

M
MIGROS MAGAZIN
M

**Preisliste und
weitere
Informationen
auf Seite 18**

SKI- UND SNOWBOARD- VERMIETUNG



SPORT X



WINTER HIGHLIGHTS DAMEN

1 Giro Skibrille Balance II Vivid W Black & White Lux, 169.- 4948.633
2 Head Skihelm Rita, Gr. 52-55/56-59, 199.- 4948.642
3 Rossignol Damen-Skischuh Pure Pro 80, Gr. 23.5-26.5, 389.- 4954.808
4 K2 Damen-Skischuh Anthem 95 Boa GW, Gr. 23.5-26.5, 499.- 4954.856
5 K2 Damen-On-Piste-Ski Disruption SC inkl. ER3 10 GW, 146-160 cm 669.- 4643.233
6 Völki Damen-On-Piste-Ski Flair SC Carbon inkl. VMotion 11 GW, 153-165 cm, 949.- 4643.247
7 Scott Skijacke Ultimate Dryo, Gr. S-XL, 369.- 4625.852
8 Scott Skihose Ultimate Dryo 10, Gr. S-XL, 229.- 4625.617



KATZENSTREU – DIE PERFEKTE HAUSHALTSHILFE Seite 37

*Wieso immer
mehr Frauen
ADHS haben*

Seite 30

M

MIGROS MAGAZIN

M



*Kaffeemaschinen
richtig
reinigen*

Seite 21

HÜLLE MIT FÜLLE

*Pastetli mit und ohne
Kügeli – die besten Rezepte*

Seite 22

SÜSSES ODER SAURES? DAS HALLOWEEN-QUIZ Seite 12

Vitamine für nur 1 Franken



1.-

Äpfel Gala
Schweiz, Schale, 500 g



1.-

Kartoffeln festkochend
Schweiz, Beutel, 1 kg



1.-

Mandarinen
Spanien, Netz, 1 kg

Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten vom 31.10. bis 6.11.2023, solange Vorrat.

MIGROS
macht meh für d'Schwiiz

Vorfreude kann so süss sein

Probiere unsere Neuheiten



ab 3 Stück

30%

Alle Tees

(ohne Alnatura), z.B. Yogi Tea Bio Classic, 17 Beutel, **3.40** statt 4.80



4.40

Frey Wichtel Ida
75 g



4.40

Frey Wichtel Mika
75 g



20%

Alle Frey Freylini Kugeln im Beutel

z.B. Classics, 480 g, **8.40** statt 10.50



Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten vom 31.10. bis 6.11.2023, solange Vorrat.

MIGROS
macht meh für d'Schwiiz



Gratis an Weihnachtskursen teilnehmen

Perfekte Guetzli backen, einen Adventskranz binden oder Karten gestalten: In den Weihnachtskursen der Klubschule Migros kannst du all dies und mehr lernen. Jetzt gibts bei einer Verlosung zehn Kursplätze zu gewinnen.

[www.migmag.ch/
weihnachtskurse](http://www.migmag.ch/weihnachtskurse)

grüner
daumen



Tomaten nachreifen

Wenn die Zeit der Nachtfröste beginnt, können Tomaten an den Pflanzen draussen kaum mehr ausreifen. Am besten nimmst du die unreifen Früchtchen mitsamt Stängel herein und legst sie an einen trockenen Ort mit 18 bis 20 Grad, bis sie ihre sortentypische Farbe haben. Etwas schneller geht es, wenn du sie in Zeitungspapier einpackst oder einen Apfel dazulegst.



Frische Blumen im Abo



Die Migros-Tochter «SayFlowers» liefert frische Blumen neu auch im Abonnement. Du bestimmst online ganz einfach die Liefertermine, die Adresse sowie den Stil und die Grösse des Blumenstrausses. So machst du dir und anderen regelmässig eine Freude. sayflowers.ch/blumenabo-bestellen



Z.B.

VERPACKUNGEN AUS PLASTIKABFÄLLEN

Beim Abwaschmittel «Handy Fresh Ocean» ist die Verpackung keine Nebensache: Die Flasche entsteht aus Plastikabfällen, die die Schweizer Firma «Tide Ocean» in Küstengebieten Ostasiens einsammelt. So wird verhindert, dass dieser Plastik ins offene Meer gelangt. Ursprünglich kam die blaue Flasche als Limited Edition in die Läden. Nun hat sie ihren festen Platz im Migros-Sortiment.

MIGROS MACHT MEH FÜR D'SCHWIZ ●

IN KÜRZE

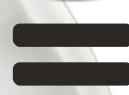
● Digitec Galaxus verschiebt Bestellschluss

Bis 21 Uhr bestellt, am nächsten Tag geliefert: Bei den beiden grossen Onlineshops Digitec und Galaxus ist der Bestellschluss neu nicht mehr um 19 Uhr, sondern erst um 21 Uhr. Wenn du bis zu dieser Uhrzeit eine Bestellung aufgibst, bekommst du das gewünschte Produkt schon am nächsten Tag.

● Die Migrolino-Story

370 Migrolino-Shops gibt es in der Schweiz. Ein neues Sachbuch zeigt, wie die kleinen, praktischen Läden funktionieren. Und es erzählt die verblüffende Erfolgsgeschichte dieser Migros-Tochter: Im vergangenen Dezember hat Migrolino erstmals mehr als eine Milliarde Franken Umsatz erzielt – nur 14 Jahre nach der Firmengründung.

Christine Loriol, «Das kleine M», NZZ Libro, für Fr. 33.20 bei exlibris.ch



NÜSSLISALAT MIT RANDE UND APFEL

200 g gedämpfte Rande in dünne Schnitze schneiden. 2 Gala-Äpfel ungeschält vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Beides mit 2 Pack Nüsslisalat à 130 g und 1,5 dl Senf-Honig-Vinaigrette mischen. Salat mit Sprossenmix servieren. Rezept auf migusto.ch



10:47 Uhr

Der Migros-Moment in Basadingen TG Salate des Familienbetriebs Ott Gemüsebau sind bereit für die Lieferung an die Migros Ostschweiz. Auf dem 80 Hektar grossen Hof werden rund 25 Gemüse- und Salatsorten für das Migros-Label «Aus der Region. Für die Region.» angebaut. Die Aufnahme ist am 26. Oktober 2022 entstanden.



24 Mal Freude bereiten

Zauberhafte Ideen für
den Adventskalender

8.95

Washi
Tape-Set
19 Stück, pro Set

7.95

Motivstempel
11-teilig, pro Set

8.50

Adventskalender-
Set

mit 24 Tüten und Stickers,
erhältlich in zwei Designs,
pro Set

MIGROS

macht meh für d'Schwiiz

Solange Vorrat.

MIGROS MAGAZIN

MONTAG, 30. OKTOBER 2023

IN AKTION



40%

KITCHEN & CO. KOCHGESCHIRRSERIE CLASSIC

z. B. Pastatopf mit Siebdeckel,
Ø 22 cm, 1 Stück

Fr. 29.95 statt 49.95

Gültig vom 30. Oktober bis 6. November

Weitere Aktionen
und Neuheiten in der Beilage

NEWSLETTER ABONNIEREN

Noch mehr Tipps und
Stories jeden Sonntag in
deinem Postfach



Bild: Keystone

SUPERORGANISMEN

Flechten werden Hunderte von Jahren alt,
gehören nicht zur Pflanzenwelt und gedeihen
selbst an den unwirtlichsten Orten. **Seite 26**

INHALT

12 Wohliges Gruseln

Wissenstest für Halloweenfans

14 24 Stunden für die Tochter

Wie Helena und Hermann
Heiter die 25-jährige Anaïs mit
Dravet-Syndrom betreuen

19 Kolumne: 1, 2 oder 3?

21 Kampf dem Kalk

So macht die Maschine wieder den
bestmöglichen Kaffee

22 Pastetli einmal anders

Neues Brät und Tipps zum Teig-Hit

26 Eine Lebensgemeinschaft

Wie ticken Flechten-Organismen?

30 Aufmerksamkeit, bitte!

Warum immer mehr Mädchen
an ADHS leiden

34 Süssmost erobert die Küche

Pikantes gelingt so gut wie Süsses

37 Streu mich!

Katzenstreu kommt im Haushalt
mit mehr als Haustiergestank klar

41 Elektroautos tanken voll

Ein Empa-Experte über die neuen
Batterien und Ladestationen

47 Kolumne: Stadt, Land, Stutz

48 Deine Region

Aktionen, Reportagen, News

57 Rätsel und Spiele

60 Ein Prosit aufs Tanzen

Amors Pfeil traf in der Klubschule

IMPRESSUM

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

Online migros.ch/magazin **Adresse** Limmatstrasse 152, Postfach 1766, 8031 Zürich, Telefon: 0800 840 848 | **Kontakt** www.migmag.ch/leser | **Herausgeber** MGB

Chefredaktion Franz Ermel (Ltg.), Steve Gaspoz, Rüdi Steiner **Art Direktion** Barbara Pastore **Auflage/Leserschaft** Beglaubigte Auflage: 147714 Ex. (WEMF 2023),

Leserschaft: 2175 000 (WEMF, MACH Basic 2023-1) | **Abonnemente** www.migmag.ch/abo | Tel.: 058 577 13 00 **Ausführliches Impressum:** www.migmag.ch/impressum

M-Infoline Tel.: 0800 840 848 **Cumulus-Infoline** Tel.: 0848 850 848 8 Rp./Min. aus dem Schweizer Festnetz



Bist du bereit für Halloween?

1. Was hilft gegen einen Werwolf?

- B** Knoblauch
- L** ein Kreuz
- D** Kugeln aus Silber

Teste hier dein Wissen über Hexen, Vampire und Werwölfe – und finde das gruselige Lösungswort.

Text: Michael West



2. Warum sind Vampire nur nachts unterwegs?

- U** Sie hassen Lärm.
- K** Sie bekommen leicht Sonnenbrand.
- R** Sie zerfallen im Sonnenlicht zu Staub.



3. Welcher deutsche Berg gilt als Hexen-Treffpunkt?

- Z** die Zugspitze
- A** der Blocksberg
- V** der Hochwanner



4. Welcher Schauspieler hat Dracula am häufigsten gespielt?

- M** Nicolas Cage
- C** Christopher Lee
- P** Bela Lugosi



5. Woher stammt die Gruselfigur Doktor Frankenstein?

H Aus Deutschland. Ein Wissenschaftler namens Victor Frankenstein hat dort im 19. Jahrhundert wirklich gelebt.

T Aus den USA. Frankenstein ist eine Erfindung von Bestsellerautor Stephen King.

U Aus der Schweiz. Die englische Schriftstellerin Mary Shelley hat sich den Arzt 1816 ausgedacht, als sie einen verregneten Sommer in Genf verbrachte. In ihrem Roman «Frankenstein» ist der Doktor ein Schweizer.

6. Halloween ist eigentlich die Abkürzung von «All Hallows' Eve». Was bedeutet das?

Q die Nacht der Geister

F die Zeit der Toten

L der Abend vor Allerheiligen



7. Wann ist Halloween entstanden?

A In vorchristlicher Zeit in Irland. Halloween geht auf das keltische Totenfest Samhain zurück. Irische Auswanderer haben das Brauchtum nach Amerika gebracht.

R 1952. Ein amerikanischer Kürbisfarmer hat damals das Fest erfunden, um seinen Absatz anzukurbeln.

H 1976. Ein deutscher Kostümverleiher kam auf die Idee einer Grusel-Fasnacht.

Gruseliges aus der Migros



Hexenhut Fr. 8.95



Trolli Glotzer, 131 g Fr. 2.95



Halloween Guetzli, 200 g Fr. 3.95

Anais braucht 24 Stunden Betreuung

Helena und Hermann Heiter pflegen ihre Tochter seit 25 Jahren. Sie leidet am Dravet-Syndrom, einer schweren neurologischen Erkrankung. Weil ihre epileptischen Anfälle tödlich enden könnten, lassen sie Anais nie aus den Augen. Wirklich nie.

Text: Manuela Enggist **Bilder:** Claudio Bader

Anais Heiter, mit pinker Klammer im dichten Haar und farbigen Ketten um den Hals, tritt ins Wohnzimmer. Sie trägt einen Stapel DVD, alle vier Filme der Superhelden-Serie «Avengers». Ihr aktueller Liebling: Loki Laufeyson, der Adoptivbruder von Thor und einer der Hauptfiguren der Serie. Anais lächelt, zeigt immer wieder auf ihn. Sie nennt auch andere Superhelden, sagt Thor und «Vedova Nera» – die schwarze Witwe. Doch dann bricht sie plötzlich ab, blickt leer in den Raum, läuft zurück in ihr Zimmer. Sie verschwindet in ihre Welt.

Anais Heiter ist 25 Jahre alt und geistig auf dem Stand eines dreijährigen Kindes. Grund dafür ist das Dravet-Syndrom, eine seltene und schwere neurologische Erkrankung. In der Schweiz sind derzeit nur um die 50 Fälle bekannt. Die Krankheit äussert sich in schweren epileptischen Anfällen, die minutenlang andauern und – wenn überhaupt – nur mit Medikamenten zu stoppen sind.

Während Anais Heiter in ihrem Zimmer auf dem Sofa sitzt und sich «Anastasia» anschaut, sitzen ihre Eltern Helena (64) und Hermann (69) in der Küche ihres Hauses in Sonvico TI. Vor dem Ehepaar steht ein kleiner weisser Monitor, darauf zu sehen ist Anais, wie sie gedankenversunken den Disneyfilm schaut. Er sitze zwar hier, aber ein Teil von ihm achte stets darauf, dass aus dem Zimmer von Anais keine seltsamen Geräusche kommen, sagt Hermann Heiter. «Mein Blick streift immer wieder den Screen. Ist meine Tochter in meiner Nähe, bin ich nie ganz entspannt.»

Seltsame Geräusche würden implizieren, dass Anais einen epileptischen Anfall habe. «Würde sie aufstehen, während sie krampft, könnte sie umfallen», erklärt Hermann Heiter. «Das bedeutet im besten Fall Beulen am Kopf, im schlimmsten Fall gebrochene Glieder oder gar, was schon passiert ist, einen zersplitterten Unterkiefer.» Wenn ein Anfall länger als drei Minu-

ten dauert, könnte Anais' Gehirn wegen Sauerstoffmangel noch stärker geschädigt werden. Ab fünf Minuten könnte es tödlich sein.

Ihren ersten epileptischen Anfall hatte Anais im Alter von drei Monaten. Morgens um drei Uhr wand sich das Baby im Bett. Es machte Geräusche und Bewegungen, die die Eltern nie zuvor gesehen hatten. «In diesem Moment glaubten wir, unser Kind stirbt», sagt Helena Heiter. Die Eltern riefen die Ambulanz. Anais hatte in den Folgejahren immer wieder schwere Anfälle. «Wir waren mit ihr bestimmt 50-mal notfallmässig im Spital», sagt der Vater.

Kindergarten und Sonderschule

Die Ärzte wissen lange nicht, woran Anais leidet. Sie gehen von einer schweren Form von Epilepsie aus. Das Familienleben der Heiters ist völlig auf die Krankheit ausgerichtet. Bis zu Anais' achtem Lebensjahr getraut sich ihre Mutter nicht, die Schweiz zu verlassen. Zu



An den Nachmittagen malt Helena Heiter oft zusammen mit ihrer Tochter Anais.



