

PubliBärn

Nr. 1 / April 2001

 PUBLICITAS

publimag

publimedia

Hören Sie auf, mir Zeit zu stehlen!

Ein Hilfeschrei, oder vielleicht war es ein Hilfefluch, welcher alle Mitarbeiter der Publicitas Bern in diesem Frühjahr per Mail erreichte. Ärgerlich sei es, wenn auf Mitteilungen, welche in der internen Post verschickt werden, weder Empfänger noch das Visum des Absenders notiert werde. Auch eine Zeitangabe bzw. Datumvermerk suchte der enervierte Mitarbeiter vergebens. Gegen dieses mangelhafte Kommunizieren beziehungsweise Unterlassen von einfachsten professionellen kaufmännischen Grundsätzen wehrte er sich mit seinem «Aus-dem-Bauch-heraus»-Mail zurecht.

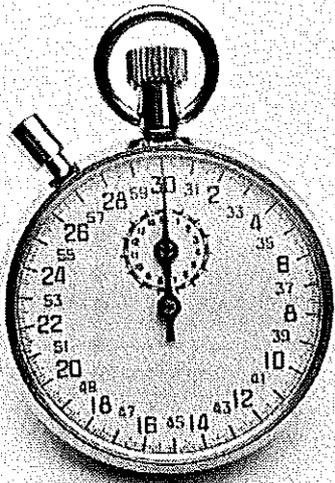
Täglich wird uns von unserer kostbaren Zeit geraubt, durch schlechte Vorbereitung von Sitzungsteilnehmern, mangelhaft ausgefüllte Briefings, Tür- und Angelgespräche, sowie schlechter Kommunikation. Dabei könnte die Effektivität unseres täglichen Arbeitseinsatzes enorm erhöht werden, wenn wir alle uns bei allen unseren Arbeitsschritten entsprechend verhalten. Um dies zu erreichen, müssen wir uns vor Augen führen, welches Verhalten im Arbeitsalltag nicht unbedingt positive Effekte mit sich bringt. Gerne beschreibe ich einige Beispiele:



In dieser Ausgabe:

**Wissen Sie, wie die Post abgeht?
Ab Seite 9 finden Sie die Geschichte
«Ein Tag im Postbüro».
Ein spannender Einblick in diesen
Service-Bereich.**

Hören Sie auf, mir Zeit zu stehlen!



Packen Sie die Zeitdiebe an den Hörnern und helfen Sie mit, einander nicht mehr die Zeit zu stehlen! Im Übrigen kann ich allen das Seminar der PubliPresse «Baustein 701 - Arbeitsmethodik» sehr empfehlen. Es hilft einem, sich so zu organisieren, dass man auch mit anderen Stellen effizient und professionell zusammenarbeiten kann.

Schöne Ostern und viel Zeit wünscht Ihnen....

Martin Bürki.

(Fortsetzung von der Titelseite)

«Der Guerilla-Kontakter»

«Hast Du schnell eine Minute Zeit?» werde ich von einem im Türrahmen lehenden Herr X gefragt. Natürlich dauert dann die kleine Sache eine Ewigkeit und ich kann eine noch wichtigere Sache nicht erledigen.

→ Lösung: Flexibilität in Ehren, aber auch interne Termine können und sollten telefonisch abgesprochen werden.

«Der Reinplatzer»

Angeregt unterhalte ich mich mit einer Kollegin über eine wichtige Sache, beide haben wir nur sehr wenig Zeit uns diesem Thema zu widmen.

Frau X hat jedoch keine Probleme uns zu unterbrechen und eine Frage, welche eigentlich gar nicht dringend war, zu stellen.

→ Lösung: In der Geschäftswelt gelten dieselben Regeln wie in der privaten Kommunikation.

«Der Unvollständige»

Herr X hat sich angemeldet, um eine spezielle Anfrage zu besprechen. Statt ein vorbereitetes Briefing dabei zu haben, sucht er ewig in seinem ungeordneten Dossier umher und versucht gleichzeitig sein Anliegen vorzubringen. Er erwartet, dass sich mit diesen unzusammenhängenden Sätzen und den noch nicht sortierten Unterlagen nun sein Problem löst.

