

Editorial

Liebes Forum-elle-Mitglied Liebe Leserinnen und Leser

Sie werden uns nicht mehr wiedererkennen. Wir haben das Bulletin komplett renoviert. Ein trauriges Ereignis war der Anlass dazu: Unsere langjährige Redaktorin und Vizepräsidentin, Erika Bedick, ist nach dreimonatiger, schwerer Krankheit verstorben. Erika hatte sich sehr auf die Neugestaltung gefreut. Leider war sie nicht mehr in der Lage, diese zu begleiten. Wir haben uns dennoch an die Arbeit gemacht, haben uns unter anderem für ein neues Format entschieden, damit die Broschüre auch in eine Handtasche passt. Künftig wollen wir vermehrt generationenübergreifende Themen berücksichtigen. Denn Forum elle ist die Frauenorganisation der Migros, deren Kampagne «Generation M» uns Ansporn ist, mitzumachen. Und schliesslich hat unsere Organisation viele Mitglieder aus allen drei Generationen.

Wir hoffen, dass unser neues Bulletin auch Ihnen gefällt – genauso wie unsere Website, die wir ebenfalls aufgefrischt haben. Schauen Sie sie doch einmal an, falls Sie es nicht schon getan haben. Auf Ihre Reaktion freuen wir uns!



Fotos: Tom Haller

Esther Girsberger
Zentralpräsidentin

esther.girsberger@forum-elle.ch
www.forum-elle.ch

Inhalt

02 *Forum*
Aus den Sektionen

04 **Gesprächsstoff**
Brida von Castelberg,
ehemalige Chefärztin
Frauenklinik Triemli,
im Interview



11 *In Kürze*
Gut zu wissen

12 *Fokus*
Ehrenämter

15 *Im Blickpunkt*
Lebensmittelabfälle

19 *Wettbewerb*
Ferien gewinnen
Adressen / Impressum

Sektion Solothurn

Humorvolles Jahresende

Auf amüsante Art liessen die Solothurner Forum-elle-Mitglieder das vergangene Jahr ausklingen. Sie schauten sich die britische Komödie «Best Exotic Marigold Hotel» an, einen Film über das Älterwerden und Jungbleiben. Anschliessend diskutierten die Frauen bei einem Apéro über den Film.



Die britische Komödie «Best Exotic Marigold Hotel» handelt vom Älterwerden und Jungbleiben.

Tour de Suisse

Sektion Tessin

Kampf dem Krebs

Der Arzt und SP-Politiker Franco Cavalli informierte am 20. November letzten Jahres in Bellinzona über die neusten Erkenntnisse in der Krebsforschung. Prävention, Therapie sowie Heilungschancen standen im Mittelpunkt des Abends. Obwohl in den letzten Jahren viele Erfolge erzielt worden seien, sei der Kampf gegen den Krebs nach wie vor eine Herausforderung.



Sektion Bern

Frauenalltag im Gefängnis

Die Strafanstalt Hindelbank ist das einzige Frauengefängnis der Schweiz. Betreuerin Silvia Loosli erläuterte den Besucherinnen der Sektion Bern den Alltag der eingewiesenen Frauen: Tagsüber leben sie in Wohngruppen, arbeiten, besuchen Therapien oder können verschiedenen Freizeitbeschäftigungen nachgehen. Von 21 Uhr bis 6.30 Uhr sind die Frauen in ihren Zellen eingeschlossen.

Sektion Winterthur

Von der Rübe zum Zucker – Besuch in der Zuckerfabrik Frauenfeld



1



2



3



4

Beim Sektionsausflug erfuhren 83 Frauen, wie Zucker in der Fabrik Frauenfeld produziert wird. Die Rüben kommen mit der Bahn oder mit Camions in die Fabrik (1). Dort wird von Oktober bis Ende Dezember Tag und Nacht in den Hallen gearbeitet (2). Die Rüben werden gewaschen und zerkleinert (3). Der filtrierte Dünnsaft verwandelt sich in der Verdampfstation zu Dicksaft (4). Silowagen transportieren den Zucker an seine Bestimmungsorte, wo er in verschiedene Verpackungen abgefüllt oder zu Würfelzucker verarbeitet wird.

Sektion Chur

Exotische Köstlichkeiten

Zwei Fachleute der Migros Gossau informierten die Mitglieder der Sektion Chur über exotische Früchte. Bei einer Degustation konnten die 56 Teilnehmerinnen die verschiedenen Obstsorten probieren und erhielten von den Experten Tipps zu deren Verwendung. Am Schluss der Veranstaltung durften sich die Besucherinnen am Buffet bedienen und die Früchte mit nach Hause nehmen. Zudem erhielten sie eine Broschüre zum Thema.



