

coop

COOPZEITUNG

WEEKEND

UNTERWÄGS

**Die schönsten
Städtetrips
im Herbst**

128

INTERVIEW

**Ausser Dienst:
Tatort-Kommissarin
Maria Furtwängler
privat**

16

REGION

KÜMIN

**Der Weinmacher
vom Zürichsee**

76

Gesellschaft

Die neuen Väter

Zwischen Glücksgefühl und
Überforderung. Was auf die Väter
von heute zukommt. Und wie man
als Familie zusammen wächst

22

**Ab Donnerstag, 23. Oktober bis
Sonntag, 2. November 2025**



* Ausgeschlossen bestehende Aktionen, Schaumweine, Champagner, Trophy, Raritäten, Bordeaux Primeurs 2023, Mondovino Highlights, Online Specials und Subskriptionen.
Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

20%

**Rabatt
auf alle Weine***



coop

Für mich und dich.



Genuss von ganzem Herzen

Donnerstag, 23. Oktober bis Mittwoch, 29. Oktober 2025, solange Vorrat

ab **20%**
auf ausgewählte
Emmi Produkte



20.90
statt 29.90

Gerber Fondue L'Original
2 x 800 g (100 g = 1.30)



15.70
statt 19.90

KALTbach Raclette Scheiben
2 x 300 g (100 g = 2.61)



Superpreis
19.95

* Emmi Raclette Family Pack,
assortiert 800 g (100 g = 2.49)



per 100 g
2.55
statt 3.20

per 100 g
2.20
statt 2.80

* Emmi LUZERNER Rahmkäse Portion ca. 290 g
und Rustico Portion ca. 280 g



5.75
statt 7.20

* Emmi Birchermüesli Original
3 x 200 g (100 g = 0.95)



3.50
statt 4.40

Emmi Jogurtpur Himbeer
4 x 150 g (100 g = 0.58)



5.85
statt 7.35

* Emmi CAFFÈ LATTE Double Zero
3 x 230 ml (100 ml = 0.84)



7.30
statt 9.15

Emmi Aktifit Erdbeer
12 x 65 ml (100 ml = 0.93)



*in ausgewählten Coop Supermärkten verfügbar





Keine
News mehr
verpassen
mit unserem
Newsletter

NEWSLETTER



Unterwägs

Sehnsuchtsort Santander

128



53

Herbstliches Dessert gefällig?
Et voilà: Schokoladen-Panna-cotta mit Kaki.

«Tatort»-Kommissarin Maria Furtwängler
verrät, warum sie auch als
Bäuerin glücklich geworden wäre.

16



AKTUELL

- 7 Editorial
- 8 Pinnwand
- 11 **Mis Wuchenänd**
- 12 Die guten Seiten der Schweiz
- 16 Interview
Schauspieler
Maria Furtwängler
- 22 Titelgeschichte
Väter 2.0

ESSEN & TRINKEN

- 32 Marktplatz
- 39 Frage an Betty Bossi
- 41 Weinkolumne
- 44 Reportage
Genf kulinarisch entdeckt
- 50 **Weekend Rezept**
- 53 Blitzrezept
- 55 Getränkerezept
- 57 Little Fooby

EXTRA AUTOMOBIL

- 62 Hintergrund
Quo vadis, Elektromobilität?
- 66 Geschichte
Automobilbau in der Schweiz
- 70 Ausblick
Autonome Fahrzeuge

FOKUS

- 76 **Region**
- 81 News
- 84 Taten statt Worte

LIFESTYLE

- 88 Trend
- 90 Test
iPhone Air
- 94 Porträt
Vom Manager zum Fährimaa
- 99 Tourismus
Reka-Ferien auf Elba
- 102 Porträt
Zu Fuss nach Sizilien
- 107 Hesch gwüsst?
- 108 Gesundheit
- 111 Ratgeber
- 115 Rätsel
- 121 **Weekend Rätsel**
- 128 **Weekend Unterwägs**
Städtereise-Perle in Nordspanien
- 134 Schreiber vs. Schneider

Für feine Suppen im **BIO**ktober.

Angebote gültig
vom 23.10. bis 29.10.2025, solange Vorrat.
* Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

43/25



naturaplan 

Naturaplan Bio-Kürbis Butternuss klein,
Schweiz, per Stück

7.95



 **naturaplan** 

Naturaplan ProSpecieRara Bio-Pastinaken,
Schweiz, Schale à 500 g (100 g = -.90)

4.50



naturaplan 

Naturaplan Bio-Knollensellerie, Schweiz,
im Offenverkauf, per kg

5.95



naturaplan 

*Naturaplan Bio-Wienerli, in Selbstbedienung,
200 g (100 g = 2.25)

4.50



naturaplan 

Naturaplan Bio-Crème-Fraîche Nature,
200 g (100 g = 1.55)

3.10



naturaplan 

Naturaplan Bio-Steinofen-Äplerbrot,
400 g (100 g = -.71)

2.85
statt 3.40




naturaplan 

z. B. *Naturaplan Morgia
Bio-Suppeneinlage Flädli, 100 g
3.- statt 3.75

20%
ab 2 Stück

auf das ganze
Morgia Sortiment
nach Wahl



naturaplan 

*Naturaplan Bio-Tomatensuppe,
390 ml (100 ml = -.95)

3.70

naturaplan



Bio liegt in unserer Natur.



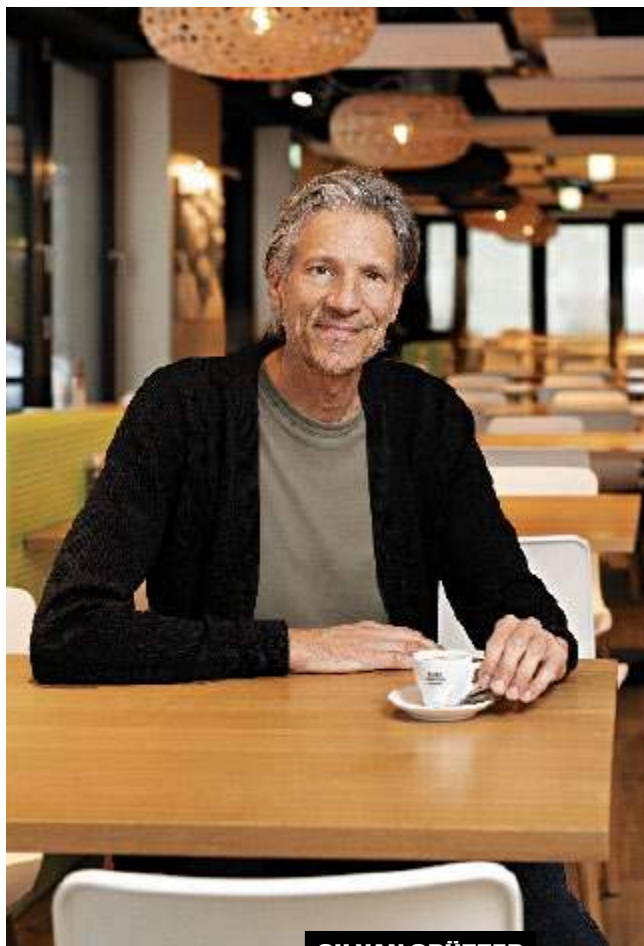
Einfach online
einkaufen: coop.ch

coop

Für mich und dich.

EDITORIAL

Vom Äffchen lernen



SILVAN GRÜTTER

CHEFREDAKTOR

silvan.gruetter@coop.ch

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr. Der Reim von Wilhelm Busch ist wahrscheinlich die kürzestmögliche Zusammenfassung unserer Titelgeschichte (ab Seite 22) über die neuen Väter.

Tatsächlich stehen die Papis von heute vor ganz neuen Herausforderungen. «Die meisten Männer wollen heute emotional präsenter sein als ihre eigenen Väter», erzählte Familienmediator Ueli Kunz meiner Redaktionskollegin Meryem Rezgui bei ihrer Recherche. Die neue Nähe gibt es allerdings nicht ohne Nebenwirkungen: «Neben dem Druck, gleichzeitig Ernährer, Partner und liebevoller Vater zu sein, verändern sich auch die Hormone. Der Testosteronspiegel sinkt, während das Bindungshormon Oxytocin steigt», erklärt Psychologin Fabienne Forster. «Das Zusammenspiel von Erwartungen, eigenen Ansprüchen und biologischen Veränderungen kann die jungen Väter leicht aus dem Gleichgewicht bringen.»

Wer sich jetzt um die neuen Väter sorgt, darf gerne mal einen Blick ins Tierreich werfen: Bei den Zwergseidenäffchen gibt das Weibchen den Nachwuchs direkt nach der Geburt an das Männchen ab, das die Kleinen dann ständig auf dem Rücken herumträgt. Aus dem Gleichgewicht sollten die Baumbewohner dabei besser nicht geraten.

Herzlich

IMPRESSUM

Coopzeitung – Publikationsorgan der Coop-Gruppe Genossenschaft

Coopzeitung Herausgeberin Coop Genossenschaft, 4002 Basel, Rebecca Veiga **Verleger** Patrick Wehrli **Redaktion** Postfach, 4002 Basel, coopzeitung@coop.ch, www.coopzeitung.ch **Chefredaktor** Silvan Grütter **Abonnementsdienst** T 0800 400 400, www.coopzeitung.ch/aboservice

Kundendienst Coop Postfach, 4002 Basel T 0848 888 444*, www.coop.ch/kontakt **Kundendienst Supercard und Hello Family** Postfach 160, 4132 Muttensz, T 0848 880 440*, www.supercard.ch, (*nationaler Tarif). Über die Rätsel und Wettbewerbe wird keine Korrespondenz geführt.

Informationen zur Datenbearbeitung und zum Datenschutz finden Sie in unserer Datenschutzerklärung unter: www.coop.ch/de/unternehmen/datenschutz.html

WEEKEND

LIFEHACK

So tickt mein Handy

Ich optimiere gern alles – auch mein Smartphone. Drei Einstellungen dürfen bei mir nicht fehlen und bringen mir sofort spürbar mehr Alltagstauglichkeit:

1. Warmes Display am Abend: Ab 18 Uhr stellt sich die Farbtemperatur automatisch auf warm. Weniger Blauanteil schont die Augen und unterstützt den Schlafrhythmus.

2. Batteriestand in Prozent: Die exakte Zahl statt eines Balkens verändert mein Nutzungsverhalten. Ich vermeide «Akkustress» und lade gezielter – gut für Nerven und Akkulebensdauer.

3. Schneller entsperren: Meist nutze ich Face-ID oder Fingerabdruck, aber wenn ich den Code eingeben muss, soll es schnell gehen. Statt sechs Ziffern verwende ich vier – praktisch, ohne dass ich mich weniger sicher fühle.

All diese Anpassungen findet man in den Smartphone-Einstellungen – kleiner Aufwand, grosser Unterschied.



Alan Frei (43), Unternehmer und Lifehacker, teilt jede Woche seine Tipps und Tricks mit uns.

Alan Frei ist auch bei TikTok:
www.tiktok.com/@alanfrei



Nicholas Sparks, M. Night Shyamalan:
 Remain – Was von uns bleibt. Heyne.

Der Star ist das Pairing

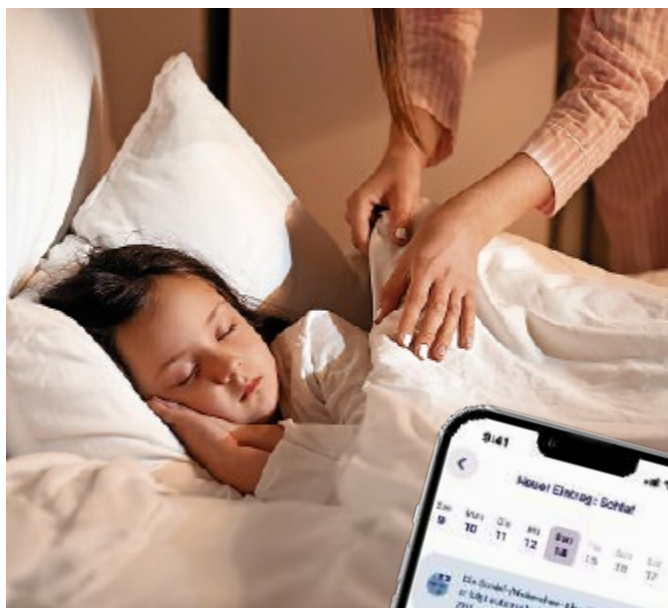
Kein Wunder, sind die Namen der Autoren auf dem Buchcover grösser als der Titel: Nicholas Sparks (59), der Meister der grossen Gefühle, schreibt zusammen mit Mystery-Thriller-Regisseur M. Night Shyamalan (55) einen Roman? Das Resultat ist – surprise, surprise – eine übersinnliche Liebesgeschichte mit Thrill: Der New Yorker Architekt Tate Donovan lenkt sich vom Verlust seiner geliebten Schwester ab, indem er auf der malerischen Halbinsel Cape Cod für seinen besten Freund ein neues Haus entwirft. In seiner gemieteten Unterkunft begegnet er ständig der reizenden Wren, die aber immer wieder verschwindet. Auf der Suche nach der mysteriösen Schönen findet Tate heraus, dass Wren vor Kurzem unter tragischen Umständen ums Leben gekommen ist ... Ebenfalls wenig überraschend ist, dass Shyamalan den Roman auch gleich verfilmt. Der Streifen mit Jake Gyllenhaal (44) und Phoebe Dynevor (30; bekannt aus «Bridgerton») in den Hauptrollen kommt im Herbst 2026 ins Kino. **FK**

APP

Schlaf für die ganze Familie

Wenn das Kind nachts nicht zur Ruhe kommt, kann das für Eltern zermürend sein. Hilfe verspricht die neue App «baby-sleep-doctors»: Sie unterstützt Mütter und Väter dabei, den Schlaf ihres Kindes besser zu verstehen und zu verbessern – wissenschaftlich fundiert und individuell abgestimmt. Sie wurde von Kinderärzt:innen und Schlafexpert:innen des Kinderspitals Zürich entwickelt und war kürzlich in der TV-Sendung «Die Höhle der Löwen Schweiz» zu sehen. Die App analysiert Schlafmuster, gibt personalisierte Tipps und begleitet Familien Schritt für Schritt zu ruhigeren Nächten. Noch bis zum 30. November 2025 kann sie kostenlos getestet werden. **YAJ**

Erhältlich ist die App derzeit über die Webseite baby-sleep-doctors.ch.



Jedes dritte Kleinkind bis vier Jahre hat Schlafprobleme. Die App «baby-sleep-doctors» soll helfen.



FASHION



Seidentücher sind zurück – und werden jetzt mit modernem Twist getragen.

Vom Grosi geklaut?

Sie wehen wieder durch die Modewelt: Seidentücher! Einst klassisches Accessoire der Grossmütter, feiern sie jetzt ein verspieltes Comeback. Diesen Herbst trägt man sie nicht mehr nur um den Hals, sondern bindet sie lässig um die Hüfte, über Baseball-Caps oder an Taschen. So verleihen sie selbst schlichten Outfits das gewisse Etwas. Besonders angesagt sind bunte Retro-Prints und glänzende Stoffe, die für einen Hauch von 70er-Flair sorgen. **YAJ**

Blumeninsel Madeira

Blütenmeer, Bergwelt & Atlantik – Naturgenuss pur!

Flugreise



Funchals Botanischer Garten

Pico do Arieiro

car-tours.ch
Erstklassige Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung

8 Reisetage
inkl. Halbpension ab nur
Fr. 1599.-
im Doppelzimmer, Abr. 19. & 26.2.
REISEHIT
72

Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Linienflug mit TAP Air Portugal Zürich–Funchal–Zürich via Lissabon
- ✓ Sämtliche Flugnebengebühren (Taxen, Steuern & Kerosinzuschläge)
- ✓ 7 Übernachtungen im Hotel Vila Baleira ****, Funchal
- ✓ 7 x Frühstück im Hotel
- ✓ 7 x Nachtessen im Hotel
- ✓ Sämtliche Transfers & Ausflüge gemäss Programm im modernen, klimatisierten Reisebus
- ✓ Eintritt Botanischer Garten Funchal
- ✓ Besuch Blandy's Wine Lodge inkl. Degustation
- ✓ Besuch der Rum-Destillerie Engenho do Norte inkl. Degustation
- ✓ Wanderung entlang der Levada do Referta
- ✓ Bootsausflug zur Wal- & Delfinbeobachtung
- ✓ Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

Wählen Sie Ihr Reisedatum

19. - 26. Februar 2026 *
26. Februar - 5. März 2026 *
6. - 13. April 2026
4. - 11. Mai 2026

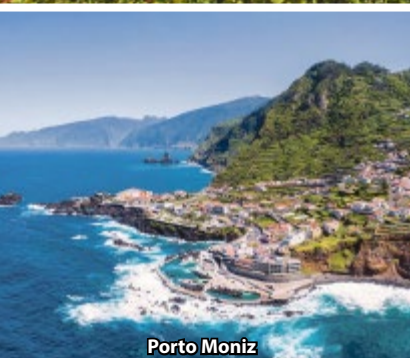
* Spardaten ohne Zuschlag

Unser Sonderpreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer
**im Hotel Vila Baleira, Funchal
Fr. 1599.-**

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:
Einzelzimmerzuschlag Fr. 420.-
Saisonzuschlag Abreisen
April & Mai: Fr. 180.-
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person
(entfällt bei Online-Buchung)

Flug: ab/bis Zürich



Porto Moniz



Traditionelles Haus - Santana

Madeira – die zauberhafte Insel im Atlantik – verführt mit einem Feuerwerk aus Farben, Düften und Lebensfreude. Zwischen majestätischen Bergen, glitzerndem Meer und exotischen Gärten entdecken wir eine Welt, die das Herz aufblühen lässt. Herzlichkeit, Natur und Genuss gehen hier Hand in Hand – willkommen auf der „Insel des ewigen Frühlings“, wo jeder Tag ein kleines Stück Paradies ist.

Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag – Anreise nach Madeira

Flug mit TAP Air Portugal von Zürich via Lissabon nach Funchal. Begrüssung durch unsere Reiseleitung und Transfer ins komfortable Hotel Vila Baleira. Nachtessen im Hotel und erste Eindrücke vom Atlantik.

2. Tag – Funchal & Botanischer Garten

Wir entdecken Funchal, Madeiras charmante Hauptstadt. Der berühmte Botanische Garten mit seinem Blument Teppich und tropischen Pflanzen bietet ein Fest für alle Sinne. Anschließend bummeln wir durch die Rua Santa Maria mit ihren kunstvoll bemalten Türen und besuchen den lebhaften Markt Mercado dos Lavadores. In einer Stickerei-Manufaktur erleben wir feines Handwerk, bevor wir in der Blandy's Wine Lodge den edlen Madeira-Wein verkosten.

3. Tag – Westküste, Lorbeerwald & Porto Moniz

Nach dem Frühstück Fahrt zum Aussichtspunkt Cabo Girão – eine der höchsten Steilklippen Europas. Weiter über Ribeira Brava in den mystischen Lorbeerwald Fanal, wo uralte Bäume eine fast märchenhafte Atmosphäre schaffen. Mittagessen mit Blick auf die Atlantikwellen in Porto Moniz und Zeit für einen Spaziergang

entlang der Lavabecken. Auf dem Rückweg Stopp im malerischen Câmara de Lobos – und natürlich darf ein Glas Poncha, das Nationalgetränk Madeiras, nicht fehlen.

4. Tag – Panoramen & Monte

Wir starten mit herrlichen Ausblicken vom Pico dos Barcelos und Eira do Serrado ins Nonnental – ein Anblick zum Verweilen. In Monte besuchen wir die Wallfahrtskirche Nossa Senhora do Monte, die letzte Ruhestätte von Kaiser Karl I. Nachmittag zur freien Verfügung im Hotel – oder Zeit für einen Kaffee mit Meerblick auf der Sonnenterrasse.

5. Tag – Höhepunkte des Ostens: Pico do Arieiro & Santana

Ein Tag voller Kontraste! Vom Pico do Arieiro, dem dritthöchsten Punkt der Insel, geniessen wir spektakuläre Ausblicke über die Bergwelt. In Ribeiro Frio spazieren wir entlang der idyllischen Levada do Balcões, bevor wir das Bilderbuchdorf Santana mit seinen strohgedeckten Häuschen besuchen. Mittagspause unterwegs, danach Rückfahrt über São Lourenço nach Funchal.

6. Tag – Levadas & Rum-Tradition

Ein herrlicher Tag in der Natur: Wir wandern entlang der Levada do Referta durch grüne

Landschaften, umgeben von üppiger Vegetation und Vogelgezwitscher. Danach besuchen wir die Rum-Destillerie Engenho do Norte und lernen, wie Madeiras „flüssiges Gold“ entsteht – natürlich mit Degustation. Zum Abschluss entspannen wir am Strand von Machico – vielleicht mit einem Sprung ins Meer.

7. Tag – Auf Meeres-Safari: Delfine & Wale hautnah

Ein unvergessliches Erlebnis auf dem Atlantik! Nach kurzer Einführung durch Meeresbiologen starten wir zur faszinierenden Bootsahrt zur Beobachtung von Delfinen und Walen. Mit etwas Glück begleiten uns verspielte Delfinschulen oder gar mächtige Pottwale – ein Naturmoment, den man nie vergisst. Wer lieber an Land bleibt, geniesst den Tag entspannt im Hotel oder beim Flanieren durch Funchal – ein würdiger Abschluss dieser traumhaften Reise.

8. Tag – Heimreise

Am Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug mit TAP via Lissabon nach Zürich – erfüllt von Eindrücken, Düften und Erinnerungen an die Blumeninsel im Atlantik.



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

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

WEEKEND**MIS WUCHENÄND**

Brunos Salatsauce
italienisch, Fr. 6.80/500 ml

Während Nicole Etter am Wochenende auch ganz gerne mal den Pizzakurierdienst bemüht, geniesst sie unter der Woche öfters einen gesunden Salat – am liebsten mit der italienischen Salatsauce von Brunos.

*Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten.

MEIN MUST-HAVE

Nicole Etter (38) führt ein eigenes Brautmodegeschäft und kauft am liebsten im Coop Rickenbach TG ein.

«Unsere Wochenenden verlaufen selten gleich – und langweilig wird es bei uns mit drei Kindern im Alter von vier, sieben und neun Jahren auch nicht. Meistens startet der Samstag früh, denn unser Ältester steht für sein Eishockey-Team regelmässig auf dem Eis. Während mein Mann mit ihm unterwegs ist, halte ich zu Hause die Stellung oder arbeite in meinem eigenen Brautmodegeschäft, das auch samstags geöffnet ist. Wenn ich dann am Abend nach Hause komme, ist die Küche nicht unbedingt mein bevorzugter Rückzugsort. Kochen zählt ehrlich gesagt nicht zu meinen Leidenschaften – und so darf es am Wochenende gerne

auch mal der Pizzakurier richten. Sobald die Kids im Bett sind, beginnt dann unser Moment der Ruhe. Mein Mann und ich machen es uns auf dem Sofa gemütlich, schalten ab – beziehungsweise den Fernseher ein – und geniessen einen Film, am liebsten ein Drama oder einen fesselnden Thriller, gerne auch mit einer Prise Mafia-Flair. Der Sonntag startet dafür umso entspannter. Unsere Kinder – brav und selbstständig, wie sie sind – holen morgens beim Bäcker einen frischen Zopf. Beim gemeinsamen Frühstück geniessen wir die seltene Stille, bevor wir am Nachmittag meist noch etwas als Familie unternehmen.»



750 Jahre in Lausanne

Welches unverzichtbare Monument, das stolz auf den Anhöhen von Lausanne thront, feiert dieses Jahr sein 750-jähriges Bestehen? Die Kathedrale Notre-Dame natürlich! Obwohl bereits über die Jahrhunderte zuvor unter der Leitung verschiedener Baumeister errichtet, legte man den 20. Oktober 1275 als Jubiläumsdatum fest. An diesem Tag nämlich wurde das Bauwerk in Anwesenheit von Papst Gregor X. (1210–1276) und Kaiser Rudolf von Habsburg (1218–1291) feierlich (ein-)geweiht.

Heute haben alle Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt eine enge Verbindung zu diesem gotischen Juwel, welches als das eines der bedeutendsten seiner Art in der Schweiz gilt. Ob zu Neujahr, wenn die Kathedrale in einem flammenden Lichtermeer erstrahlt, oder während des Stadtfestes – sie ist fester Bestandteil der Identität von Lausanne.

Führungen, Konzerte oder Ausstellungen: Gefeiert wurde beziehungsweise wird der 750. Geburtstag des Lausanner Stadtsymbols mit einem reichhaltigen Programm, das sich über das ganze Jahr erstreckt. Einer der Höhepunkte der Feierlichkeiten ist ein authentischer Mittelaltermarkt, der am kommenden Wochenende stattfindet. **JSL**



25%

AUF DAS GANZE SATRAP-SORTIMENT

70  JAHRE
ANS
ANNI
satrap



1 AIRFRYER LEGGERO 96.75 statt 129.- / 2 STABMIXER-SET MINESTRA PREMIO PLUS 52.45 statt 69.95
3 TOASTER ZURIGO PREMIO 37.45 statt 49.95 / 4 SLOWJUICER LAMONE LENTO 104.25 statt 139.-

Angebot gültig bis 29.10.2025. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Vergünstigungen.
 Preise inkl. vRG, 2 Jahre Garantie auf die abgebildeten Elektrogeräte, wenn nicht anders vermerkt.

Aarau, Baden, Basel am Marktplatz, Basel Pfauen, Bern Ryfflihof, Biel/Bienne, Chur, Kriens Pilatusmarkt,
 Luzern, Olten, Schaffhausen, St. Gallen, Thun Kyburg, Volketswil Volkiland, Wil, Winterthur, Zug, Zürich
 Bellevue, Zürich Oerlikon, Zürich Sihlcity, Zürich St. Annahof, Freiburg, Genf Plainpalais, Genf Rhône
 Fusterie, Lausanne Au Centre, Lausanne St-François, Meyrin, Neuenburg, Sitten, Lugano www.coop-city.ch

Pfauen RYFFLIHOF ST.ANNAHOF RHÔNE FUSTERIE AU CENTRE

coop city

Für mich und dich.

Adventsflusszauber Donau

München – Wien – Salzburg



Excellence Baroness

Edler, klassisch-maritimer Chic in stilvoll-behaglicher Ambiance. Dazu – ein herzlicher Service und vorzügliche Küche.

Tag 1 Schweiz > München > Passau

Anreise nach München. Besuch des Weihnachtsmarkts, bevor es zur Excellence Baroness geht.

Tag 2 Tulln > Wien

Vormittags Flussfahrt entlang der schönen Landschaften der Donau. Nachmittags Besuch der Weihnachtsmärkte Wien.

Tag 3 Wien

Erleben Sie den Zauber der Wiener Adventszeit, indem Sie durch die traditionellen Weihnachtsmärkte schlendern.

Tag 4 Linz > Salzburg > Schweiz

Morgens Ankunft in Linz. Bustransfer zum Weihnachtsmarkt Salzburg. Nach dem Mittag Rückreise.

Reisedaten 2025

02.12.–05.12., 05.12.–08.12., 08.12.–11.12., 11.12.–14.12.

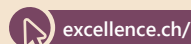
Preise pro Person

Kabinentyp	Bestpreis
2-Bett, Hauptdeck	695
2-Bett, frz. Balkon, Mitteldeck	795
2-Bett, frz. Balkon, Oberdeck	855
Junior Suite, frz. Balkon, Oberdeck	1055

Das Excellence-Inklusivpaket Excellence-Reise in eleganter Flussblick-Kabine • Premium-Vollpension • Reisen im Komfort-Reisebus ab/bis Schweiz • CO₂-Klimaschutzbeitrag Myclimate • Gepäckservice, WiFi

Zuschlag • Wochenendzuschlag Do–So/Fr–Mo 45 • Einzelbelegung Kabine HD 255 • Einzelbelegung Kabine MD/OD, 2-Bett 355 • Reise im Königsklasse-Luxusbus 95

Reise & Buchung



ebmuc1

Adventsflusszauber Rhein

Mainz, Köln, Koblenz & Mannheim



Excellence Countess

Ein wahrer Logenplatz auf dem Fluss, ein Ort der Gastfreundschaft mit viel Platz für Begegnung und Rückzug.

Tag 1 Schweiz > Mainz

Anreise nach Mainz. Am Mainzer Weihnachtsmarkt präsentieren zahlreiche Stände ihr weihnachtliches Angebot.

Tag 2 Köln > Koblenz

Entdecken Sie die sechs verschiedenen Weihnachtsmärkte in der Rheinmetropole. Alternativ können Sie den ältesten und grössten unterirdischen Weihnachtsmarkt Europas in Valkenburg besuchen (CHF 25).

Tag 3 Koblenz > Ludwigshafen

Der malerische Weihnachtsmarkt in Koblenz schafft eine zauberhafte vorweihnachtliche Atmosphäre.

Tag 4 Ludwigshafen > (Mannheim) > Schweiz

Check-Out. Entdecken Sie den Mannheimer Weihnachtsmarkt am Wasserturm. Rückreise.

Reisedaten 2025

30.11.–03.12., 03.12.–06.12., 06.12.–09.12., 09.12.–12.12.

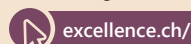
Preise pro Person

Kabinentyp	Bestpreis
2-Bett, Hauptdeck	655
2-Bett, frz. Balkon, Mitteldeck	855
Junior Suite, frz. Balkon, Mitteldeck	915
2-Bett, frz. Balkon, Oberdeck	895
Junior Suite, frz. Balkon, Oberdeck	955

Das Excellence-Inklusivpaket Excellence-Reise in eleganter Flussblick-Kabine • Premium-Vollpension • Reisen im Komfort-Reisebus ab/bis Schweiz • CO₂-Klimaschutzbeitrag Myclimate • Gepäckservice, WiFi

Zuschlag • Einzelbelegung Kabine HD 0 • Einzelbelegung Kabine MD/OD, 2-Bett 295 • Reise im Königsklasse-Luxusbus 115

Reise & Buchung



eomai1

Lichterglanz an Rhein & Main

Colmar – Baden-Baden – Frankfurt – Karlsruhe – Freiburg i. B.



Excellence Crown

Das Privileg von Eleganz und Luxus auf vier Decks, umweltgerechte Technologie auf allen Ebenen – der neue Hybrid-Flussliner von Excellence.

Tag 1 Schweiz > (Colmar) > Breisach

Anreise nach Colmar. Besuch des Weihnachtsmarkts. Transfer nach Breisach zum Schiff.

Tag 2 Rastatt-Plittersdorf > (Baden-Baden)

Weihnachtsflair in Baden-Baden.

Tag 3 Frankfurt

In der Main-Metropole wärmt man sich im Winter auf hessische Art – mit heissem Apfelwein und dem Bethmännchen.

Tag 4 Rastatt-Plittersdorf > (Karlsruhe)

In der Fächerstadt Karlsruhe dreht sich alles ums barocke Schloss. Und auch am stimmungsvollen Christkindlesmarkt drehen sich zwei Karlsruher Markt-Highlights: die Glühweinpyramide und das Riesenrad.

Tag 5 Breisach > (Freiburg) > Schweiz

Check-Out und Besuch des Freiburger Weihnachtsmarkts. Rückreise.

Reisedaten 2025

29.11.–03.12., 03.12.–07.12., 07.12.–11.12., 11.12.–15.12.

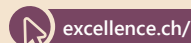
Preise pro Person

Kabinentyp	Bestpreis
2-Bett, Hauptdeck	895
2-Bett, Panorama-View, Mitteldeck	1195
2-Bett, Panorama-View, Oberdeck	1295
Suite, Panorama-View, Oberdeck	1455

Das Excellence-Inklusivpaket Excellence-Reise in eleganter Flussblick-Kabine • Premium-Vollpension • Reisen im Komfort-Reisebus ab/bis Schweiz • CO₂-Klimaschutzbeitrag Myclimate • Gepäckservice, WiFi

Zuschlag • Einzelbelegung Kabine HD 0 • Einzelbelegung Kabine MD/OD, 2-Bett 295

Reise & Buchung



ewbre1

Unser Bestpreis - aktuell auf excellence.ch Nicht eingeschlossen Auftragspauschale CHF 30 pro Pers. (entfällt bei Online-Buchung) • Trinkgeld • Versicherungen
Abfahrtsorte Wil Burgdorf Winterthur–Wiesendangen SBB, Zürich-Flughafen Aarau SBB, Baden-Rüthof Arlesheim Basel SBB. Abfahrtszeiten auf Anfrage

excellence.ch | 071 626 85 85

Excellence Cruises, Oberfeldstrasse 19, CH-8570 Weinfelden

excellence
CRUISES

INTERVIEW

«Ich hätte gerne auch Schweine»

Maria Furtwängler verkörpert als Charlotte Lindholm seit 23 Jahren eine der populärsten «Tatort»-Kommissarinnen. Die Münchnerin spricht über ihre Bewunderung für Peter Ustinov, ihr Liebe zu Tieren und die herausfordernde Rolle als Vergewaltigungsopfer.

