

coop

COOPZEITUNG

REGION

BRUGG

**Die Kaffeerösterei
von nebenan**

56

Wissen

**Die Kraft
der Kräuter**

**Wie Tee unsere Gesundheit und unser
Wohlbefinden fördert.**

Und warum Kräutertee im Trend ist

22

**Kräuter-Expertin
Yolanda Hug weiss,
wie Tee wirkt.**



MIT GUTEM KARMA IN DEN VEGANUARY.



**coop**

Für mich und dich.

Marken in Aktion bei Coop.

Donnerstag, 15. Januar, bis Mittwoch, 21. Januar 2026, solange Vorrat



Genuss von ganzem Herzen



Super-
preis

19.95

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



21%
15.70

statt 19.90

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



30%
20.90

statt 29.90

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



21%

per 100 g
2.20

statt 2.80

Emmi LUZERNER Rahmkäse
Portion ca. 290 g



20%

per 100 g
2.60

statt 3.25

KALTBACH Emmentaler
Portion ca. 300 g



20%

3.50

statt 4.40

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



20%

5.85

statt 7.35

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



20%

7.30

statt 9.15

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





Keine
News mehr
verpassen
mit unserem
Newsletter

NEWSLETTER



Reportage

Lebensretter auf vier Pfoten

68



48

Hacktätschli mal anders:
Die Pistazien-Lammhackbällchen
sorgen für Abwechslung im Alltag.

Das Basler Tennis-Talent Henry
Bernet über den Weg nach oben
und Vergleiche mit Roger Federer.



16

AKTUELL

- 7 Editorial
- 8 Pinnwand
- 11 **Mis Wuchenänd**
- 12 Die guten Seiten der Schweiz
- 16 Interview
Tennis-Profi Henry Bernet

ESSEN & TRINKEN

- 22 Titelgeschichte
Die wohltuende Wirkung von Kräutertee
- 32 Marktplatz
- 37 Frage an Betty Bossi
- 40 Hintergrund
Diät? So geht gesunde Ernährung heute
- 47 Weinkolumne
- 48 **Weekend Rezept**
Pistazien-Lammhackbällchen
- 51 Blitzrezept
Upside-down-Pekannusskuchen
- 53 Little Fooby
Fliegenpilz-Guetzli

FOKUS

- 56 **Region**
- 61 News
- 62 Taten statt Worte
Weniger Zucker in Bio-Jogurts

LIFESTYLE

- 66 Trend
- 68 Reportage
Wie Lawinhunde arbeiten
- 74 Porträt
Adrian Baumeier, Kurator des Zoo Basel
- 81 Hesch gwüsst?
- 82 Gesundheit
- 84 Ratgeber
- 89 Rätsel
- 91 Kolumne
Silvia Aeschbach
- 95 **Weekend Rätsel**
- 98 Porträt
Cécile Riner bringt Büsis zum Schnurren
- 102 Schlusspunkt
Schreiber vs. Schneider

ENTDECKE UNSERE VEGANE VIELFALT

20%

ab 2 Stück

auf das ganze
New Roots Sortiment
nach Wahl

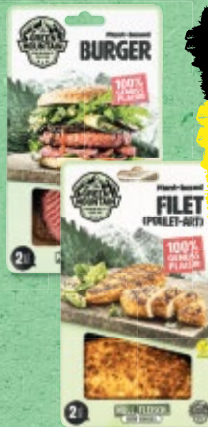


z. B. Bio-Käsealternative Soft White, 120 g
6.35 statt 7.95 (100 g = 5.29)

25%

ab 2 Stück

auf das ganze
The Green Mountain
Sortiment
nach Wahl



z. B. Plant-Based Filet, 280 g
6.70 statt 8.95 (100 g = 2.39)

20%

ab 2 Stück

auf alle Karma Glacen
ab 480 ml oder
im Multipack
nach Wahl



z. B. Cocos Freeze Chocolate Chips, 480 ml
4.15 statt 5.20 (100 ml = -87)

20%

ab 2 Stück

auf das ganze
Outlawz Food
Sortiment nach Wahl



z. B. pflanzliche Speckwürfel, 110 g
4.75 statt 5.95 (100 g = 4.32)

20%

14.95

statt 18.95



Coop Vegan Protein Neutral,
500 g (100 g = 2.99)

20%

ab 2 Stück

auf alle Oatly Drinks
und Cuisine Sortiment
nach Wahl



z. B. Haferdrink Barista Edition, 1 Liter
2.70 statt 3.40

Angebote gültig vom
15. bis 21.1.2026, solange Vorrat.



Aktionen gibt's auch
online: coop.ch

coop

Für mich und dich.

EDITORIAL

Nachdenken hilft



SILVAN GRÜTTER

CHEFREDAKTOR

silvan.gruetter@coop.ch

Abwarten und Tee trinken ist nicht die schlechteste Strategie. Gerade in der heutigen Zeit, in der Empörung, Wut und Frustration oft nur einen Mausklick oder eine Wischbewegung auf dem Handy entfernt sind, wirken kleine Auszeiten oft Wunder. Besonders dann, wenn sie mit einer weiteren, in Vergessenheit geratenen Tätigkeit kombiniert werden: dem Nachdenken. So von wegen vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen und so. Oder wie Reinhard Mey schon sang: «Und dann würde, was uns gross und wichtig erscheint, plötzlich nichtig und klein.»

Distanz schafft Übersicht, und Übersicht hilft, die richtigen Entscheidungen zu fällen. Einmal über eine Sache zu schlafen oder eben abwarten und Tee trinken, funktioniert. Zumal Tee noch eine angenehme Nebenwirkung hat, wie die Bio-Bäuerin und Kräuterexpertin Yolanda Hug meiner Redaktionskollegin Martina Trottmann erzählte: «Eine gute Tasse Tee ist wie eine Umarmung; man kann sie jederzeit geniessen und dabei das eigene Wohlbefinden stärken.»

Die ganze Geschichte über die Kraft der Kräuter lesen Sie ab Seite 22. Nur eines sollten Sie beim Abwarten und Teetrinken im Auge behalten: die Dauer. Es ist wie beim Ziehenlassen von Tee: Wartet man zu lange, kann es bitter werden.

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

Die Stärke innerer Kontrolle

Ein Gedanke des amerikanischen Schriftstellers und Unternehmers Ryan Holiday (38) beschäftigt mich seit einiger Zeit: «Niemand macht dich wütend, du entscheidest, ob du wütend wirst.» Mir ist bewusst geworden, wie oft ich im Alltag in kleinen Momenten genervt oder wütend reagiert habe – sei es wegen eines blöden Spruchs, einer stressigen Situation oder eines unerwarteten Zwischenfalls. Früher habe ich meine Gefühle einfach hingelassen und mich von ihnen bestimmen lassen. Aber seit ich mir immer wieder sage: «Das kommt von aussen, die Reaktion kommt von mir», hat sich viel verändert. Ich erkenne, dass die Emotion mir gehört, nicht meinem Gegenüber. Ich muss sie nicht einfach annehmen, sondern kann sie steuern. Diese Erkenntnis hilft mir, auch in schwierigen Situationen ruhiger zu bleiben. Nicht die Welt bestimmt meine Reaktion – ich entscheide, wie ich auf das Leben antworte. Vielleicht hilft dieser Gedanke auch Ihnen, gelassener durch den Alltag zu gehen.



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



KINOTIPP



Die Drei ??? auf grosser Fahrt:
Peter Shaw, Bob Andrews und
Justus Jonas (v. l.).

Abenteuer im Pazifik

Endlich Ferien! Nach zwei aufregenden Fällen haben die drei Detektive in diesem Sommer einen ganz entspannten Roadtrip geplant. Doch genau vor der Abfahrt nimmt Justus (Julius Weckauf, 18) einen letzten Anruf entgegen – und ist gleich voll im nächsten Fall, als er vom mysteriösen Anrufer hört, dass es um ein Rätsel geht, bei dem ein Leben auf dem Spiel steht. Der kriminelle Geheimbund «Sphinx» ist auf der Jagd nach einem Schatz auf der sagenumwobenen Toteninsel irgendwo im Südpazifik. Klar, dass Justus, Peter (Nevio Wendt, 19) und Bob (Levi Brandl, 17) der illegalen Expedition zuvorkommen wollen – und dabei bald wieder in Teufels Küche geraten. Der dritte Auftritt der Drei ??? innert drei Jahren ist leider der vorerst letzte in der aktuellen, starken Besetzung. FK

«Die drei ??? – Toteninsel». Ab 22. Januar im Kino. Vorpremiere am 18. Januar in diversen Deutschschweizer Kinos, für Mitglieder von Hello Family zum Spezialpreis von Fr. 10.–. Weitere Infos: www.hellofamily.ch/kinowochenende

TREND

Ordnung mit Stil

Vom Shopper bis zur Clutch – kaum etwas stapelt sich so gern wie Taschen. Die Lösung gegen das Chaos? Eine Aufbewahrungsmethode, die auch optisch etwas her macht: Statt die Taschen in dunkle Schubladen zu verbannen oder im Regal aufzutürmen, zeigt eine simple DIY-Variante aus dem Netz, wie sie sortiert und griffbereit aufgehängt werden können. Mit einer Gliederkette und kleinen Haken lässt sich in jeder Ecke eine hübsche Taschengalerie zaubern – platzsparend, funktional und charmant zugleich. **YAJ**



Aufgehängt statt aufgeräumt: So lassen sich Taschen einfach verstauen.

TIPP



Papierkram mit Partyfaktor

Auch das neue Jahr verschont uns nicht vor lästigen Organisationsaufgaben. Mails müssen beantwortet werden, Rechnungen gilt es zu bezahlen und ein Zahnarzttermin wäre auch wieder einmal nötig. Um nicht in Prokrastination zu verfallen, wurde auf Social Media die sogenannte «Admin Night» ins Leben gerufen: Dabei treffen sich Freund:innen, arbeiten gemeinsam To-dos ab und machen aus Pflichtprogramm einen unterhaltsamen Abend. Mit feinen Snacks und guter Musik fällt das Sortieren, Organisieren und Planen leichter. Der Gruppeneffekt kann zudem helfen, motiviert zu bleiben. Am Ende hat man nicht nur dringende Aufgaben erledigt, sondern geht auch mit einem guten Gefühl nach Hause. **YAJ**

Mails, Termine, Steuern:
Bei einer «Admin Night»
wird dieser Kram
gemeinsam erledigt.

In 35 Tagen um die Welt

Faszinierende Weltmetropolen und traumhafter Südseezauber



Mit eigener Schweizer Reiseleitung

Linienflüge mit Emirates & SWISS

Inkl. 2 Nächte in Sydney im Erstklasshotel

Exklusives Ausflugs paket mit Deutsch sprechenden Reiseleitern!

Das weltberühmte Opera House in Sydney



Auckland, die heimliche Hauptstadt Neuseelands



Hawaii



35 Reisetage inkl. Vollpension an Bord ab Fr.

5599.-

Innenkabine Kat. ID, bei 2 Personen
CRUISEHIT 419

Leistungen – Alles schon dabei!

- ✓ Linienflüge Zürich-Dubai-Sydney mit Emirates und Los Angeles-Zürich mit SWISS
- ✓ Flughafentaxen und Treibstoffzuschläge (Fr. 306.00 / Stand 12/25)
- ✓ 2 Übernachtungen in Sydney im Erstklasshotel inkl. Frühstück
- ✓ Stadtrundfahrt in Sydney
- ✓ Besuch des Sydney Opera House
- ✓ Besuch des Featherdale Wildlife Park
- ✓ Kreuzfahrt gemäss Programm
- ✓ 30 Übernachtungen in der gewählten Kabinenkategorie auf der Crown Princess inkl. Vollpension an Bord
- ✓ Teilnahme an den Bordaktivitäten
- ✓ Sicherheitsgebühren und Hafentaxen
- ✓ Stadtrundfahrt in Los Angeles
- ✓ Alle Transfers
- ✓ Beste Betreuung durch unsere eigene Schweizer Reiseleitung

Crown Princess



Die Crown Princess

Modernes Erstklassschiff mit 1545 geschmackvoll und komfortabel ausgestatteten Kabinen – Baujahr: 2006, Renovierung: 2025 – grosse Auswahl an Restaurants und Bars – keine festen Essenszeiten – 4 Schwimmbäder – Lotus Spa Wellnesscenter – Casino und Princess Theater

PRINCESS



Willkommen an Bord zu dieser einzigartigen Reise rund um die Welt zu einem einmalig günstigen Preis! Die faszinierende Weltstadt Sydney bildet den Auftakt unserer Weltreise. Unvergesslich wird die Ausfahrt aus dem Hafen von Sydney mit Sicht auf das Opera House und die Harbour Bridge, bevor uns die Nordinsel Neuseelands erwartet. Fiji, Tahiti und Moorea – das sind kristallklare Lagunen, smaragdgrüne Berge und eine einzigartige Blütenpracht, die unsere Herzen höher schlagen lässt. Nach eindrücklichen Vulkanlandschaften und romantischen Sonnenuntergängen auf Hawaii bildet Los Angeles den krönenden Abschluss unserer Reise, an die Sie sich immer erinnern werden!

Ihr tolles Reiseprogramm

01.11.26 – Zürich – Dubai

Am Nachmittag Abflug mit Emirates nach Dubai. Ankunft kurz vor Mitternacht.

02.11.26 – Dubai – Sydney

Am frühen Morgen Weiterflug nach Sydney, wo wir am späten Abend ankommen. Transfer in Ihr Erstklasshotel.

03.11.26 – Sydney (Australien)

Am Vormittag Stadtrundfahrt, am Nachmittag Besuch des Sydney Opera House.

04.11.26 – Sydney – Einschiffung

Ausflug in den Featherdale Wildlife Park. Transfer zum Hafen, Einschiffung. Um 18.00 Uhr sticht die Crown Princess in See.

05.-07.11.26 – Auf See

08.11.26 – Bay of Islands (Neuseeland)

Die Bay of Islands, eine der schönsten Gegenden auf der Nordinsel Neuseelands, besticht mit über 100 idyllischen Inseln.

09.11.26 – Auckland (Neuseeland)

Auckland, die 'City of Sails', gilt als die heimliche Hauptstadt Neuseelands.

10.11.26 – Tauranga (Neuseeland)

Die maorische Hafenstadt ist der ideale Ausgangspunkt, um die Region um den Rotorua-See zu erkunden. Hier erleben Sie dampfende Geysire und blubbernde Schlammtümpel hautnah.

11.+12.11.26 – Auf See

13.11.26 – Suva (Fiji)

Ein tropisches Paradies wie aus dem Bilderbuch

mit endlosen Stränden, blauen Lagunen und farbenprächtigen Korallenriffen erwartet uns.

14.11.26 – Dravuni-Insel (Fiji)

Ihr Traumschiff ankert vor der winzigen Insel Dravuni mit nur 200 Einwohnern. Freuen Sie sich auf menschenleere weisse Sandstrände und pure Südsee-Romantik!

15.11.26 – Auf See – Internationale Datums-grenze

Heute überqueren wir die internationale Datums-grenze und gewinnen einen Tag – wir erleben den 15.11.26 zweimal.

16.+17.11.26 – Auf See

18.11.26 – Papeete, Tahiti (frz. Polynesien)

La Orana – so werden Sie auf Tahiti, begleitet von Ukuleleklängen, begrüsst. Entdecken Sie auf einem Ausflug die unberührte Natur mit wilden Tälern voller Riesenfarne und imposanter Wasserfälle.

19.11.26 – Moorea – (frz. Polynesien)

Die Vulkaninsel präsentiert sich wie ein riesiger tropischer Garten mit üppiger Vegetation, Flüssen und Wasserfällen, traumhaften Stränden, zerklüfteten Vulkanzacken und sattgrünen Berghängen. Auf unserem fakultativen Ausflug auf eine unbewohnte Insel erleben Sie das Südsee-Feeling hautnah.

20.-24.11.26 – Auf See

25.11.26 – Honolulu-Oahu (Hawaii/USA)

Willkommen auf Hawaii! Hinter den Wolkenkratzen an der berühmten Waikiki Beach beginnt das echte Hawaii mit seinen einzigartigen Vulkanlandschaften.

26.11.26 – Kahului-Maui (Hawaii/USA)

Felsumrahmte Sandbuchten, bildschöne Täler mit rauschenden Wasserfällen, Regenwälder und üppige Plantagen mit tropischen Früchten prägen das Bild der Insel.

27.11.26 – Hilo-Big Island (Hawaii/USA)

Big Island ist Hawaiis grösste Insel. Einzigartig sind die beiden Vulkane Mauna Kea und Mauna Loa, die vom Meeresboden bis zum Gipfel gemessen höher sind als der Mount Everest.

28.11.-02.12.26 – Auf See

03.12.26 – Los Angeles (USA)

Nach der Ausschiffung Stadtrundfahrt mit den beliebtesten Sehenswürdigkeiten. Anschliessend Transfer zum Flughafen für unseren Nonstop-Rückflug mit SWISS.

04.12.26 – Ankunft in der Schweiz

Landung in Zürich am Nachmittag.

Ausflugs paket mit 8 Ausflügen zum Sonderpreis von Fr. 1459.-

Buchen Sie die exklusiv von uns organisierten Ausflüge mit Deutsch sprechender Reiseleitung bereits im Voraus:

Bay of Islands – Auckland – Tauranga – Tahiti – Moorea – Honolulu – Maui – Hilo

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

reka

Noch mehr sparen - bis 100% REKA-Checks!

REISEGARANTIE

Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren!

Tel. 0848 00 11 66

www.car-tours.ch

Reisedatum zur besten Reisezeit

1. November – 4. Dezember 2026

Unsere Frühbuchpreise* für Sie

Alle Preise pro Person in Fr.

Crown Princess 35 Reisetage ab Schweiz		
Kabinenkategorie	bei 2 Pers.	bei 1 Pers.
Innen, Kat. ID	5599.-	7999.-
Aussen, Kat. OF	6199.-	8999.-
Balkon, Kat. BE	6799.-	10299.-
Balkon, Kat. BD	6949.-	10499.-
Balkon, Kat. BC	7099.-	10799.-
Balkon, Kat. BB	7199.-	10999.-
Minisuite, Kat. MB	8999.-	14699.-

* Frühbuchpreise gültig solange Vorrat

Princess Plus-Paket Fr. 65.- p.P./Nacht:

Inbegriffen sind 15 Getränke bis US\$ 15, die obligatorischen Trinkgelder und Internet für ein Gerät pro Person.

Noch bequemer fliegen

Zuschlag für Flüge in Premium Economy-Klasse: Fr. 2970.- Business-Klasse Fr. 6590.-

Einfaches Reisen: Sie benötigen einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist.

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:

Getränke an Bord, fakultative Landausflüge, die an Bord üblichen Trinkgelder US\$ 17.50 p.P./Nacht (an Bord zahlbar), Einreisegebühr USA (ESTA, US\$ 40.-) und Neuseeland (ETA, inkl. Tourismustaxe, NZ\$ 123.-) Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person (entfällt bei Online-Buchung)

Organisation: Holiday Partner AG, 8852 Altendorf

CORA

WEEKEND**MIS WUCHENÄND**

Sven Brunner (52) arbeitet bei der Bahn und kauft gerne im Coop in Feuerthalen ZH ein.



Schweizer Bio-Eier aus Freilandhaltung von Naturaplan, Fr. 7.95/10 Stk.*

Zum Zmorge gibt es bei Sven Brunner Eier in allen Variationen. Dafür kauft er am liebsten das 10er-Pack Schweizer Bio-Eier von Naturaplan.

*Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten.

MEIN MUST-HAVE

«Am Wochenende haben andere frei – ich habe Züge. Als Kontrolleur bewege ich mich zwischen Pendlern mit Kaffeebecher, Familien mit halben Picknicks und Reisenden, die ihr Ticket garantiert «ganz sicher irgendwo» haben. Und wenn der Dienstplan mir ausnahmsweise eine Pause gönnt, fliehe ich zuerst in die Natur. Ein Spaziergang durch den Wald wirkt Wunder: frische Luft, knirschende Wege, Gedanken, die plötzlich Platz haben. Und wenn mehr Zeit bleibt, packe ich den Koffer. Reisen bedeutet, mich selbst kurz neu zu sortieren – und zu merken, dass auch anderswo die Züge manchmal verspätet sind. Richtig ernst werde

ich beim Sport. Curling ist Strategie, Präzision und Teamarbeit – und ja, ein bisschen Eleganz, wenn der Stein über das Eis gleitet und ich so tue, als hätte ich das genau so geplant. Mindestens einmal pro Woche trainiere ich, regelmässig stehen Turniere an. Damit die Power stimmt, schaue ich darauf, genug Proteine zu bekommen. Ein gutes Stück Fleisch, ohne grosses Brimborium. Ein Chateaubriand, schön saftig, reicht mir völlig als Belohnung fürs Training. Während es im Ofen fertig gart, lege ich die Füsse hoch – und nicht selten sitze ich später noch im Kino und lasse mich für zwei Stunden in eine andere Welt ziehen.»



In den Tiefen des Morteratsch

Die Eishöhlen alpiner Gletscher gehören zu den faszinierendsten und zugleich vergänglichsten Naturwundern. Durch die wechselnden Jahreszeiten sind die Gletscher einem permanenten Wandel unterworfen, der die spektakulären Hohlräume schafft. Sie sind weder vorhersehbar noch dauerhaft und entstehen durch das Zusammenspiel verschiedener Kräfte. Während der warmen Monate dringt Wasser in die Risse des Gletschers ein, bringt das Eis zum Schmelzen und schafft unterirdische Gänge. Zugleich schaffen die unter dem Eis fließenden subglazialen Bäche spektakuläre Tunnel. Die Bewegung des Gletschers, verbunden mit dem enormen Druck, dem er ausgesetzt ist, formt neue Hohlräume. Diese Höhlen sind extrem instabil. Der Klimawandel beschleunigt den Massenverlust der Gletscher und begünstigt die Bildung neuer Hohlräume, die jedoch fragiler sind, wodurch das Risiko plötzlicher Einstürze steigt. Trotz oder vielleicht wegen des fortschreitenden Schmelzens ziehen die Eishöhlen des Morteratschgletschers bei Pontresina GR mit ihren surrealen Farben und der einzigartigen Atmosphäre auch dieses Jahr Besucherinnen und Besucher an. Der Eintritt in eine Höhle kann gefährlich sein. Sich auf erfahrene Guides zu verlassen, ist ratsam. Die Bergsteigerschule Pontresina bietet Touren an. **tco**



Via QR-Code gehts zum
Gletschergrottenerlebnis mit der
Bergsteigerschule Pontresina.





Texel, die grösste der niederländischen Watteninseln



KURS NORD, NORTHWEST! CRUISES VON BASEL ZUR NORDSEE

Ahoi, liebe Reisegäste!

Als Schweizer Familienreederei liegt uns das Wohlergehen unserer Gäste an jedem einzelnen Reisetag am Herzen. Heute möchten wir Sie mit den Cruises der Excellence Queen begeistern. Start- und Ziel ist unser Excellence-Heimathafen Basel.

Excellence Cruises – Schweizer Qualität an Bord.

Seit 1895 und vier Generationen halten wir Kurs. Wir betrachten unsere Geschichte als Verpflichtung zu nachhaltiger Qualität, die wir mit innovativem Geist in die Zukunft entwickeln, bestmöglich im Einklang mit Natur und Mensch – als Familienunternehmen, als Reederei, als Schiffseigner.

Vorne in Qualität, Vielfalt und Preis.

Exzellenter Service, vorzügliche Küche, vielfältige Landtouren, die nachhallen – all das zu fairen, vernünftigen Preisen. Das ist der Luxus der Langsamkeit à la Excellence – und der perfekte Ort, um das gute Leben zu feiern!



Herzlich, Ihr

Stephan Frei
CEO Excellence Cruises

Der feine Unterschied von der Nr. 1

DIE KLEINEN SCHWEIZER GRANDHOTELS

Die Schiffe unserer Excellence-Flotte fahren nicht nur unter Schweizer Flagge. Sie tragen alle Merkmale eines überzeugenden Schweizer Reiseprodukts. Edles Interieur, vorzügliche Küche, herzliche Gastfreundschaft. Die Atmosphäre? Stilvoll und doch entspannt.



Ihr Zuhause auf dem Fluss

EXCELLENCE QUEEN

Maritime Eleganz in warmen Erdtönen und schönen Hölzern. Unsere «Königin» ist eine Gastgeberin der feinen Lebensart.





Burgen und Winzerstädte wie aus dem Bilderbuch:
UNESCO-Welterbe Oberes Mittelrheintal.



9 Tage ab 2295

INKL. AN-/RÜCKREISE AB/BIS SCHWEIZ

REISEDATEN 2026

Reise 1 – Im Rhythmus des Rheins

30.03.–07.04.	07.04.–15.04.	18.04.–26.04.
26.04.–04.05.	04.05.–12.05.°	08.07.–16.07.**
19.07.–27.07.	07.08.–15.08.	30.08.–07.09.
07.09.–15.09.	19.09.–27.09.	01.10.–09.10.

° ohne Multimediashow

** ohne Multimediashow & Poetry Slam

Reise 2 – Grand Tour ans IJsselmeer

16.05.–27.05.	27.06.–08.07.	27.07.–07.08.
15.08.–26.08.		

PRO PERSON in CHF

	Reise 1 9 Tage	Reise 2 12 Tage
Hauptdeck 2-Bett	2295	3295
Mitteldeck 2-Bett, frz. Balkon	2795	3755
Mini-Suite, frz. Balkon	2875	3995
Oberdeck 2-Bett, frz. Balkon	2895	4155
Mini-Suite, frz. Balkon	3015	4395
Mittendrin-Paket 5 Touren	237	
Mittendrin-Paket 4 Touren		174
Zuschlag Einzelbelegung HD	0	795
Zuschlag Einzelbelegung MD/OD, 2-Bett	995	1355
Abreise 18.04. / 26.04. / 04.05. / 30.08. / 07.09.	65	

Einsteigeorte ► excellence.ch/einsteigeorte

REISE 1 EXCELLENCE QUEEN

Im Rhythmus des Rheins

TAG	PROGRAMM	CHF
1	Einsteigeorte ► Basel	★
2	Strassburg Per Boot auf den Kanälen der Elsass Metropole. Alternativ: Köstliche Tour mit Elsässer Genüssen.	35 69
3	Köln Stadtrundgang und «Kölsch» im Brauhaus. Alternativ: Urban Art Tour in Ehrenfeld. An Bord: Wortkunst auf dem Wasser – Poetry Slam von Markim Pause & Co.	37 ★
4	Rotterdam ► (Kinderdijk/Dordrecht/Den Haag) Stadtrundfahrt Rotterdam mit Euromast-Turm. Alternativ: Tour auf den Dächern von Rotterdam (in Englisch). Die Windmühlen von Kinderdijk und Führung im historischen Dordrecht. Alternativ: Stadtrundfahrt/-gang Den Haag.	40 54 40
5	Amsterdam Tour zum Keukenhof (bis Abreise 04.05.). Besuch der Fabrique des Lumières (ab 08.07.). Alternativ: Immersives Kunsterlebnis im Drift Museum. Grachtenfahrt mit Besuch des STRAAT Museums. Alternativ: Führung durch das Künstlerviertel Jordaan.	53 45 55 38
6	Duisburg ► Düsseldorf Weltkulturerbe Essener Zeche Zollverein. Medienhafen Düsseldorf, modernes Architekturensemble. Alternativ: «The Sound of Düsseldorf». An Bord: Multivisionsshow von Fotograf Andreas Pacek.	31 35 ★
7	Rüdesheim Besuch des Weinguts Kaufmann. Alternativ: Wanderung zur Abtei St. Hildegard.	45 42
8	Gambsheim ► (Baden-Baden) ► Kehl Rundgang durch Baden-Baden.	★
9	Basel ► Einsteigeorte	★

REISE 2 EXCELLENCE QUEEN

Grand Tour ans IJsselmeer

TAG	PROGRAMM	CHF
1	Einsteigeorte ► Basel	★
2	Mannheim Der Luisenpark – eine grüne Oase mit traditioneller Teezeremonie. Alternativ: Stadt, Wand, Kunst – Streetart-Spaziergang ins Szeneviertel.	53 35
3	Tag an Bord	
4	Rotterdam ► (Den Haag) Hafen- und Stadtrundfahrt Rotterdam. Tour im Nationalpark De Biesbosch. Alternativ: Den Haag Stadtrundfahrt/-gang.	72 56
5	Amsterdam Grachtenfahrt in Amsterdam. Alternativ: Tour zum De Hortus Botanicus. Stadtrundgang mit Street Food Halle. Alternativ: Per E-Bike ins Noord-Quartier. An Bord: Vortrag von Ton Jongenelen.	42 30 75 ★
6	Oudenschild (Texel) ► Harlingen Dünenwanderung auf der Insel Texel. Alternativ: Inselrundfahrt mit Mittagessen.	38 94
7	Harlingen ► Kampen Stadtbesichtigung in Leeuwarden. Alternativ: Wanderung im NP. Lauwersmeer.	33 45
8	Kampen Rundgang in der Hansestadt Kampen. An Bord: Lesung von Krimi-Autor Ingo Bott.	★
9	Düsseldorf Insider-Tour mit Ingo Bott. Alternativ: «The Sound of Düsseldorf». Stadtrundgang, Altbier und Rheinturm.	40 35 ★
10	Koblenz Stadtrundgang mit Festung Ehrenbreitstein. Alternativ: Exkursion «Der Weinberg». An Bord: Poetry Slam von Markim Pause & Co.	47 42 ★
11	Tag an Bord	
12	Basel ► Einsteigeorte	★

DAS PREMIUM-INKLUSIVPAKET VON EXCELLENCE

- * Excellence-Reise in eleganter Flussblick-Kabine
- * Premium-Vollpension
- * Reisen im Komfort-Reisebus ab/bis Schweiz
- * Poetry Slam von Markim Pause & Co. (Reise 1 & 2)
- * Multivisionsshow von Fotograf Andreas Pacek (Reise 1)
- * Lesung von Krimi-Autor Ingo Bott (Reise 2)
- * Kunstgeschichtlicher Vortrag mit Historiker Ton Jongenelen (Reise 2)
- * CO₂-Klimaschutzbeitrag Myclimate
- * Gepäckservice, WiFi



ALLES ZUR REISE 1

► excellence.ch/eqbas1



ALLES ZUR REISE 2

► excellence.ch/eqbas3

Online buchen Sie
ohne Auftragspauschale.

 **excellence**
CRUISES

☎ +41 71 626 85 85 ☎ excellence.ch

Excellence Cruises, Oberfeldstrasse 19, CH-8570 Weinfelden

☐ Mittendrin-Paket ★ Inklusivleistung **Landprogramm 15% günstiger** als an Bord.

A close-up portrait of a young man with freckles and light brown hair, smiling broadly and looking slightly upwards and to the right. The background is a blurred red wall with white text, including "6W" and "adidas".

INTERVIEW

«Man soll nicht einfach drauflos reden»

Henry Bernet spielt im selben Tennisclub wie einst Roger Federer. Nicht nur deshalb wird er immer wieder mit ihm verglichen. Was er davon hält, ob seine Grösse im Tennis ein Vor- oder ein Nachteil ist und wie er mit Hassnachrichten umgeht, erklärt er im Gespräch.

Text **Andreas W. Schmid**

Henry Bernet hat gut lachen: Seine Anlagen sind gut, seine Aussichten verheissungsvoll.

Mittagspause im nationalen Leistungszentrum von Swiss Tennis in Biel. Im Restaurant herrscht Hochbetrieb, der Tennis-Nachwuchs und seine Coaches gönnen sich im Trainingsalltag eine kleine Pause. So auch Henry Bernet. Der 18-jährige Basler zählt zu den Hoffnungsträgern im Schweizer Tennis, das seit dem Abgang von Roger Federer (44) und dem Abstieg von Stan Wawrinka (40) in der Weltrangliste schwächelt. Bernet erweist sich beim Gespräch, das vor seiner Abreise nach Australien stattfindet, als junger Mensch von ausgewiesener Höflichkeit – nicht die einzige Parallele zu seinem Vorbild Federer.

Henry Bernet, haben Sie schon einmal ein Medientraining genossen?

Ja, tatsächlich. Swiss Tennis bietet immer wieder Medienschulungen an, ich war auch schon dabei.

Was ist das Wichtigste, das Sie beachten müssen?