Fotos: 20th Century Fox Film; Ti-Press/Francesca Agostini; bab.ch/Stockfood; PD (5)

*Sektion Waadt*

Das historische Cossonay

Jeweils 100 Personen nahmen am 3. und am 11. Oktober 2012 an einer Führung durch Cossonay VD teil. Sie besichtigten das historische Zentrum der Stadt, die erstmals 1096 erwähnt wurde. Viele Gebäude wurden liebevoll restauriert, besonders eindrucksvoll ist das Maison du Banneret. Den Abschluss des Tages bildete der Besuch eines Orgelkonzerts.

Springbrunnen
auf dem Place
du Temple
in Cossonay



«Ich bin eine Macherin, keine Unternehmerin»

Brida von Castelberg (60) hat ihre Chefärztin-Funktion am Städtzürcher Triemlispital aufgegeben, um sich vermehrt dem Krimischreiben, dem Käse und den Reisen in Entwicklungsländer zu widmen.

Interview Esther Girsberger *Fotos* Tom Haller

Brida von Castelberg, Sie haben Tausende von Patientinnen in der Frauenklinik des Städtzürcher Triemlispitals betreut. Jetzt verbringen Sie Ihre Zeit auf der Alp oder in abgelegenen Ländern. Wie bekommt Ihnen diese Einsamkeit?

Ich habe das hektische Leben nach 19 Jahren Spitalarbeit noch in keinem einzigen Moment vermisst. Was mich selbst sehr erstaunt hat. Ich habe meine Arbeit geliebt – die Visiten, die Operationen, die Gespräche mit den verschiedensten Frauen aus den verschiedensten Schichten

und Kulturen. Deshalb hätte ich mir nie vorstellen können, in einer Privatklinik zu arbeiten. Aber ich habe tatsächlich noch nie bereut, dass ich mich mit 60 Jahren frühzeitig habe pensionieren lassen.

Dabei sind 60 Jahre heutzutage ein geradezu junges Alter.

Stimmt, deshalb fühle ich mich auch in keiner Art und Weise alt. Das Bewusstsein gegenüber dem Alter ist überhaupt ein interessantes Phänomen. Es gibt 65-jährige Menschen, die man schon als alt bezeichnen würde. Andere wiederum würde man trotz ihrer 75 Jahre nicht >



Brida von Castelberg war 19 Jahre lang in führender Stellung an der Frauenklinik des Stadtzürcher Spitals Triemli – früher bekannt unter dem Namen «Maternité» – tätig. In den letzten vier Jahren leitete sie die Klinik gemeinsam mit ihrer Kollegin Stephanie von Orelli. Brida von Castelberg ist bekannt dafür, dass sie kein Blatt vor den Mund nimmt. Sie äusserte sich zu Missständen in ihrem Berufsfeld, zum Zustand der politischen Schweiz und zur Verantwortlichung des Gesundheitswesens. Seit Oktober vergangenen Jahres lernt sie das Zehnfingersystem, lebt bei Käsern auf der Alp und verbringt ihre Zeit in ihrem Ferienhaus in Spanien.

alt nennen. Den Schweizer Germanisten und Schriftsteller Peter von Matt beispielsweise. Ich bin überzeugt, dass das selbstbestimmte Arbeiten viel dazu beiträgt, dass man sich nicht alt fühlt und auch nicht alt wirkt.

Was machen Sie mit der neu gewonnenen Freiheit?

Es ist tatsächlich so, dass ich jetzt viel mehr über meine Zeit verfügen kann, als dies früher der Fall war. Zwar hatte ich eine Co-Leitung mit meiner Kollegin, sodass ich an gewissen Tagen zu Hause bleiben konnte. Aber es ist eine Illusion zu glauben, dass man wirklich Teilzeit arbeitet. Ich war auch an meinen sogenannten freien Tagen oft im Spital. Meine Kollegin und ich haben uns häufig auch an Samstagen am Arbeitsplatz getroffen.

Sie waren Vorreiterin für diese Arbeitsform, waren vier Jahre lang Co-Chefärztin zusammen mit einer Kollegin. Sie leitet die Klinik jetzt allein. Ist das Modell gescheitert?

