

# MIGROS MAGAZIN

Ausgabe Aare, AZA 3321 Schönbühl-Shoppyland, Psohg DP AG Ent. bez. A 44631.



## Die Themen

### «1 gratis»

In der Migros gibts jetzt zwei für eins. Seite 67

### Sozialer Unternehmer

Nominiert für die Wahl zum «Social Entrepreneur»: «Blinde Kuh»-Gründer Stefan Zappa. Seite 16

### Bitte lächeln!



Tierfotografin Diana Schnarwiler zeigt, wie man Katzen & Co. ins rechte Licht rückt. Seite 86

# Als Lebensschule in die Karibik

**Land in Sicht?** Matthias Jeker und elf Jugendliche segeln in selbst gebauten Schiffen über den Atlantik und testen ihr Teamverhalten.



Toni Vescoli  
**So bleibt man 42 Jahre glücklich verheiratet.**  
Seite 26



Monika Seps  
**Die Schachqueen spielt sich Zug um Zug an die Spitze.** Seite 110

# Segeltörn ins Leben

**Zwölf junge Basler überqueren den Atlantik** in zwei selbst gebauten Katamaranen. Die Reise in die Karibik ist eine segeltechnische, aber auch eine soziale Herausforderung.

**D**iese Nacht konnte ich lange nicht schlafen. Ich steuerte das Schiff und bestaunte den Sternenhimmel.» Matthias Jeker steht auf Deck der «Solea». Ringsherum die Weite des Atlantiks, Wolkenspiele und Wellen, Wellen, Wellen. Doch verloren kommt er sich nicht vor. Er sei konzentriert auf das Schiff und das unmittelbare Drumherum.

Am 6. Dezember 2007 sind der 20-Jährige und elf weitere junge Menschen aus der Region Basel in Gibraltar mit den selbst gebauten Katamaranen «Solea» und «Planado» in See gestochen. Ziel: Karibik. Und wieder zurück. «Immer in der Natur sein und die Freiheit spüren», das ist Charlotte Schallers (20) Motivation, am Projekt

*Lesen Sie weiter auf Seite 12*



Der erste grosse Thunfisch: Leonard sorgt für frischen Fisch an Bord.



Welche Früchte halten sich im tropischen Klima am längsten? Auseinandersetzung mit der Lebensdauer von Nahrungsmitteln.

**OHNE GESUNDES ESSEN GEHT GAR NICHTS**



Thunfisch mit Gemüse: Für Leistungsfähigkeit und sonnige Laune ist gutes und ausgewogenes Essen wichtig.



«Transatlantic» teilzunehmen. Leonard Schaffner (18) reizen Nervenkitzel und das motivierte Team. Dieses besteht aus zwölf ausgewählten jungen Leuten zwischen 18 und 26 Jahren mit einem Schulabschluss, die vor einer weiteren Ausbildung ein Zwischenjahr einlegen. Charlotte, Leonard und Matthias sind drei davon, engagiert, intelligent, zuvorkommend.

**Hochsee-Segelprüfung abgelegt**

Als bessere Jugendliche sehen sie sich aber nicht: «Es ist eine grosse Chance, dass wir am Projekt teilnehmen dürfen.» Zum Projekt, das die Jugendlichen zum grossen Teil selbst finanzieren, sagt Matthias: «Wir wollen zeigen, was junge Menschen erreichen können, wenn sie wirklich wollen.» Mit Einfach-soins-Boot-steigen ist es denn auch nicht getan.

Die Vorbereitungen begannen im August 2007. Das Unternehmen, inklusive Überfahrt, Aufenthalt in der Karibik und Rückfahrt, wird im Juni 2008 fertig sein. «Ich will extrem viel lernen in diesem Jahr», sagt Charlotte – sie hat wie die anderen Teilnehmenden im August die



**EINMAL KARIBIK RETOUR**

**Projekt «Transatlantic»**

Im Projekt «Transatlantic» überqueren junge Menschen in Katamaranen den Atlantik, um ihre Persönlichkeit zu stärken. Getragen wird das rund 300'000 Franken teure Projekt vom gemeinnützigen Verein Jugendprojekte und der Freien Oberstufenschule Baselland (FOS). Finanziert wird es grösstenteils durch die Jugendlichen selbst, zudem durch Sponsoren, Spenden und die Vermietung der Schiffe.

siebenstündige Hochsee-Segelprüfung abgelegt. Noch im Frühling hatte sie keine Ahnung vom Segeln. Sie musste Fragen zur Navigation beantworten und Seekarten lesen, anhand von Gezeiten und Wind den Kurs des Schiffes berechnen, internationales Seerecht und Medizin an Bord beherrschen.

