. Viele Hausmänner und -frauen benutzen beim Putzen, Backen oder Heben zu sehr ihren Oberkörper und zu wenig ihre Beinmuskeln. Statt den Oberkörper zum Backofen hinabzubeugen, ist es besser, in die Knie zu gehen und «aus den Beinen heraus» zu arbeiten, oder etwa beim Kochen eine Haltung mit leichter Knie- und Hüftbeugung einzunehmen.

Kleine Personen haben es in der Küche meist leichter, ergonomisch ungünstige Arbeitsflächen und Schränke ihrem Körper anzupassen: Sie können sich einfach auf einen Fusstritt stellen, damit die Höhe passt. Grössere Menschen können mit einem Brettchen arbeiten, das die Arbeitsfläche erhöht – die sich idealerweise mindestens in Hüfthöhe befindet. Schwieriger ist es für sehr grosse Menschen. Ihnen hilft oft nur eine Erhöhung des Küchenkorpus. Doch diese Investition in die Gesundheit lohnt sich, denn langfristig hilft ein ergonomisch eingerichteter Haushalt, Arztkosten zu sparen. **MM**

## Tipps zur Möbelwahl

**Auf die Ergonomie achten**, wenn Sie ein Möbelstück kaufen: Statur, Gewicht und Alter sollten berücksichtigt werden. Lassen Sie sich vom Verkaufspersonal beraten.

**Bei vergleichsweise langen oder kurzen Beinen** sollte man dies beim Berechnen der Sitzhöhe berücksichtigen.

**Wenn die Grössenunterschiede** zwischen den (erwachsenen) Personen sehr gross sind: ein Sofa wählen, dessen Sitzelemente verschiedene Härtegrade haben, oder mit Kissen arbeiten.

**Wer sich nach dem Schlaf steif fühlt**, sollte seine Bettmatratze prüfen. Spätestens nach acht bis zehn Jahren gehört sie ersetzt. Für jedes Körpergewicht gibt es passende Härtegrade.

**Bei Hüftproblemen**: einen Aufsatz auf die Toilette montieren, das erleichtert das Aufstehen.

**Ein «Ergonomie-Check» daheim** durch einen Physiotherapeuten oder eine Fachfrau für Ergonomie kann helfen, Probleme und zu entschärfen.

## Bewegung in den Pausen So erfahren Sie es:

- Discover in der Migros-App öffnen
- Diese Seite scannen



migros-impuls/  
bewegungspausen



iMpuls ist die Gesundheitsinitiative der Migros.



**Lisa Steffen**  
dipl. Physiotherapeutin HF,  
Leiterin Therapien  
Medbase Olten

In Zusammenarbeit mit  
**medbase**

# SCHÄTZE DES MITTELMEERS

## Mit der brandneuen AIDAnova

Als Traumziele Ihrer Reise reihen wir die glanzvollsten Schmuckstücke aneinander. Bestaunen Sie in der Ewigen Stadt Rom das Erbe des Römischen Reiches und in Florenz eine Fülle weltberühmter Kunstwerke. Barcelona wird Sie mit gotischen Monumenten und futuristischer Architektur begeistern. In unseren Aktionspreisen ist sogar die An-/Rückreise mit dem Flug nach Mallorca, die Trinkgelder und die Tischgetränke zu den Hauptmahlzeiten schon inbegriffen.

## Exklusive Aktionspreise

Preise pro Person bei 2er Belegung

22.06. 29.06. 13.07. 03.08\* 17.08. 31.08. 21.09.  
19.10.19

Innen Vario	1099	1099	1199	1299
Aussen Vario	1199	1199	1399	1549
Balkon Vario	1249	1349	1549	1699
Veranda				
Komfort Vario	1299	1399	1599	1749

\*Zuschlag 3.8. CHF 50.- pro Person  
Kabinennummern werden kurzfristig zugewiesen  
Aktionspreise gültig bis 07.05.19 oder so lange verfügbar

## Einfaches Reisen

Schweizer Bürger benötigen eine gültige Identitätskarte oder einen gültigen Reisepass.

Palma de Mallorca



Beste Reisezeit!

Bordsprache und alle Ausflüge in Deutsch!

Trinkgelder und Tischgetränke inbegriffen!

## Ihr TOP Reiseprogramm

1. Tag Direktflug von Zürich nach Mallorca, Einschiffung
2. Tag Erholung auf See
3. Tag Civitavecchia/Rom, Italien
4. Tag La Spezia, Italien
5. Tag Erholung auf See
6. Tag Marseille, Frankreich
7. Tag Barcelona, Spanien
8. Tag Ausschiffung, Direktflug von Mallorca nach Zürich



## Aktionspreis

8 Reisetage inkl. Vollpension an Bord, Trinkgelder und Tischgetränke, An-/Rückreise CHF

# 1099.-

AIDAnova\*\*\*\*

Indienststellung 2018 – Länge 337 Meter – Breite 42 Meter – 16 Decks – 2500 Kabinen – Pools – Whirlpools – Wellness- & Spa Bereich – Casino – Theater – 17 Restaurants (davon 5 Buffetrestaurants) – 23 Bars – Bordsprache Deutsch.