Nein. Richtig ist, dass ein Job-sharing nur funktioniert, wenn die Chemie zwischen den beiden Co-Leiterinnen stimmt. Das war bei uns der Fall, und bis anhin hat Stephanie von Orelli noch nicht die Frau gefunden, mit der es wieder so gut funktionieren könnte. Aber das ist eine Frage der Zeit. Wesentlich ist vor allem, dass wir unserem Umfeld zeigen konnten, wie erfolgreich das Modell war. Es hat ein Umdenken stattgefunden.

Braucht es bestimmte Charaktereigenschaften, damit sich ein Co-Modell bewährt?

Man muss sich damit zufrieden geben, dass man nicht die Einzige an

der Spitze ist. Das bereitete mir keinerlei Probleme. Ich bin nicht eitel. Ich habe auch keinen klassischen Machtanspruch. Ich wollte an die Spitze, weil ich einen Gestaltungsanspruch habe und weil ich ungerne Vorgesetzte hatte, die Unmögliches von mir verlangten.

Jetzt sind Sie zu 100 Prozent Ihre eigene Chefin. Kommen Sie damit klar?

Und wie! Natürlich, man muss sich organisieren, muss die Kräfte bündeln und kann sich ganz anders strukturieren als früher. Das fällt mir nicht immer ganz leicht. Aber ich habe ja noch gewisse Aufgaben, die auch an Termine gebunden sind. So bin ich beispielsweise Mitglied des Swiss Medical Board, eines von Verwaltung, Leistungserbringern und Industrie unabhängigen Fachgremiums. Es analysiert diagnostische Verfahren und therapeutische Interventionen aus der Sicht der Medizin, der Ökonomie, der Ethik und des Rechts. Dabei geht es im Kern um die Beurteilung des Kosten-Wirksamkeits-Verhältnisses von medizinischen Leistungen. Daraus werden Empfehlungen zuhanden der politischen Entscheidungsträger und der Leistungserbringer formuliert.

Ein breites Feld! Einerseits profitieren wir vom medizinischen Fortschritt, andererseits wachsen dadurch die Gesundheitskosten ins Unermessliche.

Das Ei des Kolumbus habe ich auch nicht gefunden. Aber es gäbe schon etliche Möglichkeiten, Kosten einzusparen, ohne dass die Patientinnen und Patienten darunter leiden. Zum Beispiel sollte man sich viel öfter fragen, welche Untersuchungen sinnvoll sind und mit

«Jetzt sind Sie zu 100 Prozent Ihre eigene Chefin. Kommen Sie damit klar?»

«Und wie! Natürlich, man muss sich organisieren und kann sich ganz anders strukturieren als früher. Das fällt mir nicht immer ganz leicht. Aber ich habe ja noch gewisse Aufgaben, die auch an Termine gebunden sind.»

welchen man wirklich ans Ziel kommen kann. Die Röntgeninstitute werden immer zahlreicher. Weil man die Patienten einfach mal in die Röhre schiebt, ohne sich zuerst zu fragen, ob das wirklich nötig ist.

Gibt es auch in Ihrem Gebiet, der Gynäkologie, solche Missstände?

Selbstverständlich. Viele Frauen leiden beispielsweise an Eierstockzysten. Viel zu viele Gynäkologinnen und Gynäkologen raten sofort zu einer Operation. Dabei ist es üblich, dass diese Zysten von selbst wieder verschwinden. In der Regel habe ich eine solche Operation nur vorgenommen, wenn die Schmerzen unerträglich waren. Dann war der Eingriff meistens auch aus medizinischen Gründen nötig. >

«Jedes dritte Kind in der Schweiz kommt per Kaiserschnitt zur Welt. Auch das ist eine teure Angelegenheit.»

«Was mir gar nicht gefällt, aber nicht in erster Linie aufgrund der Kosten, sondern weil wegen der Kaiserschnitte viel Wissen verloren geht. Der Ablauf einer Geburt ist immer etwas sehr Spezielles.»

Jedes dritte Kind in der Schweiz kommt mittlerweile per Kaiserschnitt zur Welt. Auch das ist eine teure Angelegenheit.

Was mir gar nicht gefällt, aber nicht in erster Linie wegen der Kosten, sondern weil wegen der Kaiserschnitte viel Wissen verloren geht. Geburtshilfe ist sehr spannend. Auch wenn die Geburten in der westlichen Welt in den allermeisten Fällen problemlos verlaufen, ist der Ablauf einer Geburt immer etwas Spezielles, Überraschendes. Ich habe mich über jede natürliche Geburt sehr gefreut, es war immer wieder ein besonderes Ereignis.

Sie schreiben an einem Büchlein. Geht es um Medizin?

Nein. Aber mehr will ich noch nicht preisgeben. Was ich aber sicher eines Tages noch schreiben werde, ist ein Krimi.

