

schnapp SCH(L)USS

Ferienschnappschuss aus der Türkei: Sabina Müller vom «aare INFO»-Design-Team hat in der Migros Türk ihren Ausflugsproviant eingekauft.



Damit wir im Saft bleiben

Die Kerlchen sind schnell. Mit bis zu 160 Stundenkilometern fliegen Erkältungsviren beim Niesen durch die Luft. Und sie schaffen es bis zu vier Meter weit. Manchmal liegen sie auch einfach faul auf der Haut eines Menschen, sie überleben auf fast allen Materialien und in der Luft. Schaffen es die Viren von anderen zu uns, können

sie eine Infektion auslösen. Wir werden krank.

Mit der Kälte kommen die Erkältungsviren vermehrt. Aber wir können etwas dagegen tun, damit sie uns nicht erwischen: das Immunsystem stärken. Trotzdem können wir den Viren beispielsweise besser, indem wir uns bewegen. Eine Trainings-



So können Mitarbeitende profitieren

In Bootcamper-Trainings bewegt man sich draussen und trainiert mit dem eigenen Körpergewicht. Man muss nicht regelmässig dabei sein, sondern kann jedes Training einzeln kaufen. Ein Training kostet 25 Franken, 10 Trainings 235 Franken. Mitarbeitende der Migros Aare bezahlen nur 50 %: einfach bei der Buchung im Feld «Gutscheincode» die Personalnummer eingeben. www.bootcamper.ch

Hat einem die Grippe erwischt, muss man nicht zwingend sofort zum Arzt: Bei der telefonischen Gesundheitsberatung sante24 von Swica können sich alle Mitarbeitenden gratis beraten lassen. **Tel. 044 404 86 86** (24 Std./7 Tage)

Details zu diesen und vielen weiteren Mitarbeitenden-Angeboten finden Sie im «aare NET» (Startseite > MA-Angebote).

MA-
Angebot

möglichkeit findet man bei Bootcamper.ch (siehe Kasten). Wem ein solches Training zu viel ist, der kann zügige Spaziergänge an der frischen Luft in den Alltag einbauen. Das trägt

bei zu einer starken Abwehr – genauso wie genügend Schlaf, Vitamine oder das regelmässige Händewaschen. Die Erkältungsviren sind zwar sehr schnell. Wir dafür aber zäh. **ps**

Kriminalroman aus dem Detailhandel

Véronique von Greifenbach, Chefin einer grossen Schweizer Supermarktkette, erhält ein attraktives berufliches Angebot. Sie bittet um Bedenkzeit und reist allein nach Mauritius. Dort kommt sie unter fraglichen Um-

ständen ums Leben. In «Tod auf der Trauminsel» geht es um den Schweizer Detailhandel, die Freimaurei, den Fleischschmuggel aus dem ehemaligen Ostblock – und um die berühmteste aller Briefmarken:

die Blaue Mauritius. Das Team der Berner Kantonspolizei um Joseph «J.R.» Ritter ermittelt global und gewohnt routiniert. Autor ist Thomas Bornhauser, ehemaliger Kommunikationschef der Migros Aare. **kg**



«Tod auf der Trauminsel» ist der dritte Krimi von Thomas Bornhauser.

25 Bücher zu gewinnen

Die «aare INFO» verlost 25 Exemplare des druckfrischen Krimis. Senden Sie eine E-Mail mit Betreff «Krimi» an ma-verlosung@migrosaare.ch. Geben Sie Vorname/Name und Arbeitsort (Abteilung/Filiale) an.

Teilnahmeschluss: 31. Oktober 2017.

WIN