Mich selbst zu sein. Es geht also nicht darum, jene Antworten zu geben, die das Gegenüber vielleicht hören möchte, sondern das zu sagen, was man selbst denkt. Auch wichtig: Man soll nicht einfach drauflos reden, sondern sich lieber auch mal fünf Sekunden Zeit nehmen, damit man überlegen kann, was man überhaupt sagen will. Grundsätzlich geht es um ein gutes Miteinander mit den Journalistinnen und Journalisten, auch in Momenten, in denen es nicht so gut läuft. Denn es ist ja ihr Beruf, dass sie das dann auch schreiben – genauso, wie sie positiv über einen berichten, wenn man Erfolg hat. Man sollte Kritik nicht gleich als persönlichen Angriff verstehen.

Sind Sie ein Zahlenmensch?

Das würde ich nicht sagen. Warum?

Weil wir uns in diesem Gespräch an ein paar Zahlen entlang hangeln werden.

Sie sind derzeit in der Weltrangliste um Rang 500 herum klassiert. Welche Zahl wollen Sie im 2026 erreichen?

Wir haben uns jetzt keine konkrete Zahl vorgenommen. Wenn ich es bis Ende 2026 in die Top 200 oder gar 150 schaffen würde, wäre das sicher schön. Aber das hat auch viel mit Losglück zu tun und damit, auf welche Gegner man in den ersten Runden trifft. Wichtiger sind deshalb die Ziele, die wir uns für mein Spiel vorgenommen haben: Beispielsweise haben wir zuletzt

intensiv am Return gearbeitet, damit er so funktioniert, wie uns das vorschwebt.

Wie viel Preisgeld haben Sie in Ihrer noch jungen Karriere bis Ende 2025 im Doppel und Einzel gewonnen?

Das weiss ich gerade nicht auswendig.

79 567 Dollar. Was passiert mit diesem Geld?

Momentan bleibt davon nichts übrig. Es wird alles investiert – in meine Coaches, in Reisen, in den Konditionstrainer. Ich bin deshalb sehr dankbar, dass Swiss Tennis mich unterstützt. Und ich habe das Glück, dass ich grosszügige Sponsorenbeiträge bekomme, aber Tennis ist halt auch ein teurer Sport.

«Mein Bruder hat mich gerne ein wenig provoziert. Ich bin dann schnell durchgedreht.»

Dann bleibt Ihnen derzeit nur ein Sackgeld übrig?

Ja, so kann man es sagen.

Wie alt waren Sie, als der erste grössere Zeitungsartikel über Sie erschienen ist?

Das muss in der Basler Zeitung gewesen sein. Vor ungefähr vier Jahren. Also 15.

Genau. Übrigens geschrieben vom selben Journalisten, der vor ziemlich genau drei Jahrzehnten bereits den ersten grösseren Artikel über Roger Federer verfasst hatte.

Wir bekamen die Zeitung damals noch in Papierform zugestellt. Ich fand das cool, diesen Artikel über mich in den Händen zu halten. Viele wussten, dass ich Tennis spiele. Aber durch den Beitrag über mich realisierten sie, dass ich Tennis ernst nehme und davon träume, in diesem Sport etwas zu erreichen. Bis dahin dachten viele: Der Henry spielt zwar gerne Tennis, aber es ist nur ein Hobby. Nun erfuhren sie, dass ich mehr wollte.

Wie ist es, ständig mit Roger Federer verglichen zu werden?

Weil er für mich der beste Spieler aller Zeiten war, gehen mir diese Vergleiche gar nicht so nahe. Ich bin an einem ganz anderen Punkt meiner Karriere, während er

schon alles erreicht hat. Auch rein optisch unterscheiden wir uns, was die Athletik anbelangt, ja ziemlich stark. Ich weiss zwar nicht, wie er in meinem Alter war, aber seine Lockerheit fand ich immer bewundernswert. Vielleicht konnte er es aber einfach gut verstecken, dass er angespannt war. Ich glaube, dass ich da schneller gestresst bin – wobei das besser geworden ist.

Sie spielen die Rückhand einhändig. Wegen Roger Federer?

Sicher hat das mit ihm, aber auch mit Stan Wawrinka zu tun. Ich bin mit ihren Spielen am TV aufgewachsen. Ich hatte ihre einhändige Rückhand also im Kopf, begann aber trotzdem wie so viele, im Training beidhändig Backhand zu spielen. Meine beiden Coaches beim TC Old Boys Yannick Thomet und Sébastien Ndoumbé fanden dann, ich solle es doch mal einhändig probieren. Ich weiss nicht, wie ernst sie es meinten, aber es funktionierte ziemlich gut. Alles fühlte sich natürlicher an, ich traf die Bälle besser. So blieb ich bei diesem Spielstil.

Erklären Sie doch bitte, was es fürs Spiel bedeutet, ob man den Ball ein- oder zweihändig schlägt.

Früher haben alle nur einhändig Rückhand gespielt. Es ist also der klassische Stil. Später kam dann die beidhändige Variante dazu. Es heisst, dass man mit der doppelhändigen Backhand mehr Druck erzeugen kann und gleichzeitig stabiler → Seite 19

Henry Bernet

2007 in Basel geboren, besucht Henry Bernet seit dem 15. Altersjahr das nationale Leistungszentrum von Swiss Tennis in Biel. Im Januar 2025 gewann er das Juniorenturnier der Australian Open, im Oktober debütierte er an den Swiss Indoors in Basel im Hauptfeld eines ATP-Turniers. Als Coaches wirken Sven Swinnen (44) sowie Ex-Federer-Coach Severin Lüthi (50). Bernet besuchte bis 2024 eine Online-Schule, nun konzentriert er sich ganz auf seine Profikarriere.

ZUR PERSON

CHRIST

Uhren & Schmuck



Jetzt entdecken!

BIS 28. JANUAR 2026

SALE

PANDORA **CASIO** *Engelsrufer*

BOSS Calvin Klein **FOSSIL**

SILVER SPIRIT SWAROVSKI
by CHRIST

* Gültig bis 28.01.2026 auf ausgewählte Artikel. Nicht kumulierbar mit laufenden Aktionen. Nur solange Vorrat.



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

→ sei. Dafür hast du einhändig eine bessere Variation und bist unberechenbarer, gleichzeitig aber wahrscheinlich auch ein bisschen anfälliger auf Fehler.

Wer hat oder hatte die beste einhändige Rückhand im Tenniszirkus?

Wenn es nur um Schönheit und Technik geht, dann nenne ich Roger Federer. Allerdings hatte er sein Spiel auf die Vorhand ausgelegt. Stan Wawrinka hingegen ist einer der wenigen, die die einhändige Rückhand als richtige Waffe einsetzen.

Zu einer anderen Zahl: Wie gross sind Sie?

Ich glaube 1,93 Meter.

Werden Sie weiterwachsen?

Eher nicht mehr. Wenn, dann höchstens noch einen halben oder einen Zentimeter. Ich hatte früher mal eine Knieoperation wegen meiner X-Beine. Da ging es auch darum, abzuschätzen, wie sehr ich noch wachsen würde. Die Untersuchungen liessen darauf schliessen, dass ich auf ein bis zwei Zentimeter genau 1,93 Meter gross werden würde.

Ist es im Tennis von Vorteil, so gross zu sein – oder bringt es auch Nachteile mit sich?

Ich glaube, es ist ein Vorteil. Dir öffnen sich ganz andere Winkel auf dem Feld, besonders beim Aufschlag. Und natürlich hast du als grosser Spieler eine viel grössere Reichweite, was ich als klaren Vorteil sehe. Auf der anderen Seite wird der Körper einer grösseren Belastung ausgesetzt, gerade im Wachstum. Deshalb musste ich mein Training entsprechend anpassen. Ich konnte jedenfalls phasenweise nicht dasselbe machen wie vielleicht andere Spieler in meinem Alter, die nicht so gross sind. Es ist wichtig, dass ich gut auf meinen Körper höre und mir die nötige Zeit gebe.

Sie haben in den vergangenen Jahren als Junior schon an einigen Schauplätzen des Tennissports gespielt. Welches Turnier hat Sie bisher am meisten beeindruckt?

Wimbledon. Da hatte ich die grössten Erwartungen, die sich dann auch bewahrheiteten. Die Anlage mit ihrem Grün

überall ist extrem schön. Alle sind sehr anständig, das Publikum und die Security. In Wimbledon hat alles Stil.

Was war die verrückteste Geschichte, die Sie bis jetzt im Tennis erlebt haben?

Da fallen mir zuerst die Australian Open ein: Ich gewann, obwohl ich während des Turniers einen Ermüdungsbruch an der Rippe erlitten hatte. Mit Adrenalin und den Schmerzmitteln ging es trotzdem. Das war sicher verrückt. Und dann fand ich es grossartig, dass ich einmal mit Roger Federer eine Stunde lang Bälle schlagen konnte. Auch die Trainings zuletzt mit Stan Wawrinka waren grossartig.

Wie läuft es mit den Autogrammen, die Sie geben müssen? Bekommen Sie eine schöne Unterschrift hin?

Na ja, manchmal unterschreibe ich so, dass man nicht das Gefühl hat, das sei jetzt die gleiche Person. Ich habe noch nicht herausgefunden, was ich genau hinschreiben soll. (*Lacht.*)

Nicht mit allen Menschen ist der Kontakt freundlich. Es gibt solche, die Ihnen Hassnachrichten schicken, haben Sie einmal erzählt. Was sind das für Leute?

Es sind oft Leute, die keine Ahnung vom Tennis haben, aber trotzdem wetten, so wie es auf der Profitour eben möglich ist.

Wenn sie dann auf dich setzen und du verlierst, dann werden sie wütend und posten einen hässlichen Kommentar. Du kannst problemlos in zwei Minuten irgendeinen Social-Media-Account erstellen. Ich habe es aber bei mir so eingerichtet, dass niemand mehr kommentieren kann.

Sie sollen sich mit Ihrem Bruder Louis, der älter ist als Sie, auf dem Tennisplatz legendäre Duelle geliefert haben. So wird es jedenfalls kolportiert.

Ja, da gab es ein paar lustige Geschichten. Meine allererste Partie an einem Turnier von Swiss Tennis habe ich ausgerechnet gegen meinen Bruder gespielt und gewonnen. Er war immer locker drauf, ich hingegen extrem ehrgeizig. Wir standen vor allem am Wochenende viel auf dem Platz. Er hatte Spass daran, mich ein wenig zu provozieren, und das hat auch funktioniert. (*Lacht.*) Ich bin immer schnell durchgedreht. Einmal bin ich ihm mit hochrotem Kopf und dem Schläger in der Hand hinterhergerannt. Unser Vater ging dazwischen und musste uns trennen. Er war zuerst Leichtathlet und hat später, wie meine Mutter auch, gefochten. Zum TC Old Boys kamen wir aber durch meine Tante Marianne. Sie ist heute Präsidentin des Clubs.

Henry Bernet, wir danken Ihnen für das Gespräch. ■



1,93 Meter gross: Henry Bernet, hier an den Swiss Indoors vom vergangenen Oktober, will seinen Körper nicht überfordern.

SALE

JETZT PROFITIEREN!



8-RAD-HARTSCHALEN-TROLLEY «RICHMOND»
SCHWARZ ODER SILBER

55 CM, 2.7 KG **59.50** STATT 119.–

66 CM, 3.3 KG **64.50** STATT 129.–

75.5 CM, 4.2 KG **69.50** STATT 139.–

 CONWOOD



DINO PORTOSAURUS RUTSCHER
AB 1 JAHR

49.95 STATT 99.90



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

50%

AUF AUSGEWÄHLTE ARTIKEL

HALSKETTE
SILBER 925, SYNTH. ZIRKONIA,
SYNTH. SAPHIR

39.95 STATT 79.90



FINGERRING
SILBER 925, SYNTH. ZIRKONIA,
SYNTH. SAPHIR

44.95 STATT 89.90



CREOLEN
SILBER 925, SYNTH. ZIRKONIA,
SYNTH. SAPHIR

59.50 STATT 119.–

KÄSEFONDUE-SET «BERGLIEBE»
ALUMINIUM, INDUKTIONSTAUGLICH,
Ø 22 CM, 2.6 L VOLUMEN, FÜR 4 PERSONEN

79.50 STATT 159.–

**KUHN
RIKON**
SWISS DESIGN



NACKENSTÜTZKISSEN 4-SAISON
BEZUG: KÜHLENDE SEITE
AUS 100 % POLYESTER UND WÄRMENDE SEITE
AUS 100 % BAUMWOLLE, GEFÜLLT MIT
60 % ENTENDAUNEN UND 40 % ENTENFEDERN,
50 x 70 CM, WEISS

69.50 STATT 139.–

**IN
HOUSE**



NACKENSTÜTZKISSEN «STRATOS»
BEZUG: 100 % BAUMWOLLE,
50 x 70 CM, WEISS

39.95 STATT 79.95

**IN
HOUSE**

ANGEBOTE GÜLTIG SOLANGE VORRAT. NICHT KUMULIERBAR MIT ANDEREN RABATTEN UND VERGÜNSTIGUNGEN.

CoWo 03/26

coop city

Für mich und dich.

Kristallklares Wasser und Städte voller Geschichte

Traumküste Dalmatiens



Malerisches Trogir

Sofort buchen
und 10% sparen!

8 Tage ab CHF

Busreise

1270

Im **Königsklasse-Luxusbus** erkunden wir Dalmatien mit türkisblauem Meer, historischen Städten und spektakulären Landschaften.

Zwischen Wasserfällen & Weltkulturerbe: Wir besuchen die imposanten **Plitvicer Seen** mit ihren beeindruckenden Wasserfällen und entdecken **Dubrovnik** – die «Perle der Adria» – mit ihrer mittelalterlichen Altstadt. Bei einer Fahrt entlang der **Makarska Riviera** lassen wir uns von einer der schönsten Küsten Europas verzaubern. In **Trogir** und **Split** begegnen wir jahrhundertalter Baukunst. Wir geniessen bei einer **Bootsfahrt*** die dalmatinische Inselwelt vom Wasser aus. Mediterrane Leichtigkeit, kulturelle Schätze und eindrucksvolle Natur machen diese Reise zu einem besonderen Erlebnis.



Reisedaten 2026

1: 21.03.–28.03.	8: 16.05.–23.05.
2: 28.03.–04.04.	9: 30.05.–06.06.
3: 11.04.–18.04.	10: 05.09.–12.09.
4: 18.04.–25.04.	11: 12.09.–19.09.
5: 25.04.–02.05.	12: 19.09.–26.09.
6: 02.05.–09.05.	13: 26.09.–03.10.
7: 09.05.–16.05.	14: 03.10.–10.10.
	15: 10.10.–17.10.

Typisch Twerenbold

- **Königsklasse-Luxusbus mit viel Beinfreiheit & 3er-Bestuhlung (Spardatum Komfortklasse-Bus)**
- **Übernachtung in guten Mittelklasshotels in Villach, Plitvice, Brela, Biograd na Moru, Opatija**
- **7 x Frühstück, 6 x Abendessen (davon 1 x im lokalen Restaurant)**

Pro Person in CHF	Katalogpreis	Sofortpreis
8 Tage im DZ	2020	1820

Zuschläge	
Einzelzimmer	320
DZ Meerseite Makarska	45
Reise 9, 10, 11	100
Makarska mit Bootsfahrt	59
Spardaten in Komfortklasse	1270
Reise 1, 15	
Reduktion	- 125
Reise 2, 14	

Buchungscode:

Königsklasse Spardaten
kdalm hdalm

Glamour und Klippen am Golf von Neapel

Bezaubernde Amalfiküste



Ausblick Amalfiküste

9 Tage ab CHF

Busreise

1995

Wir begeben uns im **Königsklasse-Luxusbus** auf eine Reise an «die schönste Küste der Welt».

Dolce Vita & kulturelle Schätze: Unsere Reise beginnt in der Toskana mit der Besichtigung der hoch über dem Tal thronenden Stadt **Cortona** und einem Ausflug an den **Trasimenischen See***. Weiter geht es an den Golf von Neapel, wo wir **Sorrent** als Ausgangspunkt für eindrucksvolle Ausflüge wählen. **Capri*** und **Ischia*** verführen uns mit zeitloser Eleganz und an der **Amalfiküste** geniessen wir atemberaubende Ausblicke. In **Pompeji** erleben wir Geschichte und am **Vesuv** lassen wir uns regionale Spezialitäten und Weine schmecken. Über **Montecassino** mit seinem beeindruckenden Kloster schliessen wir diese faszinierende Reise ab.

Reisedaten 2026

1: 27.03.–04.04.	7: 04.09.–12.09.
2: 10.04.–18.04.	8: 11.09.–19.09.
3: 17.04.–25.04.	9: 18.09.–26.09.
4: 24.04.–02.05.	10: 25.09.–03.10.
5: 01.05.–09.05.	11: 02.10.–10.10.
6: 08.05.–16.05.	12: 09.10.–17.10.
	13: 16.10.–24.10.

Typisch Twerenbold

- **Königsklasse-Luxusbus mit viel Beinfreiheit & 3er-Bestuhlung**
- **Übernachtung in guten Mittelklasshotels in Cortona, Sorrent und Chianciano Terme**
- **8 x Frühstück, 1 x Mittagessen auf einem Weingut, 3 x Abendessen**

Pro Person in CHF	Katalogpreis	Sofortpreis
9 Tage im DZ	2410	2170

Zuschläge	
DZ zur Alleinbenutzung	520
Reise 9, 10	70
Trasimenischer See	79
Ausflug Insel Capri	120
Ausflug Insel Ischia	120
Reduktion	
Reise 1, 12, 13	- 175

Buchungscode: kamal



* wahlweise fak. Ausflug oder Hotel geniessen. **Abfahrtsorte:** Wil, Burgdorf, Winterthur-Wiesendangen, Basel SBB, Arlesheim, Zürich-Flughafen, Aarau SBB, Baden-Rütihof, Ebikon. **Nicht inbegriffen:** Annullationschutz & Assistance-Versicherung, Sitzplatzzuschläge (Reihe 1-3), Auftragspauschale von CHF 25 (entfällt bei Onlinebuchung). **Katalogpreis:** Gültig bei starker Nachfrage (ab 50% Belegung) und 1 Monat vor Abreise. Es gelten die Allg. Reise- & Vertragsbedingungen von Twerenbold Reisen AG.

twerenbold.ch oder
056 484 84 84

Twerenbold
Reisekultur, die inspiriert

REPORTAGE

Wunder aus der Tasse

Von wegen langweilig – der altbewährte Kräutertee schmeckt gut, ist vielfältig und hilft, den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Doch er kann noch mehr: Eine Kräuterfachfrau erzählt, wie man mit einer feinen Tasse Tee das Wohlbefinden fördern kann.

Text **Martina Trottmann** Fotos **Olivia Pulver**



Phytopraktikerin Yolanda Hug stellt eine Teemischung zusammen. Die Lindenblüten zerkleinert sie mit der Schere.

Die getrockneten Blütenköpfe der Ringelblume bringen Farbe in die Teemischung.

Haustee im Winter

Das braucht's

- 1 Teil Lindenblüten, getrocknet
- 1 Teil Zitronenmelisse, getrocknet
- 1 Teil Hagebutten, getrocknet
- ½ Teil Dost oder wilder Majoran, getrocknet
- ¼ Teil Ringelblumen, getrocknet

Und so wird's gemacht

Mischung: Zuerst die Lindenblüten mit einer Schere in etwas kleinere Stücke schneiden. Dann alle getrockneten Blätter und Blüten in einer Schüssel mischen. Vor Licht geschützt aufbewahren.

Aufbrühen: Wasser aufkochen, ca. 2 bis 5 Min. abkühlen lassen, für 1 Liter Tee 2 Drei-Finger-Prisen Teemischung in die Kanne geben, zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Tee in Tasse absieben, nach Belieben süssen.

Tipp: Yolanda Hug empfiehlt, diesen Tee tagsüber zu trinken, um das Wohlbefinden zu fördern und das Immunsystem zu unterstützen.

Lose, getrocknete Kräuter sind in grösseren Coop-Supermärkten, in den Vitality-Apotheken oder unter www.vitality.ch erhältlich.

TEEMISCHUNG

Kräuter begleiten mich schon lange, es steckt so viel in den unscheinbaren Pflanzen, die in unserer nächsten Umgebung wachsen», sagt Yolanda Hug. Die 64-jährige Bio-Bäuerin wohnt mit ihrem Lebenspartner auf einem abgelegenen Hof in den Hügeln des Fricktaler Jura. Die beiden bauen eigene Kräuter an, sammeln Wildkräuter. Im eigenen Hofladen verkaufen sie die liebevoll hergestellten Produkte wie Sirup, Teemischungen und Essig. Yolanda Hug kreierte gerne: «Es sind Hausmittelchen für den Alltag, kleine Geschenke aus hochwertigen Komponenten, die schön anzusehen sind.» Vor über 40 Jahren begann sie, sich über die Wirkungsweise von Kräutern zu informieren, und liess sich an der Heilpflanzenschule in Freiburg (D) zur Phytopraktikerin (Fachfrau für Pflanzenheilkunde) ausbilden. Heute bietet die dreifache Mutter und Grossmutter Kurse an, in denen sie ihre Kenntnisse weitergibt. «Die Wirkstoffe der Pflanzen können wir uns in Form von Hausmitteln sehr gut

zunutze machen und Tee ist sicher eine der bekanntesten und einfachsten Anwendungen.» Als Beispiel erwähnt sie die Pfefferminze, die verdauungsfördernd und krampflösend wirkt. «Als Tee hilft sie gegen Völlegefühl, man kann sie aber auch gegen Kopfschmerzen einsetzen.»

Yolanda Hug ist es wichtig, dass man Kräutertees auch einfach so trinken kann: «Eine gute Tasse Tee ist wie eine Umarmung, man kann sie jederzeit geniessen und dabei das eigene Wohlbefinden stärken.» Für Yolanda Hug ist dies vor allem am Abend wichtig. Um die Entspannung nach einem hektischen Tag zu fördern, empfiehlt sie am liebsten Lindenblüten. «Sie wirken beruhigend und reizmildernd, ausserdem haben sie für mich so etwas Mütterliches, Fürsorgliches.» Deshalb machen Lindenblüten auch einen Grossteil ihrer Abendmischung aus (Rezept S. 27). Auch Ringelblumen und Malvenblüten kommen in die Mischung. ➔ Seite 25

INTERVIEW

«Kräutertee liegt wieder im Trend»



Dr. sc. nat. Beatrix Falch (60), Apothekerin
Dozentin für Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)
an der Zürcher Hochschule für Angewandte
Wissenschaften (ZHAW) und der ETH Zürich,
Co-Präsidentin der Schweizerischen Medizinischen
Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP)

Frau Falch, wie ist die Wirkung von Kräutern auf die Gesundheit und das Wohlbefinden einzuschätzen?

Bei den meisten Arzneipflanzen kennen wir dank Labortests und klinischen Studien die wichtigsten pharmakologischen Wirkungen. Wie genau diese Arzneipflanzen aber dann beim einzelnen Menschen wirken, hängt von Faktoren wie Darreichungsform, Dosierung oder allfälliger schulmedizinischer Zusatztherapie ab. Prinzipiell haben Arzneipflanzen ein grosses Potenzial. Sie werden vor allem in der Prävention, bei Beginn einer Erkrankung und als unterstützende Behandlung eingesetzt.

Ist der Einsatz von Kräutertee Teil der Phytotherapie?

Ja, in der Medizin verwenden wir für die Zubereitung von Kräutertees pflanzliche Rohstoffe wie Blätter, Blüten, Wurzeln, Rinden oder Früchte. Sie dienen als Ausgangsstoff für Teeaufgüsse und können sowohl eine therapeutische als auch eine genussorientierte Anwendung haben. Beispiele sind Kamillen- und Lindenblüten, Pfefferminz-, Thymian- und Salbeiblätter oder Brennnessel- und Löwenzahnkraut.

Über die Art der Teezubereitung kursieren unterschiedliche Informationen. Was empfehlen Sie?

Letztes Jahr wurde an der ZHAW eine Masterarbeit zu diesem Thema durchgeführt. Das Ergebnis zeigte, dass man mit der bekannten Anweisung, den Teeschnitt mit heissem, zuvor aufgekochtem Wasser zu übergießen und zugedeckt für zehn bis fünfzehn Minuten stehen zu lassen, schon relativ viele Substanzen aus den Arzneipflanzen ins Teewasser löst. Durch das Zudecken wird verhindert,

dass wasserdampfgefährliche Substanzen wie die ätherischen Öle verdampfen.

Gibt es eine zeitliche Obergrenze?

Sobald Gerbstoffe in einer Arzneipflanze sind, wird ein 10 bis 15 Minuten lang gezogener Tee bitter, was einen negativen Effekt auf die Bereitschaft hat, den Tee zu trinken. Möchte man die Gerbstoffe nicht als Wirkstoff, empfiehlt es sich, den Tee kürzer ziehen zu lassen, dann schmeckt er einfach besser. Wie die Untersuchungen gezeigt haben, nimmt der Gehalt bestimmter Substanzklassen zudem mit der Zeit wieder ab, möglicherweise aufgrund von Abbaureaktionen.

Kann man Tee auch kalt ansetzen?

Will man beispielsweise von den Schleimstoffen profitieren, die man wegen ihrer reizmildernden Wirkung bei Halsschmerzen einsetzt, dann muss ein Tee mit kaltem Wasser angesetzt werden, weil die Schleimstoffe mit heissem Wasser ihre Wirkung verlieren. Das ist etwa bei der Malve der Fall.

Gibt es Unterschiede in der Wirkung, ob man einen Tee kalt oder warm trinkt?

Neben sensorischen Effekten liegt der Unterschied in der Verträglichkeit. Generell werden warme Teezubereitungen besser vertragen.

«Kräutertees können therapeutisch oder genussorientiert angewendet werden.»



Aus den sorgfältig getrockneten Kräutern (v. l. Wilder Majoran, Zitronenmelisse, Ringelblumen, Lindenblüten) entstehen Teemischungen.

Kann man zu viel Kräutertee trinken?

Einerseits gibt es eine rein physiologische Begrenzung bzw. die Empfehlung für die tägliche Flüssigkeitsmenge. Bei Heiltees soll man sich an die empfohlenen Dosierungen halten. Darüber hinaus ist es wichtig, eine medizinische Fachperson aufzusuchen, wenn sich Beschwerden verschlimmern. Apotheken sind hier gute Erstanlaufstellen.

Sehen Sie Trends im Zusammenhang mit Kräutertee?

Auch wenn das nicht repräsentativ ist, beobachte ich in meinem Bekanntenkreis, dass Kräutertees wieder im Trend sind – möglicherweise beeinflusst durch den Matcha-Hype und die Verwendung von Grün- und Schwarztee-Varianten in alkoholfreien Cocktails.

Trinken Sie selbst auch Kräutertee?

Ja, ich trinke selber oft Kräutertees. Ich bevorzuge Mischungen – entweder vorgefertigt, vor allem wenn es um Genusstees geht, oder dann selbst gemischt, wenn es um Therapie geht.



Rahel Joss,
Sortimentsverantwortliche
Tee bei Coop

➔ Sie sollen das Auge erfreuen. «Die Malvenblüten sorgen für eine schöne Teefarbe, findet man sie nicht, kann man sie durch die Blätter ersetzen.»

Doch Tee ist nicht gleich Tee. Spricht man darüber, ist eine Präzisierung notwendig. Umgangssprachlich benutzt man den Begriff für alle heiss oder kalt aufgegossenen Getränke aus Pflanzenteilen. Streng genommen ist echter Tee jedoch ein Aufguss aus den Blättern und Blattknospen des Teestrauchs *Camellia sinensis*. Daraus gewinnt man beispielsweise Schwarz- und Grüntee. «Bei den anderen Tees müsste man eigentlich jedes Mal unterscheiden und von Kräuter-, Früchte- oder Rooibostee sprechen», erläutert Rahel Joss (35). Sie ist bei Coop für das Teesortiment zuständig und hat dadurch auch den Überblick über die beliebtesten Sorten: «Wir merken, dass bei unserer Kundschaft die Teebeutel-Fans überwiegen, das hat wahrscheinlich damit zu tun, dass die Beutel einfacher



**Pro Liter heisses Wasser
gibt Yolanda Hug
zwei Drei-Finger-Prisen
Mischung in den Krug.**

in der Handhabung sind.» Gleichzeitig legt man Wert auf biologisch angebauten Tee. «Unsere eigene Bio-Marke Naturaplan ist nicht nur absatz-, sondern auch umsatzmässig die stärkste im Bereich Tee. Das ist sehr beeindruckend, da die Preise doch tiefer sind als bei internationalen Marken.» Bei den Kräutertees sind Pfefferminze, Brennnessel und Salbei die drei Spitzenreiter, wobei die beiden erstgenannten auch lose erhältlich sind. Brennnessel wird in der Naturheilkunde meist als entwässerndes und immunstärkendes Kraut eingesetzt, und Salbei kommt gerne bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut zum Einsatz.

Sich etwas Gutes tun

Anhand der Verkaufszahlen kann Rahel Joss sogar Rückschlüsse auf den aktuellen Stand der Grippewelle ziehen. «Wenn eine besonders starke Grippewelle vorhergesagt wird, legen wir sogar extra Vorräte an.» Sobald im Frühling die ersten warmen Sonnentage kommen, geht der Absatz jedoch zurück. «Der Winter ist eindeutig die Hauptsaison», sagt sie. Für Yolanda Hug gibt es in Sachen Kräutertee keine ➔ **Seite 26**



Die Ziehdauer richtet sich bei Genussstees nach dem eigenen Geschmack.

→ Saison. «Ich genieße ihn das ganze Jahr hindurch, selbst an heißen Sommertagen, dann am liebsten aus frischen Kräutern.» Am bekömmlichsten findet sie das Getränk bei Zimmertemperatur. Nie käme es ihr in den Sinn es direkt aus dem Kühlschrank oder gar mit Eiswürfeln zu servieren. «Eiskalte Getränke kühlen den Körper zu stark, das führt zu einer Disharmonie, was den Kreislauf belastet.» Warme Getränke hingegen unterstützen das Schwitzen, was hilft, den Körper nachhaltig zu kühlen. In der kalten Jahreszeit empfiehlt sie, den Tee in angenehm warmer Temperatur zu genießen.

Yolanda Hug mag keine Extreme – Harmonie ist ein wichtiger Aspekt im Leben der Kräuterefachfrau. Mit den Kräutern geht sie behutsam, fast liebevoll um. «Mir ist es wichtig, sie auf dem Höhepunkt ihrer Kräfte zu ernten und sorgfältig zu trocknen.» Danach bewahrt sie die Sorten getrennt voneinander in dicken Papiersäcken auf. «Man muss sie vor UV-Strahlung schützen, denn diese greift die Inhaltsstoffe in den Kräutern an und bleicht die Farben aus.» Für zu Hause rät sie zu Vorratsdosen aus dunklem Glas oder Keramik. Für ihre



Yolanda Hug nimmt sich abends gerne Zeit, um bei einer Tasse Kräutertee den Tag ausklingen zu lassen.

Lindenblüten gehören zu Yolanda Hugs Lieblingen: «Sie haben so etwas Sanftes, Zartes und einen unübertrefflichen Duft.»

Lass-los-Mischung (Abendtee)

Das braucht's

- 1½ Teil Lindenblüten, getrocknet
- 1½ Teil Zitronenmelisse, getrocknet
- ¼ Teil Malvenblüten, getrocknet
- ½ Teil Dost oder Majoran, getrocknet
- 3 Blätter Lorbeer, getrocknet, zerbröselt
- Einige Ringelblumen, getrocknet

Und so wird's gemacht

Mischung: Zuerst die Lindenblüten mit einer Schere in etwas kleinere Stücke schneiden. Dann alle getrockneten Blätter und Blüten in einer Schüssel mischen. Vor Licht geschützt aufbewahren.

Aufbrühen: Wasser aufkochen, ca. 2 bis 5 Min. abkühlen lassen, für 1 Liter Tee 2 Drei-Finger-Prisen Teemischung in die Kanne geben, zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Tee in Tasse absieben, nach Belieben süssen.

Tipp: Yolanda Hug empfiehlt diese Mischung für eine entspannende Tasse am Abend.

Lose, getrocknete Kräuter sind in grösseren Coop-Supermärkten, in Vitality-Apotheken oder unter www.vitality.ch erhältlich.