Warum ausgerechnet ein Krimi?

Weil ich Krimis liebe! Es scheint in unserer Familie zu liegen. Mein Bruder Christian von Castelberg ist ja ein bekannter Krimi-Fernsehregisseur. Er hat zahlreiche Folgen von Krimireihen wie «Bella Block», «Doppelter Einsatz» oder «Polizei-notruf 110» inszeniert.

Er könnte auch Ihren Krimi verfilmen.

Darüber haben wir auch schon gesprochen (*lacht*). Aber zunächst muss ich den Krimi schreiben. Sie werden sich wundern. Damit das gelingen kann, muss ich allerdings erst einmal das Zehnfingersystem auf dem Computer lernen. Ich hatte im Spital ja immer eine Sekretärin. Jetzt muss ich die Schreibearbeit selber machen.

Momentan stehen aber auch andere Dinge im Vordergrund. Sie sind bei verschiedenen Käsern «in die Lehre» gegangen.

Das ist eine weitere Leidenschaft von mir: der Käse. Ich esse ihn liebend gern und finde es herrlich, ihn jetzt selber herstellen zu können.

Man könnte sich also Brida von Castelberg als Inhaberin eines «Chäslädelis» vorstellen?

Nein. Mir geht das unternehmerische Element komplett ab. Das stelle ich immer wieder fest. In letzter Zeit auch bei meinen Reisen in Entwicklungsländer. Es gibt Menschen, die sehen eine Situation und wissen sofort, wo man ansetzen müsste, entwickeln dann ein Geschäftsmodell und legen sofort los. Das kann ich nicht. Ich sehe zwar auch, wo Handlungsbedarf besteht. Aber ich bin eine Macherin, keine Unternehmerin. •



Damit auf Ihrem
Grundstück nicht nur
andere günstig wohnen:
Zügeln Sie Ihre
Hypothek zu uns.

Wir bieten attraktive Hypotheken zu vorteilhaften Konditionen. Bei Wohnbauten verzichten wir auf den Zuschlag für 2. Hypotheken. Zudem können Sie den anfallenden Zins bequem in nur zwei jährlichen Raten begleichen. Mehr zu unseren umfassenden Bankdienstleistungen unter www.migrosbank.ch oder Service Line 0848 845 400.

MIGROSBANK

Es geht auch anders.



Natur und Wissenschaft clever kombiniert

IN ZAHLREICHEN INNOVATIONEN DER KOSMETIK-INDUSTRIE STECKT DER FORSCHER- UND ERFINDERGEIST DER WISSENSCHAFTLER VON MIBELLE GROUP BIOCHEMISTRY. DIESES INNERHALB DER MIBELLE GROUP IN BUCHS (AG) EIGENSTÄNDIG OPERIERENDE PROFITCENTER IST SPEZIALISIERT AUF FORSCHUNG, ENTWICKLUNG UND PRODUKTION VON AKTIV-WIRKSTOFFEN FÜR KOSMETIK-PRODUKTE.

Mibelle Group Biochemistry lancierte 2008 mit **PhytoCellTec™** einen völlig neuartigen Wirkstoff auf der Basis von Pflanzenstammzellen. Diese Innovation galt als bahnbrechend, denn mit der Verwendung von Pflanzenstammzellen konnte erstmals die Vitalität und Effizienz der wichtigsten Hautzellen – der Hautstammzellen – nachweislich verbessert werden.

Heute wird der Wirkstoff nebst weltbekannten Marken auch in der hightech Anti-Aging Pflegelinie **Zoé Effect** eingesetzt. **PhytoCellTec™ Vitis Vinifera** basiert auf einer besonders UV-resistenten Traubensorte. Er unterstützt die Barriere-Funktion der Haut gegen negative (Umwelt-)Einflüsse und schützt somit die Hautstammzellen zuverlässig vor UV-Stress und folglich vor lichtbedingter Hautalterung. Ein Power Peptid regt zusätzlich die Collagen-Synthese der Haut an für deren Reparatur und Regenerierung. Das Resultat ist eine strahlend verjüngte Haut.



Diese und weitere Produkte von Zoé finden Sie in der Migros.

www.mibellegroup.com

Gut zu wissen

Equal Pay Day

Gleicher Lohn für Mann und Frau

18,4%

weniger als Männer verdienen Frauen in der Schweiz. Um für gleichwertige Arbeit den Lohn zu erhalten, den Männer bereits bis 31. Dezember bekommen haben, müssen sie bis zum 7. März des folgenden Jahres arbeiten. Auf diesen Misstand soll der Equal Pay Day am 7. März hinweisen. Die Bundesrätinnen Doris Leuthard, Simonetta Sommaruga und Eveline Widmer-Schlumpf unterstützen den Aktionstag.