Text Reinhold Hönle

Maria Furtwängler, als Kommissarin Charlotte Lindholm ermitteln Sie im neuen «Tatort» im Alten Land, einer Obstbauregion in Norddeutschland. Wie gut kennen Sie sich mit dem Leben und Sterben der Bauern und Bäuerinnen und ihrer Höfe aus?

Ich wusste, dass die Landwirtschaft unter Druck steht, weil die Konsumenten zwar naturnähere Produkte wünschen, aber nicht mehr bezahlen wollen. Vieles habe ich jedoch erst gelernt, als wir diesen «Tatort» entwickelten. So werden in Deutschland jeden Tag zehn Höfe aufgegeben. Das ist eine erschreckende Zahl.

Sie haben den Dokumentarfilm «Das Ende der Insekten?» gedreht und sind Hobby-Imlkerin. Was tun Sie für das Überleben Ihrer Bienen?

Ich habe Bienenstöcke im Garten und schaue regelmässig, wie es meinen Völkern geht und was sie brauchen. Nachdem ich lange keine mehr verloren hatte, waren sie in diesem Jahr durch den nasskalten Frühling so geschwächt, dass ein Teil der Bienen verhungert und von Varroa-Milben befallen ist. Ich hoffe, ich kriege die Überlebenden jetzt durch den Winter.

Arbeiten Sie gerne mit den Händen?

Ja, ich habe einen grossen Gemüsegarten und baue alles Mögliche an. Vielleicht wäre ich als Bäuerin ebenfalls glücklich geworden. Für mich ist es das Schönste überhaupt, mit Tieren zusammenzuleben. Ich habe einen Hund, Katzen und Hühner. Wahnsinnig gerne hätte ich auch Schweine, doch dafür reicht die Zeit nicht.

Zurück zum «Tatort»: Charlotte Lindholm bestellt am Ende des neuen Falls alle Verdächtigen zu einem Lokaltermin auf den Hof ein und löst in einem viertelstündigen Monolog den Mordfall auf. Eine Hommage an Meisterdetektiv Hercule Poirot, der das in den Krimis von Agatha Christie genauso gehandhabt hat?

Ja, ich liebte es, wie Peter Ustinov die Fälle in dieser Rolle genüsslich auflöste und mir dabei einen Schauer über den Rücken jagte. Der Monolog hat mir grossen Spass gemacht, war aber sehr anstrengend, da wir die Szene jeweils 20 Minuten durchlaufen liessen.

Nach sechs Jahren mit Partnerin Anaïs Schmitz ermittelt Ihre Kommissarin wieder solo. Hatte man Charlotte Lindholm ursprünglich als Einzelgängerin konzipiert, weil es schon so viele «Tatort»-Duos gab?

Das war sicher ein Grund, weshalb die zuständige Redaktorin diesen Versuch wagte. Zudem entwickelte die Figur mit der Zeit ein Eigenleben. Ihre mangelnde Teamfähigkeit ist auch ein Resultat des Gefühls «Ach, allein bekomme ich das doch am besten hin».

Amüsant ist, dass Lindholms Mutter von Ihrer Mutter Kathrin Ackermann gespielt wird. Wie kam es dazu?

Als die Figur geschrieben wurde, meinte der damalige Regisseur: «Ist ja klar, die spielt deine Mutter!» Das hätte ich nie vorzuschlagen gewagt, weil ich es als viel zu inestuös empfand.

Maria Furtwängler

Obwohl Maria Furtwängler (59) nach ihrem Abitur in zahlreichen TV-Produktionen mitwirkte, arbeitete sie bis 2001 auch als Ärztin. Dann erhielt sie die Rolle der Kriminalhauptkommissarin Charlotte Lindholm im Niedersachsen-«Tatort». Sie lebt getrennt von ihrem Ehemann, dem Verleger Hubert Burda (85). Die beiden haben einen Sohn (35) und eine Tochter (33).

ZUR PERSON



Das ist für Sie bestimmt jedes Mal ein besonderes Vergnügen.

Es ist schön, aber auch nicht unkompliziert, mit der eigenen Mutter. In der Folge «Letzte Ernte» im Alten Land ist sie jedoch nicht dabei. Aber hoffentlich bald wieder.

Sie drehen nebst dem «Tatort» noch weitere Filme. So spielten Sie auch im Drama «Bis zur Wahrheit» mit, das im Fernsehen ausgestrahlt wurde. Dafür haben Sie kürzlich den Deutschen Fernsehpreis in der Kategorie «Beste Schauspielerin» erhalten. Was bedeutet Ihnen diese Auszeichnung?

Sie bedeutet mir viel, weil ich den Film mit meiner Produktionsfirma «Atalante Film» von der Idee über Drehbuch und Spiel bis zum Schnitt begleitet habe. Insbesondere bin ich stolz, dass wir so einen Beitrag zu einer Debatte leisten konnten, die unbedingt weitergeführt werden muss: Was ist eine Vergewaltigung, was ein sexueller Übergriff und wo verlaufen die Grauzonen?

«Die Statistik zeigt klar: Sexualisierte Gewalt ereignet sich viel häufiger im engsten Umfeld der Betroffenen.»

Wie kam es zu diesem Film?

In vielen Filmen werden Frauen von einem düsteren Fremden im finsternen Park überfallen. Das ist unsere Vorstellung einer Vergewaltigung. Dabei zeigt die Statistik klar: Sexualisierte Gewalt ereignet sich viel häufiger im engsten Umfeld der Betroffenen. Gleichzeitig ist es oft schwer, einen Übergriff klar zu beweisen – und im Nachgang damit umzugehen, wenn Freunde und Familie involviert sind. Wir wollten diese Realität abbilden. Ich hatte dann die Idee, den Sohn der besten Freundin zum Täter zu machen. Freundinnen von mir hatten Söhne in diesem Alter – die schwierigste Konstellation für alle Beteiligten, die ich mir vorstellen konnte. Gemeinsam mit unserer Drehbuchautorin Lena Fakler haben wir die Geschichte darauf aufgebaut.

→ Seite 19

Maria Furtwängler (59), ausgebildete Ärztin, setzte schon bald auf die Schauspielerei – und trat damit in die Fussstapfen ihrer Mutter.

Alles für die Halloween Party.



Angebote gültig vom
23.10. bis 29.10.2025, solange Vorrat.



Sugus Fruit Mix,
1 kg

40%

8.90
statt 14.85



Trolli Halloween Sweet & Sour,
360 g (100 g = 1.53)

**Super-
preis**

5.50



Coop Marshmallows Halloween,
200 g (100 g = 1.25)

2.50



Chupa Chups Trick or Treat Bucket,
300 g (100 g = 2.65)

7.95



Zweifel Snacketti Paprika Claws,
7×30 g (100 g = 2.71)

**Super-
preis**

5.70



Fanta Forest Berries Zero,
33 cl (100 cl = 3.64)

1.20



Aktionen gibt's auch
online: coop.ch

coop

Für mich und dich.



Maria Furtwängler als Charlotte Lindholm, die Kommissarin mit mangelnder Teamfähigkeit.

→ Aus welchem Grund?

Im deutschen Sexualstrafrecht gilt das Gesetz «Nein heisst Nein». Wer es nicht beachtet, macht sich strafbar, aber es ist schwer nachweisbar, weil meist Aussage gegen Aussage steht. Die Reaktionen auf diesen Film haben gezeigt, dass es in der Gesellschaft immer noch umstritten ist, ob eine Frau, die mit einem jungen Mann flirtet und es wagt, mit ihm im Pool herumzualbern, überhaupt Nein sagen darf. Manche fanden, eine Frau in diesem Alter müsste wissen, wie weit sie gehen darf. Es gab gar Stimmen, die fanden, es sei doch toll, derart von einem gut aussehenden jungen Mann begehrt zu werden.

Wie herausfordernd war der Dreh?

All die intimen Szenen in diesem Film haben mir eine Menge Mut abverlangt, doch die realitätsnahe Darstellung der Vergewaltigung war mir und der Regisseurin Saralisa Volm sehr wichtig. Auch für die Masturbationsszene musste ich über meine Grenzen gehen, aber ich wusste, dass ich es für diesen Film wollte und mit Saralisa machen konnte.

Schauspielerkollege Pasquale Aleardi verkörpert den Ehemann. Kennen Sie sich so gut, dass Sie keinen Intimitätskoordinator benötigen?

Obwohl er lustigerweise schon zum dritten Mal nach dem Film «Schicksalsjahre» und dem Theaterstück «Gerüchte... Gerüchte» meinen Ehemann spielt und wir uns sehr schätzen, ist es immer gut, eine Intimacy

Coordination zu haben, mit der die Darstellung der Intimität besprochen werden kann und wo die Grenzen liegen. Das schützt alle Beteiligten und wird zum Glück immer selbstverständlicher.

«Frauen verschwinden ab 35 Jahren von unseren Bildschirmen. Bei Männern greift es erst ab 60 ...»

Aleardi ist Schweizer. Wie gut kennen Sie die Schweiz?

In meiner Kindheit war sie mein Sehnsuchtsort, weil die Ferien bei meiner über alles geliebten Grossmutter in Clarens, oberhalb von Montreux, die Allerschönsten waren. Schon bei unserer Ankunft lag leckere Schokolade auf dem Bett! Die Speisen waren generell köstlich und sehr elegant. Anfänglich wurden Milch und Brot sogar noch an die Haustüre gebracht. All das war für mich die Schweiz. Heute fahren wir gerne zum Skifahren nach St. Moritz.

Sie haben mit Ihrer Tochter Elisabeth 2016 die MaLisa Stiftung gegründet. Wofür setzen Sie sich ein?

Wir haben unter anderem grosse Studien finanziert, etwa über die Darstellung von Gewalt gegen Frauen und über die mangelnde Repräsentation von Frauen in Film und Medien. Ich glaube, es ist einfach

wichtig zu schauen, wo wir stehen, und zwar mit klaren Zahlen. Oft liegen die nämlich weit entfernt von unserer subjektiven Wahrnehmung.

Fühlten Sie sich trotz Ihres Erfolgs ebenfalls schon diskriminiert?

Was ich spürte, ist, dass ich ab einem bestimmten Alter weniger Rollen bekam. Tatsächlich werden einfach viel weniger Rollen für Frauen in meinem Alter geschrieben. Unsere Studien haben das auch eindeutig belegt. Frauen verschwinden ab 35 Jahren von unseren Bildschirmen. Bei Männern greift es erst ab 60 ...

Sie haben ein abgeschlossenes Medizinstudium. Sind Sie noch – so wie früher – im Rahmen eines freiwilligen Engagements als Ärztin in Entwicklungsländern tätig?

Eine gute Frage. Wo war ich das letzte Mal? In Indien? Ich war auf jeden Fall schon lange nicht mehr für German Doctors unterwegs. Ich könnte auch keine Einsätze mehr wie früher leisten, weil ich als Ärztin nicht auf dem neuesten Stand bin. Diese Ausbildung und die Arbeitspraxis waren und sind ein wichtiger Teil meiner Biografie, obwohl ich mein Engagement inzwischen anders lebe und organisiere.

Maria Furtwängler, wir danken Ihnen für das Gespräch. ■

Die 32. «Tatort»-Folge «Letzte Ernte» mit Maria Furtwängler wird am 26. Oktober um 20.05 Uhr auf SRF1 ausgestrahlt.



3 FÜR 2

AUF ALLE
HERRENHEMDEN

SERGIO
OLYMP*
ETERNA*
Kauf*

Aarau, Baden, Basel am Marktplatz, Basel Pfauen, Bern Ryfflihof, Biel/Bienne, Chur, Kriens Pilatusmarkt, Luzern, Olten, Schaffhausen, St. Gallen, Thun Kyburg, Volketswil Volkiland, Wil, Winterthur, Zug, Zürich Bellevue, Zürich Oerlikon, Zürich Sihlcity, Zürich St. Annahof, Freiburg, Genf Plainpalais, Genf Rhône Fusterie, Lausanne Au Centre, Lausanne St-François, Meyrin, Neuenburg, Sitten, Lugano www.coop-city.ch

Pfauen RYFFLIHOF ST.ANNAHOF RHÔNE FUSTERIE AU CENTRE

coop city

Für mich und dich.

*Erhältlich in ausgewählten Coop City Warenhäusern.
Angebot gültig bis 29.10.2025 oder solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Vergünstigungen.
Die Verfügbarkeit einzelner Angebote kann aufgrund der Situation auf dem internationalen Beschaffungsmarkt temporär eingeschränkt sein.



IMPORT PARFUMERIE SUPER DEAL

Vom 23.10. bis 5.11.2025

35%

RABATT
auf das ganze Biotherm
Sortiment*

z. B. Biotherm Aquasource
Hydra Barrier Cream 50ml
CHF 37.65 statt CHF 57.95



Noch keine
Supercard?
Jetzt anmelden

*Exklusiv in allen Import Parfumerie-Filialen und im Online-Shop auf impo.ch.
Ausgenommen bereits reduzierte Artikel.
Angebote nur mit Supercard und solange Vorrat erhältlich.

IMPORT PARFUMERIE



**76 Prozent der Kinder
wünschen sich mehr Zeit
mit ihrem Papi.**

GESELLSCHAFT

Im Namen der Väter

«Ich bin dein Vater» – so lauten die wohl berühmtesten Worte des Star-Wars-Bösewichts Darth Vader. Warum Väter heutzutage nicht mit Laserschwertern, sondern mit Windeln und gesellschaftlichen Erwartungen zu kämpfen haben und wie ein «Vatercrashkurs» veralteten Rollenbildern die Stirn bietet.

Text **Meryem Rezgüi** Fotos **Johan Bävman**

Freitagabend, Zürich, kurz nach 18 Uhr. Ein paar Männer sitzen zusammen: Einer nippt an seinem Glas, ein anderer lächelt, ein dritter reibt sich die Augen. Auf den ersten Blick wirkt es wie ein lockeres Treffen nach Feierabend. Doch die Gespräche drehen sich nicht etwa um Fussball oder Autos, sondern um schlaflose Nächte, grosse und kleine Sorgen und die Frage, wie man ein guter Vater wird.

«Herzlich willkommen beim Vatercrashkurs», sagt Familienmediator und Kursleiter Ueli Kunz (41). Der dreifache Vater und Sozialpädagoge arbeitet seit Februar bei «Niudad», der Fachstelle für Väterarbeit und -bildung von «männer.ch». Dabei handelt es sich um den Dachverband progressiver Schweizer Männer- und Väterorganisationen. «Wer hier erwartet zu lernen, wie man schöpfelet und Windeln wechselt, ist am falschen Ort», scherzt Kunz. Worum es hier wirklich geht, zeigt sich schnell: «Die meisten Männer wollen heute emotional präsenter sein als ihre eigenen Väter.» Sie lesen vor, sind Spielpartner und eine tröstende Schulter zum Anlehnen. Viele wollen weg vom überholten Bild, wonach Papis schon als Helden gelten, wenn sie mal das Kind zu Bett bringen, während Mamis rund um die Uhr zu funktionieren haben.

Frauen tragen zwar nach wie vor den grösseren Teil der Care-Arbeit, doch die Zahl der Männer, die ihre

Erwerbstätigkeit reduzieren, um zu Hause mehr Verantwortung zu übernehmen, wächst. Laut dem Bundesamt für Statistik arbeiteten 2012 rund 13,7 Prozent der Männer Teilzeit – im Februar 2025 waren es bereits 20,5 Prozent. «Trotzdem spüren viele Väter den Anspruch, weiterhin Ernährer der Familie zu sein», so Ueli Kunz. Um zu verstehen, warum das so ist, lohnt sich ein Blick in die Vergangenheit.

Facetten der Vaterliebe

Dass Männer so intensiv über ihre Rolle nachdenken, ist historisch gesehen neu. «Bis ins 18. Jahrhundert galt der Vater rechtlich als oberste Instanz der Familie», sagt Claudia Opitz (70), die bis vor Kurzem als Professorin für Neuere Geschichte an der → Seite 24

UELI KUNZ

FAMILIENMEDIATOR

FOTO JANALEU



Der 41-Jährige leitet die Fachstelle für Väterbildung «Niudad» in Bern.

**Immer mehr Schweizer
Väter nehmen
sich Zeit, Care-Arbeit
zu übernehmen.**

→ Universität Basel zu Familien- und Geschlechtergeschichte forschte. Absolute Macht hatte er dennoch nicht. «Das Dorf, die Verwandtschaft, die Kirche und später auch die städtische Obrigkeit griffen oft ein, wenn ein Mann seine Familie schlecht behandelte.» Generell greift das Klischee des gefühllosen Patriarchen der Expertin zufolge zu kurz. Quellen wie Tagebücher zeichnen ein Bild von Vätern, die mit ihren Kleinkindern herumalberten oder tief trauerten, wenn eines starb. Trotzdem waren die Zuständigkeiten klar getrennt: Die Mutter kümmerte sich hauptsächlich um die unmittelbare Fürsorge der Kinder, das Essen sowie die Kleidung, der Vater war für das Einkommen und die Rechtsgeschäfte zuständig.

Von alten und neuen Vätern

Im 18. Jahrhundert änderte sich das. Pädagogen wie Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827) betonten nun die Kindheit als eigene, wichtige Lebensphase. «Kinder sollten nicht mehr nur den Vätern gehorchen, sondern die Welt eigenständiger entdecken», so die Historikerin. Dennoch blieb der Vater das rechtliche Oberhaupt der Familie. Mit Beginn des 19. Jahrhunderts schlug das Pendel aber wieder um. Die vielen Kriege und die Einführung der Wehrpflicht prägten ein neues Vaterbild: «Die Härte des Militärs spiegelte sich so deutlich wie nichts anderes in der Vaterrolle», weiss Opitz. «Viele Väter kehrten als gebrochene Männer aus dem Krieg zurück – das machte etwas mit der Familie.»

Parallel verstärkten die während der Industrialisierung typischen endlosen Arbeitstage dieses Mus-

ter: Die Vaterfigur wurde erneut zum strengen Ernährer, Disziplin wurde zur Tugend. Erst Ende des 20. Jahrhunderts begann dieses Bild zu bröckeln. «Durch den steigenden Wohlstand und die Verschiebung der Arbeits- in eine Dienstleistungsgesellschaft erhielten Väter mehr Zeit, die sie zunehmend mit ihren Kindern verbrachten.» Dennoch blieb die Alltagsverantwortung häufig ungleich verteilt: Mütter organisierten das Familienleben und Väter konzentrierten ihre Präsenz auf «Quality Time» am Abend oder Wochenende. «Das war zwar ein Fortschritt – aber einer mit Baustellen», so die Historikerin.

Die Eltern-Instinkt-Lüge

Die Vaterrolle wandelte sich also in erster Linie im Umgang mit den Kindern – von strenger Disziplin hin zu mehr gemeinsamem Spass. Ein Bereich blieb jedoch lange unberührt: die Schwangerschaft, die bis weit ins 20. Jahrhundert als reine Frauensache galt. «Das änderte sich erst vor 20 bis 30 Jahren so richtig», so die Historikerin. Nach der Symbiose mit der Mutter ist der Vater oft die erste zusätzliche Bezugsperson. Diese neue Nähe öffnet Kindern einen weiteren Zugang zur Welt und gibt ihnen Sicherheit. → Seite 26

CLAUDIA OPITZ-BELAKHAL

HISTORIKERIN



Die 70-Jährige lehrte als Professorin für Neuere Geschichte an der Universität Basel.





«Mehr Elternzeit verbessert die psychische Gesundheit»

Gibt es den berühmten «Babyblues» auch bei Vätern?

Von Babyblues spricht man, wenn Mütter Tage nach der Geburt an einem hormonell bedingten Stimmungstief leiden. Betroffene weinen oft aus dem Nichts und leiden an starken Stimmungsschwankungen. Väter können ähnliches durchmachen, auch wenn der Hormon-Crash bei Ihnen ausbleibt.

Warum geraten frischgebackene Papis oft in eine Krise?

Neben dem gesellschaftlichen Druck, gleichzeitig Ernährer, Partner und liebevoller Vater zu sein, verändern sich auch die Hormone: Der Testosteronspiegel sinkt, während das Bindungshormon Oxytocin steigt. Das macht Männer feinfühlicher – aber auch verletzlicher. Das Zusammenspiel von Erwartungen, eigenen Ansprüchen und biologischen Ver-

änderungen kann leicht aus dem Gleichgewicht bringen.

Wie zeigt sich das konkret?

Obwohl die Symptome einer Depression geschlechtsunabhängig sind, ist der Umgang damit verschieden. Männer neigen eher dazu, sich zurückzuziehen, und stürzen sich in Arbeit, machen Sport oder gamen. Sie versuchen durchzuhalten, anstatt darüber zu reden. Doch das macht die Belastung oft nur grösser. Auffällig ist zu-

dem, dass Väter in dieser Phase im Schnitt mehr Alkohol konsumieren als gleichaltrige Männer ohne Kinder.

Gibt es Risikofaktoren?

Ja, Gewalt in der Kindheit, soziale Isolation oder ein familienunfreundliches Arbeitsumfeld. Studien zeigen: Mehr Elternzeit für Väter wirkt sich positiv auf ihre psychische Gesundheit aus.

Was hilft?

Wichtig ist Verständnis im Umfeld – und das Bewusstsein, dass jeder in dieser Zeit an einer Depression erkranken kann. Betroffene sollten die Nähe zum Kind nicht meiden, sich aber auch bewusst Zeit für sich selbst nehmen. Gespräche mit anderen Vätern helfen, die eigenen Gefühle einzuordnen. Auch Unterstützung durch Beratungsstellen kann guttun.

FABIENNE FORSTER

OBERPSYCHOLOGIN



Die 35-Jährige arbeitet in der Gynäkopsychiatrie Wil SG.

Das gemeinsame
Spielen stärkt die
Vater-Kind-Beziehung.

Papis in Action

In seinem Buch «Swedish Dads» zeigt der schwedische Fotograf Johan Bävman (43), wie Väter das Elternsein leben. Seine einfühlsamen Porträts zeigen Männer, die sich bewusst entschieden haben, zu Hause zu bleiben und Zeit mit ihren Kindern zu verbringen. Ein ehrlicher, liebevoller Blick auf moderne Vaterschaft und Gleichberechtigung im Alltag.



→ Studien zeigen: Kinder mit aktiven Vätern entwickeln sich kognitiv und sprachlich besser, zeigen mehr Konzentration und sind selbstbewusster. Und nicht nur der Nachwuchs profitiert: Wer sich als Papi aktiv einbringt, fühlt sich sicherer in seiner Elternschaft, erlebt mehr Zufriedenheit und sogar weniger Stress im Job. Doch mit der neuen Nähe wachsen auch neue Herausforderungen (siehe Kurzinterview S.25).

«Man wird nicht als Papi geboren – als Mami auch nicht», weiss Vatercrashkurs-Leiter Ueli Kunz. Vater- und Muttergefühle müsse man sich aneignen. «Frauen haben darin oft einen Vorsprung, da Gefühle zu zeigen und über Gefühle zu sprechen gesellschaftlich gesehen eher als weiblich gilt und vielen Männern quasi abtrainiert wurde», so Kunz. «Das ist durchaus kritisch zu hinterfragen, denn Glaubenssätze wie «trösten ist Frauensache» oder «ein Mann heult nicht» sind leider bei vielen nach wie vor tief verankert.» Im Alltag zeigt sich das deutlich: Manche Väter fühlen sich neben der Mutter wie Hilfsarbeiter, andere kämpfen mit der Vereinbarkeit von Job, Familie und Freizeit, wieder andere mit der Veränderung der Partnerschaft. «Und ein Grossteil davon lernte aufgrund veralteter Rollenbilder nie über seine Gefühlslage zu sprechen und sich Unterstützung zu holen.» Ueli Kunz kennt die Herausforderungen aus eigener Erfahrung: «Ich kam einmal nach Feierabend nach Hause und freute mich riesig auf meine Tochter und meine Frau. Doch als ich die Haustür öffnete, begann unsere Kleine fürchterlich zu

weinen.» Damals fühlte sich Kunz wie ein Eindringling im eigenen Nest. «Da kamen auch mir die Tränen und ich zog mich zurück.»

Genau solche Geschichten teilen Männer im Vatercrashkurs. «Der Austausch wirkt wie ein Gegenmittel: Die eigenen Zweifel und Ängste verlieren an Schwere, wenn man merkt, dass andere sie teilen.» Kunz zufolge müsse man als Mann erst lernen, nicht immer alles mit sich selbst auszumachen, um gegen das Rollenbild, das die Gesellschaft nach wie vor von Vätern hat, anzukämpfen. Und so sitzen an diesem Freitagabend wieder ein paar Männer zusammen, die sich sonst wohl nie begegnet wären: Einer reibt nervös die Hände, ein anderer schaut unsicher vor sich hin und einem dritten fällt ein Nuggi aus der Jackentasche. Was sie verbindet, ist nicht die Perfektion, sondern der Mut, über ihre Zweifel und Ängste zu sprechen – und genau das macht sie zu starken Vätern für ihre Kinder. ■

MERYEM REZGUI

REDAKTORIN

FOTO HEINER H. SCHMITT



Versteckte früher
regelmässig die
Schuhe ihres Papis.





Damit es im Alltag glatt läuft:
Rasiergel Gillette Labs,
Fr. 6.95/198 ml,
erhältlich in ausgewählten
Coop-Supermärkten
und bei Coop City.



Für Väter mit Stil:
**Armband Men's
Collection by Christ**,
Fr. 99.–, bei Christ
Uhren & Schmuck.



Gönnen Sie sich eine
Auszeit mit dem
**alkoholfreien Appenzeller
Bier Quöllfrisch**,
Fr. 10.95/6 × 50cl,
erhältlich bei Coop.



EINKAUFSTIPPS

Vaterfreuden

Kleine Aufmerksamkeiten, grosse Wirkung:
Mit diesen Geschenken sagen Sie jedem «Daddy Cool»
Danke dafür, dass er stets zur Stelle ist.

Selbst ist der Mann:
Ayce-Werkzeugkoffer,
82-teilig, Fr. 199.–,
bei Jumbo.



Verzaubern Sie Ihre Familie
mit dem **Herrenduft CK
Eternity Amber Essence** von
Calvin Klein, Fr. 124.95/100ml,
bei Import Parfumerie.



Code mit der
Spotify-App scannen
für den passenden
Sound zum Thema.



30%

AUF DAS GANZE
CASHMERE-SORTIMENT*

AUCH ONLINE UNTER
WWW.COOP-CITY.CH


CASHMERE
COLLECTION

*Cashmere-Bekleidung erhältlich in Coop City Warenhäusern, beschränkte Auswahl in ausgewählten grösseren Coop Supermärkten. Cashmere-Kinderbekleidung (Grössen 104–134) in ausgewählten Coop City Warenhäusern erhältlich. Angebot gültig bis 29.10.2025. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Vergünstigungen. Die Verfügbarkeit einzelner Angebote kann aufgrund der Situation auf dem internationalen Beschaffungsmarkt temporär eingeschränkt sein.

coop

Für mich und dich.

coop city

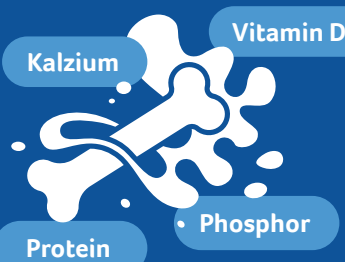
Für mich und dich.



STARKE KNOCHEN – EIN LEBEN LANG

GEWUSST?

Das steckt für
deine Knochen
alles in der Milch:



Knochen geben unserem Körper Halt, schützen Organe und speichern lebenswichtige Mineralstoffe wie Kalzium. Milch und Milchprodukte eignen sich als ideale Kalziumlieferanten. Es gilt: Schon früh im Leben werden die Weichen für stabile Knochen gestellt.

Für die Knochengesundheit ist Kalzium zentral. Milch und Milchprodukte liefern aber nicht nur Kalzium, sondern auch Protein, Vitamin D und Phosphor: Nährstoffe, die zusammenwirken und die Knochen stark halten. In der Milch kommen alle diese Nährstoffe auf natürliche Weise vor, dadurch kann der Körper sie besonders gut aufnehmen. Studien zeigen: Menschen, die täglich Milchprodukte konsumieren, haben oft eine höhere Knochendichte und erleiden seltener Knochenbrüche. Hingegen kann der Körper das Kalzium aus anderen kalziumreichen Lebensmitteln wie Rucola, Hülsenfrüchte oder Nüsse schlechter aufnehmen.

Peak Bone Mass: Der Höhepunkt der Knochenmasse

Von klein an bis mit zirka 30 Jahren schaffen wir die Basis für stabile Knochen. Entscheidend sind eine kalziumreiche Ernährung und knochenbelastende Bewegung (wie Krafttraining oder Jogging). Werden die Knochen regelmässig belastet, bleibt der Bewegungsapparat stabil. Sonnenlicht wiederum fördert die körpereigene Bildung von Vitamin D. Mit etwa 30 Jahren ist die maximale Knochenmasse – der sogenannte Peak Bone Mass – erreicht. Danach beginnt der natürliche Abbauprozess. Mit einem gesunden Lebensstil lässt er sich jedoch positiv beeinflussen.

Mehr als Kalzium: Joghurt und Käse

Besonders wertvoll sind fermentierte Produkte wie Joghurt und Käse. Sie enthalten neben Kalzium, Protein, Vitamin D und Phosphor auch Milchsäurebakterien, die über den Darm positive Effekte auf die Knochengesundheit haben können. Gemäss den Schweizer Ernährungsempfehlungen gehören zwei bis drei Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag zu einer ausgewogenen Ernährung. Das entspricht etwa einem Glas Milch, einem Becher Joghurt und einem Stück Käse. Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert zusätzliche Nährstoffe, die die Knochen indirekt unterstützen.

Fazit

Starke Knochen entstehen nicht durch einen einzelnen Faktor, sondern unter anderem durch das Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung und Sonnenlicht. Wer als Kind eine kalziumreiche Ernährung in Kombination mit Bewegung erhält, schafft die besten Voraussetzungen dafür, dass die Knochen auch im Alter belastbar bleiben.



Erfahre mehr zur Knochengesundheit

swissmilk.ch/knochengesundheit

swissmilk

Wir sind NEU

10%

Einführungspreis

5.35

Normalpreis 5.95



Findus Crunchy Filets Provençale, MSC, aus Wildfang, Nordostpazifik, tiefgekühlt, 225 g (100 g = 2.38)

10%

Einführungspreis

10.75

Normalpreis 11.95



Bergquellfisch Egli-Knusperli, aus Zucht, Schweiz, tiefgekühlt, 230 g (100 g = 4.67)

10%

Einführungspreis

6.25

Normalpreis 6.95



Sapori d'Italia Cantucci oder Mandorla e Amaretti, tiefgekühlt, 600 ml (100 ml = 1.04)

Das Beste aus
zwei Welten

10%

Einführungspreis

5.35

Normalpreis 5.95



Naturaplan Bio-Edamame, geschält, tiefgekühlt, 500 g (100 g = 1.07)

10%

Einführungspreis

8.95

Normalpreis 9.95



Freshly Made Chicken Miso Ramen Soup, 300 g (100 g = 2.98)

Trendig und
schnell
zubereitet

Freshly Made Tofu Miso Ramen Soup, 330 g
8.95 statt 9.95 (100 g = 2.71)

10%

Einführungspreis

7.15

Normalpreis 7.95



La Mocca Decaf Espresso, Fairtrade Max Havelaar, 20 Kapseln (Nespresso® kompatibel)

*Nespresso® ist eine eingetragene Marke der Société des Produits Nestlé S.A., Vevey.

10%

Einführungspreis

4.45

Normalpreis 4.95



¹Le Parfait mit Trüffel, 200 g (100 g = 2.23)

10%

Einführungspreis

1.40

Normalpreis 1.60



¹Karl's Tartaresauce, Tube, 170 g (100 g = -82)

Jetzt auch aus
der Tube



Neuheiten einfach online
einkaufen: **coop.ch**

Angebote gültig bis Mittwoch, 5. November 2025

¹ Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

coop

Für mich und dich.

Mit Schrecken abgesahnt

Vor über 2000 Jahren entstand am 31. Oktober die keltische Samhain-Feier (Ende der Erntezeit). Dabei zogen Menschen mit Gesang von Tür zu Tür, um Essen zu erhalten. Irische Auswanderer brachten den Brauch im 19. Jahrhundert nach Nordamerika – dort entstand das heutige «Trick or Treat» für Kinder. Jahrzehnte später schwappte das Süssigkeiten-Ergattern zurück nach Europa. Heute heisst es: verkleiden, klingeln, ab-sahnen! Etwa mit den soften Vanille-Halloween-Mallows. KK

Coop-Halloween-Mallows,
Fr. 2.50/200 g

Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten.



AUGENBLICK



Schaurig herzig: Kinder ziehen am 31. Oktober in Halloween-Kostümen um die Häuser und ergattern Süsses.

FACT



Der Name «Vermicelles» stammt vom französischen Wort für «kleine Würmchen». Denn die durch die Presse gedrückte Marronimasse erinnert an die Tierchen.

Wir lieben Dich!