TEEMISCHUNG

perfekte Tasse Tee nimmt die Kräuterfachfrau etwa zwei Drei-Finger-Prisen Kräuter – das ist so viel wie zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger passt – pro Liter Wasser und gibt sie in einen Krug. «Ich knuddle sie sanft. So können die Zellstrukturen etwas aufgebrochen und die Wirkstoffe besser freigesetzt werden.» Das Wasser bringt sie zum Kochen und lässt es danach rund zwei bis fünf Minuten abkühlen, bevor sie den Tee aufbrüht. Sie mag es, wenn die Blätter und Blüten frei herumschwimmen. «Dann können sich die Inhaltsstoffe frei entfalten. Aber ich kann verstehen, dass Beuteli manchmal praktischer sind.» Danach lässt sie den Tee zugedeckt rund fünf bis zehn Minuten ziehen. «Zudecken muss man, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen.»

Die Ziehdauer richtet sich danach, ob man einen Heil- oder einen Genusstee möchte. Will man einen Tee therapeutisch einsetzen, rät Yolanda Hug, sich an die vorgegebenen Empfehlungen zu halten. Genusstees

hingegen kann man ganz nach Geschmack ziehen lassen. Es ist lediglich zu beachten, dass bei längerer Ziehdauer der Tee gehaltvoller im Geschmack wird, da sich mehr Stoffe lösen. «Man kann aber sehr gut auf das eigene Bauchgefühl vertrauen und es so machen, wie es einem schmeckt», findet sie. So wird die Tasse Tee zu einer genussvollen Pause im vollbepackten Alltag. ■

Mehr Infos zu Yolanda Hugs Kräuterkursen unter: kraeuterwerk.ch

MARTINA TROTTMANN

FOOD-REDAKTORIN



Trinkt als Start in den Tag gerne eine Tasse mit Zitronenmelisse, Pfefferminze und Brennnessel.

Fördert den Zusammenhalt:
Runder Tee-Ei-Löffel von À Table!, Fr. 4.50,
bei Coop City und in
ausgewählten
Coop-Supermärkten.



Macht die Präsentation:
Steingut-Tasse Muggies, 0,4 l,
Fr. 12.95, bei Livique.



EINKAUFSTIPPS

Ein Tässchen gefällig?

Code mit der
Spotify-App scannen
für die entspannTee
Musik zum Thema.



Eine gute Tasse Tee ist das Ergebnis von Teamwork.
Damit sie gelingt, müssen alle einen Beitrag leisten.
Wir stellen die einzelnen Teammitglieder kurz vor.



Liefern Inhalte:
Malvenblätter getrocknet,
Fr. 5.95/25 g,
bei Coop.



Holt das Beste raus:
Teebereiter Assam mit Glasgriff von Bodum, 1l,
Fr. 32.95, bei Coop City.



Bringt Wärme in alles:
Wasserkocher Retro Style von Smeg,
Fr. 189.95, bei fust.ch
(nur online).



PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.

supercard.ch

GUT VERSORGT IN DER GRIPPESAIISON.

5x
SUPERPUNKTE

abgebildete
Produkte oder
Sortimente

Teilsortiment

Sortiment

Sortiment

Sortiment

Sortiment

Triofan® bei Husten

z.B. Triofan®
Hustenstiller Sirup* 200 ml,
CHF 15.90
Verfora AG

Bisolvon®

z.B. Bisolvon® Hustensirup*
200 ml, CHF 20.95
Opella Healthcare
Switzerland AG

Strepsils®*

z.B. Strepsils®
Dolo Spray 15 ml, CHF 16.95
Reckitt Benckiser
(Switzerland) AG

NeoCitran Grippe / Erkältung*

NeoCitran Grippe / Erkältung
Beutel 12 Stück,
CHF 22.95
Haleon Schweiz AG

Echinaforce®*

z.B. Echinaforce® Hot Drink
100 ml, CHF 20.90
A. Vogel AG

Umckaloabo®*

z.B. Umckaloabo®
Tropfen zum Einnehmen
100 ml, CHF 49.90
Schwabe Pharma AG

Aktion gültig vom 14.01.2026 bis 24.02.2026, solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten. *Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Angebote auch
online erhältlich
www.coopvitality.ch

coop

Für mich und dich.

vitality

Fust



sale



Jetzt profitieren

Angebote gültig bis 25.1.2026



Tumbler

TW 5462 F

Restzeitanzeige • Knitterschutzfunktion

• Trommelbeleuchtung • Fassungsvermögen Trocknen: 8 kg
Art. Nr. 10762622



Preis-Hit

1299.⁹⁵



Preis-Hit

1399.⁹⁵



Set-Preis 1899.⁹⁰

statt 2699.90



Waschmaschine Frontlader

WA 1662 F

PowerClean: Waschen in 59 Minuten • ProSteam-Technologie

• Auffrischen mit Dampf • Fassungsvermögen Waschen: 9 kg
Art. Nr. 10762626



Kaffeevollautomat

Finessa

Betriebsbereit in max. 25 Sekunden • Programmierbare

Tassenfüllmenge • Patentierte Brüheinheit

Art. Nr. 10001381



-42%

199.⁹⁵

statt 349.90



Passend dazu:
Koenig Entkalker
für Fr. 14.90
10096314



-41%

349.⁹⁵

statt 599.95



Passend dazu:
Ersatzfilter
10782678



Akkustaubsauger

V11 Advanced SV51

Ideal für Allergiker • Bis 60 Minuten Akkulaufzeit

Art. Nr. 10793887

Preis-Hit

799.⁹⁰



360°



+AI

+gratis

HyperXCloud III
Black/Red Headset
im Wert von Fr. 99.95
10799955



Convertible Notebook

OMNIBOOK X FLIP NGAI X360 14-FM0705NZ I

Copilot in Windows mit Copilot-Taste

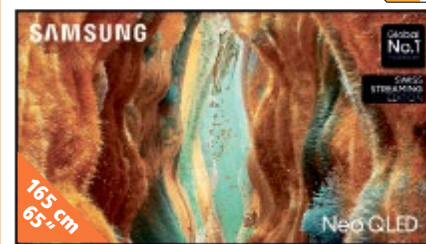
• 32 GB RAM / 512GB SSD • Ultra 7-258V Prozessor

Art. Nr. 10815620

-22%

777.-

statt 999.90



SAMSUNG

4K Mini LED Neo QLED TV

QE65QN70FAUXXN

AirSlim Design • 144 Hz

Art. Nr. 10808874



AUSGEWÄHLTE TERMINE
IN KLEINGRUPPEN

WEITERE REISEN
AUF ITSCOOP.CH

RUNDREISE ANDALUSIEN

Königspalast Alcazar in Sevilla

Spaniens schönste Seite

Erleben Sie Sevilla, Cordoba, Toledo und besuchen Sie die Alhambra in Granada.

Ihr Reiseverlauf

1. Tag: Schweiz – Malaga

Ankunft in Malaga, Abholung durch die Reiseleitung und Transfer nach Sevilla.

2. Tag: Sevilla

Ganztägige Stadtrundfahrt in Sevilla. Besichtigung der Kathedrale Maria de la Sede, Giralda, Alcazar, Park Maria Luisa, Plaza de España und Torre del Oro.

3. Tag: Tagesausflug Costa de la Luz (optional)

Tag zur freien Verfügung. Optionaler Ausflug (gegen Gebühr) zur Costa de la Luz, der südlichen Atlantikküste Spaniens.

4. Tag: Sevilla – Cordoba – Madrid

Fahrt nach Cordoba, Besuch der Mezquita (optional, gegen Gebühr), Judenviertel und historische Altstadt. Weiterreise nach Madrid.

5. Tag: Tagesausflug Madrid

Stadtrundfahrt in Madrid. Besichtigung der Plaza Cibeles, Plaza de España, Puerta del Sol, Almudena Kathedrale und Plaza Mayor. Nachmittag zur freien Verfügung.

6. Tag: Madrid – Toledo – Granada

Fahrt nach Granada mit Zwischenstopp in Toledo zur Stadtbefichtigung. Weiterreise durch Castilla la Mancha und das Weinbaugebiet Valdepeñas.

7. Tag: Tagesausflug Granada

Sie starten den Tag mit einer Besichtigung der Stadtburg «Alhambra» inklusive Führung, bevor Sie die Altstadt von Granada erkunden.

8. Tag: Malaga – Schweiz

Transfer zum Flughafen Malaga und Rückflug nach Zürich.

VIELES INKLUSIVE

- Flug mit Swiss nach Malaga und zurück
- Komfortabler Reisebus
- 7 Nächte in Mittelklassehotels
- Ausflüge und Eintritte gemäss Programm
- Reiseleitung (Deutsch)

WUNSCHLEISTUNGEN

Zuschläge pro Person

- Halbpension CHF 120.–



Mehr
Infos & Bilder.
Jetzt günstig
buchen!



8 REISETAGE / 7 NÄCHTE

Preise in CHF pro Person inkl. Frühstück

Abreisedaten	Doppel	Einzel
24.3.*	999.–	1259.–
28.4.* / 5.5.* / 12.5. / 10.6. / 17.6. / 24.6.	1049.–	1309.–
14.9. / 20.10.	1099.–	1359.–
21.9. / 13.10.	1199.–	1459.–

*Exklusiv in Kleingruppen (max. 20 Pers.) reisen
Programmänderungen, Preise und Verfügbarkeiten vorbehalten.



Alhambra in Granada



JETZT GRATIS ANRUFEN
0800 888 789



ODER ONLINE BUCHEN
ITSCOOP.CH/RUNDREISEN



PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.
supercard.ch

RUNDREISE PORTUGAL & GALICIEN

Die perfekte Kombination

Doppelzimmer, Flug ab Zürich,
z.B. am 8.4.26



8 TAGE
1099.–
AB
INCL. FRÜHSTÜCK

RUNDREISE NORWEGEN

Die Fjorde entdecken

Doppelzimmer, Flug ab Zürich,
z.B. am 29.4.26



7 TAGE
1699.–
AB
INCL. FRÜHSTÜCK

RUNDREISE JAVA & BALI

Vulkanlandschaften & Tempel

Doppelzimmer, Flug ab Zürich,
z.B. am 27.4.26



16 TAGE
1999.–
AB
INCL. FRÜHSTÜCK

Mit Scharf? Oh ja!

Der Chili Crunch gehört zu den Saucen, die zwingend in den Vorrats- respektive Kühlschrank gehören. Zumindest für alle, die ihren Gerichten gerne das gewisse Etwas verleihen. Denn der Chili Crunch ist nicht nur scharf, sondern – wie es der Name bereits verrät – er gibt Gerichten einen tollen Biss. Gebratenen Zwiebeln sei Dank. Von Saponi d'Italia kommt der Crunch übrigens mit hochwertig nativem Olivenöl. Für echtes mediterranes Feeling. LAC

Chili Crunch von Saponi d'Italia,
Fr. 6.95/180 g

Erhältlich in ausgewählten
Coop-Supermärkten.



AUGENBLICK



Der Chili Crunch macht einfach jedes
Gericht ein bisschen besser.

FACT



Der schärfste Chili der Welt ist die «Pepper X» mit einer Schärfe von rund 2,693 Millionen Scoville-Einheiten. Zum Vergleich: Eine Thai-Chili hat 50 000 bis 100 000 Scoville.

Feine Schnürchen

Hand aufs Herz: Essen Sie Spaghetti mit dem Löffel? Oder kombinieren Sie sie gar mit Bolognese-Sauce? Damit sind Sie nicht allein. Und auch wenn beides in Italien als No-Go gilt, ist es absolut in Ordnung, dies in den eigenen vier Wänden zu tun. Spaghetti bedeutet übersetzt «Schnürchen». Die dickere Variante sind Spaghettoni, die dünnere Spaghettoni und die ganz feine Capellini. LAC

VORRAT

Spaghetti kann
man auch zu
Nestchen rollen.



6,9

ZAHL DER WOCHE

So viele Kilogramm Mate-Blätter, die sie dann zu Tee aufbrühen, konsumieren die Argentinier:innen jedes Jahr pro Kopf.

Rund 80 Prozent der Bevölkerung geben an, mindestens einmal pro Woche den anregenden Tee zu trinken.

Wenn Nonna Tiktok macht



TREND

Wer original italienische Küche mag, wird sie lieben: Nonna Silvi. Die 84-jährige Influencerin steht in ihrer Küche, trägt Schürze und kocht Gerichte, die italienischer nicht sein könnten. Klassische wie Carbonara (natürlich mit der Speckvariante Guanciale) oder etwa Brie mit Radicchio. Meistens aber mit Pasta. Dabei nimmt Silvana Bini kein Blatt vor den Mund, reisst Sprüche oder gibt schon mal ein Ständchen. Das begeistert: La Nonna Silvi hat inzwischen 4,2 Millionen Follower auf Instagram, auf Tiktok sind 2,1 Millionen. Wer allerdings kein Italienisch versteht, hat Pech gehabt: Die Nonna spricht ausschliesslich in ihrer Landessprache. **LAC**

IM REGAL



Vegan zum Ersten
Weil auch Veganer:innen Schnitzel mögen.

Schnitzel Vegan Pfeffer Zitrone von Betty Bossi
Fr. 4.95/220 g



Vegan zum Zweiten
Schmeckt wunderbar in der Lasagne.

Gehacktes Vegan von Betty Bossi
Fr. 4.20/230 g



Vegan zum Dritten
Liebling der Asia-Küche.

Seitan Chunks Vegan von Karma
Fr. 5.65/180 g



Vegan zum Vierten
Eine Eingebung im Sandwich.

Aufschnitt Vegan Pastrami von Betty Bossi
Fr. 4.20/100 g

Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten.

DREI FRAGEN AN

PASCAL HAAG



Kocht aus ethischen Gründen
vegan: Pascal Haag.

Schaffen Sie es, vegan lebend alle Bedürfnisse des Körpers abzudecken?

Ich lasse mein Blutbild jährlich kontrollieren. In der veganen Ernährung sind Vitamin B12, D und Omega-3 wichtig zu supplementieren. Zusätzlich achte ich auf eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung und ergänze bei Bedarf Jod, Zink oder Selen.

Wie macht man sich mit der pflanzlichen Küche vertraut?

Ein Blick auf die kulinarische Weltkarte zeigt, dass es unzählige Gerichte gibt, die immer vegan waren und gut schmecken. Mit diesen kann man starten und später mit Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten eigene Kreationen entwickeln. Wenn man Lust auf bekannte Gerichte mit tierischen Produkten bekommt, gibt es heute viele pflanzliche Alternativen.

Ihre liebsten drei Gerichte für besonders kalte Tage?

Ich mag aromatische Gerichte, die Körper und Seele wärmen. Ramen oder Currys gehören für mich im Winter einfach dazu und die mag ich in unzähligen Varianten. Auch toll: Spätzli mit geröstetem Rotkohl, Dörrfeigen und Mohn. KK

Pascal Haag (41) ist ein Zürcher Koch, spezialisiert auf die vegane Küche. Er arbeitete mehrere Jahre als Rezeptentwickler im Restaurant Hiltl und ist heute als Gastroberater, Kursleiter und Kochbuchautor selbstständig tätig. Sein neuestes Buch «Spice up» ist gerade im AT-Verlag erschienen.

LECKERBISSEN



Strawberry Matcha
Latte: der Trenddrink
in Schoggi-Form.

Matcha Strawberry, weiss, von Halba*,
Maté Milch, gefüllt, von Halba*,
je Fr. 2.50/100 g

Trendige Tafeln

Es war das Trendgetränk des vergangenen Sommers: der Strawberry Matcha Latte. Dafür wird süsses Erdbeer-Püree mit Milch und Grüntee pulver aufgefüllt und normalerweise auf Eis genossen. Wer immer noch Sehnsucht nach fruchtiger Süsse in Kombination mit der Matcha-Herbe hat, greift auf gefrorene Erdbeeren zurück. Oder alternativ auf die Schoggi Matcha Strawberry von Halba. Vom Trendpotenzial des argentinischen Mate – egal ob getrunken oder gegessen – wollen wir hier gar nicht reden. LAC



AUFGETISCHT

Rosé Traubenschorle
von Adam & Uva*,
Fr. 2.20/33 cl



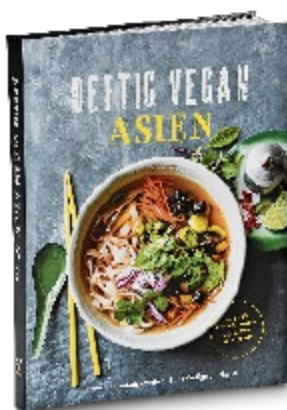
Rügenwalder Mühlenwurstchen*,
Fr. 4.50/190 g
Rügenwalder Mühlen-Bratwurst*, Fr. 4.20/180 g
Rügenwalder Velami*, Fr. 2.80/80 g

*Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten.

Deftiger Küchenflirt

«Deftig vegan Asien» von Anne-Kathrin Weber (55) lädt liebevoll dazu ein, die bunte Welt der asiatischen Küche nährend-vegan zu entdecken. Mit originellen Rezepten, aromatischen Gewürzen und frischen Zutaten zeigt die deutsche Bestseller-Autorin und Ernährungswissenschaftlerin, wie vielseitig und herzhaft pflanzliche

Gerichte sein können. Zwischen cremigen Currys, duftenden Bowls und knusprigen Snacks steckt viel Kreativität und Genuss – ideal für alle, die sich im Veganuary köstlich und bewusst ernähren möchten. »



Anne-Kathrin Weber: Deftig vegan Asien, Becker-Joest-Verlag.



«Onigirazu»: Sushi-Sandwiches mit Rotkohl und Räuchertofu.

AUS DEM BUCH

ANZEIGE

Marken in Aktion bei Coop.

Donnerstag, 15. Januar, bis Mittwoch, 28. Januar 2026, solange Vorrat

20%

ab 2 Stück

7.90

statt 9.90



Caotina Choco-Crème
2x300 g, 100 g = 1.32

PALM OIL
free

zero
LACTOSE

20%

5.95

statt 7.50



Caotina Drink
3x330 ml, 100 ml = 0.60

VEGAN

20%

ab 2 Stück

23.90

statt 29.90



Caotina Original Pulver
2x1 kg, 100 g = 1.20

SPAREN UND
GEWINNEN!



WIN!

Europa-Park & Rulantica

SCAN & WIN



Erfrischend günstig Vitamine tanken.



2.95

PRIX
Garantie

Qualität zum Discountpreis.

coop

Für mich und dich.



LIEBE BETTY BOSSI

Freude an den Bitteren

HEUTE IM FOKUS

Vielseitige Stars
im Winter

Welche Chicorée-Arten gibt es?

Unter Chicorée verstehen wir gemeinhin den Brüsseler Chicorée, die gebleichte Knospe eines Zichorien-Gewächses. Zur Zichorien-Familie gehören aber noch andere essbare Pflanzen: alles Zuchtformen der wilden Wegwarte, die unsere Küche in der kalten Jahreszeit bereichern.

Kann man sie auch kochen?

Ja, diese Gemüsesorten lassen sich nicht nur als Salat, sondern auch gedämpft oder rührgebraten geniessen. Sehr delikat sind Kombinationen der italienischen Küche mit Pasta, Polenta oder Risotto.

Schmecken sie nicht bitter?

Ja, Zichoriengewächse sind leicht bitter. Durch Wegzüchten von Bitterstoffen schmecken Chicorée und Co. heute zwar milder, aber leider profitieren wir auch nicht mehr im vollen Umfang von den gesunden Bitterstoffen.

Welche Gemüsesorten zählen zu den Zichorien?

Neben Brüsseler Chicorée kennen wir Cicerino rosso und verde. Letzterer bildet knackige Rosetten, ähnlich wie Nüssli-salat. Cicerino rosso, Trevisano und Tardivo sind rote Zichoriensorten mit mehr oder weniger kompakten Köpfen. Auch Catalogna und der beliebte Salat Castelfranco mit seiner gelb-roten Färbung sind Zichorien.

Welche Gewürze und Zutaten passen zu Zichorien?

Neben Pasta, Polenta und Risotto passen auch Salzkartoffeln als Ergänzung. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Aceto balsamico (bianco), wenig Orangensaft oder Honig zum Aromatisieren reichen vollkommen, weniger ist bei diesen Gemüsesorten mehr. Dazu passt Käse, beispielsweise ein kräftiger Blauschimmel wie Roquefort, würzige Sbrinz-Späne, cremige Burrata, ein milder Brie oder Ricotta.

Haben Sie Tipps für Salate?

Etwas Süsse harmonisiert perfekt mit den feinen Bitterstoffen. Sie können die Salatsauce mit Aceto balsamico, Honig, Ahornsirup oder ein wenig Zucker verfeinern. Oder Sie kombinieren Obst mit Zichorien: Äpfel, Orangen, Mandarinen oder Persimomen passen prima. Hüttenkäse, Mozzarella oder Ziegenfrischkäse runden den winterlichen Salat ab.

Betty Bossi steht seit 70 Jahren für gelingsichere Rezepte, Küchenhelfer und Food-Produkte. 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

Nur vom 12.1. bis 8.2.2026

03/26

Sportferien buchen, Punkte sammeln



überall mit der gratis
Supercard Kreditkarte

WELCOME-BONUS

+4'444

SUPERPUNKTE*

*Entspricht CHF 44.-

Jetzt gratis beantragen und
vom Welcome-Bonus profitieren
Promocode:

WELCOME4444



Weitere Informationen unter
supercard.ch/kreditkarte



Für mich und dich.

Für die Nutzung der Karte können Preise und Kreditzinsen anfallen. Das Angebot richtet sich an Privatpersonen mit Wohnsitz in der Schweiz. Kredit- und Prepaidkarten herausgegeben durch TopCard Service AG.

Istanbul & Kappadokien

8 Reisetage
inkl. Halbpension ab

599.-

net tours

SPITZENLEISTUNGEN!

- ✓ Flüge von Zürich nach Istanbul und von Antalya nach Zürich, via Istanbul
- ✓ Rundreise gem. Programm im komfortablen Reisecar
- ✓ 7 Übernachtungen in 4★ Hotels
- ✓ Halbpension während der ganzen Reise
- ✓ Alle im Programm erwähnten Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- ✓ Ausgezeichnete Deutsch sprechende lokale Reiseleitung
- ✓ Transfers, sämtliche Flughafen-taxen sowie 20kg Freigepäck

Istanbul & Kappadokien

Eine, auf dem Schweizer Reisemarkt einzigartige Kombi-Reise mit den faszinierendsten Höhepunkten der Türkei: Istanbul – der Schmelztiegel am Bosphorus, der Asien mit Europa verbindet und Kappadokien – eine überwältigende « Wunderwelt » mit bizarren Mondlandschaften und grandiosen unterirdischen Felsen-Städten...



Ihre net tours – Vorteile!

- ★ Absolute Tiefpreise dank Direktverkauf
- ★ Kostenloses Rücktrittsrecht innerhalb von 7 Tagen nach erfolgter Buchung

PREISE p. P. im Doppelzimmer Reise: 26INS03D

März		4	11	18	25
April	1	8	15	22	29
Mai		6	13	20	
September			16	23	30
Oktober		7	14	21	28
November		4	11	18	

Rundreise – 8 Reisetage inkl. Halbpension

Normalpreis	Aktionspreis
899.-	599.-
999.-	699.-
1099.-	799.-

Zuschlag im Einzelzimmer: CHF 295.-

NICHT INBEGRIFFEN: Buchungsgebühr CHF 15.-
p. P. • Obligat. Abgabe Reisegarantiefonds 0,25%

8 Tage Rundreise mit 4★ Hotels inkl. Halbpension

1. TAG / ZÜRICH – ISTANBUL: Flug nach Istanbul, wo Sie Ihre Reiseleitung erwartet. Transfer in Ihr Hotel.
2. TAG / BLAUE MOSCHEE – TOPKAPI PALAST: Besichtigung der Blauen Moschee – das Wahrzeichen der Stadt und ein Meisterwerk osmanischer Architektur aus dem Jahr 1616. Im Anschluss bewundern Sie den prächtigen Topkapi Palast und bummeln durch den duftenden Gewürzbazar.
3. TAG / BOSPORUS SCHIFFFAHRT – ANKARA: Bootsfahrt auf dem legendären Bosphorus – wo Paläste und Burgen die Ufer Asiens und Europas säumen, in der einzigen Stadt der Welt auf zwei Kontinenten. Fahrt nach Ankara und Stadtrundfahrt u.a. mit Besuch des geschichtsträchtigen Burgbergs sowie dem Museum der anatolischen Zivilisationen – eines der reichsten Museen der Welt!
4. TAG / KAPPADOKIEN: Fahrt ins spektakuläre Hochland Zentralanatoliens. Kappadokien ist auf allen Seiten von imposantem Gebirge umgeben – dazwischen liegt eine Landschaft von überwältigender Schönheit! Felsen spriessen wie übergrosse Pilze aus dem Boden und schicke Höhlenhotels blicken aus löchrigem Tuffsteinkel. In der frühchristlichen Zeit war Kappadokien das Zentrum des Christentums – und das wahrlich inmitten « göttlicher Kulisse »!

5. TAG / TAL DER MÖNCHE – ZELVE – UCHISAR – UNTERIRDISCHE STADT ÖZKONAK – AVANOS: Fahrt durch das « grossartige Durcheinander » von zerfurchten Felsen und eigenwillig geformten Kegeln. Hier spriessen die Steinkegel zwischen Häusern aus dem Boden, einige so glatt wie Samt, andere durchlöchert wie ein Schweizer Käse, viele von innen hohl – die kappadokischen Höhlenwohnungen. Sie besuchen das « Tal der Mönche » sowie das historische Dorf Zelve. Frühe Bewohner Kappadokiens haben unterirdische Städte geschaffen, in denen bis 40'000 Menschen lebten. Besuch der unterirdischen Stadt Özkönak, Einblick in die Knüpftradition der Region und Spaziergang durch die malerische Töpferstadt Avanos.
6. TAG / KONYA – MEVLANA – ANTALYA: Fahrt nach Konya, die ehemalige Hauptstadt des Seldschuken-Reiches. Hier erwartet Sie das berühmte Mevlana Kloster – der Gründungsort des Ordens der tanzenenden Derwische. Fahrt über das imposante Taurusgebirge nach Antalya.
7. TAG / ANTALYA: Antalya gilt als eine der schönsten Städte der türkischen Riviera. Sie besuchen u.a. den malerischen Hafen, den Bazar sowie den Karpuzkaldran Wasserfall.
8. TAG / ANTALYA – ZÜRICH: Transfer und Rückflug.

reka:

Schnell buchen – beschränkte Platzzahl: Montag – Freitag 09h – 17h

oder jederzeit online auf:

www.net-tours.ch

Organisation und Durchführung:
net-tours, Zürich



0848 14 25 36



Immer mit der Ruhe: In einer Zeit mit viel Auswahl
hilft ein kurzes Durchatmen.

ERNÄHRUNG

Diät halten wie die alten Griechen

Immer im Januar steigt das Interesse an Diät- und Ernährungstipps steil an.
Aber was bedeutet gesunde Ernährung heute und wie setzt man sie im Alltag um?
Zwei Expertinnen – und ein Blick in die alten Zeiten – helfen weiter.

Text **Simone Knittel** Illustrationen **Doro Spiro**

Schon die alten Griechen (ca. 800 v. Chr. bis 30 v. Chr.) hielten Diät. Sie verstanden darunter aber nicht das Kalorienzählen. «Diaita», übersetzt «Weg des Lebens», bezeichnete ein Innehalten und ein Neuausrichten der eigenen Lebensweise. Diese Lebensweise setzt sich aus Alltagsgewohnheiten zusammen: Bewegung, Schlaf, Ernährung, sozialer Austausch und eine sinnstiftende Tätigkeit. Ernährung wurde also nicht isoliert, sondern als wichtiger Teil eines grösseren Ganzen betrachtet.

Heutzutage wird «Diät» mit einer Kalorienreduktion gleichgesetzt – mit dem Ziel, abzunehmen. Oder sie bedeutet eine strikte Ernährung nach festen Regeln der Gesundheit zuliebe. Immer im Januar ist das Thema besonders aktuell. Der Wunsch nach einer Ernährungsumstellung – aus welchen Gründen auch immer – beschäftigt die Menschen. Das beobachtet Jsabella Zadow (51), diplomierte Ernährungsberaterin FH und Gründerin des Kompetenzzentrums für Ernährungspsychologie in Zürich. «Im Januar wollen sich die Menschen regelrecht läutern von den Festtagen, an denen viel gegessen und getrunken wurde», erzählt sie. Sie verweist auf die Trends «Dry January» und «Veganuary», also den Verzicht auf Alkohol und tierische Lebensmittel im Januar. «Manchmal kann

→ Seite 42



Gute Gewohnheiten können simpel sein: Manchmal tuts auch ein Spiegelei.

ANZEIGE

Marken in Aktion bei Coop.

Donnerstag, 15. Januar, bis Mittwoch, 21. Januar 2026, solange Vorrat



STARTEN SIE SANFT IN DEN TAG

MIT EINEM INTENSIVEREN
GESCHMACK VON KAFFEE
UND ZICHORIE

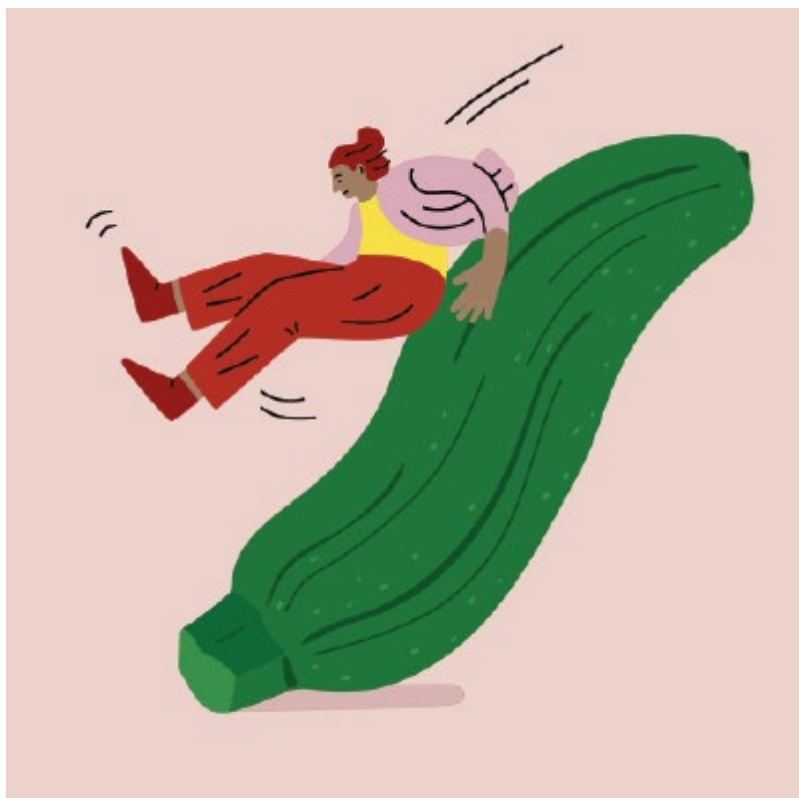
30%

8.95
statt 12.95

→ es helfen, durch eine bewusste Zäsur in einen anderen Lebensstil zu starten», so Zadow. «Langfristig ist Balance aber viel wichtiger.» Diese sei in der heutigen Zeit nicht einfach zu finden, so die Expertin. «Food-trends, eine grosse Auswahl an Essen und viel Werbung lenken uns ab. Meine Grossmutter, eine einfache Bäuerin, wusste hingegen noch sehr genau, wie Ernährung funktioniert.»

Ernährung hat sich verändert

Das bestätigt auch Christine Brombach (63), Ernährungswissenschaftlerin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). «Bis etwa in die 1950er-Jahre war die Ernährung in der Schweiz einfach. Neben Getreide und Kartoffeln waren Milch und Gemüse verbreitet, Fleisch gab es selten», weiss sie. Doch das änderte in der Nachkriegszeit: «Fleisch wurde erschwinglich, es gab mehr verarbeitete Produkte zu kaufen, und der Zuckerkonsum nahm zu.» Wie die Ernährung heute in der Schweiz genau aussieht, haben die Forschenden in der nationalen Erhebung «MenuCH» untersucht. Die Studie zeigt auf, dass die häufigsten Ernährungsmuster nicht den Richtlinien einer ausgewogenen Kost entsprechen. Sie sind westlich oder traditionell geprägt



Du sollst Grünzeug essen? Aber bitte mit den Rezepten, die du liebst.

ANZEIGE

Marken in Aktion bei Coop.

