

# M

# MAGAZIN

**Leserreise  
entlang der  
Donau**  
→ Seite 55



## Leichte Desserts

Süsse Schlusspunkte fürs Festtagsmenü → Seite 36

**Schöner schenken:  
So werden Päckli  
zum Blickfang**

→ Seite 17

**Dubai-Pralinés:  
Was haben sie, das  
andere nicht haben?**

→ Seite 12

**Bücher für Kinder:  
Träume für unter  
den Christbaum**

→ Seite 57

Lindt 

MAÎTRE CHOCOLATIER  
DEPUIS 1845

Schenken Sie  
Glücksmomente



Entdecken Sie jetzt die einzigartigen  
Kreationen aus feinsten Schokolade von den  
**Lindt Maîtres Chocolatiers** für magische  
Momente mit der ganzen Familie.

**MIGROS**

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



**FR** ● ● ● ● ●  
● ● ● ● ● ● ●  
● ● ● ● ● ● ● **HE**  
**FESTTAGE.**



**BIG PACK.**

Viel Genuss für die Feiertage, null Kapsel-Abfall.



**coffeeB**

**MIGROS** CoffeeB gibts in Ihrer Migros

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



mein  
**cewe** fotobuch

**Für Verliebte**

**Für die Grosseltern**



**Für Spielefans**



**Geschenke, die mitten ins Herz gehen**

Einzigartig, hochwertig und voller Liebe:  
Machen Sie Ihren Liebsten eine unvergleichliche  
Freude mit persönlichen Fotoprodukten.

**cewe**

**MIGROS**

Portofreie Lieferung in  
Ihre Filiale

CUMULUS

Cumulus Punkte  
sammeln



Bequeme  
Heimlieferung

Jetzt scannen und  
direkt loslegen:



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

Anzeige



## Dringend: Partnerfamilien gesucht

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

Jetzt anmelden!

info@kovive.ch / www.kovive.ch



## Winterwunderland Wellness - Genuss

in Vorarlberg

- 7 Nächte inkl. Halbpension
- Welcomedrink
- 55 min Ganzkörpermassage
- Wellness mit Innen- und Aussenpool, Sauna, Massage
- Hauseigene Brauerei
- Eigene Cafe-Konditorei

12.01.-01.02.2025  
ab € 1.470,- p. P.

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

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

# Migros-Magazin 9. Dezember 2024



## Hoch die Tannen!

Bereit fürs grosse Baumschmücken?  
Wir zeigen, wie du Kugeln, Kerzen und Schoggischmuck wie ein Profi anordnest.  
Und überhaupt: Mehr ist mehr.

S. 14



Oder jede Woche via Whatsapp aufs Handy:



Bild: Adobe Stock



Aktionen in der Heftmitte

## 7 Editorial

### Aktuell

#### Kurz und gut

- 8 News mit Würze in Kürze
- Schutzengeli gefällig?**
- 12 Ab sofort gibts die Dubai-Truffles auch in der Migros

### Ratgeber

#### O Tannenbaum

- 14 Bäumige Dekotipps
- Da haben wir das Geschenk!**
- 17 Diese schönen Päckli möchte man am liebsten gar nicht erst öffnen
- Mmh, hier riechts gut**
- 21 Duft-Ideen für zu Hause
- Vörigs für die Säule 3a?**
- 25 Ab welchem Betrag sich die Einzahlung ins Vorsorgekässeli lohnt

### Genuss

#### Wir gehen auf Tauchstation

- 26 Sösseli, Rezepte und Tricks fürs Fondue chinoise
- Mehr als Tiramisù**
- 32 Wo sich Mascarpone sonst noch einmisch
- Zu Tisch mit...**
- 34 ... Comedian Michael Mittermeier
- Eins geht noch**
- 36 Mit diesen süssen Dingern krönst du das Weihnachtsmenü

### Meine Region

- 41 Aktionen, Storys, News

### Leben

#### Wo Blévita und Co. einheizen

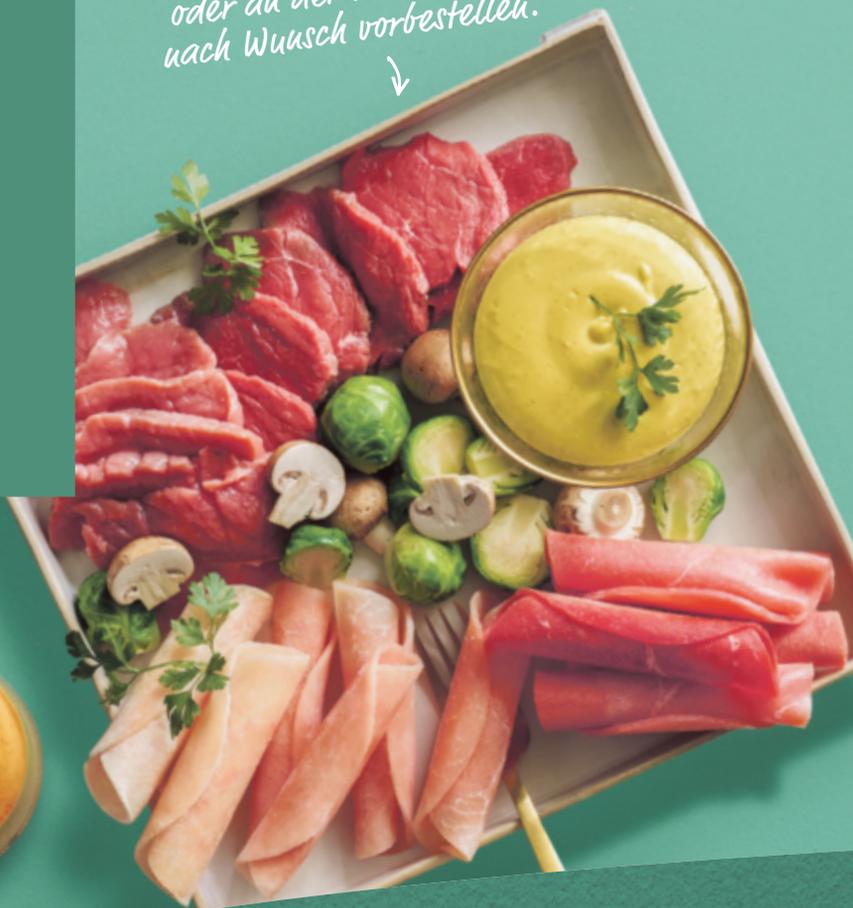
- 48 Die Delica in Meilen ZH versorgt umliegende Haushalte mit Fernwärme
- Zeiten der Einsamkeit**
- 52 Was zu viel Alleinsein mit uns macht
- Von Koalas und Sternen**
- 57 Acht Kinderbücher, die zum Träumen anregen

## 60 Rätsel

## 63 Schlussgang

# Jedes Jahr fein: Fondue Chinoise

*Chinoise-Platten unkompliziert  
auf [theke.wigros.ch](http://theke.wigros.ch)  
oder an der Fleischtheke  
nach Wunsch vorbestellen.*



**1.85**

**M-Classic  
Curry Sauce**  
115 g, (100 g = 1.61)



**7.-**

**Rindfleisch-Chinoise,  
IP-SUISSE**  
per 100 g



**8.65**

**Kalbfleisch-Chinoise,  
IP-SUISSE**  
per 100 g



**4.25**

**Schweinefleisch-  
Chinoise, IP-SUISSE**  
per 100 g



Solange Vorrat.

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

## Impressum

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

ONLINE: migros.ch/magazin  
ADRESSE: Limmatstrasse 152,  
Postfach 1766, 8031 Zürich  
TELEFON: 0800 840 848  
KONTAKT: www.migmag.ch/leser

HERAUSGEBER: MGB  
CHEFREDAKTORIN:  
Sabine Eva Wittwer

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

Ausführliches Impressum auf  
www.migmag.ch/impressum

M-INFOLINE:  
TELEFON: 0800 840 848

CUMULUS-INFOLINE:  
TELEFON: 0848 850 848\*

\* 8 Rp./Min. aus dem Schweizer Festnetz

## Liebe Leserin, lieber Leser

In meiner Kindheit war die Weihnachtsgans der unbestrittene Star des Abends. Ein prachtvoller Braten, zugleich Ritual und Herausforderung. Würde das Fleisch saftig und die Haut knusprig sein, wie es alle erwarteten?

Fondue chinoise kam erst später in mein Leben und damit die Erkenntnis, dass das Weihnachtsessen auch entspannt sein kann. Hauchdünn geschnittenes Fleisch, Gemüse, aromatische Bouillon und verschiedene Saucen. Bestechend einfach.

Für mich jeweils die Krönung: die Bouillon, in der die Aromen der Zutaten ihren Tanz aufführen. Und am folgenden Tag wird sie zu einer Suppe, die mehr ist als ein Überbleibsel – sie ist ein letzter Gruss vom Weihnachtsabend.

Fondue chinoise ist ein Luxus, der einfacher nicht sein könnte. Wir haben für Sie aromatische Dips und Tipps zusammengestellt (ab Seite 26). Damit das Fondue uns allen etwas schenkt: Zeit, Gelassenheit und die Freude am Beisammensein.



**Claudia Schmidt**  
Redaktorin



### Wie chinesisch ist es?

Fleisch in einer Bouillon im Feuertopf zu garen, hat in China vermutlich schon 1900 Jahre Tradition. Wir Schweizer haben es für uns angepasst.

### Seit wann ist es ein Festessen?

Fondue chinoise kam bei uns in den 50er-Jahren zunächst in den Restaurants auf. In den 70er-Jahren wurde es zum Festessen für daheim.

### Warum «Fondue»?

Allein die Verwendung von Caquelon und langen Gabeln legte die Verwendung des Begriffs Fondue nahe, auch wenn dabei nichts geschmolzen (fonsu) wird.

Kurz  
und gut



## In drei Schritten zur Mise en place

Entwickelt im 19. Jahrhundert in Frankreich, bis heute Standard für Organisation, Ordnung – und mehr Spass in der Küche.

1

Lies das Rezept von Anfang bis Schluss genau durch und lege alle benötigten Zutaten und Küchengeräte zurecht. Jetzt wäre auch ein guter Moment, die Messer mit dem Wetzstahl zu schärfen.

2

Bereite alle Zutaten in der vorgesehenen Menge vor: rüsten, schneiden und in kleinen Schalen bereitstellen. Ebenso sollten alle Utensilien griffbereit sein.

3

Mit dieser Vorbereitung kann entspannt mit dem Kochen begonnen werden. Achte dabei auf Ordnung und Sauberkeit auf der Arbeitsfläche. Nicht mehr benötigte Schälchen gleich im Geschirrspüler versorgen.

30%



**Kitchen & Co. Pro  
Stielkasserolle  
20 cm**  
Fr. 31.45 statt 44.95



**Kitchen & Co. Pro  
Universalmesser**  
Fr. 34.95



**Ölfflasche**  
0,5l Fr. 17.95

Für eine schöne  
Mise en place



## 50 Jahre Kaugummi

Seit 1974 produziert die Migros-Tochter Delica in Buchs AG Kaugummi, bereits damals zuckerfrei und in den Geschmacksrichtungen Peppermint, Spearmint und Fruit - und ist bis dato der einzige Betrieb dieser Art in der Schweiz. Heute umfasst das Sortiment Dutzende Sorten, darunter mit Peach-Eistee-Geschmack und Candida, das die Zahnpflege unterstützt.



Happy Birthday!



**Newsletter abonnieren,  
Geschenkkarte gewinnen**

Du willst wissen, wie du Bauchfett loswirst oder besser schläfst?  
Dann abonniere den iMpuls-Newsletter. Jede Woche bekommst du Tipps und Infos für mehr Wohlbefinden im Alltag.  
Unter allen Neuanmeldungen bis 31. Dezember verlosen wir 15 Migros-Geschenkkarten im Wert von je 150 Franken.  
Hier gehts zur Anmeldung:



**Donnerwetter im  
Säntispark**

Im Migros-Spessbad Säntispark in Abtwil bei St. Gallen gibts nach einem grossen Umbau jetzt zusätzliche Attraktionen: Auf der Rutsche «Wildbach» versetzt dich eine Virtual-Reality-Brille in Fantasiewelten. Das ist einmalig in der Schweiz. Ab 13. Dezember herrscht zudem in der 119 Meter langen Röhre «Gewittersturm» mitten im Winter ein Donnerwetter.

Mehr Infos: [saentispark-freizeit.ch](http://saentispark-freizeit.ch)



# Südengland - Gärten, Schlösser & Dampfzüge

Eine wunderbare Sommerreise wie aus dem Bilderbuch!

**car-tours.ch**

Erstklassige Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung

Unser Bestseller - mit allen  
Eintrittsgeldern & bewährten Hotels!

11 Reisetage  
inkl. Halbpension ab nur  
**Fr. 2999.-**  
im Doppelzimmer, Abreise 7.9.  
**REISEHIT 327**

## Zeitreise ins Bilderbuch

Auf dieser zauberhaften Reise entdecken wir Südenglands Bilderbuchlandschaften aus neuen Perspektiven. Historische Dampflok ziehen Panoramawagen gemächlich durch malerische Kulissen, vorbei an Bahnhöfen, wo die Zeit stillsteht. Wir flanieren durch charmante Küstenorte und bestaunen prächtige Schlösser mit weltberühmten Gärten. Kommen Sie mit auf eine Reise, die begeistert!

Polperro

Stonehenge

Windsor Castle



## Ihr tolles Reiseprogramm:

### 1. Tag – Anreise nach Lille

Fahrt im komfortablen Extrabus durch die malerische Champagne nach Lille. Beim Nachtessen im Hotel stimmen wir uns auf die nächsten Tage ein.

### 2. Tag – Dover & Liliputbahn

Beim Überqueren des Ärmelkanals geniessen wir den beeindruckenden Blick auf die White Cliffs of Dover. In Hythe erwartet uns ein Highlight: Mit der Liliputbahn «Romney, Hythe and Dymchurch Railway» fahren wir durch die zauberhafte Landschaft von Kent. Über das malerische Rye geht es weiter nach East Grinstead.

### 3. Tag – Brighton & Stonehenge

Im eleganten Seebad Brighton besichtigen wir den exotischen Royal Pavillon, bevor wir die mystischen Steinkreise von Stonehenge bestaunen. Dieser faszinierende Ort zieht uns in seinen Bann. Übernachtung in Torquay.

### 4. Tag – Dartmouth Steam Railway

Eine nostalgische Dampfzugfahrt mit der Dartmouth Steam Railway führt uns durch traumhafte Landschaften. In Dartmouth bleibt Zeit für eine Hafenum-

fahrt und individuelle Erkundungen. Rückfahrt nach Torquay.

### 5. Tag – Exeter & Polperro

Wir besuchen Exeter mit seiner imposanten Kathedrale und reisen durch den Dartmoor Nationalpark ins malerische Fischerdorf Polperro. Mit seinen verwinkelten Gassen und charmanten Cottages wirkt es wie aus einem Bilderbuch. Übernachtung in Bodmin.

### 6. Tag – Cornwall & St. Ives

Cornwall verzaubert: St. Michael's Mount, Land's End und das charmante St. Ives lassen uns die Romantik dieser Region spüren. Ein Cream Tea & Scones und die spektakuläre Fahrt mit der St. Ives Bay Line machen diesen Tag unvergesslich.

### 7. Tag – Exmoor & West Somerset Railway

Wir reisen durch die verträumten Landschaften des Exmoor Nationalparks nach Minehead. Hier geniessen wir eine herrliche Dampfzugfahrt mit der West Somerset Railway durch die idyllischen Hügel Somersets. Übernachtung in Bristol.

### 8. Tag – Cotswolds & Windsor Castle

Romantische Dörfer wie Bourton-on-the-Water mit ihren honigfarbenen Steinhäusern verzaubern uns. Nachmittags erkunden wir Windsor Castle, das grösste und älteste bewohnte Schloss der Welt. Übernachtung in Dartford.

### 9. Tag – Leeds & Sissinghurst

Leeds Castle, oft als das schönste Schloss der Welt bezeichnet, fasziniert mit seiner Eleganz. Anschliessend bewundern wir den berühmten „White Garden“ von Sissinghurst Castle – ein traumhafter Abschluss des Tages.