Kohlrabi, auch als «Rübenkohl» bekannt, überzeugt in der Küche mit zartem Geschmack und einer knackigen Frische. Er ist kalorienarm, vitaminreich und wird regional angebaut. Auch seine Blätter sind essbar und enthalten sogar noch mehr Nährstoffe als die Knolle selbst. Junge Kohlrabi-Blätter eignen sich auch hervorragend für Pesto und als Spinatersatz. Ob roh im Salat, gedünstet, gefüllt oder in Gemüse Eintöpfen – die Kohlrabi-Knolle ist vielseitig verwendbar. KK

Beliebte Knolle: In der Schweiz ist der Kohlrabi-Verbrauch sehr hoch.

SAISON



200

ZAHL DER WOCHE

Im Sandwich-Land Grossbritannien werden jährlich rund 11,5 Milliarden Sandwiches konsumiert, was etwa 200 Sandwiches pro erwachsener Person entspricht.

Ein Licht in der Dunkelheit


TREND

Die Herbsträbe «Navet» von Pro Specie Rara ist eine junge, aromatische Räbeliechtli-Räbe. Jung geerntet schmecken die Knollen besonders fein und eignen sich gut für die Küche. Mit längerer Reife wachsen sie zu stattlicher Grösse heran, ideal zum Schnitzen von Räbeliechtli. Die Schnitzresten eignen sich immer noch gut zum Kochen. Beim Räbeliechtli-Umzug im November ziehen Kinder mit selbst gemachten Laternen aus Herbsträben durch die Strassen. Der Brauch hat seinen Ursprung im Mittelalter, als die Ernte der Räben gefeiert wurde und die Laternen Licht spendeten. Die jungen Herbsträben und die Räbeliechtli-Räben sind in ausgewählten Coop-Supermärkten erhältlich. KK

IM REGAL

Schinken & Käse

Reichhaltiges Sandwich mit Schinken, Käse und Salat.

Freshly-Made-Sandwich Schinken/Käse, Fr. 7.95/260 g


Tomate & Mozzarella

Focaccia mit Caprese-Füllung: Tomate, Mozzarella, Basilikumpesto.

Freshly-Made-Focaccia Caprese, Fr. 6.40/170 g


Pastrami & Salat

Dunkles Kernenbrötchen, gefüllt mit würzigem Pastrami und Salat.

Freshly-Made-Rustico Beef Pastrami, Fr. 8.95/240 g


Butter & Vorderschinken

Hier kommt der Klassiker: ein frisches Weggli mit Vorderschinken.

Freshly-Made-Weggli Vorderschinken, Fr. 4.95/150 g

Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten.

DREI FRAGEN AN

RALPH SCHELLING



Kocht auf der ganzen Welt,
in Zürich daheim: Ralph Schelling.

Wie wird man «Private Chef»?

Der Gewinn des «Swiss Culinary Cups» 2008 hat mir als Jungkoch viele Türen geöffnet. Danach konnte ich für die innovativsten Gastronomen wie etwa den Spanier Ferran Adrià oder den Briten Heston Blumenthal arbeiten. Irgendwann wurde ich für private Essen angefragt und daraus entwickelte sich mein heutiger Job: das Kreieren von exklusiven Tafeln auf der ganzen Welt.

Diese finden meistens an ungewöhnlichen Orten statt ...

Da erinnere ich mich an einen Abend im Le-Corbusier-Haus am Zürichsee oder an die Zeit auf einer Privat-Insel in der Karibik, wo ich bis heute ein Projekt betreue. Ich denke auch gerne an Momente mit Prominenten zurück, für die ich gekocht habe, wie den Fotografen Mario Testino oder den Weltstar Barbra Streisand.

Was macht Ihr erstes Kochbuch besonders?

Selbst Menschen, die scheinbar alles haben, bevorzugen oft einfache, aber herzerwärmende Gerichte, die frisch und mit lokalem Bezug zubereitet werden. Ich dachte, es war an der Zeit, meine liebsten Rezepte und die dazugehörigen Anekdoten mit der Welt zu teilen. KK

Der St. Galler Spitzenkoch Ralph Schelling ist weltweit als «Private Chef» mit seinem Team unterwegs. Jetzt lanciert der Kulinarik-Kolumnist ein Kochbuch: «Simple is Best», AT-Verlag. Folgen kann man ihm auf seinen Reisen via Instagram: @ralph.schelling

LECKERBISSEN



Schrecklich lecker:
Carac-Törtli mit
Schoggi-Ganache-Füllung.

Feines für Nasch-Geister

Carac-Halloween-Pâtisserie,
Fr. 3.55/2 × 60 g*

Zu Halloween gibts aus der Coop-Backstube wieder schaurig-schöne Pâtisserie-Kreationen – perfekt zum Verschenken oder um die eigene Halloween-Party zu versüssen. Die bunten Carac-Halloween-Mürbeteig-Törtchen sind jedoch nur für kurze Zeit erhältlich – also lieber schnell zugreifen, bevor die kleinen und grossen «Geister» alles wegschnappen! Denn: Die Halloween-Woche gehört bei den Süswaren mittlerweile zu den umsatzstärksten des Jahres. KK



AUFGETISCHT

Coop-Halloween-Fruity's Sour,
Fr. 5.95/600 g*



Haribo-Méga-fête,
Fr. 12.95/800 g*

*Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten.

Verblüffendes aus Sauerteig

Die promovierte Britin Vanessa Kimbell (53) ist Bäckerin in der dritten Generation, Autorin und eine internationale Expertin für Sauerteigbrot und Fermentation. Sie leitet «The Sourdough School» in England, wo sie Kurse rund um das Backen mit Sauerteig anbietet. In ihrem neuen Buch erklärt sie jetzt die

Zusammenhänge zwischen Ernährung und Wohlbefinden. Und mit über 50 süssen Rezepten zeigt sie, welche köstlichen Überraschungen sich mit Sauerteig herstellen lassen. **KK**



Vanessa Kimbell:
Süßes mit Sauerteig.
Christian-Verlag.



Ja, das gibts auch:
Vanille-Glace mit
Sauerteig-Toastbrot.

AUS DEM BUCH

Weinkolumnist on air

Einmal im Monat lesen Sie in der Coopzeitung, was unser Weinkolumnist Dominik Inal (33) Neues aus der Weinwelt berichtet. Nun haben Sie die Möglichkeit, den Experten nicht nur zu lesen, sondern ihm auch zuzuhören. In seinem neuen

TREND

Podcast «Wabi Sabi – der Podcast für Leib und Seele» spricht er mit der Schweizer Naturköchin Rebecca Clopath (37) über Allerlei aus der Welt der Kulinarik. Die 45 Minuten langen Folgen richten sich an diejenigen, die sich für gutes Essen, Wein mit Geschichte und biologische Landwirtschaft interessieren. Alle zwei Wochen kommt eine neue Folge. **FBE**



EVENT

Der kleine Koch kann sogar Bouillabaisse.

Der kleinste Koch der Welt

Ein Koch, der nur wenige Zentimeter gross ist und dennoch fabelhaftes Essen kochen kann? Das gibt es tatsächlich. Im Hotel «Ameron» in Luzern kocht «Le Petit Chef» durch einen 3D-Film direkt auf Ihrem Teller. Ein sehr herziges, auch kulinarisch spannendes Erlebnis.

lepetitchef.com/lucerne

MARKEN-NEUHEITEN BEI COOP

Ich bin
NEU



10%

Einführungspreis

3.20

Normalpreis 3.60

Zweifel VAYA
Waffles Protein,
4x17g

Donnerstag, 23. Oktober,
bis Mittwoch, 29. Oktober 2025,
solange Vorrat

Z
ZWEIFEL

SNACKS AUS LEIDENSCHAFT

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.



BEREIT FÜRS
Guetsle?

**30%
RABATT**



Die Umstellung auf das neue Design erfolgt schrittweise.
Rabatt gilt auch für den Vanille Zucker im alten Design.

30% Rabatt

auf Bourbon Vanille Zucker und Premium Bio Vanille Extrakt.

Die Coupons sind einlösbar ausschliesslich in Ihrem Coop Supermarkt bis 29.10.2025.
Nicht kumulierbar mit anderen Bons oder Aktionen. Bons an der Kasse abgeben. Bons nur einmal einlösbar.



coop



2 0637 01 097 401



Backen mit Betty.

43/25



Betty Bossi

Betty Bossi Puderzucker,
500 g (100 g = -30)

1.50

*Dose «Pinguin»,
Ø 20 cm

8.95



*Präge-Ausstecher «Schneemann»,
Kunststoff

3.50



Betty Bossi

*Betty Bossi Butter-Mailänderli-Teig,
500 g (100 g = -.92)

4.60



Betty Bossi

*Betty Bossi Zuckerschrift weiss,
25 g (10 g = 1.-)

2.50



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

Angebote gültig
vom 23.10. bis 29.10.2025, solange Vorrat.
* Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

coop

Für mich und dich.

Von Donnerstag, 23. Oktober, bis Mittwoch, 29. Oktober 2025, solange Vorrat

HALLOWEEN DAYS

Feine Halloween-Leckereien
für kleine und grosse Monster!

**Super-
preis**

14.95



z.B. Mars Mixed Minis,
56 Stück, 1,13 kg
(100 g = 1.32)

5.70



Mini Babybel,
12 Stück, 264 g
(100 g = 2.16)



1.20



Fanta Halloween
forrest berries
zero, 330 ml
(100 ml = 0.36)

20%

auf alle
Dunkin' Donuts



z.B. Dunkin' Donut
Halloween, 4 Stück
7.95 statt 9.95
(1 Stück = 1.99)

Aktion

3.45
statt 4.95



1.50
SPAREN

DIGITALER BON
in der Supercard App aktivieren

Dr. Oetker Pizza Ristorante
Piccolissima Prosciutto,
12 Stück
(100 g = 1.20)



EUROPA PARK
ERLEBNIS-RESORT

WETTBEWERB

Ein Gutschein à **500 €**
für den **Europa-Park**

Jetzt mitmachen und gewinnen:
www.coop.ch/halloween

Teilnahmeschluss: 29. Oktober 2025



DUNKIN'



coop

Für mich und dich.

LIEBE BETTY BOSSI

Ist Riz Casimir noch zeitgemäss?

HEUTE IM FOKUS

Vom Exoten
zum Evergreen



Ja! Ob zu Hause oder im Restaurant: Das Geschnetzelte mit Currysauce kommt auch heute noch an. Der Klassiker rangiert regelmässig in den Top-100-Rezepten. Dosenobst dazu ist nicht mehr zeitgemäss, aber mit frischen Früchten – mmh!

Welchen Curry wählen?

In den 1950-er Jahren wurde milder Curry verwendet, den bevorzugten Kids am Tisch noch heute. Auch eine rassige oder karibische Mischung passt hervorragend.

Welche Früchte passen zur Currysauce?

Ananas, Pfirsich und Banane sind klassisch. Experimentieren Sie auch einmal mit Apfel, Birne, Aprikose, Feige, Litschi oder Mango. Erlaubt ist alles, was Ihnen schmeckt.

Welche Alternativen gibt es zu Kalbfleisch?

Das Originalrezept verwendet edles Kalbfleisch. 1976 veröffentlichte Betty Bossi das Rezept «Gschnätzlets Kasimir»: alltagstauglich mit geschnetzeltem Schweinefleisch. Heute ist das Gericht vor allem mit Poulet oder vegetarisch – mit einer pflanzlichen Pouletalternative – der Renner.

Betty Bossi weiss Bescheid, wenn es um Kulinarik geht. Hinter der Küchenikone steckt ein ganzes Team, das mit einfachen und gelingsicheren Ideen dafür sorgt, dass sich alle kulinarisch verwirklichen können. Hier beantwortet die Betty-Bossi-Crew Fragen rund um Lebensmittel und Gerichte.

Wissensdurst noch nicht gestillt? Stellen Sie Ihre Fragen der digitalen KI-Beraterin «Frag Betty» auf bettybossi.ch


Betty Bossi

Buon appetito a tutti!

Holen Sie sich ein Stück Italianità ins Haus.

Angebote gültig
vom 23.10. bis 29.10.2025, solange Vorrat.
Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.

43/25



Saponi d'Italia Ricotta, 250 g
(100 g = -90)

2.25



Saponi d'Italia Grana Padano, DOP, gehobelt,
100 g

2.35



Saponi d'Italia Gorgonzola e Mascarpone, 200 g
(100 g = 248)

4.95

Ich bin
NEU



Saponi d'Italia Mozzarella, Scheiben, 120 g
(100 g = 2.71)

3.25



Saponi d'Italia Scamorza, geräuchert, 250 g
(100 g = 1.98)

4.95



Saponi d'Italia Pecorino Romano,
DOP, Keil, ca. 240 g, per 100 g

2.80

SAPORI
D'ITALIA

Saponi d'Italia -
unsere Produkte
aus dem Land
des Geniessens.



Einfach online
einkaufen: coop.ch

coop

Für mich und dich.

WEINKOLUMNE

Die Geheimnisse des Lavaux

Das Schweizer Weinbaugebiet Lavaux im Kanton Waadt gehört seit 2007 zum Unesco-Weltkulturerbe – und das nicht ohne Grund. Spektakuläre Steillagen und terrassierte Weinberge prägen die Landschaft; geschaffen von fleissigen Mönchen im 11. Jahrhundert. Dazu der imposante Blick über den schimmernden Genfersee und die Alpen. Und natürlich die zahlreichen Weingüter und deren herausragenden Weine. Ein Traum!

Die Chasselas-Traube ist hier die unangefochtene Königin. Doch auch traditionelle Rebsorten wie Sauvignon Blanc, Pinot Noir, Gamay oder Neuzüchtungen wie Gamaret werden hier kultiviert.

Die Waadtländer Riviera mit etwa 800 Hektaren Rebfläche ist geprägt von den sechs Appellationen, die jeweils ihre eigenen Nuancen im Wein hervorbringen. «Dézaley» gilt als die Grand-Cru-Lage schlechthin: kraftvoll, mineralisch und mit Reifepotenzial. «Calamin», die kleinste der sechs Appellationen, bringt üppigere Weine mit einer leicht rauchigen Note hervor. «Saint-Saphorin» steht für fruchtige, lebendige Chasselas mit einer animierenden Säure. Währenddessen sind «Epresses» und «Villette» für ihre floralen, eleganten Weine bekannt. Und «Lutry», die östlichste Appellation im Lavaux, überzeugt mit filigraner Eleganz und feinem Schmelz. So unterschiedlich die Lagen, so vielfältig ist die Auswahl: Im Lavaux findet jede und jeder das passende Fläschchen.

Das eigentliche Geheimnis vom Lavaux liegt aber im Zusammenspiel zwischen der Sonne, dem See und den

jahrhundertealten Steinmauern. Tagsüber verwöhnt die direkte Sonneneinstrahlung die Reben. Die unmittelbare Nähe zum Genfersee sorgt für zusätzliche Lichtintensität. Und die Steinmauern speichern diese Wärme und bieten den Reben so auch in der Nacht ein wohlig warmes Umfeld. Diese einzigartigen Bedingungen verleihen den Weinen ihre typische Fülle und Eleganz.

Ich besuche die Region ja mindestens einmal pro Jahr. Mein Mini-Hideaway, wenn mir alles einmal zu viel wird – kann ich also nur empfehlen. Noch ein bisschen unnützes Wissen zum Schluss: Wussten Sie, dass auf der 200-Franken-Note der achten Schweizer Banknotenserie die steilen Rebhänge des Lavaux als Kontrast zur wilden Bergwelt verewigt wurden? Ein schönes Detail, das zeigt, wie einzigartig diese Region ist – nicht nur im Glas, sondern eben auch auf Papier.

DOMINIK INAL

WEINSPEZIALIST



Er macht Wein erlebbar: als Gründer vom Weinclub Weinkollektiv, der Erlebnisplattform Winemap und Experte bei Mondovino.



KNALLER! AB SOFORT

CHF 1.95

NEU

COLA-
LECKER!



Gilt für alle nimm2 Lachgummi Packungen:
Fruchtmix 250g, sauer 250g, Shakes 225g, Apfellinge 225g,
Happies 325g und Cola Flaschies 200g.
Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.

MARKEN-NEUHEITEN BEI COOP

Wir sind
NEU

10%

auf Kambly
Caramel Pointe
de Sel & Mignon



Donnerstag, 23. Oktober,
bis Mittwoch, 5. November 2025,
solange Vorrat

Halba

UNSER SÜSSES OHNE SAURES.



DIE SCHOGGI FÜR DIE SCHWEIZ.

coop

Für mich und dich.

AUSFLUG

Bonjour Genf!

Nirgends ist man so schnell im Ausland wie im Inland.
Wie bitte? Reist man in den westlichsten Zipfel der Schweiz,
findet man in Genf fast die ganze Welt.

Text **Fabia Bernet**

Die Schweiz hat die wundervolle Eigenschaft, dass man einfach an einem hundskommunen Samstagmorgen spontan in einen Zug steigen kann und sich nach nur ein paar Stunden Fahrt im eigenen Land wie im Ausland fühlt. Die Architektur ändert sich mit jedem zurückgelegten Kilometer, die Sprache und die Aussicht ebenso. Was bleibt, sind einzelne

vertraute Aspekte. Die Schweizer Flagge weht auch 250 Kilometer von zu Hause entfernt und die orangen Lettern von Coop leuchten einem ebenfalls von Weitem entgegen. Dieses Wochenende reisen wir für neue kulinarische Entdeckungen und Eindrücke also nicht weit weg. Die Reise geht in die Stadt mit dem wohl internationalsten Flair der Schweiz: Genf. ■

Warum nicht mal
übers Wochenende
nach Genf reisen?



SAMSTAG

Kunterbunt, kalt und köstlich

In Genf leben Menschen, die aus über 190 verschiedenen Ländern kommen. Kein Wunder also, dass auch die Bandbreite der Restaurants und Imbissstände der Stadt gigantisch ist. Um dies hautnah zu erleben, spaziert man direkt nach der Ankunft am Genfer Bahnhof durch das Pâquis-Quartier. Hier versammelt sich durch die Strassenamen (Rue de Berne, Rue de Zurich, Rue de Bâle etc.) die Schweiz und auch die ganze Welt. Neben dem libanesischen Restaurant speist man japanisch, um dann weiter vorne in der Speisekarte eines äthiopischen Restaurants zu stöbern. Zmittag essen Sie dort, oder aber im «Bains des Pâquis» mit herrlicher Sicht auf den Genfersee. Das Freibad mit Nostalgie-Faktor verströmt auch im Herbst und Winter seinen Charme. Ganz Mutige wagen jetzt noch den Sprung ins kühle Nass. Aufwärmen kann man sich immer noch in den beliebten Saunen. Am Nachmittag lässt man die Stadt bereits hinter sich und lässt sich mit dem Tuktuk (buchen via welo.swiss) durch die Rebberge, die sich nur wenige Minuten vom Stadtzentrum weg befinden, chauffieren. Ein Halt bei der Domaine des Charmes lohnt sich (Degustation auf Voranmeldung): Die Weine können Sie später immer wieder bei Coop nachkaufen und sich an Ihren Wochenendtrip erinnern. Mit der federleichten Stimmung, die das Trinken eines guten Glas Wein mit sich bringt, lässt man sich zurück in die Stadt und womöglich direkt ins Restaurant «Kampai» fahren. Die peruanisch-japanische Küche überzeugt mit der Kombination verschiedener Geschmacksprofile und passt perfekt zur am Vormittag im Pâquis-Quartier erlebten Internationalität. Tipp: Am Freitag- und Samstagabend ist ein Platz hinten im Restaurant zu bevorzugen, da sich im unteren Stock eine Bar befindet, die zwar beliebt zu sein scheint, aber durch die Karaoke-abende eher geräuschintensiv ist.



Ob im «Bains des Pâquis» (oben) oder im peruanisch-japanischen Restaurant «Kampai»: In Genf isst man gut.



REISEN UND SCHLAFEN

Hin- und Rückreise

Am einfachsten reisen Sie mit dem Zug nach Genf. So entfällt die lästige Parkplatzsuche und Sie kommen grad mitten im Geschehen an.

Übernachten

Im Hotel «Bristol Geneva» übernachten Sie gediegen und vor allem zentral. Der Genfersee und die Promenade entlang dessen sind knapp 100 Meter vom Eingang des Hotels entfernt. Zudem strahlt das Gebäude, das bereits 1851 gebaut wurde, den Glanz alter Zeiten aus.



Ein Ausflug mit dem Tuktuk lohnt sich. Besonders, wenn es damit in die Rebberge geht.

Was am Sonntag in Genf los ist, erfahren Sie auf Seite 46 →



Farbenfroh geht es sowohl auf dem Markt als auch im mexikanischen Restaurant «El Catrin» zu und her.

LA FÊTE DE L' ESCALADE

Sollte es passieren, dass Sie vom 12. bis 14. Dezember in Genf weilen, haben Sie das grosse Los gezogen. Dann findet «La Fête de l'Escalade» statt: ein Fest mit Umzügen durch die Strassen der Stadt, an denen die Atmosphäre des Genfs des 17. Jahrhunderts erlebbar gemacht wird. Grund für die Feierlichkeiten ist eine sagenumwobene Nacht vom 11. auf den 12. Dezember im Jahr 1602 als die Stadt von den Truppen des Herzogs von Savoyen belagert wurde, um die Stadt unter französische Herrschaft zu bringen. Der Einsatz der Genfer Bevölkerung verhinderte jedoch das Durchbrechen der Mauern.

Mehr Infos: geneve.com



SONNTAG

Marschieren, Markt und Mexiko

Nach einem ausgiebigen Frühstück checken Sie aus, ziehen sich gute Schuhe an und deponieren Ihr Gepäck an der Rezeption: Am letzten Tag des Kurzurlaubs wird Genf zu Fuss unsicher gemacht. Den Genfersee lassen Sie hinter sich, die steilen Gässchen der Altstadt bringen Sie bald ins Schwitzen. In einem der vielen kleinen Cafés (z. B. im «Pages & Sips») lässt sich der Puls aber schnell wieder beruhigen. Von der Promenade de la Treille hat man einen wundervollen Ausblick über die Stadt und runter auf den Parc des Bastions, der einem mit seinem Grossstadtflair fast schon Paris-Gefühle vermittelt. Von hier aus ist es nur noch ein Katzensprung zur Plaine de Plainpalais. Jeden Sonntag (und Dienstag und Freitag) findet hier ein grosser Foodmarkt statt. Fleischige grüne Oliven, grillierte Guggeli, deren Fett vom Drehspieß auf dampfende Rosmarinkartoffeln tropft, oder frische Früchte und knackiges Gemüse: Das kulinarische Herz hüpf hier höher. Am besten lassen Sie sich ein paar Gläschen frische Tapenade, einige Oliven, eingelegten Knoblauch und frisches Baguette einpacken. Formidable! Falls Sie sich den Bauch noch nicht vollgeschlagen haben, geht es spazierend zurück ins Pâquis-Quartier, wo die Reise ihren Anfang genommen hat. Dort, an der Rue de Richemont, befindet sich das mexikanische Restaurant «El Catrin». Ein wahres Highlight zum Schluss Ihres Besuches: Bestellen Sie Tacos nach Lust und Laune, die Guacamole ist fabelhaft und den Durst löschen Sie am besten mit einer Michelada (Biercocktail mit Tomatensaft) oder Horchata (Reisgetränk mit Zimt).

Die Reise wurde unterstützt von Genf Tourismus.





Genf ist zu jeder Jahreszeit einfach pittoresk.

SCHOGGI-PASS

Schleckmäuler aufgepasst: Online oder im Tourist Information Center kann man für 30 Franken (Kinder 6 Franken) den «Choco Pass» kaufen. Damit erhält man bei unterschiedlichen Chocolatiers einen Probierteller mit verschiedenen Schokoladenstückchen. Für Kinder mit dem Pass gibt es einen eigenen Teller mit einer Überraschung.


Mehr Infos: geneve.com



GUTES VON DAMALS FÜR HEUTE.


Seit 1869.

Erhältlich in grösseren Coop Verkaufsstellen.



bell.ch

Das ist gut. Seit 1869.



DIGITALER BON
In der Coop App aktivieren

1.50^{CHF} RABATT-BON

FÜR BELL RAUCHWÜRSTLI, SCHWEINSWÜRSTLI UND BELL WÜRSTLI AB 2 STÜCK NACH WAHL.

Gültig vom 23.10.2025 bis 05.11.2025.



Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar. Erhältlich in grösseren Coop Verkaufsstellen.



2 061700 176431





Hey Chicken-Fans, die müsst ihr probieren!



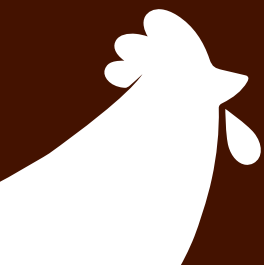
20%

auf ausgewählte Findus
Chicken Produkte



Aktion gültig vom 23.10. bis 29.10.2025

Entdecke unsere Neuheiten!



NEU

Nur für kurze Zeit!



www.leparfait.ch

Eintauchen und geniessen.

Angebote gültig
vom 23.10. bis 29.10.2025, solange Vorrat.
Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.



50%
ab 2 Stück

auf alle tiefgekühlten
Fondue Chinoise
nach Wahl



(exkl. Coop Prix Garantie)
z. B. Coop Fondue Chinoise Poulet, Schweiz, tiefgekühlt, 250 g
5.95 statt 11.95 (100 g = 2.38)



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

coop

Für mich und dich.

FOOBY

WE LOVE FOOD



WEEKEND

REZEPT

Mistkratzerli mit Traubensauce

Für 4 Personen

852 kcal pro Person

Aktive Zeit: 55 Min.

Gesamtzeit: 2 Std. 40 Min.

Das braucht's

- 4 EL Hagebuttenkonfitüre
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL milder Senf
- 4 Mistkratzerli (je ca. 500 g), kalt ausgespült, trockengetupft
- 1 TL Salz
- 200 g Couscous
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 3 dl Wasser, siedend
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und ganzer Saft
- 1 EL Butter
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 500 g rosa Trauben, halbiert
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Wasser
- 2 EL Hagebuttenkonfitüre

Und so wirds gemacht

Mistkratzerli: Konfitüre und alle Zutaten bis und mit Senf in ein Schälchen geben, gut verrühren. Mistkratzerli mit der Hälfte der Marinade bestreichen, Rest beiseite stellen. Mistkratzerli zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren. Herausnehmen, salzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Braten im Ofen: Ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Mistkratzerli mit der beiseitegestellten Marinade bestreichen, ca. 15 Min. fertig braten.

Couscous: Couscous in eine Schüssel geben, würzen, mischen. Siedendes Wasser darübergiessen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern. Öl, Zitronenschale und -saft begeben, mischen.

Traubensauce: Butter in einer Pfanne erwärmen. Schalotte begeben, ca. 2 Min. andämpfen. Trauben begeben, ca. 5 Min. weiterdämpfen. Sojasauce, Wasser und Konfitüre begeben, unterrühren, erhitzen.

Anrichten: Mistkratzerli halbieren, mit dem Couscous und der Traubensauce anrichten.

Rezepte für jeden Tag unter:
www.fooby.ch

In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi


**Crémant d'Alsace AOC
Rosé Wolfberger, brut,**
Fr. 13.50/75 cl

Erhältlich in ausgewählten
Coop-Supermärkten
oder unter: www.coop.ch

WEINTIPP

Rosa Duo

Die Kombi von Geflügel und Trauben ist ein Klassiker der französischen Küche. Darum setze ich auch beim Weinpairing auf Tradition. Das Haus Wolfberger wurde 1902 als eine der ersten Genossenschaften im Elsass gegründet. Ich mag vor allem die Schaumweine – so wie den rosa Crémant, den ich Ihnen zum Mistkratzerli wärmstens empfehle. Mit seiner fruchtigen Art greift er wunderbar die Aromen der rosa Trauben auf. Gekeltert wurde er aus Pinot Noir, der sich ausgezeichnet mit dem Senf in der Marinade verträgt. Und: Die Paarung ist auch optisch ein Genuss!

BRITTA WIEGELMANN

WEINJOURNALISTIN



Ausgebildet an der
Uni Bordeaux, mit einer
Spürnase für Wein
und einer Leidenschaft
fürs Essen.

Backen in Bioqualität.

Angebote gültig
vom 23.10. bis 29.10.2025, solange Vorrat.
* Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten



*Naturaplan Bio-Speckwürfel,
in Selbstbedienung, ca. 160 g, per 100 g

3.60



Naturaplan Bio-Eier, Schweiz, 60 g+,
6 Stück (1 Stück = -92)

5.50



Naturaplan Bio-Butter, Mödeli,
200 g (100 g = 2.30)

4.60



*Naturaplan Bio-Hefewürfel,
42 g (100 g = 1.19)

-50



Naturaplan Bio-Weissmehl,
1 kg

3.-



Naturaplan Bio-Zopfmehl,
1 kg

3.80



Naturaplan Bio-Kristallzucker,
1 kg

2.50



Naturaplan Bio-Vollmilch, past., 3,9 %,
1,75 Liter (1 Liter = 1.83)

3.20



Für mich und dich.

SCHNELL & EINFACH

Schokoladen-Panna cotta mit Kaki

Für 4 Personen

554 kcal pro Person

Aktive Zeit: 30 Min.

Gesamtzeit: 4 Std. 30 Min.

Für 4 Förmchen von je ca. 2 dl,
kalt ausgespült**Das braucht's**

- 4 dl Rahm
- 1 dl Milch
- 1 ½ EL Honig

- 100 g dunkle Schokolade, fein gehackt
- 2 Blätter Gelatine, ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft
- 1 Kaki
- 1 EL Honig
- 3 EL Wasser
- 1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille

Und so wird's gemacht

Panna cotta: Rahm und Milch in einer Pfanne verrühren, unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, auf ca. 4 dl einkochen.

Pfanne von der Platte nehmen. Honig, Schokolade und Gelatine unter die heisse Flüssigkeit rühren, Masse durch ein Sieb in die vorbereiteten Förmchen füllen, auskühlen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. oder über Nacht fest werden lassen.

Kaki: Die Hälfte der Kaki in einen Messbecher geben Honig, Wasser und Vanille begeben, pürieren. Restliche Kaki in 5 mm grosse Würfeli schneiden. Panna cotta mit der Kaki anrichten, Sauce darauf verteilen.

Ein Rezept von

FOOBY
WE LOVE FOOD

La pizza, che bontà!

Holen Sie sich ein Stück
Italianità ins Haus.



Angebote gültig
vom 23.10. bis 29.10.2025, solange Vorrat.
* Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.



Saponi d'Italia Burrata,
2x100 g (100 g = 2.48)

4.95



*Saponi d'Italia Pizza Margherita,
370 g (100 g = 2.57)

9.50



Saponi d'Italia Pinsa,
250 g (100 g = 1.80)

4.50



*Saponi d'Italia Pizzamehl,
1 kg

2.80



*Saponi d'Italia Olive nere denocciolate,
160 g (100 g = 1.31)

40%
ab 2 Stück

2.10
statt 3.50



*Saponi d'Italia Chili Crunch,
180 g (100 g = 3.86)

6.95

SAPORI
D'ITALIA

Saponi d'Italia -
unsere Produkte
aus dem Land
des Geniessens.



Einfach online
einkaufen: coop.ch

coop

Für mich und dich.

Dieses Rezept gibts
auf **fooby.ch** und in
der **FOOBY App**.

**REZEPT**

Hagebuttentee mit Cointreau

Für 4 Gläser

58 kcal pro Glas

Aktive Zeit: 15 Min.

Gesamtzeit: 30 Min.

Für 4 Tassen von je ca. 3 dl

**Das braucht's**

- 8 dl Wasser
- ½ dl Orangenlikör (z. B. Cointreau)
- 2 Beutel Hagebuttentee
- 2 EL Holundergelee
- 4 Sternanise

- 1 Clementine, in feinen Scheiben

Und so wirds gemacht

Tee: Wasser und alle Zutaten bis und mit Sternanisen in eine Pfanne geben, aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, Tee zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen, absieben.

Servieren: Clementinenscheiben und je 1 Sternanis in Gläser oder Tassen verteilen, Tee dazugießen.

Tipp: Statt Holundergelee flüssigen Honig verwenden.

Halba



SO RUND SCHMECKT UNSER ECKIGES.



30%
ab 3 Stück

auf alle Artikel der
Marke Halba nach
Wahl oder im Trio*

*Angebot gültig vom 23.10. bis 29.10.25, solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.

DIE SCHOGGI FÜR DIE SCHWEIZ.

coop

Für mich und dich.

FEIGEN-MANDEL-MUFFINS

Kochspass mit Kindern

Dieses und weitere
Rezepte gibts auf
littlefooby.ch und in
der **FOOBY App**.

little
FOOBY

Mini-Chef ★★☆☆

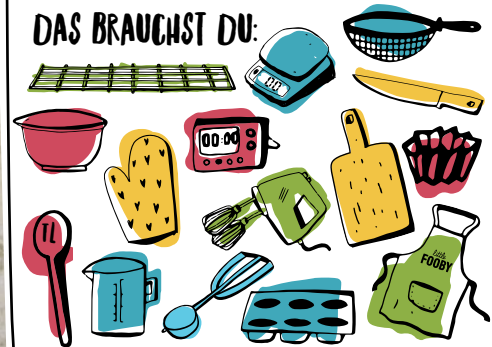
30 Min.
aktive Zeit

50 Min.
Gesamtzeit

322 kcal
pro Stück



DAS BRAUCHST DU:



AN DEN FARBIGEN STELLEN

KÖNNEN DIE KIDS MITHELFFEN.