Donnerstag, 15. Januar, bis Mittwoch, 21. Januar 2026, solange Vorrat



CORONA EXTRA
18X33CL

40%

16.70
statt 27.90

Corona
Extra

26
MILANO CORTINA
2026

Worldwide Partner

GEWINNE
TICKETS FÜR
OLYMPIA
& WEITERE PREISE



AKTIONSZEITRAUM:
13.10.2025 – 22.02.2026

SCAN TO ENTER

COOP VERKAUFT KEINEN ALKOHOL AN JUGENDLICHE UNTER 18 JAHREN

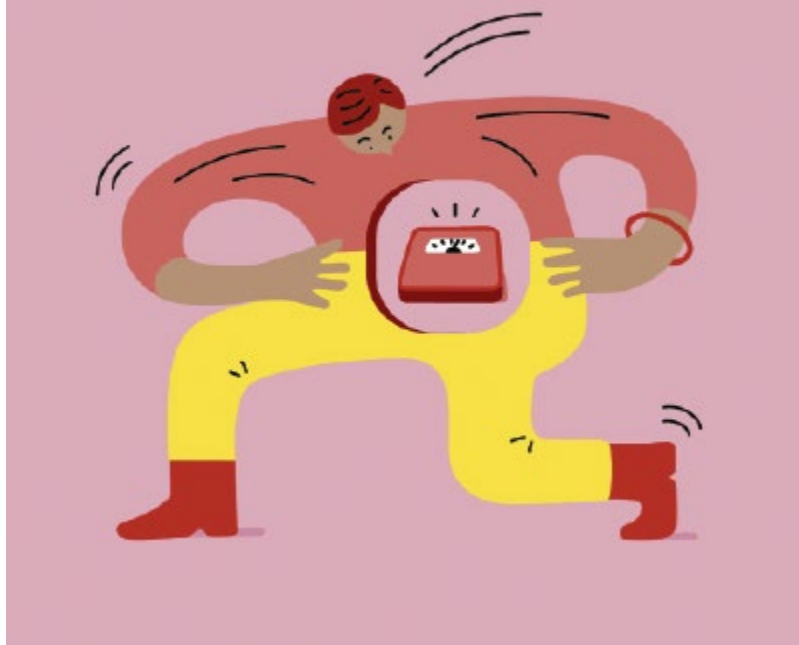
und enthalten zu viel Fleisch, Alkohol und Zucker. Christine Brombach fasst die aktuellen Empfehlungen zusammen: «Der Fokus sollte auf Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen liegen. Dazu passen massvoll Milchprodukte und Fisch – und natürlich viel Wasser.»

Das eigene Essverhalten zu ändern, fällt oft schwer. Kein Wunder, denn es spielen viele Faktoren eine Rolle. Auch das ist Gegenstand der Forschung von Christine Brombach. Die Prägung aus der Kindheit, Traditionen und Gewohnheit sind zum Beispiel persönliche Gründe für das Essverhalten. Dazu kommen Einflüsse von aussen wie die bessere Verfügbarkeit von bestimmten Lebensmitteln oder Werbeangebote. «Essen ist mit Routinen verknüpft, mit Emotionen verbunden und sozial verankert», fasst Brombach zusammen.

In Jsabella Zadow's Praxis ist das häufig ein Thema: «Viele Menschen wünschen sich simple Diätpläne und strikte Regeln für schnelle Erfolge. Leider funktioniert das selten.» Auch Trends und Tipps aus dem Internet seien wenig hilfreich: «Es macht beispielsweise keinen Sinn, sich glutenfrei zu ernähren, wenn man kein Problem hat, Gluten zu verdauen.» Von all den Schlagworten, die zum Thema Essen kursieren, sei nur ein Trend für ein breites Publikum empfehlenswert: achtsames Essen.

Das Ganze im Blick

Das Konzept deckt sich mit ihren Erfahrungen aus dreissig Jahren Beratungstätigkeit. «Der Blick nach innen zeigt uns, welche Ernährung uns guttut. Der Körper weiss, was er braucht», so Zadow. Sich auf das eigene Hunger- oder Sättigungsgefühl zu fokussieren, sei sinnvoll: «Wir verwechseln vielfach Hunger mit diversen Emotionen. Und dann wird gegessen, obwohl man eigentlich etwas anderes gebraucht hätte.» Für die Expertin ist darum der alte Ansatz der Griechen –

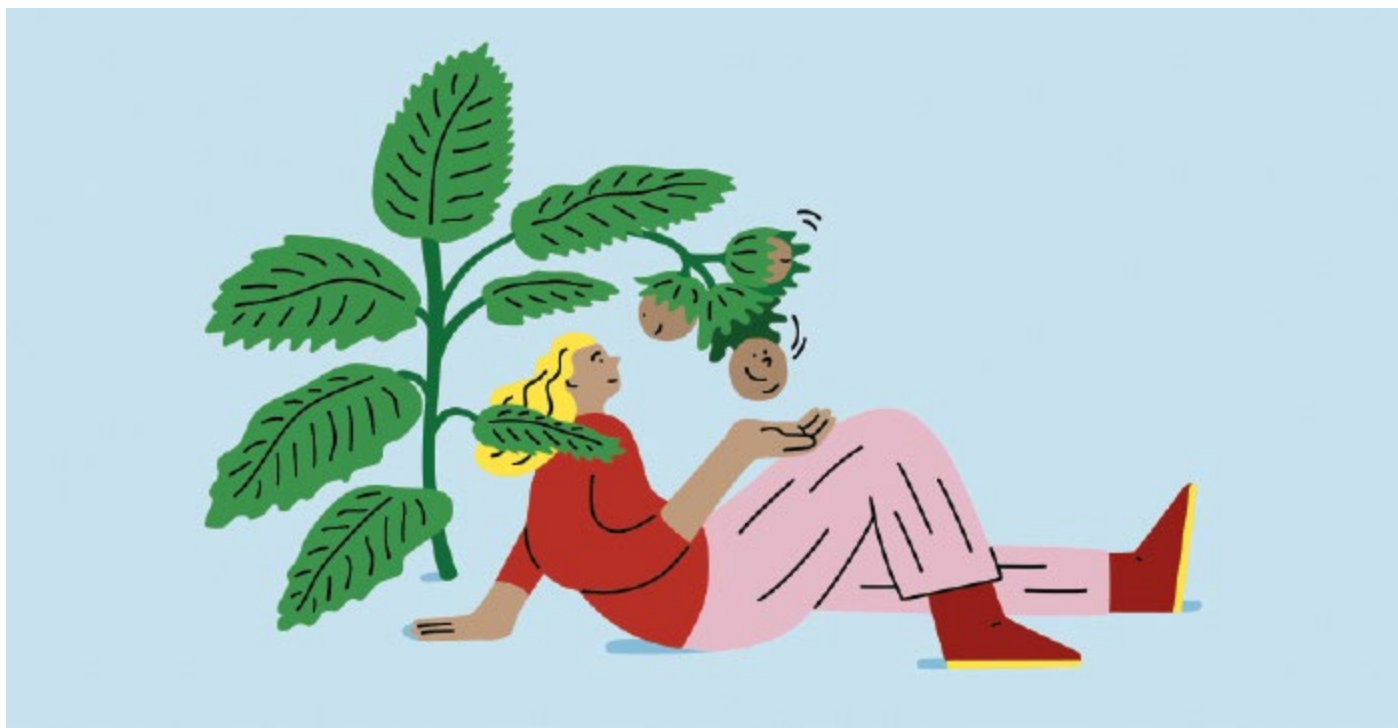


Regeln, Verbote und Messgeräte sind häufig Teil einer Ernährung, die langfristig keinen Spass macht.

die Ernährung als Teil eines Ganzen zu betrachten – nach wie vor aktuell. «Anstatt die Bedürfnisse mit Essen zu stillen, schaue ich besser genau hin: Brauche ich eine Pause, eine Belohnung oder Gesellschaft? Diese Achtsamkeit ist Teil einer guten Selbstfürsorge», so die Expertin. Wer sich selber kennt, kann sich sinnvolle Gewohnheiten schaffen, die wirklich funktionieren. Diese sollen nicht streng, sondern langfristig umsetzbar sein und Freude machen. Zadow: «Sich beispielsweise regelmässig Genuss einzuplanen, ist wichtig.»

Ihr dringendster Rat sei etwas, das den meisten Menschen schwerfalle. Jsabella Zadow erklärt: «Für eine Änderung braucht es Zeit. Ich würde darum als Erstes mehr Ruhe in den Alltag bringen: Stress ist der grösste Gegner einer bewussten Ernährung.» Vielleicht ist der Jahresbeginn der ideale Moment, Raum für neue Gewohnheiten zu schaffen. Eine Diät planen – aber ganz im Sinne der alten Griechen. ■

Ist es Hunger oder ist es etwas anderes? Nicht immer ist Essen das, was der Körper braucht.



ALLES FÜR DEN ALKOHOLFREIEN GENUSS.



JSOTTA BITTER
ALKOHOLFREI, 75 CL

10.15 statt 14.50



MARTINI FLOREALE ODER VIBRANTE
ALKOHOLFREI, 75 CL

10.40 statt 14.95



CRODINO BIONDO ODER ROSSO
ALKOHOLFREI, 6 x 17,5 CL

8.95 statt 10.95



LYRE'S ITALIAN SPRITZ ODER AMARETTI
ALKOHOLFREI, 70 CL

16.75 statt 23.95



G'NUINE ZERO CUCUMBER &
LEMONGRASS ALKOHOLFREI, 70 CL

17.40 statt 24.90



SIR. JAMES 101 MOJITO
MOCKTAIL, SPRITZ APERITIF
ODER PASSIONFRUIT
MARTINI MOCKTAIL
ALKOHOLFREI, 25 CL

2.05 statt 2.95

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.

coop

Für mich und dich.

BESTSELLER



HIT

36.50

**Jack Daniel's
Tennessee Whiskey**

40 %, 100 cl

HIT

26.95

**Appenzeller
Alpenbitter**

29 %, 100 cl

HIT

47.95

***Hendrick's
Gin**

41,4 %, 100 cl

HIT

34.90

***Havana Club
Especial Rum**

37,5 %, 100 cl

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.

coop

Für mich und dich.

UNTERSCHIEDLICHE HERKUNFT – UNTERSCHIEDLICHE BRENNKUNST.

**HIT****49.95**

*SEVEN SEALS
SINGLE MALT
WHISKY AMARONE
WOOD FINISH
46 %, 70 CL

**HIT****13.45**

WODKA
GORBATSCHOW
37,5 %, 70 CL

**HIT****18.95**

*OUZO 12
38 %, 70 CL

**HIT****22.40**

*KOSKENKORVA
VODKA CLIMATE
ACTION
40 %, 70 CL

**HIT****15.40**

GORDON'S
DRY GIN
ODER *PINK
PREMIUM GIN
37,5 %, 70 CL

**HIT****39.95**

RÉMY MARTIN
V.S.O.P. COGNAC
40 %, 70 CL

**HIT****14.95**

BALLANTINE'S
FINEST SCOTCH
WHISKY
40 %, 70 CL

**HIT****17.95**

*AMARO
AVERNA
29 %, 70 CL

**HIT****15.95**

*BERENTZEN
SAURER
APFEL LIKÖR
16 %, 70 CL



WEINKOLUMNE

Alkoholfreier Wein – kann das schmecken?

Der weltweite Weinkonsum ist ja seit Jahren rückläufig. Und auch die junge Gen Z kehrt dem vergärten Traubensaft scheinbar den Rücken. Alle wissen, dass wir die altbackene Weinwelt entstauben müssten, doch leider vermarkten viele Player ihre Qualitätsprodukte noch ähnlich wie anno 2003 – sorry! Da ist es ja möglicherweise fast einfacher, mit Alternativen aufzuwarten, die dem veränderten Konsumverhalten gerecht werden. Die Rede ist von alkoholfreien Weinen. Doch bevor Sie jetzt unbeobachtet die Nase rümpfen, lohnt sich ein Blick darauf, was Null-Prozent-Wein eigentlich ist – und was er geschmacklich drauf hat.

Anders als reiner Traubensaft ist alkoholfreier Wein tatsächlich «echter» Wein. Er wird also normal vergoren und in der Regel im Anschluss entalkoholisiert. Dafür gibt es verschiedenste Methoden. Während man bei der Vakuumdestillation den Alkohol bei niedriger Temperatur verdampfen lässt, kommt bei der Umkehrosmose ein feiner Filter zum Einsatz, der die Alkoholmoleküle entfernt. Beim dritten Verfahren, der sogenannten Spinning-Cone-Technik, werden die einzelnen Stoffe im Wein auseinandergebrochen und anschliessend wieder zusammengesetzt – dann halt einfach ohne den Alkohol.

Jede Methode hat Vor- und Nachteile, aber eines haben sie gemeinsam: Bei allen Methoden gehen wichtige Aromastoffe verloren. Plus ist Alkohol auch ein wesentlicher Geschmacksträger. Aus meiner professionellen Sicht machen diese beiden Faktoren alkoholfreien Wein zu einem anspruchsvollen Balanceakt. Denn

man beginnt – aufgrund der Bezeichnung der Ersatzprodukte – Äpfel mit Birnen zu vergleichen ...

Die vielleicht wichtigste Frage: Schmeckt denn das überhaupt? Meine ehrliche Antwort: Es kommt drauf an. Während alkoholfreier Schaumwein aufgrund der Kohlensäure oft überraschend gut funktioniert, haben es Zero-Rotweine deutlich schwerer. Denn Alkohol beeinflusst die Wahrnehmung von Tanninen und Struktur deutlich – heisst, ohne ihn wirken viele Rotweine dünn und eindimensional. Bei alkoholfreien Weiss- und Roséweinen klappt es wiederum besser, gerade wenn diese eine knackige Säure und eine gewisse Geschmeidigkeit mitbringen.

Mein persönliches Fazit: Alkoholfreie Weine sind eine spannende Alternative, aber (noch) kein echter Ersatz. Doch am Ende geht es nicht nur um Alkohol. Es geht um Genuss. Und der hat bekanntlich viele Facetten.

DOMINIK INAL

WEINSPEZIALIST



Er macht Wein erlebbar:
Als Gründer des
Weinclubs «Weinkollektiv»,
der Erlebnisplattform
Winemap und Experte
bei Mondovino.

FOOBY

WE LOVE FOOD



WEEKEND

REZEPT

Pistazien-Lammhackbällchen

Für 4 Personen

367 kcal pro Person

Aktive Zeit: 35 Min.

Gesamtzeit: 8 Std. 35 Min.



Das braucht's

- 360 g Kefir nature
- 400 g Hackfleisch (Lamm)
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Ei
- 2 EL gesalzene, geröstete Pistazien, fein gehackt
- 1 TL scharfer Paprika
- ¼ TL Zimt
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz
- 2 EL gesalzene, geröstete Pistazien, grob gehackt
- 4 Zweiglein Dill, zerpupft
- 1 Bio-Orange, wenig abgeriebene Schale

Und so wird's gemacht

Labneh: Kefir in ein mit einem feinen Tuch ausgelegtes Sieb geben. Sieb auf eine Schüssel stellen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 8 Std. oder über Nacht abtropfen lassen.

Hackbällchen: Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in eine Schüssel geben, mischen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu ca. 16 Bällchen formen.

Braten: Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Hackbällchen begeben, rundum ca. 8 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen.

Anrichten: Labneh glatt rühren, salzen, auf einer Platte verteilen. Pistazien, Dill und Orangenschale darauf verteilen. Hackbällchen darauf anrichten.

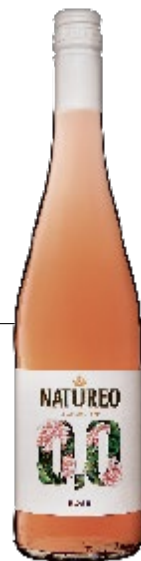
Tipp: Statt Lammfleisch Rindfleisch verwenden.

Dazu passt: Fladenbrot

Rezepte für jeden Tag unter:
www.fooby.ch

In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi



WEINTIPP

Natureo Rosado Torres,
alkoholfrei,
Fr. 6.95 statt Fr. 9.95/75 cl
Erhältlich in ausgewählten
Coop-Supermärkten
oder unter: www.coop.ch

Unbeschwert

Wenn Sie im Januar keinen Alkohol trinken, habe ich eine gute Nachricht für Sie: Dieses Gericht versteht sich fabelhaft mit dem alkoholfreien Rosado aus dem spanischen Traditionshaus Torres. Die Lammhackbällchen sind mit Pistazien, Zimt und scharfem Paprika leicht orientalisch angehaucht und werden auf Labneh gebettet – alles Zutaten, die nach Rosé rufen. Mit seinem überschwänglichen Beerenbouquet und seiner milden Säure bringt er die Aromen des Gerichts herrlich zur Geltung und boostet geradezu den Duft der Orangenschale.

BRITTA WIEGELMANN

WEINJOURNALISTIN



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

Leicht und natürlich proteinreich.

3/26

Angebote gültig vom
15.1. bis 21.1.2026, solange Vorrat.



naturaplan 

Naturaplan Bio-Cottage-Cheese Nature,
200 g (100 g = 1.10)

2.20



naturaplan 

Naturaplan Bio-Cottage-Cheese Nature,
400 g (100 g = -.99)

3.95



naturaplan 

Naturaplan Bio-Cottage-Cheese Nature,
115 g (100 g = 1.13)

1.30



Free From Bio-Cottage-Cheese,
200 g (100 g = 1.23)

2.45





Coop Prix Garantie Hüttenkäse Nature,
750 g (100 g = -.55)

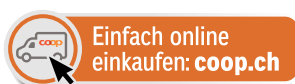
4.15





Coop Prix Garantie Hüttenkäse Nature,
250 g (100 g = -.56)

1.40



coop

Für mich und dich.

SCHNELL & EINFACH

Upside-down-Pekannusskuchen

Für 1 Kuchen à 12 Stücke

334 kcal pro Stück

Aktive Zeit: 30 Min.

Gesamtzeit: 1 Std. 5 Min.

Für eine Springform (ca. 24 cm Ø),

Boden mit Backpapier belegt,

Rand gefettet

**Das braucht's**

- 50 g Butter
- 50 g Zucker
- 50 g Ahornsirup
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Salz
- 150 g Pekannüsse, grob gehackt

- 125 g Butter, weich
- 100 g Zucker
- 1 Päckli Vanillezucker
- ¼ TL Salz
- 1 Bio-Orange, wenig abgeriebene Schale
- 2 Eier
- 1 dl Vollmilch
- 180 g Weissmehl
- 1 TL Backpulver

Und so wird's gemacht

Nüsse: Butter und alle Zutaten bis und mit Salz in eine Pfanne geben, unter Rühren heiss werden lassen. Hitze reduzieren, köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nüsse begeben, mischen, in der vorbereiteten Form verteilen, etwas abkühlen.

Teig: Butter und alle Zutaten bis und mit Orangenschale in eine Schüssel geben, gut verrühren. Eier mit den Schwingbesen des Mixers darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Milch dazugießen, mischen. Mehl und Backpulver mischen, unter die Masse rühren. Teig auf den Pekannüssen in der Form verteilen.

Backen: Ca. 35 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Formenrand entfernen, auf ein Gitter stürzen, Backpapier entfernen, auskühlen.

Ein Rezept von

FOOBY
WE LOVE FOOD

Marken in Aktion bei Coop.

Donnerstag, 15. Januar, bis Mittwoch, 28. Januar 2026, solange Vorrat

ovomaltine

DEINE CRUNCHY
DREAM CREAM,
EXTRA MIT WENIGER
ZUCKER

IMMER
VOLLER
GESCHMACK!



20%
4.75
statt 5.95

Ovomaltine Crunchy Cream
Less Sugar, ab 2 Stück
380 g,
(100 g = 1.25)

ICH BIN DER LUKAS,
UND ICH LIEBE EIN
ZMORGE MIT BISS.



20%
7.90
statt 9.90

Ovo Break,
2 x (4 x 39 g), Duo
(100 g = 2.53)

NEU
MIT OVO
JOGHURT!



21%
1.85
statt 2.35

¹Ovomaltine
Müesli Joghurt,
175 g,
(100 g = 1.05)



22%
1.95
statt 2.50

¹Ovo&Coffee,
250 ml,
(100 ml = 0.78)



20%
7.50
statt 9.40

Ovo Rocks,
2 x 120 g, Duo
(100 g = 3.13)



20%
11.80
statt 14.80

Ovomaltine
Müesli Plus,
2 x 420 g, Duo
(100 g = 1.41)



20%
6.10
statt 7.65

Ovo Time,
13 x 9 g,
(100 g = 5.21)

GROSSER
WETTBEWERB:
JETZT SOFORT
QR-CODE
HIER UNTEN
SCANNEN!



Scanne jetzt
diesen QR-Code hier
& gewinne sofort!

Tolle Sofortpreise
zu gewinnen!



Ovomaltine
Wintermütze

Ovomaltine
Rucksack



100%
PEAKS PLACE

10% Rabatt
auf Buchung
Peaks Place
& Gratis Post-
karten

Gewinne
1 Ski-Woche für
4 Personen im
Peaks Place Laax
im Wert von
2'800 Franken!



PEAKS PLACE
APARTMENT-HOTEL & SPA

NUR BIS 28. JAN. 2026




win.ovomaltine.ch

FLIEGENPILZ- GUETZLI

Kochspass mit Kindern

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




little FOOBY

Master-Chef ★ ★ ★

45 Min. aktive Zeit	1 Std. 57 Min. Gesamtzeit	133 kcal pro Stück
-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------

DAS BRAUCHST DU:



AN DEN FARBIGEN STELLEN

KÖNNEN DIE KIDS MITHELFFEN.

Das brauchts für 16 Stücke Und so wirds gemacht

- 180 g Weissmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 80 g Zucker
- 1 Päckli Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 80 g Butter, kalt
- 1 frisches Ei

Teig: Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz in eine Schüssel geben, mischen. Butter in Stücke zupfen, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ei verklopfen, begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

Formen: Teig portionenweise auf wenig Mehl oder zwischen zwei Backpapieren 7 mm dick auswallen. Rondellen (ca. 6 cm Ø) ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: Ca. 12 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Guetzli auf ein Gitter schieben, auskühlen.

- 16 Mandelblättchen
- 1 Zuckerdekor-Stift (weiss)
- 8 rote Herzkiroschen, abgetropft

Verzieren: Mandelblättchen mit dem Zuckerdekor-Stift auf die Mitte der Guetzli kleben. Herzkiroschen halbieren, oberhalb der Mandelblättchen auf die Guetzli legen. Mit dem Zuckerdekor-Stift kleine Punkte auf die Kiroschen malen, sodass Fliegenpilze entstehen.

Haltbarkeit: Guetzli ohne Verzierung in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen. Die Guetzli kurz vor dem Servieren verzieren.



Preis-Hit Apulien

Süditalien vom Feinsten – zum unschlagbaren Sensationspreis!

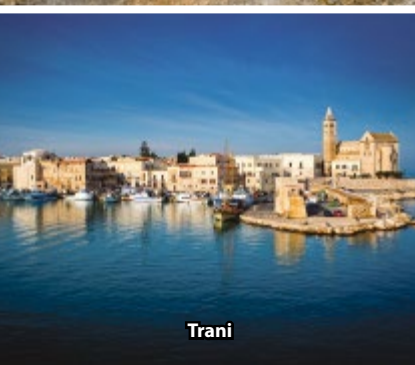
Trullihäuser in Alberobello



Fantastisches Otranto



Ostuni



Trani



Castel del Monte

Apulien ist ein wahres Bilderbuch Italiens – mit weissen Dörfern, türkisblauem Meer und sanften Olivenhainen, so weit das Auge reicht. Wir entdecken faszinierende Städte, das berühmte Castel del Monte, die einzigartigen Trulli von Alberobello und den barocken Zauber von Lecce. Eine Reise voller Sonne, Kultur und italienischer Lebensfreude – zum sensationellen Preis!

Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag – Anreise nach Rimini

Fahrt im komfortablen Extrabus in den Raum Rimini. Nach dem Check-in geniessen wir das erste gemeinsame Nachtessen und stimmen uns auf unsere Reise in den Süden ein.

2. Tag – Rimini – Gargano

Heute geht's entlang der Adriaküste Richtung Süden – durch sanfte Landschaften, Olivenhaine und kleine Fischerorte. Am Nachmittag erreichen wir die Halbinsel Gargano mit ihren Kalkfelsen und dichten Wäldern. Nachtessen im Hotel im Raum Gargano.

3. Tag – Gargano-Rundfahrt & Foresta Umbra

Ein Tag für Naturfreunde: Wir besuchen Vieste mit seiner malerischen Altstadt und den fantastischen Ausblicken auf die Steilküste. Anschliessend Fahrt durch die «Foresta Umbra», den uralten Buchenwald im Herzen des Garga-

no-Nationalparks – ein Ort voll Ruhe, Licht und Naturmagie. Kleine Wanderung und Rückfahrt zum Hotel.

4. Tag – Castel del Monte & Trani

Heute wartet eines der Wahrzeichen Süditaliens: das Castel del Monte, die mystische Steinkrone Apuliens. Danach geht es nach Trani, wo die romanische Kathedrale direkt am Meer thront – eine der schönsten Italiens! Anschliessend Weiterfahrt in den Raum Torre Canne, wo wir die nächsten drei Nächte verbringen.

5. Tag – Alberobello & Ostuni

Apulien wie aus dem Bilderbuch! In Alberobello bestaunen wir die weltberühmten Trulli-Häuser mit ihren weissen Mauern und spitzen Dächern – ein Ort wie aus dem Märchen. Danach entdecken wir Ostuni, das «weisse Dorf», dessen enge Gassen und blendend weisse Häuser über den Hügeln leuchten. Zum Abschluss Besuch einer Ölmühle mit Verkostung – das «flüssige Gold» Apuliens schmeckt einfach himmlisch!

6. Tag – Lecce & Otranto

Heute erleben wir den tiefen Süden Apuliens. Lecce begeistert mit prachtvoller Barockarchitektur, verspielten Fassaden und mediterraner Lebensfreude. Am Nachmittag erreichen wir Otranto, den östlichsten Punkt Italiens. Hier verschmelzen Geschichte, Meer und Sonne zu einem einzigartigen Panorama.

7. Tag – Apulien – Südtoskana

Wir verabschieden uns von Apulien und fahren durch Mittelitalien nach Chianciano Terme zur Zwischenübernachtung in der herrlichen Hügellandschaft der Südtoskana. Nachtessen im Hotel.

8. Tag – Heimreise

Nach unvergesslichen Tagen voller Eindrücke, Sonne und süditalienischem Charme treten wir die Heimreise in die Schweiz an.

8 Reisetage
inkl. Halbpension ab nur

Fr. 999.-

im Doppelzimmer

REISEHIT
151

Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus
- ✓ 1 Übernachtung im 4-Sterne-Hotel im Raum Rimini
- ✓ 2 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel im Raum Gargano
- ✓ 3 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel im Raum Torre Canne
- ✓ 1 Übernachtung im 4-Sterne-Hotel in Chianciano Terme
- ✓ 7 x Frühstück in den Hotels
- ✓ 7 x Nachtessen in den Hotels
- ✓ Ganztagesausflug Gargano & Foresta Umbra
- ✓ Ganztagesausflug Castel del Monte (inkl. Eintritt) & Trani
- ✓ Ganztagesausflug Alberobello & Ostuni
- ✓ Besuch in einer Ölmühle inkl. Olivenölverkostung
- ✓ Ganztagesausflug Lecce & Otranto
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

Wählen Sie Ihr Reisedatum

7. - 14. Mai 2026

8. - 15. Oktober 2026

Unser Aktionspreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer

in 4-Sterne Hotels

Normalpreis ~~Fr. 1199.-~~

Aktionspreis Fr. 999.- *

* Aktionspreis gültig solange Vorrat

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:

Einzelzimmerzuschlag nur Fr. 229.-
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person
(Entfällt bei Online-Buchung)

Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:

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



Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren!

Tel. 0848 00 77 88

www.car-tours.ch

reka

Noch mehr sparen -
bis 100% REKA-Checks!

Happy Veganuary

ENTDECKE UNSERE
**VEGANE
VIELFALT**



Jetzt über 2000 vegane
Produkte im Sortiment.

coop

Für mich und dich.

Geschäftsinhaber Ole Bull in seiner Kaffeerösterei in Brugg. Hier wird aus sorgfältig ausgewählten Bohnen Kaffee mit Charakter.




REGION
KAFFEERÖSTEREI


Bulls Coffee ist 100% Direct Trade

Geschäftsinhaber Ole Bull erzählt bei einer Degustation in seinem Shop in Brugg AG, was «Direct Trade» bedeutet und was seinen Kaffee so aromatisch macht. «Bulls Coffee» gibt es seit kurzem auch bei Coop.

Text **Kim Wyttenbach** Fotos **Markus Hässig**

Auf dem Schweizer Kaffeemarkt kennt man Ole Bull (49) als exklusiven Produzenten und Vertreiber von kompostierbaren Holzkapseln. Von den 240 Schweizer Röstereien füllen heute 111 ihren Kaffee in seinen Holzkapseln ab. Lokal kennt man den Kaffeeliebhaber aber auch wegen seiner Kaffeerösterei.

Bunte Mischkulturen

Seine Laufbahn als Kaffeehändler begann mit einer Reise nach Kolumbien. «2018 besuchte ich mit Freunden eine Kaffeeplantage im grünen Hochland um Medellín», beginnt der gebürtige Kölner zu erzählen: «Wir waren zwei Tage als Erntehelfer auf den Feldern und verbrachten unvergessliche Stunden mit den einheimischen Familien.» Zurück in der Schweiz liessen ihn seine Eindrücke und das kolumbianische Kaffeearoma nicht mehr los. Er entschied sich, eine Tonne Kaffeebohnen aus Medellín in die Schweiz liefern zu lassen. Kurze Zeit später gründete Bull die Bulls Coffee GmbH.

Das Unternehmen betreibt seither «100% Direct Trade»: «Wir kaufen die Bohnen also direkt bei den Kaffeebauern ein», erklärt der Familienvater: «Damit umgehen wir die langen Lieferketten und arbeiten ausschliesslich mit den Bauern zusammen. Wir streben langfristige Partnerschaften an und können genau nachvollziehen, woher der Kaffee kommt.» Ausserdem zahle «Bulls Coffee» für die Bohnen einen Preis, welcher weit über dem normalen Weltmarktpreis liegt, so Bull weiter: «Damit verbessern wir



Neu findet man die Sorten Bulls Coffee Red Edition und Bulls Coffee Black Edition in den Regalen regionaler Coop-Verkaufsstellen.

die Lebensbedingungen der Familien vor Ort.» Bei den Produzenten handelt es sich um kleine bis mittlere Plantagen aus Kolumbien, Costa Rica und anderen Kaffeeländern. Alle betreiben Mischkulturen. «Die Kaffeekirschen wachsen also inmitten von Kakaobohnen, Bananen, Ananas und anderen exotischen Früchten», schwärmt der Kaffeeexperte: «Diese Aromen entfalten sich beim Rösten und widerspiegeln sich im Kaffee.»

Magenverträglich und säurearm

Neu findet man zwei seiner Kaffeessorten, Bulls Coffee Black Edition und Bulls Coffee Red Edition, in den Regalen regionaler Coop-Verkaufsstellen. Bull stellt Espresso- und Filterkaffees für eine Degustation bereit: «Der Black Edition ist eine dunkle Röstung und hat ein Mandel-Karamell-Aroma. Man kann ihn als Ristretto, Espresso oder Lungo geniessen,» erklärt er und bereitet den Kaffee zu:

«Beim Red Edition hingegen handelt es sich um einen klassischen Kaffee mit einer nussigen Note. Ich bevorzuge ihn als Café Crème oder Lungo.» Eines hätten beide Sorten aber gemeinsam, betont Bull: «Sie sind sehr magenverträglich und säurearm. Dieses Ergebnis erreichen wir, indem wir die Kaffeebohnen besonders lange und schonend rösten.»

Seit einigen Wochen werden die Bohnen gleich hinter dem Bulls Coffee Shop an der Aaraustrasse 73 in Brugg geröstet. Im Laden haben die Kund:innen die Möglichkeit, das ganze Sortiment zu probieren. «Ich freue mich immer, wenn jemand seinen Lieblingskaffee entdeckt», sagt Bull mit einem Lächeln: «Haben die Leute Spass, haben wir Spass.» ■

Lust auf eine aromatische Tasse Kaffee? Sie finden die Bulls Coffee Black Edition und die Bulls Coffee Red Edition (Fr. 13.95 für 250 g) in ausgewählten Coop-Supermärkten der Region.