### 10. Tag – Dover & Lille

Nach der Fährüberfahrt von Dover nach Calais erreichen wir Lille. Beim gemeinsamen Abendessen lassen wir die Reise Revue passieren und geniessen den letzten Abend in geselliger Runde.

### 11. Tag – Heimreise

Mit vielen unvergesslichen Eindrücken und wunderbaren Erinnerungen treten wir die Heimreise in die Schweiz an.

## Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus während der ganz Reise
- ✓ Fährüberfahrten Calais-Dover / Dover-Calais
- ✓ 10 Übernachtungen in gehobenen Mittelklassehotels
- ✓ 10 x Frühstück im Hotel
- ✓ 10 x Nachtessen im Hotel
- ✓ Dampfzugfahrt mit der „Romney, Hythe & Dymchurch Railway“ von Hythe nach New Romney
- ✓ Dampfzugfahrt mit der «Dartmouth Steam Railway» von Paignton nach Kingswear
- ✓ Fährüberfahrt Kingswear-Dartmouth-Kingswear
- ✓ Hafenrundfahrt in Dartmouth
- ✓ Zugfahrt mit der «St. Ives Bay Line» zwischen St. Erth und St. Ives (Dieseltriebwagen)
- ✓ Cream Tea in Cornwall, inkl. Tee oder Kaffee, landestypische Gebäckstücke
- ✓ Dampfzugfahrt mit den West Somerset Railways von Minehead nach Bishops Lydeard
- ✓ Eintrittsgelder Royal Pavillon Brighton, Stonehenge, Windsor Castle, Leeds Castle & Gardens, Sissinghurst Castle & Gardens
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

## Wählen Sie Ihr Reisedatum:

13. - 23. Juli 2025

27. Juli - 6. August 2025

6. - 16. August 2025

7. - 17. September 2025\*

\*Spardatum ohne Zuschlag

## Unser Sonderpreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer

**in gehobenen Mittelklassehotels  
Fr. 2999.-**

Zusätzlich wählbar/nicht inbegriffen

Einzelzimmerzuschlag: Fr. 799.-

Saisonzuschlag Abreisen 13.7. bis 6.8.: Fr. 100.-  
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person  
(entfällt bei Online-Buchung)

**Einreisebestimmungen:**

Schweizer Bürger benötigen einen gültigen Reisepass und eine ETA-Genehmigung

**Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:**

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

REISEGARANTIE

reka

Noch mehr sparen -  
bis 100% REKA-Checks!

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

Kurz  
und gut

Food  
Quiz

## Was bedeutet «Pochieren»?

A

Es ist eine Methode, um Eier, Fisch oder andere Zutaten sanft in Flüssigkeit zu garen.



B

Es ist eine Garteknik, bei der man Zutaten in einen Beutel gibt und sie dann in den Backofen legt.

C

Es ist ein Prozess, bei dem man Fleisch nach dem Kochen in kleine Stücke schneidet und auf dem Teller drapiert.

?

Antwort

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



*Wärmt Leib und Seele...*

Hier gehts zum Migusto-Rezept:



## Gericht der Woche: Ungarische Gulaschsuppe

## Probier mal!



**Frey Bio Kochschokolade dunkel 64 %**  
200g Fr. 2.95

### Das ist es

Frey Bio Kochschokolade dunkel 64 %

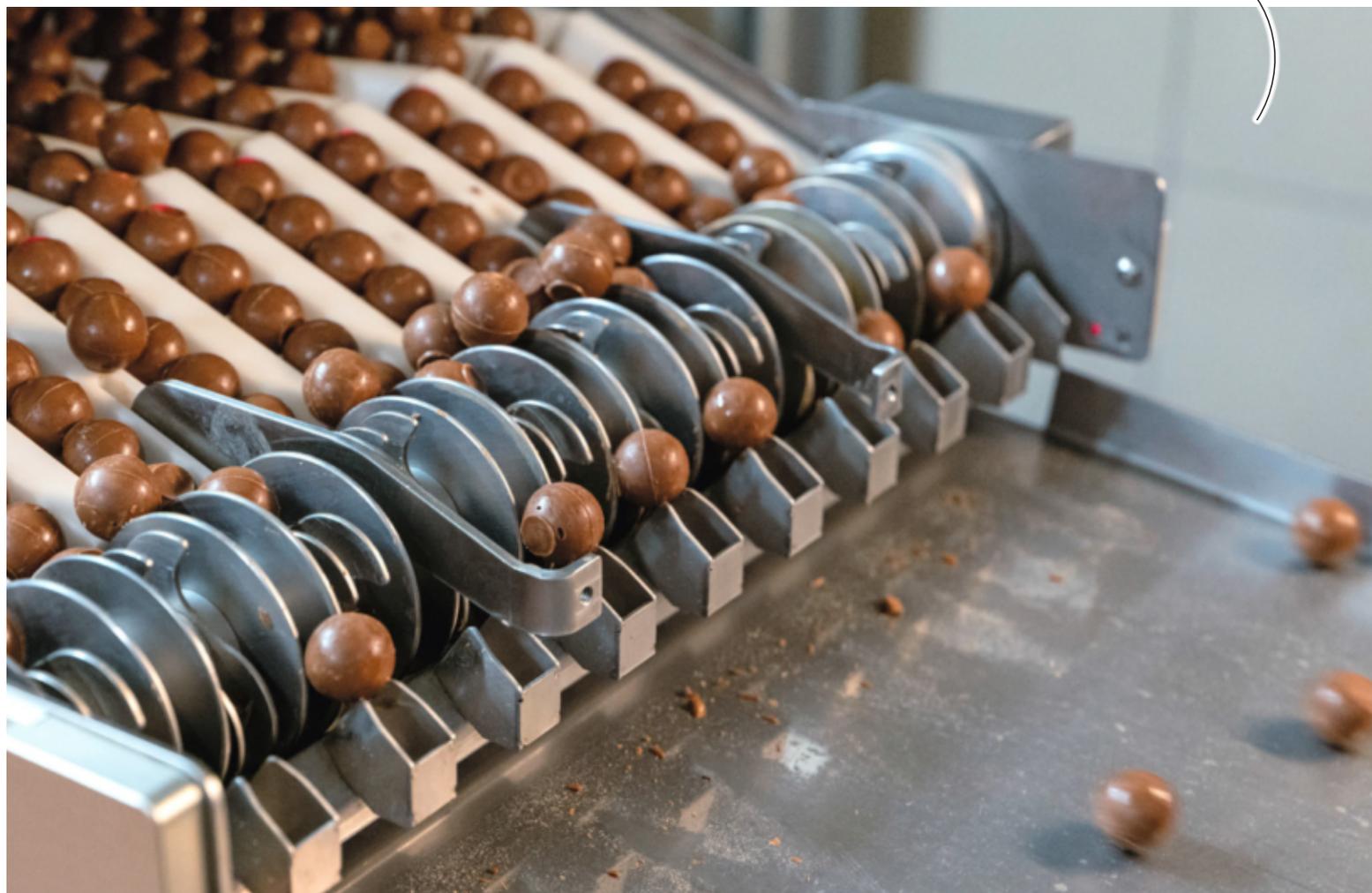
### Das kann es

Ein absoluter Alleskönner für die Zubereitung von Kuchen, Desserts wie Mousse au chocolat, zum Glasieren, Raspeln oder zum Schmelzen in einem heissen Schokoladengetränk.

### Das ist das Beste daran

Sehr schokoladig mit einem für Kochschokolade hohen Kakaoanteil von 64 Prozent. Und dies erst noch in Bio- und Fairtrade-Qualität.

Dank dieser speziellen Maschine können Truffles bei Bachmann schneller hergestellt werden.



## So entsteht die **Dubai-Schoggi der Migros**

Ab dem 10. Dezember gibt es in der Migros Truffles gefüllt mit einer Pistaziencreme. Hergestellt werden sie von der Luzerner Confiserie Bachmann.

Text: Barbara Scherer

Die Maschine rattert, der Duft von Schokolade erfüllt den Raum. Im Viersekundentakt fallen Schokoladenkugeln mit einem Klicken aufs Laufband. An der Werkhofstrasse in Luzern läuft die Produktion gerade auf Hochtouren: 800 000 «Schutzengeli»-Truffles im Dubai-Style stellt die Confiserie Bachmann hier für die Migros her.

Seit Oktober gewinnt die sogenannte Dubai-Schokolade schweizweit an Beliebtheit. Das Besondere daran ist die Füllung aus grüner Pistaziencreme und Engelshaar, einem in Öl gebratenen Fadengebäck.



Die Truffles, nachdem sie von der Maschine mit Engelshaar bestreut wurden.



Letzter Schritt: Mitarbeiterinnen von Bachmann rollen die Kugeln von Hand, damit sie schön rund werden.

«Unsere Kreation weicht davon ab, wir treffen damit den Schweizer Geschmack», sagt Confiserie-Inhaber Raphael Bachmann.

«Die Füllung besteht aus hochwertiger Pistaziencreme mit zermahlenden Hüppchen und unserer geheimen «Schutzengeli»-Mischung.» Die Hüppchen machen die Truffles knackiger als die übliche Dubai-Schokolade. Und das Engelshaar wird maschinell auf die Truffles gestreut. Darüber kommt eine weitere Schokoladenschicht. Danach rollen zwei Mitarbeiterinnen von Hand die Kugeln wieder in Form. «Ansonsten würden sie Schoggi-Füsschen bekommen», erklärt Bachmann. Soll heissen: Die Schokolade würde nach unten laufen und dort eine Art Sockel bilden. Zwei weitere Mitarbeiterinnen streuen anschliessend gehackte Pistazienkerne über die fast fertigen Kugeln, die nun gekühlt und dann verpackt werden. Vier Mitarbeitende machen zuvor eine letzte Qualitätskontrolle.

In eine Packung kommen acht Kugeln. Jede ist von zwei kleinen goldenen Kartonflügeln umrahmt, dem Markenzeichen der Bachmann-«Schutzengeli».

### Eine spezielle Maschine machts möglich

Schon fast fünf Wochen läuft die «Schutzengeli»-Produktion nun für die Migros. Insgesamt 100 000 Schachteln kommen schweizweit in den Filialen zum Verkauf. Möglich ist die grosse Produktion in der Luzerner Traditions-Confiserie nur dank einer neuartigen Maschine.

«Fast drei Jahre haben wir an der Maschine getüftelt, sie wurde ausschliesslich für unsere «Schutzengeli»-Produktion entwickelt», sagt Bachmann. Sie kann Truffles

### Was ist Dubai-Schokolade?

Als Erfinderin gilt die britisch-ägyptische Unternehmerin Sarah Hamouda (38). Die Idee soll ihr in einer Heisschmerzphase während ihrer Schwangerschaft gekommen sein. Sie hat daraufhin die Firma «Fix Dessert Chocolatier» gegründet.

### Was ist drin?

Traditionell hat die Dubai-Schokolade eine Füllung aus Pistaziencreme und Teigfäden, dem sogenannten Engelshaar oder Kadayif. Oft ist die Schoggi auch mit Essgold verziert.

### Warum gibt es einen Hype?

Losgetreten hat den Hype die Food-Influencerin Maria Vehera aus den Vereinigten Arabischen Emiraten. Sie postete im Dezember 2023 ein Video der Schokolade. Über 90 Millionen Menschen haben es seither angeklickt.

effizient mit Nussstücken bestreuen – oder im Fall der Dubai-Kugeln mit Engelshaar.

In Betrieb ist die Maschine erst seit einem halben Jahr. Davor wurden Schokoladenkugeln von Hand im gewünschten Belag gerollt. «Wir konnten viel weniger Truffles herstellen», so Bachmann.

Eine andere Herausforderung sei die Beschaffung des Engelshaars gewesen. Seit dem Hype um die Dubai-Schokolade sind die Preise für die Teigfäden explodiert: Während ein Kilo vor einem Jahr noch etwa einen Franken gekostet hat, sind es heute 20 bis 30 Franken. «Zum Glück haben wir ein grosses Netzwerk», sagt Bachmann.

Die Luzerner Confiserie entwickelte die Truffles Mitte November, seitdem sind sie ein absoluter Hit. Bereits wenige Stunden nach der Einführung seien die ersten Bestände ausverkauft gewesen: «Noch nie in unserer über 127-jährigen Geschichte hat ein Produkt so eingeschlagen wie unsere «Schutzengeli» Dubai-Style», sagt Bachmann.

Limited Edition



**Schutzengeli Dubai-Style**  
8 Stück Fr. 14.90

# Kniffe für einen schmucken Baum

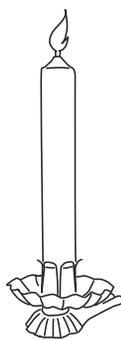
Kaum etwas sorgt so sehr für festliche Stimmung wie eine schöne Weihnachtstanne. Sieben Tipps fürs erfolgreiche Schmücken.

Text: Edita Dizdar

## 1

### Lichterketten

Endlich steht der Baum (gerade) - los gehts! Wer sich einen Gefallen tun will, bringt die Lichterkette als Erstes an, so muss man sie später nicht mühsam am restlichen Schmuck vorbeijustieren. Am besten unten am Baum beginnen und sich mit dem losen Ende nach oben zur Spitze vorarbeiten. Dabei darauf achten, dass die Lichtlein gleichmässig verteilt sind.



## 2

### Girlanden

Anders als bei der Lichterkette sollte man mit Girlanden an der Baumspitze beginnen und sie spiralförmig zuerst um die kurzen und dann um die immer grösseren Äste wickeln.

## 3

### Kerzen

Echte Kerzen kommen nach den Girlanden an den Baum, noch bevor man die weitere Deko befestigt hat. Das verschafft mehr Spielraum, um die Halterungen und die Baumkerzen sicher zu platzieren. Unbedingt auf genügend Abstand nach oben achten - Sicherheit geht vor.





## 4

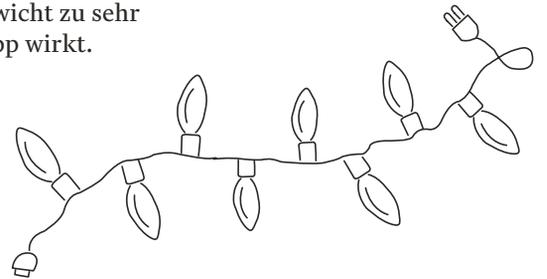
### Grosser Schmuck

Was mehr Platz einnimmt, kommt zuerst an den Baum. Grosse Kugeln und Ornamente eignen sich super, um die untere Hälfte des Baums zu schmücken. Je schwerer sie sind, desto weiter gehören sie in die Mitte der Tannenzweige. So vermeidet man, dass die Äste durch das Gewicht zu sehr nach unten hängen und der Baum schlapp wirkt.

## 5

### Kleiner Schmuck

Kleine Kugeln und Schmuckstücke sind ideal, um die oberen Zweige des Baums zu behängen und weiter unten Lücken zu füllen. Kleine (Kinder-) Basteleien verleihen der Tanne einen individuellen Touch, und Baumschmuck aus Schokolade versüsst allen wortwörtlich die Weihnachtszeit.



## 6

### Effizient aufhängen

Wer sich beim Aufhängen der Kugeln, Basteleien und des Schokoschmucks ständig in den Tannennadeln verheddert, kann diesen Tipp ausprobieren: An eine leere Kartonrolle von aufgebrauchtem Haushaltspapier den Schmuck anhängen. Die Rolle nun über den ausgewählten Ast stülpen und die Deko einfach darüber und auf den Baum schieben.