> www.equalpayday.ch

Neue Forum-elle-Website

Modernes Design

Neben dem Bulletin hat auch die Website von Forum elle eine neue Optik erhalten. Sie ist jetzt frischer und noch übersichtlicher.

> www.forum-elle.ch



Ausstellung

Anrührende Installationen



Soziale Themen prägen das Werk der palästinensisch-britischen Künstlerin Mona Hatoum. Das Kunstmuseum St. Gallen zeigt ihre Installationen, z. B. «Undercurrent (red), 2008» (Foto).

> **Mona Hatoum, 7.9.2013 bis 26.1.2014**
> www.kunstmuseumsg.ch

Gastronomie

Frauen an den Herd

In Paris spricht man von einer Feminisierung des Kochberufs. So haben seit neuestem mit Amandine Chaignot und Virginie Basselot zwei Frauen in Hotelrestaurants das Sagen. Und Anne-Sophie Pic, die einzige Dreisterneköchin Frankreichs, hat ihr erstes Restaurant in der Hauptstadt eröffnet.

Veranstaltungen

Karriere machen

Bei der 15. FrauenVernetzungswerkstatt am 16. März in St. Gallen steht das Thema Karriere im Mittelpunkt.

> www.frauenvernetzungswerkstatt.ch

Forum-elle-Tag

5.6.2013:

Dann werden wir von Forum elle in der ganzen Schweiz mit vielen Attraktionen vor verschiedenen Migros-Filialen für unsere Sache werben.

Freiwillige vor!

Das Veranstaltungsangebot von Forum elle wäre ohne den unbezahlten Einsatz engagierter Frauen nicht möglich. Doch immer weniger melden sich für die ehrenamtliche Arbeit.

Text Esther Girsberger

Wir Frauen sind Opfer unseres Erfolgs: Weil wir immer besser ausgebildet sind und immer häufiger einer (Teilzeit-)Arbeit nachgehen, ohne auf die Familie verzichten zu müssen, kommt die Freiwilligenarbeit zu kurz. Irgendwo muss man Abstriche machen, und häufig ist das bei der unbezahlten Arbeit.

2010 engagierte sich noch jede fünfte Person in der Schweiz ehrenamtlich für eine Organisation oder Institution. Was insgesamt immerhin 1,3 Millionen Menschen entspricht. Aber die Bereitschaft zu einem freiwilligen unbezahlten Einsatz nimmt ab. Was mit dem Drang nach Selbstverwirklichung zu tun haben mag, mit dem Leistungsdruck am Arbeitsplatz, einem unbeschränkten Angebot an Freizeitgestaltung oder mit der informellen Freiwilligenarbeit wie dem Enkelhüten.

Dabei ist unsere Gesellschaft immer stärker auf die formelle Freiwilligenarbeit angewiesen. Spitäler und

Heime brauchen wegen der demografischen Entwicklung, das heisst wegen der älter werdenden Gesellschaft, mehr Helfer. Und diese sollten möglichst gratis arbeiten, denn der Spardruck ist gross.

Aber auch Organisationen mit ideellen Zielen wie Forum elle brauchen engagierte Mitglieder, um ihrem Anspruch gerecht werden zu können: Frauen zu vernetzen und gleichzeitig Lösungsansätze zu bieten im Hinblick auf drängende Fragen wie Nachhaltigkeit, Ernährung, Rationalisierung in der Medizin und viele mehr.

Sich bei den Sektionen melden

Forum elle hat über 10 000 Mitglieder in der ganzen Schweiz, und die altersmässige Durchmischung beweist, dass unsere Organisation nach wie vor einem Bedürfnis entspricht. Aber auch wir stellen fest, dass man zwar gerne konsumiert, aber nicht bereit ist, dafür eine Gegenleistung zu erbringen. Den bescheidenen Mitgliederbeitrag zahlt man ohne Weiteres.

Warum sich Menschen engagieren

Anteile nach Geschlecht, in Prozent der formell Freiwilligen



1,3 Mio.

Menschen arbeiteten 2010 in der Schweiz freiwillig für eine Organisation oder Institution.