Vitamine für die kalten Tage.



naturaplan 

Naturaplan Bio-Orangen blond, Italien/Spanien,
im Offenverkauf, per kg

3.85



naturaplan 

Naturaplan Bio-Zitronen, Italien/Spanien,
im Offenverkauf, per Stück

–.50



Mandarinen Tacle, Italien, im Offenverkauf,
per kg

3.95



Grapefruits rot (exkl. Bio), Spanien,
im Offenverkauf, per kg

2.95






Primagusto Clementinen, Spanien,
im Offenverkauf, per kg

5.95



naturaplan 

Naturaplan Bio-Clementinen, Italien/Spanien,
im Offenverkauf, per kg

4.20

Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.

coop

Für mich und dich.

REGION
FISCHTHEKE


Leicht und gesund ins neue Jahr starten

Fische enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, was sich unter anderem positiv auf das Immunsystem auswirken kann. Um von diesen positiven Eigenschaften des Fisches zu profitieren, verrät uns Nicola Mühlemann zwei Rezeptideen für einfache und leckere Fischgerichte.

Text und Foto **Fabio Baranzini**

Neu es Jahr, neue Vorsätze. Viele nutzen den Jahresbeginn, um ihrer Ernährung wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sich etwas Gutes zu tun. Eine Möglichkeit dafür ist, vermehrt auf selbst zubereitete Fischgerichte zu setzen. Das bietet gleich mehrere Vorteile.

Fischgerichte sind oftmals leicht verdaulich und Fische enthalten viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren - und diese sind wahre Multitalente. So können sie etwa unser Immunsystem stärken, Entzündungen im Körper lindern, unsere Konzentration fördern, den Blutdruck senken und das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle vermindern.

Zubereitungstipps von der Theke

So viele positive Eigenschaften sind Grund genug, frischen Fisch zu kaufen und selbst in der Küche aktiv zu werden. Für Inspiration und Zubereitungstipps sorgt der Profi Nicola Mühlemann (24). Er ist Rayonleiter Fisch im Coop-Megastore Volkiland Volketswil ZH und empfiehlt uns zwei seiner Lieblingsfische: den MSC Zander und den Swiss Alpine Lachs.

«Der Zander ist ein sehr edler Fisch und weil er wild gefangen wird, haben die Tiere sehr viel Platz, um sich zu bewegen, was einen sehr tiefen Fettgehalt zur Folge hat», erklärt Mühlemann. «Der Alpenlachs aus der Schweiz kommt aus Lostalio, im Kanton Graubünden. Der Fisch stammt dort aus einer Zucht und weist eine sehr gute Qualität auf. Zudem hat der Lachs einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren.» Nicola Mühlemann verrät seine Lieblingsrezepte für den Zander und den Lachs. Den Zander geniesst er am liebsten



Nicola Mühlemann, Rayonleiter Fisch im Coop-Megastore Volkiland Volketswil, hebt den Swiss Alpine Lachs aus der Theke.

an einer Weisswein-Rahmsauce mit Nüdeli und ganz fein geschnittenem Brunoise-Gemüse. «Den Zander würde ich in Würfel schneiden und in der Sauce auf mittlerer Hitze fünf bis zehn Minuten garen», so Mühlemann. Sein Tipp: «Der Fisch ist dann perfekt durch, wenn er sich mit der Gabel entlang der Faserung ganz leicht teilen lässt.»

So gelingt der Lachs im Ofen

Für den Lachs schlägt Nicola Mühlemann eine andere Zubereitungsart vor: im Ofen. Er empfiehlt, das Lachsfilet zuerst auf allen Seiten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen zu marinieren und

danach mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech zu legen. «Ich lege zum Abschluss jeweils noch einen Zitronenschnitt darauf und gebe den Lachs bei 180 Grad für 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen», so Mühlemann. Direkt auf demselben Blech kann auch noch Ofengemüse mitgebacken werden. Besonders gut passen Kartoffeln, Zwiebeln, Pilze und Tomaten, die vor dem Backen ebenfalls mariniert und gewürzt werden. ■

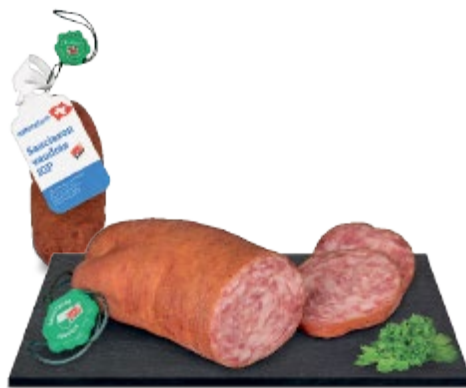
Lust auf Fisch? Unsere Mitarbeiter:innen beraten Sie gerne an den Fischtheken der Coop-Verkaufsstellen betreffend Auswahl und Zubereitung.

Für währschaften Genuss.



¹ Naturafarm Rippli geräuchert, ca. 300 g, per 100 g

4.20



¹ Naturafarm Waadtlander Saucisson, 1 Stück, ca. 400 g, per 100 g

2.60



¹ Bell Coop Naturafarm Quick Schüfeli, ca. 820 g, per 100 g

3.-



Naturafarm Speck geräuchert, ca. 300 g, per 100 g

2.65



¹ Naturafarm Speck gesalzen, ca. 300 g, per 100 g

2.35



¹ Bell Coop Naturafarm Quick Nuss-Schinkli, ca. 1,1 kg, per 100 g

3.75

¹ Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.

coop

Für mich und dich.

Kater? Stimmung!

Sie singen, tanzen und sehen erst noch gut aus, selbst wenn sie auf der Bühne «s Chalb» machen. Die fünf Männer von «Bliss» begeistern ihr Publikum seit über 25 Jahren mit A-capella-Comedy, und im Jubiläumsprogramm «Kater» bringen sie ihre Erfahrungen aus der Mitte des Lebens auf die Bühne: Die Lausbubenzeit ist (fast) vorbei, und aus der Ferne winkt schon die Rollator-Gang ... Ab dem 26. Februar geht die «Kater»-Tournée ins zweite Jahr – doch von einer Midlife-Crisis keine Spur!

Infos und Tickets unter dem QR-Code:



Nicht mehr ganz jung, aber noch lange nicht alt: «Bliss» feiert die Lebensmitte.

Nachtschicht im Gym

Ab sofort ist das Training in den meisten Studios von update Fitness noch flexibler: Mit ihrem Handy haben die Mitglieder dort jederzeit Zugang und können trainieren – rund um die Uhr und an jedem Wochentag. So können Morgenmenschen und Nachteulen dann ins Studio, wenn es ihnen am besten passt, und das Training lässt sich ausserhalb der Stosszeiten optimal an den eigenen Tagesablauf anpassen.

Infos unter dem QR-Code:



Rückruf Babynahrung

Nestlé ruft diverse Säuglingsnahrungen zurück, die vom 16. Juli 2025 bis 5. Januar 2026 in Coop-Supermärkten und auf Coop.ch erhältlich waren. Die betroffenen Chargen können das Bakterienprodukt Cereulid enthalten und sollten nicht konsumiert werden. Eine Liste aller betroffenen Produkte und Chargen ist unter dem QR-Code abrufbar. Gekaufte Ware kann in die Verkaufsstellen zurückgebracht werden, der Verkaufspreis wird erstattet.

Liste aller betroffenen Produkte unter dem QR-Code:



NACHHALTIGKEIT

Wenn weniger für einmal mehr ist

Coop erweitert sein Naturaplan-Bio-Sortiment um Fruchtojogurts mit deutlich reduziertem Zuckergehalt. Damit reagiert die Detailhändlerin auf den Wunsch nach bewusster Ernährung – ohne Abstriche beim Geschmack.

Text **Andreas Eugster** Fotos **Heiner H. Schmitt**

Der Wunsch nach weniger Zucker im Alltag ist gross, genussvoll soll es aber trotzdem bleiben. Der Fünfer und das Weggli also. Mit Naturaplan zeigt Coop, wie beides zusammengehen kann.

Die Bio-Marke von Coop geht erneut einen Schritt in Richtung weniger Zucker. Zu dem bereits breiten Sortiment an Fruchtojogurts ohne Zusatz von Zucker oder Süssungsmitteln kommen nun fünf laktosefreie Sorten dazu, bei denen der Zuckergehalt um rund 30 Prozent gesenkt wurde.

Schon vor einigen Jahren übernahm Coop mit der Lancierung von Fruchtojogurts ohne Zuckerzusatz eine Vorreiterrolle. «Wir wollen unseren Kundinnen und Kunden genussvolle Produkte bieten, die eine ausgewogene Ernährung unterstützen», sagt Michèle Kaspar (48), Produktmanagerin bei Coop. «Dass wir nun auch bei Fruchtojogurts mit zugesetztem Zucker eine deutliche Reduktion erreichen, ist ein weiterer wichtiger Schritt.»

So zeigt Naturaplan, dass sich bewusster Genuss und guter Geschmack nicht ausschliessen. Für Konsumentinnen und Konsumenten bedeutet das: mehr Auswahl, aber ohne Kompromisse beim Geschmack. Und ein weiterer Baustein auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung.



Naturaplan, die Bio-Marke von Coop, baut ihr Fruchtojogurt-Sortiment weiter aus: Fünf neue laktosefreie Sorten kommen mit rund 30 Prozent weniger Zucker aus.

15

Prozent aller
bei Coop ver-
kauften Produkte
sind Bio.

5

Naturaplan-Bio-
Eistees ohne Zucker
oder Süsstoff
findet man aktuell
bei Coop.

33

Jahre hat Coop
Bio-Produkte mit
dem Knospe-Label
im Sortiment.



Zusätzliche Richtlinien für eine gesündere Ernährung

Bei Naturaplan gelten – zusätzlich zu den strengen Knospe-Richtlinien – eigene, klare Vorgaben. Für verschiedene Produktgruppen, wie beispielsweise Brot, sind verbindliche Höchstwerte für Salz definiert, und es kommen möglichst hochwertige Fette zum Einsatz. Zucker soll in salzigen Produkten, in denen man ihn nicht erwartet, grundsätzlich vermieden werden. In süssen Produkten wird er nur so weit eingesetzt, wie es nötig ist. Wenn möglich gibt es Varianten ganz ohne Zuckerzusatz – etwa bei Jogurts oder Eistees – sowie ein breites Angebot an Vollkornalternativen bei Back- und Teigwaren.

Coop ist Bio-Pionierin seit über 30 Jahren

Naturaplan steht seit über 30 Jahren für Bio-Pionierarbeit. Mit mehr als 3100 Produkten bietet Coop heute das grösste und innovativste Bio-Sortiment der Schweiz. Jedes Jahr kommen über 100 Neuheiten dazu. Immer wieder setzt Naturaplan dabei neue Massstäbe – etwa mit den ersten Bio-Sushi weltweit, Nespresso-kompatiblen Kaffee kapseln mit der Knospe oder Fruchtjogurts und Eistees ganz ohne Zuckerzusatz und Süsstoffe. Hinter all dem steckt ein klares Ziel: Bio noch zugänglicher und alltagstauglicher zu machen und einen Beitrag zu einer gesünderen Ernährung zu leisten.

Tat Nr. 100

Mit Naturaplan führt Coop die grösste Bio-Marke im Schweizer Detailhandel: Unter dieser Eigenmarke bietet die Detailhändlerin rund 3100 Bio-Lebensmittel mit der Knospe von Bio Suisse an.

www.taten-statt-worte.ch/100

TATEN
—
statt
WORTE
—

PRONTO WIN

Jetzt
Los holen!

8 Mio. Sofortgeschenke
solange Vorrat.



15. JANUAR BIS
4. FEBRUAR 2026

coop

Für mich und dich. **pronto**

MARKENFESTIVAL

Alle Aktionen
hier!



Persil



**KRAFTVOLLE
FLECKEN-
ENTFERNUNG
FÜR TIEFENREINE
WÄSCHE**



49%

24.95
statt 49.60

Persil Gel Universal oder
Color, 3,6 Liter (80 WG)
(1 Liter = 6.93)

Endlich tiefenreine Wäsche mit hygienischer Tiefenrein-Frische.

Die effektive Persil Formel mit Tiefenrein-Frische dringt tief in die Fasern ein, entfernt sogar hartnäckige Flecken und bekämpft Gerüche – auch in der Waschmaschine.

50%

auf alle Perwoll
Waschmittel
im Duo



z. B. Black, 2×2,6 Liter (104 WG), Duo
22.90 statt 45.80 (1 Liter = 4.40)

3 für 2

auf alle WC Frisch
Super-Packungen



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

+50%
gratis

18.95



Somat Caps Excellence 5in1, 36 Stück
+50 % gratis (54 WG) (1 Stück = –.35)

TREND

Die Männer können einpacken!

Die gute alte Hosentasche: Schlüssel, Portemonnaie und allerlei Krimskrams hat sie stets getragen, wurde gedehnt, gebeult – und überfordert. Jetzt bekommt die fleissige Helferin elegante Unterstützung: durch die trendige Männertasche.

Text **Alexia Mohanadas**

Die Zeiten, in denen man(n) alles in die Hosentaschen stopfte, sind endgültig vorbei. Die Männertasche hat in den letzten Jahren eine bemerkenswerte Entwicklung durchlaufen und sich vom unscheinbaren Gebrauchsgegenstand in ein modisches Accessoire verwandelt.

Was lange mit starren Geschlechterrollen verknüpft war, nach dem Motto «Taschen sind weiblich», ist in der modernen Modewelt kein Thema mehr. «Die heutige Männertasche steht für Funktion, Komfort und Persönlichkeit. Sie ist ein Symbol für die Freiheit, Mode als Ausdrucksmittel zu nutzen», sagt Cinzia Elia (42), Einkäuferin für

Herrentaschen bei Coop. Dabei ist das Konzept keineswegs neu, sondern uralte: Schon in vormodernen Gesellschaften waren Beutel und Gürteltaschen unabhängig vom Geschlecht völlig normal.

Im Mittelalter trugen Männer kunstvoll verzierte Lederbeutel am Gürtel, nicht nur für Münzen, sondern auch als Statussymbol. Renaissance-Herren präsentierten prunkvolle Stofftaschen aus Brokat und Samt, die perfekt zu ihren opulenten Outfits passten. Später waren Jäger und Abenteurer mit robusten Umhängebeuteln unterwegs, die Platz für Karten, Werkzeuge und Proviant boten. Selbst die «Geldkatze» des 18. Jahrhunderts, ein länglicher Beutel mit Zugband, war mehr

HIGHLIGHTS



Kommt Zeit, kommt Grün

DS Action Diver Powermatic, Automatikuhr von Certina, Saphirglas, Edelstahl, 300 m wasserdicht, Fr. 790.–, bei Christ Uhren & Schmuck.



Das duftet zum Himmel

Parfum Vetiver von Guerlain, Fr. 142.95, bei Import Parfumerie.

Um den Hals gewickelt

Kaschmir-Schal, dunkelgrün, Fr. 129.–, nur in Coop-City-Warenhäusern.



Die Beltbag von Sergio auf dem Bild ist aus Leder und für Fr. 139.– bei Coop City erhältlich.

FOTOS HEINER H. SCHMITT, ZVG

als nur ein Portemonnaie: Sie gehörte zur Grundausrüstung jedes Mannes, der etwas auf sich hielt. Und nicht zu vergessen: Militärische Umhängetaschen, die im Feld unverzichtbar waren, lieferten die Vorlage für heutige Messenger Bags. Erst im 20. Jahrhundert setzte sich die rein funktionale Trennung durch.

Breite Auswahl

Die Wahl des richtigen Modells hängt heute stark vom Anlass und dem persönlichen Stil ab. Wer sich eine Männertasche umhängt, sollte laut Cinzia Elia grundlegende Regeln beachten: «Während Leder für den eleganten Auftritt prädestiniert ist, eignen sich Nylon oder Canvas für den sportlichen Alltag.» Besonders angesagt sind derzeit Crossbody-Bags und Bauchtaschen. Kein Wunder: Da passt das Nötigste rein, und lässig quer über die Schulter getragen sorgt sie für einen urbanen Look – passend im Winter genauso wie im Sommer. «Geflochtene Modelle aus Leder sind derzeit besonders gefragt», so die Expertin. «Diese verleihen dem Outfit eine spannende Struktur und sorgen für einen Eyecatcher.»

Auch farblich darf man mutiger sein, statt nur bei Schwarz und Braun zu bleiben. Dunkles Blau, Grün oder Bordeaux können schöne Akzente setzen. Wer Material, Grösse und Struktur im Griff hat, betrachtet die Tasche als das finale Puzzleteil seines Looks und beweist Stil, ohne dass es nach grosser Anstrengung aussieht. ■

Gepflegte Lippenbekenntnisse
Lippenpflege von Vaseline, Fr. 3.40, bei Coop Vitality.



Hübsche Fassade
Instant-Detox-Maske von Caudalie, Fr. 29.90, bei Coop Vitality.

REPORTAGE

Suchen für die Wurst

Versagen die technischen Hilfsmittel oder tragen Verschüttete keine bei sich, sind Lawinenhunde oft die letzte Rettung. Zu Besuch in Engelberg OW gibt Hundeführer René Geisser Einblicke in die beeindruckenden Fähigkeiten seiner pelzigen Spürnasen.

Text **Stefan Geissmann** Fotos **Swinde Wiederhold**

Entspannt liegen die zwei Labrador-Hündinnen Nora (14) und Nala (3) auf ihren Wärmedecken. Mit ihren treuen Augen wirken sie wie ganz normale Familienhunde. Doch als Lawinenhundeführer René Geisser (51) an diesem nebligen Tag in Engelberg OW seinen Rucksack schultert, sind die Hunde wie verwandelt. Konzentriert schauen sie zu Geisser und wirken bis in die wedelnden Schwanzspitzen bereit. Dieser Tage gilt es jeweils nur noch für Nala ernst. Nora kommt zwar noch ab und zu mit auf den Berg, ihre aktive Zeit als Lawinenhündin ist jedoch vorbei.

Kaum losgelassen, folgt Nala mit ihrer Nase wenige Zentimeter über der Schneeoberfläche einer für Menschen unriechbaren Spur. Nichts lenkt sie ab und es geht blitzschnell. Zielgerichtet läuft sie auf die Schneebrocken zu, welche die Höhle verschliessen, in die sich eine Testperson gezwängt hat. Nala gräbt aufgeregt, winselt ungeduldig und steckt bereits rund eine Minute später ihre Nase durch die Öffnung.

Was sie zu dieser Such-Höchstleistung motiviert, steckt in Geissers Brusttasche: ein Cervelat, von dem Nala nach ihrer erfolgreichen Suche ein zünftiges Stück erhält. Diese unbändige Begeisterung für alles, das annähernd an Wurst erinnert, sei typisch für Labradore. «Klar, sie lieben Menschen, sind lauf- und suchfreudig und haben eine exzellente Nase», erklärt

der Hundeführer. «Aber sie würden für Futter auch beinahe alles tun. Das macht es einfach, sie mit Wurst zu trainieren.» Bis ein Tier jedoch weiss, was seine Bezugsperson mit der Wurst in der Tasche auch tatsächlich von ihm will, braucht es Monate des Übens.

Lange Ausbildung, kaum Lohn

Sind die Hunde ein Jahr alt, können Hundeführer:innen ihre Eignung bei einem Eintrittstest unter Beweis stellen. Geht dieser erfolgreich aus, steht eine erste Woche Training im Schnee an. In einem zweiten Modul wird das Erlernte gefestigt, bevor im dritten und abschliessenden Modul mit Bestehen die Einsatzfähigkeit erlangt wird. Begleitend dazu lernen die Hundeführer:innen Grundlagen der Rettung wie die Organisation am Unfallplatz, Seilhandhabung, Navigation oder den Umgang mit dem Helikopter.

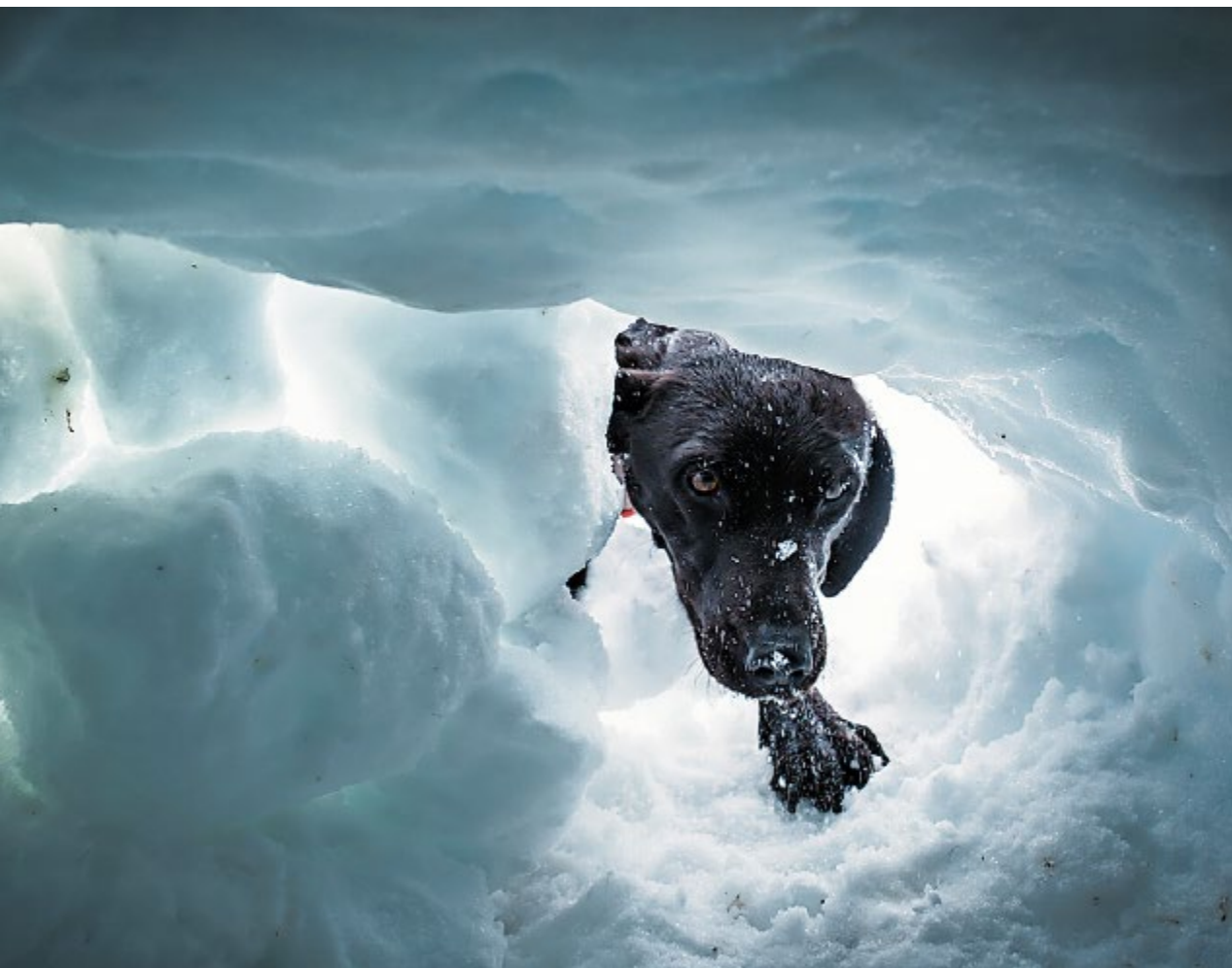
Für Ersthundeführer:innen kommen da gut 30 Tage pro Jahr zusammen, für die sie lediglich die Unkosten gedeckt bekommen. «Das braucht viel Herzblut und vor allem einen Arbeitgeber, der dahintersteht und dich im Ernstfall gehen lässt», erklärt René Geisser. In seinem Fall ist das die Kantonspolizei Nidwalden. Weil er als Fachverantwortlicher im Bereich der Verkehrstechnik nur selten auf Streife ist, kommen sich die zwei Aufgaben nicht in die Quere.

→ Seite 70



René Geissers Lawinenhund-Veteranin Nora in Blau, vor ihr Nachfolgerin Nala in Rot. Die Labrador-Hündinnen sind verspielt, doch kaum gilt es ernst, haben sie nur noch Nasen für ihre Suchmission.





Für ein kleines Stück Cervelat sucht Lawinhündin Nala gerne nach Verschütteten.

→ Noch bis weit ins 20. Jahrhundert waren Lawenhunde die einzig mögliche Hoffnung auf Rettung für Verschüttete. Das änderte Anfang der 70er mit der Erfindung des Lawinenverschütteten-Suchgerätes (LVS). Heute sind die Suchgeräte Standard. Da fragt man sich, wieso es denn überhaupt noch Lawenhunde braucht. «Leider gibt es noch immer Menschen, die ohne Schutzausrüstung in die Berge gehen. Und wenn die verschüttet werden, hilft nur noch die Suche mit dem Hund», sagt Geisser. Dazu kann es aber auch immer vorkommen, dass Lawinen trotz allen Sicherheitsvorkehrungen der Bergbahnen auf geöffnete Pisten niedergehen.

Belastende Schicksale

Bei einem Lawinenunglück zählt jede Minute: Wird jemand von einer Lawine verschüttet, sinkt die Überlebenschance bereits nach zehn Minuten rapide. In dieser Zeitspanne können Verschüttete nur von ihren geübten Kamerad:innen mit LVS, Sonde und Schaufel gerettet werden. Jede andere Form von Hilfe kommt erst viel später – oft zu spät – an der Unfallstelle an.

So sind die meisten Menschen, die von Lawenhunden gefunden werden, bereits tot. Das ist auch für René Geisser nicht immer einfach: «Besonders schwer

zu verarbeiten waren diejenigen Unfälle, bei denen Kinder und Jugendliche oder Menschen, die ich gekannt habe, das Leben verloren. Der Bezug macht es besonders schwer, das nagt.»

Doch nicht immer endet die Suche tragisch. Am 19. April 2019 wurde Geisser aufgeboten. Ein Strassenarbeiter ohne LVS wurde beim Schneeräumen auf der Strasse hoch zur Göschenalp UR verschüttet, es sollte schnell gehen. Ein Heli brachte Geisser und Nora, die heute pensionierte Vorgängerin von Nala, an den Unfallort. Ihre Nase funktionierte hervorragend: Im Nu fand sie den unter drei Metern vergrabenen Strassenarbeiter. Und zur grossen Überraschung aller wurde der Mann lebend geborgen. Er kam ins Spital und durfte bereits am Abend wieder nach Hause.

Solche Erfolgserlebnisse sind rar und das Engagement der Hundeführer:innen entbehrungsreich. Dennoch mag René Geisser seine Aufgabe und die Arbeit mit dem Hund: «Ich möchte der Gesellschaft etwas zurückgeben, indem ich als Retter für Menschen da bin, die in Not geraten sind.» Und was, wenn die Leute absolut leichtsinnig gehandelt haben und er sich wegen ihnen in Gefahr bringen muss? Darüber mache er sich keine Gedanken. «Ich fokussiere mich aufs Helfen – ich bin Retter, kein Richter.» ■

Babyleicht sparen



Von Donnerstag, 15. Januar bis
Mittwoch, 28. Januar 2026

Kombinieren Sie nach Belieben
innerhalb der Aktionsgruppen.



33%
ab 3 Stück

auf alle Windeln,
Pants und Feuchttücher
nach Wahl*

20%
ab 2 Stück

auf das ganze Baby
Food, Babypflege und
Zubehör Sortiment
nach Wahl**



WICHTIGER HINWEIS

Stillen ist ideal für Ihr
Kind. Folgemilch eignet
sich nur für Kinder ab
6 Monaten. Lassen Sie
sich beraten.

Tolle Wettbewerbs- preise

Jetzt mitmachen
und gewinnen!

baby-moments.ch



coop

Für mich und dich.

Babyleicht sparen



Von Donnerstag, 15. Januar bis
Mittwoch, 28. Januar 2026

Kombinieren Sie nach Belieben
innerhalb der Aktionsgruppen.



33%

ab 3 Stück

auf alle Windeln,
Pants und Feuchttücher
nach Wahl*



Pampers Premium Protection,
Grösse 3 Midi, 48 Stück
(1 Stück = -.27)

13.35 statt 19.95



Pampers Baby Dry Pants,
Grösse 5 Junior, 37 Stück
(1 Stück = -.36)

13.35 statt 19.95



Huggies Extra Care,
Grösse 1, 22 Stück
(1 Stück = -.24)

5.30 statt 7.95



My Baby Windeln,
Grösse 6 Large, 32 Stück
(1 Stück = -.15)

4.80 statt 7.20



Kandoo Sensitive
Toilettentfeuchttücher, 60 Stück
(1 Stück = -.04)

2.45 statt 3.70



Nivea Baby Aqua Feuchttücher,
57 Stück
(1 Stück = -.04)

2.60 statt 3.95

50%

auf ausgewählte
Feuchttücher im
Aktions-Multipack



Pampers Feuchttücher Harmonie
Aqua, 9x48 Stück
(1 Stück = -.05)

22.05 statt 44.10



Pampers Feuchttücher Sensitive,
12x52 Stück
(1 Stück = -.03)

23.40 statt 46.80



Aktionen gibt's auch online unter
www.coop.ch

WICHTIGER HINWEIS

Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

20%

ab 2 Stück

auf das ganze Baby Food, Babypflege und Zubehör Sortiment nach Wahl**



Holle Bio-Folgemilch 2, Demeter, nach 6 Monaten, 600 g (100 g = 2.25)

13.55 statt 16.95



Aptamil Pronutra Junior, nach 12 Monaten, 800 g (100 g = 2.49)

19.95 statt 24.95



BimboSan Super Premium 2, Folgemilch Refill, nach 6 Monaten, 400 g (100 g = 3.58)

14.35 statt 17.95



Beba Optipro 2, Folgemilch, nach 6 Monaten, 800 g (100 g = 2.59)

20.75 statt 25.95



Nestlé Baby Milchgriess, nach 6 Monaten, 450 g (100 g = 1.48)

6.70 statt 8.40



Freche Freunde Bio Fruchtchips Mango, 14 g (100 g = 16.42)

2.30 statt 2.90



Freche Freunde Bio Quetschbeutel, Apfel, Mango und Pfirsich, nach 6 Monaten, 100 g (100 g = 1.55)

1.55 statt 1.95



Hipp Bio Spaghetti Bolognese, nach 8 Monaten, 220 g (100 g = 1.88)

1.95 statt 2.45



Hipp Bio Gute Nacht Brei, Kinderkeks, 250 g (100 g = 1.74)

4.35 statt 5.45



Pure & Fun Paw Patrol Bio Helden Quetschie, Pink, nach 12 Monaten, 100 g (100 g = 1.40)

1.40 statt 1.80



Weleda Baby Calendula Waschlotion und Shampoo, 200 ml (100 ml = 3.40)

6.80 statt 8.50



Weleda Baby Calendula Windelcreme, 75 ml (100 ml = 8.06)

6.05 statt 7.60



Johnson's Baby Shampoo, 300 ml (100 ml = 1.93)

2.80 statt 3.50



Nivea Baby Pflege & Massage Baby Öl, 200 ml (100 ml = 2.77)

5.55 statt 6.95



Naturaline Baby Wattepad, 40 Stück (1 Stück = 0.03)

1.40 statt 1.80



My Baby Einmalwaschlappen, 50 Stück (1 Stück = 0.04)

2.- statt 2.50



My Baby Windeleinlagen, 100 Stück (1 Stück = 0.03)

2.60 statt 3.30

* Exkl. Grosspackungen, Aktions-Multipacks und Prix Garantie. ** Exkl. Pre- und 1er-Milchen, Beba Anti-Reflex und Comfort, Aptamil AR und Comfort, Hipp Anti-Reflex und Comfort, Aktions-Multipacks und Prix Garantie, Textil, Spielwaren, Solange Vorrat.

coop

Für mich und dich.



Adrian Baumeier vor Somali-Wildesel Adam, der stark auf Menschen reagiert, weil er von Hand aufgezogen wurde.

PORTRÄT

Liebe auf den zweiten Blick

Als Kind träumte er nie davon, dereinst in einem Zoo zu arbeiten. Und dennoch hat Adrian Baumeier im Basler Zooli seine Erfüllung gefunden. Was seine Aufgabe als Kurator ist, warum Handaufzuchten suboptimal sind und weshalb die Menschenaffen Tee trinken.