So viel ist inbegriffen: • Direktflug Zürich–Mallorca-Zürich • Transfers Flughafen-Hafen-Flughafen • Fantastische Kreuzfahrt gemäss Programm • 7 Übernachtungen in der gewählten Kabinenkategorie • umfangreiche Vollpension an Bord • Tischgetränke zu den Hauptmahlzeiten und Trinkgelder • persönliche Betreuung durch erfahrene Mitarbeiter der Reederei.

Nicht inbegriffen: • Weitere Getränke an Bord und persönliche Auslagen • fakultative Landausflüge • Annulationskostenversicherung • Reservationsgebühr Fr. 15.- pro Person.

Die AIDAnova – Ihr Erstklass-Schiff



 **onlinetours.ch**  
Glattalstrasse 232 • 8153 Rümlang

 REISEGARANTIE

sofort online oder telefonisch buchen!

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

Tel. 044 552 07 07

info@onlinetours.ch



**1x2 HALBFINAL  
UEFA CHAMPIONS LEAGUE  
TICKETS GEWINNEN!\***



Gatorade,  
0,5 L Flasche

CHF 2.45



OFFICIAL SPORTS DRINK PARTNER

## \*INKL. FLUG & HOTEL

Jetzt mitmachen und deinen Namen, Adresse & Telefonnummer per E-Mail an [pbs.reception@pepsico.com](mailto:pbs.reception@pepsico.com) senden! Teilnahmeschluss: 21.04.2019. Kein Kaufzwang.

**Teilnahmebedingungen:** Marke Gatorade der PepsiCo Deutschland GmbH, Hugenottenallee 173, 63263 Neu-Isenburg verlost 1x2 Tickets für die UEFA Champions League Halbfinale am 01.05.2019 inkl. Flug + Hotel. Mitmachen darf jeder ab 18 Jahren mit Wohnsitz und Adresse in der Schweiz. Rechtsweg und Barauszahlung ausgeschlossen. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel willigt der Absender in die Verarbeitung seiner personenbezogenen Daten ein und kann diese Einwilligung jederzeit widerrufen. Der Widerruf ist zu richten an: [pbs.reception@pepsico.com](mailto:pbs.reception@pepsico.com). Der Widerruf hat den Verzicht auf die Teilnahme zur Folge. Weitere Teilnahmebedingungen unter [www.gatorade.ch/tnb](http://www.gatorade.ch/tnb). Unsere Datenschutzrichtlinien finden Sie unter [www.pepsicoprivacypolicy.com/de](http://www.pepsicoprivacypolicy.com/de)

**MIGROS**

Gatorade gibts in Ihrer Migros



*Ein Bijou für jede  
Küche:* die Assistent  
Original AKM6230 aus  
Schweden



Das Migros-Magazin  
und Avissa verlosen  
**vier Assistent  
Original AKM6230  
Küchenmaschinen**  
von Ankarsrum  
im Wert von je  
899 Franken.

## Die Küchenmaschine, die mehr kann

**Küchengeräte von Ankarsrum waren und sind genau das,** was die Schweizer Importfirma Avissa vor drei Jahren unbedingt in ihrem Sortiment haben wollte: hochwertig, einfach bedienbar, mit viel Liebe fürs Detail konzipiert, gut aussehend und hergestellt in dem Land, wo der Hersteller des Gerätes auch seinen Sitz hat: Schweden.

**So kann die Küchenmaschine Assistent Original AKM6230 nicht nur kneten,** rühren, mixen, pürieren, entsaften, raspeln, Kaffeebohnen mahlen, Getreideflocken zerkleinern, Nudeln rollen, Fleisch hacken und Würste stop-

fen, sondern auch mühelos bis zu fünf Kilo Teig verarbeiten und mit dem Blenderaufsatz mit bis zu 14 000 Umdrehungen pro Minute Zutaten mixen. Zudem sieht sie cool aus. Und anders als bei anderen Küchenmaschinen dreht sich bei ihr die Schüssel und nicht der Knethaken, was zu einem hervorragenden Knetergebnis führt. Vergangenes Jahr erhielt die Assistent Original AKM6230 denn auch einen der angesehensten Konsumentenpreise Europas: den Award «Best of the Best – Kücheninnovation des Jahres 2018». **MM**

**Infos:** [assistant-original.ch](http://assistant-original.ch)

### Verlosung

**Preisfrage:** Welchen Award hat die Küchenmaschine Assistent Original AKM6230 2018 erhalten?

### So machen Sie mit:

- Per Telefon:** Wählen Sie 0901560 039 (1 Fr./Anruf) und nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse.