«Ich habe Anaïs gewollt, sie ist meine Tochter, ich bin für sie verantwortlich.»

Helena Heiter

gross ist die Sorge vor einem besonders schweren Anfall fernab von Schweizer Spitälern. Anaïs' Vater arbeitet als Linienpilot und ist oft abwesend. Den beiden älteren Geschwistern Matteus und Lia versuchte die Mutter ein normales Leben zu ermöglichen: «Trotzdem gab es Einschränkungen», sagt sie. Wann immer Anaïs einen Anfall hatte und ins Spital musste, kam eine Nachbarin zu Hilfe, die sich um die beiden kümmerte. Trotz ihrer Erkrankung besuchte Anaïs einen speziellen Kindergarten und eine Sonderschule. Sie lernte sogar lesen. Doch die epileptischen Anfälle blieben nicht aus und Anaïs machte in der Entwicklung Rückschritte, was zum Krankheitsbild passt: Anfallsfreiheit wird auch mit Medikamenten nur selten erreicht, da viele Dravet-Betroffene nicht darauf ansprechen. In der Mehrzahl der Fälle kommt es zu einer mittleren bis schweren geistigen Behinderung.

Späte Diagnose

Eine gesicherte Diagnose erhielten die Heiters, als Anaïs zehn Jahre alt war. Sie bedeutete Erleichterung und Ernüchterung zugleich: Die Familie weiss nun, was das Problem ist, doch eine Heilung gibt es nicht.

Seit Anaïs volljährig ist, besucht sie eine Tagesstätte. Ihre Eltern wollen ihr weiterhin ein soziales Umfeld ermöglichen. Was nie in Frage kam: Anaïs auch nachts fremdbetreuen zu lassen. «Ich habe Anaïs gewollt, sie ist meine Tochter, ich bin für sie verantwortlich», sagt Helena Heiter. Sie liebt den Alltag mit

Tag der pflegenden Angehörigen

Betreuungsaufgaben für Kinder und pflegebedürftige Erwachsene machen einen grossen Teil der unbezahlten Arbeit in der Schweiz aus. 2020 waren es 1,85 Milliarden Stunden oder fast ein Fünftel der unbezahlten Arbeiten. Frauen leisten dabei den grössten Teil. Doch auch Kinder und Jugendliche engagieren sich. Die Erhebung des Bundesamtes für Statistik geht von 50 000 sogenannten «Young Carers» aus.

Auf der anderen Seite gibt es 140 000 Seniorinnen und Senioren, die keine betreuenden Angehörigen haben. Gegenüber Menschen, die von ihrer Familie versorgt werden, sind sie im Nachteil. Insbesondere die psychosoziale Betreuung im Alltag fehlt.

Dies zeigt eine Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz, die vom Migros-Kulturprozent lanciert wurde. Studienleiter Carlo Knöpfel fordert ein Umdenken in der Alterspolitik: «Die gute Betreuung älterer Menschen muss als eigenständige Form der Unterstützung anerkannt und finanziert werden.»

Der 30. Oktober ist der Tag der betreuenden Angehörigen. Mehr Infos auf: www.migromag.ch/pflegetag



Die grosse Griechenland Rundreise

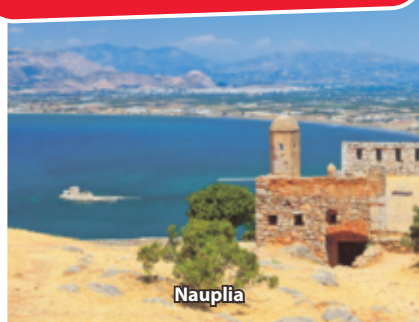
Eine göttliche Reise durch die grossartige Geschichte der Hellenen!



Die weltberühmten Meteora Klöster



Sogar mit allen Eintrittsgeldern!



Nauplia



Akropolis in Athen



Historisches Olympia

car-tours.ch
Erstklassige Busreisen mit Schweizer Reiseleitung

10 Reisetage
ab nur

Fr. 1699.-

REISEHIT

261

Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt mit dem komfortablen Extrabus
- ✓ Fährüberfahrt Ancona-Igoumenitsa / Patras-Ancona mit 2 Übernachtungen inkl. Frühstück (Basis Doppelkabine Innen)
- ✓ 7 Übernachtungen in guten & gehobenen Mittelklassehotels
- ✓ 7 x Frühstück in den Hotels
- ✓ 7 x Nachtessen in den Hotels
- ✓ 1 x typisches Nachtessen in der Athener Plaka mit Wein & Folklore
- ✓ Weinprobe mit 3 Weinen am Tag 7
- ✓ Sämtliche Ausflüge & Besichtigungen gemäss Programm (alle geführt)
- ✓ Eintrittsgelder Meteora Klöster (2 Klöster), Delphi, Kloster Osios Loukas, Akropolis Athen, Epidaurus, Mykene & Olympia
- ✓ Interessante Stadtführung in Athen
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

Kommen Sie mit car-tours.ch auf eine fantastische Zeitreise durch die grossartige Geschichte der alten Griechen und wandeln Sie mit uns auf den wundervollen Spuren der Götter! Sehen Sie, wie sich Mythen und Legenden entwickeln konnten und besuchen Sie Orte, wo die Geschichte Europas ihre Wurzeln hat. Obendrauf erwartet uns ein einzigartiges Naturspektakel auf Schritt und Tritt – blühende Landschaften, beeindruckende Panoramen, atemberaubende Berge und Küsten so weit das Auge reicht!

Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag, Dienstag – Anreise in den Raum Rimini
Fahrt mit dem komfortablen Extrabus in den Raum Rimini zur Zwischenübernachtung.

2. Tag, Mittwoch – Einschiffung Ancona
Entlang der Küste geht es südwärts nach Ancona, wo uns die Fähre für unsere Überfahrt nach Igoumenitsa erwartet. Übernachtung an Bord.

3. Tag, Donnerstag – Kalambaka & die fantastischen Meteora-Klöster
Willkommen in Griechenland! Wir fahren ins Landesinnere und durchqueren das eindruckliche Epirus Massiv. Schon von weitem sehen wir die bizarren Felsformationen rund um Kalambaka, wo die weltberühmten Meteora-Klöster atemberaubend über der Stadt thronen. Freuen Sie sich auf die Besichtigung von zwei Klöstern, welche zum Weltkulturerbe der UNESCO gehören. Übernachtung in Kalambaka.

4. Tag, Freitag – Grossartiges Delphi
Durch die Thessalische Ebene gelangen wir via Lamia und Amfissa nach Delphi. Die hoch über dem Golf von Korinth liegende antike Orakelstätte mit seinem Apollon-Heiligtum gilt als bedeutendste Ausgrabungsstätte der klassischen Zeit. Auf unserem Rundgang werden Sie Schatzhäuser,

Tempel, Theater und die Kastalische Quelle nachhaltig beeindruckt. Übernachtung im Raum Delphi.

5. Tag, Samstag – Kloster Osios Loukas - Athen
Auf unserer Weiterreise nach Athen besichtigen wir inmitten einer traumhaft schönen Landschaft Osios Loukas, das wohl schönste Kloster aus der byzantinischen Zeit. Via Theben, dem Kultort aus der griechischen Mythologie, erreichen wir gegen Abend unser Hotel im Raum Athen. Freuen Sie sich auf einen tollen Abend in einem typischen Restaurant der Plaka, der Altstadt von Athen, mit feinem Nachtessen, Wein und Folklore.

6. Tag, Sonntag – Athen, die Akropolis & Nauplia
Heute Morgen erwartet uns Athen bei einer interessanten Stadtführung. Neben der schönen Altstadt sehen wir natürlich auch die Akropolis, das Wahrzeichen der Stadt (Eintritt inkludiert). Nach der Besichtigung überqueren wir den weltberühmten Kanal von Korinth und fahren via der malerischen Hafenstadt Nauplia zu unserem Übernachtungsort Tolo.

7. Tag, Montag – Epidaurus & Mykene
Heute Morgen sehen wir das grossartige Theater von Epidaurus, ohne Zweifel das Schönste in Griechenland. Nach einer Probe des bekannten

griechischen Weins erwarten uns später die Burg in Mykene mit dem berühmten Löwentor und das grossartige Schatzhaus des Atreus. Übernachtung in Olympia.

8. Tag, Dienstag – Olympia - Patras
Am Ort, wo Athleten um Ruhm und Ehre kämpften, beschliessen wir unsere wunderschöne Reise. Halten Sie noch einmal Ihre Kamera bereit und lassen Sie sich vom alten Stadion oder den Ruinen des Zeustempels begeistern. Danach Weiterfahrt zum Hafen von Patras, wo unsere Fähre am Nachmittag Richtung Italien abfährt. Übernachtung an Bord.

9. Tag, Mittwoch – Auf See - Rimini
Geniessen Sie am Morgen die gesunde Meeresluft auf See. Am Nachmittag erreichen wir Ancona von wo wir wieder in den Raum Rimini zu unserem Übernachtungsort fahren.

10. Tag, Donnerstag – Heimreise
Mit vielen unvergesslichen Eindrücken im Gepäck treten wir heute die Heimreise an.

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

REISEGARANTIE

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

Wählen Sie Ihr Reisedatum

- 2. - 11. April 2024 *
- 30. April - 9. Mai 2024
- 17. - 26. September 2024
- 1. - 10. Oktober 2024 *

*Spartaten

Unser Sonderpreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer
in guten & gehobenen
Mittelklassehotels Fr. 1699.-

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:
Einzelzimmerzuschlag: Fr. 295.-
Saisonzuschlag Abreisen 30.4. & 17.9.: Fr. 90.-
Kabinenzuschläge Fähre:
Doppelkabine aussen: Fr. 49.-
Einzelkabine Innen: Fr. 149.-
Einzelkabine aussen: Fr. 289.-
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person
(entfällt bei Online-Buchung)

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

ihrer Tochter, jeden Handgriff hat sie verinnerlicht. Das Wecken am Morgen, das Duschen, das Anziehen, das Zähneputzen. Allein könnte Anaïs das nicht. Um 16 Uhr wird sie von ihren Eltern von der Tagesstätte abgeholt, obwohl es ein Transportangebot gibt, denn der Fahrer eines Busses wäre mit einem grossen Anfall überfordert. Danach verbringen die Heiters, Vater Hermann ist inzwischen pensioniert, den Nachmittag mit ihrer Tochter. Oft malen sie zusammen oder schauen sich Anaïs' Lieblingsfilme an. Das beruhigt sie.

Wenig Auszeit für die Eltern

Seit 25 Jahren kümmern sich die Eltern tagtäglich um ihre Tochter. Ihre Mutter war nie länger als wenige Tage von ihr getrennt. Seit sie auf der Welt ist, schläft sie im Zimmer ihrer Eltern.

Bei einem schweren Anfall sind sie somit sofort zur Stelle. Trotz allem ist das Ehepaar nie Gefahr gelaufen, sich in der Pflege zu verlieren: Hermann Heiter konnte durch seine Arbeit immer wieder Abstand gewinnen. Helena Heiter hatte, sobald Anaïs den Kindergarten besuchte, ein paar Stunden für sich. Die investierte sie in ihren Garten und in die Zubereitung von Konfitüre, die sie auf Tessiner Märkten verkauft, um Geld für den Verein «Vereinigung Dravet-Syndrom Schweiz» zu sammeln. Eine Organisation, die die Erforschung der Krankheit vorantreiben will und auf Spenden angewiesen ist.

Aus Anaïs' Zimmer kommt ein Geräusch. Die Blicke der Eltern wandern zum Monitor. Noch immer sitzt ihre Tochter da, schaut gebannt auf den Screen. Sie musste einfach nur wegen einer Filmszene lachen. **MM**



Hermann Heiter muss seiner Tochter Anaïs auch beim An- und Ausziehen einer Jacke helfen. Alleine könnte sie das nicht.

Anzeige

Jetzt in Aktion

5X EFFEKTIVER ALS ZAHNSEIDE

im Reduzieren von Zahnbelag*



* Das Entfernen von Bakterien sorgt für eine anhaltende Plaquereduktion über dem Zahnfleischrand nach einer professionellen Zahnreinigung. Zusätzlich zu Zähneputzen und Interdentialpflege anwenden.

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom 30.10. bis 6.11.2023, solange Vorrat



Auf ausgewählte Listerine Produkte

z.B. Listerine Total Care Zahnfleischschutz,
2 x 500ml, **9.75** statt 13.00

MIGROS

SKI- UND SNOWBOARD-VERMIETUNG

10% RABATT

auf die Saisonmiete für alle Famigros-Mitglieder – den ganzen Winter!

	1 Tag	2 Tage	3 Tage	7 Tage	Saison
Ski					
Kids Comfort (70–110 cm)	10.–	15.–	20.–	35.–	79.–
Kids	BEST PRICE				49.–
Junior Comfort (117–150 cm)	14.–	24.–	31.–	54.–	105.–
Junior	BEST PRICE				75.–
Erwachsene Comfort	25.–	39.–	49.–	79.–	245.–
Erwachsene	BEST PRICE				149.–
Erwachsene Freestyle	25.–	39.–	49.–	79.–	245.–
Erwachsene Performance	33.–	56.–	76.–	132.–	299.–
Skistöcke					
Kids / Junior / Erwachsene	5.–	5.–	5.–	5.–	10.–
Skischuhe					
Kids Comfort (Gr. 25–36)	8.–	12.–	16.–	25.–	45.–
Junior Comfort (Gr. 37–43)	10.–	15.–	20.–	35.–	75.–
Erwachsene Comfort	15.–	26.–	35.–	59.–	129.–
Erwachsene Performance	20.–	34.–	46.–	75.–	149.–
Snowboard					
Junior Comfort (109–140 cm)	20.–	30.–	40.–	70.–	149.–
Junior	BEST PRICE				119.–
Erwachsene Comfort	25.–	45.–	55.–	95.–	229.–
Erwachsene	BEST PRICE				149.–
Snowboardschuhe					
Kids / Junior Comfort (Gr. 33–38)	12.–	19.–	24.–	36.–	69.–
Erwachsene Comfort	15.–	26.–	33.–	52.–	89.–

Alle Preise in Franken, inkl. MWST, Preisänderungen vorbehalten.
Angebote gültig solange Vorrat.