→ Lösung: Jede Besprechung ist bestmöglichst vorzubereiten. Die Unterlagen, Aufträge, Briefings sind vorzubereiten. Die Verantwortung für das eigene Tun und die eigenen Aufgaben ist nicht abschiebbar.

«Der Graffiti Künstler»

Egal ob Herr X einen Zeitungskatalog benötigt oder Frau Y ausrichten möchte, dass ich jemanden zurückrufen sollte, immer wieder finde ich abgerissene Zettel mit unleserlicher Schrift auf meinem Pult vor. Fehlt dann auch noch das Visum und das Datum des Absenders, liegen die Chancen hoch, dass dieser Zettel im runden Ordner abgelegt wird.

→ Lösung: Die Benützung von Telefonnotizblöcken sowie die Standardvorlagen im Word, wie zum Beispiel das Memo, helfen uns, eine gut lesbare und vollständige Notiz zu hinterlegen.

«Der Geschichtenerzähler»

Schön und Recht, wenn Herr X sich Zeit nehmen will, um seine Erlebnisse der letzten drei Tage in eine heitere Geschichte zu verpacken. Da für mich jedoch nur prägnante Informationsdetails aus dem Kundenbesuch von gestern relevant sind, interessiert mich der Rest herzlich wenig und stiehlt mir meine Zeit.

→ Lösung: Reduzieren Sie alle Ausführungen im Geschäftsalltag auf das Wesentliche. Gehen Sie davon aus, dass Ihr Chef von allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Informationen braucht und auch bekommt. Er wird bei dieser Informationsflut jedoch nur die absolut relevanten Angaben aufnehmen können.

Bei einem Feierabend-Bier nimmt sich jeder gerne Zeit den weiteren Geschichten zu folgen.

«Last but not least: Der Pausenlose»

Neulich trank ich mit meinem Kollegen ein Kaffee in der Pause, als er von Herr Z angesprochen wurde: «Nächsten Mittwoch können wir dann um 14.00 Uhr zum Kunden Sowieso».

Sie können sich vorstellen, dass diese zwischen Tür- und Angel-Information heitere Freude bei meinem Kollegen ausgelöst hat.

→ Lösung: Wir sind keine wandelnden Palm oder Psions. Termine in der Kaffeepause abzumachen ist nicht eine gute Idee. Im Übrigen, auch Kadermitarbeiterinnen und Kadermitarbeiter haben mal Pause...

Man munkelt, dass die grenzenlos Pausenlosen ihre «Opfer» sogar auf die Toilette verfolgen.

publimedia



Daniel Strobel

Direktor Publimedia Bern

Inhaltsverzeichnis:

Titelseite

- Seite 2 Titel-Story «Zeit»
- Seite 3 Mitteilungen der Direktionen
- Seite 4 Personal Infos
- Seite 5 Personal Infos
- Seite 6 Personal Infos
- Seite 7 Gebäude-Renovation
- Seite 8 Ein Tag im Postbüro
- Seite 9 Ein Tag im Postbüro
- Seite 10 Ein Tag im Postbüro
- Seite 11 Ein Tag im Postbüro
- Seite 12 Bericht aus New York
- Seite 13 Neue deutsche Rechtschreibung (Fortsetzung)
- Seite 14 Die Geschäftssprache
- Seite 16 Lehrlings Referat
- Seite 17 Bürokampf-Regeln
- Seite 18 Wie flucht man?
- Seite 19 Koch-Rezepte
- Seite 20 Publimedia Skiweekend
- Seite 21 Neuer Wettbewerb
- Seite 22 Schmunzel-Seite

Zügeltermin

«Möge die Übung gelingen», so spricht jeweils die bezaubernde junge Dame des Chinesischen Staatszirkus', bevor sich die Artisten an atemberaubende und spektakuläre zirkensische Höchstleistungen wagen.

Von «Möge die Übung gelingen» war wohl auch das eine und andere abendliche Stossgebet von Giovanni Trümpi begleitet, als er sich in der Planungs- und vor allem Endphase unseres Umbaus der Publimedia Bern befand.