- Per SMS:** Senden Sie eine SMS mit dem Text GEWINNEN, dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer 920 (1 Fr./SMS). Beispiel: GEWINNEN, Lösungswort, Beat Beispiel, Beispielstrasse 1, 9999 Exempelstadt

- Per Postkarte:** Senden Sie eine Postkarte (A-Post) mit Ihrem Lösungswort und Ihrer Adresse an Migros-Magazin, «Ankarsrum», Postfach, 8099 Zürich
- Online:** (gleichwertige Gratisteilnahme) [migrosmagazin.ch/wettbewerbe](http://migrosmagazin.ch/wettbewerbe)

**Einsendeschluss:  
14. April 2019**

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es erfolgt keine Barauszahlung, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende des Migros-Genossenschafts-Bundes sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mehrfachteilnahmen sind nicht erlaubt und werden vom Wettbewerb ausgeschlossen. Preise, die nicht bis spätestens drei Monate nach Ziehung durch den Gewinner bezogen werden, verfallen ersatzlos.

Matthias Sempach, Schwingerkönig

Win 10 x 2 VIP-Packages

**EMMENTALER**  
SWITZERLAND  
Das Schweizer Original

Jetzt in der Migros  
Emmentaler AOP Surchoix kaufen  
und als VIP ans Eidgenössische 2019.  
Ou du Mättu. emmentaler.ch/vip



## Elektromobil PONI

führerscheinfrei, sicher und komfortabel, auch bis 30 km/h



Prospekte / kostenlose Probefahrt überall in der +  
Lukas Jenni GmbH • Im Gstein • CH-8424 Embrach  
Tel. 044 876 04 07 • [www.lukas-jenni.ch](http://www.lukas-jenni.ch)

-->

Bitte kostenlosen Prospekt schicken an:

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

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

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

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

MM

## Ferien

**SÜDTIROL EXPRESS**

Jeden Samstag, April bis Oktober  
Schweiz → Südtirol → Schweiz.

- ✓ Ohne Kofferschleppen: Transfer Car → Hotel → Car inklusive
- ✓ Fahrt im 4-Sterne Car mit Toilette, Klima, verstellbaren Sitzen
- ✓ Fahrradtransport möglich
- ✓ Aus der ganzen Schweiz: Abfahrt/ Ankunft in Zürich ist auf Fahrplan SBB abgestimmt
- ✓ Kaffee und Gipfeli auf der Hinfahrt inklusive

**Infos & Buchung:**  
① 071 298 11 11  
[sudtirolexpress.ch](http://sudtirolexpress.ch)

**Hotel OLYMPIA** \*\*\*

Genießen und wohlfühlen in Dorf Tirol oberhalb der Kurstadt Meran!

Herrliche Panoramalage - idealer Ausgangspunkt für Wanderungen. Wir bieten unseren Gästen tägliche, kostenlose Benützung der Saunalandschaft, Benützung des Hallen- u. Freibades, kostenloses WLAN, gratis-Parkgarage. Reichhaltiges Frühstückbuffet, Menuwahl mit Salatbuffet. Halbpension ab € 79,- p.-P./Tag, Familie Mair und das Olympia-Team

I-39019 Dorf Tirol bei Meran / Südtirol  
Tel. +39 0473 92 33 83 | Fax +39 0473 92 31 99  
[hotel.olympia@rolmail.net](mailto:hotel.olympia@rolmail.net) | [www.hotel-olympia.it](http://www.hotel-olympia.it)

## Gesundheit

**[www.zahnbehandlung-ungarn.ch](http://www.zahnbehandlung-ungarn.ch)**

Mit unserem modernen Reisecar fahren wir für nur Fr. 190.- jeden Sonntag nach Ungarn. Ihre ganz persönliche Luxuslösung zu echt ungarischen Preisen. Sprechen Sie mit uns.

**F. OSWALD CONSULTING** 071 951 02 71

Hotellerie, Auslandbusfahrten und Zahnbehandlung sind von der Mehrwertsteuer befreit, da wir im Auftrag und Vereinbarung unserer Partnerfirmen agieren.

## Leukerbad

**TOP Badepauschale 2019**

### Hotel Alpenblick

3954 Leukerbad  
direkt neben dem Leukerbad Therme  
[www.alpenblick-leukerbad.ch](http://www.alpenblick-leukerbad.ch)  
[info@alpenblick-leukerbad.ch](mailto:info@alpenblick-leukerbad.ch)  
Telefon 027 472 70 70  
Fax 027 472 70 75

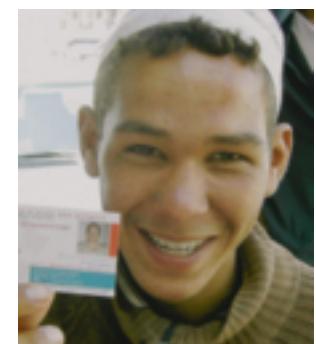
3 Übernachtungen mit Halb-Pension  
Täglicher Eintritt in die Leukerbad-Therme, inklusive Sauna und Dampfbad, Bademantel  
freie Benutzung der Bergbahn Gemmi, Leukerbad Card Plus (Sportarena, Ringjet Busverbindungen nach Albinen, Flaschen, Inden)  
**Fr. 396.-** pro Person