Komplette Preisliste,
Online-Reservierung und weitere
Informationen unter:
sportx.ch/rental



**BIKE
WORLD**

SPORTX

Der grosse Fang

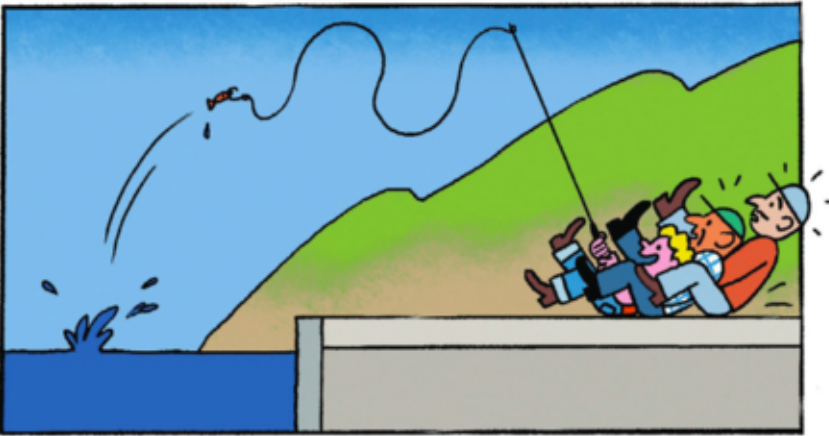
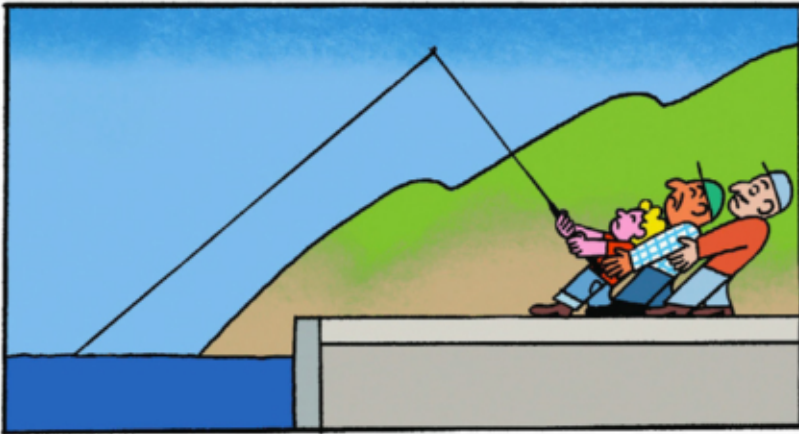


Illustration: Lisa Rock

1, 2 ODER 3? In den Herbstferien auf Kreta erfüllt sich der Kleine (8) einen Traum: Mit seinem Ersparten und einem Zustupf vom Nonno kauft er sich eine Angelrute. Während wir durch die malerische Altstadt von Rethymno schlendern, will er nur eins: auf schnellstem Weg zum Hafen. Schon bald sitzen wir in einer netten Bar an der Promenade und prostern dem Sonnenuntergang zu. Der Kleine hat sich bei der Mole positioniert, nahe bei zwei alten griechischen Fischern.

Bereits zwei Schluck Weisswein später schreit der Kleine: «Ich habe was!» Damit haben wir nicht gerechnet. «Stira», murmeln die beiden Fischer, als er seinen Fang stolz an Land zieht. Sie klopfen ihm auf die Schulter und empfehlen, den Fisch wieder freizulassen, da er noch wachsen werde. Danach will der Kleine unbedingt weiter angeln. Wir aber hatten genug Action und wollen ins Fischrestaurant. – Und jetzt? **MM**

- 1** Wir trinken Weisswein, bis der Kleine unser Abendessen aus dem Meer zieht.
- 2** Wir manipulieren seine Angel, sodass er die nächste Stunde bestimmt nichts mehr fängt.
- 3** Wir bitten die Fischer, den Kleinen in ihre Runde aufzunehmen.



Monica Müller (49) hat zwei Buben, einen Mann, einen Job, einen Haushalt. Mal wäre sie gern mehr Leitwölfin, mal mehr Gandhi.

Antwort 2: Da wir nicht gleich wieder aufspringen wollen, lassen wir den Haken diskret von der Angel verschwinden. Dem Kleinen ist es Wurst, er fühlt sich wohl neben den alten Griechen am Meer. Tags darauf ist der Haken wieder dort, wo er sein sollte.

Anzeige

**WOCHENEND
KNALLER**

20%

auf alle Champagner
und Schaumweine

Ausgenommen Online Specials und Einzelflaschen
mit gelbem Rabatkleber. Nicht mit anderen
Gutscheinen und Bons kumulierbar.

Auch auf
bestehende
Aktions-
preise!



Gültig am Freitag, 3. und Samstag, 4. November 2023

DENNER
Nah bei dir

Jetzt in Aktion

The Taste of Fun!



Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom 31.10. bis 6.11.2023, solange Vorrat

10er-Pack

43%

Auf ausgewählte Capri-Sun Produkte

z.B Capri-Sun Multivitamin, 10 x 200 ml, 3.35 statt 5.95



MIGROS

Gepflegt sparen mit Axe und Rexona



Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom 31.10 bis 13.11.2023, solange Vorrat

Duo-Pack

25%

7.40

statt 9.90



Axe Deodorant Aerosol

2 x 150 ml, Africa

Duo-Pack

25%

4.40

statt 5.90



Rexona Men Deodorant Aerosol

2 x 150 ml, Cobalt Dry

3er-Pack

33%

6.95

statt 10.50



Axe Shower Gel

3 x 250 ml, Epic Fresh

Duo-Pack

25%

3.50

statt 4.70



Rexona Men Deodorant Roll-On

2 x 50 ml, Cobalt Dry

MIGROS

So entkalkst du deine Kaffeemaschine

Soll die Maschine guten Kaffee machen und lange leben, musst du sie regelmässig reinigen. Die Tipps.

Text: Yvette Hettinger

Wie oft muss ich sie entkalken?

Moderne Kaffeemaschinen zeigen an, wenn sie entkalkt werden wollen – meist mit einem Button, der aufleuchtet und nach Erledigen wieder erlischt. Zeigt die Maschine das nicht an, musst du selbst daran denken: Die Häufigkeit hängt stark vom verwendeten Wasser ab: Ist es mittelhart oder hart (15 bis 25 °fH, siehe «Wie hart ist mein Wasser?»), muss öfter entkalkt werden, bis zu jede Woche. Bei sehr weichem Wasser reicht einmal alle drei Monate oder noch seltener.

Wie gehe ich vor?

Einige eher neuere Maschinen haben programmierte Entkalkungsprozesse und führen dich über das Display durchs Programm. Bei anderen hilft die Gebrauchsanleitung weiter. Wichtig: Nur zu vom Anbieter angegebenen Entkalkungsmitteln greifen und sich genau an den Prozess halten. Weicht man vom Ablauf ab, kann es sein, dass der Entkalkungs-Button nicht erlischt. Möglicherweise kann dann mit einer Tastenkombination aus der Anleitung der Status zurückgestellt werden. Für alle Modelle der Migros-eigenen Marke Delizio gibt es Online-Anleitungen.

Was ist mit der Milchdüse?

Sie ist bei einigen Maschinen in den Entkalkungsprozess integriert. Falls nicht: Ein hohes Glas mit heissem Wasser, 1 TL Salz und 2 EL Essig füllen und unter die Düse stellen, sodass diese von Flüssigkeit umgeben ist. Ein paar Stunden einwirken lassen, so lösen sich Schmutz und Kalk. Abspülen, trocknen. Grundsätzlich sollte man alle Elemente, die mit Milch in Kontakt kommen, täglich gründlich spülen.

Wie wird gespült?

Nach dem Entkalken müssen Maschinen mit sauberem Wasser gut durchgespült werden. Dabei füllst du den Wassertank gemäss Anleitung mehrfach mit frischem Wasser und lässt es durch die Maschine laufen. Auch alle Einzelteile müssen gründlich ausgespült werden, damit keine chemischen Rückstände ins Getränk gelangen.



Wie hart ist mein Wasser?

Je härter das Wasser, desto mehr Kalkablagerungen entstehen. Als weich gelten null bis 15 °fH (französische Härtegrade), als mittel 15 bis 25 °fH und als hart bis sehr hart Werte über 25 °fH. Die Härte in deinem Haushalt kannst du mit einem Teststreifen messen, im Internet abrufen (etwa auf trinkwasser.ch) oder beim örtlichen Wasserversorger erfragen.

Wie vorbeugen?

Verwendet man gefiltertes, abgekochtes oder sonstwie enthärtetes Wasser, schmeckt der Kaffee besser, und die Maschine wird geschont. Dafür sorgen gängige Wasserfilter. Es gibt aber auch speziell fürs Gerät entwickelte Modelle, die direkt in den Wassertank eingesetzt werden, etwa von De'Longhi.

Und wenn ich es vergesse?

Dann arbeiten die Präzisionsteile im Innern des Geräts nicht mehr richtig, ausserdem schmeckt der Kaffee weniger gut. Längerfristig kann die Maschine vom Kalk Schaden davontragen. Auch greift im Schadenfall die Garantie nicht, wenn das Gerät nicht sachgemäss entkalkt wurde.

Warum nicht Essig oder Zitrone?

Für einmal bitte keine Hausmittel anwenden! Gerade Essig- oder Zitronensäure kann die Maschine beschädigen, auch droht dann die Garantie zu verfallen.



- 1** Potz Calc Forte, Sofort-Kalkentferner, 1l **Fr. 5.80**
- 2** Cucina & Tavola Wasserfilter, 1 Stück **Fr. 17.95**



MEHR TIPPS?
Jetzt Newsletter abonnieren

Blätterteig mit Tiefgang

Tofu-Linsen- Pastetli

Für 12 Stück zum Apéro und
eine Muffinform mit 12 x 7 cm Ø

200 g	Tofu
200 g	Lauch
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
165 g	gekochte schwarze Linsen
	Öl zum Bestreichen
640 g	rechteckig ausge- wallter Blätterteig
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
200 g	vegane Joghurt-Alter- native (Soja Natur)

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C vorhei-
zen. Tofu fein würfeln. Lauch
in feine Ringe schneiden. Öl in
einer Bratpfanne erhitzen und
beides darin ca. 3 Minuten
anbraten. Mit Salz und Pfeffer
würzen und mit den Linsen
mischen. Muffinförmchen
mit Öl bestreichen. Aus dem
Teig 12 Rondellen à 10 cm aus-
stechen. Teig in die Förmchen
drücken. Linsensmischung auf den
Teigböden verteilen. Aus den
Teigresten Streifen à ca. 1,5 cm
schneiden. Diese rundherum
auf die Pastetli legen und fest-
drücken. Pastetli in der Ofen-
mitte ca. 15 Minuten backen.

2. In der Zwischenzeit den
Schnittlauch fein schneiden.
Petersilie fein hacken. Mit der
Joghurt-Alternative mischen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Tofu-Linsen-Pastetli
lauwarm mit dem Joghurt-Dip
servieren.

*Pastetli wecken
Kindheitserinnerungen.
Womit du sie statt Brätkügeli
sonst noch befüllen kannst.*





Pastetli mit Apfel-Brät-Füllung

Hauptgericht für 4 Personen

- 1 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1 dl Apfelsaft
- 4 dl kräftige Bouillon
- 1 kleiner Apfel
- 4 EL Rahm
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 400 g Kalbsbrät
- 1 EL Zimt
- 8 Blätterteigpastetli

Zubereitung

Butter schmelzen. Mehl dazugeben und verrühren. Apfelsaft und Bouillon dazugiessen. Unter Rühren einige Minuten köcheln lassen. Apfel mit Schale in Würfelchen schneiden. Diese und Rahm zur Flüssigkeit geben. Salzen und pfeffern. Petersilie hacken. Brät mit Petersilie und Zimt verkneten. Backofen auf 180 °C Unter-/Oberhitze einstellen. Pastetli in der Ofenmitte in den kalten Ofen schieben. Ca. 15 Minuten backen. Inzwischen aus der Brätmasse mit 2 Teelöffeln Nocken formen. Nocken direkt in die Apfelbouillon geben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pastetli mit der Apfel-Brät-Füllung servieren.

Marroni-Pilz-Pastetli

Hauptgericht für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Pilze, z. B. Eierschwämmli oder Champignons
- 3 EL Olivenöl
- 4 Zweige Thymian
- 1,5 dl Gemüsebouillon
- 200 g tiefgekühlte Marroni
- 1,5 dl pflanzliche Alternative zu Rahm
- Salz, Pfeffer
- 8 Blätterteigpastetli

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken. Pilze je nach Grösse halbieren. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, die Pilze rundum anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Thymian dazugeben und kurz mitbraten. Mit Bouillon ablöschen, Marroni dazugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten bissfest köcheln. Rahm-Alternative dazurühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Inzwischen Pastetlideckel lösen. Pastetli und Deckel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In den noch kalten Backofen schieben. Den Ofen auf 180 °C Unter-/Oberhitze einstellen. Die Pastetli bei aufsteigender Hitze ca. 10 Minuten backen. Mit der Marroni-Pilz-Füllung servieren.

Süßes Ricotta-Birne-Pastetli

Dessert für 4 Personen

- 4 Blätterteigpastetli
- 2 Birnen
- 1 Beutel Vanillezucker
- 2 EL Rahm-Caramel-Würfel (Pâtisseries)
- 2 EL Ahornsirup
- 50 g Butter
- 2 EL gehackte Pistazien
- 150 g Ricotta

Zubereitung

1. Pastetlideckel lösen. Pastetli und Deckel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In den kalten Backofen schieben, dann diesen auf 180 °C Unter-/Oberhitze einstellen. Pastetli bei aufsteigender Hitze ca. 10 Minuten backen.

2. Inzwischen die Birnen in schmale Spalten schneiden, Kerngehäuse wegschneiden. Birnen mit Vanillezucker, Caramelwürfel, Ahornsirup und Butter in der Bratpfanne ca. 3 Minuten weich dünsten. Pistazien dazurühren.

3. Ricotta in kleinen Portionen abwechselnd mit den Birnen in die Pastetli füllen. Zum Schluss mit restlicher Sauce beträufeln.

Rezepte: Andrea Pistorius; Texte, Bilder: Migusto; Styling: Veronika Studer

Migusto

Alle Rezepte auf migusto.ch

Aktion



3er-Pack

33%

Nivea Men Haarpflege

z.B. Strong Power pH-Optimal Shampoo Trio, 3 x 250 ml, **7.20** statt 10.80



Duo-Pack

25%

Nivea Men Deo Roll-ons

z.B. Nivea Men Dry Impact Roll-on, 2 x 50 ml, **4.80** statt 6.40



3er-Pack

33%

Nivea Men Pflegeduschen

z.B. Nivea Pflegedusche Energy, 3 x 250 ml, **5.90** statt 8.85

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom **31.10. bis 13.11.2023**, solange Vorrat

MIGROS

Knorr. Entdeck dini Liebi für Gmües.



Trio Pack

25%

Auf ausgewählte Knorr Beutelsuppen

z. B. Knorr Buchstaben Suppe, 3 x 71 g **5.60** statt 7.50

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom **31.10. bis 6.11.2023**, solange Vorrat

MIGROS

Wo kommen eigentlich unsere Pastetli her?

Der französische Koch und Meister-Pâtissier Marie-Antoine Carême soll im 19. Jahrhundert einmal eine Pastete statt mit dem üblichen knusprigen Teig mit Blätterteig zubereitet haben. Als die vermeintliche Pastete im Ofen beachtlich in die Höhe wuchs, staunte sein Geselle nicht schlecht: «Il vole au vent, maître» («Sie fliegt davon, Meister!»). So sollen Pastetli entstanden sein; sie tragen im Französischen bis heute den Namen «Vol au vent». Es ist aber unklar, ob es sich wirklich so zutrug. Denn Pastetli tauchten bereits knapp 100 Jahre vor Carême in einem Kochbuch auf – ebenfalls unter dem Namen «Vol au vent». Und auch in der Schweiz, besonders in Luzern, genoss man schon vor dem berühmten Koch eine grosse Pastete, die mit feinem Ragout aus kleinen Fleischkugeln zubereitet wurde. Dieses erhielt

einen Hauch Süsse durch Weinbeeren, die in Alkohol mariniert wurden.