Das brauchts für 12 Stücke

Und so wirds gemacht

Vorbereitung: **Papier-Backförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs geben.**

- 120 g Butter, weich
- 120 g Zucker
- 1 Päckli Vanillezucker
- ¼ TL Salz
- 2 Eier
- 1½ dl Vollmilch
- 250 g Weissmehl
- 50 g Mandelstifte
- 2 TL Backpulver

Teig: Butter in eine Schüssel geben. Zucker, Vanillezucker und Salz begeben. Masse mit den Schwingbesen des Mixers verrühren. Eier darunterühren. Milch dazugiessen, verrühren. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen, unter die Masse rühren. **Teig mit einem Glacelöffel in das vorbereitete Muffinblech verteilen.**

- 6 Feigen

Feigen: Feigen halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig legen, etwas andrücken.

Backen: Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

- Puderzucker zum Bestäuben

Dekoration: Muffins mit wenig Puderzucker bestäuben.



VOM KLASSIKER BIS ZUM BIO-KRÄUTER.


HIT
29.95

CHIVAS REGAL
WHISKY
12 YEARS
40%, 70 CL


HIT
21.95

*TAMNAVULIN
SHERRY CASK
EDITION
SPEYSIDE
SINGLE MALT
WHISKY
40%, 70 CL


HIT
43.90

*ABERFELDY
SINGLE MALT
WHISKY
12 YEARS
40%, 70 CL


**1-Liter-
Flasche**
HIT
10.50

MARTINI
BIANCO
ODER ROSSO
15%, 100 CL
*MARTINI
FIERO
14,9%, 75 CL


HIT
54.95

*BRUICHLADDICH
THE CLASSIC
LADDIE
SINGLE MALT
WHISKY
50%, 70 CL


**1-Liter-
Flasche**
HIT
34.95

*FREIHOF
JAGERTEE-
PUNSCH
44%, 100 CL


HIT
22.90

*TANQUERAY
LONDON
DRY GIN
43,1%, 70 CL


HIT
17.95

SÄNTIS CHRÜTER
BIO-KRÄUTER-
BITTER
28%, 70 CL


HIT
17.95

JÄGERMEISTER
35%, 70 CL

A WORLD OF WHISKY FLAVOURS

HIT
30.95

**Singleton
12 YO***
70 cl / 40 % Vol.



HIT
24.45

**Singleton
Master's Selection***
70 cl / 40 % Vol.



HIT
39.90

**Talisker
10 YO**
70 cl / 45.8 % Vol.



HIT
39.95

**Dalwhinnie
15 YO**
70 cl / 43 % Vol.



HIT
69.90

**Lagavulin
16 YO**
70 cl / 43 % Vol.



HIT
66.90

**Oban
14 YO***
70 cl / 43 % Vol.



HIT
39.95

**Glenkinchie
12 YO***
70 cl / 43 % Vol.



HIT
39.95

**Cragganmore
12 YO***
70 cl / 40 % Vol.



HIT
49.95

**Caol Ila
12 YO***
70 cl / 43 % Vol.



BITTE TRINKEN SIE VERANTWORTUNGSVOLL. | DRINKIQ.com

Diese Angebote sind erhältlich bei Coop. * Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten. Für Online-Besteller: alle Angebote auch erhältlich auf coop.ch/spirituosen.



Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.

HUI, HUI!

WER ABONNIERT, PROFITIERT



Zu Halloween verlosen wir
unter allen Abonnent:innen
des Supercard Newsletters
100 Coop Geschenkkarten
im Wert von je CHF 100.-*

Bis 5.11.2025
Newsletter
abonnieren
& gewinnen

* Auszahlung als Coop Geschenkkarte. Keine Barauszahlung möglich.
Gewinner:innen werden schriftlich benachrichtigt. Teilnahmeschluss: 5.11.2025



Jetzt anmelden:
supercard.ch/newsletter

coop

Für mich und dich.

Themenschwerpunkt **MOBILITÄT**

Heute

Wunsch und Wirklichkeit

Reichweite, Ladeinfrastruktur
und Besteuerung drohen den Elan
der E-Mobilität auszubremsen

62

MORGEN

Autonome Fahrzeuge

70

GESTERN

Schweizer Autolegenden

66

**Der Microlino:
zu 100 Prozent
elektrisch und
aus der Schweiz.**





**MARKT**

Elektromobilität am Scheideweg

Elektro- und Hybridfahrzeugen haben sich in der Schweiz zwar etabliert, doch der Übergang zur Elektromobilität läuft derzeit eher zäh. Reichweite, Ladeinfrastruktur und Besteuerung der E-Autos bremsen die Entwicklung.

Text **Eugenio D'Alessio**

Seit gut zehn Jahren haben sich Autos mit Elektroantrieb in der Schweiz etabliert.

Vollelektrische Autos mit Lithium-Ionen-Batterien sind auf den Schweizer Strassen mittlerweile nichts Ungewöhnliches mehr. Noch vor fünf Jahren machten diese Fahrzeuge lediglich 8,2 Prozent der Neuwagenverkäufe aus. Doch ihr Anteil stieg rasant und kam laut Auto Schweiz, dem Dachverband der Schweizer Automobil-Importeure, im vergangenen August auf 20,5 Prozent.

Plug-in-Hybrid-Fahrzeuge – angetrieben von einem Verbrennungsmotor in Kombination mit einem Elektromotor, dessen Batterie auch via Stromnetz aufladbar ist – erreichten im selben Zeitraum einen Marktanteil von mehr als 10 Prozent. Die konventionellen Hybride mit Verbrenner- und Elektromotor, aber ohne Netzanschluss zum Aufladen der Batterie, hatten mit 36,5 Prozent den Löwenanteil am Neuwagenmarkt. Insgesamt kamen diese drei alternativen Antriebssysteme – vollelektrisch, Plug-in-Hybrid und konventioneller Hybrid – laut Auto Schweiz bis August 2025 auf nahezu 70 Prozent der Neuwagenverkäufe in der Schweiz.

Die Wende zur E-Mobilität ist noch fern

Doch die Wirklichkeit hinter diesen auf den ersten Blick eindrucksvollen Zahlen ist erheblich komplexer. Denn an der einheimischen Fahrzeugflotte haben die reinen Elektrofahrzeuge trotz ihres Absatzwachstums in den vergangenen zehn Jahre nach wie vor nur einen verschwindend geringen Anteil. Laut Bundesamt für

Statistik waren Ende vergangenen Jahres von den rund 4,8 Millionen in der Schweiz zugelassenen Personenwagen lediglich 200 000 mit einem vollelektrischen Antrieb unterwegs – das sind gerade einmal knapp 4 Prozent.

PWs mit vollelektrischem Antrieb kamen im August auf

20,5%

Marktanteil in der Schweiz.

Hinzu kommen weitere Anzeichen, die aktuell darauf hindeuten, dass die Wende zur Elektromobilität an Dynamik verloren hat. In den vergangenen drei Jahren konnten sich die Verkäufe neuer vollelektrischer Autos nur schwach entwickeln von 17,8 Prozent Marktanteil im Jahr 2022 auf 20,5 Prozent im August dieses Jahres. Bestätigt wird dieser Trend vom Mobilitätsbarometer 2025 der Axa-Versicherungen, für das 1640 Personen in der Schweiz befragt wurden: Nur 24 Prozent planen für einen künftigen Autokauf die Anschaffung eines Elektromodells. → Seite 64

→ Der Wert ist im Vergleich zum Vorjahr zwar stabil, jedoch gegenüber dem Ergebnis von 2023 stark rückläufig: Damals hatten noch 34 Prozent der Befragten angegeben, ein Elektroauto kaufen zu wollen.

Neue Hürden

Steht die Wende zur Elektromobilität also auf der Kippe? «Obwohl sie inzwischen aus über 200 Modellen wählen können, zögern die Kundinnen und Kunden beim Kauf eines E-Autos», analysiert Thomas Rücker (50), Direktor von Auto Schweiz. Er sieht die wirtschaftliche Lage und das Fehlen eines umfassenden Ökosystems als Ursachen. «Bedenken hinsichtlich der Reichweite und der Ladeinfrastruktur bleiben die grössten Hürden.» Zudem leide die Wende zur Elektromobilität unter den politischen Rahmenbedingungen: «2024 hat der Bundesrat die Steuerbefreiung für Elektroautos aufgehoben und der jüngste Plan des Bundesrats, Elektroautos ab 2030 zu besteuern, bremst die Energiewende.» Daher brauche

Ende September 2025
gab es in der Schweiz
17 000
öffentliche Ladesäulen.

es verstärkte Massnahmen, um die Bevölkerung zum Umstieg auf Elektrofahrzeuge zu bewegen, sagt Rücker und hebt deren Vorteile hervor: langfristige Einsparungen, Komfort, Zuverlässigkeit und Umweltfreundlichkeit. «Elektroautos sind dank ihres geringeren Energieverbrauchs und der geringen Wartungskosten deutlich günstiger im Betrieb. Über den gesamten Lebenszyklus hinweg gleichen diese Einsparungen den höheren Anschaffungspreis mehr als aus», argumentiert Rücker. «Je höher die jährliche Fahrleistung, desto günstiger die Kalkulation, insbesondere wenn das Laden zu Hause erfolgt.»

Die Schweiz verfüge zwar über ein hervorragendes Angebot an Elektroautos sowie über das beste öffentliche Ladenetz Europas, erklärt Krispin Romang (49), Direktor von «Swiss eMobility», dem Schweizer

Vorstoss für das «Recht auf die Steckdose»

Nach dem Nationalrat hat im Juni auch der Ständerat eine Motion angenommen, die den Bewohner:innen von Mietwohnungen und Stockwerkeigentum den Zugang zu Ladeinfrastrukturen für Elektroautos sichern soll. Die Mehrheit in der Schweiz verfüge nicht über unabhängiges Wohneigentum und könne keine Heimpladestationen installieren ohne Goodwill der Immobilienbesitzenden, Verwaltungen und Miteigentümer:innen, heisst es in der Motion. Das «Recht auf die Steckdose» fördere die E-Mobilität auf dem Weg zur CO₂-Neutralität bis 2050.

LADENINFRASTRUKTUR

Förderverein für Elektromobilität. Aber: «Der Engpass für die Elektromobilität bleibt im Bereich der Installation von Heimpladestationen.» Romang verweist auf das Potenzial der Elektromobilität, etwa im Hinblick auf das bidirektionale Laden: Elektroautos sollen künftig nicht nur aufladbar sein, sondern als mobile Energiequelle dienen, die ein Haus oder das Netz mit Strom versorgen kann. Der Direktor von «Swiss eMobility» ist davon überzeugt, dass innerhalb der nächsten zehn Jahre die Mehrheit der Fahrzeuge auf dem Schweizer Markt elektrisch sein wird: «In Norwegen und Dänemark haben E-Autos bereits die 50-Prozent-Marke bei den Neuzulassungen überschritten.»

Umstrittene Ökobilanz

Doch da ist noch die Schattenseite der Elektromobilität – eine ungünstigere CO₂-Bilanz als Fahrzeuge mit Verbrennungsmotor, vor allem bei der Batterieherstellung. Dazu braucht es sogenannte seltene Erden, in den allermeisten Fällen Kobalt: ein teures und giftiges Metall, das in der Demokratischen Republik Kongo unter fragwürdigen sozialen und ökologischen Bedingungen abgebaut wird. «Batteriebetriebene Fahrzeuge sind hinsichtlich der Emissionen, der Energieeffizienz und des Rohstoffverbrauchs sauberer als andere Fahrzeugtypen», entgegnet Krispin Romang. «Erdöl hat mit Abstand die grössten negativen Auswirkungen auf die Umwelt. Zudem lassen sich bei den Batterien der E-Autos bereits heute 97 Prozent der Rohstoffe recyceln.»

Fazit: Ungeachtet der aktuellen Probleme werden E-Autos in den kommenden Jahren aller Wahrscheinlichkeit nach eine immer grössere Rolle spielen. ■



THOMAS RÜCKER

AUTO SCHWEIZ



Direktor der Vereinigung der Schweizer Automobil-Importeure.

KRISPIN ROMANG

E-MOBILITY



Direktor des Schweizer Elektromobilitätsverbands.

RENAULT 4 E-TECH ELECTRIC



bis zu 409 km Reichweite¹
Google-Integration² & über 50 Apps³
bis zu 1 405 l Kofferraumvolumen⁴

¹ gemäss WLTP ² je nach Version. Google, Google Play, Google Maps, Waze und andere Marken sind eingetragene Marken von Google LLC. ³ je nach Land ⁴ bei umgeklappter Rücksitzbank. Renault 4 E-Tech electric evolution 150 PS comfort range, 0 g CO₂/km, 16,7 kWh/100 km, Energieeffizienz-Kategorie B.



renault.ch



Nach dem Zweiten Weltkrieg nimmt der Autoverkehr in der Schweiz rasant zu. Das zeigt diese Szene von 1960 auf dem Sustenpass.



GESCHICHTE

Automobilbau in der Schweiz – eine Legende

Als eines der bedeutendsten europäischen Herstellerländer hatte die Schweiz anfangs des 20. Jahrhunderts rund 40 Autobauer. Laurent Tissot, emeritierter Professor an der Uni Neuchâtel und Experte für Verkehrsgeschichte, kennt diese fast vergessene Epoche gut.

Text **Eugenio D'Alessio**

L Laurent Tissot, womit lässt sich der Boom des Schweizer Automobilbaus an der Schwelle zum 20. Jahrhundert erklären?

Die Industrialisierung der Schweiz basierte gegen Ende des 19. Jahrhunderts in grossem Mass auf Präzisionsmechanik. Dieses technische Fundament ermöglichte zunächst die Fertigung von Velos, dann Motorrädern und schliesslich Automobilen. Die dazu erforderlichen Fachkenntnisse waren ähnlich. Wer Materialien, Bearbeitung und Montage beherrschte, hatte es nicht schwer, den Übergang vom Velo zum Töff und schliesslich zum Auto zu schaffen.

Welche waren zu jener Zeit die bedeutendsten Schweizer Hersteller?

Zu den bekanntesten zählen Pic-Pic und Stella, beide in Genf, Martini im neuenburgischen Saint-Blaise sowie Turicum und Egg & Egli in Zürich. Die prestigeträchtigste Schweizer Marke war zu Beginn des 20. Jahrhunderts Martini, bekannt für ihre Eleganz. Nicht zu vergessen Charles und Frédéric Dufaux: Die Genfer Brüder konstruierten 1905 das erste Rennauto mit 8-Zylinder-Reihenmotor. Genf war auch die am stärksten motorisierte Stadt und Geburtsort des Automobilismus: Die Schweizer Automobilclubs ACS und TCS wurden beide Ende des 19. Jahrhunderts dort gegründet.

Und welches Ausmass hatte die Autoproduktion der Schweiz insgesamt?

Den zuverlässigsten Schätzungen zufolge waren zwischen 1908 und 1912 die USA der weltweit führende Autohersteller mit einer jährlichen Pro- → Seite 68

ANZEIGE

Führerscheinfreie Mobilität

Für Menschen, die auf Qualität setzen.

Produziert im Emmental – Swiss Made

Diverse Modelle lieferbar / Auch gepflegte Occasionen

- Einfachste Bedienung
- Automatische Bremse
- Mit oder ohne Kabine
- Geschwindigkeit wählbar von 10 bis 30 km/h
- Auto-Eintausch bei uns möglich

Gratis Unterlagen Steck Mobil

Name, Vorname _____

Strasse, Ort _____

Steck Automobile AG • Dorfstrasse 32 • 3513 Bigenthal
Telefon 031 700 02 80 • www.steck-automobile.ch

45 km/h
Spezialist



Genf wird rasch zu einer der am stärksten motorisierten Städte der Schweiz (Foto von 1964).

Von 1936 bis 1975 lässt General Motors in Biel produzieren (Foto von 1947).



FOTOS: ALAMY, MARIO CAFISO, KEYSTONE, MARTINI/ÉDOUARD ELZINGRE

→ duktion von etwa 200 000 Einheiten, gefolgt von Frankreich mit 36 000, dem Vereinigten Königreich mit 15 000 und Deutschland mit 14 000 Einheiten. Mit rund 1300 produzierten Fahrzeugen pro Jahr kam die Schweiz auf den 9. Rang.

Das Auto war damals wohl ein Luxusprodukt, oder?

Ja, nur die Elite – Adel, Industrielle, Bankiers oder Grosshändler – nutzten es, vor allem zum Zeitvertreib. Die Ärzteschaft setzte früh aufs Auto, um damit Hausbesuche zu machen. Für das gemeine Volk hingegen war der Kauf eines Autos undenkbar: Um 1912 kostete es etwa zwei bis vier Jahresgehälter eines Arbeiters.

Wie war die Akzeptanz in der Bevölkerung?

Eher schlecht. Vor allem auf dem Land, wo man das Auto häufig als zerstörerisches und lärmendes Monster wahrnahm, welches das Vieh erschreckte und das Landleben störte. Manche Bauern warfen Steine auf vorbeifahrende Autos oder streuten Nägel auf die Fahrbahn. Und so war beispielsweise in Graubünden bis 1925 jeglicher Autoverkehr verboten.

Nach dem Ersten Weltkrieg verschwanden die meisten Schweizer Hersteller. Wie kam es dazu?

Trotz guter Technik und qualifizierter Arbeitskräfte konnten die kleinen Schweizer nicht mit der von Ford in den USA eingeführten und in Deutschland übernommenen Fließbandproduktion mithalten. Diese industrielle Fertigung senkte die Kosten und überschwemmte den Markt mit günstigen Fahrzeugen. Nur wenige Schweizer Hersteller überlebten, etwa die Lastwagenfabrik Saurer aus Arbon im Thurgau.

Was ist von dieser Epoche geblieben?

Das technische Erbe wird mit historischen Fahrzeugen bewahrt, beispielsweise in Privatsammlungen wie der Fondation Giannada in Martigny im Oberwallis oder im

Verkehrshaus Luzern. Der 1934 in Binningen geborene und 1998 ebendort verstorbene Baselbieter Peter Monteverdi versuchte, an die Tradition anzuknüpfen, und produzierte ab 1967 Sport- und Luxuswagen, die seinen Namen trugen. Doch anfangs der 1980er-Jahre stellte Monteverdi seine Tätigkeit ein. Derzeit gibt es allein den Microlino: Das 2016 von der Zürcher Familie Ouboter lancierte, rein elektrische Kleinstfahrzeug mit knapp 500 Kilo Leergewicht wird in Turin in Norditalien gebaut. Ansonsten hat die Schweiz keine Autobauer mit Serienfertigung, spielt aber eine wichtige Rolle im Bereich der Zulieferung.

Dann gab es noch General Motors in Biel ...

Ja, der US-Hersteller erbaute in den 1930er-Jahren beim Bahnhof ein Montagewerk (*heute ein Coop-Supermarkt, Anm. d. Red.*). Im Februar 1936 rollte dort der erste Schweizer Buick vom Band. Bis zur Schliessung 1975 montierte die Schweizer Tochtergesellschaft von General Motors rund 330 000 Autos in der Uhrenstadt. Ähnlich übrigens wie die Amag-Gruppe, die zwischen 1939 und 1972 rund 30 000 Wagen – vor allem US-Marken – im aargauischen Bad Schinznach montierte. ■

LAURENT TISSOT

HISTORIKER



Als emeritierter Professor ist Laurent Tissot (72) spezialisiert auf Verkehrs- und Tourismusgeschichte.



Das Plakat des Künstlers Édouard Elzingre (1880–1966) von 1912 wirbt für Martini, zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine der renommiertesten Schweizer Automobilmarken.

Hier wird das Erbe bewahrt

Die Stiftung Swiss Car Register SCR in Safenwil AG ist die Gralshüterin von über 150 Jahren Schweizer Automobilgeschichte. Sie bewahrt und erschliesst Archive, Publikationen und Fotografien im Zusammenhang mit Karosseriebauern und Marken. Unter anderem verfügt sie über eine Fachbibliothek mit mehr als 15 000 Dokumenten. Mit Ausstellungen, Vorträgen und Veranstaltungen ist sie ein Ort des Austauschs und der Forschung für Spezialisten ebenso wie für die Öffentlichkeit. Die Archive sind jeden ersten Dienstag des Monats von 17 bis 21.30 Uhr geöffnet, sonst nach Vereinbarung.

www.swisscarregister.ch

INFO

ANZEIGE



Rock'n'Roll für den Nacken

- stark wärmend
- für Nacken und Schultern
- praktisch und immer dabei





AUTONOMES FAHREN

Nachhaltig und sicher unterwegs

Weltweit wird an Verkehrskonzepten der Zukunft auf der Basis autonomer Autos gearbeitet. Auch die Schweiz testet seit bald zehn Jahren fahrerlose Fahrzeuge. Von ihnen erhoffen sich die Planer unter anderem weniger Stau und mehr Sicherheit.

Text **Martin Winkel**

Wer mit dem Auto zur Arbeit fährt, gerät oft in einen Stau – in der Regel allein in einem Fahrzeug sitzend, das für den Rest des Tages nutzlos auf einem teuren Parkplatz in der City steht. Der ÖV, unflexibel und unbequem, ist dennoch für viele keine Alternative zum eigenen Auto.

Das kann sich ändern, sobald es neue, attraktivere Angebote gibt. Das Zauberwort heisst «Ridepooling», wörtlich übersetzt: Fahrgemeinschaften. Dahinter steht in Zukunft mehr: Dank autonomer Fahrzeuge und von KI unterstützter Routenplanung brauchen die Kund:innen bloss eine App, um den Transportdienst zu buchen und ihr Fahrtziel anzugeben. Zu erleben war diese Vision Anfang September bei der IAA

Mobility in München, als die Volkswagen-Tochter Moia ihr System auf Basis des autonom fahrenden VW-Modells «ID. Buzz AD» präsentierte. «Wir bieten den Menschen damit eine neue Art der Mobilität», erklärt Moia-Chef Sascha Meyer (42). «Sie ist flexibel, komfortabel und bezahlbar.»

Postauto als Pionier

Als weltweit erstes Unternehmen setzte die Schweizer Postauto AG autonome Fahrzeuge im öffentlichen Verkehr ein: Von 2016 bis 2019 rollten ihre selbstfahrenden Kleinbusse durch Sitten VS. Doch die Technik war nicht ausgereift, und heute gehören Unternehmen aus China zu den Marktführern beim Einsatz



VW «ID. Buzz AD»:
Die Volkswagen-Tochter Moia will ihr System 2026 auch hierzulande auf die Strasse bringen.

automatisierter Fahrzeuge. Zum Beispiel «WeRide»: Das Unternehmen ist bei Projekten in den USA, Dubai, Singapur, China und am Zürcher Flughafen am Start.

Hat die Schweiz den Anschluss verloren? «Nein», sagt der Nidwaldner Ständerat Hans Wicki (61), Präsident des Schweizerischen Verbands für autonome Mobilität SAAM. «Die Einführung neuer Mobilitäts-technologien ist immer ein schrittweiser Prozess. Während in anderen Ländern grosse Flotten zuweilen unter einfacheren Rahmenbedingungen getestet werden, setzt die Schweiz bewusst auf Sicherheit, Qualität und gesellschaftliche Akzeptanz.» Wicki erwartet, dass wir auch in der Schweiz bald autonom unterwegs sind: «In den nächsten Jahren werden wir in mehreren Regionen den Übergang von Pilotprojekten hin zu → Seite 72

FOTOS: ADOBE STOCK, VW

Treiber der autonomen Mobilität

Die Swiss Association for Autonomous Mobility SAAM (Schweizerischer Verband für autonome Mobilität) ist eine Plattform für Austausch und Zusammenarbeit: «Wir vernetzen Industrie, Forschung, Behörden und Betreiber, um aus Einzellösungen ein funktionierendes Gesamtsystem entstehen zu lassen», erklärt SAAM-Präsident Hans Wicki. Der Verband mit ca. 40 Mitgliedsorganisationen wirkt auch bei politischen Vorhaben mit. Zentrale Themen sind Regulierung, gesellschaftliche Akzeptanz und Technologie automatisierter Mobilität.

www.saam.swiss

KURZERKLÄRT

ANZEIGE

 **SBB CFF FFS**

**GUTSCHEIN
FÜR EIN SCHNUPPER-HALBTAX
ERWACHSENE FÜR 2 MONATE**

CHF

33.-

Schnuppern und profitieren.

Das Angebot ist nur gültig gegen Vorlage dieses Gutscheins. Lösen Sie diesen Gutschein vom **23.10.2025 bis 1.12.2025** an einer bedienten Verkaufsstelle des Öffentlichen Verkehrs ein. Innerhalb dieser Zeit kann der erste Gültigkeitstag des Schnupper-Halbtax frei gewählt werden und das Schnupper-Halbtax ist ab diesem Tag zwei Monate gültig. Das Schnupper-Halbtax wird auf den SwissPass referenziert. Bringen Sie dafür einen gültigen amtlichen Ausweis und ein Passfoto (physisch oder digital auf Ihrem Smartphone) oder Ihren SwissPass mit. Kaufen Sie nach dem Schnupper-Halbtax ein Jahres-Halbtax aus dem Standardsortiment, rechnen wir Ihnen die CHF 33.- (Erwachsene ab dem 25. Lebensjahr) bzw. CHF 19.- (Jugendliche zwischen dem 16. und dem 25. Lebensjahr) an. Die Anrechnung auf ein Halbtax aus dem Standardsortiment ist maximal bis fünf Monate nach Kaufdatum des Schnupper-Halbtax möglich. **Das Angebot gilt nur für Personen, die in der Schweiz oder in einem angrenzenden Nachbarland wohnen.**

Produktnummer: 58272 / Ordercode: CZM25

 Swiss Pass

→ kommerziellen Angeboten mit automatisierten Fahrzeugen erleben – teils im Personenverkehr, teils im Gütertransport.» Eines dieser Projekte läuft im Furttal westlich von Zürich unter Beteiligung der Kantone Zürich und Aargau sowie der Schweizerischen Bundesbahnen SBB. «Hier liegt der Fokus auf der Weiterentwicklung des lokalen ÖV-Angebots, indem automatisierte Fahrzeuge als Zubringer zum und vom Bahnhof erprobt werden», erklärt SAAM-Präsident Wicki. Derzeit scannen Elektroautos des Typs Nissan Ariya das Testgebiet: Ihre Sensoren und Kameras machen detaillierte Aufzeichnungen von Strassenverlauf, Verkehrszeichen, Fahrbahnmarkierungen, Randsteinen und so weiter.

Die Bevölkerung im Furttal wird das Angebot voraussichtlich ab 2026 zeitweilig nutzen und die selbstfahrenden Autos via App für Fahrten innerhalb der Pilotregion buchen können. Was in Chinas Hauptstadt Peking oder in der US-Metropole San Francisco heute bereits Realität ist, wird dann auch in Boppelsen ZH und Killwangen AG möglich sein. ■



FOTO KEYSTONE

Im Rahmen eines EU-Pilotprojekts setzen die Genfer Verkehrsbetriebe TPG seit 2018 selbstfahrende Kleinbusse ein.

ANZEIGE

PUBLIREPORTAGE

VOLLE LADUNG ZUKUNFT MIT COOP PRONTO

Schnellladen, einkaufen und sparen: Pronto Charge und Coop Pronto Card machen E-Mobilität besonders attraktiv.



Fotos: Mischa Christen



Scannen Sie den QR-Code und beantragen Sie Ihre Coop Pronto Card ganz einfach online!

Coop Pronto macht den nächsten Schritt in Richtung nachhaltige Mobilität: In Dagmersellen stehen seit Januar 2025 die ersten ultraschnellen Pronto Charge Ladesäulen. Hier laden E-Autos mit bis zu 400 kW reinem Ökostrom – und das unkompliziert und markenunabhängig. Während das Fahrzeug lädt, bleibt Zeit für einen Einkauf im Coop Pronto Shop, wo Kundinnen und Kunden von einem breiten Sortiment des täglichen Bedarfs profitieren.

Ein besonderer Mehrwert: Mit der Coop Pronto Card laden Sie nicht nur an den neuen Pronto Charge Säulen, sondern auch an über 12'000 weiteren Ladepunkten in der ganzen Schweiz. Die Karte vereint Tanken, Laden und Einkaufen – alles kontaktlos und bequem. Sammeln Sie dabei Superpunkte. Zudem profitieren Sie von Vergünstigungen auf AdBlue und Autowäsche sowie einer Monatsrechnung, die auch digital erhältlich ist.

Mit Pronto Charge und der Coop Pronto Card gestaltet Coop Pronto die nachhaltige Mobilität in der Schweiz noch einfacher, transparenter und attraktiver. Erfahren Sie mehr unter <https://www.coop-pronto.ch/de/mobilitaet/tankkarten>



PRÄMIEN SHOP.CH

BLUE FRIDAY

+555

SUPERPUNKTE

für jede Online-
Prämienbestellung

Am Freitag, 24.10.2025
Exklusiv im Prämienshop

Angebot nur gültig für Onlinebestellungen von Prämien ab 4'000 Superpunkten.
Die Gutschrift der Superpunkte erfolgt unmittelbar.



Jetzt bestellen und profitieren: praemienshop.ch



Für mich und dich.



LIVIQUE SUPER DEAL

Vom 23.10. bis 12.11.2025

BIS ZU

60%

RABATT*



Relaxsessel Peter

Echtleider schwarz, Metall schwarz,
Sitzhöhe 47 cm, einmotorische Relax-
funktion. Artikel-Nr. 7.382.740

CHF 601.55 statt CHF 1'399.-

Bettsofa Miguel

Polyester Cord hellgrau,
Metall schwarz pulverbeschich-
tet, Liegefläche: 110 x 196 cm,
Sitzhöhe 41 cm.

Artikel-Nr. 7.303.290

CHF 200.- statt CHF 499.95



Ecksofa Domino

Stoff hellgrau, Metall schwarz.

Récamière rechts. Artikel-Nr. 6.349.921

Récamière links. Artikel-Nr. 6.349.952

CHF 1'887.40 statt CHF 3'199.-



Noch keine
Supercard?
Jetzt anmelden



*Exklusiv in allen Livique-Filialen der Schweiz und im Online-Shop.
Angebote nur mit Supercard und solange Vorrat erhältlich.

LIVIQUE

2-Jahresabo nur CHF 119.– statt CHF 168.–*



x Geschenk



oder



☒ **JA, ich bestelle ein 2-Jahresabo der Schweizer LandLiebe.**

30223158

14 Ausgaben für nur CHF 119.– statt CHF 168.–*

Wählen Sie Ihr Geschenk: ☐ Autobahnvignette 2026 30331 oder ☐ Coop-Gutschein CHF 40.– 30273

☐ Frau ☐ Herr

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefonnummer

Geburtsdatum

E-Mail

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

So geht's noch schneller:

☎ 058 510 73 14

➡ shop.landliebe.ch/coop2025



* Im Einzelverkauf. Das Angebot gilt für Neuabonnentinnen und Neuabonnenten in der Schweiz (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten) und ist gültig bis zum 31.12.2025. Das Geschenk erhalten Sie, solange Vorrat, nach dem Eingang Ihrer Zahlung. Der Versand der Autobahnvignette erfolgt ab dem 1.12.2025. Ihre Personendaten können durch die Ringier AG für Telefonmarketing und postalische Werbung verwendet werden. Die Ringier AG ist befugt, die Personendaten zu diesen Zwecken an Gesellschaften der Ringier Gruppe weiterzugeben. Sie können der Ringier AG jederzeit mitteilen, wenn Sie die Bearbeitung und Weitergabe zu diesen Zwecken nicht möchten: ringiermedienschweiz.ch/datenschutz.

Spar-Coupon einsenden an: LandLiebe - Kundendienst - Geerenstrasse 43 - 8185 Winkel



**Letzte Lese der Saison:
Manuel und Stefan Kümin
bei der Ernte inmitten
ihrer Reben in Freienbach.**

REGION
HANDWERK

Der Weinmacher vom Zürichsee

Die Trauben sind geerntet und in den Kümin-Kellereien in Freienbach geht es an die Feinarbeit. Dort entstehen elf verschiedene Weine für Coop. Vater und Sohn Kümin sagen, warum sie gerade den Federweissen mögen.

Text **Franz Bamert** Fotos **Thomas Zimmermann**

Der erste Herbststurm ist in einer späten Septembernacht über das Land gefegt. Noch am Vortag haben Stefan (57) und Manuel (27) Kümmin im Weinberg bei 30 Grad geschwitzt, heute schafft es das Thermometer mit Mühe und Not knapp über die 15-Grad-Marke. Doch Vater und Sohn Kümmin, Chefs des gleichnamigen Weinhauses in Freienbach SZ, haben ein zufriedenes Lachen im Gesicht: «Der Herbst ist bei uns naturgemäss die strengste Jahreszeit. Zudem wussten wir, dass das Wetter kippen wird. Die letzten zwei Wochen mussten wir darum Vollgas geben», so Vater Kümmin, der Winzer. Und sein Sohn, der Weintechnologe, fügt an: «90 Prozent der Ernte sind im Keller.»