Aber eine Mitarbeit in einem der 16 Sektionsvorstände, das liegt nicht drin. Oder vielleicht doch? Wir freuen uns, wenn Sie sich angesprochen fühlen und sich bei Ihrer Sektion melden. Wir Frauen setzen uns sehr gerne für Forum elle ein. Noch schöner wäre es, wenn wir diesen Einsatz auf noch mehr helfende Hände und Köpfe verteilen könnten. •

**Wir versprechen Manon, bis 2020 eine
Milliarde Franken in Freizeit, Bildung und
Kultur zu investieren.**

Mit unserem Migros-Kulturprozent und unserem Sponsoring geben wir der Schweizer Gesellschaft einen wichtigen Beitrag zurück – ganz im Sinne unseres Gründers Gottlieb Duttweiler. **Mit diesem und zahlreichen weiteren verbindlichen Versprechen engagieren wir uns für die Generation von morgen.**

Mehr auf
generation-m.ch

GENERATION **M**

MIGROS
Ein **M** besser.

Wegwerfen – nein, danke

Viele Lebensmittel landen im Abfall. Um dies zu vermeiden, hat die Migros verschiedene Massnahmen ergriffen. Forum elle sagt, welche.

Text Gabi Buchwalder

Wie viele Lebensmittel gelangen in der Schweiz in den Abfall?

Laut einer Studie des WWF werden ein Drittel aller Lebensmittel nicht als solche verwendet. Für 45 Prozent dieser Lebensmittelabfälle sind private Haushalte verantwortlich.

Warum werden Lebensmittel nicht konsumiert?

Die Erfahrung zeigt, dass Lebensmittel mit ein paar Flecken oft in den Läden liegen bleiben und weggeworfen werden müssen. Darum werden viele Früchte und Gemüse schon bei den Bauern oder den Verteilzentren ausgemustert. Zudem akzeptiert die Migros zum Beispiel keine Karotten, die zu lang oder zu dünn sind, da sie nicht in die Verarbeitungs- oder Verpackungsmaschinen passen oder schnell brechen. Um trotzdem Äpfel, Karotten oder Kartoffeln berücksich-

tigen zu können, die nicht von erster Qualität sind, bietet die Migros solche Ware in der M-Budget-Linie an. Der Konsument kann dann selber wählen, welche Produkte er kaufen will.

Wie viele Lebensmittelabfälle gibt es bei der Migros?

Untersuchungen zeigen, dass nur 1,3 Prozent der Lebensmittel, die die Migros-Filialen und die Gastronomie anbieten, nicht als solche verwertet werden.

Was tut die Migros, um solche Abfälle zu reduzieren?

Dank einer ausgeklügelten Logistik und einer genauen Bestellplanung erhalten die einzelnen Filialen möglichst nur die Warenmenge, die sie innert nützlicher Frist verkaufen können. Bleiben trotz guter Planung einige Produkte in den Regalen liegen oder läuft ihr Mindesthaltbarkeitsdatum demnächst ab, >



Lebensmittel, die nicht erster Qualität entsprechen, bleiben oft in den Regalen liegen.

EUROBUS *Deluxe***Europa genussvoll bereisen**

- Deluxe-Bus mit 2+1 Bestuhlung
- Mittel-/Erstklasshotels
- kleine Reisegruppen (max. 33 Pers.)

Für Schnellbucher:
11 % Rabatt

Königsstuhl auf Rügen

Ostsee – Rügen – Usedom

7 Tage ab
CHF 1025.-

1. TAG: SCHWEIZ – HANNOVER

Fahrt durch das Elsass in Richtung Norden nach Hannover.

2. TAG: HANNOVER – LÜBECK

Quer durch die Lüneburger Heide nach Celle. Bummel durch die charmante Altstadt mit ihren über 500 liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern. Weiter durch die typische Heide Landschaft nach Lübeck. Die «Königin der Hanse» mit ihrer einmaligen gotischen Backsteinarchitektur lädt zu einem Rundgang ein.

3. TAG: LÜBECK – STRALSUND

Auf einem Stadtrundgang in Schwerin bestaunen Sie den alten Dom und das «Märchenschloss des deutschen Nordens», das Schloss Schwerin. Am Nachmittag bummeln Sie durch das wieder aufgebaute historische Zentrum von Rostock. Weiterfahrt nach Stralsund.

4. TAG: INSEL RÜGEN

(Fakultativer Ausflug) Sie erkunden mit einem einheimischen Reiseleiter die Insel Rügen. Im Schiff geht es von Sassnitz aus der Kreideküste entlang zum Königsstuhl, dem 117 m hohen Kreidefelsen. Fahrt mit dem Car ins Ostseebad Binz und zurück nach Stralsund. Am Abend spazieren Sie mit lokaler Reiseleitung durch die Stadt.