Neben den segeltechnischen Herausforderungen gibt es auf der Atlantiküberquerung eine weitere – wohl noch grössere – zu meistern: die soziale. Leonard meint dazu: «Wir

Anzeige

**Karibik-Feeling zum stark reduzierten Joker-Preis**  
**STRÄNDE, PALMEN UND MEER!** ab CHF **3995.-\*** inkl. Flüge, Hafentaxen

**Reise A: (13 Tage) 16.02. bis 28.02.08**  
**Reise B: (12 Tage) 27.02. bis 09.03.08**  
**Reise C: (13 Tage) 08.03. bis 20.03.08**

**Joker-Preise pro Person bei Doppelbelegung**  
 inkl. Flüge, Hafentaxen

| Kat. | Kabinebeschreibung        | Reise A Nr. 583 |        | Reise B Nr. 739 |        | Reise C Nr. 275 |         |
|------|---------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|---------|
|      |                           | Offiz.          | Joker  | Offiz.          | Joker  | Offiz.          | Joker   |
| 1    | Joker 2-Bett Innenkabine  | 5390.-          | 4235.- | 5090.-          | 4095.- | 4690.-          | 3995.-* |
| 2    | Joker 2-Bett Aussenkabine | 6590.-          | 4825.- | 6390.-          | 4695.- | 5590.-          | 4595.-  |
|      | Einzelkabinen-Zuschlag    |                 | 25%    |                 | 25%    |                 | 25%     |

**Westlich, östlich oder südlich:** drei einmalige und traumhafte Aktionen für Sonnengeniesser mit verlockenden Reisezielen wie La Havanna, Antigua oder Bermudas. Erleben Sie die Karibik auf eine familiäre Art und Weise mit einem kleineren Schiff (290 Gäste), das vielfältige Anlaufhäfen, einen sehr aufmerksamen Service und Landausflüge in deutscher Sprache bietet.

**MS Vistamar\*\*\***

**ACHTUNG:** Bei Jokerangeboten erhalten Sie die Kabinennummer erst mit den Reiseunterlagen. Die Angebote sind zeitlich limitiert und können jederzeit vom Markt zurückgezogen werden. Ein rasches Buchen ist empfehlenswert. Einreisebestimmungen: Schweizer Bürger benötigen einen gültigen Reisepass, der mindestens 6 Monate über das Rückreisdatum hinaus gültig ist.

**Weitere Top-Angebote finden Sie unter:** [www.cruisecenter.ch](http://www.cruisecenter.ch)

Kreuzfahrten, günstiger online buchen!

**CruiseCenter™**  
 Tel. 044 350 89 89, Fax 044 350 89 85  
[www.cruisecenter.ch](http://www.cruisecenter.ch)



Zeitvertreib: Auf ein gutes Buch verzichtet Leonard auch an Bord nicht.



Schlafen: Viel Raum für persönliches Gepäck bleibt in den Doppelkojen nicht.

## FÜR LANGE ZEIT AUF ENGEM RAUM

leben auf dem Schiff eng nebeneinander. Jeder muss dem Team treu bleiben und sich beherrschen können. Niemand kann aussteigen.»