Und heute, ein paar Tage später, nach erfolgtem Einzug in die neuen Räume im ersten und zweiten Stock, dürfen wir mit Fug und Recht behaupten: die Übung ist sehr gut gelungen!

Dies dank der tollen Planung von Giovanni Trümpi, dies aber auch dank dem flexiblen Einsatz aller Publimedia Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Und natürlich auch dank Ihnen - liebe Kolleginnen und Kollegen der City-West WG - liessen Sie uns doch während gut drei Tagen mit Vorrang den Lift benutzen. Merci vöumou!

Nun kann man und frau sich natürlich die Frage stellen: warum denn diese Übung, sind die Publimedianeer doch erst vor gut zwei Jahren im 9. Stock eingezogen? Ist ihnen die Aussicht auf die schöne Alpenwelt verleidet? Wurde das tägliche Treppenlaufen bis in die 9. Etage als zu mühsam empfunden. Oder gar; erzeugte die hohe Höhe schwindelerregende Angst?

So komplex die Fragen, so einfach die Antwort: wir hatten mittlerweile schlicht und einfach zu wenig Platz.

Kurz ein Rückblick: Als wir am 01.01.1999 die Publimedia Bern offiziell eröffneten, zählten wir 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Seit dieser Zeit konnten wir unseren Umsatz um 50 % steigern. Heute sind 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter damit beschäftigt, printegoistisch die zahlreichen Kunden, Werbe- und Mediaagenturen zu betreuen. Zusätzlich kam hinzu, dass wir unser Sitzungszimmer im zweiten Stock der Publicitas aufgrund der neuen Raumbedürfnisse der Publicitas Bern aufgeben mussten. Ein weiteres Zusammenrücken der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter war so nicht mehr möglich; die Suche nach Büroalternativen entsprechend vorgegeben.

Umso glücklicher waren wir, als sich uns durch den Wegzug der IBM die Möglichkeit bot, im ersten und zweiten Stock (den ehemaligen Büros der Werbeagentur Grimm) deren Nachfolge anzutreten.

Und wenn Sie jetzt mal schauen möchten, wie wir nun so hausen, dann kommen Sie doch einfach bei uns vorbei. Sie sind herzlich willkommen.

In diesem Sinne: möge die Übung (weiter) gelingen!

Daniel Strobel
Publimedia AG

 PUBLICITAS

Neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen stellen sich vor:



Mein Name ist **Franziska Oetiker**, geboren am 8. Juli 1950 im Sternzeichen Krebs. Ich bin ledig und arbeite 50% als Telefonistin.

Meine Lieblingsessensspeise ist Polenta mit Saltimbocca, mit einem guten Glas Wein.

Mein Ferientraum, eine Reise in den Westen der USA, werde ich mir diesen Sommer erfüllen.

Elvis Presley, Elton John und Zucchero sind meine bevorzugten Musiker.

Ich habe kein Haustier, liebe jedoch Katzen über alles.

In der Freizeit lese ich viel, liebe das Wandern und stehe oft in der Küche um neue Rezepte auszuprobieren.

Mein Name ist **Ivanka Martinovic**. Geboren bin ich am 22. Juni 1970 in Ex-Jugoslavien.

Vor 20 Jahren kam ich in die Schweiz. Ich habe eine Verkaufslernlehre abgeschlossen. Seit 11 Jahren bin ich verheiratet und habe zwei Kinder, Adriana (10 Jahre) und Fronjo (9 Jahre).

Die letzten fünf Jahre arbeitete ich mit alten- und betagten Menschen und bin wieder seit 1. 1. 2001 in der Publicitas Bern als Verkaufsassistentin tätig.



Meine Hobbys sind tanzen, lesen und vieles mehr mit meiner Familie unternehmen.

Ich höre gerne Musik aller Art, vor allem Latino. Mein grösster Wunsch ist ein eigenes Haus zu haben.

Zurück in der Schweiz arbeitete ich in den letzten 5 Jahren in einem grafischen Betrieb als Sachbearbeiterin im Verkaufsinendienst.

In meiner Freizeit koche und backe ich gerne, geniesse im Sommer unseren Garten, treibe etwas weniges an Sport (joggen, schwimmen, velofahren, wandern ... nur nicht zuviel), liebe aber auch das nichts tun.