Text **Susanne Stettler** Fotos **Kostas Maros**

Adam! Beruhige dich!», ruft Adrian Baumeyer dem Somali-Wildesel zu. Das eigentlich in Nordafrika beheimatete Huftier ist mit nur noch etwa 200 wild lebenden Exemplaren eines der seltensten Säugetiere der Welt. Der prächtige Hengst rennt aufgeregt am Gehegerand hin und her. «Ich muss sein Blickfeld verlassen», erklärt der 45-Jährige und geht ein paar Schritte zur Seite. «Adam ist eine Handaufzucht und reagiert daher sehr stark auf Menschen, die er kennt.» Manchmal geschieht dies, weil er mit den Zweibeinern spielen möchte, manchmal sieht er aber auch Rivalen in ihnen. «Das kann so weit gehen, dass Adam auf seine Stuten und sogar seine Fohlen losgeht. Eine Handaufzucht ist eben nie ideal, bei keiner Tierart.»

Adrian Baumeyer muss es wissen, schliesslich ist er einer von vier Kuratorinnen und Kuratoren im Zoo Basel. In seinen Zuständigkeitsbereich fallen die Afrika-Anlage mit Flusspferden, Straussen und Zebras, das Affenhaus, das Antilopenhaus mit Kordofan-Giraffen, Okapis und Kleinen Kudus sowie das Nashornhaus. Dasselbe gilt für die Australis-Anlage mit Kängurus und Somali-Wildeseln sowie für Seelöwen, Schneeleoparden, Wildschweine und andere Arten. Früher habe man die Tiersammlung – ähnlich wie Ausstellungen in einem Kunstmuseum – kuratiert, heute jedoch wolle man, dass es den Zoo-Bewohnern gut geht und sie sich möglichst wohl fühlen. «Meine Kolleginnen, mein Kollege und ich sind für die Tierhaltung verantwortlich», sagt der in Düringen FR aufgewachsene Biologe mit einem Master in Animal Biology. «Wir entscheiden, welche Arten bei uns leben, wie ihre Gehege aussehen müssen, wie man sie beschäftigt. Sie sollen in möglichst naturnaher Umgebung gezeigt werden.» Während seines Masterstudiums an der Universität Basel leitete Baumeyer Führungen im Zolli. «Je mehr ich über den Zoo erfuhr, desto mehr faszinierte mich die Wildtierhaltung.» Seit 2012 ist er nun Kurator. «Mir gefällt an meiner Arbeit die Kombination aus Tierhaltung und Management.» Auch die Pflegerinnen und Pfleger seiner Tiere führt er. Eine gute Haltung sei nur durch das gebündelte Wissen sowie die perfekte Zusammenarbeit von Kurator, Tierarzt und Tierpflege-Team möglich.

Internationale Bedeutung

Da der Zoo Basel weltweites Renommee besitzt, ist er an internationalen Zuchtprogrammen beteiligt oder teils sogar federführend. Regelmässig finden

Tier austausche mit anderen Zoos statt und die Expertise der Zolli-Fachleute ist ebenfalls gefragt. «Kürzlich kam zum Beispiel eine Delegation aus Singapur, um unsere Orang-Utan-Anlage zu studieren», erzählt Adrian Baumeyer. «Singapur will alle seine vier Zoos neu bauen. Zwar liegt der Stadtstaat viel näher an der Heimat der Tiere, deren Name übersetzt ›Waldmensch‹ bedeutet, doch das Wissen darüber war noch ungenügend, wie man diese in einem Zoo tiergerecht hält.» Als Mitglied der Expertengruppe Menschenaffen war Baumeyer deshalb die perfekte Auskunftsperson für die Gäste aus Asien.

Einfach tierisch

Die Menschenaffen bekommen täglich je etwa zwei bis vier Liter lauwarmen Pfefferminz-, Früchte- oder anderen Tee, weil sie diesen lieben. Genüsslich schlürfen die Tiere ihn dann aus Bechern. «Im Winterhalbjahr stecken sie sich manchmal bei → Seite 76



Auch die Nashorn-Damen Shakti (links) und Quetta gehören zu Adrian Baumeyers Schützlingen.

→ den Menschen mit einem grippalen Infekt an», erzählt Adrian Baumeyer. «Dann verschreibt der Tierarzt ihnen auch schon mal eine Ponstan-Tablette sowie Hustentee mit Zwiebeln und Gewürzen.» Zur Beschäftigung finden zudem immer wieder alte, gewaschene T-Shirts den Weg ins Affenhaus. Diese werden von den Tieren als Decke, Tarnung oder Trinkschwamm benutzt oder begeistert zerrissen.

Andere Zolli-Bewohner haben ebenfalls interessante Vorlieben. Die Löwen etwa fahren total auf gelbes Currypulver ab und wälzen sich freudig darin. Dieses wird in ihrem Gehege ausgestreut, um sie zu beschäftigen. Dasselbe geschieht mit Herrenparfüm. «Ich sammelte dafür Muster aus der Parfümerie», verrät Adrian Baumeyer. «Es hat sich herausgestellt, dass die Löwen ›Calvin Klein One Men‹ ganz besonders toll finden. Wieso kann ich auch nicht sagen.» Klar ist aber, dass die Tiere die Stimulation schätzen, denn «das Leben im Zoo ist weniger herausfordernd



Die Afrika-Anlage mit Straussen, Zebras und Flusspferden fällt ebenfalls in den Zuständigkeitsbereich des Kurators.



Kordofan-Giraffen-Bulle Xamburo lässt sich durch Adrian Baumeyer problemlos herbeirufen.

als in der freien Wildbahn – sie befinden sich ja sozusagen in einem Fünfsterne-Hotel mit persönlichen Butlern».

Allerdings haben die Zootiere nicht immer gute Laune. Gorillas etwa mögen Kameras nicht, vor allem grosse Objektive können sie aggressiv machen. «Ich habe schon Fotografen gesehen, die vor Schreck zurücksprangen, als sie durch den Sucher den Silberücken auf sich zu rennen sahen», erinnert sich Baumeyer. Doch warum reagieren die Affen so? «Ich habe eine Theorie», sagt er. «Bei Gorillas gilt es als unhöflich, jemandem direkt in die Augen zu schauen. Und wenn sie dann ein so grosses Auge – eben das Objektiv – direkt anstarrt, ist das eine Provokation.»

Bei den Kordofan-Giraffen geht es da schon entspannter zu und her. Den Bullen Xamburu zum Beispiel kann Adrian Baumeyer problemlos zu sich rufen. Er wurde ebenfalls von Hand aufgezogen und reagiert daher auf die Rufe seines «Chefs». Das hat jedoch auch seine Tücken: Um näherzukommen, versucht das riesige Tier über einen Holzstapel zu steigen. «Ui, nei, ich muss woanders hingehen und ihn von hier weglocken. Denn wenn er stolpert und stürzt, kommt er nicht mehr hoch und wir haben ein grosses Problem.» Adrian Baumeyers besorgter Blick zeigt, wie sehr ihm seine Schützlinge am Herzen liegen.

Mit Leib und Seele

Ein Lieblingstier hat der Zoologe ganz bewusst keines, damit er niemanden bevorzugt. «Ich kann mich für einen Regenwurm ebenso begeistern wie für eine Seegurke, einen Elefanten oder einen Gorilla. Allerdings gibt es Phasen, in denen mein Fokus auf einer bestimmten Art liegt, zum Beispiel, wenn neue Tiere eingetroffen sind.» Seine fünfjährige Tochter und sein achtjähriger Sohn finden es natürlich grossartig, dass der Papa im Zolli arbeitet. «Allerdings sind die Erwartungen hoch, wenn sie mich hier besuchen

kommen. Mindestens ein Blick hinter die Kulissen muss da schon drinliegen.» Ein Schmunzeln huscht dabei über sein Gesicht.

Und welche zoologischen Gärten möchte der Adrian Baumeyer unbedingt noch sehen? «Auf jeden Fall die Zoos in Singapur. Man spürte die Passion der Verantwortlichen, als sie bei uns waren», erzählt er. «Dann aber auch jenen in San Diego, von dem man immer wieder hört, wie toll er sei. Und den legendären Bronx Zoo in New York, obwohl man mir gesagt hat, dass dort die Erwartungen eher enttäuscht werden.» Das Grösste aber ist für ihn der gut 100 Kilometer östlich von Nantes (F) gelegene Bioparc de Doué-la-Fontaine: «Dieser in einem Steinbruch gelegene Zoo ist gestalterisch etwas vom Schönsten, das ich je gesehen habe.»

Die Begeisterung in Adrian Baumeyers Stimme und das Leuchten in seinen Augen lassen keinen Zweifel daran: Er hat seinen Traumjob gefunden. ■

ZAHLEN
Der Basler Zolli

- Am 3. Juli 1874 als erster Tierpark der Schweiz eröffnet.
- 110 000 m² gross, zwei Erweiterungen von 6000 und 15 000 m² sind geplant.
- Bereits im ersten Betriebsjahr besuchten total 62 000 Menschen den Zolli (zum Vergleich: Im ganzen Kanton Basel-Stadt wohnten damals 50 000 Leute).
- Während anfangs nur einheimische Tiere gezeigt wurden, zogen nach rund zehn Jahren die ersten Exoten ein: Kamele, Lamas, Tapire und schliesslich auch die junge asiatische Elefantenkuh Miss Kumbuk.
- 1952 unternahmen fünf junge afrikanische Elefanten regelmässig Spaziergänge durch die Basler Innenstadt.
- Eine Sensation war die Geburt von Gorillaweibchen «Goma» am 23. September 1959, denn es war die erste ihrer Art in Europa sowie die erst zweite weltweit.
- 2001 wurde mit dem Etoscha-Haus das erste Themenhaus eröffnet.
- Heute leben im Zolli gut 600 Tierarten.
- 270 Menschen arbeiten in 165 Vollzeitstellen im Zoo Basel.

ANZEIGE

Trockene Vagina?

Diese Creme lindert Beschwerden schon nach einer Anwendung.

Vaginale Trockenheit ist ein häufiges, aber oft unausgesprochenes Thema. Fast jede zweite Frau über 45 ist von vaginaler Trockenheit betroffen¹. Die Symptome wie Brennen, Juckreiz oder Schmerzen beim Sex können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Häufig treten die Beschwerden im Rahmen der Wechseljahre auf, da sich in dieser Zeit und danach die Produktion des Hormons Östrogen verringert.

Dadurch wird die Haut im Intimbereich trockener und empfindlicher, und die Scheide ist weniger geschmeidig.

Doch es gibt eine Creme, die genau für dieses Problem gemacht ist: die **hormonfreie Vagisan FeuchtCreme**. Sie lindert die Symptome schon nach der ersten Anwendung, und durch ihre pflegenden Lipide macht sie die Haut im Intimbereich wieder zart und geschmeidig.

Erleichtern Sie spürbar Ihr Liebesleben und holen Sie sich mit der Vagisan FeuchtCreme Ihre Lebensqualität zurück!

Unser Tipp:


Wertvolle Lipide & Feuchtigkeit
lindern schnell
die Symptome



- ✓ Hormonfreie Intimcreme
- ✓ Lindert Trockenheitsgefühl, Brennen und Juckreiz
- ✓ Hilft gegen Schmerzen beim Sex

¹Santoro, N., Komi, J. Prevalence and impact of vaginal symptoms among postmenopausal women. J. Sex. Med. 2009 Aug.; 6 (8): 2133–42.



ENDLICH Ferien für alle



WARUM AIDA?

- + Kulinarische Vielfalt
- + Bordsprache Deutsch
- + Wohlfühlen an Bord
- + Spa und Fitness-Angebote
- + Musicals, Shows & Konzerte

Entdecken Sie, wie
genussvoll Seereisen
sein können –
kommen Sie an Bord
und lassen Sie sich
begeistern!



WARUM AIDA FÜR PAARE, FAMILIEN UND SENIOREN DIE PERFEKTE WAHL IST.

Koffer packen, einsteigen, geniessen. Wer an Bord eines AIDA Schiffes geht, merkt sofort: Hier ist alles ganz entspannt – moderne Ferien mit Stil, Genuss und Erlebnis, ganz ohne Kreuzfahrt-Klischee. Deutsch wird an Bord gesprochen – ideal für Schweizer Gäste, die sich sofort wohlfühlen und ohne Sprachbarrieren entspannen möchten.

FÜR FAMILIEN: SPASS FÜR GROSS UND KLEIN

Vom Miniclub für die Kleinsten bis zu Lounges und Sportangeboten für Teens – hier hat jede Familienmitglied seinen Platz. Eltern können im Spa entspannen, Sportkurse besuchen oder romantische Abendessen geniessen, während die Kinder betreut werden. Im Fuego locken Pizza und Eis, im Marktrestaurant die grosse Auswahl für alle. Familienkabinen und Ausflüge wie die Tapsy Tours machen gemeinsame Abenteuer unvergesslich.

FÜR SENIOREN: AKTIV, KOMFORTABEL UND SORGENFREI

Vielfältige Aktivitäten mit Kulturprogrammen, Tanz- und Fitnesskursen, kreativen Workshops, Landausflügen oder entspannten Stunden auf dem Sonnendeck sowie im Spa- und Wellnessbereich, deren Angebote gegen Gebühr sind. Die deutschsprachige Crew sorgt für persönliche Betreuung, viele Bereiche sind barrierearm, medizinische Versorgung ist jederzeit verfügbar. Rundum versorgt mit Vollpension, Unterhaltungs- und Fitnessangeboten. Transparente Preise sorgen zusätzlich für eine entspannte Kreuzfahrt.

FÜR PAARE: ZEIT ZU ZWEIT AUF DEM MEER

Romantisches Dinner im Rossini, französisches Flair im French Kiss oder mediterrane Momente im Casa Nova – AIDA beweist, dass Kreuzfahrtsküche weit mehr ist als Buffet. Wellness-Suiten mit Whirlpool, Paarmassagen und Sonnenuntergänge mit Champagner machen jede Reise zu einem Erlebnis für zwei.

GENUSS, DER ÜBERRASCHT

Hier trifft Vielfalt auf Qualität. Ob Sie zum ersten Mal an Bord kommen oder schon Kreuzfahrt-Erfahrung haben – die À-la-carte- und Spezialitätenrestaurants überraschen mit kreativer, frischer Küche, von veganen Köstlichkeiten bis zu Gourmet-Menüs. Speisen und Getränke sind hier individuell wählbar und nicht im Reisepreis enthalten, und vegane Gourmetkreationen stehen nicht auf allen Schiffen zur Verfügung. Entdecken Sie, wie genussvoll Seereisen sein können – kommen Sie an Bord und lassen Sie sich begeistern!



AIDAperla



Game Center



French Kiss

Tipps

„Geniessen Sie die vor-
beziehende Küstenland-
schaft bei einer leichten
Brise in der Lanai Bar.“

Severin Grossniklaus
Kreuzfahrtextperte



E-HOI
SONDERPREISE

11 Tage
Mittelmeer
mit AIDastella

REISEDATUM: Do 01.10.2026–So 11.10.2026

EINMALIGE ROUTE QUER DURCHS MITTELMEER

Mit AIDastella beginnt ein Abenteuer voller Sonne, Sehnsucht und unvergesslicher Momente. Von den sanften Wellen Mallorcas bis zu den goldenen Küsten der Türkei führt die Route durch das Herz des Mittelmeers. Italienische Lebensfreude, maltesische Geschichte, griechische Mythen und orientalische Düfte begleiten jeden Tag. Jeder Hafen erzählt eine neue Geschichte – bis das Meer selbst zum schönsten Zuhause wird.

GUT ZU WISSEN

- Bordsprache Deutsch
- Sehr gute Kundenbewertungen
- Ausgewählte Getränke während den Mahlzeiten inklusive
- 5 Länder in 11 Tagen
- Kleines und familiäres Schiff



Pro Person CHF

2'195.-

Kreuzfahrt-Nr: 123619



Scannen und
mehr entdecken

BEREITS INKLUSIVE

- + Flug mit renommierter Fluggesellschaft
Zürich–Palma | Antalya–Zürich
- + Transfer Flughafen–Hafen und zurück
- + 10 Übernachtungen in der gewünschten
Kabinenkategorie
- + Vollpension an Bord
- + Ausgewählte Getränke während den Mahlzeiten
- + Trinkgelder / Hafentaxen / Flughafentaxen

PREISE pro Person CHF

KATEGORIE	2 Personen	1 Person
Innen IA	2'195.-	3'395.-
Meerblick MA	2'695.-	4'295.-
Balkon BA	3'095.-	4'895.-

Willkommens-Coins &
Status-Vorteile sichern



EINFACHES REISEN

Für diese Reise benötigen Schweizer Bürger eine gültige Identitätskarte.



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

Wir beraten Sie gerne:

071 886 69 85

e-hoi.ch/123619

info@e-hoi.ch

e-hoi AG • Bahnhofstrasse 2 • 9100 Herisau



GESUNDHEITS- TAGE

Hier erfahren
Sie mehr über das
vivavita-Sortiment:



25 %
**AUF DAS GANZE
GESUNDHEITS-
SORTIMENT ***

* AB 2 STÜCK NACH WAHL
ODER IM DUO



tetesept:

Sterillium®

conviva.
health & life

Hansaplast

ceylor

ricare®
nature method



Grether's
SINCE 1850

Lindol



Floradix®



coop

Für mich und dich.



coop city

Für mich und dich.

HESCH GWÜSST?

Existieren im Weltall Weisse Löcher?

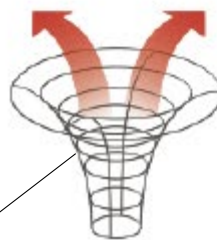
Diese Frage stellt sich **Lewin** (12) aus Uetikon am See ZH.

Während es 2019 mit riesigem Aufwand gelang, ein Schwarzes Loch zu fotografieren, konnte die physische Existenz eines Weissen Lochs bisher nicht bestätigt werden. Was ist denn eigentlich ein Weisses Loch? Es ist, genau gleich wie das Schwarze Loch, eine Folgerung aus jenen Überlegungen, die der Physiker Albert Einstein (1879–1955) in seiner allgemeinen Relativitätstheorie festgehalten hat. Das bedeutet, dass seit 1915 die Existenz Weisser Löcher als Resultat mathematischer Berechnungen theoretisch zwar möglich scheint, in Realität freilich noch nie nachgewiesen werden konnte.

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



Weisses Loch



Das Weisses Loch ist als astronomische Hypothese gewissermassen das Gegenteil des Schwarzen Lochs.

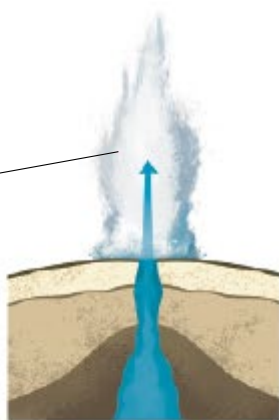


Schwarzes Loch



Während das Schwarze Loch alles aufsaugt, stösst das Weisses Loch alles aus. Nichts kann hineingelangen.

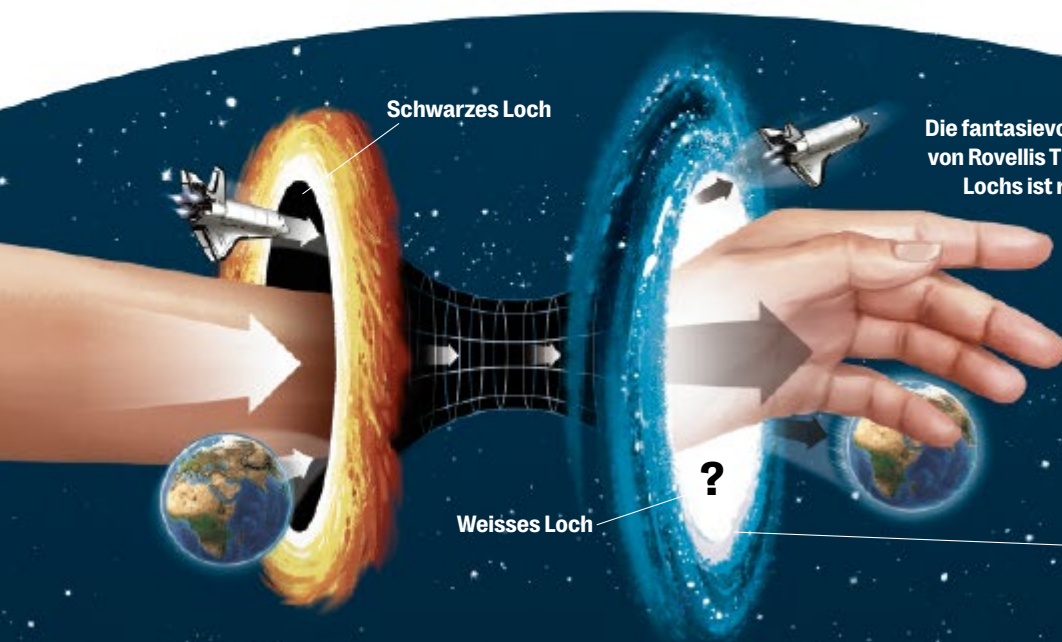
Eine schöne Metapher bezeichnet Weisses Löcher als kosmische Geysire. Geysire sind Quellen, die heisses Wasser wie Springbrunnen himmelwärts spritzen.



Während viele Forschende die Hypothese von Weissen Löchern bisher ablehnen, bezeichnet sie der Astrophysiker Carlo Rovelli (69) als seine Lieblingsidee.



Die fantasievolle Visualisierung von Rovellis These des Weissen Lochs ist reine Spekulation.



Nach Rovelli würde eine Reise in ein Schwarzes Loch damit enden, dass sich dieses nach anfänglicher Verengung wieder ausdehnen und dabei in ein Weisses Loch verwandeln würde. Was immer eingesaugt wurde, würde wieder ausgespuckt werden.



«Energydrinks sind für Kinder sowie für schwangere und stillende Frauen nicht geeignet.»

Susanne Stephan (39),
Ernährungsfachfrau und Leiterin der
Fachstelle Ernährung von Coop



GESUNDHEIT

Wie gesund ist der Energiekick aus der Dose?

Energydrinks sind beliebt. Besonders Jugendliche und jüngere Menschen konsumieren viel davon. Doch ist das aus gesundheitlicher Sicht unbedenklich? Ernährungsfachfrau Susanne Stephan ordnet ein.

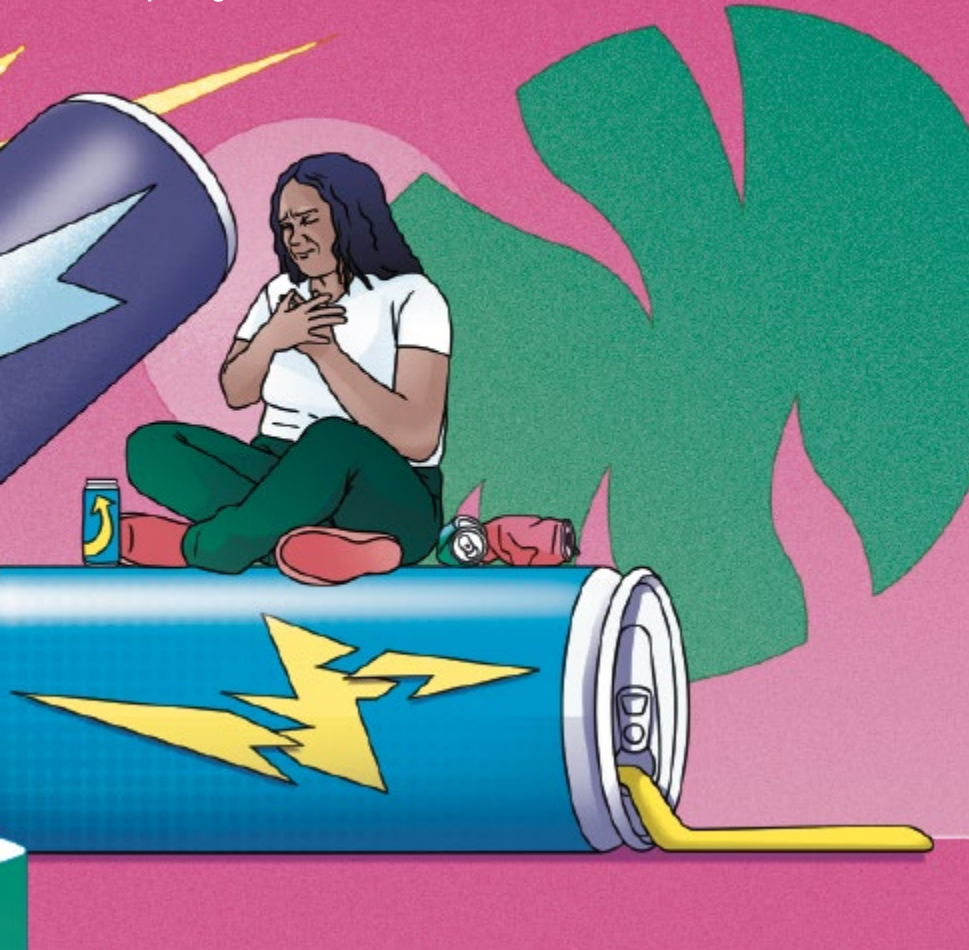
Text **Maja Schaffner** Illustrationen **Corina Vögele**

Die hübschen bunten Dosen sind aus dem Leben vieler Jugendlicher und junger Erwachsener nicht mehr wegzudenken. Diese Altersgruppe konsumiert die meisten Energydrinks: zum Wachwerden am Morgen oder um die Leistungsfähigkeit tagsüber zu steigern beziehungsweise zu erhalten. Auch im Ausgang dürfen sie nicht fehlen.

Viel Zucker und Koffein

Aus gesundheitlicher Sicht ist das problematisch. Denn Energydrinks enthalten grosse Mengen Zucker und Koffein. In einer 250-Milliliter-Dose stecken rund achtzig Milligramm Koffein, was ungefähr einer Tasse Kaffee entspricht. Für Erwachsene wird eine Höchstmenge von 400 Milligramm Koffein pro Tag empfohlen. «Jugendliche reagieren empfindlicher», erklärt Susanne Stephan von der Fachstelle Ernährung von Coop. Für sie gilt deshalb eine Höchstmenge von drei Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht.

«Studien haben gezeigt, dass bei Jugendlichen bereits zwei Dosen Energydrinks pro Tag zu erhöhtem Blutdruck,



TIPPS

Das verhilft wirklich zu mehr Energie und Leistungsfähigkeit:

- Genügend Schlaf und viel Bewegung – am besten im Freien.
- Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und gesunden Fetten.
- Genug und regelmässig trinken: vorzugsweise Wasser oder ungesüssten Tee.
- Realistische Ziele setzen, ein gutes Stressmanagement und eine gute Selbstfürsorge.
- Muss trotz allem einmal ein Koffeinschub her, sind Kaffee sowie Grün- oder Schwarztee die gesündere Wahl. Mehr als drei Tassen Kaffee pro Tag sollten es jedoch wenn möglich nicht sein.

Energydrinks sind beliebt. Doch die süssen Muntermacher können unangenehme Nebenwirkungen haben.

Herzklopfen und verkürzter Schlafdauer führen können», weiss Stephan.

Auch der hohe Zuckergehalt ist problematisch. Wer zwei Dosen täglich konsumiert, überschreitet in der Regel bereits die tägliche Höchstmenge von zugesetztem Zucker, welche die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt. Die Ernährungsfachfrau erklärt: «Der viele Zucker kann Übergewicht, Diabetes

Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.»

Zusätzlich schadet der Zucker den Zähnen – insbesondere in Kombination mit Säure, die Energydrinks in der Regel ebenfalls enthalten. «Ausserdem fordert der Körper nach starkem Zuckeranstieg im Blut und dem in der Regel darauf folgenden raschen Abfall meist Nachschub», erklärt Stephan. Was den Griff zur nächsten Dose fast schon vorprogrammiert. Süsstoffe, die manche Energydrinks enthalten, liefern zwar keine Kalorien, können dafür aber das Darmmikrobiom ungünstig verändern.

Neben Zucker und Koffein enthalten Energydrinks weitere Inhaltsstoffe wie die Aminosäure Taurin. Sie hat vielfältige Funktionen in Körper und Stoffwechsel. «Einen wissenschaftlichen Nachweis, dass Taurin aus den Energydrinks die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigert, gibt es allerdings bisher nicht», sagt Stephan.

Fatale Kombination mit Alkohol

Besonders problematisch ist, dass junge Menschen Energydrinks häufig mit Alkohol zusammen konsumieren. Dabei ka-

schiert der Zucker den Geschmack des Alkohols. Zudem hebt das Koffein dessen müde machende Wirkung auf. Das Resultat: Jugendliche beginnen tendenziell früher Alkohol zu trinken. Und sie trinken mehr, als sie ohne beigemischte Energydrinks trinken würden. «Dazu kommt, dass sich der gleichzeitige Konsum von grösseren Mengen an Alkohol und Energydrinks negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken», erklärt Stephan. «Die Effekte verstärken sich gegenseitig.»

Die Ernährungsfachfrau betont: «Explizit ungeeignet sind Energydrinks für Schwangere, Stillende und Kinder.» Das steht sogar auf jeder einzelnen Dose.

Als Sportgetränk ungeeignet

Als Sportgetränke eignen sich die süssen Muntermacher ebenfalls nicht – auch wenn einige von ihnen im Zusammenhang mit Extremsportarten beworben werden. «Der hohe Zuckergehalt verzögert die Flüssigkeitsaufnahme im Darm, was beim Sport unerwünscht ist», erklärt Susanne Stephan. «Ausserdem können Energydrinks das bereits genügend geforderte Herz-Kreislauf-System zusätzlich belasten.» ■

GUT ZU WISSEN
Erst ab 18 Jahren


In mehreren Ländern werden Altersbeschränkungen für den Kauf von Energydrinks diskutiert. In Polen, Rumänien und Litauen sind sie bereits heute erst ab 18 Jahren erhältlich.



RATGEBER

Solidarisch statt abhängig

Sobald Paare Kinder bekommen, müssen sie ihre finanziellen Vereinbarungen grundlegend hinterfragen: Kümmert sich ein Elternteil hauptsächlich um die Care-Arbeit, muss er dafür auch entlohnt werden.

Mein Partner arbeitet Vollzeit und ich Teilzeit. Zusammen haben wir zwei Kinder. Schon vor den Kindern war es stets so, dass jeder seine eigenen Ausgaben selber bezahlt. Seit den Kindern bezahlt mein Partner die Miete und ich so ziemlich alle anderen Haushaltsausgaben. Mit dem Teilzeitpensum kann ich das aber kaum stemmen und Ende Monat bleibt nie etwas übrig. Was für faire Lösungen gibt es für die Familienfinanzen?
Leonie K., Pfaffnau LU

Sehr geehrte Frau K.
 Wenn Kinder da sind, verändert sich nicht nur der Alltag, sondern oft auch die finanzielle Dynamik in der Partnerschaft. Was früher gut funktioniert hat, wie das Aufteilen aller Ausgaben nach dem Motto «jeder für sich», passt jetzt nicht mehr. Vor allem, wenn eine:r das Pensum reduziert, um sich um die Kinder zu kümmern –

was wertvolle, aber unbezahlte Arbeit ist. Viele Paare lösen das, indem sie alle Ausgaben proportional zum Einkommen aufteilen. Wer mehr verdient, zahlt also mehr. Doch wirklich fair ist das nicht. Am Ende hat die eine Person jeweils mehr übrig, während die andere kaum sparen kann. Das ist langfristig ein Ungleichgewicht, das zu Frust und sogar zu Abhängigkeit führt. Ein besserer Ansatz: zuerst alle Fixkosten gemeinsam decken, am besten über ein gemeinsames Konto. Danach sollte das Ziel sein, dass beide Partner gleich viel Geld zur freien Verfügung haben. Also: gleiche Sparmöglichkeiten, gleiche Freiheiten. Auch wenn das bedeutet, dass der besser verdienende Teil einen überproportionalen Anteil trägt. Das klingt für viele ungewohnt, ist aber eigentlich ganz normal, denn genauso funktioniert unser Steuersystem: Wer mehr hat, gibt mehr ab – überproportional. Dieses Prinzip

akzeptieren wir als Gesellschaft, doch im Privaten wird es oft als ungerecht empfunden. Obwohl es der Idee von Familie entspricht, denn es ist solidarisch und partnerschaftlich. Wer Familie lebt, sollte auch die Finanzen gemeinsam denken. Geld ist Teamarbeit. Und zwar nicht nur im Ausgeben, sondern auch im Sparen und in der Vorsorge. Gerade als Familie ist es zentral, damit beide unabhängig bleiben, für sich vorsorgen können und sich als gleichwertiges Team erleben. Eine faire Lösung stärkt alle Beteiligten.