Wie bewahre ich sie am besten auf?

Pastetli sind keineswegs unbegrenzt haltbar. Man sollte sie immer frisch kaufen. Sie lassen sich zu Hause rund zehn Tage frisch lagern – vorausgesetzt, du bewahrst sie kühl und trocken auf, beispielsweise in einer Gebäckdose. Auf keinen Fall solltest du das luftige Gebäck im Kühlschrank lagern.

Woraus besteht das Brät?

In traditionelle Pastetli gehören Brätkügel. Doch was steckt da eigentlich drin? Brät ist schlicht industriell gekuttertes oder sonst sehr fein gehacktes und gewürztes Hackfleisch. Traditionell wurde es als Wurstfüllung zubereitet. Früher, bevor die Metzger dafür Maschinen einsetzen konnten, wurde das Brät mit dem Messer fein zerkleinert.

Alles für die klassischen Chügelipastetli



Mit QR-Code zum Pastetli-Klassiker auf migusto.ch

- 1** M-Classic Pastetli Blätterteiggebäck, 4 Stück, 132 g **Fr. 2.20**
- 2** Migros Bio Vollrahm Past, 250 ml **Fr. 3.55**
- 3** IP-Suisse Brätkügel, per 100 g **Fr. 2.30**
- 4** Fresca Champignons weiss, 250 g **Fr. 2.40**

Anzeige

DIE KLIMAKRISE MACHT DICH KRANK?

UNSERE PATIENT:INNEN AUCH.

Wir behandeln die Menschen, die am stärksten von dieser Gesundheitskrise betroffen sind.

© Pierre-Yves Bernard/MSF

Erfahre mehr! Nelson, Pflegefachmann in Mosambik, berichtet:

www.msf.ch

Was sind Flechten?

Flechten sehen aus wie Pflanzen, sind aber keine. Tatsächlich handelt es sich dabei um eine dauerhafte Lebensgemeinschaft zwischen einem Pilz und einer Alge (oder einem algenähnlichen Bakterium). Zusammen können sie Orte besiedeln, wo sie allein nicht überleben würden. Der Pilz, der den Körper der Flechte bildet, schützt die Algenzellen im Innern vor Fressfeinden und versorgt sie mit Wasser und Mineralstoffen aus der Luft sowie aus Regen und Nebel. Mittels Photosynthese erzeugen die Algen dann den Zucker, von dem sich der Pilz ernährt.

Hart im Nehmen

Flechten werden Hunderte Jahre alt, wachsen unter extremen Bedingungen und können in einen tiefen Dornröschenschlaf fallen. Die wichtigsten Fakten.

Text: Jörg Marquardt





Wie viele Arten gibt es?

Mindestens 25 000 weltweit, davon mehr als 2000 in der Schweiz. Die artenreichste Gruppe der Krustenflechten bildet schorfartige Strukturen und ist eng mit dem Untergrund verwachsen; Blattflechten haben einen blattartigen, flächigen Wuchs und liegen locker auf dem Untergrund auf; Strauchflechten sind korallenartig gebildet. Über alle Arten zeigt sich ein breites Farbspektrum von Grau-, Grün- oder Brauntönen bis zu leuchtendem Gelb oder Orange.

Wo wachsen sie?

Vor allem an kargen und rasch austrocknenden Stellen, zum Beispiel auf Felsen, Dachziegeln, Mauern oder an Ästen und Stämmen von Bäumen. Dort werden sie nicht von Moosen und anderen Pflanzen überwuchert, die viel schneller wachsen. Flechten gedeihen selbst unter extremen Bedingungen. Sie sind im Himalaya-Gebirge genauso zu finden wie in der arktischen Tundra oder in der Namib-Wüste an der Südwestküste von Afrika. Zwischen sieben und zehn Prozent der Erdoberfläche sind von Flechten bedeckt.

Wozu sind sie nützlich?

Flechten verwandeln Felsen in neuen Lebensraum für Pflanzen und Tiere: Durch die Absonderung von Flechtensäure zersetzen sie das Untergrundgestein und schaffen so fruchtbaren Boden. Zugleich halten sie ihn durch flächigen Bewuchs zusammen – ein guter Schutz vor Erosion. Wälder profitieren von Flechten, weil diese Wasser und Nährstoffe ins Ökosystem einbringen und so die biologische Vielfalt fördern. Wirbellose Tiere ernähren sich von Flechten oder suchen darin Zuflucht. Auf Bäumen dienen Flechten dem Schutz der Rinde vor Hitze, Kälte und Trockenheit.

Bild: Imagebroker/Patrick Frischknecht

Warum sind sie gefährdet?

Flechten leiden besonders unter Schadstoffen in der Luft, weil sie Wasser und Nährstoffe direkt aus der Luft beziehen. Knapp 40 Prozent der baum- und erdbewohnenden Flechtenarten in der Schweiz gelten als bedroht, 38 Arten sind bereits ausgestorben. Für den Rückgang vieler Arten ist auch intensive Waldbewirtschaftung verantwortlich: Durch den Wegfall von Baumarten und die Entnahme von Totholz verlieren bestimmte Flechten ihre Lebensgrundlage.

Wie breiten sie sich aus?

Durch winzig kleine Sporen oder Bruchstücke von Flechten, die von Tieren oder vom Wind weitergetragen werden. An feuchten oder von Nebel und Tau benetzten Stellen keimen sie aus.

Wie schnell wachsen sie?

Extrem langsam. Einheimische Flechtenarten wachsen meist nur ein bis vier Millimeter pro Jahr. Das ist aber noch schnell im Vergleich zur Landkartenflechte, die auch in den Alpen vorkommt. In grosser Höhe bringt sie es in 100 Jahren auf gerade einmal vier Millimeter. Mit einer Lebensspanne von teilweise mehreren hundert Jahren gehören Flechten zu den langlebigen Organismen. In der Antarktis soll es Exemplare geben, die über 2000 Jahre alt sind.

Du willst mehr über Flechten erfahren? Besuche die Website des Nationalen Daten- und Informationszentrums der Schweizer Flechten: www.migmag.ch/flechten

Richten sie Schaden an?

Für gesunde Pflanzen sind Flechten unbedenklich. Anders als Parasiten entziehen sie den Bäumen und Sträuchern, auf denen sie haften, keine Nährstoffe. Auf Gehwegen, Aussentritten oder Terrassen können Flechten bei feuchter Witterung zur Rutschgefahr werden; meist sind aber Algenüberzüge das Problem und Moose, mit denen Flechten verwechselt werden.

Wie kann der Mensch sie nutzen?

Einige Flechten enthalten medizinisch wertvolle Inhaltsstoffe, die zum Beispiel für Hustentropfen genutzt werden. Aus Bartflechten lässt sich eine Säure gewinnen, die als natürliches Antibiotikum bei Infektionen der Haut eingesetzt wird. Einzelne Arten wie Eichenmoos oder Baummoos werden wegen ihrer Duftstoffe auch für Parfüms verwendet. Ausserdem gibt es essbare Flechten, aus denen Suppen, Salate oder Brote zubereitet werden können.

Was macht sie so robust?

Das liegt an einer besonderen Überlebensstrategie: Flechten sind nur dann aktiv, wenn Wasser vorhanden ist. Sonst gehen sie in Trockenstarre – ein Zustand, in dem verschiedene Flechtenarten Temperaturen zwischen minus 50 und plus 80 Grad Celsius überstehen können. Sobald die Luftfeuchtigkeit steigt, «erwachen» die Flechten wieder. Es gibt Fälle, in denen das sogar nach 40 Jahren im ausgetrockneten Zustand passiert ist.

Stimmungstief?

Safran und Passionsblume mit B-Vitaminen für Psyche und Nerven

In der kalten Jahreszeit, wenn die Tage kürzer und die Sonnenstunden rar sind, kann man schon mal melancholisch werden. Stress bei der Arbeit sowie alltägliche Herausforderungen können ebenfalls auf das Gemüt schlagen. Dies bedeutet oftmals keine Energie, keine Nerven und keine Reserven mehr. Die innere Balance fällt dann schnell aus dem Gleichgewicht. Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosierten B-Vitaminen, bereichert mit passenden Pflanzenextrakten, können in solchen Zeiten ausgleichend unterstützen.



Lila Blüten mit rotem Gold

Safran zählt zu den teuersten Gewürzen der Welt. Deshalb trägt es auch den Namen «Rotes Gold». Die lilafarbene Safranblüte enthält einen sich in drei Narben verzweigenden roten Griffel. Diese allseits bekannten zarten Safranfäden enthalten das äusserst wertvolle Safranal. Für die Gewinnung dieser Kostbarkeit werden die einzelnen Safranfäden in aufwändiger Handarbeit gezupft. Um ein Kilogramm der roten Griffel zu gewinnen, werden bis zu 200'000 Safranblüten benötigt, was verdeutlicht, weshalb es sich beim Safran um ein aussergewöhnlich kostbares Gut handelt. Die bei dieser aufwändigen Ernte gewonnenen roten Safranfäden stellen den einzigen nutzbaren Teil der schönen Pflanze dar.

Wobei die Safranblüte bereits als Ganzes betrachtet eine wahre Freude für das Gemüt ist. Mit ihren zarten violetten Blütenblättern erscheint sie einerseits verletzlich und sensibel, ausgleichend dazu strahlen ihre roten Griffel ein feuriges Temperament und enorme Stärke aus. Nebst der allseits bekannten Verwendung als bitter-herb-scharfes Gewürz wird Safran insbesondere in der traditionellen orientalischen Medizin eingesetzt.

Kombination mit Passion

Die Passionsblume mit ihrer beeindruckend opulenten Blütenpracht ergänzt mit ihrer Optik und ihren Eigenschaften diejenigen von Safran ideal. Ihre paradiesische Anmut erinnert sinnbildlich an den Fokus auf die innere Mitte und strahlt gleichzeitig pure Lebensfreude aus.



Erhältlich bei Migros:

Axamine safraVit Inner Balance Kapseln – Für Psyche und Nerven

Axamine safraVit Inner Balance Kapseln sind reich an wertvollen Extrakten aus Safran und Passionsblume in optimalen Mengen. Der zudem enthaltene, hochdosierte Vitamin B-Komplex trägt zu Folgendem bei: einer normalen psychischen Funktion (Vitamin B1, B6, B12 und Niacin); normalen Funktion des Nervensystems (Vitamin B1, B2, B6, B12 und Niacin); normalen geistigen Leistung (Pantothensäure); einem normalen Energiestoffwech-

sel (Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin und Pantothensäure); Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung (Vitamin B2, B6, B12, Niacin, Folsäure und Pantothensäure); die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen (Vitamin B2 und Zink).

Bereits eine Kapsel täglich enthält die sinnvollen Mengen der genannten Inhaltsstoffe. Axamine safraVit Inner Balance ist **erhältlich bei Migros**.



CUMULUS

Attraktive Angebote und Erlebnisse

Die ganze Welt von Cumulus finden Sie unter cumulus.migros.ch
Bei Fragen kontaktieren Sie bitte die Cumulus-Infoline: 0848 85 0848

3x
CUMULUS



3-fach Cumulus-Punkte auf Nahrungsergänzungsmittel

Gesund und fit durch die kalte Jahreszeit: Entdecken Sie vielfältige Nahrungsergänzungsmittel und sichern Sie sich 3-fache Cumulus-Punkte!

Angebotsdauer: 1.11. bis 12.11.2023

Weitere Informationen:

zurrose-shop.ch/nahrungsergaenzungsmittel

zurRose
Shop

1000
CUMULUS



Bei Migrol mehrfach profitieren

Angebot 1: Car-Wash-Rabatt

Bis zum 11. November 2023 erhalten Sie 20% auf Premiumpflege oder eine Standardpflege inkl. Zusatzprogramm. Einlösbar bei den Migrol Waschanlagen und bedienten Waschstrassen gegen Vorweisen der Cumulus-Karte. Nicht kumulierbar mit anderen Bons oder Vergünstigungen. Nur einmal pro Cumulus-Nummer einlösbar. [Migrol.ch/standorte-car-wash](https://migrol.ch/standorte-car-wash)

Angebot 2: Heizöl und Holzpellets

Bis zum 12. November 2023 erhalten Privatkunden pro Neubestellung* bis 9000 Liter bzw. kg 1000 Bonuspunkte extra gutgeschrieben (zusätzlich zu den üblichen Cumulus-Punkten).

Angebot 3: Tankrevision

Bei Neubestellung* bis zum 12. November 2023 werden Privatkunden pro Auftrag CHF 100.- (nicht kumulierbar) und 1000 Bonuspunkte gutgeschrieben (zusätzlich zu den üblichen Cumulus-Punkten). Einfach Coupon-Code «UCUTR11» bei Ihrer Bestellung angeben.

Angebot 4: Boilerentkalkung

Bei Neubestellung* bis zum 12. November 2023 werden Privatkunden pro Auftrag CHF 100.- (nicht kumulierbar) und 1000 Bonuspunkte gutgeschrieben (zusätzlich zu den üblichen Cumulus-Punkten). Einfach Coupon-Code «UCUBE11» bei Ihrer Bestellung angeben.

*Bestellen Sie jetzt mit Ihrer Cumulus-Nummer unter migrol.ch oder telefonisch unter 0800 222 555 (Gratisnummer).

Weitere Informationen:

migrol.ch

 **MIGROL**
CAR WASH

«Nein, ADHS ist keine Modediagnose»

ADHS wird vermehrt auch bei Mädchen und Erwachsenen diagnostiziert. Kinder- und Jugendpsychiaterin Susanne Walitza erklärt wieso – und weshalb die Störung nicht nur negative Seiten hat.

Text: Silvia Schütz

Illustrationen: Arbnore Toska

Susanne Walitza, wenn heute jemand zappelig ist, dann hat er ADHS. Ist ADHS eine Modediagnose?

Nein, im Prinzip kannte man ADHS schon zu Zeiten des Buchs «Struwwelpeter», 1844 verfasst vom Psychiater Heinrich Hoffmann. Als ich vor 30 Jahren Medizin und Psychologie studiert habe, ging man davon aus, dass ADHS vor allem bei Buben auftritt und sich in der Regel in der Pubertät auswächst. Das ist unterdessen überholt.

Das heisst?

Seit rund 15 Jahren weiss man, dass ADHS bei mehr als 50 Prozent der Betroffenen über die Pubertät hinaus bestehen bleibt.

Deswegen bekommen Erwachsene häufiger diese Diagnose?

Ja. Zusätzlich ist auch die Sensibilität für die Krankheit sehr gestiegen. Das ist eigentlich gut, aber man darf nicht denken, dass die Diagnose einfach aus dem Ärmel geschüttelt werden kann. Sie ist komplex und aufwendig. Häufig wird ADHS bei Erwachsenen, die als Kind keine Diagnose erhielten, auch im Erwachsenenalter nicht erkannt und behandelt.

Der Eindruck ist, dass jetzt vor allem Mädchen und Frauen die Diagnose erhalten. Wieso gerade Frauen?