Mein Name ist **Gabriele Andrea (Gabi) Moser**. Bin in Bern geboren (1959) und mit 3 Geschwistern aufgewachsen. Seit 1985 sind Hansueli und ich verheiratet und wohnen in Moosseedorf. Unsere beiden Töchter Tamara und Nadine sind 13 bzw. 10 Jahre alt.

Seit dem 4. 12. 2000 arbeite ich für einen Tag pro Woche in der Cafeteria.

In meiner Freizeit betreibe ich Dance-Aerobic, lese Bücher, treffe mich mit Freundinnen, höre sehr gerne Pop-Musik und gegen ein feines Essen (Filet Gulasch Stroganoff) habe ich auch nichts einzuwenden.

Um meinen Ferientraum zu erfüllen, würde eine Reise durch Südamerika an erster Stelle stehen.



Mein Name ist **Gabrielle Donat** und ich arbeite seit dem 3. 1. 2001 bei der Publicitas Bern als Verkaufsassistentin.

Am 15. 7. 1968 wurde ich hier in Bern geboren. Heute lebe ich mit meinem Partner und unserem Kater «Milou» in Meikirch.

Meine Lehre habe ich als Kaufm. Angestellte bereits bei einer Inseratenverwaltung vor langer Zeit absolviert. Danach arbeitete ich 7 Jahre in einem Bürofachgeschäft, ebenfalls im Verkaufsinendienst.

1995 waren grosse Ferien angesagt. Mein Partner und ich unternahmen eine 6-monatige Tour durch Thailand, Malaysia, Bali und Australien.

Mein Name ist **Juliana Dellenbach**. Ich bin am 22. März 1980 im Sternzeichen Widder zur Welt gekommen und habe meine ersten Jahre im Berner Oberland verbracht. Am 5. Februar 2001 durfte ich meine Stellung als Innendienstverkäuferin bei der Publicitas in Bern antreten. Meine Arbeitsanforderungen beschränken sich auf das City-West in Bern,



denn zuvor habe ich bei der Winterthur Versicherungen gearbeitet...

Aufgrund meines gestalterischen Tatendrangs male und bastle ich am liebsten in meiner Freizeit. Damit auch ich körperlich fit bleibe, gehe ich im Winter snowboarden und im Sommer bin ich schon mal mit den Inlineskates unterwegs. Wer noch mehr wissen möchte, muss persönlich zu mir kommen, da mir leider nur sechs bis sieben Sätze für meine Vorstellung zur Verfügung stehen.



Vor 21 1/2 Jahren wurde ich als **Nicole Isabel Fankhauser** geboren. Aufgewachsen bin ich im schönen Balsthal im Kt. Solothurn. Nach der Lehre bei der Publicitas Solothurn wechselte ich zur Agentur Publicitas Grenchen in den Aussendienst.

Nun bin ich hierher nach Bern gekommen, um im Verkaufsdienst Fuss zu fassen.

In meiner Freizeit betreibe ich gerne Tae bo und Aerobic, und Schwimmen ist auch eines meiner sportlichen Hobbies. Der Rest meiner Zeit gehört ganz allein meinen 5 Katzen!



Mein Name ist **René Hefti**. Ich habe am 24. Juli 1961, im Sternzeichen Löwe, als älterer von zwei Söhnen das Licht der Welt erblickt.

Bis zum 8. Lebensjahr wohnen wir am Schermenweg in Ostermündigen. Danach zogen wir in den Kanton Aargau nach Rothrist. In Rothrist durchlief ich die entsprechenden Schulen bevor ich die kaufmännische Lehre in einem Industriebetrieb absolvierte.

Es folgten Tätigkeiten in verschiedenen Branchen und Betrieben. Unter anderem war ich während 4 Jahren (1992 bis 1996) bereits in der Publicitas Filiale Olten als Kundenberater Grosskunden tätig. Die Publicitas ist mir also nicht ganz fremd.

Nun hat sich der Kreis geschlossen und ich darf mich seit dem 7. Februar 2001 wieder als Mitglied der P-Familie zählen, dies als Leiter «Diverse Regiotitel».