Gütige Wettergöttinnen

Das ist jetzt zwei Wochen her und es ist ja nicht so, dass die beiden nichts mehr zu tun hätten. Aber der allergrösste Druck ist weg, und es bleibt ein bisschen Zeit, um über das Rebjahr zu philosophieren. «Natürlich muss jetzt Manuel im Weinkeller noch gute Arbeit leisten», sagt der Senior. «Aber was man jetzt schon sagen kann, ist das: Rebbau findet nun mal in der Natur statt, und wir sind auf das Wetter angewiesen.» Doch die Wettergöttinnen haben es 2025 offenbar gut gemeint mit den Kümmins, aber auch mit den Konsument:innen von guten Weinen. «Die Roten werden fruchtig und die Weissen spritzig mit genau der richtigen Balance zwischen Säure und Milde», so der Rebbaauer.

Der Weinmacher

Beim Gang durch die Reben weist Manuel Kümmin auf Asthaufen und Trockenmauern für Amphibien. Auch das hohe Gras in den Rebbergen fällt auf: «Wir mähen es selten, denn wir sind auf die Nützlinge an-

gewiesen, die darin leben. Sie halten Schädlinge in Schach.» Die Kümmins haben sich zudem auf Rebsorten spezialisiert, die kaum anfällig sind auf Schädlinge und Pilzbefall. Das alles vermindert den Einsatz von Spritzmitteln auf ein Minimum. «Mit solchen Trauben macht es Freude zu arbeiten», sagt der Sohn.

Auf seinen Schultern ruht eine riesige Verantwortung. Er ist Weintechnologe, aber die amerikanische Berufsbezeichnung passt viel besser auf ihn: Winemaker, also Weinmacher. Denn ob der Wein gut oder sehr gut wird, liegt nach der Ernte in seiner Hand. Er entscheidet über die richtige Hefe. Fass oder Tank. Die optimale Gärtemperatur und unzählige weitere Schritte. Am Schluss steht bei einigen Weinen die Assemblage, also die «Heirat» zwischen verschiedenen Rebsorten.

Zumindest der letzte Punkt fällt beim derzeitigen Lieblingswein der beiden Männer weg: «Wir stehen beide auf den Federweissen», sagen sie übereinstimmend. Das hat seinen Grund. Der Kümmin-Federweisse ist – wie der Name sagt – weiss. Er wird aber aus roten Blauburgunder-Trauben gemacht, die sofort nach der Ernte gepresst werden. «Es kommt nicht von ungefähr, dass wir beide den Federweissen mögen», sagt der Weinmacher. «Er vereint die Spritzigkeit des Weissen mit der Komplexität und den Aromen des Roten: zwei Weinwelten in einer Flasche.» ■



Der Federweisse der Kümmin-Kellereien ist neben anderen Weinen des Hauses in ausgewählten Coop-Verkaufsstellen erhältlich (Fr. 14.95).



Sohn Manuel Kümmin ist Weintechnologe – ob der Wein gut oder sehr gut wird, liegt nach der Ernte in seiner Hand.



SOLIDARITÉ

Stiftung Brunegg

Die Stiftung Brunegg ist eine soziale Institution und betreibt für Menschen mit überwiegend kognitiven Beeinträchtigungen ein Wohnheim, ein Atelier, eine Arbeitsplatzvermittlung in die freie Wirtschaft und nicht zuletzt zwei Blumenläden und eine hauseigene Gärtnerei mit Gewächshaus in Hombrechtikon ZH. Begleitet von Gärtner:innen und Arbeitsag:innen erledigen die Klient:innen sämtliche Arbeiten von der Aussaat bis zum Verkauf. Unter dem Label Solidarité verkauft Coop die saisonalen Pflanzen vom Primeli bis zum Weihnachtsstern in ausgewählten Coop-Verkaufsstellen. Wenn Sie mehr über die Stiftung Brunegg erfahren möchten, kommen Sie gerne im Coop-Supermarkt Jona Eisenhof vorbei. Am Freitag, 24., und Samstag, 25. Oktober 2025, stellt sich die Stiftung mit einem Stand vor dem Supermarkt vor. Der Stand wird jeweils von einer Fachperson und Klient:innen betreut – zu kaufen gibt es verschiedene Atelierprodukte und Pflanzen. **TEL**

Vitamine für die kalte Jahreszeit.



naturaplan 

¹ Coop Naturaplan Bio-Blondorangen,
Italien/Spanien, im Offenverkauf, per kg

5.50



naturaplan 

Coop Naturaplan Bio-Zitronen,
Italien/Spanien, per Stück

-.70



¹ Mandarinen, Spanien, im Offenverkauf,
per kg

2.95



¹ Grapefruits, Spanien, im Offenverkauf,
per kg

2.95





Coop Primagusto Clementinen, Spanien,
im Offenverkauf, per kg

5.95

¹ Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.

coop

Für mich und dich.

1 Mio.
Superpunkte
gewinnen



24. / 25.10.
Chilbi

Programm

Täglich	21.10. – 1.11.	9.00 – 20.00 Uhr	Wettbewerb Superpunkte Millionärin / Millionär	Mall EG
		9.00 – 20.00 Uhr	Apfelsaftdegustation	Mall EG
		14.00 – 19.00 Uhr	Kids Car Parcours	1. OG
Mittwoch	22.10.	14.00 – 17.00 Uhr	Kürbisse bemalen	Mall EG
Freitag	24.10.	10.00 – 18.00 Uhr	Chilbi und Street Food	Vorplatz
Samstag	25.10.	10.00 – 18.00 Uhr	Chilbi und Street Food	Vorplatz
		14.00 – 16.00 Uhr	Erzählstunde mit Jessi Ritch und Marlo	Mall EG
Mittwoch	29.10.	14.00 – 17.00 Uhr	Kürbisse bemalen	Mall EG
		15.00 – 16.30 Uhr	Lebkuchen verzieren*	Coop Restaurant
Samstag	1.11.	10.00 – 18.00 Uhr	Street Food	Vorplatz
		11.00 – 16.00 Uhr	Walk-Act Bluey	Mall
		13.00 Uhr	Grosse Live-Verlosung Superpunkte-Millionärin / Millionär mit Show Act Samora	Bühne
		13.00 – 17.00 Uhr	Gratis Popcorn	Mall EG



* Mit Voranmeldung
via QR-Code

Die zauberhafte Welt von Aschenputtel



Wenn Fidibus eine Geschichte erzählt, dann darf der Spass nicht fehlen. So entführt er uns dieses Mal mit seinem fröhlichen «Hokuspokus» und dem glitzernden Zauberbuch in das Märchen vom verlorenen Schuh. Ein herzerwärmendes Musikmärchen für die ganze Familie.

**Gewinnen
Sie pro Spielort
3x4 Tickets!**

Infos: unter www.coop.ch/fidibus

Gewinnspielteilnahme:
www.coopzeitung.ch/winml

- **Schwyz**, Mythenforum, 23.11.2025, 11 Uhr
- **Bäretswil**, Mehrzweckhalle, 29.11.2025, 14 Uhr
- **Sarnen**, 7.12.2025, 14 Uhr
- **Stein AG**, Saalbau, 8.12.2025, 15 Uhr
- **Sempach**, Festhalle, 13.12.2025, 14 Uhr
- **Reinach AG**, Saalbau, 14.12.2025, 15 Uhr
- **Kloten**, Zentrum Schluefweg, 20.12.2025, 14 Uhr
- **Meggen**, Gemeindesaal, 21.12.2025, 14 Uhr
- **Zug**, Theater Casino, 24.12.2025, 14 Uhr
- **Wolhusen**, Rössli ess-kultur, 28.12.2025, 14 Uhr

Teilnahmeschluss: Mittwoch, 29. Oktober, 16 Uhr



Illustration: Maya Kucera-Müller © bybalzer

coop

Für mich und dich.



Bringen Sie Ihr Lieblingsgericht ins Coop-Restaurant!

Begeistern Sie mit Ihrem Rezept die Schweiz!

Auch in diesem Jahr gibt der grosse Rezeptwettbewerb der Coop-Restaurants Ihnen wieder die Möglichkeit, Ihr Lieblingsgericht vorzustellen und mit anderen Gästen zu teilen. Dazu müssen Sie nur schreiben, warum Sie das Gericht so sehr mögen, welche Zutaten es für vier Personen braucht und wie Sie es zubereiten. Dann machen Sie ein Foto des fertigen Gerichts und senden alles via Online-Formular bis zum 19. November 2025 ein. Wenn die Jury das von Ihnen vorgeschlagene Gericht auswählt, dürfen Sie anschliessend die küchenfertige Weiterentwicklung des Rezepts und die Degustation bei Betty Bossi begleiten. Danach sind Sie auch beim Fotoshooting für das Rezeptheft dabei. Und wenn Ihr Lieblingsgericht im nächsten Herbst schweizweit auf dem Menüplan der Coop-Restaurants steht, sind Sie herzlich eingeladen, es im Restaurant Ihrer Wahl mit Familie oder Freunden (bis zu neun Personen) zu geniessen.



QR-Code
scannen für
Infos und
Teilnahme.

Die Mützchen kommen wieder!

Erinnern Sie sich noch? Vor einigen Jahren gab es die Aktion «Das Grosse Stricken» des Smoothie- und Saft-Herstellers Innocent: Überall in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich wurden kleine Mützchen für die Smoothie-Flaschen gestrickt. Durch den Verkauf – unter anderem in den Coop-Supermärkten – wurden ältere Menschen in finanziellen Notlagen unterstützt. Nun geht es nach über zehn Jahren Pause bald wieder los: Sie können mitstricken oder -häkeln, und in Zusammenarbeit mit Pro Senectute spendet Innocent für jeden gekauften Smoothie mit Mützchen eine Portion Frucht und Gemüse an ältere Menschen.



Mehr Infos zur Aktion unter dem QR-Code.



Kleine Mützchen, grosse Hilfe: Die Innocent-Aktion kommt älteren Menschen zugute.

Die perfekte Ferien-Begleitung



**Jetzt gratis
Kreditkarte
beantragen**

- ✓ Weltweit Superpunkte sammeln
- ✓ Überall sicher und bequem bezahlen
- ✓ Kostenlose Reise- und Flugunfallversicherung, Reiseberatung und Reiseunterstützung



**Hier Antrag
abschliessen**
supercard.ch/kreditkarte



Für mich und dich.

GRUNDBILDUNG

Die Ausbildung geht nahtlos weiter

Lernende, die bei einem der aufgegebenen «Do it + Garden»-Fachmärkte ihre Ausbildung begonnen hatten, können ihre Berufsbildung nahtlos fortsetzen – bei Jumbo. Dieses Angebot haben bislang zwölf junge Menschen angenommen.



Sie hat auch in der Freizeit Freude am Handwerk: Angelina Baumgartner kann ihre Lehre bei Jumbo abschliessen.

Die Chance zur Fortsetzung ihrer beruflichen Grundbildung innerhalb der Coop-Genossenschaft ist für Angelina Baumgartner nicht selbstverständlich: «Ich bin sehr dankbar, dass Jumbo mir die Möglichkeit gegeben hat, meine Lehre abzuschliessen, die ich beim Migros-Genossenschaftsbund Luzern begonnen hatte», sagt die 19-Jährige. Nachdem sie in Sursee LU zunächst eine zweijährige Ausbildung mit dem Eidgenössischen Berufsattest EBA abgeschlossen hatte, bekam sie das Angebot, die vertiefte Ausbildung zum Eidgenössischen Fähigkeitszeugnis EFZ anzuhängen. «Ich konnte so bei meinem früheren Ausbildungsbetrieb im zweiten Lehrjahr einsteigen. Doch dann kam die Schliessung des Fachmarkts Ende Juni 2025», erzählt die junge Frau, die jetzt im dritten Lehrjahr ist.

Unterstützt von ihrem früheren Arbeitgeber, konnte Angelina Baumgartner schon frühzeitig bei Jumbo schnuppern. Schliesslich wurde sie von der Filiale Hochdorf LU als Auszubildende übernommen, wo sie nun das letzte Lehrjahr abschliessen kann. «Ich habe

durch den Wechsel zwar einen längeren Arbeitsweg. Aber da ich inzwischen die Autoprüfung bestanden und ein Auto habe, geht das», sagt die Lernende. Am Anfang habe sie einigen Respekt vor der neuen Stelle bei Jumbo gehabt – schliesslich habe sie nicht damit gerechnet, schon während der Ausbildung den Arbeitgeber zu wechseln. «Aber die neuen Kolleginnen und Kollegen ebenso wie mein Chef sind tolle Menschen», sagt Angelina Baumgartner. «Sie engagieren sich sehr, um mir alles beizubringen, was ich wissen muss.»

Ein Lieblingsprodukt hat die neue Jumbo-Mitarbeiterin nicht: «Ich bin einfach zufrieden, wenn ich meinen Kundinnen und Kunden Produkte verkaufen kann, mit denen sie ihre Pläne umsetzen können. Mein Ziel ist es, dass sie aus unserem Jumbo ein positives Einkaufserlebnis mit nach Hause nehmen.» Und wie soll es nach dem Lehrabschluss weitergehen? «Ich möchte zunächst weitere Erfahrungen sammeln. Dann freue mich natürlich auf meinen ersten grossen Lohn, aber sonst habe ich noch keine grossen Pläne.»

NACHHALTIGKEIT

Die nächste Bio-Neuheit wartet schon

Seit der Gründung 1993 ist die Coop-Eigenmarke Naturaplan eine Erfolgsgeschichte. Rund 3100 Bio-Lebensmittel mit der Knospe von Bio Suisse gibt es bereits. Und jedes Jahr kommen neue dazu – wie kürzlich die Cashewkerne mit getrockneten Mangos in derselben Packung.

Text **Rico Steinemann**

Mango-, Cashew- und andere Bäume wachsen auf der gleichen Parzelle. Darunter Straucherbse, Sorghum, Sesam, Bohnen und Maniok. So lässt sich vereinfacht zusammenfassen, wie dynamische Agroforstwirtschaft – ein Anbausystem, das verschiedene Pflanzenarten stufenweise kombiniert – im westafrikanischen Land Burkina Faso funktioniert. Ein von der Coop-Tochter Halba, Gebana und dem Coop-Fonds für Nachhaltigkeit initiiertes Projekt unterstützt über 200 Bauernfamilien vor Ort, die auf ihren Parzellen auf dynamischen Agroforst umgestellt haben. Seit Kurzem sind deren Cashews und getrocknete Mangos bei Coop als Nuss-Frucht-Mischung erhältlich.

Die Vorteile dieser Anbaumethode sind vielfältig: Sie verbessert die Bodenfruchtbarkeit und die Wasserspeicherefähigkeit, verringert Erosion und sorgt für stabilere Erträge. Die Bauernfamilien können ihr Einkommen diversifizieren und profitieren in diesem Projekt zusätzlich von der Bio- und Fairtrade-Prämie. Der Misanbau mit lokalen Bäumen und Sträuchern wirkt zudem der Wüstenbildung in der Sahelzone entgegen. Künftig soll bei Coop rund die Hälfte aller Bio- und Fairtrade-zertifizierten Cashews aus Burkina Faso stammen.



Ein Teil der bei Coop erhältlichen Cashews und getrockneten Mangos stammt von Bauernfamilien aus Burkina Faso.

3100Naturaplan-
Bio-Produkte
hat Coop
im Sortiment.**130**neue
Naturaplan-Produkte
führte Coop letztes
Jahr ein.**1993**startete Coop
die Eigenmarke
Naturaplan.

Coop ist die Schweizer Nummer 1 bei nachhaltigen Bio-Produkten

Cashewkerne und getrocknete Mangos aus Burkina Faso, Schokolade mit Kokos aus Honduras, schwarze Oliven aus Spanien und die Bündner Fleischspezialität Coppa: Diese und zahlreiche weitere Naturaplan-Bio-Produkte sind 2025 neu dazugekommen. Die Innovation spielt eine wichtige Rolle. Als Schweizer Nummer 1 im Bereich nachhaltige Bio-Produkte führt Coop derzeit 9 000 Bio-Produkte im Sortiment. 3100 davon laufen unter dem Label Naturaplan, und jedes Jahr kommen über 100 neue dazu. Praktisch alle erfüllen die strengen Richtlinien der Knospe, dem Gütesiegel von Bio Suisse.

Die Naturaplan-Produkte kommen ohne Farb- und Aromastoffe aus

Wie es der Name schon sagt: Naturaplan-Produkte sollen so natürlich wie möglich daherkommen. Das gilt für Cashewkerne (siehe Bild) genauso wie für Kefir, Teemischungen oder Olivenöl – bei Naturaplan-Lebensmitteln stehen Geschmack und gesundheitliche Aspekte im Zentrum. Neue Ideen werden in regem Austausch mit Produzent:innen und Lebensmittelexpert:innen umgesetzt. Die Bio-Lebensmittel enthalten nach Möglichkeit weniger Salz und Zucker sowie gesündere Fette als vergleichbare konventionelle Produkte. Farb- und Aromastoffe sind ganz verboten und Zusatzstoffe auf ein Minimum reduziert.

Tat Nr. 100

Mit Naturaplan führt Coop die grösste Bio-Marke im Schweizer Detailhandel. Aber nicht nur die Grösse macht Coop zur Spitzenreiterin, sondern auch ihre Innovationskraft.

www.taten-statt-worte.ch/100

TATEN
statt
WORTE

IHRE HAUSAPOTHEKE ZUM WOHLFÜHLPREIS.



conviva.
health & life

Für mich und dich.

coop city

Für mich und dich.

coop

Probleme mit Zahnverfärbungen?

Diese neue Technologie überzeugt!

Wenn Verfärbungen das Lächeln trüben, wird es immer schwieriger, das gesunde weisse Strahlen unserer Zähne zu bewahren – vor allem wenn Kaffee, Tee oder Rotwein ihre Spuren hinterlassen haben. Gleichzeitig nutzt sich unser Zahnschmelz mit fortschreitendem Alter ab und erscheint gelblicher.

Es scheint bereits einige gute Lösungen für weisere Zähne zu geben. Diese Zahnpasten, Hausmittel oder Alternativen wie Bleaching können stark abrasiv sein und den Zahnschmelz schädigen. Sie sind daher für die Zähne häufig keine gute Wahl. Der Zahnschmelz kann sich dadurch weiter abnutzen und rauer werden, mit dem Risiko, dass bald neue Verfärbungen entstehen.

Nun gibt es eine neue Lösung aus der Dr. Wolff-Forschung. Der Unterschied: Die innovative

White Filler-Technologie funktioniert nach einem natürlichen Wirkprinzip. Dieses nutzt den Zahnschmelz nicht ab, sondern füllt ihn auf einzigartige Weise auf. Durch die hohe Übereinstimmung mit der natürlichen Zahnschmelzstruktur lagert sich der biomimetische Zahnschmelz (Hydroxylapatit) am Zahn an und ummantelt ihn mit einer mikrofeinen weissen Schicht. So kann der natürliche Zahnschmelz vor neuer Abnutzung geschützt werden.

Filler-Technologie für weissere Zähne



Mikroskopieaufnahme (40-fache Vergrößerung): Hydroxylapatit füllt mikrofeine Defekte im Zahnschmelz auf.

Mit der Bioniq® White Filler Zahnpasta werden die Zähne aufgehellt und fühlen sich glatter an – ganz ohne aggressive Bleichmittel.

Jetzt neu:
Bioniq®
White Filler
Zahnpasta

**JETZT
NEU!**



Erhältlich in ausgewählten
Coop Supermärkten und
Coop City.

Weitere Informationen
– auch zu unseren Produkten
Bioniq® Repair-Zahncreme und
Bioniq® Repair Zahn-Milch –
finden Sie unter
www.bioniq-oralcare.com

PUBLIREPORTAGE

Reizdarm: Ist das die wahre Ursache?

Aktuelle Forschungsergebnisse könnten das Rätsel um das mysteriöse Volksleiden lösen

Wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen belasten den Alltag von fast einer Million Schweizer.¹ Was die meisten von ihnen jedoch nicht wissen: Sie leiden wahrscheinlich unter dem sogenannten Reizdarmsyndrom.

Lange Zeit waren die Reizdarm-Ursachen unklar – doch Wissenschaftler konnten nun zeigen, dass in der Regel eine geschädigte Darmbarriere die Ursache wiederkehrender Darmbeschwerden ist.

Hoffnung aus der Forschung

Das von führenden Forschern entwickelte Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO setzt genau dort an. Die darin enthaltenen einzigartigen Bifido-Bakterien vom Stamm B. bifidum HI-MIMBb75 lagern sich an die Darmbarriere an – sinnbildlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die besondere Idee: Unter diesem Pflaster kann sich die

Darmbarriere regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen.

Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt

In der weltweit grössten OTC-Studie zum Reizdarmsyndrom² konnte die Wirksamkeit von Kijimea Reizdarm PRO bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll belegt werden.³

Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Falls es nicht auf Lager sein sollte, kann die Apotheke das Produkt innerhalb weniger Stunden im Grosshandel bestellen. Es kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.ch erworben werden.

Wichtig: Nur Kijimea Reizdarm PRO wirkt mit dem einzigartigen Pflastereffekt – kein anderes Präparat enthält diesen speziellen Bakterienstamm.



Für Ihre Apotheke:

**Kijimea
Reizdarm PRO**

(Pharmacode 1117903)

www.kijimea.ch



Bekannt
aus dem TV

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹E.M.M. Quigley, P. Bytzer, R. Jones, F. Mearin, Irritable bowel syndrome: The burden and unmet needs in Europe, Digestive and Liver Disease, Volume 38, Issue 10, 2006, Pages 717-723, ISSN 1590-8658, <https://doi.org/10.1016/j.dld.2006.05.009>. • ²Vergleich berücksichtigt ausschliesslich Studien mit probiotischen Stämmen. • ³Andresen V. et al. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 Jul; 5(7), 658-666.

TREND

Se(h)nsationelle Sicht

Seit der Einführung moderner Lasertechnologien sind Kontaktlinsen etwas in den Hintergrund gerückt. Warum sie dennoch beliebt bleiben, zeigt ein Blick auf ihre aktuelle Entwicklung.

Text **Alexia Mohanadas**

Brillenträger:innen kennen es nur zu gut: Das Sehgestell rutscht beim Joggen, beschlägt beim Kochen oder verschwindet auf mysteriöse Weise im Sofaspalt. Und dann gibt es da noch die Laseroption – voll im Trend, aber eben nicht jedermanns Sache. Deshalb lohnt sich ein Blick auf eine altbewährte, aber immer noch topmoderne Alternative: Kontaktlinsen.

Sie gelten nach wie vor als die flexibelste Form der Sehkorrektur. «Linsen sind individuell anpassbar und verbessern das Sehvermögen – ganz ohne operativen Eingriff», sagt Nina Kern, Einkaufsleiterin des Vivavita-Sortiments bei Coop. Laserbehandlungen hingegen verändern die Hornhaut dauerhaft. Spätere Korrekturen sind nicht immer möglich.

Auch medizinische Gründe sprechen für die Linse: Nicht jeder ist für eine Laserbehandlung geeignet. Kontaktlinsen hingegen sind in den meisten Fällen problemlos tragbar – vorausgesetzt, Hygiene und Tragezeiten werden eingehalten.

Durchblick im Regal

Ein weiterer Vorteil liegt in der Vielfalt: «Ob weiche Tageslinsen oder formstabile Modelle – die Auswahl ist mittlerweile gross», so die Expertin. Besonders bei komplexen Sehfehlern wie starker Hornhautverkrümmung oder unregelmässiger Hornhaut können Speziallinsen sogar bessere Ergebnisse liefern als ein Laser.

Nicht zuletzt spielt auch die psychologische Komponente eine Rolle. Viele Menschen scheuen den Gedanken an eine Operation am Auge. Kontaktlinsen bieten hier eine risikoarme

HIGHLIGHTS



Alles klar:
Kontaktlinsen
von Lensilook,
Fr. 9.95.



Reine Sache:
Kombilösung
mit Hyaluron
von Conviva,
Fr. 11.50/360 ml.

Das Auge isst mit:
Nahrungsergänzungsmittel
von Vitalux, Fr. 19.95.



Moderne Kontaktlinsen bestehen aus hoch entwickelten Materialien, die Sauerstoff durchlassen, damit das Auge «atmen» kann.

FOTOS GETTY IMAGES, ZVG

Alternative, die jederzeit herausgenommen oder angepasst werden kann.

Ein Beispiel moderner Linsentechnologie ist die «Lensilook Soft 1-Day». Die Tageslinse ist biokompatibel, da sie keine allergischen Reaktionen hervorruft und das Gewebe sie gut verträgt. Zudem hat sie einen UV-Filter. «Sie schützt auch die empfindliche Hornhaut vor schädlicher Strahlung, besonders wichtig bei Aktivitäten im Freien», sagt Nina Kern. UV-Licht könne langfristig Augenerkrankungen wie den grauen Star begünstigen. Zudem bestehen die Kontaktlinsen aus bionischem Material. Dieses bindet Wasser, weil es in seiner Struktur der natürlichen Muzinschicht des Auges ähnelt. «Das stabilisiert den Tränenfilm und sorgt für angenehmes Tragen – selbst bei trockenen Augen», erklärt Kern.

Die «Lensilook Soft 1-Day» ist übrigens auch neu bei Coop erhältlich – und das ist eine kleine Premiere: «Coop ist der erste Supermarkt in der Schweiz, der Tageskontaktlinsen ins Sortiment aufgenommen hat», so Nina Kern. Das Angebot umfasst die sieben gängigsten Dioptrienstärken und macht spontane Sehkorrektur so einfach wie der Griff ins Regal. Ob Sie lieber zur Brille greifen, die Linse einsetzen oder den Laser wählen – am Ende zählt nicht nur die Technik, sondern vor allem, was zu Ihrem Alltag, Ihren Augen und Ihrem Lebensstil passt. ■



Aus der Trockenzeit:
**Benetzungstropfen für
die Augen von Systane,**
Fr. 25.50/10 ml.



Hier geht es zu den Produkten:

Alle Produkte erhältlich bei Vivavita von Coop.

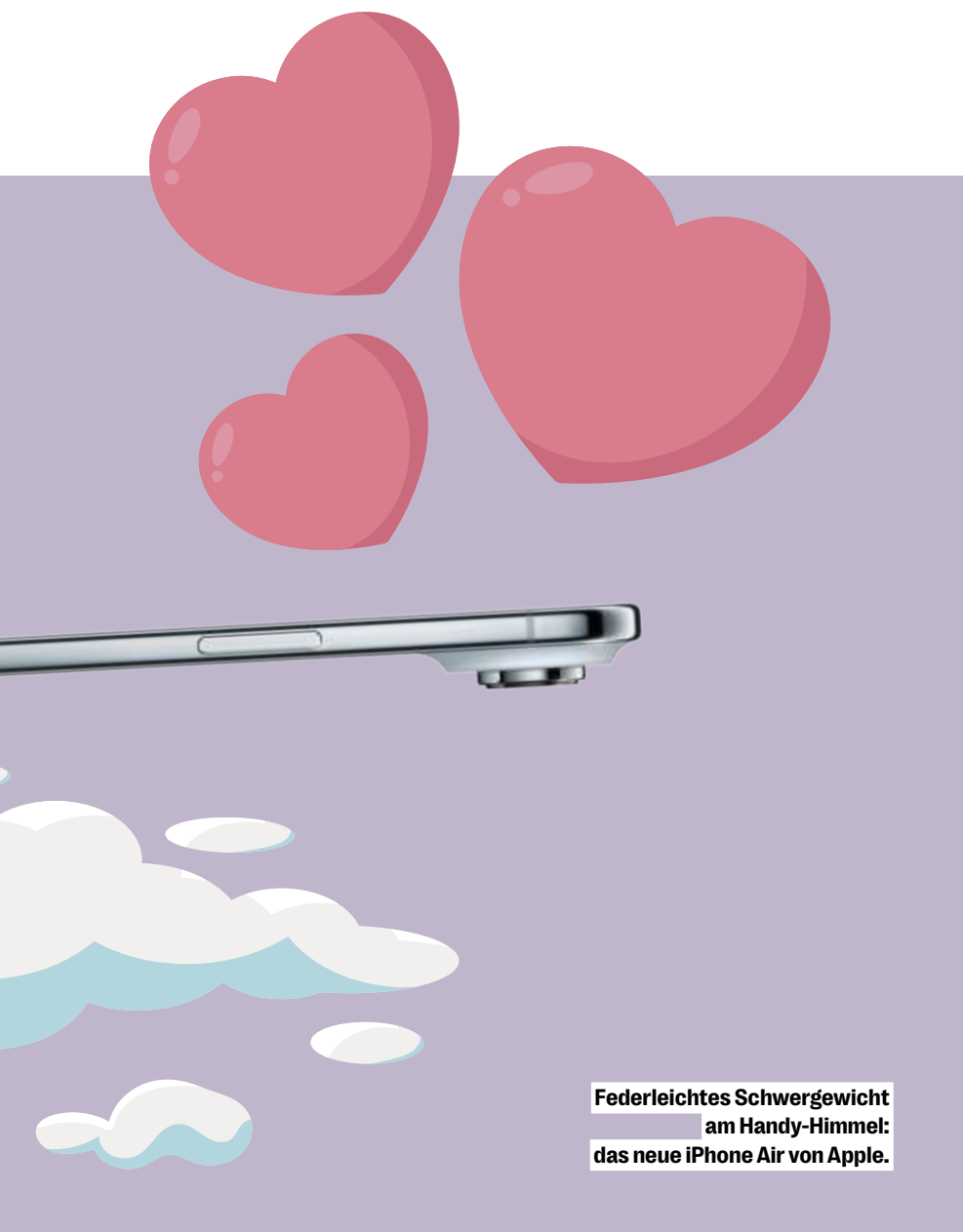


GETESTET

Love is in the Air

Weniger ist mehr. Apple lanciert mit dem iPhone Air endlich wieder einmal eine richtige Innovation, die sich im Hosensack bezahlt macht. Wir haben das dünnste iPhone aller Zeiten getestet – und einen Hauch Zukunft gespürt.

Text **Silvan Grütter** Illustration **Illagia Pulendran**



**Federleichtes Schwergewicht
am Handy-Himmel:
das neue iPhone Air von Apple.**



**iPhone 17 Pro Max
und iPhone 17 Pro,**
ab Fr. 1199.–/Fr. 1099.–



iPhone 17,
ab Fr. 799.–



iPhone Air,
ab Fr. 999.–

Alle iPhones sind bei
Interdiscount erhältlich.

IPHONES IM ÜBERBLICK

Jetzt ist es also da: das neue iPhone Air von Apple. Und ich muss sagen, wenn ich mir die Berichterstattung dazu so ansehe: Mir fehlt da ein bisschen die Euphorie. Das iPhone Air, das dünnste iPhone aller Zeiten, ist in Tat und Wahrheit dicke Post aus Cupertino (USA). Nachdem sich die Neuerungen bei den iPhones in den letzten Jahren auf kosmetischem Niveau gehalten haben – hier mal eine abgerundete Kante, da mal ein neuer Button – kommt mit dem Air wirklich wieder mal ein komplett neues Gerät auf den Markt. Was beim tagtäglichen Gebrauch besonders ins Gewicht fällt: das Gewicht! Das Ding ist nicht nur dünn, sondern federleicht. Gerade mal 165 Gramm. Im Vergleich dazu ist das nur leicht grössere Pro Max mit seinen 231 Gramm ein wirklicher Brocken. Das geringere Gewicht ist nicht bloss ein Marketing-Gag, sondern ist bei längerem Scrollen mit einer Hand deutlich spürbar. Ob das für die individuelle Bildschirmzeit von Vorteil ist, sei dahingestellt.

Was aber auch schnell klar wird: Das Air kann technisch mit dem Pro Max nicht ganz mithalten. Es hat nur eine Haupt-Kamera, läuft nur mit eSIM – also einer

eingebetteten, digitalen SIM-Karte – und ja, der Akku ist natürlich auch nicht so ausdauernd wie bei seinem dickeren Bruder. Aber gerade bei der viel kritisierten Akkuleistung muss ich sagen: Bei normalem Gebrauch läuft das Air locker einen ganzen Tag durch. Und wer hängt sein Handy nachts nicht eh an den Strom? Sollte dem Air aber trotzdem mal der Saft ausgehen, gibt es von Apple ein elegantes Batterie-Pack, das sich mittels Magnet jederzeit wie ein Rucksack auf das Handy packen lässt.

Alles in allem macht sich die neue Leichtigkeit des Seins im Alltag bezahlt: Das Air liegt ausgesprochen angenehm in der Hand. Und in der Hosentasche bin ich froh, wenn ich den Gürtel nicht mehr extra enger schnallen muss, damit die Hose nicht auf halbmast rutscht. Ich bin mir fast sicher, dass wir uns in ein paar Jahren darüber wundern, wie dick und schwer Handys früher waren. Wer also jetzt schon Lust auf ein bisschen Zukunft hat: Love is in the Air! Und wem mehr Technik und mehr Akku doch wichtiger sind, der entscheidet sich für das neue iPhone Pro oder das Basismodell iPhone 17. ■

NIVEA

SETZT DAS HAUTALTER IN 2 WOCHEN* ZURÜCK

NEU



*in vitro

50%

Ab 2 Stück

auf das ganze NIVEA Cellular Sortiment

NIVEA

REDUZIERT PIGMENTFLECKEN UM -82%*



50%

Ab 2 Stück

auf das ganze NIVEA Luminous Sortiment



*Selbsteinschätzung, 46 Frauen, 8-wöchige Studie.