Das Bild des typischen ADHS-Betroffenen war eben der Bub, der nicht stillsitzen, nicht warten kann oder sich vor-drängelt. In der Schule und zu Hause stört er und nervt. Deshalb sind die auffälligen Buben – anders als die Mädchen – häufig bereits als Kind für eine Abklärung beim Arzt.

Hat das etwas damit zu tun, wie ADHS diagnostiziert wird?

Ja. Im alten Diagnosekatalog war das sogenannte «Träumerle» – also das Kind mit vorwiegender Aufmerksamkeitsstörung (ADS) – unzureichend repräsentiert. Es mussten immer auch die Symptome der Impulsivität und Hyperaktivität auftreten. Diese hat man bei Mädchen und Frauen eben viel seltener.

Und das ist heute anderes?

Das ist mit den neuen Diagnosesystemen zum Glück besser. Aber die Interviews und Fragen, die man oft stellt, sind noch immer eher typisch für das Verhalten von Knaben. Die Diagnose ADHS wird bei Buben mit etwa acht Jahren





Susanne Walitza (53)

Walitza ist Professorin an der Universität Zürich und Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie an der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich. Sie war Vizepräsidentin der ADHS World Federation, ist Mitglied der Leitung der deutschsprachigen Behandlungsleitlinien für ADHS und Beirätin der Schweizerischen Gesellschaft für ADHS.

Plenty – Eins für alle Fälle



Das Dekorative



Das Vielseitige



Das Sparsame



40%

15.50
statt 25.85

Plenty
verschiedene Sorten
12 x 45 Tücher,
16 x 45 Tücher,
16 x 74 Tücher

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom 31.10. bis 13.11.2023, solange Vorrat

MIGROS

«Betroffene sprühen vor Energie, sind neugierig, kreativ und in Bereichen, die ihnen liegen, sehr erfolgreich.»

Susanne Walitza

und bei Mädchen erst mit circa 17 gestellt. Im Erwachsenenalter ist das Geschlechterverhältnis dann fast ausgeglichen. Künftig wird es darum gehen, ADHS bei Mädchen früher zu erkennen.

Wie äussert sich ADHS bei Mädchen?

Wenn sie stören, dann durch ständiges Reden im Unterricht mit den Sitznachbarinnen. Dann aber vor allem auch durch die starke Ablenkbarkeit: Alles Mögliche ist wichtiger als der Lernstoff. Das Wesentliche kann nicht verfolgt werden. Die vermehrten Konzentrationsstörungen und eher innere statt der äusseren Unruhe führen auch zu anderen Begleitsymptomen: Mädchen leiden häufig zusätzlich an Ängsten und Depressionen. Oft machen Mädchen auch vieles mit sich selbst aus, ohne Unterstützung von aussen einzufordern. Mädchen sind momentan noch untertherapiert.

Was sind mögliche Begleiterscheinungen im Verhalten?

Viele Familien berichten, dass bereits das Aufstehen sehr schwierig sei und die Kinder und später Jugendlichen nicht pünktlich von zu Hause loskommen. So setzt sich dann der Alltag bis in den Abend fort, und am Ende sind alle nur noch erschöpft. Bei beiden Geschlechtern steigt gemäss Forschung die Gefahr, dass sie übermässig rauchen, Alkohol trinken oder Drogen konsumieren. Seit rund fünf bis sieben Jahren wissen wir auch, dass eine ADHS einen ausgeprägten Medien- und Internetkonsum begünstigt.

Wie therapiert man ADHS?

Das hängt vom Schweregrad ab. Im Kindes- und Jugendalter sagt man, dass bei leichter ADHS vor allem die Patienten und Eltern beraten werden und verhaltenstherapeutische Strategien Vorrang haben. Das sind etwa Verhaltenspläne, die positives Verhalten verstärken oder dass man in der Schule die Ablenkungsmöglichkeiten reduziert. Spätestens bei einer schweren Ausprägung werden dann zusätzlich Medikamente, zum Beispiel Ritalin, empfohlen. Bei Erwachsenen kommen diese in der Regel auch bei leichter und mittelschwerer Symptomatik zum Einsatz.

Wie erfolgreich sind die Therapien?

Medikamente, die anregen, wachhalten und die Konzentrationsfähigkeit fördern, sind sehr wirksam. Verhaltenstherapie und Beratung bringen deutlich weniger. Aber Medikamente sollten immer nur zusammen mit individuell angepassten verhaltenstherapeutischen Elementen eingesetzt werden.

ADHS wird häufig als etwas sehr Negatives wahrgenommen. Gibt es auch positive Aspekte?

Betroffene sprühen vor Energie, sind neugierig, kreativ und in Bereichen, die ihnen liegen, sehr erfolgreich. Wenn sie etwas interessant finden, sind sie zu Höchstleistungen in der Lage. Sehr wahrscheinlich war Mozart hyperaktiv, oder auch viele Erfinder und Start-up-Gründer. Sie sind oft mutig und unerschrocken, wagen etwas.

Was brauchen ADHS-Betroffene?

Viel Verständnis von Eltern und Partnern. Es geht darum, alles, was ablenkt, zu vermeiden – etwa Musik hören, TV schauen oder aufs Handy

gucken während der Aufgaben. Hilfreich ist, kleine Päckchen zu schnüren, also nicht zehn Tasks gleichzeitig erledigen zu wollen. Da Betroffene sprunghaft sind, brauchen sie viel Struktur – Schritt für Schritt – bei Tätigkeiten, die sie nicht fesseln. Und Belohnungen, wenn sie es schaffen, bei einer Sache zu bleiben.

Leiden wir nicht alle zunehmend an Unkonzentriertheit?

Heute leiden wohl alle unter Reizüberflutungen durch Internet und Mobilgeräte, durch einen konstanten Nachrichtenfluss und ständige Erreichbarkeit. Das führt teilweise zu Unkonzentriertheit. Für ADHS-Betroffene ist das ein noch grösserer Risikofaktor als für andere. **MM**

ADHS und ADS

Die Häufigkeit der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) liegt seit 30 Jahren bei fünf Prozent. Anders als ADHS ist ADS die Bezeichnung für eine Aufmerksamkeitsstörung ohne Hyperaktivität. Bei beiden Varianten sind die Hirnbotenstoffe aus dem Gleichgewicht geraten. Ritalin und andere Medikamente steuern unter anderem den Transport von Dopamin im Gehirn in genügender Menge an die richtigen Orte. Dies, indem sie den zu schnellen Abbau in gewissen Regionen des Gehirns reduzieren und damit ermöglichen, dass Dopamin dorthin gelangt, wo es nötig ist. ADHS hat eine hohe Erblichkeit von 60 bis 80 Prozent – deutlich höher als bei einer Angststörung oder Depression.

Voll im Saft

Süssmost überzeugt auch in der Küche – und sogar in pikanten Gerichten. Die besten Rezepte mit ordentlich Saft.



1

1 Involtini mit Mortadella

Diese Fleischrouladen macht der Kontrast von Schweinsniestückplätzli zum Mortadella, den Frühlingszwiebeln und dem Süssmostjus zum Hit.



2

2 Mostkrapfen

Eine vegetarische Ostschweizer Spezialität aus dem Backofen: Äpfel und Gemüse in Süssmost weichkochen und darauf mit Ei und Sauerrahm im Hefeteig backen.



4

4 Apfel-Flammkuchen mit Gorgonzola

Eine besonders raffinierte Flammkuchen-Variante mit Apfelscheiben, beträufelt mit Süssmost. Der Weichkäse aus Italien sorgt für ein salziges Gegengewicht.

3 Süsskartoffel-Chicorée-Salat

Reichhaltiger Salat mit Chicorée, roten Zwiebeln und Edamame an Apfeldressing, angerichtet auf Süsskartoffelpüree: bekömmlich, glutenfrei und vegan.

3



Sellerie-Süssmost-Suppe

Vorspeise für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 400 g Knollensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 4 dl naturtrüber Apfelsaft
- 5 dl Gemüsebouillon
- 1,5 dl Halbrahm
- Tabasco
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bund Kerbel

Zubereitung

1. Zwiebeln und Sellerie in grobe Würfel schneiden. Beides im Öl andünsten. Mit Apfelsaft ablöschen. Bouillon dazugießen. 30 Minuten lang zugedeckt weich köcheln lassen.

2. Suppe mit Stabmixer pürieren, Rahm begeben, mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel hacken, über die Suppe geben. Mit Pfeffer bestreuen.

Servier-Tipp: Als Suppeneinlage gedünstete Apfelstücke servieren.



Süssmost ab Presse, 1,5l **Fr. 2.35**

Was ist der Unterschied zwischen Apfelsaft und Süssmost?

Als Süssmost darf jede beliebige Mischung aus Äpfeln und Birnen verkauft werden. Ein Apfelsaft darf dagegen nur maximal 10 Prozent Birnensaft enthalten.

Was ist naturtrüb?

Direkt nach der Pressung enthält Apfelsaft noch kleinste Reste vom Fruchtfleisch und ist daher naturtrüb. Erst durchs Filtern wird der Saft klar.

5



5 Bratäpfel mit Mandeln

Mit der Füllung aus Mandeln, Ei, Quittengelee und Crème fraîche braten die Äpfel an Süssmost im Ofen. Ein Klassiker für mehr als nur kalte Wintertage.

6 Apfel-Glühmost

Dieser Most mit Orangen, Nelken, Zimt und Vanille wärmt einen schnell. Unbedingt heiss geniessen, gleich davor ein paar Rosinen hinzugeben.



6

Text, Rezepte, Bilder und Styling: Migusto



Alle Rezepte auf migusto.ch

Verlockend schön.

Die neuen Belherbal Lockenprodukte
mit Leinsamenöl und Hibiskusextrakt.

20x
CUMULUS

Neu

Belherbal Locken & Wellen Haarpflege
Shampoo, Spülung und Leave-In Creme,
z.B. Shampoo, 250 ml, 4.30

*Frei von Sulfaten
und Silikonen*



Anti-Frizz

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte
Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom
31.10. bis 13.11.2023, solange Vorrat.

MIGROS

macht meh für d'Schwiiz



Beim Trocknen von Handys

Dein Smartphone ist ins Wasser gefallen? Trockne das Gerät möglichst gut ab, entferne den Akku und die SIM-Karte. Grabe dein Handy nun mindestens 24 Stunden lang in Katzenstreu ein, das aus Silica-Gel besteht und sehr saugfähig ist. Achtung: Unbedingt lehmhaltige Streu vermeiden, der hohe Staubanteil kann das Handy beschädigen.

Im Blumentopf

Simplex Katzenstreu, etwa jenes aus der M-Budget-Reihe, leistet auch in einem Blumentopf gute Dienste. Da es Wasser speichert, musst du die Pflanzen weniger oft giessen. Den Tipp verdanken wir «Daboum», einem treuen Mitglied der Migipedia-Community. Die 62-jährige Jurassierin klärt uns auf: «Lege etwa 2 cm Katzenstreu auf den Boden eines Blumentopfs, zwischen zwei Lagen Küchenpapier. Das Papier sorgt dafür, dass das Streu nicht vom Wasser weggespült wird und sich auch nicht mit Erde vermischt. Dann gibst du etwas Erde hinzu, danach die Pflanzen und zum Schluss wieder etwas Erde sowie Kiefernrinde. Mit der Zeit wird die Streuschicht fest und speichert das Wasser, so dass das in den Untersetzer gegossene Wasser bis zur Erde aufsteigen kann.»

Bild: iStockphoto

Wie dir Katzenstreu im Haushalt hilft

Auch wenn du kein Büsi hast, solltest du immer einen Sack Katzenstreu zu Hause haben – zum Beispiel, um deine Schuhe von Schweissgeruch zu befreien.

Text: Pierre Wuthrich

Im Schuhschrank

Katzenstreu vermag nicht nur den Geruch von Katzenkot zu neutralisieren. Er zeigt diese Eigenschaft auch bei allen anderen unangenehmen Ausdünstungen, etwa stinkenden Sneakers. So funktioniert: Leg die Treter in einen Schuhkarton, dessen Boden du mit etwas Streu bedeckt hast. Deckel drauf und mindestens über Nacht im Karton lassen. Eine andere Methode: Socken mit Katzenstreu füllen, sie zuknoten und in die Sneakers stecken. Den Vorgang bei Bedarf ein zweites Mal wiederholen.

Vor der Haustür

Auf einem verschneiten Weg wirkt Katzenstreu rutschhemmend und ist daher ein guter Ersatz für Kieselsteine oder Streusalz, auch wenn es nicht die Fähigkeit besitzt, den Schnee zu schmelzen. Hier empfiehlt es sich, ein Katzenstreu zu wählen, das zu 100 Prozent aus Pflanzenfasern besteht, um Umweltverschmutzung zu vermeiden.



MEHR TIPPS?

Jetzt Newsletter abonnieren

In der Garage

Ein Missgeschick ist schnell passiert, und schon verteilen sich beim Ölwechsel ein paar Tropfen Motoröl in der Garage. Jetzt muss es rasch gehen. Wisch so viel Flüssigkeit wie möglich auf (unbedingt ohne Wasser!), gib danach etwas Katzenstreu auf den Fleck und zerdrücke es anschliessend auf dem Boden. Da Katzenstreu sehr porös ist, kann es den Fleck je nach Grösse innert Minuten oder Stunden aufsaugen. Danach musst du das Ganze nur noch mit einem Besen aufwischen.



Chipsgenuss zum Aktions- preis



Extra knusprig



Duo-Pack

20%

5.75
statt 7.20

Zweifel KEZZ Chips
Salt und Sweet BBQ
2 x 110 g

Bei allen Angeboten sind bereits
reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten vom 31.10. bis 6.11.2023,
solange Vorrat

MIGROS

Semplicemente buono

25%

9.75
statt 13.-

**Garofalo Frischpasta
im Big Pack**

z.B. Garofalo Ravioli Ricotta e
Spinaci, 500g



Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel
ausgenommen.

Angebote gelten vom 31.10. bis 6.11.2023,
solange Vorrat.

MIGROS



bringt das Denkvermögen in Fahrt

Axamine ginkgoVit Ginkgo Plus – mit DHA,
B-Vitaminen und Mineralstoffen für Hirnfunktion
und geistige Leistung. Ein auserlesener Extrakt aus
Ginkgo biloba Blättern ergänzt die Formulierung.

1 Kapsel pro Tag

MIGROS

Axamine gibts in Ihrer Migros

PAID CONTENT

PURINA® VITAL BALANCE®

VISIBLE NUTRITION RESULTS

Darmgleichgewicht. Ist lebenswichtig.

30%
ab 3 Stück



Verbessert das Gleichgewicht
des Darmmikrobioms durch die
Chicoree, ein Präbiotikum



Wissenschaftlich nachgewiesen,
um die natürlichen Abwehrkräfte
Ihrer Katze dank den Lactobacillus
zu stärken



**GETREIDEFREIE
REZEPTUR**

Angebote gelten nur vom 31.10. bis 6.11.2023, solange Vorrat

PURINA®

Your Pet, Our Passion.®

Werden die Batterien bald umweltfreundlicher?