5. TAG: INSEL USEDOM

Ausflug zur «Badewanne Berlins», auf die Insel Usedom. 40 km Sandstrand, schroffe Steilküsten und schilfbewachsene Seen

erwarten Sie. Zum Schutz der artenreichen Natur der Insel wurde der «Naturpark Usedom» gegründet. Als Kontrast dazu das fröhliche Treiben in den ehemaligen «Kaiserbädern».

6. TAG: STRALSUND – LEIPZIG

Sie reisen von Stralsund zur Mecklenburgischen Seenplatte mit ihren 1000 schillernden Seen und sanften Hügeln. Am reizvollen Müritzer See unternehmen Sie eine gemütliche Schifffahrt. Weiterfahrt an Potsdam vorbei nach Leipzig.

7. TAG: LEIPZIG – SCHWEIZ

Fahrt via Bayreuth zurück in die Schweiz.

REISEDATEN

WBCODE

eosts

Sa 01.06. – Fr 07.06.	Sa 27.07. – Fr 02.08.
Sa 15.06. – Fr 21.06.	Sa 03.08. – Fr 09.08.
Sa 29.06. – Fr 05.07.	Sa 10.08. – Fr 16.08.
Sa 06.07. – Fr 12.07.	Sa 17.08. – Fr 23.08.*
Sa 13.07. – Fr 19.07.	Sa 24.08. – Fr 30.08.*
Sa 20.07. – Fr 26.07.	Sa 31.08. – Fr 06.09.**

EUROBUS PLUS

- Schnellbucher: 11% auf Katalogpreis
- Standorthotel für 3 Nächte
- Lokale Reiseleitung am 4. und 5. Tag

INBEGRIFFEN

- Fahrt im Deluxe-Bus
- Unterkunft in Erstklasshotels, Basis Doppelzimmer
- 5 x HP (Nachtessen/Frühstücksbuffet)
- 1 x ZF (Zimmer/Frühstücksbuffet)
- Ausflug Usedom
- Reiseleitung am 4. und 5. Tag
- Geführter Rundgang in Lübeck
- Stadtführungen Schwerin / Lübeck
- Altstadt Rundgang in Stralsund
- Schifffahrt Mecklenburg

PREIS PRO PERSON IN CHF

Katalogpreis	1265.-
Für Schnellbucher	1125.-
** Superspartetermin	-100.-
* Spartetermin	-50.-
Einzelzimmerzuschlag	190.-
Ausflug Rügen (fakultativ)	gratis

HOTEL

Sie wohnen in ausgesuchten ******Erstklasshotels** (offiz. Landeskat.). Alle Zimmer verfügen über Bad oder Dusche/WC, Telefon und Farb-TV. In Stralsund logieren Sie 3 Nächte im exzellenten **** **Arcona Hotel Baltic**

Exklusiver Vorteil für Leserinnen FORUM elle: Ausflug Rügen gratis (Wert CHF 70.-). Weitere 76 Deluxe- und Comfort-Rundreisen finden Sie im neuen EUROBUS-Katalog.

**EINSTEIGEORTE:**

Aarau, Arbon , Basel, Bern, Luzern, Olten, Ruswil , St. Gallen, Sursee, Windisch , Winterthur, Zürich . Annullationschutz CHF 20.-. Auftragspauschale CHF 20.-/max. CHF 40.-, gratis für VIP Travel-Club Mitglieder.

Busreisen
vom Spezialisten.

Buchen Sie jetzt:

Tel. 0848 000 212
www.eurobus.ch



bietet die Migros sie zu reduzierten Preisen an. Auch karitative Organisationen erhalten von der Migros solche Waren. Von den übrig bleibenden 1,3 Prozent der Lebensmittel lassen sich 0,2 Prozent als Tierfutter verwenden. Ausgeschlossen sind fleischhaltige Speiseabfälle, die laut Gesetz Tieren nicht mehr zum Fressen gegeben werden dürfen. Aus 0,8 Prozent der Lebensmittel produziert die Migros Biogas, aus 0,1 Prozent Kompost. Schliesslich landen gerade mal 0,2 Prozent als Abfall in der Kehrrichtverbrennungsanlage. Zudem untersucht die Migros, wie sich das Mindesthaltbarkeits- oder das Verbrauchsdatum ohne Qualitätsverlust verlängern lässt.

Warum ist es so schlimm, wenn Lebensmittel nicht verwendet werden?