In Aktion bei **coop**

Aktion gültig ab Donnerstag, 23. Oktober bis Sonntag, 26. Oktober 2025. Multipacks sind von der Aktion ausgeschlossen. Solange der Vorrat reicht.

NIVEA

50%

Ab 2 Stück

auf das ganze
NIVEA Sortiment
nach Wahl



In Aktion bei **coop**

Aktion gültig ab Donnerstag, 23. Oktober bis Sonntag, 26. Oktober 2025.
Multipacks sind von der Aktion ausgeschlossen. Solange der Vorrat reicht.

PORTRÄT

Sanfte Überfahrt

Manager Philipp Schenker entschied sich mit sechzig für die Frühpension. Von einem, der Alltagsstruktur suchte und als Fährmann auf dem Rhein Freude und auf dem Styx Sinn gefunden hat.

Text **Stefan Geissmann** Fotos **Kostas Maros**

Hie und da knarzt die Fähre leise vor sich hin, kleine Wellen glucksen am Bug, sonst ist es still. Ein angenehm kühler Wind streicht über den Rhein. Fährmann Philipp Schenker (64) steht am Ruder der Basler St.-Alban-Fähre und blickt aufmerksam aufs Wasser. Auf der Überfahrt Richtung Kleinbasel dominieren die Roche-Türme das Panorama. Der Alltag ist irgendwo am Ufer zurückgeblieben, scheint für kurze Zeit unendlich fern. Mit der Fähre die Seiten zu wechseln, ist eine bewusste Entscheidung – wer es eilig hat, nimmt die Brücke.

Aber was tut eigentlich ein Fährmann? Heute nicht viel – zu mies ist das Wetter. Wollen doch Menschen hinüber, pendelt er an einem Seil zwischen den Ufern hin und her. Hoch oben über den Rhein gespannt, trägt es eine «Laufkatze» genannte Rollvorrichtung, an der ein Gierseil die Fähre in der Strömung hält. Sie fährt ohne Motor, nur mit der Kraft des Rheins: Legt Schenker vorne am Bug den metallenen Schwenkarm um, dreht sich der Kahn zur Flussmitte, mit dem Ruder am Heck bestimmt er das Tempo. Zu schnell darf die

Fahrt nicht vorbei sein – die Leute sind ja wegen des Erlebnisses hier. Zwei Franken kostet die kleine Auszeit.

Sanft berührt die Barke den Steg, der Alltag ist wieder in Gehweite. Fährfahren sei kein Hexenwerk, sagt Schenker, «doch du musst dein Gefährt beherrschen und auf die Bedingungen eingehen können». Schon nähert sich ein schwerfälliger Tanker. Der Fährmann spricht per Funk kurz mit dem Steuermann, lässt ihn passieren – das Ungetüm hat Vortritt. Draussen leichter Regen, keine Fahrgäste. Das gibt Zeit zum Reden.

Keinerlei Hobbys

Fussball habe er gespielt, Goalie sei er gewesen – kein Wunder bei den Pranken, denkt man sich. Früher war Schenker Offizier, später Manager bei Coop im Marketing, wo er kundengerechte Sortimente gestaltete. Doch mit 60 merkte der Vater zweier erwachsener Kinder: Das wars; Frühpension. «Ich hatte weder eine Modelleisenbahn noch andere Hobbys und wusste, ich brauche Struktur.» Bei einem Spaziergang am Rhein be- → Seite 96



Von der Kommandobrücke runter aufs
Deck: Der einstige Coop-Manager
Philipp Schenker ist heute Fährmann.



Für mein
schönstes
Lachen



25%
ab 2 Stück

auf das ganze TRISA
Zahnbürstensortiment
nach Wahl oder im Duo
(exkl. elektr. Zahnbürsten)



z.B. TRISA Cool & Fresh,
1 Stück, 2.85 statt 3.80



z.B. TRISA Pro Interdental,
1 Stück, 3.70 statt 4.95

Finest Swiss Oral Care 

Trisa
OF SWITZERLAND

→ obachtete er die Fähren und dachte: «Das könnte etwas für mich sein.» Doch er hatte weder einen Bezug zur Schifffahrt noch eine Bootsprüfung. Nach einem Gespräch mit einem altgedienten Fährmann durfte er anheuern, kniete sich in die Ausbildung und bekam den Job auf der St.-Alban-Fähre.

So steht er heute nicht mehr auf der Kommandobrücke eines Konzerns, sondern allein auf der kleinen Fähre. Und das vor allem in den Randzeiten und am Wochenende, denn die meiste Zeit ist seine Chefin, Pächterin Rosi Tiefenthal, für den Fährbetrieb verantwortlich.

Fährmann der Sterbewilligen

Manch einer könnte wohl dickeres Fährmannsgarn spinnen als Schenker, Anekdoten von Jahrzehnten auf dem Wasser zum Besten geben. Doch der frühpensionierte Fährmann arbeitet auf mehr als einem Gewässer. Er bringt nicht nur Passagiere über den Rhein, sondern auch Schwerkranke über den Styx: Als Begleitperson bei Exit verhilft er Sterbewilligen dazu, selbstbestimmt über ihr Leben und dessen Ende zu verfügen. Wie der Fährmann Charon in der griechischen Mythologie geleitet er Menschen ans andere Ufer. Und auch wenn sich die Aufgaben unterscheiden, «ist bei beiden eine sanfte Überfahrt entscheidend», sagt Schenker.

Der Entschluss, sich bei Exit zu engagieren, war nicht spontan wie die Idee zum Fährberuf, sondern reicht tiefer. Ab der Jahrtausendwende pflegte er erst seinen Vater, dann seine Mutter und später seinen Bruder. Als sein Vater mit schwerer Demenz in eine Alterspsychiatrie kam, dachte er: «Sollte es mich je selbst treffen, will ich selbstbestimmt gehen können.» Er wurde Mitglied bei Exit – und stiess auf eine Anzeige: «Sterbebegleiter gesucht.» Er bewarb sich, und obwohl die Aufgabe meist von Sozialarbeitenden ausgeübt wird, konnte Schenker anfangen. Nach einem Jahr Ausbildung war er offiziell Sterbebegleiter im Nebenamt, denn das sei kein Job, erklärt er: «So was macht man aus Überzeugung.»

Ein Normalo, kein Philosoph

Diese Überzeugung verfestigt sich mit jeder Begleitung. Auch als ihm sein Bruder eröffnet, nach Jahrzehnten psychischer Krankheit und starker Schmerzen, sein Leben beenden zu wollen. So erlebt Schenker auch persönlich die schmerzvolle Seite



Die St.-Alban-Fähre «Wild Maa» ist eine von vier Basler Fähren, die Gross- und Kleinbasel miteinander verbinden.



Blick in den Funkraum, ins Büro und die Kasse: Auch wenn man mit Karte bezahlen könnte – Münz macht Fährleute glücklich.



der Sterbehilfe – die der Trauer. Und doch erinnert er sich im Guten an die letzten Momente mit seinem Bruder. «Sein letzter Tag entsprach ganz seinen Wünschen und den Bedürfnissen von uns Angehörigen.»

Und das sei wichtig, meint Schenker: Wie sich Menschen unterscheiden, so sei auch ihre Vorstellung, wie sie ihre letzten Stunden gestalten wollen, individuell. Manche wünschten sich Nähe, andere seien lieber für sich. «Mein Bruder hatte die ganze Familie um sich, ist nochmals richtig aufgeblüht und wollte dann gehen – ein Ende, das genau zu ihm gepasst hat.»

Man könnte Schenkers Geschichte als geläuterte Managerstory erzählen. Doch für ihn geht es nicht nur um Sinnsuche, sondern auch um Struktur und die Freude am Tun. «Wenn ich mit der Fähre fahre, dann ist da die Liebe zum Wasser, zur Natur und zu den Menschen. Aber im Kern bin ich ein Normalo, kein Philosoph.» Und doch hat der einstige Manager mit seinem zweiten Fährberuf einen Sinn gefunden, den er nie gesucht hatte. ■

ANZEIGE

ÜBER 100 MAL IN DER SCHWEIZ | TOP PREISE | OHNE VORANMELDUNG | 6 TAGE DURCHGEHEND FÜR SIE DA | GIDOR.CH

MIT STIL GESPART!

DAMEN

mit Bon CHF **53.50**

Haarschnitt inkl. Waschen/
Brushing, Kurzhaar
CHF 68.50

BON CHF 15.-*

* Einlösbar bis 30.11.2025. Nicht kumulierbar mit anderen Bons, Rabatten oder Aktionen; exkl. Verkaufsprodukte. Preise exkl. Pflege- & Stylingprodukte.



2 400356 294319 CZ

HERREN

mit Bon CHF **34.50**

Haarschnitt inkl. Waschen/
Brushing CHF 44.50

BON CHF 10.-*

* Einlösbar bis 30.11.2025. Nicht kumulierbar mit anderen Bons, Rabatten oder Aktionen; exkl. Verkaufsprodukte. Preise exkl. Pflege- & Stylingprodukte.



2 400710 010777 CZ

FARBVER- ÄNDERUNGEN

mit Bon ab CHF **67.00**

z. B. Mèches/Balayage,
Kurzhaar CHF 82.00

BON CHF 15.-*

* Einlösbar bis 30.11.2025. Nicht kumulierbar mit anderen Bons, Rabatten oder Aktionen; exkl. Verkaufsprodukte. Preise exkl. Pflege- & Stylingprodukte.



2 400866 352370 CZ



PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.
supercard.ch



Folgen Sie uns

GIDOR
COIFFURE

50
JAHRE

Tipp

„Jetzt
Coop Gutscheine
sichern!“

Tommy Bolder,
Kreuzfahrterperte

13 Tage
Japan
mit der MSC Bellissima

REISEDATUM: Di., 31.03.2026 bis So., 12.04.2026

JAPAN & SÜDKOREA ZUR KIRSCHBLÜTE

Erleben Sie den Zauber Japans zur Kirschblütenzeit und entdecken Sie auf einer Kreuzfahrt mit der MSC Bellissima faszinierende Städte wie Hiroshima, Kago-shima, Kobe und Sasebo. Ein Abstecher nach Jeju Island in Südkorea bringt zusätzliche kulturelle Vielfalt.

VORPROGRAMM TOKIO

28.03.2026, Schweiz-Tokio
Direktflug mit SWISS

29.03.-01.04.2026, Tokio
3 Nächte mit Frühstück im
4* Hotel Shinagawa Prince in
Tokio. Ausflüge nach Nikko,
Hakone, Fischmarkt Tokio.

**Zuschlag für 4 Tage / 3 Nächte
inkl. Frühstück**

Doppelzimmer CHF 1'495.-
Einzelzimmer CHF 1'695.-



Pro Person CHF

4'395.-

Kreuzfahrt-Nr: 118349



Scannen und
mehr entdecken

BEREITS INKLUSIVE

- + Beste Betreuung durch unsere eigene Schweizer Reiseleitung
- + Flug mit Lufthansa / All Nippon / Austrian
Zürich-München-Tokio | Tokio-Wien-Zürich
- + Alle Transfers
- + 9 Übernachtungen in der gewünschten
Kabinenkategorie
- + Vollpension an Bord
- + 1 Übernachtung mit Frühstück im 4* Hotel in Tokio
- + Stadtrundfahrt Tokio
- + CHF 500.- Coop Gutscheine

PREISE pro Person CHF

KATEGORIE	2 Personen	1 Person
Innen IB	4'395.-	5'595.-
Aussen OB	4'795.-	6'095.-
Balkon BB	4'995.-	6'595.-
Balkon Aurea BA	5'395.-	7'195.-
Suite SL1	6'295.-	8'995.-
Yacht Club YC1	7'495.-	11'495.-

GETRÄNKEPAKETE

Alle Preise p.p. für die gesamte Kreuzfahrt

Easy 351.-
Premium Extra 657.-

EINFACHES REISEN

Für diese Reise benötigen Schweizer Bürger einen gültigen Reisepass, welcher noch mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein muss.



REISEGARANTIE

Veranstalter: e-hoi Ferienpost – eine Marke der e-hoi AG, Herisau, Schweiz

Wir beraten Sie gerne:

071 886 69 85

e-hoi.ch/118349

✉ info@e-hoi.ch

🏠 e-hoi AG • Bahnhofstrasse 2 • 9100 Herisau



Die Ferienanlage «Ortano Mare» befindet sich an einer ruhigen Bucht (grosses Bild) mit eigenem Strand und Poollandschaft (unten rechts). Die Unterkünfte (unten links) kann man von Frühling bis Herbst mieten.

BADEFERIEN

Neues Reka-Ferienresort auf Elba

Das Reka-Ferienresort «Golfo del Sole» in der Toskana (I) erhält ein Vis-à-vis aus dem eigenen Haus: Auf der Ostseite der Insel Elba liegt das Ferienresort «Ortano Mare», das neu von Reka betrieben wird.

Reka hat das «Ortano Mare» auf der Insel Elba dieses Jahr übernommen. Das Resort befindet sich in einer ruhigen Bucht mit eigenem Strand, vom Nationalpark «Toskanischer Archipel» umgeben. Vermietet werden Hotelzimmer und Ferienwohnungen, die nur wenige Schritte vom Meer entfernt sind. Die Gäste erwartet hier Sonne, mediterrane Natur und eine erholsame Auszeit an einem privaten Kies- und Sandstrand, der mit Sonnenschirmen und Liegen ausgestattet ist. Die Bucht ist etwas abgeschieden und verspricht dadurch Ruhe.

Drei Pools, eingebettet in die grüne Umgebung, laden zu Wasserspass und Wohlfühlmomenten für Gross und Klein ein. Dazu kommt ein reichhaltiges Sportangebot mit Tennis, Fussball, Beachvolleyball, Wasser-

sport, Schnorcheln, Wandern und Velofahren in der Umgebung. Zur Infrastruktur zählen ausserdem ein Restaurant, ein Bistro und eine Pizzeria – alle mit Meerblick.

«Mit der Übernahme des «Ortano Mare» investieren wir gezielt in die Erweiterung unseres Angebots und stärken unsere Präsenz im Mittelmeerraum», sagt Reka-CEO Roland Ludwig (50). Dank der günstigen klimatischen Bedingungen auf der Insel Elba kann Reka das Resort Ortano Mare über drei Saisons hinweg – von Frühling bis Herbst – für Gäste öffnen. Im Hotel kostet eine Ferienwoche für vier Personen je nach Saison zwischen 903 und 1613 Franken (sieben Nächte, Classic-Familienzimmer, inkl. Frühstück). In der Standard-Ferienwohnung kommt eine Ferienwoche auf 623 bis 1323 Franken zu stehen (sieben Nächte, ein Schlafzimmer, vier Personen, ohne Mahlzeiten).

www.reka.ch

Reka-Ferien im Wert von 999 Franken gewinnen

Versuchen Sie Ihr Glück und machen Sie mit bei unserer Verlosung. Es gibt zehn Gutscheine für Reka-Ferien im Wert von jeweils 999 Franken zu gewinnen. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden von Reka direkt informiert.

Teilnahmebedingungen: Siehe Impressum.

Teilnahmeschluss: Mittwoch, 29. Oktober 2025, 16 Uhr.

Gratis-Teilnahme unter: www.coopzeitung.ch/win

JETZT MITMACHEN

Naturkosmetikfestival

Entdecken Sie natürliche Pflegeprodukte für Gesicht und Körper. Unsere Naturkosmetikprodukte bieten reine Inhaltsstoffe für ein anhaltend gutes Hautgefühl und sichtbare Frische.



naturaline +

farfalla
Swiss Aroma Care | Est. 1982

WELEDA

hej
ORGANIC

RAUSCH
Swiss Herbal Cosmetics since 1890

Kneipp

BIO:VEGANE
LEGIT & BEAUTY

SANTE
NATURKOSMETIK

lavera
NATURKOSMETIK

APOTHEKER
DR. SCHELLER

SO
Bio
etic

oyess
LOVING NATURE

coop

Für mich und dich.



Aktionen gibt's auch online unter:
coop.ch/naturkosmetikfestival

Donnerstag, 23. Oktober bis Mittwoch, 29. Oktober 2025, solange Vorrat

25%
**AUF ALLE
NATURKOSMETIK-
MARKEN***

*** AB 2 STÜCK NACH WAHL
ODER IM DUO**



**ANNEMARIE
BÖRLIND**
NATURAL BEAUTY

PATYKA
PARIS

Dr. Hauschka

NUXE
PARIS

AHAVA

C
COULEUR
CARAMEL

*Joeder**

LOGONA
NATURKOSMETIK

Melvita

LABORATOIRES
NOVEXPERT
PARIS

estelle&thild
ORGANIC BEAUTY

erborian
KOREAN SKIN THERAPY



Aktionen gibt's auch online unter:
coop-city.ch/naturkosmetikfestival

*Produkte auf dieser Seite
nur in ausgewählten
Coop City Filialen erhältlich.

coop city

Für mich und dich.

PORTRÄT

Ein Trip mit Baby-Dinos

Wenn Marco Giuoco stundenlang läuft, verschwimmt die Wirklichkeit – Bilder tauchen auf, die nur im Kopf existieren. Ganz real aber ist seine Geschichte: Er hat einen Hirntumor besiegt und ist mit seiner Hündin Uma von Zeiningen AG bis zu seinem sizilianischen Geburtsort gelaufen.

Text **Andreas Eugster**



Lauffreudiges Duo:
Marco Giuoco und seine
Hündin Uma am Start
in Zeiningen AG.

Wer Marco Giuoco begegnet, spürt schnell, dass dieser Mann nicht einfach joggt. Er lebt das Laufen – als Lebensschule, als Grenzerfahrung, als Weg zu sich selbst. Der 60-jährige Fricktaler begann erst mit gut 50 Jahren ernsthaft zu rennen. Damals hatte ihn das Leben bereits geprüft. «2008 wurde bei mir ein Hirntumor diagnostiziert», erinnert er sich. «Ich sass in der Cafeteria des Universitätsspitals Basel und hatte mich innerlich schon verabschiedet.» Doch eine Operation rettete ihn. Der Tumor konnte entfernt werden, das Leben ging weiter – aber anders.

Der Ökonom arbeitete weiter, in leitender Funktion bei einem grossen internationalen Kaffeekonzern, davor als Verkaufschef bei Feldschlösschen. Kampfsport – Karate und Krav Maga – hatte ihn viele Jahre begleitet. Nach dem medizinischen Eingriff suchte er etwas, das sich mit seinem Alltag besser vereinbaren liess. So begann er zu laufen.

Vom Marathon zum Ultratrail

Der Anstoss kam von den Kindern: «Nimm doch einmal an einem Marathon teil!» Giuoco winkte ab: «Ich, 50, und plötzlich einen Marathon laufen? → Seite 104



Marco Giuocos Laufcap – vor (r.) und nach den kilometerlangen Strapazen.

ANZEIGE



Für Blutgefässe, Herz und Nerven

Axamine alliumVit Kapseln sind reich an hochwertigem Extrakt aus schwarzem Knoblauch. Sie enthalten alle wertvollen Bestandteile des Knoblauchs, ergänzt mit hochdosierten B-Vitaminen sowie Vitamin C zur Unterstützung des **Herz-Kreislaufsystems** und der **Nerven**.

Die konzentrierte Kraft des Knoblauchs – garantiert ohne Knoblauchgeruch.

 Axamine – Mehr als Vitamine.



Rund die Hälfte der 1600 Kilometer ist Uma mit ihrem Herrchen mitgelaufen.

→ Und wenn möglich noch eine Harley kaufen? Das ist was für Bubis, das kann jeder!» Stattdessen meldete er sich spontan für den 100-Kilometer-Lauf von Biel an. Dreizehn Stunden nach dem Start war er im Ziel. Die letzten Kilometer waren hart, aber der Ehrgeiz geweckt. Jahr für Jahr trat er erneut an, jedes Mal etwas schneller. «Man denkt bei diesen Distanzen nie an die ganze Strecke», sagt er. «Man will nur wissen, wo die eigene Grenze liegt.»

Bald folgten Ultratrails in aller Welt. Etwa ein 200-Kilometer-Rennen in Südafrika, das er in 42 Stunden bewältigte – 30 davon mit Gegenwind und Sandsturm. «Solche Erfahrungen machen dich demütig», sagt er. «Man lernt, wie wenig man wirklich braucht. Nahrung, Wasser, Schlaf – alles reduziert sich auf das Elementare.»

Unterstützung aus dem Auto

Im Frühling 2025 verwirklichte er nach seiner Pensionierung ein Vorhaben, das seit Jahren in ihm schlummerte: zu Fuss von Zeiningen AG zu seinem sizilianischen Geburtsort Giardini-Naxos laufen. An seiner Seite: Uma, seine neunjährige belgische Malinois-Hündin. 51 Tage brauchten sie für die rund 1600 Kilometer. «Ich hatte schon mit elf Jahren meinen ersten Hund», erzählt Giuco. «Aber Uma ist meine erste Hündin – und meine beste Laufpartnerin.»

Begleitet wurde das Duo von Marco Giucos Lebenspartnerin Sabine (50), seiner dritten Ehefrau. «Die letzten beiden hätten das nie mitgemacht», sagt der Extremsportler mit einem Schmunzeln. Sie folgte der Hündin und ihrem Herrchen mit dem Auto, Etappe für Etappe. Das war eine logistische als auch eine emotionale Unterstützung. «Für unsere Beziehung war es ein Risiko – aber es hat uns stärker gemacht.»

Bis Rom verlief die Route entlang gut markierter Pilgerwege. Danach wurde es schwieriger. Wege endeten plötzlich auf Privatgrundstücken oder im Gestrüpp, oft blieb nur die Landstrasse. «Das wurde zu gefährlich», erzählt er. Uma lief schliesslich etwa die Hälfte der Strecke – rund 800 Kilometer. «Sie hat es genossen, und ich war stolz auf sie.»

Baby-Dinosaurier und Gartenmöbel

Für Giuco ist das Laufen mehr als Sport. Es ist Philosophie. «Wir leben in einer Komfortzone. Wir müssen kaum kämpfen, um zu überleben. Wenn man aber tagelang unterwegs ist, reduziert sich alles auf das Wesentliche.» Da entdeckte man, was wirklich in einem steckt. Nach langen Stunden des Laufens, sagt er, beginne der Kopf zu schweben: «Nach drei, vier Stunden sind alle Alltagsgedanken weg. Dann beginnt eine Reise ins eigene Innere.»

Solche Läufe bringen ihn manchmal an den Rand der Realität. Schlaf gibt es kaum, Halluzinationen sind Teil des Spiels. «Einmal sah ich mitten in der Wüste eine Gartenausstellung – mit Tischen und Stühlen. Da fragt man sich, wie die Leute die Möbel wohl nach



Wer täglich über 30 Kilometer rennt, muss aufs Süsse nicht verzichten.

Hause transportieren wollen.» Aber auch Baby-Dinosaurier hatte er schon als Laufkumpels. Trotzdem beschreibt er diese Momente als «unglaublich wertvoll». Sie hätten ihn zu wichtigen Entscheidungen geführt – etwa zur Frühpensionierung und zur Gründung eines Start-ups für Hunde-Nahrungsergänzung.

Mit dem Velo in der Sauna

Auf seine Extremrennen bereitet sich Giuoco mit ungewöhnlichen Methoden vor: Veloeinheiten in der Sauna, zweimal wöchentlich, vor grossen Rennen täglich. Durchschnittlich läuft er 65 Kilometer pro Woche, begleitet von einem professionellen Trainer. «Ich bin süchtig danach», sagt er schlicht.

Für 2026 plant er das nächste Abenteuer: den 520 Kilometer langen Tankwa Loop durch die trockenste Wüste Südafrikas. Eine der härtesten Laufherausforderungen des Kontinents. Versorgungsstationen sind rar, die Läuferinnen und Läufer müssen weite Abschnitte selbstständig meistern. Wer hier antritt, sucht keine Medaille, sondern die Konfrontation mit sich selbst – und mit der rauen, stillen Weite der Wüste. Oder kurz gesagt: ein Lauf für Marco Giuoco und seine Baby-Dinos. ■



Das Sizilien-Laufabenteuer war auch ein Belastungstest für die eheliche Beziehung.

ANZEIGE

50 JAHRE CHRIST

25 Strahlende ÜBERRASCHUNGEN

Entdecken Sie unseren CHRIST
Adventskalender im neuen Magazin



CLICK & COLLECT
CLICK & RESERVE
www.christ-swiss.ch
@CHRIST_SWISS



Jetzt entdecken!



Billy Elliot – Das Musical

24.10.2025 – 15.2.2026
MAAG Halle Zürich

**40%
Rabatt**

für Kinder
und Jugendliche
bis 16 Jahre

**25%
Rabatt**

für Erwachsene



**Jetzt Tickets zum Hello Family
Spezialpreis buchen!**



Gratis Clubmitglied werden!

hellofamily.ch

coop

Für mich und dich.

HESCH GWÜSST?

Wieso liegen zwischen den Zugschienen grosse Steine?

Diese Frage stellt sich **Leandro (5)** aus Eichberg SG.

Eisenbahnschwellen müssen mehrere Aufgaben erfüllen und grosse Belastungen aushalten. So tragen sie die Schienen, auf denen die Züge fahren, und sorgen für deren gleichmässigen Abstand, die sogenannte Spurbreite. Sie verteilen das Gewicht der Züge auf die darunterliegende Gleisbettung und müssen der Witterung standhalten. Im Laufe der Zeit hat man Schwellen aus Holz, Stahl, Beton oder Kunststoff verwendet. Aufgrund ihrer Stabilität und Langlebigkeit werden auf stark befahrenen und Hochgeschwindigkeitsstrecken Betonschwellen verwendet.

Hast du eine Frage? Schick sie uns!
www.coopzeitung.ch/kinderfrage

Holzschwellen werden auch heute noch teilweise verwendet, da Holz ein gut verfügbarer und günstiger Naturstoff ist.



Sie sind jedoch anfällig für Verwitterung, Fäulnis und Insektenbefall, benötigen daher eine spezielle Imprägnierung und müssen häufig gewartet werden.



Wichtig für ein stabiles Gleis ist auch das Schotterbett. Es besteht aus spitzen Steinen, durch die das Regenwasser gut ablaufen kann und die Schwingungen und Erschütterungen der fahrenden Züge sowie deren Geräusche gedämpft werden können.



Betonschwellen sind weniger anfällig für Umwelteinflüsse, stabiler, haben eine lange Lebensdauer und geringere Wartungskosten.





«Nach einem Jahr nimmt die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls deutlich ab.»

**Elisabeth Zehnder (62),
Pflegefachfrau und Fachfrau
Suchtprävention, Beraterin
bei «Stopsmoking»**



GESUNDHEIT

So gelingt der Rauchstopp

Es ist nicht leicht, mit dem Rauchen aufzuhören. Doch gewusst wie, kann es durchaus klappen.

Text **Maja Schaffner** Illustrationen **Corina Vögele**

Rund zwei Drittel aller Rauchenden würden gerne aufhören», weiss Elisabeth Zehnder. Sie berät beim nationalen Beratungsangebot «Stopsmoking» Menschen, die nicht mehr rauchen möchten. Die Vorteile liegen auf der Hand: Bereits ab dem ersten Tag ohne Zigaretten wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt und ist dadurch leistungsfähiger. Langfristig sinkt unter anderem das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gut vorbereiten

Von Zigaretten loszukommen ist allerdings nicht ganz einfach. «Entzugsserscheinungen sind häufig», betont Zehnder. Sie rät dazu, sich darauf vorzubereiten. Am besten mit konkreten Wenn-Dann-Plänen. Vor allem für Situationen, in denen Rauchende bisher selbstverständlich zur Zigarette gegriffen haben. Etwa beim Warten auf den Bus, in der Arbeitspause oder bei Stress.

Wichtig ist, sich als Ersatz für die Zigarette leicht und schnell Umsetzbares zu überlegen: Etwa Kaugummi kauen, eine angenehm duftende Handcreme einmassieren, ein Glas Wasser trinken oder



TIPPS

Mit Unterstützung geht es leichter

Die Beraterinnen der nationalen Plattform «Stopsmoking» unterstützen Menschen beim Tabak- und Nikotinausstieg. Die Beratungen werden aus dem Tabakpräventionsfonds (TPF) finanziert und sind kostenlos.

Mehr Informationen unter:
stopsmoking.ch

Im November 2025 findet in der Schweiz der «Rauchfreie Monat» statt. Er wird ebenfalls vom TPF finanziert und von mehreren Organisationen getragen. Wer nicht mehr rauchen möchte, kann in dieser Zeit mit professioneller Begleitung und zusammen mit vielen anderen Menschen aufhören. Die Vorbereitungen haben am 22. Oktober begonnen. Am 1. November geht es los. Die Teilnahme ist kostenlos.

Mehr Informationen unter:
rauchfreiermonat.ch

Wer sich auf den Ausstieg aus der Sucht gut vorbereitet, hat die besten Erfolgschancen.

ein paar Liegestützen machen. «In der Regel dauert das dringende Bedürfnis, sich sofort eine Zigarette anzuzünden, nur drei bis fünf Minuten», erklärt die Beraterin. «Daher lässt es sich durch Ablenkungen oder Alternativen gut überbrücken.»

Je nachdem wie stark jemand körperlich abhängig ist, können Nikotinersatzprodukte sinnvoll sein. Sie helfen dabei, Verhaltensänderungen umzusetzen, ohne

dass die Sucht dazwischenfunkt. «Die Pflaster, Kaugummis oder Sprays enthalten zwar auch Nikotin», erklärt Zehnder, «doch dieses ist viel langsamer verfügbar als das Nikotin aus den Zigaretten – der Kick fehlt.» Laut der Beraterin ist entscheidend, dass Nikotinersatzprodukte hoch genug dosiert und lange genug angewendet werden. Richtig eingesetzt, verdoppeln sie die Erfolgswahrscheinlichkeit.

«Idealerweise informiert man das Umfeld über den Plan aufzuhören», sagt Zehnder. «So können Angehörige, Freunde und Arbeitskolleginnen und -kollegen Stimmungsschwankungen besser einordnen – und darauf verzichten, Zigaretten anzubieten.»

Ausserdem ist es gemäss Zehnder hilfreich, sich die Motivation für den Rauchstopp bewusst zu machen. «Am besten hält man sie schriftlich oder bildlich fest», sagt die Beraterin, «und ruft sie sich in schwachen Momenten in Erinnerung.»

Konsequent durchhalten

«Ist die Entscheidung fürs Aufhören einmal gefallen, legt man am besten ein Datum fest», empfiehlt Zehnder. Sie rät, bis

dahin sowohl Zigaretten als auch sämtliches Zubehör «radikal zu entsorgen». Und die ersten rauchfreien Tage möglichst angenehm zu gestalten.

Die Suchtexpertin empfiehlt, gar nicht mehr zu rauchen und keine Ausnahmen zu machen. So wird es mit der Zeit immer leichter auf Zigaretten zu verzichten. «Nach einem Jahr nimmt die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls deutlich ab», weiss sie. «Dann nämlich, wenn man auch schwierige Zeiten ohne zu rauchen überstanden hat.» Beispielsweise den Todestag einer nahestehenden Person oder die Silvesterparty, wenn Alkohol die Lust auf Zigaretten anfacht.

«Einzelne Ausrutscher führen nicht zwangsläufig zu einem Rückfall in die Sucht», erklärt Elisabeth Zehnder. «Aber sie machen das Aufhören schwerer.» Doch selbst wenn jemand wieder täglich zu rauchen beginnt, sollte er oder sie das laut der Beraterin nicht überbewerten. «Wichtig ist, sich zu fragen, warum man nicht widerstehen konnte, was gefehlt hat – aber auch, was gut gelaufen ist», betont sie. «So kann man viel lernen für den nächsten Anlauf.» ■

GUT ZU WISSEN**Nicht verzagen!**

Die Wahrscheinlichkeit, dass man es schafft, nicht mehr zu rauchen,

steigt mit der Zahl der ernsthaften Versuche. Voraussetzung ist, dass man aus diesen lernt.

DIE UMWELTSCHONENDE ALTERNATIVE.

Über 2000 umweltfreundliche Produkte.



oecoplan



JUMBO

coop

Für mich und dich.

**RATGEBER**

Kein Lohn, keine Vorsorge

Hört ein Elternteil wegen der Kinderbetreuung auf zu arbeiten, entsteht eine Vorsorgelücke. Ehepaare sind etwas besser abgesichert, bei Konkubinatspaaren ist dies schwieriger. Finanzielle Ausgleichs- und Beratung können helfen.