5 Übernachtungen mit Halb-Pension  
Täglicher Eintritt in die Leukerbad-Therme, inklusive Sauna und Dampfbad, Bademantel  
freie Benutzung der Bergbahn Gemmi, Leukerbad Card Plus (Sportarena, Ringjet Busverbindungen nach Albinen, Flaschen, Inden)  
**Fr. 660.-** pro Person

7 Übernachtungen mit Halb-Pension  
Täglicher Eintritt in die Leukerbad-Therme, inklusive Sauna und Dampfbad, Bademantel  
freie Benutzung der Bergbahn Gemmi, Leukerbad Card Plus (Sportarena, Ringjet Busverbindungen nach Albinen, Flaschen, Inden)  
**Fr. 896.-** pro Person

Einzelzimmerzuschlag auf alle Arrangements Fr. 10.- pro Tag.  
Die grösste alpine Thermalbadeanstalt Europas steht unseren Gästen am Anreisetag ab 12.00 Uhr mittags zur Verfügung!

«Ich bin glücklich nicht mehr auf der Strasse leben zu müssen und danke Ihnen für Ihre Hilfe!»



Naufel (19) lebte 14 Jahre auf der Strasse. Dank der Unterstützung von VHSKM konnte er die Mittelschule besuchen, eine Lehre machen und leitet nun ein Veloverleihgeschäft.

Um Strassenkindern in Marokko direkt und vor Ort helfen zu können, sind wir auf Ihre Spende angewiesen. Danke!  
**PC 60-253617-3**



[www.strassenkinder-marokko.org](http://www.strassenkinder-marokko.org)

# Migros-Geschenkkarten zu gewinnen!

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie eine von **5 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken.**

Für die grüne Zusatzlösung winken **5 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 50 Franken.**



x5

x5

Musik: Zusammenklang		amerik. Jazz-Sängerin (Marla)	frz.: frisch		Mutter der Nibelungenkönige		Abendstern	CH-Hochschule		Grossväter	hohe Jass-karte		engl.: Träume		Rundhäuser in Apulien	med.: Krankheitsbild	Hauptstadt v. Litauen (dt.)		Sprachwissenschaftler
Felsspalte, Abgrund					zwei Verhei-rateite				2				korro-diert			1			
Wendekurve					Handwerksgerät		Trinkgefäß					unterer Abschl. d. Bauchwand		US-Universitätsstadt					
		Blumeninsel im Bodensee		Kleinstadt im Kt. SG						Miss CH (Lauriane)							dt. TV-Sender (Abk.)		
Verhältniswort		mythol. König v. Kreta										Rührstück							
Lichtbilder			3		hochgeboren, vornehm		Film von Spielberg (1982)					Walliser Süßspeise		Vorn. d. Sängers Reim			nachmähen		
hochtalentiert	Bobbahn	Titel d. span. Hochadels		Flächenmass							Blutbahn	Hafen-schutz-dämme			7				
Nachbarvolk der Iraker							Kaufartikel						buddh. Kuppelbau		Musikträger Mz.		kirschrot (frz.)		
				Laubbaum		Gattung, Art					feierl. Gedicht	engl.: Strasse				6			
Bruder Jakobs		Spielklasse (Sport)					griech. Sporadeninsel			flink, schick	Berg bei Brienz 2350 m	4					engl. Firmenform (Abk.)		
Aristokrat				5			wenn, zu der Zeit				Ton-ge-schlecht	frz.: ja			Doppelkonsonant		eingeschaltet		
		Bindewort		Phase des Erdtrabanten							engl. Anrede (Abk.)	beständig. Tropenwind							
unbest. frz. Artikel		europ. Fluss				Elend, Bedrängnis			ausführlich							MMA SR 15 de			
dummes Gerede (ugs.)						steif						1	2	3	4	5	6	7	

## So nehmen Sie teil:

### Hauptpreis (blaues Lösungswort)

Tel.: 0901560 041 (Fr. 1.-/Anruf)

**SMS:** Senden Sie MMD1, gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.-/SMS), Bsp.: MMD1 SOMMER, Hans Muster, Musterweg 22, 8000 Musterdorf

**Internet:** migrosmagazin.ch/wettbewerbe

**Postkarte** (A-Post): Migros-Magazin, Kreuzworträtsel, Postfach, 8074 Zürich

### Zusatzauspreis (grünes Wort)

Tel.: 0901560 065 (Fr. 1.-/Anruf)

**SMS:** Senden Sie MMD5, gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.-/SMS), Bsp.: MMD5 WINTER, Hans Muster, Musterweg 22, 8000 Musterdorf

**Chancengleiche WAP-Teilnahme ohne Zusatzkosten:** <http://mvpch.ch/>

MMD12315 (gratis übers Handynet)

**Teilnahmeschluss:**

Sonntag, 14.4.2019, 24 Uhr

## Gewinner Nr. 13:

### Hauptpreis:

Nina Wismer, Hünenberg See ZG; Marianne Wullschleger, Oftringen AG; Lydia Winter, Urtenen-Schönbühl BE; Veronika Gradwohl, Hägendorf SO; Elisabeth Schär, Biglen BE

### Zusatzauspreis:

Gisela Schmucki, Grosswangen LU; Hedy Tschanz, Bazenheid SG; Walter Hostettler, Schönenbuch BL; Karin Clerici, Winterthur ZH; Elisabeth Flückiger, Hugelhofen TG

## Auflösung Nr. 14:

KUEHLER



**Teilnahmebedingungen:** Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Computergesteuerte Massenteilnahmen sind nicht gewinnberechtigt. Die Mitarbeiter der Migros-Medien sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und mit Namen und Wohnort veröffentlicht.