### Goldener Baumschmuck



### Frey Baumbehang Tannenzapfen

hohl, 150 g Fr. 4.30



### Baumkerzen

20 Stk., Edelmetall Fr. 6.95



### Baumkugeln

9-er Set, gold, 5 cm Fr. 6.95

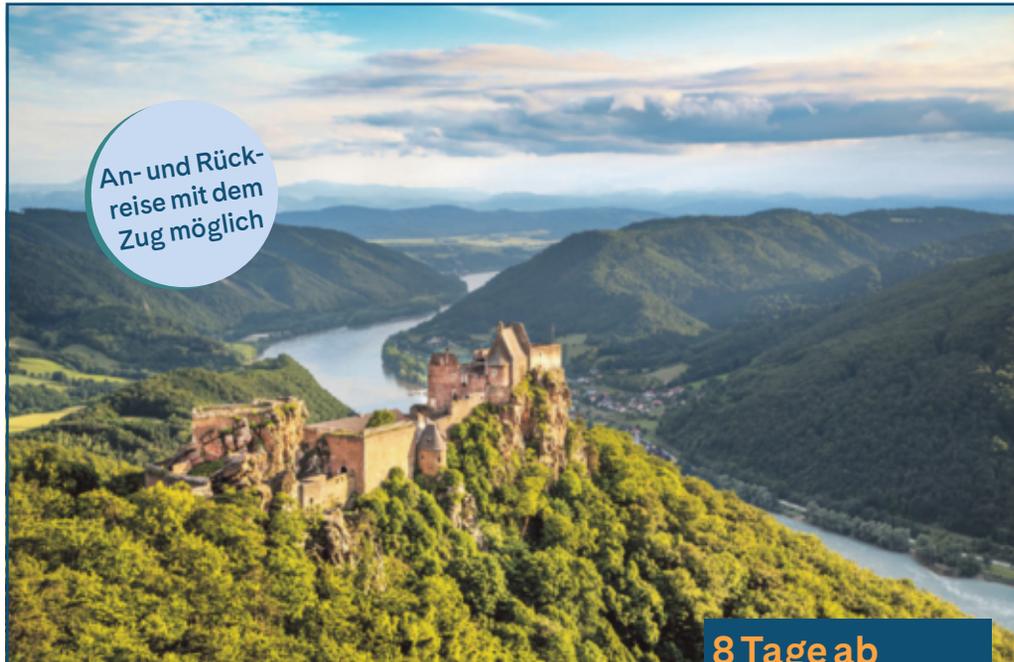
## 7

### Mehr ist mehr

Sieht der geschmückte Baum noch immer karg aus? Da helfen hübsche Stoffbänder in Farben, die zum übrigen Schmuck passen. In Streifen schneiden und zu schönen Schleifen an die Äste binden. Profitipp: Die Kugeln statt mit Häkchen oder Faden ebenfalls mit Schleifenband am Baum drapieren.



An- und Rück-  
reise mit dem  
Zug möglich



8 Tage ab  
CHF 1540\* p.P.



Glanzlichter der Donau  
**LINZ-WIEN-BUDAPEST-LINZ**  
MS THURGAU PRESTIGE\*\*\*\*

- TAG ZÜRICH/ST.MARGRETHEN-LINZ** Individuelle Anreise zum Einsteigeort. Busfahrt ab Zürich Flughafen und ab St.Margrethen Bahnhofplatz oder individuelle Anreise mit dem Direktzug Zürich-Linz. Ankunft in Linz und Einschiffung.
- TAG YBBS-WIEN** Ausflug<sup>(1)</sup> zum Benediktinerkloster Stift Melk. Am Nachmittag Flussfahrt durch die Wachau. Ankunft in Wien am späteren Abend.
- TAG WIEN** Rundfahrt/-gang<sup>(1)</sup> durch die Kaiserstadt. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, an einem Walzer-Tanzkurs<sup>(3)</sup> teilzunehmen. Nachmittags Ausflug<sup>(2)</sup> zum Schloss Schönbrunn mit seinem Park (UNESCO-Weltkulturerbe).
- TAG BUDAPEST** Rundfahrt<sup>(1)</sup> durch die Hauptstadt Ungarns. Am Nachmittag freie Zeit in Budapest oder erkunden Sie die Stadt während einer Velotour<sup>(2)</sup>. Lichterrundfahrt<sup>(2)</sup> am Abend.
- TAG BUDAPEST** Ausflug<sup>(1)</sup> in die ungarische Puszta mit Vorführung traditioneller ungarischer Reitkunst. Flussfahrt durch das Donauknie.
- TAG BRATISLAVA** Rundfahrt/-gang<sup>(1)</sup> durch Bratislava mit Fahrt zur Burg. Rundgang durch die Altstadt mit bekanntem St.Martinsdom. Alternativ Ausflug<sup>(3)</sup> zur Burg Theben. Nachmittags Möglichkeit für einen Besuch<sup>(2)</sup> bei lokalen Winzern. Geniessen Sie edle Tropfen in familiärer Atmosphäre.
- TAG KREMS** Erlebnisausflug<sup>(1)</sup> mit Weinprobe bei einem Winzer in Krems. Alternativ Transfer<sup>(3)</sup> nach Dürnstein und individuelle Zeit. Am Nachmittag gemütliche Flussfahrt durch die Wachau.
- TAG LINZ-ST.MARGRETHEN/ZÜRICH** Busrückfahrt in die Schweiz. Ankunft St.Margrethen Bahnhofplatz und Zürich Flughafen. Oder individuelle Rückreise mit dem Direktzug Linz-Zürich.

**Abreisedaten 2025 Es het solangs het Rabatt**

13.06. 500 <sup>(7)</sup>	01.08. 600	12.09. 500 <sup>(8)</sup>
20.06. 500 <sup>(8)</sup>	15.08. 500	19.09. 500
11.07. 700	05.09. 500	26.09. 500 <sup>(7)</sup>

<sup>(7)</sup> 50 % Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung  
<sup>(8)</sup> Themenreise «Genuss der Sinne» buchbar

**Unsere Leistungen**  
Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord, Bustransfer Zürich/St.Margrethen-Linz v.v., Mittagessen während der Busfahrt, Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung, Audio-Set bei allen Ausflügen

**Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)**

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	2240
2-Bettkabine Hauptdeck	2340
Junior Suite Hauptdeck <sup>(5)</sup>	2440
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	2840
Junior Suite Mitteldeck, franz. Balkon <sup>(5)</sup>	2940
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	3040
Junior Suite Oberdeck, franz. Balkon <sup>(5)</sup>	3140
Master Suite OD (ca. 30 m <sup>2</sup> ), franz. Balkon <sup>(5)</sup>	4240
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	290
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck	890
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	990
Ausflugspaket (6 Ausflüge)	255
Getränkpaket (Details online)	224
Zuschlag Bahnfahrt 2. Klasse	ab 190

<sup>(5)</sup> Nicht zur Alleinbenutzung möglich



Informationen oder buchen  
thurgautravel.ch  
Gratis-Nr. 0800 626 550



Schloss Schönbrunn, Wien



MS Thurgau Prestige\*\*\*\*\*

<sup>(1)</sup> Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | <sup>(2)</sup> Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | <sup>(3)</sup> Alternativer Ausflug an Bord buchbar  
Programmänderungen vorbehalten | \* Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen



Flussreisen 2025 entdecken



9 Tage ab CHF 1440 p.P.

Luxuriöse Rhein-Kreuzfahrt  
BASEL-AMSTERDAM-BASEL  
MS THURGAU GOLD\*\*\*\*

**Abreisedaten 2025**

18.03. <sup>(7)</sup>	03.04. <sup>(7)</sup>	19.04. <sup>(7)</sup>	05.05. <sup>(7)</sup>
26.03. <sup>(7)</sup>	11.04. <sup>(7)</sup>	27.04. <sup>(7)</sup>	28.05.

<sup>(7)</sup> Mit Keukenhof



8 Tage ab CHF 2090 p.P.

Zauber der deutschen Ostseeinseln  
STRALSUND-RÜGEN-BERLIN  
MS THURGAU CHOPIN\*\*\*\*

**Reisedaten 2025**

Berlin-Stralsund	Stralsund-Berlin
04.05.-11.05.	11.05.-18.05.
21.06.-28.06. <sup>(8)</sup>	28.06.-05.07. <sup>(8)</sup>
24.08.-31.08.	31.08.-07.09.
07.09.-14.09. <sup>(8)</sup>	14.09.-21.09. <sup>(8)</sup>

<sup>(8)</sup> Themenreise «Velo-Flussreise» buchbar



8 Tage ab CHF 1490 p.P.

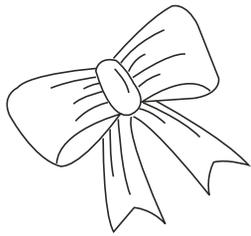
Ab Portos Küste ins schöne Dourotal  
PORTO-BARCA D'ALVA-PORTO  
MS DOURO SPIRIT\*\*\*\*

**Abreisedaten 2025**

24.03.	19.05. <sup>(11)</sup>	14.07. <sup>(11)</sup>	29.09. <sup>(10)</sup>
31.03.	26.05.	11.08.	06.10.
07.04.	02.06.	18.08.	03.11. <sup>(10)</sup>
28.04. <sup>(10)</sup>	23.06. <sup>(10 11)</sup>	25.08. <sup>(10)</sup>	
05.05. <sup>(10)</sup>	30.06. <sup>(11)</sup>	15.09. <sup>(11)</sup>	
12.05.	07.07. <sup>(11)</sup>	22.09. <sup>(10)</sup>	

<sup>(10)</sup> Vorprogramm Porto buchbar

<sup>(11)</sup> Kein Verlängerungsprogramm Lissabon buchbar



Weihnachtlich: Die Päckli mit Tannzäpfli und Zweigen dekorieren



# Fast zu schade zum Auspacken

Mit schönem Papier, hübschem Dekomaterial und den richtigen Handgriffen entsteht im Handumdrehen ein schmuckes Weihnachtsgeschenk.

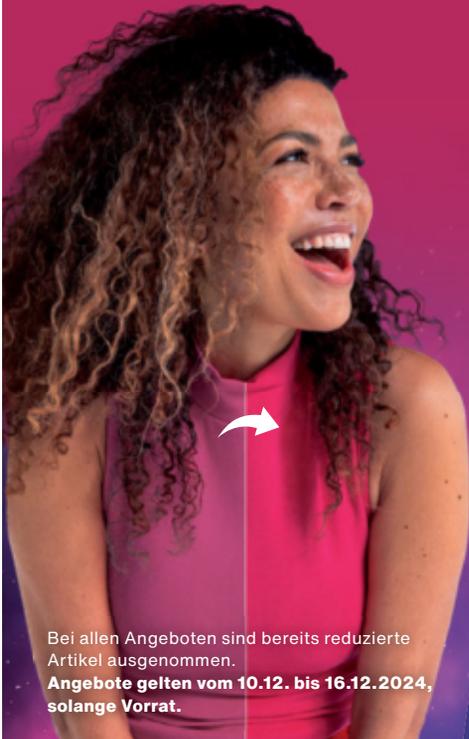
## Selbst gemachtes Geschenkpapier

Mit wenig Aufwand lässt sich normales Packpapier in ein kleines Kunstwerk verwandeln: Mit Spraydosen können schöne Farbverläufe aufs Papier gezaubert werden. Oder: Mit einem Pinsel Farbe aufs Papier spritzen. Besonders Kreative schnitzen einen Kartoffelstempel und bringen dessen Motiv in grosser Zahl auf das Papier auf. Funktioniert natürlich auch mit bestehenden Stempeln.

Text: Silvia Schütz

Fortsetzung auf Seite 19

**Neu? Nein!  
Mit Perwoll  
gewaschen.**



Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebote gelten vom 10.12. bis 16.12.2024, solange Vorrat.

*Für alles.  
Nicht nur für Wolle.*



ab 2 Stück  
**30%**

**Perwoll Waschmittel**  
z.B. Perwoll für Wolle & Feines,  
1,35 Liter, 27 Waschgänge,  
8.35 statt 11.95

**MIGROS**

*Mini  
Salatsossä  
Ma sauce salade*

*Mini Salatsossä Vinaigrette:  
Erhältlich in ausgewählten  
Migros-Fillialen.*

**Neu  
Nouveau  
Novità**

*Kürbis & Marroui:  
jetzt wieder erhältlich.*

*Französisch:  
die beliebteste  
Salatsauce*

**Passt zu jedem  
festlichen Salat.**

**5 x CHF 50.-  
Migros Gutscheine gewinnen.**

**Jetzt mitmachen.**



[minisalatsauce.ch/advent](https://minisalatsauce.ch/advent)

**MIGROS**

Mini Salatsossä gibts in Ihrer Migros und online auf migros.ch

Fortsetzung von Seite 17



Hübsch: verschiedene Papiere kombinieren und frisches Grün dazu



## Einpack-Tipps

### Unförmiges einpacken

Der Trick ist simpel: Das unförmige Objekt in eine Schachtel legen. Diese lässt sich dann ganz einfach unwickeln.

### Wie viel Papier?

Das Papier sollte einmal um das Geschenk gewickelt werden können und auch noch ein paar Zentimeter überlappen. Besser etwas zu grosszügig sein als knausrig.

### Runde Geschenke

Das runde Geschenk auf die Mitte des Papiers stellen. Das Papier an einer Seite nach oben ziehen und mit Klebeband an der Oberseite des Geschenks befestigen. Rundum in kleinen Abschnitten gleich verfahren, und das Papier oben in kleinen Falten oder Fächern festkleben.



### Geschenkband Samt

25 mm x 3 m Fr. 4.95

Erhältlich in grösseren Filialen

### Geschenkpapiere kombinieren

Das Geschenk in ein Lieblingspapier packen und es zum Beispiel mit einem Streifen des zweiten Lieblingspapiers umwickeln. Oder: Das Präsent doppelt einpacken und das eine Papier unter dem anderen rausblitzen lassen. Hübsche Effekte lassen sich auch erzielen, wenn das äussere Papier mit Löchern versehen oder transparent ist.

### Seidenpapier

Besonders edel kommen Geschenke daher, wenn sie von Seidenpapier unwickelt sind. So kann man erahnen, was sich im Paket befindet, trotzdem bleibt das Auspacken bis zum Schluss spannend. Seidenpapier hat ausserdem den Vorteil, dass sich damit runde Geschenke einfach einpacken lassen. Hierzu den Gegenstand in die Mitte legen, das Papier nach oben falten und mit einer Masche verschliessen. Eine weitere schöne Option: Buchseiten, Notenblätter oder Landkarten zu Geschenkpapier umfunktionieren.

### Die perfekte Masche

Ein Geschenkband durch die Zinken einer Gabel fädeln und fünfmal hin- und herweben. Ein neues Band und im rechten Winkel in der Mitte der Gabel unter dem gewebten Band hindurchziehen. Die Bänder verknoten, zurechtzupfen und auf die gewünschte Länge zuschneiden. Ein Video dazu und zu weiteren Schleifen gibt es auf [lifehackerin.com](http://lifehackerin.com).



Einfach: Band ums Geschenk wickeln, Knoten machen, Schleife zurechtzupfen

Bilder: Getty Images, Unsplash/Lia Bekyan

Anzeige

**DESA**  
AUTOGLASS  
www.desa-autoglass.ch

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

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

# Aktion

**30%**

**Alle Valais Botanical  
Mehrfachpackungen**

z. B. 6x750 ml, **8.15** statt 11.70



**Valais Botanical**  
Aprikose-Holunderblüte  
6x750 ml



**Valais Botanical**  
Himbeer-Verveine  
6x750 ml



**Valais Botanical**  
Zitrone-Minze  
6x750 ml

Bei diesem Angebot sind bereits  
reduzierte Artikel ausgenommen.  
**Angebot gilt vom 10.12. bis 16.12.2024,  
solange Vorrat.**

**MIGROS**



**12x effektiver\*\***  
gegen die Ursache von  
Zahnfleischbluten\* & -entzündungen



\* Bekämpft bakterielle Plaque, bevor Zahnfleischbluten entsteht, bei regelmässiger Anwendung. \*\* Zahnpaste meridol® Zahnfleischschutz, in der Reduzierung von Plaque, nach 6 Monaten kontinuierlicher Anwendung im Vergleich zu einer herkömmlichen fluoridierten Zahnpaste (1.450 ppm F- als NaMFP/NaF). Bevor Zahnfleischprobleme entstehen. \*\*\* bei Gingivitis ist die meridol® Produktfamilie. Umfrage zu Mundspülungen bei 150 Zahnärzt:innen und 79 Dentalhygieniker:innen in der Schweiz, Jan-Feb 2023

**MIGROS**

Meridol® gibts in Ihrer Migros und online auf [migros.ch](https://migros.ch)

**Anzünden**

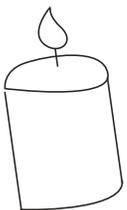
Der Klassiker für guten Geruch zu Hause sind Duftkerzen oder Räucherstäbchen. Beides gibt es in verschiedensten Duftrichtungen. Kerzen sind ausserdem sehr dekorativ und sorgen für eine heimelige Stimmung in der Wohnung.