Mein Freund und ich erwarten einen Sohn. Ich werde mich anfangs voll auf mein Baby konzentrieren und habe bereits gekündigt. Später möchte ich in einem tiefen Pensum weiterarbeiten. Was ist zu beachten, damit ich in Bezug auf AHV und Pensionskasse langfristig nicht den Kürzeren ziehe?

Pia K., Lenzburg AG

Liebe Frau K.,
Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft! Sinkt das Einkommen oder fällt ganz weg, ist es wichtig, die langfristigen Folgen im Blick zu behalten – vor allem für die eigene Vorsorge. Das Schweizer Vorsorgesystem ist stark an ein Erwerbseinkommen geknüpft. Haben Sie ein geringes oder kein Einkommen, müssen Sie mit erheblichen Lücken in der Vorsorge rechnen. Und das nicht nur bei der Altersvorsorge, sondern auch für die Vorsorgefälle Invalidität und

Tod. Ein erschwerender Faktor bei Ihnen ist auch das Konkubinat. Ehepaare sind gegenseitig gesetzlich abgesichert und es findet ein Ausgleich in der AHV und Pensionskasse statt. Im Konkubinat ist dies nicht vorgesehen und auch nicht möglich. Eine individuelle und persönliche Beratung erscheint mir in Ihrer Situation daher unerlässlich.

Bei der AHV gilt: Jede in der Schweiz wohnhafte Person muss ab dem 1. Januar nach dem 20. Geburtstag AHV-Beiträge zahlen – unabhängig davon, ob sie arbeitet oder nicht. Wenn Sie nicht oder nur sehr wenig erwerbstätig sind, müssen Sie sich aktiv selber als Nichterwerbstätige bei der Ausgleichskasse anmelden und den Mindestbeitrag – aktuell 530 Franken pro Jahr – bezahlen.

Bei der Pensionskasse können Sie sich nicht freiwillig und nicht ohne Erwerbseinkommen anschliessen. Pensionskassen setzen ein Erwerbseinkommen

gemäss BVG von mindestens Fr. 22 680.– pro Jahr voraus. Sind Sie nicht mehr angeschlossen, müssen Sie das bisherige Guthaben auf ein Freizügigkeitskonto oder -depot überweisen. Hierbei haben Sie die Möglichkeit, den Betrag auf zwei verschiedenen Anbieter aufzuteilen. Besprechen Sie mit Ihrem Partner eine faire finanzielle Aufteilung. Das betrifft nicht nur die laufenden Ausgaben, sondern auch Spar- und Vorsorgebeiträge. Hier kann ein monatlicher Ausgleich sinnvoll sein.

ANNELIE WÜTHRICH

DIPL. FINANZBERATERIN IAF



Annelie Wüthrich im Internet:
www.finanzsicher.ch

Fragen Sie unser
Expertenteam
beratung@coopzeitung.ch

Gültig vom 23.10. bis 5.11.2025

Mehr Lächeln pro Kilometer.

-40%

1599.-

statt 2699.-

LEOPARD



250-W-Mittelmotor Bosch Active Line, 40 Nm, 10,8-Ah-/36-V-/400-Wh-Akku, Alurahmen, 8-Gang-Shimano-Schaltung, hydraulische Scheibenbremsen

1 | Leopard E-Citybike Arzo PP400 28" Unisex Rahmengrösse: 48 cm (7.086.327)

2 | Leopard E-Citybike Arzo PP400 28" Man Rahmengrösse: 53 cm (7.086.328)



Inklusive:
TCS Veloversicherung
im Wert von CHF 89.-.

-40%

auf alle California
Kinderbikes bis 16"



CALIFORNIA FSC

z. B.

Für 2- bis 4-Jährige

1 | California Holzlauftrad 12"

Holzrahmen, Lindenholz (FSC®), Holzherkunft: China 41.95 statt 69.95 (7.370.345)

2 | California Kindervelo 14"

Lemon Green, Stahlrahmen, Caliper-Bremse vorne, Rücktrittbremse hinten

107.40 statt 179.- (7.200.539)

-40%

auf alle California
Jugendbikes 20"
bis 26"



CALIFORNIA

z. B.

California Jugend-Mountainbike Cosmic 20"

Alurahmen, 7-Gang-Shimano-Schaltung, mechanische Scheibenbremsen,
für 6- bis 8-Jährige 263.40 statt 439.- (7.253.705)

-36%

159.-

statt 249.-



CALIFORNIA

California Mountainbike Dude 27,5"

Stahlrahmen, Federgabel, 6-Gang-Shimano-Schaltung, mechanische Scheibenbremsen

Rahmengrösse: 44 cm (7.204.628)

Rahmengrösse: 48 cm (7.204.643)

-31%

459.-

statt 669.-



CALIFORNIA

Alurahmen, Federgabel, 24-Gang-Shimano-Schaltung, hydraulische Scheibenbremsen

1 | California Trekkingbike Bowie 28" Unisex Rahmengrösse: 48 cm (7.180.414)

2 | California Trekkingbike Bowie 28" Man Rahmengrösse: 52 cm (7.180.415)

JUMBO – über 120 Mal in der Schweiz

Info Service: 0848 24 22 24 (8 Rp./Min.)

jumbo.ch/app jumbo.ch/de/newsletter

[instagram.com/jumbo.schweiz](https://www.instagram.com/jumbo.schweiz) [facebook.com/jumbo.schweiz](https://www.facebook.com/jumbo.schweiz)



SAMMELPASS
In der Supercard App teilnehmen

Bis 21.12.2025

Bei JUMBO für CHF 20.- einkaufen
und extra Superpunkte erhalten



-30%

auf alle
Videx Jutesäcke
und Matten

1



3



z. B.

Jute

1 | Videx Jutesack Natur, atmungsaktiv und isolierend,
L×B: 80×60 cm **5.55 statt 7.95** (5.816.861)

2 | Videx Jutesack Natur, atmungsaktiv und isolierend,
L×B: 110×60 cm **6.25 statt 8.95** (5.816.863)

3 | Videx Winterschutzmatte Grau, isolierend, 100 % biologisch abbaubar,
L×B: 150×50 cm **10.45 statt 14.95** (7.046.949)

-30%

auf alle Windhager
Wintervliese

2



z. B.

Ideal für getopfte Pflanzen und Sträucher,
feuchtigkeits- und luftdurchlässig

1 | Windhager Winterschutz-Vlies

Beige, L×B: 500×150 cm **5.55 statt 7.95** (4.879.046)

2 | Windhager Greenline Winterschutz-Vlies

Weiss, L×B: 250×100 cm **8.35 statt 11.95** (6.773.298)

3 | Windhager Greenline Winterschutz-Vlies
Weiss, L×B: 500×150 cm **11.85 statt 16.95** (6.773.297)

-50%

49.⁹⁵
statt 99.95



Jardin Royal Wandgewächshaus

Weiss, Polyethylen, zwei Türen mit Reissverschluss, schützt frostempfindliche Pflanzen,
L×B×H: 200×100×215 cm, inkl. Metallregal und 3 Tablare, L×B×H: 90×31×65 cm (6.907.266)

-43%

79.-
statt 139.-



Jardin Royal Gewächshaus Walk-in

Grün, Kunststoff, UV-stabil und winterfest, wachstumsförderndes Treibhausklima,
L×B×H: 142×68×195 cm (6.892.461)

Tiefpreis-
garantie

ab

24.⁹⁵

GO/ON!

Grün, Kunststoff

1 | Go/on Gewächshaus

Türe mit Reissverschluss, L×B×H: 69×49×125 cm,
inkl. 3 Gittertablare **24.95** (6.916.228)

2 | Go/on Gewächshaus-Set

Mit Reissverschluss, L×B×H: 69×49×158 cm,
inkl. 4 Gittertablare **34.95** (6.907.265)

Mehr Infos: jumbo.ch/best-price

2



Tiefpreis-
garantie

4.⁹⁵

GO/ON!

Go/on Kälteschutzfolie

Transparent, Polyethylen,
3-lagig, ideal zum Isolieren und
Einwintern von Pflanzen,
L×B: 5×1 m (6.641.292)



Achten Sie auf FSC®-zertifizierte Produkte. Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft, fsc.org. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Artikel ohne Dekoration. Modell-, Farb- und Preisänderungen vorbehalten. Solange Vorrat. Preise in Schweizer Franken inkl. MwSt. und vorgezogener Recycling-Gebühr (vRG). Keine Rabattkummulierung. Soweit nicht anders auslobt, gibt JUMBO 2 Jahre Garantie ab Verkaufsdatum. Sie beschränkt sich ausschliesslich auf den kostenlosen Ersatz defekter Teile, die infolge Konstruktions-, Fabrikations- oder Materialfehler schadhaft geworden sind. Coop Genossenschaft, Basel. CoWo 43/25



Zur Holzdatenbank vom Eidgenössischen Büro für Konsumentenfragen BFK:



JUMBO

**RABATT
FRÜHBUCHER
P.P. 800.-**
BIS 17.11.2025



CORNELIA VON ARX

**EIGENE SCHWEIZER
REISELEITUNG GARANTIERT!**



INKLUSIVE DIREKTFLÜGE!

INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- + Langstreckenflüge mit Singapore Airlines/Swiss in Economy
- + Übernachtungen in 4* Hotels:
1 Nacht in Singapur inkl. Frühstück,
2 Nächte in Sydney inkl. Frühstück,
2 Nächte in Honolulu & 1 Nacht in
Los Angeles und in Lautoka
- + Stadtrundfahrten in Singapur und
Sydney inkl. Mittagessen, Honolu-
lu und Los Angeles
- + Besichtigung Gardens by the Bay,
Singapur
- + Besichtigung Sydney Opernhaus
- + Kreuzfahrt mit Vollpension
- + Sämtliche Transfers
- + Visumgebühren

EINMALIGE AKTIONSPREISE

Alle Preise p.P. in CHF. Frühbucher-
rabatt bereits abgezogen.

Doppelbelegung

IB Innenkabine	8'790.-
OB Aussenkabine	9'790.-
BB Balkonkabine	12'990.-

Einzelbelegung

IB Innenkabine	12'990.-
OB Aussenkabine	14'890.-
BB Balkonkabine	21'690.-

Aufpreis Premium-Flüge*

Aufpreis Business-Flüge*

*Gilt für alle Langstreckenflüge

Exklusives Ausflugspaket

(Suva, Pago Pago, Bora Bora, Moorea,
Raiatea, Hilo, Kauai, Kona): 1'140.-

IHR SCHIFF:

NORWEGIAN SPIRIT**+**

Baujahr/Renovierung: 1998/2022

+ 1'016 Kabinen + 10 Bars & Lounges

+ 14 Restaurants + 2 Swimming- & 6

Whirlpools + Spa-Bereich + Theater



**NORWEGIAN
CRUISE LINE®**

MEHR INFOS:



IN 36 TAGEN UM DIE WELT

Traumkreuzfahrt mit 15 Südsee- und Hawaii-Perlen!

27. APRIL – 31. MAI 2026

- 27.04. Flug nach **Singapur**
- 28.04. Stadtrundfahrt
- 29.04. Flug nach **Sydney**
- 30.04. Stadtrundfahrt
- 01.05. Tag zur freien Verfügung
- 02.05. Flug nach **Lautoka**
- 03.05. Einschiffung
- 04.05. **Dravuni Island** Fidschi (07-17)
- 05.05. **Suva** Fidschi (07-17)
- 07.05. **Apia** Samoa (07-17)
Passieren der Datumsgrenze
- 07.05. **Pago Pago** Amerikanisch-Samoa
(07-17)
- 09.05. **Aitutaki** Cook-Inseln (10-20)
- 10.05. **Rarotonga** Cook-Inseln (07-17)
- 12.05. **Bora Bora** Polynesien (07-20)
- 13.05. **Raiatea** Polynesien (07-20)
- 14.05. **Moorea** Polynesien (07-20)
- 15.05. **Tahiti** Polynesien (07-22)
- 16.05. **Moorea** Polynesien (07-20)
- 17.05. **Raiatea** Polynesien (07-20)
- 18.05. **Bora Bora** Polynesien (07-19)
- 24.05. **Hilo** Hawaii (07-16)
- 25.05. **Kauai** Hawaii (09-17)
- 26.05. **Kona** Hawaii (08-17)
- 27.05. **Honolulu**, Stadtrundfahrt
- 28.05. Tag zur freien Verfügung
- 29.05. Flug nach **Los Angeles**
- 30.05. Stadtrundfahrt und Rückflug
- 31.05. Ankunft in der **Schweiz**



HIGHLIGHTS



Polynesien



Sydney

**7 ÜBER-
NACHTUNGEN
IN 4* HOTELS
INKLUSIVE!**

«ALL INCLUSIVE»

PREMIUM PAKET

- + Premium Getränkepaket
- + Bis 6 Eintritte in Spezialitäten-
Restaurants
- + USD 50.- Gutscheine für Land-
ausflüge pro Hafen/Kabine
- + 600 min. Gratis Internet

**NUR
669.-**



Bora Bora









Norwegian Spirit

RÄTSEL**Das grosse
Coop-Kreuzworträtsel**Gewinnen Sie eine von **2 Geschenkkarten** im Wert von je **250 Franken**.

WIN

Truppenstandort	Briefempfänger Mz.	sanft fallen (Schnee)	eng bemessen	balt. Osteuropäerin	Abk.: national	Früchte	frz.: König	Wortteil: doppelt	auf diese Weise, derart	Kunststoff	Gesetze, Anordnungen	Computertaste	Getue	Zch. f. Lithium
Autoteil														
Lichtbild (Kw.)			frz.: Königin	folglich, somit				Gegend im Berner Oberland						
Neuauflage, Nachdruck						schweiz. Behinderten-taxis			Vorn. v. Eulenspiegel				dt. Vorsilbe	
Zitterpappeln									spekulieren, tippen	Vorn. v. Canetti †		Abk.: unter Umständen		
Internetkürzel Schweden		Vorn. v. Regisseur Ku-rosawa †		weibl. Adelstitel										
lässige Umgangssprache												Geldwechsel (engl.)	Jackenaufschlag	
Schiffszubehör									engl. Bier-sorte		weiches Metall			
frz.: Butter	Beiname des Mars		Karotte (Dialekt)											
									Haarschopf der Löwen		engl.: Schluss		Fremdwortteil: Erde	
					streng, steif	Buch der Bibel		Fluss durch München	kleiner Dolch	Doppelvokal	Platzknappheit			
Startphase	alter Name des Iran		Diverses, Etlliches					Vokalkünstler						
künstl. Körperhaltungen					Kleinod (frz.)	heilig in ital. Ortsnamen (weibl.)				Anti-transpirant Mz.				
		genet. Kopien		seltenes einheim. Nagetier				Blauton						
Fragewort (1. Fall)	Textilprodukt zum Anziehen					Vorn. v. Schauspieler Farrow	Rufname v. Capone							
Einzelvortrag Mz.				ital. Tonbez. für das F	erfrischendes Gewürz									
Kultivierung von Reben	Jupitermond		dünnes Metall- od. Plastikblatt				Abk.: unterer Teil							
						Fremdwort f. aufgeweckt								
Name Noahs in der Vulgata														

*MINDESTBUCHUNGSWERT: CHF 3500.- | AKTION GÜLTIG BIS 29.10.25

Auflösung der letzten Woche

E	S	P	R	E	S	S	O	S	C	H	I	M	P	A	N	S
C	I	I	C	F	E	E	D	I	A	L	E	K	T			
H	O	E	C	H	S	T	R	U	N	E	L	O	T	E		
A	N	B	E	I							N	L	R			
U	I	T									M	A	S	T	E	R
S	E	N	T	A							A	B	O	T		
P	R	I	E	L							G	R	O	T		
I	D	B									B	A	N	A	N	E
G	E	N	A	V	A						S	C	C			
K	L	A	U	E	N		A	A	A		H	I	G	H		
D	R	E	H	B	O	C	K	R	O	E	N	E	N			
G	E	B	E	R	W	K	U	E	N	G	V	E	L	O		
W	A	L	H	B	E	R	E	T	A							
R	C	R	A	I	G	R	E	S								
N	A	H	T	S	A	B	A	R	T							
E	E	J	O	S	U	A	L	E								
G	L	U	C	K	E	N	E	U	T	E	R					
E	G	K														

FOTOKOPIE



**Jetzt gratis
teilnehmen unter:**

www.coopzeitung.ch/win
oder via QR-Code

Teilnahmeschluss: **Mittwoch, 29. Oktober 2025, 16 Uhr**
Teilnahmebedingungen: siehe Impressum.

Der Gewinner/die Gewinnerin aus Nr. 41

Lösungswort: Esther Stocker, Hildisrieden LU

Bonusfrage: Ernst Kurth, Riedholz SO



PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.
supercard.ch

Rabatte, die guttun.



Perskindol® Classic*

Bei Muskelverkrampfungen und Gelenkschmerzen.
Auf das gesamte Perskindol Classic Sortiment,
z.B. Gel 200 ml, CHF 26.30 statt CHF 32.90

Verfora AG



Strath**

Unterstützen Sie Ihre Abwehrkraft mit natürlichem Vitamin D
in Strath Aufbaumittel und Zink in Strath Immun, z.B. Original
250 ml, CHF 18.80 statt CHF 23.50

Bio-Strath AG



elsa

Traumhaft schlafen – mit elsa wie auf Wolken,
z.B. Nackenkissen 50x11 cm, CHF 143.20 statt CHF 179.00

elsa Schweiz AG



A-Derma

Schützt und pflegt die fragile Haut der ganzen Familie
mit seinem Hauptwirkstoff Rhealba® Hafer, z.B. Biology
Energy C Serum 30 ml, CHF 31.90 statt CHF 39.90

Verfora AG

Jetzt auch online erhältlich:
www.coopvitality.ch

*Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
**Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche
und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Aktion gültig vom 22.10.2025 bis 04.11.2025, solange Vorrat.
Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.



coop

Für mich und dich. **vitality**



KOLUMNE

Dummschwatz

Der stürmische Herbstwind bläst die Blätter höher als die Bäume, von denen sie gefallen sind. Es ist ungewöhnlich warm. Wer kann, der strebt nach draussen, um in die letzten goldenen Zauberstrahlen einzutauchen, die in wenigen Tagen höchstens noch in Erinnerungen wärmen werden. Indian Summer heisst meine Lieblingsjahreszeit auf Englisch. Wobei es dieses Jahr ein bisschen später ist. Bei uns nennt man ihn immer noch ziemlich despektierlich Altweibersommer. Dies passierte vor wenigen Wochen in der Sendung «Meteo» von SRF. Was mich ziemlich wunderte, denn politisch korrekt ist dieser Begriff nicht. Zusammen mit einer Freundin, die mich darauf aufmerksam gemacht hatte, überlegte ich: Wie könnte wohl das männliche Pendant heissen: «Altmännersommer», «Altekerlesommer», Altersacksommer»? Das klingt alles seltsam. Auch eine Recherche im Internet ergab keine sinnvollen Treffer: Das «Weib» scheint einfach kein exaktes männliches Gegenstück zu haben. Sprachwissenschaftler könnten einwerfen, dass das «Wib» im Mittelalter und in der althochdeutschen Sprache nichts Abwertendes beinhaltet, sondern für den weiblichen Part eines verheirateten und wohlhabenden Paares stand. Die herabwürdigende Bedeutung entstand erst über die Jahrhunderte. Wir leben nicht mehr im Mittelalter. Auch wenn es bei der heutigen Weltlage manchmal so scheint. Wenn «Meteo»-Moderatorin Sandra Boner im September 2025 von «Altweibersommer» sprach, und dies ohne (humorvolle) Erklärung oder Einbettung, dann ist das Wasser auf die Mühlen der Vorvorgestrigen, die sich daran erfreuen. Und das sollte man doch besser sein lassen.

SILVIA AESCHBACH**BUCHAUTORIN**

Silvia Aeschbach, Journalistin und Bestsellerautorin, ist bekannt für ihre einfühlsamen Texte und pointierten Kolumnen.



FOTOS: HEIMER H. SCHMITT



Gewinnen Sie eine von
10 Geschenkkarten
im Wert von **je 50 Franken.**

WIN**SUDOKU**

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

Lösung von Nr. 42

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

Die Regeln

- Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9.
- Jede Zahl darf in jeder Spalte, jeder Zeile und jedem kleinen Quadrat nur einmal vorkommen.
- Finden Sie die richtige Lösungszahl in den drei farbigen markierten Kästchen.

BINOXXO

	○			○		×		
		○				×		
								×
×			×	×		○		×
						×		
			○					
	○		×				×	
×			×		○			
	○							
	○	○		×				○

Lösung von Nr. 42

○	×	×	×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×

Die Regeln

- Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X und O in einer Zeile oder Spalte vorkommen.
- Pro Zeile und Spalte hat es gleich viele X und O.
- Alle Zeilen und alle Spalten sind einzigartig.
- Spalten und Zeilen sind nur untereinander zu vergleichen.

Jetzt gratis teilnehmen unter:

www.coopzeitung.ch/win
oder via QR-Code

Teilnahmeschluss:

Mittwoch, 29. Oktober 2025, 16 Uhr.**Teilnahmebedingungen**

Über die Rätsel und Wettbewerbe wird keine Korrespondenz geführt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden zwecks Wettbewerbsabwicklung an Dritte weitergeleitet.

EIN SOFA GANZ NACH IHREN WÜNSCHEN.



Echtleider



24%

3799.-

statt ~~4999.-~~

Ecksofa MOVE

Varianten: -20%



26%

2199.-

statt ~~2999.-~~

Ecksofa CLAUDIO

Varianten: -20%



27%

2699.-

statt ~~3699.-~~

Ecksofa AVA

Varianten: -20%



28%

ab 2499.-

statt ~~3499.-~~

Relaxsofa

JOSEPHINE

Varianten: -20%



30%

1799.-

statt ~~2599.-~~

Ecksofa VADA

Varianten: -20%

LIVIQUE

26 mal in der Schweiz und auf [livique.ch](https://www.livique.ch)



QR-Code scannen
und weitere reduzierte
Artikel entdecken

*Gültig in allen Livique-Filialen oder online auf [livique.ch](https://www.livique.ch) bis 19.11.2025. Ausgenommen Dienstleistungen, Geschenkkarten, Best Price- und bereits reduzierte Artikel. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten. Gültig nur bei Neuaufträgen. Solange Vorrat.

UNTERSCHIEDE FINDEN

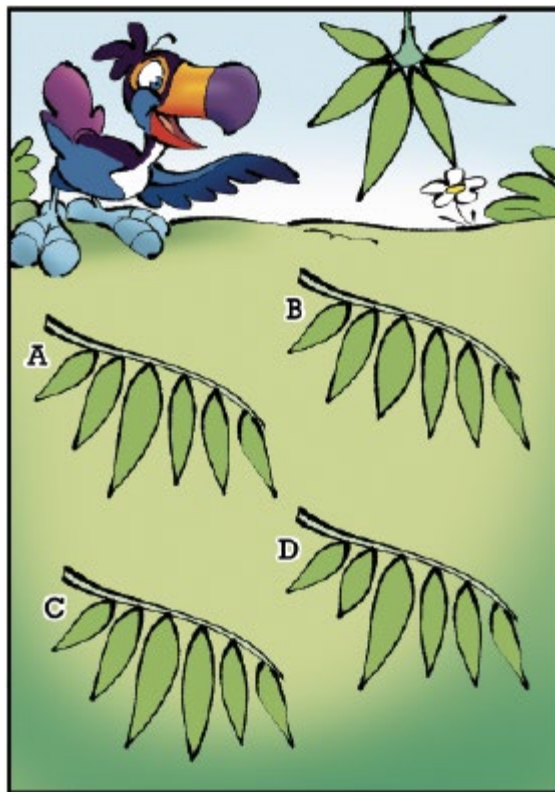
- Tessa bastelt sich einen Sonnenhut.
- Findest du die 6 Unterschiede, bevor sie ihn aufsetzen kann?



www.coopzeitung.ch/jamadu

WETTBEWERB

- Mit welchem Palmwedel kann man Takos Lampenschirm exakt nachmachen?



Teilnahme online (siehe Link) bis Mittwoch, 29. Oktober 2025, 16 Uhr. Teilnahmebedingungen: siehe Impressum.



Gewinne
1 von 5
tollen
Preisen

WIN

**SPIELETIPP**

Der Code-Klassiker

Die älteren Spielefans können sich noch daran erinnern: Früher fummelte man dünne, bunte Nadeln in ein Lochbrett – das war immer etwas mühsam. Gut, dass man «Mastermind» heute mit etwas grösseren, kugelartigen Pins spielt. Darum gehts: Eine Spielerin legt vier Farben in einer bestimmten Reihenfolge in einer Lochplatte fest, damit niemand anderes den Code sehen kann. Nun versucht der andere Spieler auf diesem Lochbrett, die Farbe und Reihenfolge der Kugeln herauszufinden. Dafür legt er vier beliebige Kugeln in seinen Teil des Lochbretts. Die Spielerin beurteilt nun den

Vorschlag und gibt Hinweise, ob Position oder Farbe richtig sind. Durch Deduktion und Kombinationsfähigkeit findet der Spieler auf diese Weise den Code heraus – allerdings stehen nur zwölf Runden zur Verfügung.

Fazit: «Mastermind» – oder «Superhirn», wie es früher hiess – hat bereits 55 Jahre auf dem Buckel. Der Logik-Klassiker ist zu einem der erfolgreichsten Spiele weltweit avanciert, auch wenn er nicht gerade besonders kommunikativ ist. Etwas konstruiert wirkt das Spielen mit fünf Personen. Die Magie des Spiels entfaltet sich am besten zu zweit. **MKO**



Für 2 bis 5 Spieler:innen ab 8 Jahren. Erhältlich bei Coop City für Fr. 19.95 (solange Vorrat).

Grippeimpfung. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt!

ab **49.90** CHF*



Jetzt Termin buchen!

Die Impfung dauert ca. 15 Minuten

*Dienstleistung CHF 25.25 + Impfstoff ab CHF 24.65

Weitere Informationen unter:

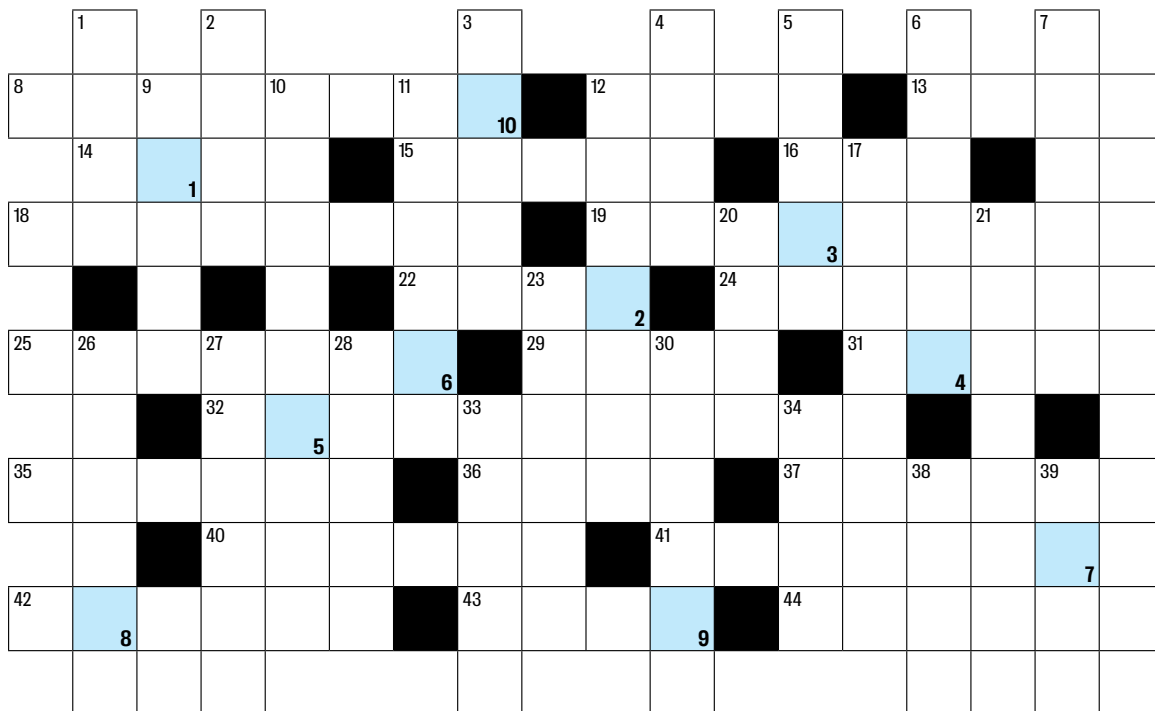
www.coopvitality.ch/de/cp/grippeimpfung

coop

Für mich und dich.

vitality



WEEKEND**KNIFFELRÄTSEL**

© raetsel.ch

HINWEIS:Bei den **blauen Fragen** müssen Sie um die Ecke denken!

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

WAAGRECHT

8 der zweite Lächli **12** ohne Begleitung **13** Bindewort **14** Einsteigort am Flughafen **15** Möbelstück **16** wo man sich über SRF beschwert **18** Bauwerk in Paris **19** Pflanzensammlung **22** benzin-haltige Kasachin **24** Emils Rätselself **25** (wie) aus schwerem Metall **29** Vulkangestein **31** Stoffbär **32** Freizeitspass Mz. **35** Edelsteinnachbildung **36** grosse Eile **37** keltische Sprache **40** Jean ausser Atem **41** charakteristisch **42** krankhafter Sammler **43** Österreicher (ugs.) **44** filtern

SENKRECHT

1 Stern in der Leier **2** Zuruf an Zugtiere **3** Tierkreiszeichen **4** Kante für Erspartes **5** längstes Jura-wasser **6** Abend in höheren Gesellschaften **7** nicht krank **9** Gesichtsverkleidung **10** absolut nichts **11** trägt den ozeanischen Himmel **12** ein Tritt darauf beleidigt **17** Stromquelle **20** kleine Prinzen-geliebte **21** weltlich **23** Ablehnung **26** anführen, führen **27** Schreitvögel **28** Haushaltsgerät **30** zentral **33** Topf des Herrschers **34** engl.: Lippen **38** ist Göttin beim britischen Stotterer **39** Verklei-nerungssilbe

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

REFERENTIN

ANZEIGE



Mit der Kraft
der Bio Kamille
NEUE, VERBESSERT
REZEPTUR

 in der Schweiz produziert

DIGITALER BON
In der Supercard App aktivieren

25% RABATT ab 2 Stück nach Wahl

Einlösbar vom 23.10. bis 29.10.2025 in Ihrem Coop Supermarkt
und Coop City Warenhäusern. Bon an der Kasse abgeben.

coop



21063925226021



SAUBERES ZUHAUSE

WASCHEN

**Sauberkeit hat viele Facetten.
Finden Sie bei uns für jedes Bedürfnis
das passende Produkt, um Ihr Zuhause
strahlend sauber zu halten.**

**AUSGEZEICHNETE FLECKENENTFERNUNG,
SELBST IM KALTEN WASSER**

50%

auf alle
Ariel Waschmittel,
76, 80 oder 90 WG

z.B. Ariel Flüssig Color,
3,6 Liter (80 WG)
25.90 statt 51.80
(1 Liter = 7.19)



TIPP

Ariel will Ihnen das Wäschewaschen erleichtern. Die **Ariel All-in-1 Pods** vereinen innovative Technologien, die auch bei kälteren Temperaturen eine hervorragende Reinigungsleistung bieten. Zudem sind sie einfach in der Anwendung. Geben Sie einfach Ariel Pods in die leere Waschmaschinentrommel, bevor Sie diese mit Textilien beladen.

Donnerstag, 23. Oktober, bis Mittwoch, 5. November 2025, solange Vorrat

ANGENEHM DUFTEND, LANGANHALTEND FRISCH



25%
ab 2 Stück

auf alle Lenor
Weichspüler
nach Wahl
oder im Duo

z. B. Lenor Weichspüler
Aprilfrisch,
1,239 Liter (59 WG)
5.45 statt 7.50
(1 Liter = 4.40)

50%

auf alle Lenor
Waschmittel,
76 oder 100 WG

z. B. ¹Lenor Pods
All-in-1 Blümentraum,
2x38 Stück (76 WG)
24.95 statt 49.90
(1 Stück = -33)



30%

auf alle Lenor
Wäscheparfüme,
275 g

z. B. Lenor Wäscheparfüm
Aprilfrisch,
275 g
7.95 statt 11.40
(100 g = 2.89)



✦ TIPP

Entdecke das **Lenor Wäscheparfüm** für **NON-STOP Frische** für deine Wäsche, die bis zu 12 Wochen lang im Schrank anhält. Anwendungstipp: Je nach gewünschtem Dufterlebnis viel oder wenig dosieren. Mithilfe der Dosierkappe in die leere Trommel legen. Wäsche direkt auf die Wäscheparfüm Duftperlen legen.



SAUBERES ZUHAUSE

WASCHEN
UND PUTZEN

REINIGEN LEICHT GEMACHT

TIPP

Statt den Staub nur zu verteilen, fängt der **Swiffer Staubmagnet** Staub und Haare nicht nur auf, er schliesst sie ein. Dabei entfernt er 95 % der Allergene von Staubmilben, Katzen und Hunden. Wie das geht? Swiffer Staubtücher haben tausende einzigartige, flexible, flauschige Fasern mit einer leichten Beschichtung. Sie können ihre Form anpassen und kommen so in alle Ecken und jede Ritze.