# 20% günstiger.

Mach  
mich

## HOLLÄNDISCH

ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 9.4. BIS 15.4.2019,  
SOLANGE VORRAT

love,

**THOMY**

Duo-Pack

20%

4.00 statt 5.00

THOMY Mayonnaise à la française  
2 x 265 g



Duo-Pack

20%

2.70 statt 3.40

THOMY Senf mild  
2 x 200 g

Duo-Pack

20%

5.60 statt 7.00

THOMY Flüssigsaucen,  
z.B. Hollandaise, 2 x 250 ml



## MIGROS

Ein M besser.

MM02/2019

Ich bin das Zelt,  
das Erdbebenopfern  
Obdach gibt.

Ich bin die Ärztin,  
die Patienten  
neuen Mut gibt.

Ich bin die Stütze,  
die das Gehen  
wieder ermöglicht.

# Ich bin dein Testament.

Rebel Communication

Ja, ich bestelle einen  
Testamentratgeber.

Vorname

Name

Strasse

PLZ

Ort

Bitte einsenden an:  
Ärzte ohne Grenzen Schweiz  
Kanzleistrasse 126  
8004 Zürich

Ihr Testament kann Leben retten. Informieren  
Sie sich jetzt in unserem kostenlosen Ratgeber  
zum Thema Erbschaften und Legate.



[www.msf.ch/testament](http://www.msf.ch/testament)

# Gewinnen Sie eine von 6 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken!



## Quiz

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

### 1. Wo in der Schweiz liegt der Thurgau?

**B** Südwesten      **R** Nordosten      **S** Süden

### 2. Auf was bezieht sich der Spruch «April, April, der weiss nicht, was er will»?

**A** Wetter      **I** Liebende      **E** Männer

### 3. Was steckt hinter dem Kürzel MwSt?

**U** Mehrwertsteuer      **H** Grundsteuer      **S** Personalsteuer

### 4. Wo steht das Rätische Museum?

**N** Arosa      **E** Davos      **B** Chur

### 5. Welcher Hausberg ist praktisch gleich hoch wie der Gurten?

**A** Pilatus      **T** Üetliberg      **O** St. Chrischona

### 6. Welches dieser afrikanischen Länder besitzt eine Eishockeynationalmannschaft?

**S** Syrien      **R** Ruanda      **I** Algerien

### 7. Welcher Schauspieler wohnte einst in Crans-Montana?

**A** Sean Connery      **E** Roger Moore      **L** Timothy Dalton

### 8. Wo kommen «diakritische Zeichen» vor?

**N** Vererbung      **R** Buchstaben      **T** Gehirn

#### Lösungswort:

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

## 3 × 100 Franken zu gewinnen

### So nehmen Sie teil:

**Tel.:** 0901560 042 (Fr. 1.-/Anruf)  
**SMS:** Senden Sie MMD2, gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.-/SMS), Bsp.: MMD2 TASTIINN. Hans Muster, Musterweg 22, 8000 Musterdorf  
**Postkarte** (A-Post): Migros-Magazin, Quiz, Postfach, 8074 Zürich  
**Internet:** migrosmagazin.ch/wettbewerbe

**Teilnahmeschluss:**  
**Sonntag, 14.4.2019, 24 Uhr**

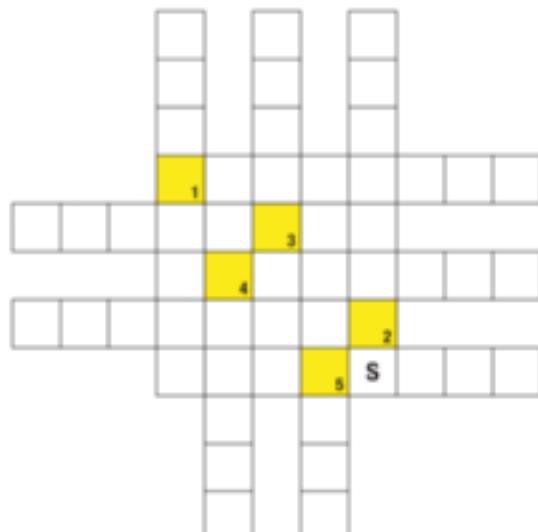
**Teilnahmebedingungen:**  
auf der ersten Rätselseite

### Auflösung Nr. 14:

**AEGYPTEN**  
**Gewinner Nr. 13:**  
Patrizio Ferradino,  
Heimberg BE;  
Horst Eisenring,  
Widnau SG;  
Helen Räber, Sins AG