Der Segeltörn von Gibraltar in die Karibik dauert mindestens einen Monat. Dort ist neben Erholung und Entdecken der Region auch das Sportsegeln mit Regattatraining angesagt. Der Rückweg ist via Azoren im April 2008 geplant. Während dieser langen Zeit lernt man sich kennen, und man kann sich ganz schön auf den Nerv gehen. Jede Woche führt die Gruppe eine

Rückblicksrunde durch. «Nix mit Gschpürschmi-fühlschmi», wehrt Matthias ab. In diesen Runden kommen ärgerliche Situationen auf den Tisch, üben die Jugendlichen konstruktive Kritik und stecken ehrliche Rückmeldungen ein. Die Jugendlichen trainieren dabei Fähigkeiten, die in der heutigen Berufswelt sehr gefragt sind: Teamfähigkeit, Organisation, Sozialkompetenz, Selbsteinschätzung, Vertrauen. Keine Dusche, kein Bier, keine Mama. An

*Lesen Sie weiter auf Seite 14*

Anzeige

# Wir machen Ernst mit Energiesparen.

**191.-**  
20%

**Exklusiv bei uns**



**MIONECO**  
**Luftbefeuchter 7135**  
Ultraschallverbler (Kaltluft), energiesparend, Befeuchtungsleistung bis 400/550 g/h, Wassereinhalt 6,5 Liter, geeignet für Räume bis 60 m<sup>2</sup>/150 m<sup>3</sup> / 7176.076  
Optional erhältlich: Silver-Block Fr. 46.- / 7176.046, Brikalkungspatrone Fr. 19.50 / 7176.811, Nachfüllkanister Fr. 29.- / 7176.008

**119.-**  
40%



**MIO/STAR**  
**Luftbefeuchter Sequoia**  
Verdunster-Prinzip (Kaltluft), energiesparend, Befeuchtungsleistung 600g/h, 2 abnehmbare Wasserbehälter mit total 7,6 Liter Inhalt, geeignet für Räume bis 120 m<sup>2</sup>/300 m<sup>3</sup> / 7176.072  
Optional erhältlich: Verdunsterkassette Fr. 18.- / 7176.014, Wasserfrischhaltetabletten Fr. 9.50 / 7176.654

**79.-**  
20%

**++ PlusPlus Nr. 1 ++**  
**2 Jahre Garantie ohne Wenn und Aber.**



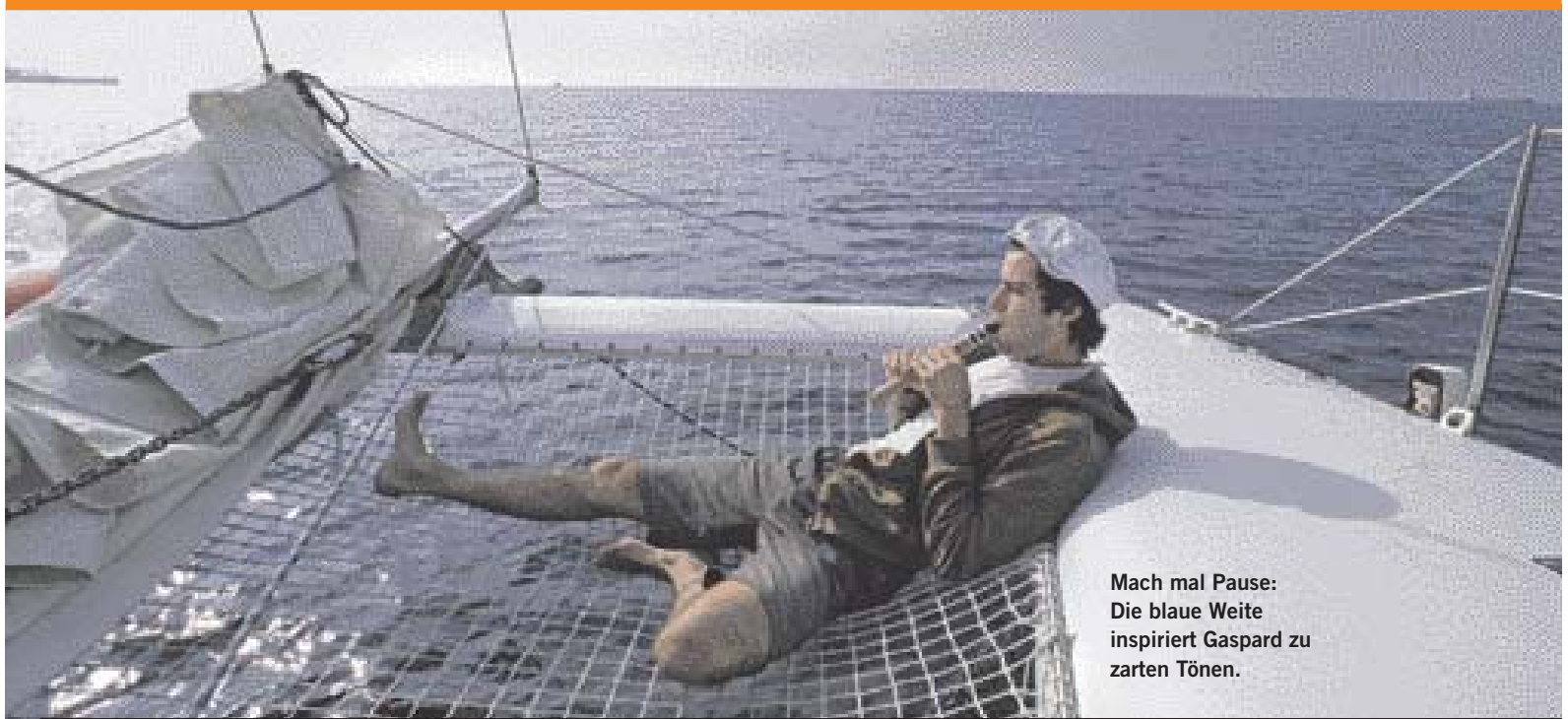
**MIO/STAR**  
**Luftbefeuchter Tender**  
Verdunster-Prinzip (Kaltluft), energiesparend, Wassereinhalt 6 Liter, geeignet für Räume bis 50 m<sup>2</sup>/125 m<sup>3</sup> / 7176.071  
Optional erhältlich: Verdunsterkassette Fr. 18.- / 7176.014, Wasserfrischhaltetabletten Fr. 9.50 / 7176.654