42%

14.95
statt 26.10

Swiffer Staubmagnet,
Nachfüllung,
18 Stück
(1 Stück = -83)



31%

14.95
statt 21.70

Swiffer trockene
Bodentücher,
72 Stück
(1 Stück = -21)

Aktion

9.95
statt 11.90



Swiffer feuchte Bodentücher
Pink Edition,
Nachfüllung,
24 Stück
(1 Stück = -41)

DER ALLESKÖNNER IM HAUSHALT

21%

5.90
statt 7.50



Meister Proper
Allzweckreiniger
Citrusfrische oder
Frühlingserwachen,
2 Liter
(1 Liter = 2.95)

Donnerstag, 23. Oktober, bis Mittwoch, 5. November 2025, solange Vorrat

SAUBERE LEISTUNG – AUCH BEIM PREIS



30%

ab 2 Stück

auf das ganze Coop
Maxil Textilpflege-
sortiment nach Wahl

z. B. Coop Maxil
Farbstopptücher
Color Protect,
20 Stück
2.30 statt 3.30
(1 Stück = –.12)

SPEZIAL-REINIGER FÜR KOMPROMISSLOSE SAUBERKEIT



20%

ab 2 Stück

auf das ganze
Dr. Beckmann
Sortiment
nach Wahl

z. B. 'Dr. Beckmann
Waschmittel-Blätter Color
Blütenfrisch,
25 Stück (25 WG)
7.60 statt 9.50
(1 Stück = –.30)



z. B. 'Dr. Beckmann
Intensiv-Schwarz Tücher,
8 Stück
3.60 statt 4.50
(1 Stück = –.45)

TIPP

Ob strahlend weiss oder tiefschwarz – mit den **Dr. Beckmann Aktiv-Weiss Tüchern** profitieren Ihre hellen Lieblingsstücke von frisch-weissem Glanz, während die **Intensiv-Schwarz Tücher** schwarze Kleidung um bis zu 40 % intensiver wirken lassen. Einfach das passende Tuch mit in die Trommel geben – ohne zusätzlichen Aufwand und verpackt in recycelbarem Karton.



Mehr Infos



SAUBERES ZUHAUSE PUTZEN

FÜR MAKELLOSE REINHEIT



33%

auf alle
WC-Ente Gele
im Trio

z. B. WC-Ente Total
Aktiv Gel
Ocean Wave,
3×750 ml, Trio
8.95 statt 13.50
(100 ml = −.40)



3 für 2

auf alle WC Frisch
Super-Packungen

z. B. WC Frisch
Kraft Aktiv Lemon,
3×50 g
7.80 statt 11.70
(100 g = 5.20)



20%

ab 2 Stück

auf das ganze
Ajax Sortiment nach
Wahl oder im Duo

z. B. Ajax Glasreiniger,
Nachfüllung,
2×500 ml, Duo
6.70 statt 8.40
(100 ml = −.67)



33%

11.95
statt 17.85

Coop Subito
Haushaltspapier,
FSC® Mix, white long,
12 Rollen

¹ Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten

WC-Ente Total Aktiv Gel und Flup Desinfektionstücher: Biozide vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

Donnerstag, 23. Oktober, bis Mittwoch, 5. November 2025, solange Vorrat

FÜR NOCH MEHR SAUBERKEIT



30%
ab 2 Stück

auf das ganze
Flup Sortiment
nach Wahl

z. B. Coop Flup
feuchte Allzwecktücher
Multi-Surface Lemon,
64 Stück
2.75 statt 3.95
(1 Stück = -0.4)

TIPP

Entdecken Sie die neuen **Fox Supreme Produkte** – alles clevere Helfer für strahlend sauberes Geschirr und die Pflege Ihrer Geschirrspülmaschine. Vom All-in-One Geschirrspülmittel, über den leistungsstarken Maschinen-Tiefenreiniger bis zum Maschinen-Pfleger. Fox Supreme vereint Qualität und Leistung zu tiefen Preisen.

Wir sind
NEU



50%
ab 2 Stück

auf das ganze
Coop Fox Supreme
Sortiment nach Wahl

z. B. 1 Coop Fox Supreme
Maschinentiefenreiniger,
250 ml
1.95 statt 3.95
(100 ml = -0.78)



34%

4.95
statt 7.50

Scotch-Brite
Synthetischschwamm
Power Classic
oder 1 Delicate,
2x3 Stück, Duo
(1 Stück = -0.83)

42%

34.50
statt 59.95

1 Vileda Wischmop
und Eimer
Turbo, Set



Mehr Infos

coop

Für mich und dich.



WEEKEND

UNTERWÄGS

Die Bucht der Schätze

Santander (ESP), die Hauptstadt der kleinen, wenig bekannten Region Kantabriens, besitzt eine Bucht, in der eine bunte Tier- und Pflanzenwelt gedeiht. Am intensivsten erlebt man die Region per Boot, besonders in Begleitung eines Guides, der seine Heimat leidenschaftlich liebt.

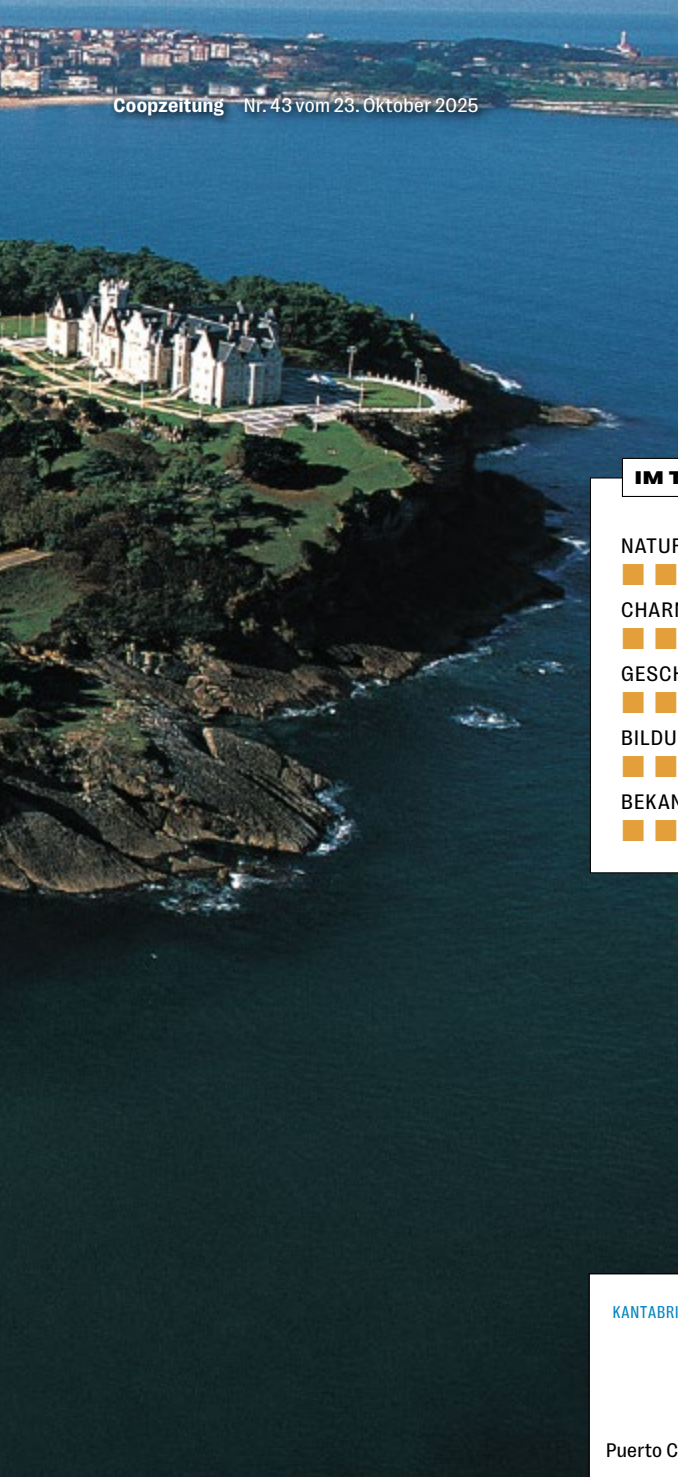
Text **Eugenio D'Alessio**

Mein Vater sagte immer, die Bucht von Santander sei die schönste der Welt», erzählt Carlos Sainz (55). Der Tourguide – nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen Formel-1-Piloten – ist der Leiter von «Bahía de Santander», einer Organisation für Ökotourismus und Umweltbildung. Sainz hat ein wettergegerbtes Gesicht, den Habitus eines Abenteurers und ein halb ironisches, halb charmantes Lächeln.

Er kennt diese Flussmündung – mit 22 Quadratkilometern die grösste im Norden Spaniens – wie seine Westentasche. Geboren in der Hauptstadt Kantabriens zwischen dem Baskenland und Asturien, hat er hier schon als Kind gemeinsam mit seinem Vater jeden Winkel erkundet. Dabei hat er ein Ökosystem entdeckt, das reich an Tieren (rund hundert Vogelarten), Pflanzen, Landschaften und Kultur ist.



Carlos Sainz, ein leidenschaftlicher und inspirierender Guide.

**IM TEST****NATURERLEBNIS****CHARME****GESCHICHTE****BILDUNG****BEKANNTHEIT****INFOS****Erreichbarkeit**

Es gibt keinen Direktflug aus der Schweiz nach Santander. Man fliegt entweder nach Bilbao und reist von dort mit einem Bus der Firma Alsa weiter nach Santander. Oder man fliegt mit Zwischenstopp in Madrid oder Barcelona nach Santander.

Beste Reisezeit

Frühling und Herbst gelten als gute, ruhige Reisezeit. Auch die Winter sind mild mit Temperaturen, die selten unter 10 Grad fallen. Diese Zeiten eignen sich gut für eine Städtereise.

Unterkünfte

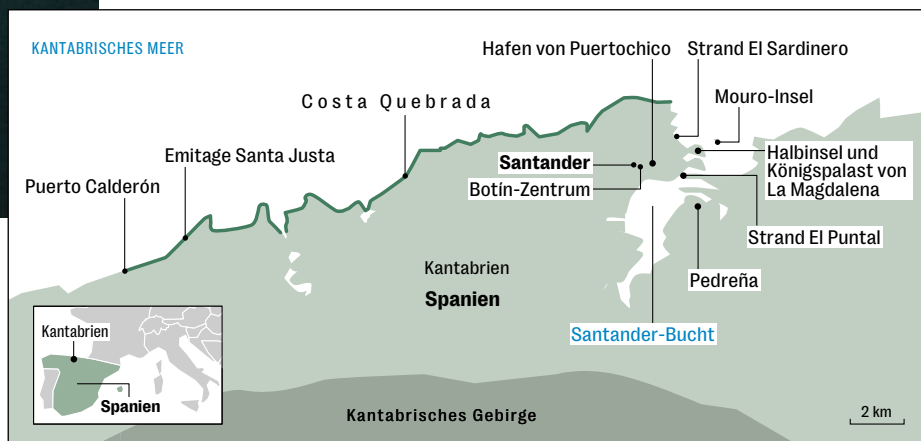
Das Hotel «Chiqui», nahe der Halbinsel Magdalena, ist ein schönes Dreisternhaus mit Blick auf das Kantabrische Meer. Für drei Nächte kostet ein Doppelzimmer mit Meerblick rund 350 Euro. Weitere Unterkünfte: www.turismo.santander.es

Bootstouren

Mit Guide Carlos Sainz auf einem Zwölf-Personen-Boot: www.bahiasantander.es
Mit grossen Schiffen für mehr als 100 Passagiere: www.losreginas.com

Allgemeine Infos: smarttoursantander.com

Die Bucht von Santander mit dem Palacio de la Magdalena (rechts).



An diesem Montag im Hafen von Raos nimmt Carlos eine Gruppe von Gästen mit auf eine Liebeserklärung an seine Heimat. Er spricht so leidenschaftlich von seiner Gegend, als würde er um sie werben. Mit seinem Motorboot fährt er durch die Bucht von Santander. «Die Landschaften sind das eindrücklichste Merkmal der Bucht. Sie wurden von zahlreichen spanischen Dichtern besungen», schreit er

gegen den Wind, damit man ihn im fahrenden Boot hört.

Das Boot mit zehn Personen an Bord und Carlos am Steuer dringt langsam ins Herz der Bucht von Santander vor. An der Südküste erheben sich grüne Hügel, durchsetzt mit kleinen Dörfern. Die Kantabrische Kordillere, ein Gebirgszug in Nordspanien, dessen höchste Gipfel, die Picos de Europa, bis auf 2650

Meter über Meer reichen, durchzieht die grüne Landschaft.

Während man die Gegend und ihren Charme genießt, machen ein mit Autos beladener Frachter und ein Passagierschiff, das Kurs auf Grossbritannien oder Irland nimmt, deutlich, wie sehr sich Santander im Laufe seiner Geschichte als bedeutendes maritimes, industrielles und touristisches Zentrum → Seite 131

Ihre erstklassige Entdeckungsreise – mit exklusiven Vorteilen

- ✓ Deutschsprachige Privatrundreise
- ✓ **Direktflüge jeden Freitag mit Edelweiss**
- ✓ Kultur & Genuss vereint
- ✓ Nur buchbar bei MCCM Master Cruises



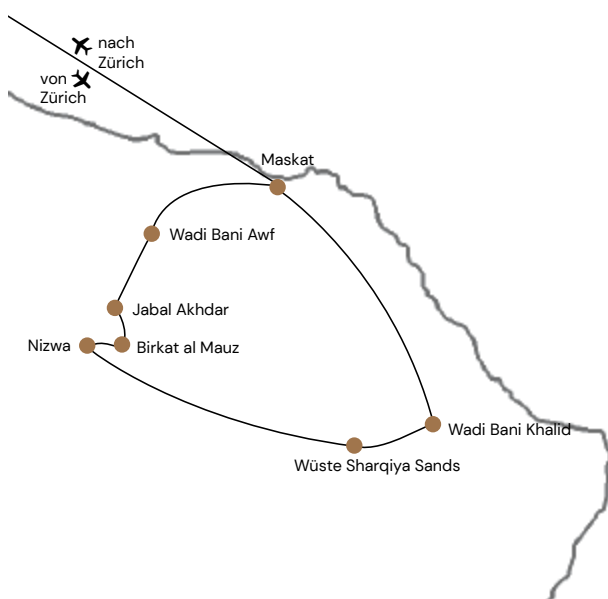
Zwischen Wüste & Meer – Oman hautnah erleben

November 2025 bis Mai 2026



Oman - eine Reise durch Geschichte & Moderne

Entdecken Sie die Höhepunkte des Sultanats Oman – von majestätischen Bergen über endlose Wüsten bis zu malerischen Küsten. Erleben Sie Kultur, Gastfreundschaft und Natur in ihrer schönsten Form. Den Abschluss bildet eine erholsame Verlängerung im eleganten Al Bustan Palace.



Privatrundreise ab/bis Maskat

Abreisen jeweils freitags | November 2025 bis Mai 2026
9 Tage ab/bis Zürich **ab CHF 4450*** pro Person

- | Tag | Ihre Reiseroute |
|-----|---|
| 1 | Anreise Zürich–Maskat mit Edelweiss |
| 2 | Nach Ankunft Hotelübernachtung |
| 3 | Stadtbesichtigung Maskat |
| 4 | Wadi Bani & Jabal Akhdar |
| 5 | Birkat al Mauz |
| 6 | Nizwa & Wahiba Wüste |
| 7 | Wahiba, Wadi Bani Khalid & Maskat |
| 8 | Badeferien Maskat |
| 9 | Maskat – Rückflug nach Zürich mit Edelweiss. |

Ihre Highlights*

- ✓ Erstklassige Hotels & Wüstencamp während der Reise
- ✓ Kulturelle Schätze, atemberaubende Natur
- ✓ Besuch eines traditionellen Souks
- ✓ Übernachtung in der Wüste – unter den Sternen
- ✓ Entspannungstage im 5-Sterne Resort Al Bustan Palace
- ✓ Direktflüge mit Edelweiss ab/bis Zürich



Preisbeispiel: 20. – 28. Februar 2026 – mehr Informationen finden Sie unter mccm.ch/oman

*Preis pro Person (Basis doppel) ab/bis Zürich inkl. Economy Class Flüge mit Edelweiss Air (Buchungsklasse K), Rundreise gemäss Programm. Alle Preise, Details & Bedingungen im QR-Code oder unter mccm.ch/oman



→ Spaniens und Europas etabliert hat. Unter anderem ist die Stadt auch die Heimat des Finanzriesen Banco Santander – der grössten Bank des Landes und eines der einflussreichsten Bankinstitute des Kontinents.

Carlos, der Lehrer für Umwelterziehung ist, zieht die Arabesken der Seevögel den Stahlkolossen vor, die seine geliebte Bucht durchkreuzen. Er beobachtet, fotografiert und beringt diese Vögel. Sein Wissen über die häufigsten Arten scheint unerschöpflich. Dabei schwankt er zwischen dem lyrischen Ton des Naturliebhabers und den wissenschaftlichen Erklärungen des aufgeklärten Experten. Er ignoriert das Pfeifen des frischen Windes und das Schlagen der Wellen, öffnet einen Ordner und zeigt auf die Zeichnungen zweier geflügelter Stars: der Krähenscharbe und der Flussseeschwalbe. Bei schönem Wetter können Passagiere mit Ferngläsern diese beiden Vögel und Dutzende andere beobachten.

Neun Kilometer langes Nordufer

Die Hauptstadt Kantabriens hat sich über Jahrhunderte entlang des → Seite 133

An der Costa Quebrada verschmilzt die Kapelle Santa Justa mit dem Felsen.



NATUR

Das faszinierende geologische Erbe der Costa Quebrada

In Kantabrien findet man Küsten mit wild-schönen Klippen, die von der Natur während über 120 Millionen Jahren geformt wurden. Die Unesco hat die Costa Quebrada daher im vergangenen April in ihre Liste der Geoparks aufgenommen. Die Region erstreckt sich zwischen der Bucht von Santander und Puerto Calderón. Unweit von Santander ist die Einsiedelei Santa Justa ein faszinierendes Beispiel für das geologische Erbe der Costa Quebrada: Eine Kapelle aus dem 16. Jahrhundert ist dort in den Felsen eingebettet (Bild links). Weiter unten schlägt das stürmische Kantabrische Meer gegen den Strand. Die Kapelle ist ein Pilgerort und kann besichtigt werden; zudem werden auf der Costa Quebrada geführte Wanderungen angeboten.

Mehr Infos: www.nansanatural.es



Die zum Unesco-Welterbe gehörende Costa Quebrada ist ein Wanderparadies.

Jeder Dreh ein Gewinn!

Gewinne am Glücksrad in der JUMBO-App einen von vielen
Preisen im Gesamtwert von 25 000 Franken.

Hauptpreis:
2 E-Bikes
im Wert von je
CHF 2700.-

**Jetzt JUMBO-App
herunterladen & mitspielen:**

 Laden im
App Store

 **JETZT BEI**
Google Play

Teilnahmebedingungen: jumbo.ch/app

**Einfach drehen &
garantiert gewinnen!**



Sofort-Rabatte
Geschenkkarten
E-Bikes

 **JUMBO**

→ neun Kilometer langen Nordufers des Mündungsgebiets entwickelt. Vom Boot aus zieht das kulturelle und gesellschaftliche Leben in seiner Vielfalt vorbei. Wie ein künstlerischer Scheinwerfer verleiht das vom italienischen Architekten Renzo Piano (88) entworfene und 2017 eröffnete Centro Botín der Stadt mit seinen zwei auf Säulen stehenden weissen Gebäuden einen modernen Akzent.

Nur wenige Schritte davon entfernt zieht das Palais de l'Embarcadère – ein einstiger Bahnhof, der jetzt Ausstellungsraum ist – die Blicke auf sich. Ebenso Puertochico, ein kleiner Jachthafen, der im 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts das pulsierende Herz der Seefahrt und Fischerei war. Die Promenade entlang der Quais strotzt vor fröhlichem, unbeschwertem Leben mit Bars und Gastronomie.

Segel-Mekka und Kurort

Beliebt sind auch die zehn feinen Sandstrände, die die Bucht umgeben – ein wahres Paradies für Wasserratten. Der Anblick der Segelboote erinnert daran, dass Santander ein weltweites Zentrum des Wassersports ist: Die Bucht war 2014 Austragungsort der Segel-Weltmeisterschaften.

«Santander, das ist auch eine glanzvolle aristokratische Vergangenheit», ruft Carlos und deutet auf das Hotel «Real», das auf einem Hügel thront. Das Fünfsternhaus mit dem Beinamen «die schöne weisse Dame» wurde 1917 auf Initiative der spanischen Monarchie erbaut. Zu dieser Zeit reisten Alfons XIII. (1886–1941) und der Adel nach Santander, um die therapeutische Wirkung des Meerwassers, bekannt als «baños de ola» (Brandungsbäder), zu geniessen.

Das monarchische Juwel von Santander bleibt jedoch der Palacio Real de la Magdalena auf der gleichnamigen Halbinsel. Erbaut zwischen 1908 und 1912, vereint dieses Bauwerk französische und englische Stilrichtungen und diente von 1913 bis 1930 als Sommerresidenz von Alfons XIII. und seiner Ehefrau Victoria-Eugénie (1887–1969). Die Gärten, das Panorama, die historische Möblierung sowie einige Werke bedeutender spanischer Künstler, darunter eines von Joaquín Sorolla (1863–1923), machen diesen Ort einzigartig.

Geheimnisvolle Insel Mouro

Schliesslich nähert sich das Boot der Insel Mouro mit ihrem Leuchtturm aus dem Jahr 1860. Mouro ist zugleich das Eingangstor zur Bucht von Santander



Das Kunstzentrum Botín in Santander ist das kulturelle Zentrum der Stadt.

und zum Kantabrischen Meer und ein geschütztes Brutgebiet für Seevögel, insbesondere für die Sturmschwalbe und die Silbermöwe.

Hier herrscht eine beruhigende Atmosphäre, getragen vom Gesang der Vögel und dem sanften Plätschern der Wellen. Selbst die Geschichten von Geistererscheinungen und rätselhaften Schiffsunglücken vermögen die Ruhe nicht zu stören. «Es ist Zeit, zurückzukehren. Der Sturm zieht auf», warnt Carlos und reisst seine Gäste aus ihren Tagträumen. Dann erhöht er das Tempo, um den Hafen von Raos rechtzeitig zu erreichen. ■

Dieser Beitrag entstand mit Unterstützung des Spanischen Fremdenverkehrsamts in Zürich.

Städtereisen im Herbst

Lust auf einen Städtetrip abseits der bekannten Pfade?

- **Gent (BEL):** Die Uferstrassen Graslei und Korenlei sind der bekannteste Fotospot. Nicht verpassen: die mittelalterliche Wasserburg, Burg Gravensteen.
- **Ljubljana (SLO):** Flanieren Sie durch die malerische Altstadt. Nicht verpassen: die «Drei Brücken», die Unesco-Weltkulturerbe sind.
- **Trier (DEU):** Die Porta Nigra, das «Schwarze Tor», ist das am besten erhaltene römische Stadttor nördlich der Alpen. Der Dom ist die älteste Kirche Deutschlands.
- **Turin (ITA):** Das Museo Egizio gilt als das bedeutendste Ägyptische Museum ausserhalb von Kairo. Ein Must für Autofans: Das Nationale Automobilmuseum (MAUTO).

WEEKEND-TRIPS

Auf dem Mercado del Este in Santander herrschen Geselligkeit und Genuss.



LESERBRIEFE

«Essbares Glück aus der Kindheit», Nr. 39

«Sebze» bedeutet «Gemüse»

Zuerst ein Dankeschön für die vielfältige Coopzeitung! Die Übersetzung des Wortes «sebze» im Artikel zum gleichnamigen Buch von Özlem Warren ist jedoch nicht korrekt. «Sebze» bedeutet im Türkischen nicht «grün», sondern «Gemüse». Dieses kann viele Farben haben.

Esin Lenger, Basel

«Aus die Maus», Nr. 36

Einfacher Trick

Es ist zwar schon eine Weile her, seit der Beitrag über die Schädlingsbekämpfung erschienen ist, aber seine Lektüre macht mich immer noch betroffen. Auch wir möchten keine Wespen in unserem Storenkasten oder im Reduit auf dem Balkon. Aber wir verwenden kein Gift. Es reicht ein simpler Trick: Ein Zeitungsknäuel am betroffenen Ort hinlegen oder -hängen. Im Frühling sieht die Späherwespe, dass da schon besetzt ist, und zieht weiter. Wir handeln nach dem Motto: Jeden Tag eine gute Tat – klingt doch ähnlich wie das Motto von Coop?

Miriam Gösi, Rubigen BE

Wir danken unserer Leserin für den Hinweis. Laut Kammerjäger Stefan Bühler begutachten die Schädlingsbekämpfer:innen jeweils von Fall zu Fall, ob ein Nest entfernt werden muss. Da Wespen ein wichtiger Teil unseres Ökosystems sind, wird ein Nest nur dann entfernt, wenn es sich an ungünstigen Standorten befindet – zum Beispiel in unmittelbarer Nähe von Kinderzimmern oder bei Menschen mit Allergien. Hier steht die Sicherheit der Betroffenen im Vordergrund. DIE REDAKTION

SCHREIBER VS. SCHNEIDER

Restwasser

«Ich liebe Kaffee auf dem Zimmer.»

SCHNEIDER



Je früher Schneider seinen Morgenkaffee erhält, desto besser sein Start in den Tag.

Hotels sind wie eine Pralinen-schachtel – weil auch ich einmal Forrest Gump zitieren möchte –, denn man weiss nie, was man kriegt. Mal ist das Zimmer so stark aufgeheizt, dass man sich nicht anders zu helfen weiss, als mit offenem Fenster zu schlafen, mal ist die Luft zu trocken oder die Kissen sind zu weich. Aber manchmal sind die Betten viel besser als zu Hause, das Bad sowieso und die Aussicht erst recht. Doch worüber ich mich am meisten freue: Kaffee auf dem Zimmer. Es reichen sogar schon ein Wasserkocher und ein Tütchen Pulver. Dann fühle ich mich zu Hause. Wer immer dieses Hotel führt, versteht mich, denn er weiss, dass ich rasch heissen Kaffee für den Start in den Tag brauche. Hier in diesem Haus – ein familiäres Hotel mit schönem Blick und freundlichen Preisen – steht sogar eine richtig coole Maschine bereit, daneben liegen vier Kapseln mit verschiedenen Stärken zur Auswahl. Ich wähne mich im Hotel Eden, also in paradiesischem Umfeld, entscheide mich für Violet, schiebe die Kapsel oben in den Schlitz, wähle von den drei Knöpfen mit verschiedenen grossen Tassen den mittleren und drücke voller Vorfreude. Bis Schreiber aus dem Bett ruft: «Das ist aber nicht dein Ernst, oder?»



Mehr von Schreiber und Schneider, Daten von Lesungen: www.schreiber-schneider.ch
«Mein Leben als Paar». Der Podcast von Schreiber und Schneider.
Mehr Infos erfahren Sie über den QR-Code.

«Er ignoriert meine guten Ratschläge.»

SCHREIBER



Schreiber würde lieber ein paar Sekunden in einen Spülgang der Kaffeemaschine investieren.

Früher Morgen im Hotel. Ich habe prächtig geschlafen, strecke mich und sehe Schneider, der an der Kaffeemaschine hantiert. Es surrt. Ich murre: «Guten Morgen, hast du das Wasser ausgewechselt?» «Guten Morgen und nein, da wurde sicher frisches Wasser nachgefüllt.» «Ah, ja? Woher willst du das wissen?» «Weil ich das genauso machen würde.» «Aber was, wenn dieses Zimmer vier Tage leer stand? Und seit vier Tagen das Wasser im Tank schimmelt?» Schneider schaut mich belustigt an. «Wasser kann nicht schimmeln.» «Sag mal, was hast du denn für ein Problem? In zwanzig Sekunden ist das Wasser gewechselt.» «Ich habe kein Problem. Dafür zwanzig Sekunden früher meinen Morgenkaffee.» Ich seufze: «Es geht ums Prinzip.» «Welches Prinzip?» «Vorsichtig zu sein. Ich würde zuerst sogar nur Wasser durchlaufen lassen, um die Maschine zu reinigen. Da drin dümpelt vielleicht noch Restkaffee-wasser, und das kann schimmeln.» Die Maschine stellt ab. Schneider greift nach der Tasse, schnuppert, strahlt und sagt: «Was für ein Duft!» Ich frage mich: Warum ignoriert er meine guten Ratschläge? Oder ist er gar nicht in der Lage, mich zu verstehen? Denn nach dem ersten Schluck fragt er: «Möchtest du auch einen?»

Schreiben Sie uns Ihre Meinung per E-Mail mit Angabe Ihres Wohnortes: coopzeitung@coop.ch



Mediterraner Kulturgenuß & kanarische Sonne mit Costa

15-tägige Reise, 17.05.2026 – 31.05.2026
Mittelmeerträume:
Von Italien bis Griechenland

Erleben Sie eine unvergessliche Kreuzfahrt durch die faszinierende Welt des Mittelmeers und der griechischen Inseln – voller kultureller Schätze, traumhafter Landschaften und begleitet von Ihrer erfahrenen Reiseleitung.

Preise pro Person ab	Katalogpreis	CruiseTour-Spezialpreis
Innenkabine	1'709.–	1'449.–
Aussenkabine	2'259.–	1'999.–
Balkonkabine	Ausverkauft	2'799.–

Preise in Doppelbelegung. Einzelbelegung auf Anfrage.

Im Preis inbegriffen

- ✓ Garantierte eigene Schweizer Reiseleitung
- ✓ Busfahrt ab/bis Schweiz
- ✓ 15 Tage / 14 Nächte ab/bis Savona an Bord der Costa Fascinosa inkl. Vollpension
- ✓ Trinkgelder an Bord
- ✓ Deutschsprachige Bordhostess



8-tägige Reisen, Dezember 2025 – April 2026

Inselglück im Atlantik: Gran Canaria bis Marokko

Entdecken Sie die Schönheit der Kanarischen Inseln auf einer abwechslungsreichen Kreuzfahrt mit komfortablen Direktflügen – Sonne, Kultur und faszinierende Naturerlebnisse inklusive.

Im Preis inbegriffen

- ✓ Direktflüge mit Edelweiss in Economy Class Zürich – Las Palmas & Las Palmas – Zürich
- ✓ 8 Tage / 7 Nächte ab/bis Las Palmas an Bord der Costa Fortuna inkl. Vollpension
- ✓ Trinkgelder an Bord
- ✓ Deutschsprachige Bordhostess

Preise pro Person ab	Katalogpreis	CruiseTour-Spezialpreis
Innenkabine	979.–	889.–
Aussenkabine	1'079.–	989.–
Balkonkabine	1'379.–	1'159.–

Preise in Doppelbelegung. Einzelbelegung auf Anfrage.



Alle Preise in CHF. Unverbindlicher Reisevorschlag mit Preis- und Leistungsverfügbarkeit zum Zeitpunkt der Buchung. **Im Preis inbegriffen:** An- und Abreise, Flug-/Hafentaxen, Transfers, Trinkgelder. **Nicht inbegriffen:** Getränke, persönliche Ausgaben, Serviceentgelt auf Dienstleistungen an Bord, Annullationskostenversicherung, fak. Landausflüge während der Kreuzfahrt, Touristumssteuern für Griechenland (Mykonos & Santorini: EUR 12.- p.P. / alle anderen griech. Häfen: EUR 3.- p.P.), etwaige behördliche Abgaben. Programmänderungen jederzeit möglich und unter Vorbehalt. **Mittelmeerreise:** Auftragspauschale & Gebühr Reisegarantiefonds inbegriffen, Costa-Bus Abfahrtsorte: Basel, Zürich, Affoltern, Luzern, Schattdorf, Bellinzona, Colderio, Kallnach, Bern. **Kanaren:** Auftragspauschale & Gebühr Reisegarantiefonds nicht inbegriffen. Reiseveranstalter Costa Kreuzfahrten GmbH. *Routenverlauf kann sich je nach Termin unterscheiden



45%

per 100 g

1.45

statt 2.65

*Coop Pouletbrust,
Slowenien, in Selbstbedienung,
ca. 850 g

**AKTIONS
KNALLER****41%**

per 100 g

1.55

statt 2.65

naturafarm 

*Naturafarm Schweinskoteletts,
mager, Schweiz,
in Selbstbedienung,
3 Stück, ca. 600 g

30%**3.45**

statt 4.95

Primagusto 

*Primagusto Kartoffeln
Celtiane, IP-Suisse,
Schweiz, Tragtasche à 1,5 kg
(1 kg = 2.30)

41%**6.95**

statt 11.95

*Erdnüsse, Ägypten,
Beutel à 1 kg

Donnerstag bis Mittwoch, 23.10.–29.10.2025

Alle Angebote solange Vorrat.

*Verkauf nur in haushaltsüblichen Mengen.

coop

Für mich und dich.