**Köcheln lassen**

Mit einfachen Mitteln lässt sich ein Duftpotpourri zusammenstellen, auch bekannt als Simmer Pot. Als Zutaten eignen sich Zimtstangen, Orangenscheiben, frische Tannenzweige, Apfelschalen, Gewürznelken oder Vanilleextrakt. Diese mit Wasser in einer Pfanne einige Zeit auf dem Herd köcheln lassen. Den Dampfzug nicht einschalten, damit sich der Duft in der Wohnung verteilt.

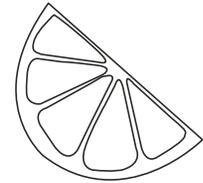
**Guetzie**

Ja, kein Witz, während und noch lange nach dem Guetzlibacken duftet die Wohnung wunderbar nach den würzigen Süßigkeiten. Ausserdem hat man somit gleich etwas zu naschen. Auch sonst nach dem Backen die Restwärme nutzen und Vanilleextrakt oder Vanillin in einer hitzebeständigen Form in den Ofen schieben.



# Was riecht so gut in diesem Raum?

Wenn es draussen kalt ist, bleiben die Fenster meist geschlossen. Stinken muss es drinnen deshalb aber nicht.

**Die Natur nutzen**

Manchmal liegen gute Düfte ganz nahe. Mandarinli, Clementinen und Orangen verströmen ihn aus der Fruchtschale. Gewürznelken, in die Schale einer Zitrusfrucht gesteckt, sorgen für weihnachtliche Aromen in der Luft. Damit sich der Geruch schneller im Raum verteilt, die Orangen nahe der Heizung aufstellen. Alternativ frische Eukalyptusblätter in einer Schale oder einem Teller drapieren, das sieht schön aus und schafft Frische.

**Duftöl**

Lavendel, Rose, Agrumen, Zimt: Die Auswahl an ätherischen Ölen ist fast grenzenlos. Diese eignen sich für die Verwendung mit einer Duftlampe oder einem Zerstäuber. Ist beides nicht vorhanden, einfach einige Tropfen Öl auf ein Wattepad oder etwas Salz in eine Schüssel träufeln, schon verteilt sich der Duft im ganzen Raum.

**Spray**

Wem alles andere zu viel Aufwand ist für ein gut riechendes Zuhause, der kann zu einem Raumspray greifen. Diesen gibt es in vielen Duftrichtungen, und er ist einfach anzuwenden.

Text: Barbara Scherer



Publireportage

# Gesund und nachhaltig

## Die Vorteile von Bio-Weiderindfleisch

**Was ist eigentlich Bio-Weiderindfleisch? Unter dieser Bezeichnung gelangt das Fleisch von Rindern in den Verkauf, die auf einem Bio Suisse Betrieb gehalten werden, der sich an ein zusätzliches Weiderindprogramm hält.**

Bio-Weiderinder leben besonders viel auf der Weide, werden die ersten drei Monate mit unveränderter Milch gefüttert und fressen danach hauptsächlich Gras und Heu. Krafffutter ist nur wenig erlaubt. Die Tiere wachsen deshalb langsamer und werden etwas später geschlachtet als ihre konventionellen Artgenossen.

Dafür ist ihr Fleisch besonders wertvoll: «Du bist, was du isst» gilt nämlich auch beim Tier – aber nicht unbedingt so, wie man vielleicht denkt. So können wir etwa die würzigen Bergkräuter, die ein Rind gefressen hat, nicht in seinem Fleisch schmecken. Aber: Die würzigen Bergkräuter sorgen dafür, dass das Fleisch des Rindes, das sie gefressen hat, mehr gesunde ungesättigte Fettsäuren enthält, zum Beispiel wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Umgekehrt gilt: Je mehr Krafffutter ein Rind frisst, umso weniger gesunde Fettsäuren enthält sein Fleisch. Findet eine intensive

Mast mit sehr viel Krafffutter statt, wie sie etwa in den USA und in Südamerika üblich ist, wird das tierische Fett sogar ungesund: Das für das Verdauungssystem eines Wiederkäuers unnatürliche Krafffutter macht nicht nur das Tier krank, in seinem Fleisch entstehen auch für uns Menschen gesundheitlich bedenkliche Transfettsäuren, die zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Schweizer Bio-Weiderinder ernähren sich hingegen fast ausschliesslich von Gras – das macht erstens ihr Fleisch gesund und ist zweitens nachhaltig: Zwei Drittel der landwirtschaftlichen Nutzflächen in der Schweiz sind für den Ackerbau ungeeignetes Grasland – das einzigartige Verdauungssystem der Rinder macht es möglich, für uns Menschen nicht verwertbares Gras ganzheitlich nachhaltig in wertvolle Lebensmittel wie Milch und Fleisch zu verwandeln.



**BIOSUISSE**

# HIER SCHLÄGT DAS HERZ DER MIGROS

Wir fördern  
neue Mobilität.

Newsletter  
abonnieren.  
**15 x 150.-**  
gewinnen!



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



# Gesichts- pflegeprodukte in Aktion



Duo-Pack  
**25%**

**Nivea Gesichtspflege**  
z.B. Augen Make-up Entferner  
für wasserfestes Make-up DUO,  
2 x 125 ml, **8.70** statt 11.60



ab 2 Stück  
**25%**

**Nivea Gesichtspflege**  
z.B. Q10 Power Anti-Falten  
Straffende Tagescreme LSF 15,  
50 ml, **11.96** statt 15.95



ab 2 Stück  
**25%**

**Nivea Gesichtspflege**  
z.B. Cellular Expert Lift  
3-Zonen Lift Serum,  
30 ml, **20.96** statt 27.95

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte  
Artikel ausgenommen.  
Angebote gelten vom **10.12. bis 24.12.2024**,  
solange Vorrat.

# MIGROS



# Alle Kellogg's® Produkte in Aktion!

Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebot gilt vom 10.12. bis 16.12.2024 solange Vorrat.



ab 2 Stück  
**20%**

**Auf das gesamte Kellogg's® Sortiment**  
z.B. Kellogg's® Trésor Choco Nut Flavour, 620g  
5.55 statt 6.95

**MIGROS**

© 2024 Kellanova. All rights reserved.



## Für Ihren strahlenden Auftritt



Doppelherz Beauty  
**Kollagen + Silicium**  
Tabletten

- Für Haut, Haare + Kollagenbildung mit Biotin und Vitamin C
- Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut bei
- Kupfer unterstützt die normale Haarpigmentierung

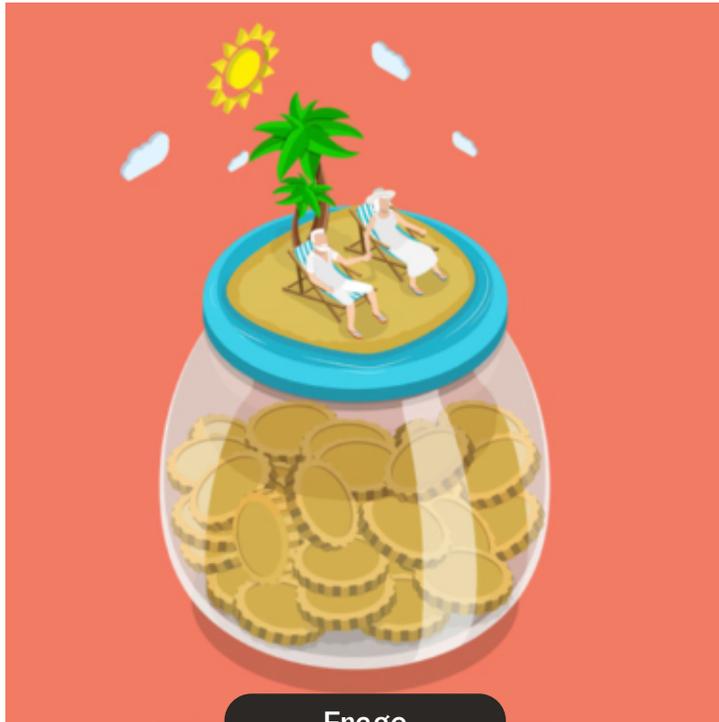


Doppelherz Beauty  
**Skin + Hair + Nails**  
Kapseln

- Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Haare, Nägel und Haut bei
- Pantothenäure trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

**MIGROS**

Doppelherz® gibts in Ihrer Migros



Frage

## Ich habe 500 Franken im Jahr für die Säule 3a übrig. Lohnt sich eine Einzahlung?

Antwort



**Isabelle  
von der Weid,**  
Kundenberaterin  
Migros Bank,  
Vorsorgeexpertin

Ja, denn mit jeder Einzahlung verbesserst du als erwerbstätige Person deine Altersvorsorge. Das angesparte und verzinste 3a-Guthaben ergänzt die staatliche Vorsorge (AHV) und die berufliche Vorsorge (BVG). Es hilft dir, deinen Lebensstandard im Alter zu sichern. Dafür reichen die ersten beiden Säulen allein oft nicht aus.

Auch kleine Beiträge an die Säule 3a lohnen sich langfristig. Wichtiger als die Höhe der jährlichen Einzahlungen ist es, dass du regelmässig einzahlst. Damit entwickelst du eine Sparroutine, die dir hilft, deine finanziellen Ziele besser zu erreichen. Um die finanzielle Belastung über das Jahr zu verteilen, sind auch monatliche Einzahlungen möglich.

Je früher du mit Einzahlungen beginnst, umso mehr profitierst du vom Zinseszins-effekt. Dabei wird das bereits verzinste Guthaben aus dem Vorjahr erneut mit Zinsen angelegt. So können kleine Beträge über die Jahre hinweg erheblich wachsen. Bei einem jährlichen Beitrag von 500 Franken hättest du nach 30 Jahren ungefähr 17 300 Franken auf dem Säule-3a-Konto.

### Steuerlast reduzieren

Willst du deine Ertragschancen verbessern, ist es ratsam, die 3a-Gelder in Wertschriften wie Aktien oder Obligationen anzulegen. Dazu müsstest du das Guthaben von deinem 3a-Konto in einen 3a-Fonds umschichten. Je nach Anlagestrategie sind dort Renditen von bis zu 6 Prozent pro Jahr möglich. Allerdings kommt es bei einem Vorsorgefonds auch zu Vermögensschwankungen. Um temporäre Kursverluste über die Zeit auszugleichen, solltest du dein Geld möglichst langfristig anlegen. Sinnvoll ist ein Anlagehorizont zwischen mindestens vier und zehn Jahren, je nach Aktienanteil im Vorsorgefonds.

Egal wie viel du einzahlst: Mit jedem Beitrag in die Säule 3a reduzierst du deine Steuerlast. Denn du kannst die Einzahlungen bis zum jährlichen Maximalbetrag (für 2024: 7056 Franken) von deinem steuerpflichtigen Einkommen abziehen.

Kürzlich hat der Bundesrat entschieden, dass rückwirkende Einzahlungen in die Säule 3a künftig erlaubt sein werden, allerdings noch nicht für das Jahr 2024. Daher ist es ratsam, wenn möglich, den Maximalbetrag einzuzahlen.

**Tipp** Du hast dieses Jahr noch nicht in die Säule 3a investiert? Dann zahle bis Mitte Dezember auf dein 3a-Konto ein. So optimierst du die Steuern für 2024. Bei der Migros Bank ist eine Überweisung online bis 27. Dezember möglich.

**MIGROS BANK**

### Videoberatung vereinbaren

Lass dich individuell und  
persönlich beraten:  
[migrosbank.ch/videoberatung](https://migrosbank.ch/videoberatung)



Werbung für eine Finanzdienstleistung  
gemäss FIDLEG



## Rezept

## Fondue-chinoise-Saucen

Ergibt 7 Einmachgläser  
à 1,2 dl

500 g M-Dessert  
(Sauermilch)

250 g Magerquark

Salz

Pfeffer

Weitere Zutaten je nach  
Saucenvariation (siehe rechts)

### Basissauce

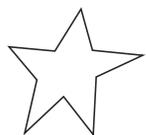
M-Dessert und Magerquark  
mischen. Mit Salz und Pfeffer  
abschmecken.



# Fondue chinoise: voll easy

Das gesellige Festessen ist absolut stressfrei,  
in der Küche ebenso wie in der Tafelrunde.

Text: Claudia Schmidt



Welche Sauce soll es sein?



7



## Rezept

### 1 Tartarsauce

½ Schalotte, 1 kleine Essiggurke, 1 TL Kapern und 2 Zweige Petersilie fein hacken. Mit 100 g Basissauce mischen.

### 2 Meerrettichsauce

15 g frischen Meerrettich zu 100 g Basissauce reiben und mischen.

### 3 Bourguignonne-sauce

½ Schalotte, 1 kleine Essiggurke und 1 Zweig Petersilie fein hacken. Mit 100 g Basissauce, 1 TL mildem Senf und 1 ½ EL Ketchup mischen.

### 4 Kräutersauce

100 g Basissauce mit 1 Bund gemischten gehackten Kräutern (Petersilie und Schnittlauch) mischen.

### 5 Mango-Curry-Sauce

80 g Mango in Würfel schneiden. Mit 100 g Basissauce fein pürieren. Mit 1 TL mildem Curry abschmecken.

### 6 Cocktailsauce

100 g Basissauce mit 1 EL Orangensaft und 3 EL Ketchup mischen.

### 7 Knoblauchsauce

100 g Basissauce mit 1 gepressten Knoblauchzehe mischen.

**TIPP** Weitere Möglichkeiten: Basissauce mit Blumenpfeffer, eingelegtem grünem Pfeffer, Senf oder Chutney ergänzen.

## Bouillon-Rezept dreimal anders

## Gemüsebouillon

Ergibt ca. 2l

750 g Suppengemüse  
 2l Wasser  
 einige schwarze Pfefferkörner  
 1 Lorbeerblatt  
 1 Bund Kräuter  
 (z. B. Petersilie oder Thymian)  
 Salz

Suppengemüse, Pfeffer und  
 Kräuter in kaltes Wasser geben,  
 sodass alles bedeckt ist.  
 Langsam zum Kochen bringen.  
 Ca. 1 Stunde köcheln lassen.  
 Kurz vor Ende der Garzeit etwas

Salz dazugeben. Das zieht  
 Aromen aus dem Suppengemüse  
 und intensiviert den Geschmack  
 der Bouillon. Bouillon durch ein  
 Passiertuch absieben.

*Schnipp,  
 schnapp,  
 Suppe*

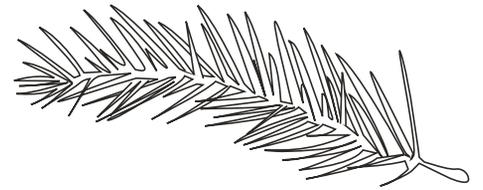


Bild: Getty Images

Anzeige



Aktion

Bei diesem Angebot sind bereits  
 reduzierte Artikel ausgenommen.  
 Angebot gilt vom 10.12. bis 16.12.2024,  
 solange Vorrat.

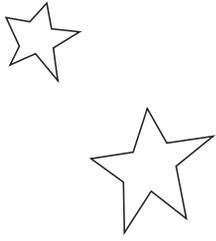
30%

Alle Valais Mineralwasser  
 Mehrfachpackungen

(ohne Glasflaschen),  
 z. B. 6x1.5 Liter **4.45** statt 6.40



MIGROS



## Gemüsebouillon kochen

Zum Video:



## Blumige Rindsbouillon

Ergibt ca. 1l

- 1l Wasser
- 2 Würfel Rindsbouillon
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 cm grob geschnittenen Galgant oder Ingwer
- 1 Sternanis
- 3–4 Kardamomkapseln
- 50 g Kräuterseitlinge
- 2 Zweige frischer Basilikum

Wasser in einer Pfanne erhitzen. Bouillonwürfel

dazugeben und aufkochen. Zitronengras, Galgant, Sternanis, Kardamom, geschnittene Kräuterseitlinge und Basilikum begeben. Mindestens 10 Minuten köcheln lassen.