**Neuheit**

Aktion gültig vom 8.1. bis 21.1.2008 oder solange Vorrat. Dieses und andere Geräte finden Sie in M-Electronics- und grösseren Migros-Filialen.

[www.melectronics.ch](http://www.melectronics.ch) **Garantiert Freude.**

**m electronics**  
**MIGROS**



Mach mal Pause:  
Die blaue Weite  
inspiriert Gaspard zu  
zarten Tönen.

**RELAXEN GEHÖRT AUCH ZUR ATLANTIKÜBERQUERUNG**



Charlotte trägt rutschfeste Segelsohlen (oben). Nur mit gegenseitigem Respekt und Vertrauen schafft man diese Reise (rechts).



Bord machen die Jugendlichen alles selbst. Bei starkem Seegang kochen sie Lauchreis, backen Brot und nehmen Thunfische aus.

Sie behalten die Übersicht über 900 Liter Trinkwasser, 40 Kilo Teigwaren und mehr als 200 Konservendosen. Putzen das Klo und halten den Salon in Ordnung. Versuchen, die ständig feuchter und salziger werdenden Kleider

und Schlafsäcke zu schützen. Nach getaner Arbeit gibts aber kein kühles Feierabendbier: An Bord gibts weder Kühlschrank noch Alkohol. «Wir segeln 24 Stunden pro Tag. Da müssen alle zurechnungsfähig sein», erklärt Matthias. Ausserdem fehlt der Platz. In den beiden Rümpfen befinden sich drei Doppelkoben, die Schiffsküche, ein Salon mit Esstisch,

Navigationsraum und WC. Die nächste Dusche steht in der Karibik. Verbunden sind die Rümpfe durch das Cockpit, wo man in Wind und Wetter das Schiff bedient. Nachts kann es empfindlich kühl werden, und grosse Wellen spritzen alles nass.

**Florian Wolf kennt jede Schraube**

Mit viel Liebe wurden die beiden hochseetauglichen Katamarane von zwölf Schülerinnen und Schülern der Freien Oberstufenschule Baselland in MuttENZ zwischen 2000 und 2002 gebaut. Mit dabei waren Florian Wolf (26) und Christian Müller (24), die jetzt mitsegeln und das Projekt «Transatlantic» leiten. Sie kennen jede Schraube und können praktisch alles an Bord reparieren.