ANNELIE WÜTHRICH

DIPL. FINANZBERATERIN IAF



Annelie Wüthrich im Internet:
www.finanzsicher.ch

Fragen Sie unser
 Expertenteam
beratung@coopzeitung.ch



MARKENFESTIVAL

24 Stunden aktiver Rundumschutz*

✓ 24 Stunden antibakterielle¹ Wirkung

✓ Klinisch bestätigt

33%
ab 3 Stück

auf das ganze Colgate Sortiment nach Wahl oder im Trio

 z. B. Zahnpasta Total Original Aktiver Schutz, 3×75 ml, Trio
 8.60 statt 12.90 (100 ml = 3.82)

STARKE, PATENTIERTE² PRÄVENTIVE TECHNOLOGIE

- ✓ Zahnfleischprobleme
- ✓ Oberflächliche Verfärbungen
- ✓ Plaque
- ✓ Zahnstein

- ✓ Empfindliche Zähne
- ✓ Zahnschmelzerosion
- ✓ Schlechter Atem
- ✓ Karies

ENTDECKE DIE COLGATE® TOTAL LINIE

Sanft zu Zahnfleisch und empfindlichen Zähnen

33%
ab 3 Stück

auf das ganze Colgate Sortiment nach Wahl oder im Trio

 z. B. Zahnpasta Total Gesundes Weiss, 3×75 ml, Trio
 8.60 statt 12.90 (100 ml = 3.82)

Wirksame Entfernung von Verfärbungen

 z. B. Zahnpasta Total Aktiver Schutz Gum Care & Sensitive, 3×75 ml, Trio
 9.90 statt 14.85 (100 ml = 4.40)

*Stärkere Bakterienreduktion auf Zähnen, Zunge, Wangen und Zahnfleisch gegenüber nicht antibakterieller fluoridhaltiger Zahnpasta, bei fortgesetzter 2× täglicher Anwendung nach 4 Wochen.
¹Bei 2× täglichem Zähneputzen nach 4 Wochen kontinuierlicher Anwendung. ²US-patentiert.

elmex®

Schalten Sie sofortige* Schmerzlinderung an



20%
ab 2 Stück

auf das ganze elmex®
Sortiment nach
Wahl oder im Duo



(exkl. Grosspackungen)
z. B. Zahnpasta Sensitive Professional Repair & Prevent, 2×75 ml, Duo
12.60 statt 15.90 (100 ml = 8.40)



Mit Pro-Argin Technologie



Sie verschliesst
die Kanälchen, die zum
Zahnerv führen und
blockiert auf diese
Weise den Schmerz.

20%
ab 2 Stück

auf das ganze elmex®
Sortiment nach
Wahl oder im Duo



(exkl. Grosspackungen)
z. B. Zahnsplüung
Sensitive,
2×400 ml, Duo
10.20 statt 12.80
(100 ml = 1.28)

**Super-
preis**

8.40



elmex® Zahnbürste
Sensitive Professional,
2 Stück, Duo

*Für sofortige Schmerzlinderung mit der Fingerspitze auf den empfindlichen Zahn auftragen und für 1 Minute sanft einmassieren.

**Bei Schmerzempfindlichkeit ist die elmex® Produktfamilie. Umfrage zu Zahnpasten bei 155 Zahnärzt:innen und 79 Dentalhygieniker:innen in der Schweiz, Feb. 2025.

meridol®

Setzen Sie Ihre
Zahnfleischgesundheit
nicht aufs Spiel.
Setzen Sie auf meridol®.



*Bei Zahnfleischproblemen ist die meridol® Produktfamilie. Umfrage zu Zahnpasten und Mundspülungen bei 155 Zahnärzt:innen und 79 Dentalhygieniker:innen in der Schweiz, Feb. 2025.

20%
ab 2 Stück

auf das ganze meridol®
Sortiment nach
Wahl oder im Duo

ZAHNÄRZT:INNEN
#1
EMPFEHLUNG*



(exkl. Grosspackungen)
z. B. Zahnpasta, 2×75 ml, Duo
8.20 statt 10.30 (100 ml = 5.47)

PALMOLIVE

Ein täglich sanftes Erlebnis:
Pflege und Duft für Hände & Körper

25%
ab 2 Stück

auf das ganze Palmolive
Handseifen- und
Badesortiment nach
Wahl oder im Duo



z. B. Flüssigseife Aquarium,
Seifenspender, 2×300 ml, Duo
5.90 statt 7.90 (100 ml = -.98)

Entdecke
die Palmolive
Unterwasserwelt!



Play & Win

33%
ab 3 Stück

auf das ganze Palmolive
Duschsortiment nach
Wahl oder im Trio



z. B. Duschgel Milch & Honig,
3×250 ml, Trio
6.80 statt 10.20 (100 ml = -.91)

**RABATT
FRÜHBUCHER
P.P. 800.-**
BIS 31.01.2026



CORNELIA VON ARX
**EIGENE SCHWEIZER
REISELEITUNG GARANTIER!**

**OCEANIA
CRUISES®**

EXKLUSIV: NUR 619 KABINEN!

INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- + Flüge Zürich – Bali, Sydney – Singapur – Zürich mit Singapore Airlines in Economy
- + 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im 5* Beach Resort auf Bali
- + 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im 4* Hotel in Sydney und Singapur
- + Tagesausflug Bali inkl. Besichtigung Reisterrasse und Mittagessen
- + Kochkurs am Strand (alternativ Strandbesuch) auf Bali
- + Stadtrundfahrten in Sydney und Singapur inkl. Verpflegung
- + Besichtigung Sydney Opernhaus
- + Besuch Gardens by the Bay, Singapur
- + Kreuzfahrt mit Vollpension
- + Getränkepaket «House Select Beverage Package» im Wert von USD 624.-/p.P.
- + Trinkgelder an Bord
- + Eintritte in Spezialitäten-Restaurants
- + Internet für 2 Geräte/Kabine
- + Sämtliche Transfers
- + Sämtliche Visumgebühren

EINMALIGE AKTIONSPREISE

Alle Preise p.P. in CHF bei Doppelbelegung. Frühbucherrabatt bereits abgezogen. Einzelkabinen auf Anfrage.

Innenkabine	7'290.-
Aussenkabine	7'990.-
Balkonkabine	8'390.-
Balkonkabine Concierge	8'790.-
Penthouse Suite	11'290.-
Oceania Suite	15'890.-

Exklusives Ausflugspaket

(Gili Mas, Komodo, Darwin, Cairns, Townsville, Sydney): **1'090.-**

IHR SCHIFF: RIVIERA *****

Baujahr/Renovierung 2012/2022
+ 619 Kabinen + 11 Bars und Lounges
+ 10 Restaurants + Spa-Bereich
+ 1 Swimming- und 3 Whirlpools
+ Fitnesscenter + Kochkurse + Shows
+ Theater + Casino + Live-Musik

VON BALI NACH SYDNEY

Indonesien und Australien inkl. Great Barrier mit Luxus-Schiff!

13. NOV – 08. DEZ 2026

- 13.11. Flug Zürich – **Bali** via Singapur
- 14.11. Transfer in Ihr 5* Beach Resort
- 15.11. Tagesausflug inkl. Reisterrasse
- 16.11. Tag zur freien Verfügung
- 17.11. Kochkurs am Strand, Einschiffung & Übernachtung an Bord
- 19.11. **Gili Mas** Indonesien (06–15 Uhr)
- 20.11. **Komodo** Indonesien (08–15 Uhr)
- 22.11. **Darwin** Australien (10–17 Uhr)
- 25.11. **Cooktown** Australien (11–20 Uhr)
- 26.11. **Cairns** Australien (07–19 Uhr)
- 27.11. **Townsville** Australien (08–19 Uhr)
- 28.11. **Airlie Beach** Australien (07–17 Uhr)
- 01.12. **Newcastle** Australien (08–18 Uhr)
- 02.12. **Sydney**, Übernachtung an Bord
- 03.12. Ausschiffung, Stadtrundfahrt inkl. Opernhaus
- 04.12. Tag zur freien Verfügung
- 05.12. Strand-Tour, Flug nach **Singapur**
- 06.12. Tag zur freien Verfügung
- 07.12. Stadtrundfahrt inkl. Gardens by the Bay, Rückflug
- 08.12. Ankunft in der **Schweiz**

Tage auf See nicht erwähnt



HIGHLIGHTS



Jatiluwih Reisterrasse, Bali



Sydney

**MIT TOTAL 7
HOTELNÄCHTEN
BALI, SYDNEY
& SINGAPUR**

**INKL.
GETRÄNKE
TRINKGELDER
INTERNET**



Scenic Railway, Cairns



Komodo



Riviera

MEHR INFOS:



**RÄTSEL**

Gewinnen Sie eine von 2 Geschenkkarten im Wert von je 250 Franken.

WIN

Das grosse Coop-Kreuzworträtsel

Klibys Esel	gehalt- voller machen	Krause, Falten- besatz	↙	andern- falls	↘	Riese d. griech. Mytho- logie	↘	Sätze beim Tennis (engl.)	schweiz. Bundes- bahnen	weiches Metall	Nacht- lokale	↙	engl.: nass, feucht	Mass d. Intelli- genz	Teig- waren	persönl. Fürwort (3. Pers.)	heizbar. Wohn- raum in der Burg	kurz für: in dem
↘	↘	↘						schweiz. Radio- pionier (Roger)	↘	↘			4	↘	↘	↘	↘	↘
jetzt, in diesem Moment		3		Fremd- wortteil: Nerven		Pasten- behälter	↘				kathol. Toten- messe	↘						
frz. Re- gis- seur † 2014 (Alain)								Hafen- stadt in der Bretagne	↘					männl. Artikel (3. Fall)				Abk.: Herz- töne (med.)
Volk im Baltikum			7										besond. Bega- bung	Vor- fahren		ugs.: sowieso		↘
Schnell- zug				Geruch, Wohlge- schmack		Haupt- stadt d. Iran	↘						↘					
Tabelle, Dia- gramm (engl.)				↘		9							↘			schweiz. Fuss- baller (Bree)		Start, Beginn
Halbgott													↘			griech. Buch- stabe	1	
Hutrand		Drall der Billard- kugel			Seeräu- ber Mz.								↘					
↘																		
↘								Strom durch Frank- reich	↘	Urteils- anfech- tung	↘			Körper- flüssig- keit	Staats- dienerin	Doppel- konso- nant	kalter Wind an der Adria	
hinter- hältig, gemein	Sitzung, Treffen		Erzengel	↘							8			Augen- gläser Mz.	↘			
Ferienort in Südtirol	↘					Verände- rung am Haus	↘	Schiffs- steue- rung	↘							schweiz. Schau- spieler (Andrea)		
↘	5		Teitzah- lungs- beträge	↘	Verstim- mung	↘												
wein- artiges Honig- getränk		Verse, Gedichte	↘					Strom durch Aber- deen		kurz für: an dem								
Fischöl			2		ital. Tonbez. für das F	↘	zwei- stimm- miger Gesang	↘			6							
nicht exakt		asiat. Brett- spiel		Fern- kopien senden	↘					Ausruf								
↘								landwirt- schaftl. Geräte										
Einheit für ebene Winkel																		

HÖGG Liftsysteme, die bewegen.

Treppenlifte

St. Gallen
T 071 987 66 80
Bern
T 033 439 41 41
Lausanne
T 021 800 06 91

hoegglift.ch

Auflösung der letzten Woche

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

REITSTALL



**Jetzt gratis
teilnehmen unter:**

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

Teilnahmeschluss: **Mittwoch, 21. Januar 2026, 16 Uhr**
Teilnahmebedingungen: siehe Impressum.

Die Gewinner:innen werden persönlich benachrichtigt.

Andalusien und Algarve



Sonnenuntergang in Lagos

Sofort buchen
und 10% sparen!

10 Tage ab CHF

2795

👑 Flug & Busreise

Per **Direktflug** erreichen wir **Málaga**, wo uns der **Königsklasse-Luxusbus** empfängt.

Sonne, Sherry & Küstenmagie:

Den Auftakt macht der britische Aussenposten **Gibraltar** mit seinem berühmten Affenfelsen, gefolgt von einer **Sherry-Degustation** im traditionsreichen **Jerez**. Ein weiterer Höhepunkt ist Sevilla, wo wir prachtvolle Bauten entdecken und eine feurige **Flamenco-Show*** erleben. Die Weiterreise führt uns entlang der **Algarve nach Lagos**, einem der schönsten Orte. Hier haben Sie die Möglichkeit an **Wanderungen*** entlang der Küste und dem Naturpark Ria Formosa teilzunehmen. Über das geschichtsträchtige **Évora** erreichen wir schliesslich **Córdoba** mit der weltberühmten Mezquita-Kathedrale.

Reisedaten 2026

1: 09.04.–18.04.	5: 03.09.–12.09.
2: 23.04.–02.05.	6: 17.09.–26.09.
3: 07.05.–16.05.	7: 01.10.–10.10.
4: 21.05.–30.05.	8: 15.10.–24.10.

Typisch Twerenbold

- Direktflug Swiss
- Königsklasse-Luxusbus vor Ort mit viel Beinfreiheit & 3er Bestuhlung
- Übernachtung in guten Mittel- und Erstklasshotels in Marbella, Sevilla, Lagos, Évora, Córdoba
- 9 x Frühstück, 1 x Mittagessen, 7 x Abendessen inklusive

Pro Person in CHF	Katalogpreis	Sofortpreis
10 Tage im DZ	3215	2895

Zuschläge	
Einzelzimmer	595
Reise 4, 8	75
Flamenco inkl. Tapas	95
Wanderpaket: 2 Ausflüge	98
Reduktion	
Reise 1	- 100

Buchungscode: **kfanal**



Nordspanien mit Portugal



Kathedrale von Oviedo

10 Tage ab CHF

2770

👑 Flug & Busreise

Unsere Reise startet mit dem **Direktflug** nach **Madrid**, wo uns der **Königsklasse-Luxusbus** bereits erwartet.

Iberische Kontraste: Die spanische Hauptstadt Madrid lernen wir bei einer Führung kennen bevor wir über Burgos nach Santander gelangen. Auf dem Weg nach **Oviedo** folgen wir der **Costa Verde** und bestaunen unterwegs die **Höhlenmalereien von Altamira**. In **Ribadeo** besichtigen wir die Steinformationen des «Playa de las Catedrales» und erreichen entlang der «Costa de la Muerte» **Santiago de Compostela** mit der Möglichkeit, ein Teilstück des **Jakobswegs*** zu spazieren. Zum Abschluss besuchen wir **Porto** mit einer Portweindegustation und einer **Schiffahrt** auf dem **Douro**.

Reisedaten 2026

1: 08.04.–17.04.
2: 21.04.–30.04.
3: 04.05.–13.05.
4: 17.05.–26.05.

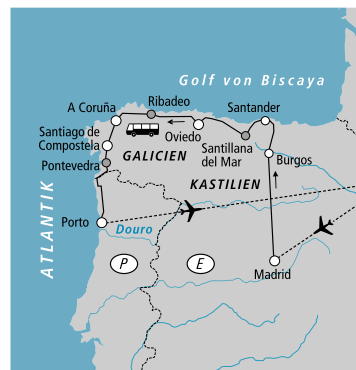
Typisch Twerenbold

- Direktflug Swiss
- Königsklasse-Luxusbus vor Ort mit viel Beinfreiheit & 3er Bestuhlung
- Übernachtung in guten Mittelklasshotels in Madrid, Burgos, Santander, Oviedo, A Coruña, Santiago de C. & Porto Gaia
- 9 x Frühstücksbuffet & 7 x Abendessen (davon 1 x im lokalen Restaurant) inklusive

Pro Person in CHF	Katalogpreis	Sofortpreis
10 Tage im DZ	3190	2870

Zuschläge	
Einzelzimmer	595
Spaziergang Jakobsweg	35
Reduktion	
Reise 1, 3	- 100

Buchungscode: **kfnopo**



* wahlweise fak. Ausflug oder Hotel geniessen. **Nicht inbegriffen:** Annullationskosten- & Assistance-Versicherung, Sitzplatzzuschläge (Reihe 1-3), Auftragspauschale von CHF 25 (entfällt bei Onlinebuchung). **Katalogpreis:** Gültig bei starker Nachfrage (ab 50% Belegung) und 1 Monat vor Abreise. Es gelten die Allg. Reise- & Vertragsbedingungen von Twerenbold Reisen AG

KOLUMNE

Schädling

Wussten Sie, dass es Bücherwürmer gibt? Also keine zweibeinigen, sondern tierische, die unter anderem kulinarisch an Literatur interessiert sind? Unnützes Wissen? Finde ich nicht. Denn wie ich auch schon geschrieben habe, bin ich bestrebt, jeden Tag Neues zu lernen. Im Gegensatz zu früher, als ich die Schulstunden unfreiwillig abgesessen habe – draussen war es immer spannender als drinnen –, interessiert mich heute so vieles. Und solchen Dingen möchte ich auf den Grund gehen. Als eine frühere Arbeitskollegin klagte, sie habe in alten Büchern winzige Käfer entdeckt, war mein Interesse geweckt. Eine kleine Recherche ergab, dass es sich wahrscheinlich um den Stegobium paniceum handelt, der eigentlich Brotkäfer heisst, weil er sich eben, neben Bibliotheken, auch gerne in Bäckereien oder in Lagerhäusern versteckt. Leider vermehrt er sich rasch und kann grossen Schaden anrichten, da seine Larven auch in geschlossene Verpackungen eindringen können. Der Käfer wird nur drei Millimeter gross und hat einen behaarten Körper (igitt!). Ausserdem besitzt er einen Halsschild, der den Kopf verdeckt. Als ich meinen neuen Wissensschatz der Kollegin mitteilte, war sie verständlicherweise nicht wirklich erfreut. «In welchem Buch hast du die Übeltäter denn gefunden?», wollte ich wissen. «In einem alten Konsalik», erwiderte sie etwas verlegen. «Das Buch hat mir mal mein Vater geschenkt.» Es hätte schlimmer sein können. Stellen Sie sich vor, die Käfer hätten sich in meiner «True Crime»-Bibliothek eingenistet und ihre Larven sich von den wahren Verbrechen inspirieren lassen. Nicht auszudenken, was da hätte passieren können. Erinnern Sie sich an Hitchcocks «Die Vögel»? Eben.

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**

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

Lösung von Nr. 2

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

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 farblich markierten Kästchen.

BINOXXO

Lösung von Nr. 2

X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

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, 21. Januar 2026, 16 Uhr.**Teilnahmebedingungen**

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



**8 Tage ab
CHF 1590* p.P.**

Drei Hauptstädte – Ein Fluss

NEU LINZ–WIEN–BUDAPEST–LINZ

MS EDELWEISS**+**

1. TAG ZÜRICH/ST.MARGRETHEN–LINZ Individuelle Anreise zum Einsteigeort. Busfahrt nach Linz oder individuelle Anreise mit dem Direktzug Zürich–Linz. Einschiffung und «Leinen los!».

2. TAG YBBS–WIEN Ausflug⁽¹⁾ zum Benediktinerkloster Stift Melk. Flussfahrt durch die malerische Wachau. Ankunft in Wien am späteren Abend.

3. TAG WIEN Rundfahrt/-gang⁽¹⁾ durch die prachtvolle Kaiserstadt Wien mit Verkostung der berühmten Sacher-Torte. Am Nachmittag Ausflug⁽²⁾ zum Schloss Belvedere mit seiner beeindruckenden Gartenanlage und bedeutenden Kunstsammlung.

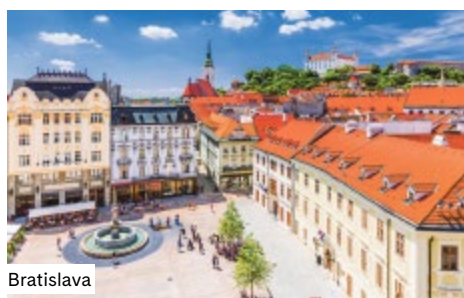
4. TAG BUDAPEST Rundfahrt⁽¹⁾ durch die Hauptstadt Ungarns mit Besuch der Markthalle. Am Nachmittag Besichtigung⁽²⁾ des Burgviertels von Budapest. Abends Lichterrundfahrt⁽²⁾ durch die Stadt.

5. TAG BUDAPEST Ausflug⁽¹⁾ in die Puszta mit Vorführung ungarischer Reitkunst und Einblick ins Landleben. Flussfahrt durch das Donauknie.

6. TAG BRATISLAVA Ankunft in Bratislava und genussvolle Kaffee-Tour⁽²⁾. Tauchen Sie ein in die traditionsreiche Kaffeehauskultur der Slowakei. Alternativ schlendern Sie durch die charmante Altstadt und lassen sich von den verwinkelten Gassen, historischen Fassaden und Cafés verzaubern.

7. TAG KREMS Ausflug⁽¹⁾ zur «Garten Tulln», wo Sie inspirierende Gartenkunst und vielfältige Pflanzenschatze entdecken können. Alternativ Transfer⁽³⁾ ins malerische Dürnstein. Geniessen Sie die Flussfahrt durch die Wachau.

8. TAG LINZ–ST.MARGRETHEN/ZÜRICH Ausschiffung und Busrückfahrt in die Schweiz oder individuelle Rückreise mit dem Direktzug.



Bratislava

Reisedaten 2026 Es het solangs het Rabatt

28.04.–05.05.	550	12.05.–19.05.	450
05.05.–12.05.	550		

Unsere Leistungen

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

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	2140
2-Bettkabine Hauptdeck	2240
2-Bettkabine Mitteldeck hinten, franz. Balkon	2640
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	2740
2-Bettkabine Oberdeck hinten, franz. Balkon	2840
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	2940
Zuschlag Alleinbenutzung HD/OD	290 / 990
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck ⁽⁶⁾	0
Ausflugs paket (5 Ausflüge)	230
Getränk paket ohne / mit Alkohol	154 / 224
Zuschlag Bahnfahrt 2. Klasse	ab 140

⁽⁶⁾ Limitierte Kabinenanzahl ohne Zuschlag, regulärer Preis auf Anfrage

Nicht inbegriffen: An-/Rückreise nach / von Zürich / St. Margrethen, Versicherungen (Details online), Ausflüge, Getränke, Trinkgelder (Empfehlung € 5–10 p.P./Tag), Auftragspauschale CHF 25 p.P. (entfällt bei Buchung über thurgautravel.ch)



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
0800 626 550



MS Edelweiss****+

Weitere Flussreisen 2026



9 Tage ab CHF 1290 p.P.

Juwelen entlang des Rheins

NEU BASEL–AMSTERDAM–BASEL
MS SWISS SPLENDOR**+**

TULPENPARADIES KEUKENHOF

Reisedaten 2026

19.03.–27.03. ⁽⁷⁾	12.04.–20.04. ⁽⁷⁾
27.03.–04.04. ⁽⁷⁾	20.04.–28.04. ⁽⁷⁾
04.04.–12.04. ⁽⁷⁾	

⁽⁷⁾ Mit Keukenhof



8 Tage ab CHF 1840 p.P.

Zwischen Weinbergen und Schlössern

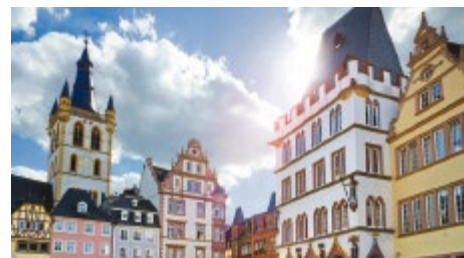
NEU HEIDELBERG–SAARBRÜCKEN
MS THURGAU SAXONIA****

AUSBLICK AUF DIE SAARSCHLEIFE

Reisedatum 2026

28.03.–04.04. ⁽⁷⁾

⁽⁷⁾ 50% Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung



10 Tage ab CHF 1690 p.P.

Frühlingszauber an der Mosel

NEU BASEL–MERZIG–TRIER–BASEL
MS THURGAU PRESTIGE****

TRIER – ÄLTESTE STADT DEUTSCHLANDS

Reisedaten 2026

30.03.–08.04.
17.04.–26.04.

⁽¹⁾ Im Ausflugs paket enthalten, vorab buchbar | ⁽²⁾ Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | ⁽³⁾ Alternativer Ausflug an Bord buchbar
Programmänderungen vorbehalten | * Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen

UNTERSCHIEDE FINDEN

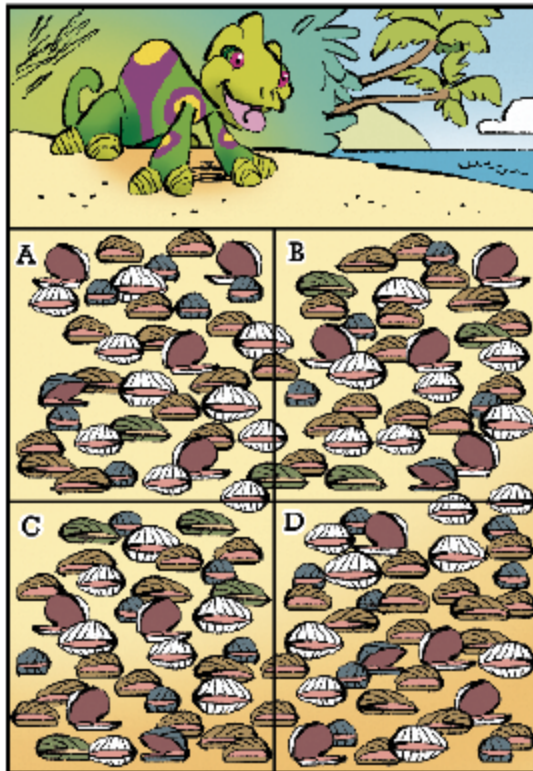
- JaMaDu macht ein Bild mit den Muscheln am Strand.
→ Findest du die 6 Unterschiede, bevor er fertig wird?



www.coopzeitung.ch/jamadu

WETTBEWERB

- In welchem Feld liegt die Muschel, die noch geschlossen ist?



Teilnahme online (siehe Link) bis Mittwoch, 21. Januar 2026, 16 Uhr. Teilnahmebedingungen: siehe Impressum.



Gewinne
1 von 5
tollen
Preisen

WIN

**SPIELETIPP**

Wörter-Turbo fürs Hirn

«Wissen ist Macht!» – dieses geflügelte Wort des englischen Philosophen Francis Bacon (1561–1626) gilt beim Familienspiel «Blitzwischer» nur bedingt. Denn hier zählt weniger das reine Wissen als vielmehr die Geschwindigkeit, mit der man dieses abrufen kann. Die Teilnehmenden versuchen, ihre 15 Buchstabenkarten möglichst schnell loszuwerden. Dazu müssen sie innerhalb von zehn Sekunden passende Begriffe zu ausliegenden Kategorien nennen, etwa «Im Zoo», «Hauptstadt» oder «Aus Metall». Wer zum Beispiel ein «N» auf der Hand hat, kann mit «Nasenbär» die Kategorie «Im

Zoo» bedienen und die Karte ablegen. Nach sieben Kategorien folgt eine zweite Phase: Nun gilt es, einen Begriff zu finden, der möglichst viele der ausliegenden Buchstaben enthält. Wer die beste Lösung nennt, darf erneut eine Karte ablegen. Fazit: «Blitzwischer» ist ein schnelles, spannendes Spiel mit einer Portion Nervenkitzel. Spieler:innen mit gutem Reaktionsvermögen haben Vorteile, doch auch breites Allgemeinwissen zählt sich aus. Ein besonderer Blickfang ist der Buzzer in der Spielmittle, der die Zeit herunterzählt (Batterien sind nicht in der Packung enthalten). **MKO**



Für 2 bis 4 Spieler:innen ab 10 Jahren. Erhältlich bei Coop City für Fr. 29.95 (solange Vorrat).



FLUSS GENUSS MIT MARTI

2. MARTI-MUSIKFLUSS-KREUZFAHRT – RHEIN



03.05. – 10.05.2026: 8 Tage

Preis pro Person

2-Bett-Aussenkabine hinten (Deck 1) zur Alleinbenützung	CHF 2'110.– CHF 2'510.–
2-Bett-Aussenkabine (Deck 1) zur Alleinbenützung	CHF 2'470.– CHF 2'870.–
2-Bett-Aussenkabine mit franz. Balkon (Deck 2) zur Alleinbenützung	CHF 2'870.– CHF 3'270.–
2-Bett-Aussenkabine mit franz. Balkon (Deck 3) zur Alleinbenützung	CHF 2'970.– CHF 3'370.–

Landausflüge

Ausflugspaket	CHF 190.–
Musikkabinett	CHF 30.–

Leistungen

- ✓ Fahrt in komfortablem Car Schweiz – Köln – Schweiz
- ✓ 7 Übernachtungen an Bord in gebuchter Kabinenkategorie
- ✓ VollpensionPlus inkl. Getränke zu den Mahlzeiten
- ✓ Hafentaxen
- ✓ Musikalische Unterhaltung
- ✓ Teilnahme an allen Bordveranstaltungen
- ✓ Marti-Reiseleitung

Schiff

A-ROSA BRAVA

FLUSSKREUZFAHRT DONAU



27.06. – 12.07.2026: 16 Tage

Preis pro Person

2-Bett-Aussenkabine (Smaragd-Deck) zur Alleinbenützung	CHF 5'040.– CHF 6'710.–
2-Bett-Aussenkabine mit franz. Balkon (Rubin-Deck) zur Alleinbenützung	CHF 5'470.– CHF 7'355.–
2-Bett-Aussenkabine mit franz. Balkon (Diamant-Deck) zur Alleinbenützung	CHF 5'740.– CHF 7'760.–

Landausflüge

Ausflugspaket	CHF 620.–
Wien oder Schloss Schönbrunn	CHF 40.–

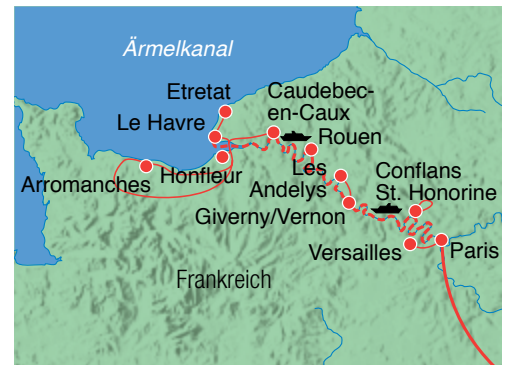
Leistungen

- ✓ Fahrt in komfortablem Car Schweiz – Passau – Schweiz
- ✓ 15 Übernachtungen an Bord in gebuchter Kabinenkategorie
- ✓ Vollpension inkl. Getränken während der Flussfahrt
- ✓ Hafentaxen
- ✓ Trinkgelder Schiffs-Crew
- ✓ Teilnahme an allen Bordveranstaltungen
- ✓ Marti-Reiseleitung

Schiff

Viva Two

FLUSSKREUZFAHRT SEINE & NORMANDIE



26.08. – 02.09.2026: 8 Tage

Preis pro Person

2-Bett-Aussenkabine (Haydn-Deck) zur Alleinbenützung	CHF 2'070.– CHF 2'485.–
2-Bett-Aussenkabine mit franz. Balkon (Strauss-Deck) zur Alleinbenützung	CHF 2'520.– CHF 3'780.–
2-Bett-Aussenkabine mit franz. Balkon (Mozart-Deck) zur Alleinbenützung	CHF 2'720.– CHF 4'080.–
2-Bett-Suite mit franz. Balkon (Mozart-Deck)	CHF 2'970.–

(weitere Kategorien auf www.marti.ch)

Landausflüge

Ausflugspaket	CHF 290.–
Schloss Versailles	CHF 70.–

Leistungen

- ✓ Fahrt in komfortablem Car Schweiz – Paris – Schweiz
- ✓ 7 Übernachtungen an Bord in gebuchter Kabinenkategorie
- ✓ Vollpension während der Flussfahrt
- ✓ Hafentaxen
- ✓ Teilnahme an allen Bordveranstaltungen
- ✓ Marti-Reiseleitung

Schiff

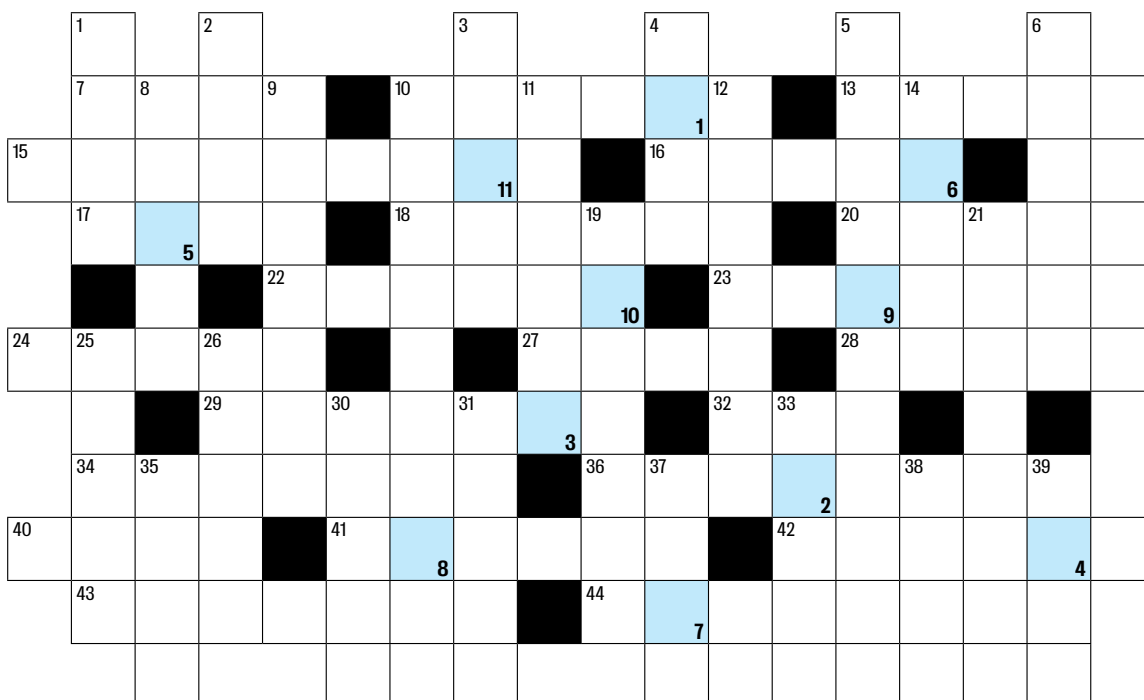
Amadeus Diamond

Einsteigeorte: Biel, Kallnach*, Bern, Zürich*, Basel, Aarau. *Parkmöglichkeiten (Kallnach kostenlos). Abfahrtszeiten auf www.marti.ch. Die Preise gelten bei Buchungen über www.marti.ch und sind gültig bis zum 29.01.2026. Andere Buchungsstellen erheben in der Regel eine Auftragspauschale. Es gelten die allgemeinen Reise- und Vertragsbedingungen der Ernst Marti AG.