## Scharfe asiatische Bouillon

Ergibt ca. 1l

- 1l Rindsbouillon
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Stängel Zitronengras
- ¼ TL Fischsauce
- 2 Zweige Koriander
- 1–1½ Chilischoten

Wasser in einer Pfanne erhitzen. Bouillonwürfel dazugeben und aufkochen. Knoblauchzehen, Zitronengras, Fischsauce und Koriander zur Bouillon geben. Chilischoten entkernen und ebenfalls zur Bouillon geben. Mindestens 10 Minuten köcheln lassen.



Anzeige

# 20%

**RABATT**  
GÜLTIG VOM 9. BIS 29. DEZEMBER 2024

z.B. 4 Rückenumschläge

CHF **31.10**  
STATT CHF 38.90



**Mit Wärme gegen Schmerzen**  
Lindert Rücken- und Muskelschmerzen  
**20% RABATT** auf alle ThermoCare Wärmeumschläge und -auflagen



100 Tabletten  
CHF **31.10**  
STATT CHF 38.90

**Ihre Vitalstoff-Versicherung**  
Jeden Tag gut versorgt mit:  
Burgerstein CELA Multivitamin-Mineral

Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

**2x länger  
anhaltende  
Frische.**



**50%**

**Ariel Waschmittel Übergrößen**

z.B. Ariel Flüssig Touch of Unstoppables,  
4 Liter, 80 Waschgänge,  
**25.90** statt 51.80

**50%**

**Ariel Waschmittel Vorteilspackung**

z.B. Ariel Pods All-in-1, 60 Waschgänge,  
**25.90** statt 51.80

Bei allen Angeboten sind bereits  
reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebote gelten vom 10.12. bis  
24.12.2024, solange Vorrat.

**MIGROS**

**L'APERITIVO ITALIANO**  
BELEGEN, DIPPEN ODER PUR GENIESSEN

*Ideal für Ihren  
Weihnachtsapéro*



**NEU**



**MIGROS**

Pavesi gibts in Ihrer Migros und online auf migros.ch



**Wie viel Fleisch pro Person?**

Als Faustregel gilt: 200 Gramm pro Person.

**Alles auf einer Platte anrichten?**

Nein. Für jede Fleischsorte einen separaten Teller oder eine separate Platte verwenden. Das rohe Fleisch sollte sich nicht berühren. Gerade Poulet und Schwein sind heikel.

**Ein Caquelon für alle?**

Gibts nur Kalb- und Rindfleisch, reicht ein Caquelon. Kommen Poulet oder Meeresfrüchte hinzu, brauchts mehrere. So kommt rohes Poulet- nicht mit anderem Fleisch in Kontakt, und die unterschiedlichen Garzeiten lassen sich besser einhalten. Für Vegetarier ebenfalls ein separates Caquelon bereitstellen.

**Wie lange garen?**

Für dünne, gekühlte Fleischscheiben gilt:

**Rind, Kalb:** 40-60 Sekunden

**Poulet, Schwein:** 2-3 Minuten. Beide Sorten immer gut durchgaren, um ein Salmonellenrisiko auszuschliessen.

**Meeresfrüchte, Fisch:**

1-2 Minuten

**Achtung:** Die Garzeit hängt davon ab, wie viele Leute ihr Fleisch gleichzeitig in die Bouillon geben und sie so abkühlen.

**Fleisch etwas dicker schneiden und leicht rosa garen?**

Das geht, aber nur mit Rind- oder Kalbfleisch von guter Qualität und in einem separaten Caquelon, damit das Fleisch

# Welches Fleisch braucht wie lange?

Fondue chinoise ist der Festtagsklassiker. Einige Punkte sollte man im Umgang mit Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten beachten.

Text: Claudia Schmidt



nicht mit anderen Sorten in Kontakt kommt. Geeignete Fleischstücke kann der Metzger an der Fleischtheke empfehlen. Schwein und Poulet immer gut durchgaren.

**Welches Fleisch?**

Gut eignen sich dünn geschnittene Tranchen von Rindsfilet oder -huf, Kalbsfilet oder -huf, Schweinsfilet oder -plätzli, Pouletbrust und Lammnierstück. Oder festfleischige Fische wie Seeteufel oder Thunfisch, Jakobsmuscheln und Crevetten.

**Mit Gefrorenem direkt in die Bouillon?**

Das geht, aber die Garzeit verdoppelt sich, da die Bouillon so schnell abkühlt. Mit Poulet und Schweinefleisch empfiehlt sich das nicht. Diese Sorten sicherheitshalber im Kühlschrank auftauen, damit das Fleisch auch wirklich gut durchgart, da es ohnehin länger braucht als Kalb- oder Rindfleisch.

**Bouillon aufpeppen**

Eine kräftige Bouillon lässt sich nach Belieben mit einem Schuss Sherry oder fein geschnittenem Gemüse wie Karotten, Lauch, Sellerie und Zwiebeln aufpeppen. Soll sie zusätzlich einen asiatischen Touch erhalten, die Bouillon mit etwas Sojasauce, Chili, Ingwer oder Zitronengras aromatisieren.

Clever: Fleisch an der Fleischtheke vorbestellen



## Rezept

**Bohnencreme  
und Lachs**

Vorspeise für 4 Personen

**100 g** Mascarpone  
**1 Dose** Soissonsbohnen à 400 g,  
 abgetropft 250 g  
**1** Knoblauchzehe  
**½ Bund** Kräuter,  
 z. B. Kerbel oder Dill  
**4 EL** Kapernäpfel mit  
 wenig Kapernwasser  
**6 EL** Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
**200 g** geräucherter Lachs  
**100 g** Brötchen,  
 z. B. Mini Twister

**1.** Mascarpone, Bohnen und Knoblauch mit der Hälfte der Kräuter pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Kapernäpfel klein schneiden. Mit wenig Kapernwasser, der Hälfte des Olivenöls, Salz und Pfeffer mischen. Einige Kräuterblättchen dazupfen. Lachs mit der Marinade mischen.

**2.** Inzwischen Brot in dünne Scheiben schneiden. Mit wenig Öl bestreichen und in einer Bratpfanne rösten. Bohnencreme auf Teller verteilen, Lachs und restliche Kapernäpfel dazulegen. Mit der Marinade beträufeln. Crostini dazuservieren.

**TIPPS** Vorbereiten: Bohnencreme und Marinade für den Lachs bis zu 2 Stunden im Voraus zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Creme 30 Minuten vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen. Lachs erst kurz vor dem Servieren marinieren. Crostini können ebenfalls im Voraus zubereitet werden, schmecken frisch und lauwarm aber am besten.

# Mascarpone, der Bessermacher

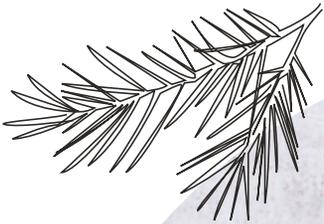
Berühmt wurde der Frischkäse dank seiner wichtigen Rolle im Tiramisù. Und er mischt noch auf vielen anderen Tellern mit.

Text: Angela Obrist

*Mmh, diese Cremigkeit*



Die Zutat



*Feuer und Flamme*

## Rezept

### Pizza mit Federkohl und Rohschinken

Hauptgericht für 4 Personen

- 80 g** Federkohl
- 2** Knoblauchzehen
- 400 g** rechteckig ausgewallter Dinkel-Pizzateig
- 200 g** Mascarpone
- Salz, z. B. Fleur de sel
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL** Olivenöl
- 100 g** Rohschinken, z. B. Bündner Rohschinken
- 10 g** Brunnenkresse

Backofen mit Blech auf 230 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Federkohl rüsten, grobe Blattrippen entfernen. Federkohlblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Teig mit Backpapier auf das vorgeheizte Blech legen. Mit Mascarpone bestreichen und mit Knoblauchscheiben belegen. Ca. 10 Minuten backen. Federkohl mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Öls mischen und auf der Pizza verteilen. Weitere 2-3 Minuten backen. Pizza mit Rohschinken, Kresse und restlichem Olivenöl servieren.

### Erbsensuppe mit Speck

Schnell, einfach und supersämig. Einen spannenden Kontrast dazu setzt der knusprige Speck. Die Suppe eignet sich als Hauptgericht.



## Aus Schweizer Milch



**Alfredo Mascarpone**  
250 g Fr. 3.60



Michael  
Mittermeier



## «Die Schweiz ist beim Tatar **Champions League**»

Der Comedian Michael Mittermeier isst vor allem unterwegs. Wir haben mit ihm über späte Mahlzeiten, schlechte Witze und seine eigenen Kochkünste geplaudert.

Text: Claudia Schmidt

### **Michael Mittermaier, womit starten Sie in den Tag?**

Mit Kaffee. Meist frühstücke ich erst nach dem Mittag. Zu Hause mache ich mir dann eine Haferflocken-Mandelmilch-Obst-Bowl. Auf Tour gibts Herzhaftes.

### **Sie stehen abends oft auf der Bühne. Essen Sie davor etwas?**

Ich esse immer vor dem Auftritt. Etwas Gescheites: Ich brauche viel Essen, keinen

Salat. Wenn ich in der Schweiz bin, meistens ein Schnitzel und sehr gern ein Tatar. Die Schweiz ist im Tatar-Business für mich die Champions League.

### Liegt das Essen während des Auftritts nicht schwer im Magen?

Ich kann auch noch eine Viertelstunde vor dem Auftritt essen, wenn es sein muss. Ich habe auch schon einmal eine halbe Ente vorher gegessen. Der Punkt ist der: Würde ich immer erst nach einem Auftritt etwas essen, hätte ich wahrscheinlich 15 Kilo mehr drauf.

### Das heisst, nach dem Auftritt gibt es nichts mehr?

In der Regel nicht. Ich trinke im Anschluss immer erst einmal Wasser. Aber wenn ich nach dem Auftritt noch Leute treffe, zum Beispiel in Berlin, dann gibts auch mal einen Döner nach Mitternacht.

### Welches ist Ihr Lieblingsgericht?

Das gibt es nicht. Ich habe einen Pool von fünf bis zehn Gerichten, die ich häufig esse. Schnitzel ist immer wieder dabei. Auch mal eine Currywurst - und beim Döner kann ich mich nicht zurückhalten.

### Können Sie sich vorstellen, vegetarisch zu leben?

Ich wehre mich nicht gegen Vegetarisches, aber ich werde nie aufhören, meine Favoritengerichte zu essen. Ich esse aber nur noch ein Viertel oder Drittel der Fleischmenge im Vergleich zu früher. Früher hat man sich gefühlt drei Mal am Tag Fleisch reingezogen - wie so ein Junkie! Meine Frau ist Vegetarierin. Sie probiert viel aus. Das ist für uns alle eine Win-win-Situation. Denn das ist immer etwas, was ich nie kochen könnte und was man auch nicht bestellen kann. Im Restaurant wähle ich auch gern etwas Vegetarisches. Wenn ich aber sehe, dass es neben Fleischrezepten nur einen Blumenkohlaufauf gibt, dann weiss ich, dass ich den in diesem Restaurant sicherlich nicht bestellen muss.

### Wer kocht, wenn Sie zu Hause sind?

Meine Frau. Ich kann das wirklich null. Nicht nur null, sondern sogar minus fünf. Aber ich kann gut bestellen. Anrufen, Losfahren und Abholen sind viel stressfreier für mich. Meine Tochter hat einmal gesagt: «Vater, ich würde nie essen, was du kochst, aber alles, was du bestellst.» Und das war, glaube ich, das Netteste, was sie je zu mir gesagt hat.

«Ich kann null kochen, nicht nur null, sondern sogar minus fünf. Aber ich kann gut bestellen.»



**Michael Mittermeier (58)** steht seit den 80er-Jahren auf der Bühne. Im Mai 2025 kommt der deutsche Comedian und Autor mit seiner Show «Flashback – Die Rückkehr der Zukunft» für drei Auftritte in die Schweiz. Tickets auf [mittermeier.de](http://mittermeier.de)

### Vermissen Sie etwas, wenn Sie auf Tour sind?

Ich vermisse gar nix, denn wenn ich schon unterwegs bin, dann gönne ich mir auch gutes Essen. Man tourt nur einmal!

### In Ihrem Comedy-Club in München treten viele Kollegen von Ihnen auf. Geht man da auch mal zusammen essen?

Wir trinken nach den Auftritten backstage noch ein Bier, es wird gequatscht und Feedback gegeben. Ab und an ziehen wir weiter. München ist ja nicht so, dass du abends um elf überall noch etwas bekommst. Es gibt einen Currywurst-Spot, und ums Eck ist die Osteria. Wenn wir da vor 23 Uhr einlaufen, können wir noch bestellen.

### Was ist Ihr Guilty Pleasure?

Tatar, Döner, Currywurst, Pizza mit scharfer Salami - da fällt mir ein, das könnte ein ganz neues Gericht werden: alles gemixt als Tatar-Viererlei. Und zur Nachspeise eine XXXL-Packung M&M's. I'm not guilty!

### Welchem Dessert können Sie nicht widerstehen?

Ich oute mich: Ich bin Tiramisù- und Crème-Brûlée-abhängig! Wenn es das in flüssiger Form gäbe, würde ich mir das spritzen.

### Was würden Sie nie essen?

Ich habe mal in einem chinesischen Restaurant Qualle gegessen. Seitdem hat mein Körper eine Quallenintoleranz.

### An welches Essen oder Restaurant in der Schweiz haben Sie besondere Erinnerungen?

Als ich in Zürich im Kaufleuten gespielt habe - später im Hallenstadion -, haben wir als Team so eine Tradition entwickelt: Nach der Vorstellung gingen wir ins Kaufleuten-Restaurant und zogen uns eine Tatar-Dosis rein.

### Was ist schlimmer: schlechte Witze oder schlechtes Essen?

Beides macht dich auf Dauer mürbe. Es gibt Comedians, die kann ich mir nicht angucken, das ist nicht meins. Aber da sitzen viele Tausend Menschen und sagen: «Boah, Wahnsinn, finde ich toll!» Das hat seine Berechtigung. Aber wenn du einen Abend hast, an dem du vorher schlecht isst und danach schlechte Witze hörst - diese Kombi ist tödlich.

*Sweet  
Dreams...*



# Schlemmen leicht gemacht

Zum Weihnachtsmenü gehört ein süßer Abschluss.  
Diese fruchtigen, leichten Desserts lassen sich gut vorbereiten.  
Perfekt nach einem üppigen Menü. Denn eines geht noch.

Text: Dinah Leuenberger



Rezept

## Zitrusfrüchtesalat mit Glacesternen

Für 4 Personen

- 2 Orangen
- 2 Grapefruits
- 2 Mandarinen
- 250 g Vanilleglace
- Zimt
- 25 g gehackte Pistazien
- 4 Zweige Pfefferminze

1. Ein Blech mit Backpapier belegen und im Tiefkühler vorkühlen.
2. Von den Orangen und Grapefruits jeweils oben und unten einen Deckel abschneiden. Schale samt weisser Haut mit einem Messer wegschneiden. Früchte in Scheiben schneiden. Mandarinen schälen und in Scheiben schneiden. Zitrusfrüchte auf Tellern anrichten.

3. Glace aus der Form heben und auf dem eiskalten Blech in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit wenig Zimt bestreuen. Mit Guetzliausstecher verschiedene grosse Sterne ausstechen. Glacesterne auf die Früchte legen. Mit Pistazien und etwas Pfefferminze sofort servieren.

**TIPPS** Damit die Glace nicht zu schnell schmilzt, die Sterne im Voraus ausstechen und in den Tiefkühler legen.

Nach Belieben zusätzlich mit Dattelsirup oder Honig beträufeln.



## Orangen-Curd-Tartelettes

Schnell gemacht, einfach, aromatisch und festlich. Und so herzlich klein, da geht bestimmt sogar ein Zweites. Wetten?