## Paroli

Tragen Sie die zehn Wörter in das Rätselgitter ein. Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 5:



ABGASARM  
ANTRABEN  
ARTISTIK  
GEORGIER  
IRREALIS  
MEGASTAR  
POPSTAR  
RINGECKE  
UNSTETIG  
VERSIERT

## 3 × 100 Franken zu gewinnen

### So nehmen Sie teil:

**Tel.:** 0901560 043 (Fr. 1.-/Anruf)  
**SMS:** Senden Sie MMD3, gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.-/SMS), Bsp.: MMD3 OSTEN. Hans Muster, Musterweg 22, 8000 Musterdorf  
**Postkarte** (A-Post): Migros-Magazin, Paroli, Postfach, 8074 Zürich  
**Internet:** migrosmagazin.ch/wettbewerbe

**Teilnahmeschluss:**  
**Sonntag, 14.4.2019, 24 Uhr**

**Teilnahmebedingungen:**  
auf der ersten Rätselseite

#### Lösungswort:

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

### Auflösung Nr. 14:

**Gewinner Nr. 13:** Fritz Marthaler, Biel BE;  
Hugo Nyffenegger, Hinwil ZH; Laura Gisler, Seedorf UR

## **Bad Wörishofen** – wo Kneipp zu Hause ist

Nur rund 2,5 Autostunden von Zürich oder entspannt mit dem Bus unseres Partners „Stöcklin-Reisen“ können Sie bei uns entspannt die Ferien genießen.

**27. April –  
Tulpentag mit Tulpenball  
am Abend**



Gratis Broschüren erhalten Sie:

### **Gäste-Information**

Hauptstraße 16  
D-86825 Bad Wörishofen  
Tel. +49 (0) 8247 / 99 33 55  
info@bad-woerishofen.de  
www.bad-woerishofen.de



## **Allgäu Skyline Park**

### **Bayerns größter Freizeitpark**

Direkt an der A 96 Lindau – München gelegen, erstreckt sich der über 32 Hektar große Allgäu Skyline Park. Der mehrfach ausgezeichnete Freizeitpark bietet mit seinen über 60 verschiedenen Attraktionen ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie.

Allgäu Skyline Park · Fa. Joachim Löwenthal · Skyline-Park-Straße 1  
D-86871 Rammingen · Tel. +49 (0)8245 / 96690 · www.skylinepark.de



## **Kneipp-Kurhotel Marienbad**

### **Basenfastenwoche: 7 ÜN ab 664,- € p. P.**

(ganzjährig buchbar)  
inklusive basischer Ernährung, Tees und Mineralwasser,  
60 Minuten Massage oder Lymphdrainage,  
10 verordnete Kneippanwendungen, 1 entschlackendes  
Ganzkörper-Seifenpeeling.

Das Marienbad · Eichwaldstr. 25 a · D-86825 Bad Wörishofen  
Tel. +49 (0)8247 / 395-0 · www.marienbad.de



## **Kneippkurhaus St. Josef★★★**

### **Wohlfühlwoche: 7 ÜN/VP ab 678,- € p. P.**

1 x ayurvedische Massage, 2 x Teilmassagen Aromaöl,  
5 x Kneippanwendungen Durchblutung, 1 x Heusack, 1 x  
Entspannungseinheit, 2 x Gruppengymnastik, freie Nutzung  
des Schwimmbades, Saunalandschaft, Fitness, Gottesdienste  
in der Kapelle – Arrangement ganzjährig buchbar –

Kneippkurhaus St. Josef · Adolf-Scholz-Allee 3 · D-86825 Bad Wörishofen  
Tel. +49 (0)8247 / 3080 · www.kneippkurhaus-st-josef.de



Bild: Tomas Wüthrich

# **IHRE SPENDE BRINGT MENSCHEN VORWÄRTS**

[velafrica.ch/machen-sie-mit](http://velafrica.ch/machen-sie-mit) PC 30-7391-3

# **velafrica**

Mobilität mit Perspektiven

# Gewinnen Sie eine von 5 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken!



## Sudoku

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 blauen Feldern von links nach rechts.

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

## 5 × 100 Franken zu gewinnen

### So nehmen Sie teil:

**Tel.:** 0901560044 (Fr. 1.-/Anruf)  
**SMS:** Senden Sie MMD4, gefolgt von der Lösungszahl, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 920 (Fr. 1.-/SMS), Bsp.: MMD4 123.