JETZT BUCHEN: Tel. 032 391 02 22 oder www.marti.ch
Ernst Marti AG | Brühl 11 | 3283 Kallnach



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	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

WAAGRECHT

7 Tarnfarbe **10** kommt gern mit Impf und Angst **13** aristokratisch **15** Spazierstrasse **16** lackartiger Überzug **17** glaukomischer Vogel **18** Schwingabklatsch **20** Bundesamt für Kommunikation **22** Alkohol z. B. mit Keimzellen **23** böser Geist **24** porzione di terra mitten im acqua **27** globaler Gameplayer **28** japanische Suppe **29** Schlamperei, Pfscherei **32** Zugmaschine **34** äthiopische Kaffeesorte **36** Knochengerüste **40** Hochschulen (Kw.) **41** tonischer Wasserstoff gegen Malaria **42** unmittelbar **43** knirschen, krachen **44** Neuheit, Neuigkeit

SENKRECHT

1 kurz für: vor das **2** einst im Witzduett mit Cello **3** Monatsmitte **4** objektive Ferne **5** Reinheit, Hygiene **6** Zitrusfrucht am Gardasee **8** Zahlenglücksspiel **9** gestatten: mit ... **10** Kochplatz unter freiem Himmel **11** das Werden der Schöpfung **12** Krawall **14** Schauspiel **19** sehr alte Frau **21** Delegation, Abordnung **25** was der Übelriecher früher tat **26** Hauptstadt von Tibet **30** Materialstärke **31** US-Schauspieler(in (Mac...)) **33** immergrüner Retroohrwurm **35** Horntier **37** US-Goldlager: Fort ... **38** Laderaue **39** Wortteil: aussen

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSEL

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

TROSTPREIS

ANZEIGE

Marken in Aktion bei Coop.

Donnerstag, 15. Januar, bis Mittwoch, 21. Januar 2026, solange Vorrat

Füll mich nach!



Erhältlichkeit in ausgewählten Coop Supermärkten und Coop City.

25%
ab 2 Stückauf das ganze
Elseve Sortiment
nach Wahl oder im Duo



PUNKTEN. SAMMELN. PROFITIEREN.
supercard.ch

Rabatte, die guttun.



20%

Trioфан® Schnupfen*

Wirkt doppelt bei Schnupfen: Öffnet die Nase und löst den Schleim. Auf das gesamte Triofan® Schnupfen Sortiment, z.B. Dosierspray ohne Konservierungsmittel für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren, 10 ml, CHF 10.55 statt CHF 13.20

Verfora AG



20%

Eucerin® Hyaluron-Filler

Für mehr Straffheit und Elastizität! Auf das gesamte Hyaluron-Filler Sortiment, z.B. LSF30 Tagescreme 50ml, CHF 37.50 statt CHF 46.90

Beiersdorf AG



20%
auf gesamtes Sortiment

Voltaren Dolo Forte Emulgel*

Swiss Made: Das stärkste Voltaren Schmerzgel**, z.B. Tube 180, CHF 39.10 statt CHF 48.90

Haleon Schweiz AG



20%
auf gesamtes Sortiment

Nicotinell*

Senkt das Verlangen zu rauchen. Kaugummi zur Unterstützung bei der Raucherentwöhnung, z.B. Gum 96 Stück, CHF 49.55 statt CHF 61.95

Dr. Reddy's Laboratories

Jetzt auch online erhältlich:
www.coopvitality.ch



*Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Mit der doppelten Konzentration Diclofenac im Vergleich zu Voltaren Dolo Emulgel 1 %.

Aktion gültig vom 14.01.2026 bis 27.01.2026, solange Vorrat.
Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

coop

Für mich und dich. **vitality**

Die grosse Normandie & Bretagne Rundreise

Von den romantischen Hügellandschaften bis zur wilden Atlantikküste!

Inklusive Halbpension!

Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels!



Honfleur



car-tours.ch
Erstklassige Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung



Cap Fréhel



Rouen



Calvados-Verkostung

9 Reisetage
inkl. Halbpension ab nur

Fr. 2099.-

im Doppelzimmer

REISEHIT

48

Leistungen - Alles schon dabei!

- ✓ Fahrt im komfortablen Extrabus
- ✓ 8 Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels
- ✓ 8 x Frühstück in den Hotels
- ✓ 8 x Abendessen in den Hotels
- ✓ Interessante Stadtführung in Rouen
- ✓ Calvados-Brennerei-Besichtigung inkl. Verkostung
- ✓ Ganztagesausflug «Landungsküste»
- ✓ Ganztagesausflug «Saint-Malo»
- ✓ Eintritt zum Mont-Saint-Michel
- ✓ Eintritt und Besuch des Austernmuseums inkl. Verkostung von 3 Austern
- ✓ Ganztagesausflug «Cap Fréhel»
- ✓ Ganztagesausflug «Die wilde Atlantikküste»
- ✓ Eintritt zu den Megalithen von Locmariaquer
- ✓ Eigene Schweizer Reiseleitung während der ganzen Reise

Auf dieser car-tours.ch Reise nehmen wir uns Zeit, die unvergleichliche Schönheit der Normandie und der Bretagne hautnah zu erleben. Geniessen Sie zuerst die romantischen Hügellandschaften der Normandie, wo sich Maler inspirieren liessen und der verführerische Duft des Calvados in der Luft liegt. Dann geht's ans Meer und wir tauchen in die raue Schönheit der Bretagne ein, wo schroffe Felsformationen auf den wilden Atlantik treffen und eine landschaftliche Symphonie der Kontraste entstehen lässt.

Ihr tolles Reiseprogramm:

1. Tag – Anreise nach Rouen

Fahrt im komfortablen Extrabus nach Rouen, wo wir mit dem Nachtesen erwartet werden.

2. Tag – Honfleur, Calvados & Deauville

Nach dem Frühstück werden wir zu einer spannenden Stadtführung durch Rouen, der Hauptstadt der Normandie, erwartet. Anschliessend fahren wir an den Ärmelkanal in das beschauliche Honfleur. Die Region ist bekannt für den Calvados, welchen wir verkosten. Danach werden uns die schier endlose Strandpromenade und der Charme von Deauville verzaubern! Übernachtung und Abendessen in Rouen.

3. Tag – Caen & Arromanches

Heute nehmen wir Sie mit in die charmante Stadt Caen. Wilhelm der Eroberer liess hier die Burg und zwei Abteien errichten. Am Nachmittag fahren wir weiter zum berühmten Landungsstrand in Arromanches. Am 6. Juni 1944 landeten die britischen Soldaten am Gold Beach und eroberten Arromanches. Weiterfahrt in die Bretagne, wo wir unser Hotel in Le Tronchet beziehen.

4. Tag – Saint-Malo

Die geschichtsträchtige Stadt Saint-Malo ist die meistbesuchte Stadt der Bretagne. Die Festungsstadt ist auf drei Seiten vom Meer umgeben und bietet eine idyllische Altstadt mit der Möglichkeit einen Spaziergang auf den Wehranlagen zu unternehmen. Übernachtung in Le Tronchet.

5. Tag – Mont-Saint-Michel & Austernprobe

Heute erwartet uns ein unvergessliches Panorama auf die Bucht, das Meer und den berühmten Mont-Saint-Michel. Seine Bucht ist Schauplatz der stärksten Gezeiten Europas und seit einigen Jahren wird der Klosterberg regelmässig wieder zur Insel. Am Nachmittag fahren wir weiter nach Cancale. Wer mag kann hier Austern verkosten. Übernachtung in Le Tronchet.

6. Tag – Cap Fréhel & Brest

Entlang der berühmten Smaragdküste geniessen wir die Sicht auf das smaragdgrüne Meer. Unser erstes Ziel ist das Cap Fréhel mit seinen spektakulären Steilküsten und der historischen Festung. Dann führt unsere Fahrt weiter nach Brest. Abendessen und Übernachtung.

7. Tag – Pointe du Raz – Quimper

Das berühmte Kap Pointe du Raz ist ein Meisterwerk der Natur. Die 72m hohe Landzunge mit den beiden vorgelagerten Leuchttürmen ist das ideale Fotosujet! Im Anschluss entdecken wir die bretonische Städteperle Quimper und fahren durch die wilde, authentische Region Cornouaille bevor wir unser Hotel in Vannes erreichen.

8. Tag – Die Megalithen von Locmariaquer

Wir machen eine Zeitreise zurück in die Vorgeschichte und entdecken die Megalithen-Stätte in Locmariaquer. Der grosse zerbrochene Menhir Brisé ist der grösste Monolith, der zur damaligen Zeit aufgestellt wurde. Gegen Abend erreichen wir Chartres, wo wir übernachten.

9. Tag – Heimreise

Nach dem Frühstück treten wir die Heimreise an.



reka

Noch mehr sparen -
bis 100% REKA-Checks!

Wählen Sie Ihr Reisedatum

- 6. - 14. Juni 2026
- 26. Juni - 4. Juli 2026
- 13. - 21. September 2026
- 2. - 10. Oktober 2026

Unser Sonderpreis für Sie:

Preis pro Person im Doppelzimmer

in 4-Sterne-Hotels Fr. 2099.-

Nicht inbegriffen/zusätzlich wählbar:

Einzelzimmerzuschlag Fr. 599.-
Buchungsgebühr: Fr. 24.- pro Person
(entfällt bei Online-Buchung)

Sie wählen Ihren Bus-Einsteigeort:

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

Limitierte Plätze! Sofort buchen & profitieren!

Tel. 0848 00 77 88

www.car-tours.ch



1

PORTRÄT

Haarschnitt ohne Small Talk

Während andere Coiffeusen über Dauerwellen und Ponys diskutieren, hört Cécile Riner auf Schnurren, Fauchen und Körpersprache. In ihrem Salon im aargauischen Egliswil geht es nicht um Eitelkeit, sondern um verfilztes Fell, stilles Leiden – und darum, Katzen wieder Wohlbefinden zu verschaffen.

Text **Andreas Eugster** Fotos **Monique Wittwer**

Coiffeuse: «Sooo ... was machen wir denn heute?» Kundin: «Nur die Spitzen bitte, einfach so wie letztes Mal, oder vielleicht doch etwas ganz Neues? Eine elegante Dauerwelle etwa oder einen frechen Pony? Hach, machen Sie einfach – ich vertraue Ihnen.»

Cécile Riner lacht und winkt ab. Nein, solche Gespräche gebe es in ihrem Coiffeursalon nicht. Natürlich können ihre

Kundinnen und Kunden ihre Wünsche mitteilen, jedoch «geht es bei mir nicht darum, den Katzen eine schnittige Frisur zu schneiden», erklärt die 42-Jährige. Cécile Riner ist Katzencoiffeuse. Oder genauer: professionelle Katzenfellpflegerin.

In ihrem Salon im aargauischen Egliswil geht es nicht um Eitelkeiten. Die Menschen, die mit ihren Katzen kommen, bringen keine Vorbilder aus Katalogen mit,

sondern ihre Tiere – manchmal mit verfilztem Fell, manchmal mit Parasiten, oft einfach mit einem unguten Gefühl. Mit der Ahnung, dass etwas nicht stimmt, und der Hoffnung, dass hier jemand hinschaut, wo andere nur streicheln.

Dabei verlief Cécile Riners Berufsweg lange in ganz andere Richtungen. Ursprünglich lernte sie Autolackiererin, später arbeitete sie 13 Jahre lang als Geschäfts-

2**3**

1
Cécile Riner mit Kater Tooby:
Vertrauen ist die Basis jeder
Behandlung.

2
Bei der Fellpflege gilt: nur ohne
Stress für die Katze.

3
Die Körpersprache entscheidet
über den Ablauf.

4
Zeit zu geniessen!

**4**

Rassen können Verfilzungen schmerzhaft werden, die Haut reizen oder Parasiten begünstigen. «Viele Katzen leiden still», sagt sie. «Man sieht es ihnen oft nicht an – aber man spürt es, wenn man sie anfasst oder ihre Bewegungen beobachtet.»

Bei manchen Katzen bricht sie ab

Für eine Demonstration holt sie ihren 13-jährigen Maine-Coon-Kater Tooby aus dem Obergeschoss ihres Salons. Dieser hält still und geniesst. Offenbar routiniert. «Es gibt Katzen, bei denen eine Behandlung nicht möglich ist», erklärt Cécile Riner. Man erkenne sehr schnell, ob eine Katze mitmacht oder nicht. Sobald das Tier extrem gestresst ist und in Panik gerät, bricht sie ab. In manchen Fällen kommt – in Absprache mit einer Veterinär-Fachperson und der Besitzerin oder dem Besitzer – ein leichtes Beruhigungsmittel zum Einsatz.

Die Expertin weiss: Es ist oft einfacher, wenn Frauchen oder Herrchen nicht dabei sind. Ihre Nervosität überträgt sich auf das Tier. Deshalb gibt es im Salon → Seite 101

führerin in einer Druckerei. Erst während der Corona-Pandemie begann sie zu zweifeln, ob das schon alles gewesen sei. Und weil sie mit ihren sechs Maine-Coon-Katzen regelmässig selbst mit aufwendiger Fellpflege konfrontiert war, reifte allmählich eine neue Idee.

Vor fünf Jahren eröffnete sie ihren eigenen Salon, zunächst im Nebenerwerb. Heute arbeitet sie zu hundert Prozent als

Katzencoiffeuse. Der Schritt habe Mut gebraucht, sagt sie, aber bereut habe sie ihn nie. «Ich habe meinen Platz gefunden.»

Ein Termin bei Cécile Riner dauert zwischen eineinhalb und zwei Stunden und kostet rund 180 Franken. In dieser Zeit wird gebürstet, entfilzt und notfalls geschnitten, werden Krallen gestutzt, Augen und Ohren gereinigt, die Katze gebadet und geföhnt. Besonders bei langhaarigen

Erstklassige Entdeckungsreise auf See - mit exklusiven Vorteilen

- ✓ Seabourn Encore – nur 300 Suiten
- ✓ All-Inclusive an Bord & Trinkgelder
- ✓ Edelweiss-Flüge in Economy Class geschenkt
- ✓ Nur buchbar bei MCCM Master Cruises



Faszination Alaska – Natur in ihrer reinsten Form



Seabourn - kleines Schiff, grosse Erlebnisse

Mit der **Seabourn Encore** entdecken Sie Alaskas überwältigende Natur auf besonders komfortable und stilvolle Weise. Zwischen gewaltigen Gletschern, stillen Fjorden und faszinierender Tierwelt erleben Sie Alaska intensiv und aus nächster Nähe. Eine Reise, die beeindruckende Landschaften mit erstklassigem Service und kulinarischen Highlights verbindet.



Im Reich der Gletscher und Wale

Ab/bis Vancouver | ab/bis Zürich ab CHF 7790* pro Person

17-20 Tage, 9 Abfahrten: 12.05. – 31.05. | 28.05. – 14.06. | 11.06. – 27.06. | 25.06. – 11.07. | 09.07. – 25.07. | 23.07. – 08.08. | 06.08. – 22.08. | 20.08. – 07.09. & 03.09. – 21.09.2026

- | Tag | Ihre Reiseroute |
|-------|--|
| 1/2 | Edelweiss-Flug nach Vancouver & Übernachtung |
| 3-5 | Queen Charlotte Sund, Ketchikan & Sitka |
| 6/7 | Hubbard Glacier, Inian Islands & Icy Strait Point |
| 8/9 | Haines & Juneau |
| 10 | Tracy Arm oder Endicott Arm |
| 11-13 | Wrangell, Misty Fjords & Prince Rupert |
| 14/15 | Seetag & Alert Bay |
| 16 | Vancouver – Edelweiss-Rückflug nach Zürich. |
| 17 | Nach Ankunft individuelle Heimreise. |

Ihre exklusiven MCCM-Vorteile/-Leistungen*

- ✓ Seit über 35 Jahren führend in Erstklass- & Expeditionsschiffsreisen und luxuriösem Reisen
- ✓ Limousinentransfer Wohnort-Flughafen (bis 80 km)
- ✓ Pauschalreise inkl. Flüge in Economy Class ab/bis Zürich, Hotelnacht Vancouver & All-Inclusive an Bord



*Verandasuite, Kat. V1 bei Abf. 20.08.. Alle Details & Bedingungen im QR Code. Preise & Verfügbarkeiten unter Vorbehalt. Buchungskasse Abf. 20.08. L/T, andere Klassen/Flüge gegen Zuschlag. Bordsprache Englisch. | 17 Tage: Abf. 11.06., 25.06., 09.07., 23.07., 06.08. | 18 Tage: Abf. 28.05. (je 1ÜN vor/nach Kreuzfahrt) | 19 Tage: Abf. 20.08., 04.09. (1ÜN vor & 2ÜN nach Kreuzfahrt) | 20 Tage: Abf. 12.05. (2ÜN vor & 1ÜN nach Kreuzfahrt)





Für flauschiges Fell

- Regelmässig bürsten – entfernt lose Haare und beugt Verfilzungen vor.
- Passende Bürste nutzen – kurz- und langhaarige Katzen brauchen unterschiedliche Bürsten.
- Auf Ernährung achten – hochwertiges Futter sorgt für glänzendes, gesundes Fell.
- Fell und Haut beobachten – kahle Stellen oder Schuppen frühzeitig abklären.

PFLEGETIPPS



5

→ eine gemütliche Wartezone – die «Dosenöffner-Lounge». Kissen mit Katzenmotiven, unzählige Postkarten, Regale voller Katzenfiguren. «Mir ist wichtig, dass sich auch die Menschen hier wohlfühlen», sagt sie. Für viele sei das Tier ein Kinderersatz. Bei sehr alten oder gestressten Katzen besteht sie allerdings darauf, dass die Besitzer:innen anwesend bleiben.

5

Auch Kater Marvin fühlt sich bei Frauchen wohl.

6

Bei einer solchen Verfilzung hilft nur noch die Totalrasur.

6

Katze fährt im Maybach vor

Ihr Kundenstamm ist bunt gemischt. Rund 800 Kundinnen und Kunden aus der ganzen Schweiz kommen regelmässig. «Da ist alles dabei», erzählt Cécile Riner. «Vom knorrigen Bauern bis zum Scheich.» Letzterer lässt seine Katze standesgemäss vom Butler im Maybach vorfahren. Wichtig sei ihr, dass sich die Tiere eingewöhnen können. Sie dürfen den Salon erkunden, herumlaufen, schnuppern.

Dass Katzen ihr Leben dominieren, kann man nicht übersehen. Beide Handrücken zieren Tattoos von Katzenpfoten,

die Ohren ebenfalls. Auf den Unterarmen prangen die Porträts ihrer eigenen Büsis. «Katzen gehören zu mir», sagt sie.

Der grösste Lohn sei der Moment nach der Behandlung: Wenn die Katze ruhig im Körbchen liegt und zufrieden schnurrt. Nebenbei hat Cécile Riner eine ungewöhnliche Kooperation aufgebaut: Die abgeschnittenen Katzenhaare gibt sie an einen französischen Pharmahersteller weiter, der daraus Mittel für Katzenallergikerinnen und -allergiker entwickelt. Zudem arbeitet sie mit Tierärzt:innen zusammen, die ihre Dienste sehr schätzen.

Vieles hat sie sich selbst beigebracht. Um ihr Wissen zu vertiefen, absolvierte sie einen spezialisierten Studiengang in den USA. «Dort lernt man alles über Katzen.» Cécile Riner durchlief sowohl Theorie als auch Praxis und legte eine sechstägige Prüfung ab. Eine Expertin reiste dafür eigens aus den USA an. Sämtliche Abläufe wurden protokolliert und zur Auswertung eingeschickt. Riner bestand mit Bravour.

Cécile Riner ist umgeben von Fell, Bürsten und Katzenblicken. Sie schneidet keine Frisuren, sie nimmt Sorgen. Und manchmal auch ein bisschen Schmerz. ■

LESERBRIEFE

«Willkommen im Kult-Club», Nr. 1

«Bravo» und Ragusa

Erinnerungen werden wach. Ovo und Aromat gibt es heute noch in meiner Küche. Oft denke ich auch an die «Bravo» zurück: Immer am Donnerstag gab es am Kiosk die neue Ausgabe, und ich gab den grössten Teil meines Taschengeldes dafür und für ein Ragusa aus. Ragusa esse ich immer noch gerne. Vielen Dank für den tollen Beitrag.

Rosmarie Sollberger, Erlinsbach AG

Leserbrief zum Editorial «Ich, das Pommes-Chips», Nr. 1

Lieber Federkohl als Spinat

Noch besser als Spinat-Kuchen schmeckt mir Federkohl-Kuchen. Federkohl ist auch unter dem Namen Grünkohl bekannt. En Guete!

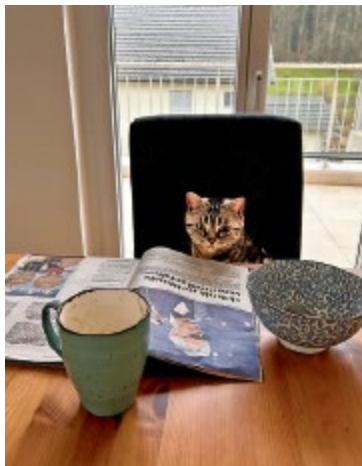
Benjamin Tschopp, Kesswil TG

Vielfältige Coopzeitung-Community

Katze Akira liest mit

Wir freuen uns jede Woche über Ihre informative und unterhaltende Zeitung. Aber nicht nur wir lesen Ihre Zeitung beim Frühstück sehr gerne, auch unsere Katze Akira findet Ihre Berichte sehr spannend.

Nikolai und Kanchana Tschudin,
Reigoldswil BL



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

SCHREIBER VS. SCHNEIDER

Missglückt

«Mein Handy ist auch mein Portemonnaie.»

SCHREIBER



Schreiber geniesst die Grossstadt und staunt über die grosse Toleranz.

Aufwachen in der grossen Stadt, nachdem ich in der Wohnung von Alma geschlafen habe, sie ist verreist. Ich geniesse es allein, aber nicht einsam zu sein, Frühstück in meinem Lieblingskaffee mit Cappuccino, Tageszeitung und guter Musik. Auf dem Programm steht später das Kunsthhaus, um meine Augen mit Bildern zu verwöhnen und mich von Pipilotti Rists Glücksraum inspirieren zu lassen.

Ein Tag für mich mit mir. Ich könnte glatt die Zeit vergessen, hätte ich nicht etwas anderes vergessen: mein Handy! In der Wohnung. Die liegt zwar nicht sehr weit entfernt, aber vertrackt ist es trotzdem, denn ich habe kein Geld dabei. Mein Handy ist auch mein Portemonnaie. Was jetzt? Ich muss die Kellnerin überzeugen, mir eine halbe Stunde Zeit zu geben, um meine Rechnung zu begleichen.

Oder wäre ein Pfand hilfreich? Meine Handtasche, in der nur Krimskrams zu finden ist? Meine Brille? Die für mich sehr wertvoll ist.

Ich gehe an den Tresen und erkläre dort mein Problem. Die junge, wirbelige Frau mit sagenhaft tätowierten Unterarmen schaut mich an, trocknet ein Glas ab und sagt: «Weisst du, ...» Hat sie gerade Du zu mir gesagt? Dann bin ich noch gar nicht so alt ... «... zahl einfach beim nächsten Mal, kein Problem.»

«Vergesslichkeit braucht Toleranz.»

SCHNEIDER



Er freut sich, wenn aus einem vergessenen Handy eine so schöne Geschichte wird.

Schreiber ruft an und erzählt, was sie gerade erlebt habe, sagt, sie sei auf dem Rückweg vom Kaffee, schwärmt von Zürich und schliesst: «Dass so was geht in der Grossstadt, wie schön!» Finde ich auch. Tolle Geschichte.

Doch etwas stösst mir auf. Denn wenn ich mein Handy vergesse, kommentiert Schreiber jeweils ziemlich genervt: «Du bist schon etwas verpeilt, dauernd verhühnerst du Sachen.»

Was leicht übertrieben ist. Ausserdem bringt dieses Erinnern an meine gelegentliche Vergesslichkeit auch nichts, ausser noch schlechterer Laune.

Deshalb ziele ich mit meinem nächsten Satz ins Gegenteil von Vorwurf, werbe für mehr Verständnis und sage: «Wie schön, wenn aus Vergesslichkeit so etwas Positives entsteht.» Ich hoffe, sie merkt, was ich damit meine.

Sie merkt es nicht. «Vergesslichkeit?», schallt es in mein Ohr. «Da denke ich einmal nicht an alles und du nennst das Vergesslichkeit?»

Ich wechsele schnell das Thema und wünsche weiter viel Spass in ihrer Lieblingsstadt.

Minuten später ploppt ein Foto auf meinem Handy auf: Schreiber und eine junge Frau, wohl die nachsichtige Kellnerin. Sie strahlen und halten die Daumen hoch.

Schön! Genau das habe ich gemeint, wenn Fehler auf Toleranz treffen.



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.



BARBADOS

23-tägige Reise, 14. November – 06. Dezember 2026 Von der Schweiz in die Karibik – Sonne, Meer & Kultur



Inkl. Flüge



Inkl. Getränkepaket Easy



Inkl. Trinkelder



Inkl. Busfahrt ab
Schweiz bis Genua

Ihr Reiseprogramm ab dem 14. November 2026

Ihre Reise beginnt mit der bequemen **Busanreise** ab der Schweiz nach **Genua**, wo Sie an Bord der eleganten **MSC Seaview** gehen. Gleich zu Beginn erkunden Sie die italienische Küste mit Stopps in **Civitavecchia, Ajaccio, Marseille** und **Barcelona**. Zwei anschliessende Seetage bieten Gelegenheit, die Annehmlichkeiten an Bord zu geniessen.

Im Anschluss führt Ihre Reise zu den Kanarischen Inseln mit Stopps in **Puerto del Rosario** und **Santa Cruz de Tenerife**, bevor Sie sich auf eine sechstägige Atlantiküberquerung begeben. Nutzen Sie die Zeit zum Entspannen und geniessen Sie das Leben an Bord. Dabei erleben Sie die Weite des Atlantiks und die besondere Atmosphäre des Meeres, die jeden Seetag zu einem besonderen Erlebnis machen.

In der Karibik erwarten Sie traumhafte Strände und lebendige Städte: **Philipsburg, Basseterre, Kingstown, Bridgetown** und **Saint George** bieten koloniales Flair, tropisches Ambiente und zahlreiche Möglichkeiten, lokale Kultur und Lebensart kennenzulernen. Ihre einzigartige Reise endet im pittoresken **Fort-de-France**, von wo der Transfer zum Flughafen erfolgt und Sie den Rückflug in die Schweiz antreten. Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Kreuzfahrt über den Atlantik – abwechslungsreich und komfortabel mit zahlreichen Eindrücken von Kultur, Natur und Strandparadiesen.

Ihre Reiseroute

Anreise – Genua, Italien – Civitavecchia (Rom), Italien – Ajaccio, Korsika – Marseille, Frankreich – Barcelona, Spanien – 2 Seetage – Puerto del Rosario, Spanien – Santa Cruz de Tenerife, Spanien – 6 Seetage – Philipsburg, Sint Maarten – Basseterre, St. Kitts – Kingstown, St. Vincent – Bridgetown, Barbados – Saint George, Grenada – Seetag – Fort-de-France, Martinique – Abreise



QR-Code scannen
&
Reise entdecken



AB CHF 2'790.–

Preise pro Person ab	Doppelbelegung	Einzelbelegung
Innenkabine	2'790.–	4'190.–
Aussenkabine	3'090.–	4'790.–
Balkonkabine	3'390.–	5'290.–
Suite	4'790.–	7'990.–

Im Preis inbegriffen

- ✓ Busfahrt Schweiz – Genua
- ✓ Flug mit Condor in Economy Class
- ✓ Fort-de-France – Zürich / Genf
- ✓ 22 Tage / 21 Nächte ab Genua bis Fort-de-France an Bord der MSC Seaview inkl. Vollpension
- ✓ Getränkepaket Easy im Wert von CHF 819.– pro Person
- ✓ Trinkgelder (Hotel-Service-Charge) im Wert von CHF 252.– pro Person
- ✓ Alle Transfers



Ihr Schiff: MSC Seaview ****

2'066 Kabinen, 8 Restaurants, 19 Bars, 4 Pools, Wellness- & Spa-Bereich

Getränkepaket Easy im Wert von CHF 819.–

2'066 Kabinen, 8 Restaurants, 19 Bars, 4 Pools, Wellness- & Spa-Bereich

Inklusive
Getränkepaket
Easy

Im Preis inbegriffen: An- und Abreise, Transfers, Flug-/Hafentaxen, Auftragspauschale, Gebühr Reisegarantiefonds. **Nicht inbegriffen:** Getränke ausserhalb des inkludierten Pakets, persönliche Ausgaben, Servicezuschlag von 15% auf Dienstleistungen an Bord, Annullationskostenversicherung, fakultative Landausflüge während der Kreuzfahrt, etwaige behördliche Abgaben (z. B. Übernachtungs- oder Tourismussteuern). Unverbindlicher Reisevorschlag mit Preis- und Leistungsverfügbarkeit zum Zeitpunkt der Buchung. Bus Abfahrtsorte: Zürich, Olten, Luzern, Bellinzona.



30%

per 100 g

6.30

statt 9.-

Coop Rindshuftsteak,
Schweiz, Estland, Litauen,
in Selbstbedienung, 3 Stück,
ca. 350 g

50%

per 100 g

1.05

statt 2.10



Coop Schweinskoteletts
vom Hals, Schweiz,
in Selbstbedienung,
4 Stück, ca. 1 kg

**AKTIONS
KNALLER**
30%**4.60**

statt 6.60

Heidelbeeren (exkl. Bio
und Coop Prix Garantie),
Spanien/Peru, Schale à 500 g
(100 g = -92)

42%**3.95**

statt 6.90



Süsskartoffeln Batati
(exkl. Bio), Schweiz,
im Offenverkauf, per kg

Donnerstag bis Mittwoch, 15.1.–21.1.2026

Alle Angebote solange Vorrat.

coop

Für mich und dich.