## Quarkcreme mit Marroni und pochierten Birnen

Der Twist dieses Bechers: Apfelsaft und Datteln geben ihm die Süsse. Das hält das Dessert leicht und macht es zu etwas Besonderem.



## Passionsfrucht-Zabaione mit exotischen Früchten

Dieses luftig leichte Dessertträumchen lässt mit jedem Löffel die Tropen etwas näher rücken.



Ein Dessert  
wie Ferien in  
den Tropen



### Exotische Früchte mit Honig-Nuss- Sauce

Ananas, Passionsfrucht,  
Mango, Papaya,  
Minibananen,  
Physalis und Datteln:  
alles für alle.  
So geht eine  
Dessert-Tavolata.



Anzeige

## Für dein grosses Fest

Profitieren und geniessen.



Bei diesem Angebot sind bereits  
reduzierte Artikel ausgenommen.  
Angebot gilt vom 10.12. bis 16.12.2024,  
solange Vorrat.



6er-Pack

# 40%

### Schweppes

Bitter Lemon, Ginger Ale oder Indian Tonic, 6 x 1 Liter  
oder 6 x 500 ml, z. B. Bitter Lemon, 6 x 500 ml,  
7.10 anstatt 11.90

# MIGROS



## Rezept

### Weisse Schokoladencreme mit Passionsfrucht

Für 4 Personen

- 100 g** weisse Schokolade, z. B. Blond oder Blanca
- 1 dl** Halbrahm
- 250 g** Halbfettquark
- 4** Passionsfrüchte
- 6 EL** Puderzucker
- 4** Meringue-Schalen à ca. 6 g
- 2 Zweige** Pfefferminze

**1.** Von der Schokolade mit einem Sparschäler einige Späne abhebeln und kühl stellen. Restliche Schokolade grob hacken, in einer kleinen Pfanne im Rahm bei kleiner Hitze unter Rühren

schmelzen. Geschmolzene Schokolade abkühlen lassen und unter den Quark heben. Mindestens 15 Minuten kühl stellen.

**2.** Inzwischen die Hälfte der Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch mit Puderzucker aufkochen. Abkühlen lassen.

**3.** Die Creme auf Teller oder in Schälchen verteilen, mit je einer Passionsfruchthälfte, einer zerbrochenen Meringue-Schale, Sauce, Schokoladenspänen und einigen Blättchen Pfefferminze anrichten.

**TIPP** Creme sowie Passionsfruchtsauce am Vortag vorbereiten. Zugedeckt im Kühlschrank lagern.

Anzeige

**MOBILE MINI**

## X-MAS SPECIAL: MOBILE ABO ZUM MINI PREIS.

**Mobile Abo MINI mit europePLUS**

- Unlimitierte Anrufe innerhalb der Schweiz und EU/UK
- 2 GB geteilt in der Schweiz und EU/UK

**14.50**  
statt 29.-/Mt.\*



Jetzt in Ihrer Migros Filiale oder unter [m-budget-mobile.ch/mini](https://m-budget-mobile.ch/mini)

\*Promotion gültig vom 3.12.2024 bis 6.1.2025. Alle Bedingungen und Details zu diesem limitierten Angebot finden Sie auf [m-budget-mobile.ch/mini](https://m-budget-mobile.ch/mini)

**Budget**  
**MOBILE**



Im Netz von Swisscom

# Weihnachts-Angebot: Jedes Abo für nur CHF 99.–



-20%



-57%



-35%



-26%



-27%



-35%



inkl.  
Rechts-  
beratung



**JA**, ich bestelle folgendes Abo und erhalte die Autobahn-Vignette gratis dazu. (gewünschte Abos bitte ankreuzen)

- |   |          |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> 26 x GlucksPost im Halbjahresabo für nur CHF 99.– statt 124.80* (-20%)             | 30213214 |
| <input type="checkbox"/> 76 x Blick im 3-Monatsabo für nur CHF 99.– statt 228.–* (-57%)                     | 30213213 |
| <input type="checkbox"/> 26 x Schweizer Illustrierte im Halbjahresabo für nur CHF 99.– statt 153.40* (-35%) | 30213217 |
| <input type="checkbox"/> 14 x LandLiebe im 2-Jahresabo für nur CHF 99.– statt 133.–* (-26%)                 | 30213215 |
| <input type="checkbox"/> 26 x SonntagsBlick im Halbjahresabo für nur CHF 99.– statt 135.20* (-27%)          | 30213224 |
| <input type="checkbox"/> 26 x TELE im Halbjahresabo für nur CHF 99.– statt 153.40* (-35%)                   | 30213216 |
| <input type="checkbox"/> 13 x Beobachter im Halbjahresabo inkl. Rechtsberatung für nur CHF 99.–             | 30213212 |



**Einsenden an:**  
Ringier AG, Kundendienst, Geerenstr. 43, 8185 Winkel

Frau  Herr

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefonnummer

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

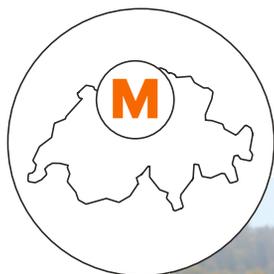
E-Mail

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

Bestellen per Telefon  
**058 510 73 01**  
Schnell online bestellen!  
[online-kiosk.ch/xmas](http://online-kiosk.ch/xmas)



\* Im Vergleich zum Einzelverkauf oder Preis des regulären Abos. Ihre Personendaten können durch Ringier AG für Telefonmarketing und postalische Werbung verwendet werden. Ringier AG ist befugt, die Personendaten zu diesen Zwecken an Gesellschaften der Ringier Gruppe weiterzugeben. Sie können Ringier AG jederzeit mitteilen, wenn Sie die Bearbeitung und Weitergabe zu diesen Zwecken nicht möchten: ringiermedienschweiz.ch/de/datenschutz. Neuaabonnentinnen und Neuaabonnenten, die nach dem 25.1.2025 bezahlen, erhalten anstatt der Autobahn-Vignette einen Migros-Gutschein im Wert von CHF 40.–. Das Angebot gilt für Neuaabonnentinnen und Neuaabonnenten in der Schweiz (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten) und ist gültig bis am 31.1.2025.



Hanspeter und Christina Huber schauen gut zu ihren Christbäumen und freuen sich auf das wichtige Weihnachtsgeschäft.



## Von Urdorf in die Schweiz

**Weihnachtsbäume in Filialen der Migros Zürich liefert die Agroservice AG aus Urdorf. Das ist Tradition. Nun expandiert der Produzent in andere Genossenschaften.**

Es stehen Tannen an Tannen auf dem weiten Feld. Man hört Vögel zwitschern und sieht vielleicht einen Hasen vorbeihuschen. Dies ist die Idylle, die sich auf dem 25 Hektaren grossen Feld der Agroservice AG in Urdorf Tag für Tag zeigt. Diese Tannen wachsen während zehn Jahren und bieten Vögeln, Insekten und Wildtieren Unterschlupf.

### Eine starke Partnerschaft

Vor Weihnachten kommt den Tannenbäumen eine besondere Rolle zu: Sie werden zu Weihnachtsbäumen in den Wohnzimmern der Kundschaft der Migros Zürich. Die Agroservice AG und die Regionalgenossenschaft verbindet seit Jahren eine starke Partnerschaft. Sie überzeugte den Lieferanten, mehr Bäume anzupflanzen, weil sie sich bestimmt verkaufen würden, und sollte recht behalten.

Die Käuferinnen und Käufer von Weihnachtsbäumen in den Migros-Filialen wissen inzwischen, dass sie mit einer Tanne aus

Urdorf einen Baum von bester Qualität bekommen. Dank kurzer Transportwege bleibt der Weihnachtsbaum lange frisch und behält seine Nadeln besonders lange.

Das Geschäft mit den Weihnachtsbäumen läuft in Urdorf so gut, dass die Agroservice AG nun ebenfalls andere Migros-Genossenschaften wie die Aare und Basel beliefert. Dies fördert auch ein internes Migros-Abkommen, das vorsieht, dass künftig nur noch Schweizer Weihnachtsbäume in den Supermarktfilialen der Migros erhältlich sind.

**Text: Anne-Catherine Schürmann**

**Weihnachtsbäume aus Urdorf gibts bis 24.12. in 31 Supermarktfilialen der Migros Zürich.**

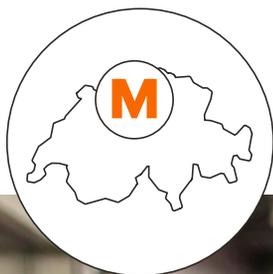


Fitnesspark

### Wohlbefinden schenken

Ein gesunder Körper ist ein Geschenk. Warum also nicht Eintritte ins Fitnessstudio unter den Weihnachtsbaum legen? Beim Fitnesspark ist dank der grosszügigen Wellnessbereiche auch für die Entspannung nach dem Training gesorgt. Das Fünferabo von Fitnesspark ist das perfekte Geschenk - für die Liebsten oder noch besser für sich selbst.

**Fünferabo Fitnesspark 160 Franken (statt 195 Franken, regulärer Eintrittspreis 5 x 39 Franken), erhältlich bis 31.12. auf [fitnesspark.ch](http://fitnesspark.ch)**



# Zusammen kochen **verbindet**

Einmal im Monat stellt Cuisine sans frontières riesige Kochtöpfe mitten in den Innenhof des Bundesasylzentrums in Zürich. Das gemeinsame Kochen schafft Begegnungen auf Augenhöhe.

Kochen Curry für  
über 200 Personen:  
Freiwillige von Cuisine  
sans frontières



«Das Asylthema ist so politisch belastet. Dass dahinter Menschen stehen, wird einem hier wieder bewusst.»

Maya Vögeli, Freiwillige,  
Cuisine sans frontières

Wer kein Asylsuchender ist, kommt nicht so einfach ins Zürcher Bundesasylzentrum (BAZ) zwischen Hardbrücke und Altstetten. An diesem Sonntagnachmittag stehen aber gleich 14 Personen vor der Tür. Sie werden eingelassen, denn sie sind Freiwillige in einem einzigartigen Projekt: Jeden Monat organisiert Cuisine sans frontières einen Kochevent für Bewohnerinnen und Bewohnern des BAZ. Die gemeinnützige Organisation will Menschen durch Essen verbinden. «Es ist aussergewöhnlich, aber wichtig, dass wir ins Zentrum reindürfen», sagt Silvana Lindt, Geschäftsführerin von Cuisine sans frontières. «So erreichen wir auch Asylsuchende, die sich vielleicht nicht getrauen würden, zusätzliche Freizeitangebote von Hilfsorganisationen ausserhalb des Asylzentrums anzunehmen.»

Ort der Begegnung ist der Innenhof. Heute wird für die gut 200 Bewohnerinnen und Bewohner, die sich aktuell im Bundesasylzentrum befinden, ein Curry gekocht. Doch diese zu verpflegen, ist nicht das Hauptziel. Die Köchin des Tages, Anjum Amirtham, sagt im Briefing: «Ladet die Leute beim Rüsten ein, mitzumachen! Es geht nicht nur ums Essen, es geht um die Menschen.» Daraufhin gehts los, die Freiwilligen stellen Tische und Bänke auf, holen die Zutaten und richten sich ein.

### Ablenkung für einen Nachmittag

Die Ersten, die sich für die Freiwilligen interessieren, sind die Kinder. Weil bald Weih-



Die Freiwilligen von Cuisine sans frontières rüsten zusammen mit den Asylsuchenden Zutaten.

nachten ist, ist einer der Tische fürs Backen von Guetzli eingerichtet. Ein halbes Dutzend Kinder gesellt sich dazu, hantiert beherzt mit den Wallhölzern und sticht Formen aus. Weil nicht alle Teige gleich dick ausgewallt werden, kommen einige der Guetzli etwas dunkel aus dem mobilen Ofen. Einer der Freiwilligen lacht und sagt: «Das ist egal, es muss nicht perfekt sein.»

Viel wichtiger ist für Cuisine sans frontières, den Bewohnerinnen und Bewohnern einen Nachmittag lang Freude und Ablenkung bieten zu können. Das BAZ ist die erste Anlaufstelle für Geflüchtete, die frisch in die Schweiz kommen und einen Asylantrag stellen. Personen, die hier wohnen, sind mitten im intensiven Asylverfahren mit vielen Behördengängen und bringen teilweise schwere Fluchtgeschichten mit. Im BAZ leben sie bis maximal 140 Tage in Mehrbettzimmern, wo sie wenig Privatsphäre haben. «Das gemeinsame Kochen wirkt dem Stress entgegen», sagt Silvana Lindt.

### Beide Seiten profitieren

Je tiefer die Sonne steht, desto mehr Bewohnerinnen und Bewohner kommen in den Innenhof. Kurz nach 16 Uhr steht ein gutes Dutzend Asylsuchender um die Tische. Sie schälen Kartoffeln, schneiden Gurken und reden. Nicht alle können Englisch, aber die Freiwilligen werden erfinderisch und nutzen Übersetzungsapps, um sich auszutauschen. Viele der Freiwilligen sind nicht zum ersten Mal dabei und sind sich einig, dass beide Seiten profitieren.

«Das Asylthema ist so politisch belastet. Dass dahinter Menschen stehen, wird einem hier wieder bewusst», sagt Maya Vögeli, die heute die Tagesverantwortung hat. Hier könne sie diesen Menschen auf Augenhöhe begegnen. Kochen ist dabei Mittel zum Zweck. Und bereits vor dem Servieren des Abendessens ist dieser erfüllt: Mit der beginnenden Dunkelheit hat sich eine Stimmung wie auf einem Dorfplatz über den Innenhof gelegt.

### Catering Services

#### Die Migros hilft mit

Die Catering Services der Migros Zürich beliefern das BAZ täglich mit Essen für die Bewohnerinnen und Bewohner. Zudem unterstützen sie Cuisine sans frontières mit der Lieferung der gekauften Zutaten und mit Lagerraum für die Kochutensilien.

**So schmeckt Weihnachten.**  
Beliebte Klassiker zur festlichen Stimmung.

Gültig vom 9. bis 13.12.2024 beim Kauf eines Weihnachtsmenüs in einem Migros-Restaurant der Genossenschaft Migros Zürich. Solange Vorrat.

**MIGROS RESTAURANT**

Diese Woche mit Gratis-Dessert im Glas

# Sonntagsverkauf, 15.12.

Folgende Filialen haben diesen Sonntag ausserordentlich für Sie geöffnet:

Migros Glarus	11.00 – 17.00 Uhr
Migros Seedamm-Center	10.00 – 18.00 Uhr
Migros Bülach Süd inkl. Do it & Garden und SportX	10.00 – 18.00 Uhr
Migros Glatt inkl. Do it & Garden und Outlet Migros	10.00 – 18.00 Uhr
Alnatura Metalli Zug	10.00 – 17.00 Uhr



ohne Fachmärkte und Outlet Migros



**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

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

# Aus der Region. Für die Region.

Frisch geschnittene Weihnachtsbäume.



**26.-**

**Rottanne,**  
«Aus der Region.»  
125/150 cm

Preis-  
hit



**24.95**

**Nordmanntanne,**  
«Aus der Region.»  
130/170 cm



**36.-**

**Nordmanntanne,**  
«Aus der Region.»  
90/120 cm

Genossenschaft Migros Zürich  
Angebote gelten nur bis 24.12.2024, solange Vorrat.

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

Erhältlich in den Filialen: Adliswil, Affoltern a. A., Affoltern Zürich, Blumen Bellaria, City, Dielsdorf, Dübendorf, Egg, Erlenbach, Fällanden, Glarus, Gossau, Höngg, Horgen, Jona, Kloten, Kreuzplatz, Meilen, Niederhasli, Richterswil, Rigiplatz, Rüschlikon, Schlieren Rietbach, Schmiede-Wiedikon, Seebach, Stäfa, Toblerplatz, Uster West, Uznach, Wollerau, Zumikon.

## Papierlos glücklich: Cumulus einfach in der Migros-App.

Jetzt App downloaden und einfacher punkten.