*Langsam, aber sicher wird Fahren ohne Benzin alltäglich. Die Batterien werden besser und das Netz der Ladestationen dichter. Empa-Experte Marcel Gauch klärt die noch offenen Fragen.
Text: Ariane Gigon*

Marcel Gauch, können die Batterien von Elektroautos recycelt werden?

Das Recycling von Batterien ist in der Schweiz seit Langem gesetzlich geregelt. Dass bezüglich Elektroautos noch wenig bekannt ist, hat einen einfachen Grund: Es gibt aktuell noch keine grossen Mengen an Batterien, die rezykliert werden müssen. Die meisten Hersteller gewähren darauf eine Garantie von acht Jahren, für eine Mindestkapazität von 70 Prozent. Selbst zehn Jahre alte Elektrofahrzeuge sind üblicherweise noch leistungsfähiger. Aber die grossen Mengen an zu rezyklierenden Batterien kommen erst, das ist nur eine Frage der Zeit.

Was geschieht denn mit den gebrauchten Batterien?

Sind sie noch gut genug, erhalten sie ein zweites Leben, etwa als Speicherstation für Strom in Verbindung mit Fotovoltaik. Andernfalls ist das Ziel, Materialien aus den Batterien möglichst



Für den CO₂-Ausstoss ein grosser Fortschritt: Volltanken mit Strom statt mit Benzin

vollständig in den Produktionszyklus zurückzuführen, entweder für neue Batterien oder andere Verwendungen. Derzeit sind neue Verfahren in Entwicklung, die vergleichsweise wenig Ressourcen benötigen, um die ursprünglichen Batteriebestandteile soweit möglich wiederzugewinnen.

Die Batterien-Bestandteile sind in Verruf geraten. Zu recht? Zum Teil. Aber man muss differenzieren und auf die Art und

die Herkunft der benötigten Materialien und auf den Herstellungsprozess achten. Das gilt übrigens nicht nur für Batterien, sondern ganz generell, also auch für Waschmaschinen, T-Shirts und Lebensmittel.

Aber welche Materialien sind besonders bedenklich?

Wir Menschen sind oft skeptisch bei Dingen, mit denen wir nicht vertraut sind. Bei den Lithium-Ionen-Batterien sorgen am ehesten Bestandteile wie Lithium

und Kobalt für Skepsis. Lithium wird vorwiegend mit Wasserproblemen in Verbindung gebracht, Kobalt mit Umweltschäden und sozialen Problemen im Kongo. Die vertrauten Elemente wie Kupfer oder Nickel hingegen empfinden wir als unbedenklich. Dabei ist Kobalt chemisch den zuvor genannten Elementen sehr ähnlich, kommt häufig aus den gleichen Minen und ist praktisch ebenso aufwendig in der Gewinnung. Hinzu kommt, dass der Kobaltanteil in Batte-

Wochenend-Knaller

Nur diesen Donnerstag bis Sonntag



30%

7.55
statt 10.80



Monini GranFruttato 500ml
100% Italienisches
Olivenöl Extra Vierge

30%

10.45
statt 14.95



Monini Classico 1l
100% Italienisches
Olivenöl Extra Vierge

30%

10.45
statt 14.95



Monini Delicato 1l
100% Italienisches
Olivenöl Extra Vierge

30%

13.65
statt 19.50



Monini Bios 750 ml
Bio Olivenöl 100%
Italienisches Olivenöl
Extra Vierge

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

MIGROS

Dieser Herbst wird golden



20x
CUMULUS

Neu

Little Moons Mochi-Eiscreme
Golden Blond Chocolate
6 x 32 g, 5.95 CHF

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

Angebote gelten vom 31.10. bis 13.11.2023, solange Vorrat.

MIGROS

rien drastisch gesunken ist. Heute funktionieren Mischungen aus Mangan, Nickel und Kobalt sogar besser.

Wird man bald ganz darauf verzichten können?

Ja, bereits gibt es sogenannte LFP-Modelle, die Kurzform für Lithium-Eisen-Phosphat-Batterien, die kobaltfrei sind. Sie kommen immer häufiger zum Einsatz. Und wir forschen intensiv an sehr interessanten Varianten, beispielsweise mit Natrium anstelle von Lithium.

Oft wird die mangelnde Reichweite von Elektrofahrzeugen kritisiert. Was antworten Sie darauf?

Die Reichweite ist eine Frage von Bedürfnis und Geld. Sie reicht von etwa 150 Kilometern für das günstigste Modell mit 27-Kilowattstunden-Batterie bis zu über 600 Kilometern für das derzeit grösste Modell mit 108 Kilowattstunden. Ich bewundere die, die 600 Kilometer fahren können, ohne Kaffee oder den Gang auf die Toilette zu benötigen.

Dauert es nicht ewig, bis eine Batterie geladen ist?

Nein, leistungsfähige Elektroautos tanken an Schnellladesta-



Marcel Gauch (58)

ist Nachhaltigkeitsforscher bei der Empa (Eidgenössische Materialprüfungs- und Forschungsanstalt) in St. Gallen und Projektleiter des Laboratoriums für Technologie und Gesellschaft. Er zählt zu den Pionieren der Elektromobilität und fährt seit fünf Jahren ein Elektroauto. Mit der Empa hat die Migros die Software «M Opex Tower» entwickelt, mit der sich alle Warenströme in Echtzeit darstellen lassen. Das Ziel: den Ausstoss von CO₂ im Strassentransport bis 2030 um 70 Prozent reduzieren.

tionen in fünf Minuten zusätzliche Reichweite für 100 Kilometer auf. Nach zehn Minuten kann man also 200 Kilometer weit fahren. Das reicht knapp für einen Kaffee.

Doch Schnellladestationen sind in der Schweiz dünn gesät.

Das kommt wieder auf das Fahrzeug und den Verwendungszweck an. Mit dem derzeitigen Schweizer Netz kann man sich bereits sorgenfrei durchs ganze Land bewegen, sofern man es mit einem geeigneten Auto erträgt, alle 300 Kilometer eine Pause von 15 bis 20 Minuten einzulegen. Die Schnellladestationen mit den höchsten Leistungen stehen vor allem entlang der Autobahnen.

Der Strom wird kommendes Jahr teilweise massiv teurer. Da wären effizientere Batterien gefragt. Gibts Neuigkeiten dazu aus der Forschung?

Bei der Elektromobilität ist die Batterie bereits heute eine der effizientesten Komponenten. Um mit der gleichen Batterie noch weiter zu kommen, müssen wir an anderen Orten ansetzen: Wir müssen nämlich die Form und das Gewicht unserer Fahrzeuge verändern. **MM**

Viele neue Ladestationen

Migrol und die Migros schalten einen Gang höher und bauen in den kommenden Jahren viele neue Elektroladestationen in der ganzen Schweiz auf. Insgesamt soll das Netz über 2000 Ladestationen umfassen, rechnet man das neue Angebot «M-Charge Comfort» mit einer DC-Leistung (Gleichstrom) von 50 bis 60 Kilowatt hinzu.

Bereits heute bieten 24 Migrol-Standorte Schnellladestationen ab 120 Kilowatt an. Der Strom stammt zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energiequellen.

Anzeige

Neuheiten von Garnier

20x
CUMULUS

Neu

Garnier Superfood Handcreme Avocado + Omega 6

Für sehr trockene Hände, 1 Stück, **4.50**



20x
CUMULUS

Neu

Garnier Superfood Handbalsam Kakao + Ceramide

Speziell für sehr trockene, raue Haut, 1 Stück, **4.50**



Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

Angebote gelten nur vom 31.10. bis 13.11.2023, solange Vorrat

MIGROS

**Große Vielfalt –
intensiver
Geschmack.**



Ab 3 Stück

30%

2.25
statt 3.20

Auf alle Meßmer Ländertees

z. B. Meßmer Ägyptischer Granatapfel,
je Packung 20 Beutel

MIGROS

Bei allen Angeboten sind bereits
reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten vom 31.10 bis
6.11.2023, solange Vorrat.



Qualität und Innovation seit 1812



MIGROS

Beretta gibts in Ihrer Migros

20%

**auf Ski, Snowboards
und Protektion
inkl. Kids***



DEALS
W I N T E R

SPORTX

*inkl. Langlauf, Wintersporthelme/-brillen, Ski- und Snowboardschuhe und exkl. Bekleidung. Angebot gültig vom 31.10. bis 13.11.2023, solange Vorrat.

CUMULUS
Jetzt Punkte sammeln

Für deine Glücksmomente

Jetzt Produktneuheiten entdecken



REZEPTEUREN OHNE MIKROPLASTIK

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom 31.10. bis 13.11.2023, solange Vorrat

Mit pflanzlichem Milch-Öl-Komplex



20x CUMULUS

Neu

Auf ausgewählte Kneipp® Produkte (ohne Mehrfachpackungen, Reisegrößen und Weihnachtssets)
 z.B. 2-Phasen-Bad Öl & Milch Hafermilch & Arganöl, 250 ml, 8.95

MIGROS

Was für ein schöner Moment!



Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom 31.10. bis 06.11.2023, solange Vorrat.

ab 3 Stück

30%

Alle Chicco d'Oro Bohnen und gemahlen 500g (ohne Cremino)

z.B. Chicco d'Oro Bohnen, 500g, **7.65** statt 10.90



MIGROS

Plötzlich Kaffee-Nerd

STADT, LAND, STUTZ Ich gehöre neuerdings zu einer Gruppe von Menschen, über die sich alle anderen gerne lustig machen. Alles begann damit, dass unsere Kaffeemaschine den Geist aufgab. Das hielt ich für eine gute Gelegenheit, endlich vom Kapselkaffee zu einer Siebträgermaschine zu wechseln.

Hatte ich irgendeine Ahnung von Siebträgermaschinen? Nein. Ich wusste nur, dass mir der Kaffee aus Lokalen mit Siebträgermaschinen besser schmeckte als der aus der Kapsel bei mir zu Hause. Dass dort aber nicht automatisch besserer Kaffee rausfließt, war mir offenbar nicht klar. Ich bestellte also eine Maschine. Erst dann las ich mich ins Thema ein und stellte fest, dass ich nun auch eine Kaffeemühle brauchte. Denn Lektion Nr. 1 unter den Kaffee-Nerds: Die Bohnen müssen frisch gemahlen sein. Alles andere ist eine Todsünde, und man hat das Kaffeetrinken nicht verdient. Ich kaufte da-

rum auch zum ersten Mal in meinem Leben einen Sack frisch gerösteter Kaffeebohnen. Sie dufteten wunderbar und ich war sehr euphorisch. Beim Mahlen richtete ich dann eine grosse Sauerei an. Und der erste Kaffee schmeckte absolut furchtbar.

Wie alle verzweifelten Menschen suchte ich Rat im Internet. Seither gucke ich jeden Tag mehrere Youtube-Videos von Männern mit kleinen, runden Brillen, die ihren «Coffee Workflow» zeigen. Ich stehe nun mit Stoppuhr neben meiner Kaffeemaschine, um in exakt 25 Sekunden 15 Gramm Kaffeepulver in 30 Gramm Espresso zu verwandeln. Ich wäge und rühre, klopfe und putze, drücke und verstelle. Ich notiere und nippe, stoppe und komme mir dabei sehr unsympathisch vor. Ich trinke andererseits aber auch sehr guten Kaffee. Ich bin jetzt wohl in einem Alter, in dem das wichtiger ist, als dass die anderen einen auslachen. **MM**

Lisa Stutz (30) sucht die Balance zwischen urban und ländlich. Und pickt von beidem das Beste heraus.

Illustration: Rinah Lang

Anzeige

Jetzt in Aktion

LINDOR. Schenke einen kleinen Glücksmoment.

*Unendlich zartschmelzende
Füllung umhüllt von
feinster Lindt Schokolade.*



10%

17.95
statt 19.95

Lindt LINDOR

Kugeln Milch,
assortiert oder Noir
500 g im Weihnachtsdesign

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

Angebote gelten nur vom 31.10. bis 6.11.2023, solange Vorrat

MIGROS

Newsletter
abonnieren.
15 x 150.-
gewinnen!



HIER SCHLÄGT
DAS HERZ DER MIGROS

Wir fördern
Mut.

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



DENTALHYGIENE



;medi

Dentalhygiene-Behandlung
als Prüfungspatient:in

GRATIS

Für die Diplomprüfung unserer angehenden Dentalhygieniker:innen suchen wir Personen mit Zahnfleischproblemen. Sie erhalten kostenlos eine individuelle Beratung und Behandlung durch eine Diplomandin oder einen Diplomanden. Die Behandlungen stehen unter Aufsicht erfahrener Fachpersonen.

Die Behandlungen finden an **8 – 12 Freitagmorgen** zwischen Februar und September 2024 statt. Melden Sie sich jetzt zur Voruntersuchung an: **Telefon 031 537 31 60**

medi | Zentrum für medizinische Bildung | Dentalhygiene HF
Max-Daetwyler-Platz 2 | 3014 Bern | Tel. 031 537 31 60 | dh@medi.ch

Hörgeräte ab
630.-*



*Vista B1-312

Schluss mit unerhörten Preisen.

Misenso ist das Optik- und Akustik-Fachgeschäft in Ihrer Migros Bern Marktgasse, Bern Shoppyländ, Bern Westside, Thun Oberland, Baden City, Wynecenter, Brugg oder Spreitenbach - Tivoli. Wir bieten ein grosses Sortiment zu fairen Preisen, mit professioneller Beratung.



Jetzt online Seh- und Hörtest buchen
unter **misenso.ch/termine**
oder telefonisch: 0800 85 85 00

misenso
von MIGROS

Top-Artikel mit Mega-Rabatt.

Jetzt profitieren



6er-Pack

50%

Aproz Mineralwasser

erhältlich in diversen Sorten, 6 x 1.5 Liter, 6 x 1 Liter, z.B. Classic, 6 x 1.5 Liter, **3.10** statt 6.20



50%

7.45
statt 14.95

M-Classic Strauss Surprise Midi
pro Strauss



40%



11.95
statt 19.95

Rauchlachs, ASC
Zucht aus Norwegen, 300 g, in Selbstbedienung



44%



10.95
statt 19.80

Pelican Pangasiusfilets, ASC

Zucht aus Vietnam, Beutel à 1.5 kg, tiefgekühlt, in Sonderpackung, nur in grösseren Filialen erhältlich



40%

Gesamtes Damen - und Herren-Strumpfwaren Sortiment

(ohne Hit Produkte), z.B. Vision porcelaine, Gr. M, pro Stück, **5.85** statt 9.80, nur in grösseren Filialen erhältlich



50%

9.90
statt 20.00

M-Classic Rollschinkli Schulter

Schweiz, per kg, in Selbstbedienung



50%



1.15
statt 2.30

Brätkügli, IP-SUISSE

per 100 g, in Selbstbedienung

Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom 31.10. bis 6.11.2023, solange Vorrat

MIGROS

Genossenschaft Migros Aare

Das Zeitfenster für die Produktion von Schweizer Dörrbohnen ist eng: Nur gerade während 100 Tagen, von Ende Juni bis Mitte Oktober, gibt es frische Bohnen ab Feld. In dieser Zeit verarbeiten die Mitarbeitenden der Solomania GmbH rund 12 Tonnen Bohnen täglich. Das Besondere daran: Was für den Frischkonsum zu lang, zu kurz oder zu unförmig ist, wird hier bereits einen Tag nach der Ernte zu wertvollen Dörrbohnen verwandelt.