Hans Muster, Musterweg 22, 8000 Musterdorf  
**Postkarte** (A-Post): Migros-Magazin, Sudoku, Postfach, 8074 Zürich  
**Internet:** migrosmagazin.ch/wettbewerbe

**Teilnahmeschluss:**  
**Sonntag, 14.4.2019, 24 Uhr**

**Teilnahmebedingungen:**  
auf der ersten Rätselseite

## Auflösung Nr. 14:

354

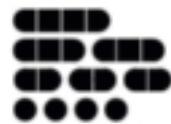
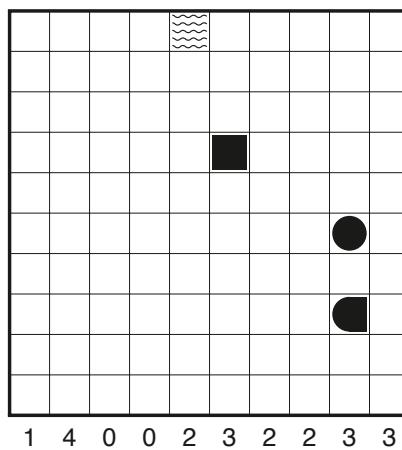
8	3	5	4	6	1	7	2	9
9	7	4	5	8	2	6	3	1
2	6	1	7	3	9	8	4	5
6	2	8	3	1	4	5	9	7
7	4	9	8	5	6	3	1	2
1	5	3	9	2	7	4	8	6
4	1	2	6	7	8	9	5	3
3	8	6	1	9	5	2	7	4
5	9	7	2	4	3	1	6	8

## Gewinner Nr. 13:

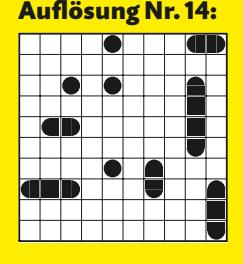
Anita Garcia, Steffisburg BE;  
Eva Elbrächter,  
Ostermundigen BE; Jeannette  
Ahlin, Grand-Lancy GE;  
Rosemarie Frund, Delsberg;  
Apollonia Lückner,  
Ornalingen BL

## 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.



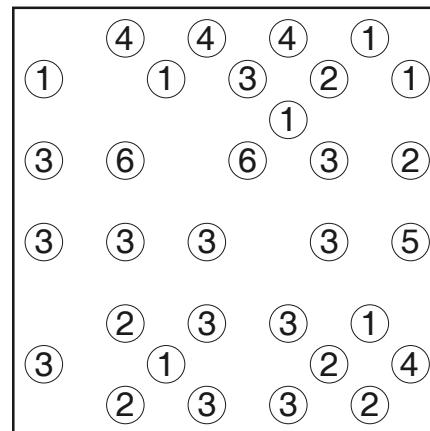
## Auflösung Nr. 14:



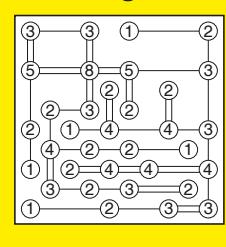
## Brücken

Jeder Kreis stellt eine Insel dar. Die Zahl darin gibt an, wie viele Brücken dort enden. Brücken sind nur zu horizontal oder vertikal benachbarten Inseln erlaubt. Diese dürfen mit einfachen oder doppelten Brücken verbunden werden. Am Schluss sollen alle Inseln miteinander verbunden

sein. Verboten: Kreuzungen, diagonale Brücken und mehr als zwei Linien



## Auflösung Nr. 14:



## Impressum

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

**Auflage/Leserschaft:**  
Beglückigte Auflage:  
1558711 Ex. (WEMF 2018)  
Leserschaft: 2371000  
(WEMF, MACH Basic 2018-2)

**Adresse Redaktion und Business**  
Limmatstrasse 152,  
Postfach 1766, 8031 Zürich  
**Kontakt:** www.migmag.ch/leser

**Herausgeber**  
Migros-Genossenschafts-Bund

**Publizistische Gesamtleitung**  
Sarah Kreienbühl  
**Leitung Redaktionen**  
Franz Ermel

**Redaktionsleitung**  
Migros-Magazin  
Yvonne Samaritani  
**Leitung Bild**  
Olivier Paky

**Leitung Layout**  
Pablo Tys  
**Leitung Ressort Health & Beauty**  
Rüdi Steiner  
**Leitung Ressort Food**  
Roberto Zimmermann  
**Leitung Produktion**  
Remo Leupin

**Leitung Business**  
Thomas Brügger

**Abonnemente:**  
Sonja Frick  
abo@migmag.ch  
Tel.: 058 577 13 00

gedruckt in der  
**schweiz**

**Druck:** NZZ Media Services AG,  
Tagblatt Print

# FÜR CLUB-MITGLIEDER: 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**  
Ein M besser.

## VERGÜNSTIGTES SMARTPHONE MIT MAXI ABO

Schliessen Sie jetzt ein M-Budget Maxi Abo in Ihrer melectronics-Filiale ab (Fr. 29.–/Monat plus einmalige Aktivierungskosten von Fr. 40.–) und Sie erhalten das neue Samsung Galaxy S10e 128GB Prism Black während der Aktionsdauer zum Vorzugspreis.