Alle Lebensmittel, die wegwerfen werden, bedeuten für die Migros eine finanzielle Einbusse. Auch aus ökologischen Gründen sollte man Lebensmittelabfälle vermeiden. Denn jedes Nahrungsmittel wurde mit grossem Energieaufwand hergestellt. Wird es nicht konsumiert, braucht der Mensch ein neues Produkt, um sich die nötigen Kalorien zuzuführen. Das bedeutet wiederum einen neuen Energieverbrauch. Zudem sind Lebensmittelabfälle ein Zeichen für einen zu sorglosen Umgang mit der Nahrung und widerspiegeln die geringe Wertschätzung mancher Konsumentinnen und Konsumenten in den Industriestaaten Lebensmitteln gegenüber.

Profitiert man denn in den Entwicklungsländern davon, wenn wir keine Lebensmittel wegwerfen?

Für ein hungerndes Kind in einem Entwicklungsland spielt es höchst-

Nur 1,3 Prozent der Lebensmittel in den Migros-Läden werden nicht konsumiert.



Quelle: MGB

tens indirekt eine Rolle, ob die Konsumentin eines Industriestaates einen Apfel wegwirft oder isst. An sich wird genügend Nahrung produziert; das Problem ist deren Verteilung: In einem Teil der Welt ist zu viel Nahrung vorhanden, in einem anderen zu wenig. Die Migros setzt sich deshalb im Rahmen ihrer Möglichkeiten für «Hilfe zur Selbsthilfe» ein. •

Ein Teil von

GENERATION **M**



Hör auf die Natur.

Sie schenkt uns jeden Tag, was gut für uns ist. Alles zu unseren natürlichen Produkten auf www.migros.ch/bio

.....



Die Natur weiss, was gut ist.

MIGROS

Ein **M** besser.

Savognin entdecken

In der Ferienregion Savognin Bivio Albula befindet sich der grösste Naturpark der Schweiz. Hier kommt jeder auf seine Kosten: Die Kleinen treffen sich im Pinocchio-Club oder am Badesee, auf Biker warten 800 Kilometer Touren, und Wanderer entdecken die Natur in ihrer Ursprünglichkeit. Die Antworten auf die Wettbewerbsfragen im Bulletin finden Sie unter www.forum-elle.ch oder www.savognin.ch



Exklusiv: Mitglieder von Forum elle erhalten für ihre Buchung eine Überraschung aus der Drogaria Surses. Einfach angeben, dass Sie von Forum elle sind, schon bekommen Sie Kosmetika, hergestellt aus Savogniner Edelweiss.

Gewinnen Sie ein Wochenende im Savognin.

Beantworten Sie folgende Fragen:

1. In welchem Jahr wurde Forum elle gegründet?
O 1947 E 1957 P 1967
2. Wie viele Sektionen in der Schweiz hat Forum elle?
T 8 F 12 L 16
3. Wo befindet sich Bivio Albula?
L in Graubünden T im Tessin A im Elsass
4. Wie heisst der grösste Naturpark der Schweiz?
U Albula O Greina E Parc Ela

Lösungswort
1 2 3 4

Einsendeschluss/Teilnahmebedingungen: Schicken Sie das Lösungswort mit dem Vermerk «Ich bin Forum-elle-Mitglied» oder «Ich werde Forum-elle-Mitglied und darf am Wettbewerb teilnehmen», Ihrem Namen, Ihrer Adresse und E-Mail-Adresse bis 30.4.2013 an Savognin Tourismus im Surses, Kennwort Forum elle, Stradung, 7460 Savognin, oder via E-Mail: ferien@savognin.ch

Die Gewinnerin wird ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Nichtmitglieder von Forum elle sind von der Wettbewerbsteilnahme ausgeschlossen. Die Auflösung finden Sie ab 2.5. auf der Forum-elle-Website oder in der nächsten Forum-elle-Ausgabe (Sept./2013).

Impressum

Herausgeberin Forum elle, www.forum-elle.ch, nicht statuarisches Organ der Migros, parteipolitisch ungebunden und konfessionell neutral **Inhaltliche Gesamtverantwortung:** Esther Girsberger, Zentralpräsidentin Forum elle **Konzept & Realisation** Corporate Publishing, Migrosmedien, 8005 Zürich

Ein Teil von

GENERATION M

Bestes vom Schweizer Bauernhof.



Tun Sie sich und der Natur etwas Gutes. Mit den Produkten von TerraSuisse geniessen Sie den natürlichen Geschmack aus nachhaltiger Landwirtschaft und unterstützen gleichzeitig über 12000 Schweizer Bauernhöfe und all ihre Bewohner.



www.migros.ch/terrasuisse

MIGROS
Ein M besser.