Nach dem Abspitzen und Waschen werden diese Bohnen sechs Minuten blanchiert und gelangen anschliessend für 24 Stunden in den Trockner. Aus einem Kilo frischer Bohnen entstehen so etwa 100 Gramm Dörrbohnen – ganz ohne Zusatzstoffe, einmal abgesehen von ein bisschen Salz im Kochwasser.

Grosses soziales Engagement

Immer mehr Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten setzen an Stelle der Importware aus China auf einheimische Dörrbohnen. Der Mehrwert liegt auf der Hand: «Die Produktion und die Verarbeitung in der Schweiz ermöglichen es uns, eine faire Bezahlung sicherzustellen und die regionale Wertschöpfung zu erhalten», erklärt Marc Pergher, Miteigentümer der Solomania GmbH.

Soziale Verantwortung ist ihm wichtig: Unter seinen Mitarbeitenden sind auch Geflüchtete und Teilnehmende an IV-Wiedereingliederungsprogrammen – alle gemeinsam ermöglichen Kundinnen und Kunden der Migros Aare den Genuss von köstlichen Dörrbohnen aus regionaler Produktion. **MM**



Handarbeit sorgt für viel Mehrwert

Die regionale Produktion erstklassiger Dörrbohnen geht bei der Solomania GmbH in Welschenrohr SO einher mit dem Einsatz für Integration und dem Kampf gegen Food Waste.

Text: Milena Wyss **Bilder:** Silvia Rohrbach



Solomania-Miteigentümer Marc Pergher mit geernteten Bohnen und bereits verpackten Dörrbohnen

«Aus der Region»
Seeländer
Dörrbohnen, 100 g
Wochenpreis



Für die Seeländer Dörrbohnen (unten) greift das Unternehmen Solomania auf zu lange, zu kurze oder unförmige Exemplare zurück.



TIPP DER WOCHE

Warmes Licht für kalte Tage

Die Winterzeit hat begonnen, und die Nächte werden immer länger. Doch mit warmleuchtenden Lichtervorhängen lässt sich jeder Innen- und Aussenraum stimmungsvoll erwärmen. Noch bis Montag, 6. November, gibt es in den «Do it + Garden»-Filialen 25 Prozent auf LED-Sternenvorhänge.

Konstsmide LED Lichtervorhang mit 7 Sternen **Fr. 44.95** statt 59.95; gültig bis 6. 11., bei Do it + Garden Migros

Migros
Aare

An den 27. Oltner
Tanztagen gehts
energisch auf
Zeit- und Sinn-
suche.

Bild: zVg



Magische Zeitinseln an den Oltner Tanztagen

Die 27. Ausgabe der Oltner Tanztage präsentiert unter dem Motto «Tems suspendu» eine beeindruckende Auswahl an Tanzproduktionen hochkarätiger Choreografinnen und Choreografen aus der Schweiz und dem Ausland.

In einer Welt, die sich ständig verändert und in schwindelerregendem Tempo weiterdreht, gewinnen Augenblicke des Innehaltens stark an Bedeutung. Solche magischen Inseln der Zeit möchten die Oltner Tanztage vom 8. bis 17. November schaffen. Dabei locken hochkarätige Tanzproduktionen das Publikum an einen Ort der Zeitlosigkeit.

Instinkte und ekstatische Drehungen

So begibt sich etwa die Kreation «Dive» der französisch-schweizerischen Beaver Dam Company auf die Suche nach den Ursprüngen des menschlichen Instinkts. Für «Semâ» liess sich die Westschweizer Compagnie Linga vom rituellen Drehtanz der Derwische inspirieren; ihre fließenden Formen und die elektronische Live-Musik verzaubern. «Das innere Beben» der Cia. Nadine Gerspacher wiederum lässt fünf Witwen energisch und akrobatisch zu neuem Leben erwachen. Auch die Stücke

der Neuenburger Compagnie Le Lokart sind geprägt von grossen Emotionen: «Chaos» ist ein intimes Duett, in «Sacre» stellt sich eine ganze Generation der Herausforderung, sich selbst zu opfern – und tut dies fröhlich und tragisch.

Der Jugend den Tanz näherbringen

Die Nachwuchsförderung und die Tanzvermittlung haben traditionell einen prominenten Platz im Programm der Oltner Tanztage: Vielversprechende Nachwuchstalente tanzen im Rahmen der Förderplattform «Short Cuts» um die begehrte Auszeichnung. Daneben finden diverse Tanzworkshops für Schülerinnen und Schüler und spannende Workshops für Jugendliche und Erwachsene statt. Bereits am 5. November zeigt «Tanzinolten» als Prolog zu den Tanztagen im Kino Capitol den Film «Dancing at Dusk» und gibt bei der Nachbesprechung spannende Einblicke in den choreografischen Prozess. **MM**

Detailliertes Programm: tanzinolten.ch

Tickets: tanzinolten.ch/tickets oder eventfrog.ch

 **MIGROS**
Kulturprozent

Herzhaft, köstlich, bodenständig.



4.60

«Aus der Region.»
Dörrbohnen
Beutel, 100 g

DAZU PASST



3.95

«Aus der Region.»
**Kartoffeln
festkochend**
Tragtasche, 2.5 kg



6.20

«Aus der Region.»
Migros Bio Rotkabis
per kg



40%

1.60
statt 2.70

**M-Classic Quick
Rollschinkli**
Schweiz, per 100 g, in
Selbstbedienung



3er-Pack

30%

8.90
statt 12.90

«Aus der Region.»
Schweinswürstli
3 x 170 g, in Selbstbedienung



2.45

Kochspeck , IP-SUISSE
per 100 g, in Selbstbedienung



2.60

**Rinds-Siedfleisch,
IP-SUISSE**
per 100 g, in Selbstbedienung

Bei allen Angeboten sind M-Budget und bereits
reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur vom 31.10. bis 6.11.2023,
solange Vorrat.

MIGROS

Genossenschaft Migros Aare

**Weil Selbermachen
Freude macht.**

50%
auf alle
Betongießmassen



Türstopper

doitgarden.ch/kreativ

DO IT+GARDEN
MIGROS

Make it. Love it.

6.45

vorher 12.95
Bastelbeton Beton,
1 kg

IAM
CREATIVE



50%

Das braucht's



6.35

El Greco Acrylic, Titanweiss,
75 ml

KREUL
SWISS

Hier geht es zur



**LEUCHTENDER KOMFORT
FÜR DUNKLE TAGE.**

**JETZT 20% CUMULUS-VORTEIL
AUF ALLE LEUCHTEN.**

20%
CUMULUS

obi.ch

Gültig vom 1.11. – 30.11.2023 in den OBI Bau- und Heimwerkermärkten Schönbühl, Thun Panorama-Center und Oftringen, solange Vorrat. Gültig auf alle Leuchten ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Weihnachtsbeleuchtung. Preise sind nicht mit anderen Rabatten und Coupons kumulierbar. Nicht gültig im Online-Shop.

ALLES

MACHBAR

MIT

OBI



zur Unterstützung des
Immunsystems*



*mit Vitamin C und Zink

MIGROS

Axamine gibts in Ihrer Migros

**ANTI-AGE
INNOVATION
BAKUCHIOL**



27.95 Cellular Expert Lift
3-Zonen Lift Serum
30 ml



2.90 Hydration Boost
Tuchmaske
1 Stk.

Bei allen Angeboten sind
bereits reduzierte
Artikel ausgenommen.
Angebote gelten nur
vom 31.10. – 13.11.2023,
solange Vorrat

MIGROS

Unsere Winter-
Wohlfühlformel



MIGROS

Mänuka Health gibts in Ihrer Migros

**Jetzt
in Aktion**



Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten vom 30.10 bis 6.11.2023, solange Vorrat.

*Agnesi-Tomatensaucen,
noch besser!*



3er-Pack
33%

**Agnesi-Tomatensaucen
basilikum**
3 x 400g
5.90 statt 8.85

MIGROS

THOMY

**DIE THOMY SAUCEN,
DIE DAS HERZ ERWÄRMEN!**



DIE WARMEN SAUCEN VON THOMY SIND **N°1** IN DER SCHWEIZ!

Quelle: Nielsen KW33-36/2023 MAT

MIGROS

THOMY gibts in Ihrer Migros

ES ERWARTET SIE:

- ✓ Bequemer Direktflug
- ✓ Königsklasse-Luxusbus mit Twerenbold-Chauffeur vor Ort
- ✓ 90cm Sitzabstand, 3er Bestuhlung & Max. 30 Personen
- ✓ Gratis-WLAN im Bus

SOFORTPREIS-
RABATT BIS CHF
300
SPAREN

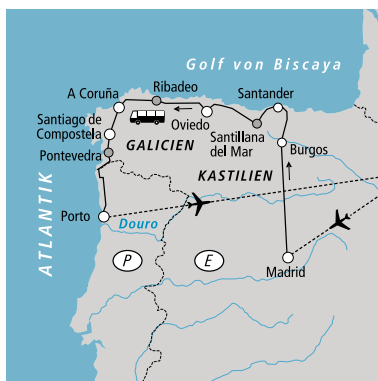


Koutoubia-Moschee in Marrakech, Marokko

Nordspanien mit Portugal

★ Von Madrid via Costa Verde nach Porto

- 1. Tag: Zürich - Madrid**
Stadtrundfahrt und Besuch des Marktes San Miguel.
- 2. Tag: Madrid - Burgos**
Fahrt via Aranda de Duero nach Burgos.
- 3. Tag: Burgos - Santander**
Geführte Stadtbesichtigungen.
- 4. Tag: Santander - Oviedo**
Besuch der Höhlenmalereien von Altamira und der Villa Quijano.
- 5. Tag: Oviedo - Ribadeo - A Coruña**
Geführter Rundgang in Oviedo.
- 6. Tag: A Coruña - Santiago de C.**
Panoramafahrt zum Kap Finisterre. Weiterfahrt nach Santiago de Compostela.
- 7. Tag: Santiago de C., Spaziergang****
Führung im Wallfahrtsort. Fak. Wander-spaziergang auf dem Jakobsweg.
- 8. Tag: Santiago de C. - Porto**
Fahrt entlang der Rías-Küste nach Porto.
- 9. Tag: Porto und Douro-Schiffahrt**
Stadtbesichtigung in Porto und Schiff-fahrt auf dem Douro.
- 10. Tag: Porto - Zürich**



FLUG & BUS | KÖNIGS KLASSE*

10 Tage ab CHF **2550**

REISEDATEN 2024

1: 04.04.-13.04. **4:** 13.05.-22.05.
2: 17.04.-26.04. **5:** 26.05.-04.06.
3: 30.04.-09.05.

UNSERE LEISTUNGEN

- Flug mit Iberia & Swiss in Economy
- Alle Flugnebenkosten (CHF 100)
- Fahrt mit Königsklasse-Luxusbus
- Übernachtung in guten Mittelklasshotels
- 9 x Frühstücksbuffet, 7 x Abendessen
- Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm
- Deutschspr. Lokalreiseleitung an 6 Tagen
- CO₂-Klimaschutzbeitrag myclimate

PRO PERSON IN CHF Katalogpreis Sofortpreis

10 Tage im DZ	2980	2680
Zuschläge		
Einzelzimmer		495
Spaziergang Jakobsweg**		30
Reduktion Reise 3-5		-130

SO FLIEGEN SIE IBERIA SWISS

Direktflug mit Iberia Zürich - Madrid und Porto - Zürich mit Swiss in Economy-Klasse. Flugzeit 2h 15min und 2h 25min.

IHRE HOTELS

9 Nächte in **guten Mittelklasshotels** (off. Kat. ***) in Madrid, Burgos, Santander, Oviedo, A Coruña, Santiago de C. und Porto.

Online buchen und CHF 25 sparen.
Buchungscode: kfnopo

Marokko und Andalusien

★ Königsstädte Meknès, Fès, Marrakech und Rabat

FLUG & BUS | KÖNIGS KLASSE*

11 Tage ab CHF **2695**

REISEDATEN 2024 (DO-SO)

1: 29.02.-10.03. **4:** 21.03.-31.03.
2: 07.03.-17.03. **5:** 28.03.-07.04.
3: 14.03.-24.03.

UNSERE LEISTUNGEN

- Flug mit Swiss in Economy-Klasse
- Alle Flugnebenkosten (CHF 140)
- Fahrt mit Königsklasse-Luxusbus
- Sämtliche Schiffspassagen
- Übernachtung in guten Mittel- und Erstklasshotels
- 10 x Halbpension
- Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm
- Deutschspr. Lokalreiseleitung an 8 Tagen
- CO₂-Klimaschutzbeitrag myclimate

PRO PERSON IN CHF Katalogpreis Sofortpreis

11 Tage im DZ	2995	2695
Zuschläge		
Einzelzimmer		395
Reise 4-5		145
Ausflug Merzouga**		40
Ausflug Majorelle Garten**		25

SO FLIEGEN SIE SWISS

Direktflug mit Swiss Zürich - Málaga - Zürich in Economy-Klasse. Flugzeit pro Weg 2h 40min.

IHRE HOTELS

10 Nächte in **guten Mittelklass- und Erstklasshotels** (off. Kat. ***) in Tanger, Fès, Erfoud, Ouarzazate, Marrakech, Rabat, Marbella und Granada.

Online buchen und CHF 25 sparen.
Buchungscode: kfmara



Bei allen Reisen: Audio-System auf Rundgängen, erfahrener Twerenbold-Reisechauffeur. **Nicht inbegriffen:** Annullationskosten- & Assistance-Versicherung, Sitzplatzzuschläge (Reihe 1-3), Auftragspauschale von CHF 25 (entfällt bei Onlinebuchung). **KATALOGPREIS:** Gültig bei starker Nachfrage (ab 50% Belegung) und 1 Monat vor Abreise. ****Fakultative Zusatzleistungen:** Buchung einzelner Ausflüge vor Ort bei Verfügbarkeit möglich. Es gelten die Allg. Reise- & Vertragsbedingungen von Twerenbold Reisen AG.

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

Reisen in guter Gesellschaft **TWERENBOLD**

Migros-Geschenkkarten zu gewinnen!