**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

Migusto

Jetzt auch  
als App

Jetzt  
Migusto App  
herunterladen



**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

Laden im  
App Store

JETZT BEI  
Google Play

# Gesund sparen

mit Sandoz Generika

Erkundigen Sie sich in Ihrer Medbase Apotheke  
nach Sandoz-Generika.

[www.medbase-apotheken.ch](http://www.medbase-apotheken.ch)

**SANDOZ**

Jetzt  
beraten  
lassen



Die Guetzlifabrik Delica befindet sich in der Zürcher Gemeinde Meilen.



# Wie unsere Guetzli die Stuben wärmen

**Fernwärme machts möglich: Die Migros-Fabrik in Meilen produziert nicht nur Guetzli, Farmer-Riegel und Blévitás, sondern auch Energie, mit der die Haushalte der Zürcher Gemeinde heizen können.**

Text: Nina Huber

In der Migros-Fabrik in Meilen ZH laufen gerade Zimtsterne und Mailänderli übers Band. Sie verbreiten nicht nur ihren süssen Duft, sie «heizen» auch die Häuser der Zürcher Seegemeinde. Wie das geht, ist mit blossem Auge nicht sichtbar, denn der Vorgang findet unterirdisch statt: Die Abwärme aus der Fabrik gelangt über ein Leitungsnetz unter dem Boden zu den Häusern.

Die Idee der sogenannten Fernwärmenutzung ist so clever wie nachhaltig: Wärme, die wie im Fall der Migros-Produktionsanlage Delica anfällt, entweicht nicht einfach in die Luft und verpufft ungenutzt, sondern

Eine letzte,  
sehr genaue  
Kontrolle  
der Guetzi.



Spitzbuben beim Auskühlen,  
bevor sie abgepackt werden.



wird weiterverwendet. Abwärme entsteht dann, wenn einem Raum oder einem Produkt Wärme entnommen wird, damit die Temperaturen sinken.

«Kälte kann man nicht erzeugen, man kann nur Wärme wegnehmen und woanders hintun», erklärt Markus Müller, verantwortlich für das Energiemanagement der Delica. Im Fall des Migros-Produktionsbetriebs in Meilen landet die Wärme in der Energiezentrale von Energie 360°, einem Schweizer Unternehmen, das auf nachhaltige Energielösungen spezialisiert ist. Diese Energiezentrale wurde eigens auf einer Parzelle des Delica-Geländes errichtet. Dort wird sie mittels Wärmepumpen auf das benötigte Temperaturniveau gebracht und ins lokale Leitungssystem eingespeist (siehe Grafik S. 51).

Im Sommer 2022 begannen die nötigen Arbeiten dafür. Seit einem Jahr werden die ersten Liegenschaften mit der Abwärme der Guetzlifabrik geheizt. Die nächste Etappe der Bauarbeiten läuft bereits, am Ende sollen 100 Liegenschaften angeschlossen sein. Darunter befinden sich Einfamilienhäuser, grössere Wohnblöcke und Firmengebäude. Die Infrastruktur wird von Energie 360° errichtet und betrieben. Das Energieunternehmen hat dafür 20 Millionen Franken investiert.

#### 1100 000 Liter weniger Heizöl

Mit dem Anschluss an den Energieverbund Meilen werden die Liegenschaften ihren CO<sub>2</sub>-Ausstoss um 3000 Tonnen pro Jahr senken können. «Das entspricht über einer Million Liter Heizöl, die eingespart werden», sagt Kurt Rechsteiner, Gesamtprojektleiter von Energie 360°. Für die Bewohnerinnen

«Mit dem Anschluss an den Energieverbund sparen die Liegenschaften über eine Million Liter Heizöl ein.»

Kurt Rechsteiner  
Gesamtprojektleiter Energie 360°

und Bewohner bringe das Heizen mit Fernwärme weitere Vorteile, zum Beispiel falle nicht nur die CO<sub>2</sub>-Abgabe weg, sondern auch Unterhaltskosten und Aufwand für den Betrieb einer fossilen Heizung mit Kaminfeger, Feuerungskontrollen oder Reparaturen. «Ausserdem schwanken die Energiekosten viel weniger, wenn wir lokale Abwärme nutzen statt fossiler Heizenergie, bei der die Kosten teils von externen Faktoren abhängen», so Rechsteiner.

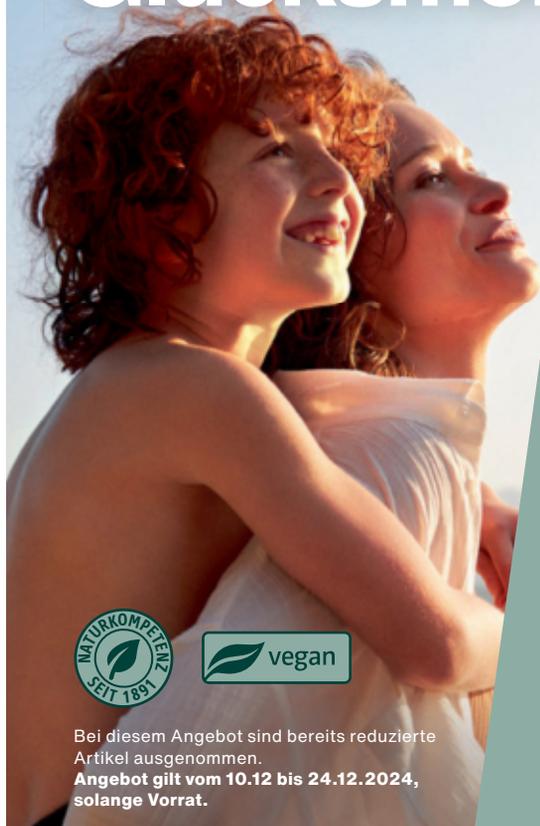
#### Was passiert im Sommer?

In den warmen Monaten, wenn die Häuser nicht geheizt werden müssen, wird die Abwärme der Fabrik für die Warmwasseraufbereitung der Privathaushalte genutzt. Ausgerechnet im Sommer fällt allerdings deutlich mehr Abwärme an als im Winter, denn dann läuft die Glaceproduktion auf Hochtouren. Glacen brauchen sehr viel Kälte – entsprechend muss viel Wärme weichen. Ausserdem müssen nicht nur Kälteanlagen gekühlt werden, in denen frische Lebensmittel wie Eier, Milch, Rahm und Butter aufbewahrt werden, sondern es laufen auch die Klimaanlage auf Hochtouren, damit die Produktionshallen nicht zu heiss werden.

Hier kommt Seewasser ins Spiel. Aus den Tiefen des Zürichsees zirkuliert sieben Grad kaltes Wasser durch die Klimaanlage der Fabrik. Es nimmt die Raumwärme auf und heizt sich auf 14 bis 25 Grad auf. Das ungenutzte aufgewärmte Wasser

Fortsetzung auf Seite 51

# Geniess jeden Glücksmoment



Wohltuend, wärmend und entlastend



25%

Auf alle Kneipp® Badeprodukte (ohne Mehrfachpackungen, Reisegrößen, und Weihnachtssets) z.B. Badekristalle Muskel Entspannung, 600 g, **6.35** statt 8.50



Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. Angebot gilt vom 10.12 bis 24.12.2024, solange Vorrat.

**MIGROS**

# Schweizer Powerpack



Mit der Kraft von 13 Schweizer Alpenkräutern



Trio-Pack

32%

9.25 statt 13.80

Ricola Original Kräuterbonbons 3 x 125 g

Trio-Pack

32%

9.25 statt 13.80

Ricola Zitronenmelisse Kräuterbonbons 3 x 125 g

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. Angebote gelten vom 10.12. bis 16.12.2024, solange Vorrat.

**MIGROS**

Fortsetzung von Seite 49

## So heizt in Meilen Abwärme von Delica



wird im Sommer in den Zürichsee geleitet – dabei wird streng darauf geachtet, dass sich das Wasser an der Einlassstelle nicht zu sehr erwärmt und für die Fische zur Gefahr werden könnte.

Auch die Kälteanlagen werden seit fast vier Jahren mit Seewasser gekühlt. Dank dieser Methode konnte der Standort Meilen auf einen Schlag drei Viertel an synthetischen Kältemitteln, also chemisch hergestellten Substanzen, einsparen. Das ist deshalb ein Vorteil, weil Kältemittel leicht entflammbar sind und somit ein gewisses Arbeitsrisiko darstellen. Bei einem Leck könnten zudem Unmengen von Treibhausgas entweichen.

### Winterluft trifft Guetzliduft

Leider ist es technologisch noch nicht möglich, die überschüssige Abwärme der warmen Sommermonate bis zum nächsten Winter zu speichern. Denn die Speicherung von Wärme benötigt enorm viel Platz. Im Fall von warmem Wasser würde das riesige Tankanlagen bedeuten. Und selbst das würde wohl nicht reichen, denn auch die beste Isolation, die es bis heute gibt, könnte die Wärme nicht bis im Winter halten.

Zurzeit aber kühlt die kalte Winterluft die Arbeitshallen der Fabrik, während die Weihnachtsguetzli vor sich hinbacken. Ihre Energie wird schon bald auf zwei Wegen zu den Menschen gelangen – durch den Boden und durch den Magen.

Illustration: Energie 360°

1

Energie aus dem Seewasser aus 50 Meter Tiefe kühlt die Kälteanlagen der Delica. Überschüssige Wärme wird in den Zürichsee zurückgeleitet.

2

Durch das Kühlen der Kälteanlagen sowie der Produktionshallen fällt in der Delica-Fabrik Abwärme an.

3

In der Energiezentrale von Energie 360° wird die Wärme aus der Fabrik mittels Wärmepumpen auf das benötigte Temperaturniveau gebracht.

4

Die Wärme gelangt über unterirdische Leitungen zu 100 Liegenschaften von Meilen.

Anzeige

Unsere Projekte leisten Nothilfe und schaffen nachhaltige Existenzgrundlagen trotz Klimakrise.

**Nein, das ist keine Lebensgrundlage**

caritas.ch/ja

ZEWQ  
QUALITÄTSSICHERUNG  
CERTIFIED QUALITY

**Ja zu einer Welt ohne Armut**

**CARITAS** Schweiz  
Suisse  
Svizzera  
Svizra

An Weihnachten allein zu sein, macht viele Menschen traurig.



## «Einsamkeit ist eine Art sozialer Durst»

In der Weihnachtszeit fühlen sich mehr Menschen einsam. Woran das liegt und warum einsam sein und allein sein nicht das Gleiche ist, erklärt die Psychologin Noëmi Seewer.

Text: Barbara Scherer

**Noëmi Seewer, in der Weihnachtszeit fühlen sich Menschen vermehrt einsam, warum?**

Diese Vermutung wird oft geäussert, es liegen dazu aber keine genauen Zahlen vor. Es könnte damit zusammenhängen, dass Weihnachten auch eine Zeit des Zusammenseins ist. Vielen Menschen wird dann bewusst, dass ihnen bestimmte Beziehungen fehlen.

**Im Sommer kann man sich auch einsam fühlen...**

Ja, aber in der kalten Jahreszeit verbringen wir mehr Zeit drinnen, das kann einsam machen, wenn wichtige Beziehungen fehlen.

### Oft heisst es, dass besonders ältere Leute einsam sind. Stimmt das?

Nur bedingt. Ältere Menschen sind sicherlich mehr Risikofaktoren für Einsamkeit ausgesetzt: Sie sind häufiger gesundheitlich beeinträchtigt, haben vielleicht wichtige Beziehungen verloren, und teilweise fehlt das Geld, was die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erschwert. Studien zeigen jedoch, dass Einsamkeit in allen Lebensphasen vorkommt.

### Also sind auch junge Menschen einsam?

Ja. Besonders Personen um die 30 fühlen sich öfter einsam. Das hat womöglich damit zu tun, dass in diesem Lebensabschnitt häufig Partnerschaft und Familienplanung im Vordergrund stehen. Personen ohne Partner oder Familie können sich dadurch vermehrt einsam fühlen. Auch kann es sein, dass Menschen in diesem Alter häufiger umziehen oder den Arbeitsplatz wechseln und sich ein neues soziales Umfeld aufbauen müssen.

### Woher kommt das Gefühl?

Einsamkeit ist ein unangenehmes Gefühl, das dann wahrgenommen wird, wenn ein Unterschied zwischen den aktuellen und den gewünschten sozialen Beziehungen besteht. Einsamkeit ist eine Art sozialer Durst. Er soll uns motivieren, Energie in bestehende Beziehungen zu investieren oder neue aufzubauen. Menschen sind soziale Wesen und brauchen Beziehungen. Fast alle Menschen fühlen sich von Zeit zu Zeit einsam, das ist normal. Hält das Gefühl über Monate oder gar Jahre an, spricht man auch von chronischer Einsamkeit.

### Kann man sich auch einsam fühlen, ohne allein zu sein?

Absolut. Wir können uns auch unter Menschen einsam fühlen, wenn beispielsweise die Qualität der Beziehungen nicht unserem Bedürfnis entspricht.

### Aber allein zu sein, heisst nicht automatisch, einsam zu sein ...

Korrekt. Wer seine Zeit absichtlich ohne andere Menschen verbringt, kann das Alleinsein als etwas sehr Positives wahrnehmen. Menschen, die Zeit allein verbringen oder ein kleines soziales Netz haben, müssen also nicht unbedingt einsam sein.

### Müssen wir ab und zu allein sein?

Ich wäre vorsichtig mit dem Wort müssen. Aber ich denke, es bringt Vorteile mit sich,

wenn wir freiwillig Zeit allein verbringen, um unseren eigenen Interessen nachzugehen.

### Macht Einsamkeit krank?

Studien haben gezeigt, dass Einsamkeit mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen einhergehen kann. So hängen Depressionen und das Gefühl der Einsamkeit oft zusammen. Allerdings ist es schwierig zu sagen, ob Einsamkeit die Ursache oder die Folge einer Depression ist. Es kann auch zu körperlichen Krankheiten kommen: Zum Beispiel steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Was hilft gegen Einsamkeit?

Es gibt keine Lösung für alle, da auch Gründe für Einsamkeit unterschiedlich sein können. Einsamkeitsgefühle anzunehmen, wenn sie da sind, kann ein erster wichtiger Schritt sein. Das ist oft schwieriger als gedacht, denn Einsamkeit ist meist schambefahet. Aber wir sollten dem Gefühl Raum geben und uns fragen, was wir in unseren Beziehungen zu anderen Menschen wirklich vermissen. Manchmal hilft es schon, sich einmal wieder bei Menschen zu melden, mit denen wir schon lange keinen Kontakt mehr hatten. Besteht Einsamkeit über einen längeren Zeitraum und geht nicht von allein weg, kann es Sinn machen, professionelle psychologische Hilfe aufzusuchen.

### Wird die Menschheit einsamer?

Das hört man immer wieder, die Datelage hierzu ist aber uneindeutig. Fest steht, dass Einsamkeit viele Menschen betrifft, das kann durch gesellschaftliche Veränderungen bedingt sein, es leben beispielsweise immer mehr Menschen allein. Trotzdem muss das nicht unbedingt einsam machen. Es gibt heute dafür mehr Möglichkeiten, Menschen kennenzulernen und Gleichgesinnte zu finden - etwa über soziale Medien.

### Social Media hilft also gegen Einsamkeit?

Das kommt darauf an, wie die sozialen Medien genutzt werden. Sie ersetzen sicher niemals echte Beziehungen. Allerdings können sich Personen darüber vernetzen. Wer aber nur passiv das Leben anderer Menschen verfolgt, kann das Gefühl bekommen, etwas zu verpassen und sich dadurch einsam fühlen.



### Noëmi Seewer (31)

ist Postdotorandin und klinische Mitarbeiterin am Institut für Psychologie an der Universität Bern.

### Forschung

## Studie zur Einsamkeit

Die Universität Bern führt eine Studie zur Einsamkeit und ihrer Ursachen durch. Alle Personen ab 55 Jahren können daran teilnehmen.

Mehr Informationen gibt es hier:



# Mega-Deal



Duo-Pack  
**20%**

**5.35**  
statt 6.70

auf alle Heinz Ketchup  
classic/light im Duo  
z. B. Heinz Tomato Ketchup,  
2 x 500 ml



Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel  
ausgenommen.