Noch einige Angaben zu meiner Person. Ich bin seit fast 20 Jahren glücklich mit meiner Frau Christina verheiratet. Unsere Familie besteht im Weiteren aus 3 jungen Damen, 19, 17 und 12 Jahre alt, sowie einem Hund, einem Kater und einer Kätzin. Wir bewohnen in Rothrist ein Einfamilienhaus.

In meiner Freizeit gibt es immer etwas im und ums Haus zu tun. Dazu kommen die morgendlichen

Spaziergänge mit dem Hund. Ich esse auch sehr gerne und viel, bevorzuge aber die italienische Küche und Wildspezialitäten. Wenn ich zuhause Radio höre sind dies ausschliesslich Oldies.

Als Beitrag zu meiner Fitness betätige ich mich einmal in der Woche im Turnverein SATUS Rothrist.

Bis mitte März bin ich nun in den diversen Abteilungen, um das notwendige Grundwissen für meine zukünftige Tätigkeit zu erlernen. Ich freue mich sehr auf die kommenden Aufgaben und die konstruktive Zusammenarbeit generell und natürlich speziell in meiner Abteilung.



Ich heisse **Werner Frieden** und bin am 20. Oktober 1960 im Sternzeichen Waage geboren. Bin verheiratet und habe zwei Kinder. In der Publicitas arbeite ich als Leiter Publicitas Direct.

Meine Lieblingspeisen sind: Spaghetti Carbonara und Rahmschnitzel mit «Nüdeli». Ich höre gerne Musik von: ACT, Vengaboys und Celine Dion. Meine Hobbys sind: Krafttraining, Velofahren, Schwimmen, Skifahren und Jassen.

Mein Name ist **Simon Hugli**, ich bin am 27.08.72 geboren, Sternzeichen Jungfrau. Mein Zivilstand ist ledig.

Vom 15. Januar 2001 bis 30. April 2001 arbeite ich als Assistent im Verkaufsdienst der Publicitas Bern. Ab 1. Mai 2001 werde ich als Kundenberater im Verkaufsdienst tätig sein.



Runde Geburtstage

1. Februar 2001
Peter Marc Althaus
Mitarbeiter DTP
30. Geburtstag

29. März 2001
Michael Sutter
Leiter Titelverkauf/
-promotion
30. Geburtstag

14. Mai 2001
Gabriela Bolz
Assistentin Verkauf
30. Geburtstag

Die Lieblingspeise ist Lamm-Steak (Café de Paris) mit Reis und Gemüse. Ich würde gerne einmal nach Rio de Janeiro reisen. Eine Lieblingsmusik habe ich nicht, denn ich höre mir jede Musik an, die wirklich gut ist. Ich habe keine Haustiere. Hobbys sind Musik, Tanzen und Fussball.



Name: **Müller**
Vorname: **Michael**
Geburtsdat.: 29.10.1970
Sternzeichen: Skorpion

Was ich mag:
- Musik jeglicher Art
- Die Farbe Blau
- Racelette
- Tolerante Menschen

Was ich nicht mag:
- Die Farbe gelb
- Löcher in den Socken
- Menschen mit Vorurteilen

Seit dem 1. März 2001 arbeite ich im Bereich Innendienst der Publicitas Bern als Verkaufsassistent.

Dienstjubiläen

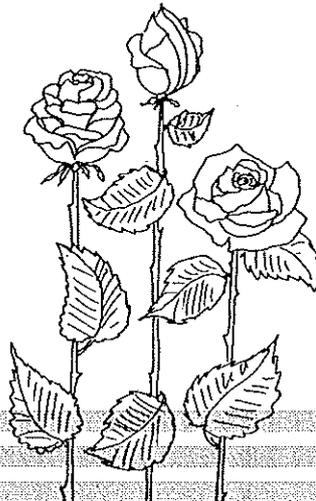
1. Januar 2001
Ursula Landolf
Verkaufsassistentin
5 Dienstjahre

1. Januar 2001
Anita Wölfli
Mitarbeiterin Cafeteria
10 Dienstjahre

1. Januar 2001
René Morgeneegg
Kundenberater
30 Dienstjahre

22. April 2001
Michael Sutter
Leiter Titelverkauf/
-promotion
10 Dienstjahre

15. Mai 2001
Adrian Aebi
Promoter Div. Pacht
10 Dienstjahre



Burgdorf

Herzlich willkommen



Yves Kauz, 1. Juli 1975

In meinem Elternhaus in Hasle b. B. (im Emmental) wuchs ich auf und absolvierte dort und in Burgdorf meine Schulzeit.