Kreuzworträtsel

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie eine von **2 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken.**

Nachtvögel	streng, steif	Gewebeschwellung Mz.	Zitrusfrucht	Internetpost (Kw.)	Eishockeyscheibe	Bergkäme	Erderschütterung	hohe Spielkarte	mittelalt. Wissenschaft	Opern von Verdi	Edelmetallgewicht
... im Wunderland			frz. Physiker † 1896			8	grosse Sportanlagen				1
siebter Monat des Jahres	Wolfsbohne	Strom durch Wien			Medienbezugsart Mz.			Fremdwortteil: selbst	Aussen ... und innen pfl.		Bruchstück, Fragment
		Zitterpappel	Kompriemiertheit				rohes geschabtes Rindfleisch	Halbedelsteine			
darüber hinaus			Arktisvogel	5	dt. Vorsilbe		grösste europ. Eule		6	tibet. Mönche	Überreicher
		in hohem Masse					proportional				
Elan, Pfiff	Briefempfänger	Internetverweis	prekäre Lage e. Schiffes	frz.: sein			Diener, Butler	Verpflegung, Ernährung	kurz für: an dem	engl. Bierorte	
herrschafft. Gut	9									eingefräste Rille	engl. Autor † 1731 (Daniel)
			frz.: Sommer						7		
Einfall, Gedanke	grosses Raubtier		2	südam. Faultier			Spazierstrasse	Hörfunkempfänger Mz.	früh. Produktstrichcode	Computerbenutzer (engl.)	4
		noch nicht benutzt								ohne Sehvermögen	Küstenform
grossartig (Jugendsprache)	Spielabschnitte im Theater	Inselstaat in der Karibik	afrikan. Kuhantilopen	Zugmaschinen (Kw.)	Vogelart, Drossel	türk. Anis Schnaps	erste geschriebene Fassung	frz.: August	WCs, Toiletten (ugs.)	Rennschlitten	
Ostschweizer							durch, infolge			poet.: Löwe	
Stromspeicher (Kw.)			schweiz. Sänger (Patrick)		Verstand, Vernunft			Blumenkranz auf Hawaii			Doppelvokal
		Gebäude im Entstehen	3	Bauhilfsstoff			griech. Anis Schnaps			nicht weit entfernt	
eh. schweiz. Curlierin (Mirjam)	bibl. Stammutter		schweiz. Konsumentenstiftung		früher, ehemals			ägypt. Staatsmann † 1981			



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

So nehmen Sie teil:
Internet: www.migmag.ch/raetsel (kostenlos)
Teilnahmeschluss: Sonntag, 5.11.2023, 24 Uhr

Gewinner/-innen Nr. 42
 Erika Weidmann-Anderes, Möhlin AG; Beatrice Haldimann, Orvin BE

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

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

Sudoku

2 x 100 Franken zu gewinnen

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

So nehmen Sie teil:
Internet: www.migmag.ch/sudoku (kostenlos)
Teilnahmeschluss: Sonntag, 5.11.2023, 24 Uhr

20% Rabatt* auf alle CEWE Adventskalender mit dem Code 529756

cewe

So einfach gestalten Sie persönliche Foto-Adventskalender



Publireportage

Tipp 1: Persönliches Foto

Mit Ihrem eigenen Foto auf einem Adventskalender sorgen Sie schon vor dem Öffnen für leuchtende Augen. Wählen Sie die Variante mit Türcheninnendruck, um noch mehr Fotos oder persönliche Botschaften zu schenken.

Tipp 2: Passende Designs

Für die ganz persönliche Gestaltung stehen zahlreiche professionelle Designs zur Verfügung. Fügen Sie einfach Ihr Foto ein und schon ist er fertig, der ganz persönliche Adventskalender im weihnachtlichen Look.

Tipp 3: Individueller Inhalt

Ob mit Ferrero Pralinen, kinder® Schokolade oder Tony's Chocolonely mit fair gehandelten Zutaten: Finden Sie den Inhalt, der perfekt zu den Beschenkten passt. Oder wählen Sie eine Variante ohne Schoki, z. B. mit herausnehmbarem Poster.



MIGROS m electronics
MIGROS

Portofreie Lieferung in
Ihre Filiale

CUMULUS

Cumulus Punkte
sammeln



Bequeme
Heimlieferung

Jetzt scannen und
direkt loslegen:



*Aktion gültig bis 13.11.2023 für alle CEWE Adventskalender. Nur einmal pro E-Mail-Adresse einlösbar. Nicht kumulierbar.

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



Quiz

2 x 100 Franken zu gewinnen

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

Wenn man ein unrealistisches Weltbild hat, sieht man alles durch eine ...

- D** rosarote Brille **M** grüne Brille **B** braune Brille

Eine Situation, bei der jemandem Feindseligkeit von Personen entgegenschlägt, nennt man ...

- E** Hindernisrennen **R** Spiessrutenlauf **I** Bockspringen

Welche Familie regiert als Dynastie in Monaco?

- L** Windsor **O** Grimaldi **N** Tudor

Mit welcher Geschwindigkeit war der schnellste Mensch (Bolt) unterwegs?

- P** 81.8 km/h **R** 59 km/h **S** 44.72 km/h

Wie viel Prozent des Schweizer Bruttoinlandprodukts wird ins Bildungssystem investiert?

- S** 5.9% **T** 12.8% **O** 34.9%

Wie viele Milchkühe leben in der Schweiz?

- A** ca. 100'000 **I** ca. 300'000 **E** über 500'000

Was bedeutet es, wenn auf dem Bildschirm der HTTP-Statuscode 403 erscheint?

- T** Conflict **L** Forbidden **S** Not Found

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

Lösungswort _____

So nehmen Sie teil:

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

Teilnahmeschluss: Sonntag, 5.11.2023, 24 Uhr

Teilnahmebedingungen: auf der ersten Rätselseite

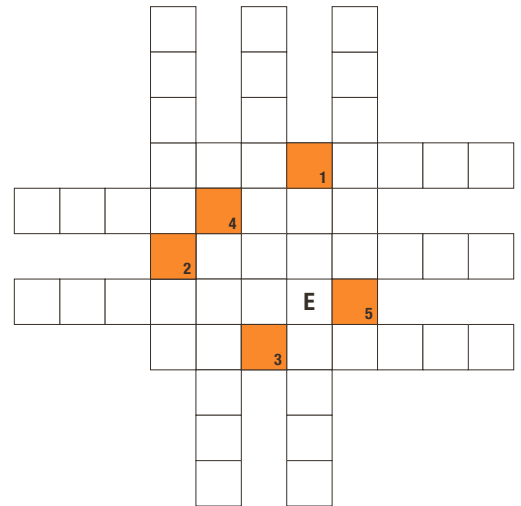
Paroli

2 x 100 Franken zu gewinnen

Tragen Sie die zehn Wörter in das Rätselgitter ein.

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

AGOSTINO
ATLANTIK
BLUTHUND
GALOSCHE
GELIEHEN
GISELHER
IRONISCH
KLEIDUNG
SCHEITEL
TSCHUOSS



Lösung:

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

So nehmen Sie teil:

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

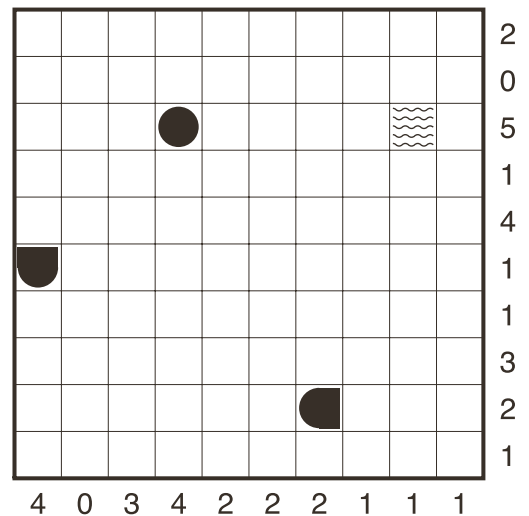
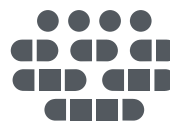
Teilnahmeschluss: Sonntag, 5.11.2023, 24 Uhr

Teilnahmebedingungen: auf der ersten Rätselseite

Bimaru

Die Zahl bei jeder Spalte oder Zeile bestimmt, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind.

Diese dürfen sich nicht berühren und müssen vollständig von Wasser umgeben sein, sofern sie nicht an Land liegen.

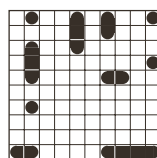


Kreuzworträtsel Lösung Nr. 43



PILZTOAST

Bimaru Lösung Nr. 43



Sudoku Lösung Nr. 43

1 9 3

Sudoku Gewinner/-innen Nr. 42

Paul Burri,
Ganterschwil SG;
Nelly Vionnet,
Villars-sur-Glâne FR

Paroli Lösung Nr. 43

IMKER

Paroli Gewinner/-innen Nr. 42

Norbert Bessire,
Muntelier FR;
Dominique Gogniat,
Les Genevez JU

Quiz Lösung Nr. 43

MINERAL

Quiz Gewinner/-innen Nr. 42

Richard Camenzind,
Brunnen SZ;
Jean-François Dubey,
La Chaux-de-Fonds NE

Aus die Laus



20x
CUMULUS

Neu

16.95

Paranix Shampoo Behandlung

- Ohne Insektizide.
- Reicht für bis zu 4 komplette Behandlungen.

Medizinprodukt. Gebrauchsanweisung beachten.

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. Angebote gelten vom 30.10. bis 6.11.2023, solange Vorrat.

MIGROS

ANTI-AGE POWER



Reduziert
Pigmentflecken
& tiefe Falten

20x
CUMULUS

Neu

29.95

Nivea Men Anti-Age
Power Luminous
Feuchtigkeitscreme
50 ml

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. Angebote gelten nur vom 31.10. - 13.11.2023, solange Vorrat

MIGROS

«Tanzen, ausgerechnet mit mir?»

Martina arbeitet als Barkeeperin in der Dance Academy der Migros-Klubschule. Patrick bestellt jede Woche ein Smirnoff Ice an der Bar. Sehr zu Martinas Leidwesen – bis er sie zum Tanzen auffordert.

Text: Manuela Enggist



Bei Patricks Aufforderung zum Tanz sank Martina das Herz in die Hose.



Martina war genervt von Patrick. 2011 arbeitet sie bei der Klubschule Migros und wird gebeten, im Tanzwerk101 in Zürich an der Bar auszuhelfen. Dort findet wie jeden Dienstagabend das «Dance Again» statt, ein Tanzabend für begeisterte Salsa-, Boogie-Woogie- und Swing-Tänzerinnen und -Tänzer. Während die meisten Gäste ein Wasser oder eine Coca-Cola bestellen, nimmt Patrick stets ein Smirnoff Ice. «Patrick war

ein mühsamer Gast. Nur seinetwegen musste ich jedes Mal den Bestand kontrollieren. Ich dachte mir: schon wieder der Typ mit immer demselben Wunsch», sagt sie und schmunzelt.

Tanzen ist lange kein Thema Dennoch kommen die beiden ins Gespräch, lachen viel; Patrick erzählt Martina, dass er seit vielen Jahren leidenschaftlicher Tänzer ist. Sie hat jedoch mit dem Tanzen gar nichts am Hut, obwohl sie vor Jahren einmal einen



Hast auch du deine Liebe im Migros-Universum gefunden? Maile deine Geschichte an aufruf@mgb.ch. Wir freuen uns darauf!

Er über sie

«Martina ist ein lebensfroher Mensch, sie strahlt das auch immer aus. Sie ist fröhlich, begeisternd und besitzt innere sowie äussere Schönheit.»



Sie über ihn

«Wenn ich mit Patrick zusammen bin, fühle ich mich als Frau wahrgenommen. Er liebt mich, so wie ich bin. Auch wenn ich am Morgen gerade erst aufgestanden bin.»

Salsa-Kurs besucht hatte: «Ich fühlte mich wie ein Elefant im Porzellanladen.»

Patrick ist von Martina sehr angetan. «Mir gefielen ihr Lachen, ihre positive Ausstrahlung.» Als an der Bar mal wenig los ist, fordert er sie zum Tanz auf. «Mir sank in dem Moment das Herz in die Hose», erinnert sie sich. «Ich habe das Niveau seiner Tanzpartnerinnen gesehen und dachte: «Tanzen, ausgerechnet mit mir?» Sie probiert es trotzdem, und obwohl Schritte

und Drehungen nicht klappen, macht es grossen Spass. Bereits nach einer Woche fordert Patrick sie erneut auf. Beide spüren es knistern und geniessen die gemeinsamen Tanzschritte. «Wir lachten viel und hatten riesig Spass miteinander.»

Es dauert ein halbes Jahr, bis Patrick Martina fragt, ob sie mit ihm an einen Tanz-event komme. Begeistert sagt sie Ja und kauft sich das erste Paar Tanzschuhe. **MM**

tanzwerk101.ch



Bilder: zVg

Martina Hagmann (43) und Patrick Spiess (55) leben mit Martinas zwei Kindern aus einer früheren Ehe in Thalwil ZH. In der Freizeit tanzt das Paar noch heute oft. Jedes Jahr besuchen Martina und Patrick das Festival Viva Las Vegas Rockabilly Weekender, einen viertägigen Tanzevent.

Wochen-Hits

31.10. – 6.11.2023



30%

2.50
statt 3.60

Kaki Persimon
Spanien/Portugal, per kg



30%

2.10
statt 3.-

M-Classic Mini Rollschinken Stotzen
Schweiz, per 100 g, in Selbstbedienung



Duo-Pack
40%

7.70
statt 12.85

Bündner Rohschinken hauchdünn geschnitten
Schweiz, 2 x 130 g



40%

Gesamtes Damen- und Herren-Strumpfwaren-Sortiment

(ohne Hit-Produkte), z.B. Vision porcelaine, Gr. M, pro Stück, **5.85** statt 9.80



Gültig von Do – So

Wochenend Knaller



50%

9.70
statt 19.40

Don Pollo Chicken Crispy
tiefgekühlt, in Sonderpackung, 1.4 kg, gültig vom 2.11. bis 5.11.2023



40%

11.95
statt 19.95

Atlantik Rauchlachs, ASC
Zucht aus Norwegen, in Sonderpackung, 300 g, gültig vom 2.11. bis 5.11.2023



30%

Gesamtes Monini Olivenöl-Sortiment

z.B. Classico, 1 Liter, **10.45** statt 14.95, gültig vom 2.11. bis 5.11.2023

Solange Vorrat.

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

MIGROS



WINTER HIGHLIGHTS KINDER

- 1 K2 Kinder-Ski Missy inkl. FDT 4.5 GW, 109-129 cm, 249.- 4936.172
- 2 Trevolution Mädchen-Snowboardjacke, Gr. 122-176, 139.- 4693.126
- 3 Trevolution Mädchen-Snowboardhose, Gr. 122-176, 109.- 4693.130
- 4 Atomic Kinder-Skihelm Count JR, Gr. 48-52/51-55, 109.- 4618.383
- 5 Atomic Kinder-Skibrille Count JR, 69.90 4948.563
- 6 Head Kinder-Skischuh Raptor 70, Gr. 24.5-27.5, 229.- 4953.146
- 7 Fischer Kinder-Skischuh One, Gr. 15.5-17.5, 99.90 4953.144
- 8 Head Kinder-Ski Supershape Team Easy JRS inkl. JRS 4.5 & 7.5 GW, 107/117 cm, 199.-, 127/137/147 cm, 239.- 4936.176
- 9 Uvex Kinder-Skibrille Scribble FM, 79.90 4948.623
- 10 Uvex Kinder-Skihelm Viti, Gr. 46-50/51-55, 99.90 4948.637
- 11 Nordica Kinder-Skischuh Speedmachine J3, Gr. 23.5-26.5, 129.- 4953.142
- 12 Trevolution Knaben-Skijacke, Gr. 122-176, 139.- 4693.095
- 13 Trevolution Knaben-Skihose, Gr. 122-176, 89.90 4693.098



TREVOOLUTION

uvex

NORDICA

ATOMIC

SPORTX

JETZT MIT 3D-FUSSANALYSE DEN PERFEKTEN SKISCHUH FINDEN.



QR-Code scannen
und Termin
vereinbaren:



SPORTX