Angebot gilt vom 10.12. bis 16.12.2024,  
solange Vorrat.

## MIGROS

### Geniessen Sie den gleichen einzigartigen Geschmack

NEUES  
DESIGN



ab 2 Stück

**30%**

**8.70**  
statt 12.40

Auf alle NESCAFÉ Gold  
Produkte

z.B. NESCAFÉ Gold de luxe,  
180g

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel  
ausgenommen.  
Angebote gelten nur vom 10.12  
bis 16.12.2024, solange Vorrat

## MIGROS

25%\*

\*Aktion: 25 %  
Leserrabatt:  
gültig bis  
31.12.2024  
Rabatt-Code:  
EXCmig25



## Kunst & Kultur entlang der Donau mit der Excellence Princess

An Bord der «Princess» zur Wiener Albertina,  
zu den Galerien von Bratislava  
und zur jungen Kunstszene von Linz.

### Reiseprogramm:

**Tag 1** Schweiz > Passau  
Anreise nach Passau und Flussreise  
nach Wien.

### Tag 2

Wien  
Mit der Albertina\* entdecken Sie eine der  
bedeutendsten Kunstsammlungen der  
Klassischen Moderne. Es ist Zeit für etwas  
Musse, stilecht mit Wiener Kaffee und  
Torte\*. Abends klassisches Konzert im  
Mozarthaus (Fr. 116.-).

### Tag 3

Wien > Budapest  
Besuch des Liget-Parks mit dem House  
of Music und dem neuen Ethnografischen  
Museum\*. Ungarisches Abendessen in  
einem Weinkeller (Fr. 83.-).

### Tag 4

Budapest  
Kulinarischer Rundgang mit Besuch der  
Markthalle (Fr. 66.-) oder Stadtrundfahrt/

-gang zu den prachtvollen Bauwerken von  
Budapest (Fr. 42.-).

### Tag 5

Bratislava  
Führung\* durch die Altstadt von Bratislava  
oder Besuch einer modernen Kunstgalerie  
und einer Ausstellung zur Stadtgeschichte  
(Fr. 47.-).

### Tag 6

Linz  
Besuch der Mural Harbor im Linzer Handels-  
hafen - Europas grösste Outdoor-Galerie mit  
Graffiti-Crashkurs (Fr. 58.-). Alternativ:  
City Art Walk - ein Rundgang\* zur Kunst im  
öffentlichen Raum.

### Tag 7

Passau > Schweiz  
Frühstück und Rückreise.

\*Excellence-Ausflugspaket



Weitere Infos:

Sofort buchen und  
profitieren

### Reisedaten

28.3.–3.4.2025

3.–9.4.2025

9.–15.4.2025

### Preise:

Pro Person bei Doppel-  
belegung in Franken:

- 2-Bett-Kabine  
Hauptdeck **1595.-**
- 2-Bett-Kabine Mittel-  
deck, frz. Balkon **1855.-**
- Junior Suite Mitteldeck,  
frz. Balkon **2045.-**
- 2-Bett-Kabine Oberdeck,  
frz. Balkon **1955.-**
- Junior Suite Oberdeck,  
frz. Balkon **2145.-**

### Das Excellence- Inklusivpaket:

- Excellence-Reise in  
Flussblick-Kabine
- Premium-Vollpension
- Reisen im Komfort-  
Reisebus ab/bis Schweiz
- CO<sub>2</sub>-Klimaschutzbeitrag  
Myclimate
- Transfers, Gepäck-  
service, Wi-Fi
- Alle Inklusivleistungen  
auf [excellence.ch/paket](http://excellence.ch/paket)

### Zuschläge:

- Abreise 9.4., Fr. 55.-
- Einzelbelegung Kabine  
Mittel-/Oberdeck (ohne  
Junior Suite) Fr. 595.-
- Reise im Königsklasse-  
Luxusbus Fr. 195.-
- Excellence-Ausflugs-  
paket\*, 4 Ausflüge  
Fr. 246.-
- Auftragspauschale  
pro Person Fr. 30.-

# Verleihen Sie Ihren Partys mehr Würze mit Ponti



ab 2 Stück

**50%**

**Auf Ponti Balsamessig**

Aceto Balsamico di Modena IGP, 500 ml  
2.40 statt 4.80

Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte  
Artikel ausgenommen.  
Angebot gilt vom 10.12. bis 16.12.2024,  
Solange Vorrat.

**MIGROS**

## Bereiten Sie Ihren Liebsten eine Freude

Verleihen Sie Ihrer Festtagspost mit diesen Briefmarken  
eine persönliche Note



Diese und viele weitere Sujets finden Sie  
in Ihrer Filiale der Post und auf [postshop.ch](https://postshop.ch)





# Acht Kinderbücher für unter den Weihnachtsbaum

Was gibt es Schöneres, als Träume zu schenken?  
Wir haben Buchideen, passend für jedes Kind.

Text: Jörg Marquardt

Bücher lassen schon  
die Jüngsten Träume erleben.



## Für Wissenshungrige



«Hier sind wir»  
Oliver Jeffers, Nord Süd  
48 Seiten  
Fr. 20.70  
ab 4 Jahren

Was ist das für ein Planet,  
auf dem wir da leben?  
Mit wenigen Worten und  
liebvollen Illustrationen

erklärt Oliver Jeffers allen  
«Neuankömmlingen» die Vielfalt der Land-  
schaften, der Klimazonen oder der Erd-  
bewohner. Eine humorvolle Anleitung  
zum Vorlesen, die den Respekt für die Natur  
und die Mitmenschen betont.

Fortsetzung auf Seite 58

Fortsetzung von Seite 57



### «Kekskrümel im All»

Dagmar und Heino Falcke,  
Gareth Ryan (Illustrator)  
Fischer Sauerländer  
96 Seiten  
Fr. 20.70  
ab 5 Jahren

Der Weltraum, unendliche Weiten, unendlich viele Fragen! Damit löchert Jana ihren Papa, einen Astrophysiker. Gemeinsam unternehmen sie einen Streifzug durchs Universum. Sie finden heraus, wo Sterne geboren werden oder was ein schwarzes Loch ist. Das Vor- und Selbstlesebuch bietet einen spielerischen Zugang zu grossen Themen.



### Für Schüchterne

#### «Trau dich, Koalabär»

Rachel Bright,  
Jim Field (Illustrator)  
Magellan  
32 Seiten  
Fr. 18.80  
ab 3 Jahren

Eigentlich hat Kimi da oben auf seinem Eukalyptus alles, was er braucht: Blätter zum Essen und Platz zum Dösen. Wäre da nicht die Sehnsucht nach Freundschaft und Abenteuer. Aber dazu müsste der Koala seine Angst vor Veränderung ablegen. Das gereimte Bilderbuch macht Kindern Mut, ihre Komfortzone zu verlassen.

#### «Nachts werden alle Wünsche wahr»

Zoë Jenny, Lisa  
Hänsch (Illustratorin)  
Karibu  
208 Seiten  
Fr. 20.70  
ab 9 Jahren

Lea ist tough: Die Zwölfjährige hält eine Vogelspinne als Haustier. Aber auch sie hat eine geheime Angst, der sie sich stellen muss - genauso wie ihre Freunde, die Riverside Kids. Als sie nachts in ein Einkaufszentrum einbrechen, wartet ein magisches Rätsel auf jeden von ihnen. Am Ende lockt die Erfüllung eines Wunsches. Ein spannendes Buch, das die Kraft der Freundschaft beschwört.



### Für Nachdenkliche

#### «Wir gehören dazu!»

Anne Hassel,  
Eva Künzel (Illustratorin)  
Alibri  
40 Seiten  
Fr. 19.60  
ab 3 Jahren

Wohin mit den zappeligen Beinen? Das fragt sich der Fuchs in diesem liebevoll gestalteten Bilderbuch. Er ist eines von mehreren Waldtieren mit einem Handicap. Durch die Hilfe ihrer Artgenossen entdecken sie ihr verborgenes Potenzial. So findet der Fuchs eine Anstellung als Briefträger: Mit seinen zappeligen Beinen läuft niemand so schnell wie er.

Anzeige

## Entdecken Sie die Vielfalt von La Semeuse

ab 2 Stück

25%

13.50  
statt 17.95

La Semeuse Nespresso®\*  
Kompatible Kapseln  
Espresso Fairtrade 33 Kapseln

ab 2 Stück

25%

10.50  
statt 13.95

Bio La Semeuse  
Mokka gemahlen  
500g

ab 2 Stück

25%

8.25  
statt 10.95

La Semeuse  
Mokka Surfin  
Bohnen  
500g

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.

Angebote gelten vom 10.12. bis 16.12.2024,  
solange Vorrat.

MIGROS



«**Vielleicht**»  
Kobi Yamada,  
Gabriella Barouch (Illustratorin)  
Adrian Wimmelbuchverlag  
44 Seiten  
Fr. 18.80  
ab 4 Jahren

Gross werden, das heisst auch, herauszufinden, wer man sein will und wozu man da ist. Diese schwierigen Fragen verwandelt das Buch in federleichte, träumerische Bilder. Dazu gesellen sich jeweils ein paar kurze Zeilen, die zum Nachdenken anregen: «Vielleicht bist du hier, um auf eine besondere Art zu helfen, wie nur du es kannst?» Auch für ältere Kinder geeignet.



## Für Abenteuerlustige

«**Der Wortschatz**»  
Rebecca Guggler,  
Simon Röthlisberger (Illustrator)  
Nord Süd  
48 Seiten  
Fr. 19.90  
ab 4 Jahren

Beim Löcherbuddeln im Wald stösst Oscar auf eine Truhe. Statt Gold findet er darin Wörter, einen Wortschatz eben: «quietschgelb», «pompös», «monströs» und viele mehr. Die Wörter haben eine magische Kraft. Damit verwandelt Oscar ein Vogelhäuschen in einen Palast, einen Käfer in ein Ungeheuer. Das Bilderbuch zeigt auf witzige Weise, was wir mit Sprache anstellen können.



«**Earhart**»  
Torben Kuhlmann  
Nord Süd  
128 Seiten  
Fr. 25.50  
ab 6 Jahren

Eine Briefmarke mit Löwenkopf entfacht das Fernweh in einer Wühlmaus. Sie will die enge Welt ihres Gartens verlassen und nach Afrika reisen. Per Flugmaschine. Unterstützt von einem legendären Mäusepiloten macht sie sich an die Arbeit und überwindet sogar die Widerstände ihrer Kolonie. Mit Teil 5 der Mäuseabenteuer setzt Torben Kuhlmann der Flugpionierin Amelia Earhart (1897-1937) ein Denkmal.

Alle Bücher sind bei [exlibris.ch](http://exlibris.ch) erhältlich.  
Weitere Buchtipps für Kinder findest du hier:



Anzeige

Das Original. Unwiderstehlich.

Die Schweizer Vorzugsbutter. → [floralp.ch](http://floralp.ch)

**MIGROS**

Floralp gibts in Ihrer Migros



## Kreuzworträtsel Migros-Geschenkkarten zu gewinnen!

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

aufmerksam	nord-amerikanischer Indianer	Gelände einer Hochschule	Ausruf ausgelassener Freude	polnischer Politiker (Lech)			Kosewort für Grossmutter		Börsenaufgeld		Oper von Händel	Teil von arab. Personennamen		Hauptstadt von Kanada		Hinweiszeichen (Mz.)	biblicher Prophet		Eiweiss	
							Fremdwortteil: Erde				chem. Zeichen für Silber			Irrtum	6					
spanisches Reisgericht							Teile des Stuhls		Denksportaufgabe			9					Explosionsgeräusch		österr. Komponist † (Franz)	
			7	englisch: Irrtum			Grossstadt in Italien							Blutgefässe		nicht heiss				
'Mutter' in der Kindersprache			Zitterpappel										Gewässer in der Ostschweiz							
Hochruf							Schlagersänger (Bata)						4		früherer Kaukasier			schöne Männer (franz.)		
			Teil einer Zeitung		modern								Horrorfilm	früheres Zweirad		Vorname des Komponisten Berg †				
englisch: ja	einheitlich	untere Fläche des Schuhs					Schmuckstück, Kleinod		Patron Englands											wenden
unerzogenes Kind													englisch: eingeschaltet		Vorn. des eh. Tennisprofis Agassi		ehem. Währung in Frankreich		Tim und Struppi Zeichner († 1983)	
Vorn. der schweiz. Sängerin Egli		Sänger der 60er (Paul)					englisch: gross													
										Widerspruch	Rufname von Pacino	See im Berner Oberland								1
															Schweizer Kanton (Abk.)		chem. Zeichen für Osmium		Rhesusfaktor (Abk.)	
Schreibstifteinlage																				
Hackfleischbrötchen											kleine Salatknolle									



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Teilnahme unter: [www.migmag.ch/raetsel](http://www.migmag.ch/raetsel)

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

Anzeige

**Jetzt in Aktion**

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. **Angebote gelten nur vom 10.12. bis 24.12.2024, solange Vorrat.**

ab 2 Stück

**20%**

**Auf alle BEBA® Folge- und Juniorsmilchen und Nestlé® Breie**

z. B. Nestlé® Milchgriss, 450 g, **6.80** statt 8.45

**MIGROS**

Unterstützen das Immunsystem\*

\*Die Vitamine C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. **Wichtiger Hinweis:** Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.



# Jetzt wird's heimelig.

«Migros Home»  
ist unsere neue Marke  
für alle Dinge,  
die das Wohnen noch  
schöner machen.



**1.95**

**Migros Home  
Duft-Teelichter Orange**  
18 Stück, (1 Stk = 0.11)

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen, solange Vorrat.

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

Ein Rezept,  
drei Zutaten



**Süßkartoffeln**  
per kg Fr.1.80

+



**Patissier  
Kakaopulver**  
200 g Fr.2.95

=

+



**Frey Crémant 55%**  
100 g Fr.1.95

*Überraschend  
festlich*

# Süßkartoffel- Schokoladen- Kuchen



## Und so gehts

Eine 18-cm-Springform mit Backpapier auslegen.  
700 g Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden.  
In Wasser weich kochen, abgiessen, noch heiss mit einem  
Stabmixer pürieren. 400 g Schokolade hacken, in einer  
Chromstahlschüssel über einem Wasserbad schmelzen.  
Ins noch warme Süßkartoffelpüree mixen. Masse in die  
Form füllen, mindestens 4 Stunden im Kühlschrank  
fest werden lassen. Mit Kakaopulver bestäubt servieren.  
Mehr Dessertrezepte auf [migusto.ch](http://migusto.ch)

# Sparen und feiern

10.12. – 16.12.2024

36%

1.15  
statt 1.80

**M-Classic Rindshackfleisch**  
Schweiz, per 100 g,  
in Selbstbedienung



50%

10.50  
statt 21.-



**Wildlachs Sockeye, MSC**  
Wildfang aus dem Nordostpazifik,  
in Sonderpackung, 280 g,  
(100 g = 3.75)

44%

7.85  
statt 14.10

**Coca-Cola**  
Classic oder Zero,  
6 x 1.5 Liter,  
(100 ml = 0.09)

20%

**Gesamtes Sélection Sortiment**

z.B. Pure Vanilla Bourbon Glace, tiefgekühlt,  
450 ml, **5.80** statt 7.30, (100 ml = 1.29)

31%

1.50  
statt 2.20



**Le Gruyère rezent, AOP**  
ca. 250 g, per 100 g, verpackt



Gültig von Do-So

**Wochenend Knaller**

30%

**Gesamtes Spielwaren-Sortiment**

z.B. Lego Technic 42181 VTOL  
Schwerlastraumfrachter LT81, pro Stück,  
**69.95** statt 99.95, gültig vom  
12.12. bis 15.12.2024

30%

1.95  
statt 2.80

**Rispentomaten**  
Spanien, per kg, gültig vom  
12.12. bis 15.12.2024

40%

4.80  
statt 8.05

**Zweifel Chips**

Paprika oder Nature,  
in XXL Big Pack, 380 g,  
(100 g = 1.26), gültig vom  
12.12. bis 15.12.2024

**Solange Vorrat.**

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

**MIGROS**



Einfach online einkaufen  
[migros.ch](https://www.migros.ch)