Die Schiffe sind mit modernstem technischem Gerät und Sicherheitsmaterial ausgerüstet. Das grösste Risiko besteht darin, das Wetter falsch zu lesen. Keine Angst, dass etwas passieren könnte? Leo fürchtet sich am meisten vor Seekrankheit. Matthias hat einfach einen Riesenrespekt. Charlotte gibt zu bedenken, dass sie lange Zeit weg sein würden. Aber alle wissen, dass sie gut vorbereitet sind und freuen sich übers Segeln. Und Matthias wünscht sich einfach «ä riise geils Jahr».

Text Milena Conzetti, Bilder Oliver Brenneisen

Mehr Infos: [www.fossailing.org](http://www.fossailing.org)



Wann segelt man «am Wind»?  
Was bedeutet «Halsen»? Der Segelwissenstest auf [www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch).

# Schutz und Sicherheit ab 50

Für Personen zwischen 50 und 75



## Privileg

Die Lebensversicherung mit garantierter Auszahlung und ohne Gesundheitsprüfung!

### Ihre Vorteile auf einen Blick

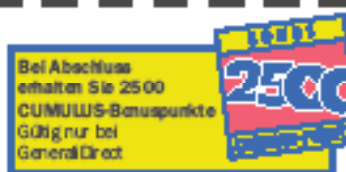
- ▶ Keine Gesundheitsfragen bis zu einer garantierten Versicherungssumme von CHF 100'000.–
- ▶ Garantierte Todesfallsumme
- ▶ Garantierte Auszahlung bei Vertragsablauf
- ▶ Garantierte Annahme für Neukunden
- ▶ Zusätzliche Renditechancen dank Fondsanlagen
- ▶ Steuerprivilegiert

Privileg ist die einzige fondsgebundene Lebensversicherung in der Schweiz, welche Personen ab 50 ohne Gesundheitsprüfung abschliessen können.

Wir tragen dem Umstand Rechnung, dass man sich gerade in diesem Alter für spätere Ausgaben absichern will. Deshalb garantieren wir Ihnen von Beginn weg eine Auszahlung bei Vertragsablauf sowie eine Todesfallsumme, welche Ihren Partner oder Ihre Familie absichert. Falls Sie sich heute überlegen, wie Sie Ihre Bildungsreise, Ihre Harley-Davidson, Ihren Umbau der Wohnung finanzieren oder sich andere Wünsche erfüllen möchten, dann brauchen Sie Privileg.

## Gutschein für eine Gratis-Offerte

Einsendeschluss 23. Januar 2008.



Ja, ich wünsche eine Offerte für die Privileg-Lebensversicherung.

Frau  Herr

Berechnen Sie mir die Offerte mit dem folgenden monatlichen Beitrag:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

CHF 100.–  CHF 150.–  CHF 200.–  CHF 500.–  
(gewünschten Betrag ankreuzen)

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

andere monatliche Prämie: CHF \_\_\_\_\_  
(gewünschten Betrag nach Wahl eintragen, mind. CHF 70.–)

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Gewünschte Versicherungsdauer:

Geburtsdatum: [ ][ ] [ ][ ] 19 [ ][ ] [ ][ ] (Tag/Monat/Jahr) 939/9725

von \_\_\_\_\_ Jahren oder  bis zu meinem 85. Lebensjahr  
(Minstdauer 10 Jahre, maximales Schlussalter 85 Jahre)

Beruf: \_\_\_\_\_

Gewünschte Prämienzahlung:

Nationalität:  CH  andere: \_\_\_\_\_ Aufenthaltsbewilligung:  B  C

monatlich  1/4-jährlich  1/2-jährlich  jährlich\*  
(\*bei jährlicher Zahlungswaise profitieren Sie von höheren Leistungen)

Privat  Geschäft

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

CUMULUS-Nummer: 2099 [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ]

(Diese finden Sie auf Ihrer CUMULUS-Karte unterhalb des Strichcodes.)



Gratis-Info 0800 881 882 · GeneralDirect.ch · Fax 0800 888 020

Einfach

Gutscheine bis spätestens am 23. Januar 2008 einwenden an General Direct, Postfach 1036, 8034 Adliswil 1. Oder an die Hotline-Nummer 0800 888 020.