**Aktionsdauer:** bis 22. April 2019  
**Preis:** Samsung Galaxy S10e 128GB Prism Black für **Fr. 629.–** statt Fr. 779.–  
**Profitieren:** Zeigen Sie Ihre Cumulus-Karte beim Kauf eines Samsung Galaxy S10e 128GB Prism Black und Sie erhalten beim gleichzeitigen Neuabschluss eines M-Budget Maxi Abos (Fr. 29.–/Monat plus einmalige Aktivierungskosten von Fr. 40.–) Fr. 150.– Cumulus-Vorteil.  
**Weitere Informationen:** [www.migros.ch/cumulus/m-budget](http://www.migros.ch/cumulus/m-budget)



## CROSSWAVE-BIKES ZUM VORZUGSPREIS

Starten Sie mit einem neuen Bike von Crosswave in die Bike-Saison. Ob Trekking- oder E-Bike, ob für die Stadt oder im Gelände: Bei SportXX profitieren Sie jetzt von 20% Cumulus-Vorteil auf alle Crosswave-Bikes.



**Aktionsdauer:** bis 15. April 2019 oder solange der Vorrat reicht  
**Preis:** z.B. Crosswave E-Bike Pro Wave Bosch Active Line Plus, 400Wh-Akku für **Fr. 2159.20** statt Fr. 2699.–  
**Profitieren:** Weisen Sie in Ihrer SportXX-Filiale Ihre Cumulus-Karte vor und profitieren Sie von 20% Vorteil auf alle Crosswave-Bikes (Mindesteinkauf Fr. 599.–).  
**Weitere Informationen:** [www.sportxx.ch/cumulus](http://www.sportxx.ch/cumulus)





# «Wir wollen uns in allen Farben zeigen»

Nach einem Hirnschlag beschloss Saskia Stäuble, für die Musik alle Zelte abzubrechen. Mit Michael Odermatt gründete sie das Duo «Dust of Soul». Dieses gibt auf der ganzen Welt Konzerte – ist es in der Schweiz, dann am liebsten in Luzern.

Text: Lisa Stutz Bilder: Mischa Christen



3

**Namen** Saskia Stäuble (37) und Michael Odermatt (30)

**Wohnort** keiner

**Das läuft bei uns** «Uns verbindet die Liebe zur Musik. Wir sind kein Paar, verbringen aber das Leben zusammen. Was wir schon alles erlebt haben: Wir sind in New York aufgetreten, in Oman, in Tunesien – vor Tausenden von Leuten. Wir überlegen, als Nächstes nach Indien zu gehen. Bollywood wäre ein attraktiver Markt, wir hatten schon einen Auftritt für MTV India. Wir haben beide Dinge erlebt, die uns das Leben schätzen lassen. Wenn nicht jetzt, wann dann? Unsere Musik bezeichnen wir als ‹Opera Pop›. Gerade haben wir mit ‹In Colors› unser erstes Album herausgegeben – wir wollen uns in allen Farben zeigen, in unserer ganzen verrückten Vielfältigkeit.»



6



#### Unser Lieblingsprodukt

«Wir lieben das Bio-Nature-Joghurt. Wenn wir gerade nicht so viel Geld haben, weichen wir auf das von M-Budget aus.»

**1 Unser Schloss** «Das Gütsch hoch über Luzern ist wie unser Zuhause. Als wir in der Schweiz noch gar nicht bekannt waren, konnten wir hier erste Konzerte geben. Wir sind auf ewig dankbar dafür.»

**2 Unser Obdach** «Vor sechs Jahren haben wir alles verkauft und sind in die Welt hinausgezogen, um Musik zu machen. Wir haben keinen festen Wohnsitz. Sind wir in der Schweiz, kommen wir bei Freunden unter. Dort stellen wir immer unser mobiles Piano auf.»

**3 Unsere Kleider** «Unser Stil ist elegant und auffallend. Wir sind ein bisschen

crazy und unsere Kleider auch. Zu unseren teuren Bühnenoutfits sind wir durch glückliche Zufälle gekommen.»

**4 Seine Tasche** «Seit unsere gemeinsame Reise gestartet hat, trage ich diese Tasche bei mir. Alles hat darin Platz: Pass, Laptop, CDs, Selfiestick...»

**5 Ihr Medaillon** «Die Kette ist das Geschenk eines Freundes aus Oman. Er hat sie mir vor einem grossen Auftritt für MTV India gegeben. Ich schreibe meine nächsten Ziele jeweils auf Zetteli und stecke sie ins Medaillon. Habe ich sie erreicht, verbrenne ich das Papier.»

**6 Unser Kraftort** «Wenn wir ein Tief haben, gehen wir in den Gütschwald. An der frischen Luft können wir bessere Entscheidungen treffen. Auf dem Bänkli neben dem Brunnen essen wir jeweils ein Sandwich und reden.» **MM**



# TAGES-JOKER

Freitag, 12.4., und Samstag, 13.4.2019



40%

Gesamtes Baby- und Kinder-Bekleidungs-Sortiment sowie Kinderschuhe  
(ohne SportXX), z.B. Knaben Shorty, blau, Gr. 98/104–122/128,  
pro Stück, **10.15** statt 16.95, gültig vom 12.4. bis 13.4.2019

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.  
Bei diesem Angebot sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
**DAS TAGES-JOKER-ANGEBOT GILT AM ANGEgebenEN DATUM  
IN HAUSHALTStÜBLICHEN MENGEN, SOLANGE VORRAT.**

**MIGROS**  
Ein **M** fantastischer.