Nach meiner 4-jährigen Lehre als Augenoptiker arbeitete ich 3 Jahre in Burgdorf, in einem kleinen, aber feinen Optikergeschäft.

Bereits als 8-jähriger Knirps begann ich Eishockey zu spielen, was ich auch heute noch als 1. Liga Spieler beim EHC-Burgdorf mehr oder weniger erfolgreich ausübe.

Meine weiteren Hobbys sind Motorrad, Mountainbike und Sport allgemein.

Natürlich verbringe ich auch einen grossen Teil meiner Freizeit im Ausgang und mit meinen Copins.

Die neue Herausforderung als Kundenberater bei der Publicitas Burgdorf, die ich seit dem 3. Januar 2001 ausübe, gefällt mir sehr, und ich hoffe, mich dort möglichst schnell einzuarbeiten.

Sanierung Gebäude Seilerstrasse 8 (Publicitas + PSP)

Liebe Mitarbeiterinnen,
liebe Mitarbeiter

Aus dem nebenstehenden Beschreibung können Sie unschwer feststellen, dass in diesem Sommer einiges an Umtrieben, Unannehmlichkeiten und Bauärm auf uns zukommen wird. Dafür bitte ich Sie - auch im Namen der Bauherrschaft (PubliGroupe und PSP) - heute schon um Verständnis und Nachsicht.

Andererseits freuen wir uns heute schon darauf, dass «unser» Publicitas Haus nach der Renovation in neuem Glanz erstrahlen wird: Fenster, die wieder gegen Wind und Wetter schützen, automatische, zentralgesteuerte elektrische Storenanlagen (die aber pro Fenster auch individuell übersteuert werden können), neue sanitäre Anlagen, eine moderne Haustechnik, sichere und revidierte Liftanlagen, freundlichere Liftvorplätze und eine insgesamt gereinigte Fassade.

Selbstverständlich werden Sie ab April laufend über den Fortgang der Sanierungsarbeiten und über die zu treffenden Vorbereitungen informiert. Sollten Fragen auftauchen, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Die Projektleitung für die gesamten Sanierungsarbeiten hat die Firma PSP Management AG, Herr Pierre-André Hodel, inne.

Ich danke Ihnen heute schon für Ihr Verständnis.

Walter Althaus
Publicitas Bern

Wie bereits mitgeteilt, wird das «Zwillingsgebäude» Seilerstrasse 8 im kommenden Sommer teilsaniert. Folgende Arbeiten sind dabei vorgesehen:

Fassade:

- Reinigen und imprägnieren der Metallfassade
- Reinigen der Waschbetonplatten und Erstellen neuer Kittfugen
- Betonsanierung beim Dachgeschoss
- Neue Lamellenstoren mit vorgesetzten neuen Storenblenden
- Sanierungsarbeiten an den bestehenden Fenstern inbezug auf Dichtigkeit und Funktion. Auswechslung von «blinden» Gläsern.

Innen:

- Sanieren aller WC-Anlagen mit neuen Steigleitungen
- Renovation der Liftvorplätze vom EG bis 9. OG
- Sanieren der 3 Personenaufzüge und des Warenaufzuges im UG
- Erneuerung der Passagendecken im EG
- Teilsanierung der elektrischen Anlagen
- Sanierung der Wärmeerzeugung
- Neue Thermostatventile an Stelle normaler Ventile
- Sanierung diverser Lüftungsanlagen
- Diverse Büroausbauten im Gebäudeteil PSP

Es liegt auf der Hand, dass diese Sanierungsarbeiten zu Beeinträchtigungen für uns alle führen werden:

- Fassadengerüst für die Fassadenreinigung und die Storenmontage
- Fenster- und Sonnenschutzsanierung von innen (Dauer ca. 1 Tag pro Büro)
- Sanierung der WC-Anlagen (es werden entsprechende Provisorien zur Verfügung gestellt)
- Sanierung der Liftanlagen (während der Bauphase werden nur 1 bis max. 2 Aufzüge zur Verfügung stehen)
- Umtriebe bei der Instandstellung der Liftvorplätze
- Einbau der Thermostatventile in den Büros

Termine: Voraussichtlich werden die einzelnen Arbeiten wie folgt ablaufen (genaue Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben):

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| • Gerüst | Juni - Oktober |
| • Fenstersanierung | Juni - August |
| • Storenmontage | Juli - Oktober |
| • WC-Sanierung | Juli - September |
| • Sanierung Haustechnik | Juni - August |
| • Sanierung Liftvorplätze | September - Oktober |
| • Sanierung Passagendecken | Oktober |

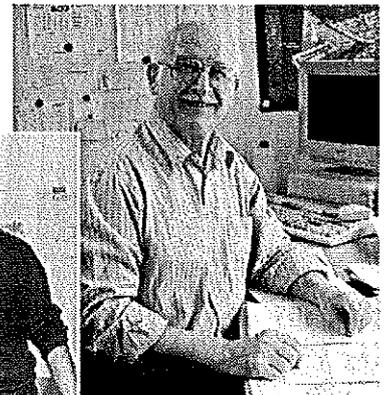
Die Bauherrengemeinschaft City-West hat mitgeteilt, dass parallel zur Sanierung unserer Gebäude die 2. Etappe der Passagensanierung im City West zwischen Juli und anfangs September ausgeführt wird.

Ein Tag im Postbüro

**Fotosession:
Montag, 5. März 2001**

In unserer Bildreportage hat sich Herr Robert Herter als Hauptdarsteller zur Verfügung gestellt. Der Name des Mitarbeiters, welcher gewöhnlich die Aufgaben erledigt, steht jeweils in Klammern gesetzt unter dem Bild.

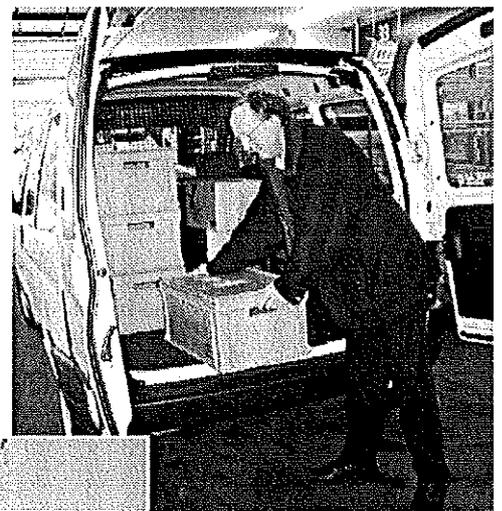
Die Hauptdarsteller, Herr Robert Herter (rechts) und Herr Hugo Lehmann (links)



Fotograf der Bildreportage, Herr Roger Von Känel hilft jeweils freitags und bei Abwesenheiten im Postbüro aus.



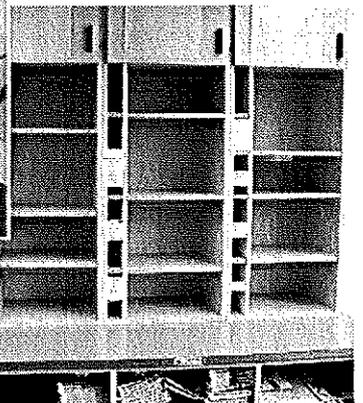
Früh aufstehen ist angesagt. Morgens um 5.15 Uhr wird sämtliche Post an der Schanzenpost abgeholt. (Hugo Lehmann).



Einladen, einladen und nochmals einladen, bis das Auto bis obenhin gefüllt ist (Hugo Lehmann).

5.45 Uhr. Ankunft Postbüro Bern. Hat das alles auf diesem Tisch Platz?

6.00 Uhr. Geschafft, das war aber knapp! (Hugo Lehmann)



Die Abteilungsfächli warten schon ganz hungrig darauf, gefüttert zu werden. Herr Herter trifft ein und hilft Herrn Lehmann bei der Fütterung.

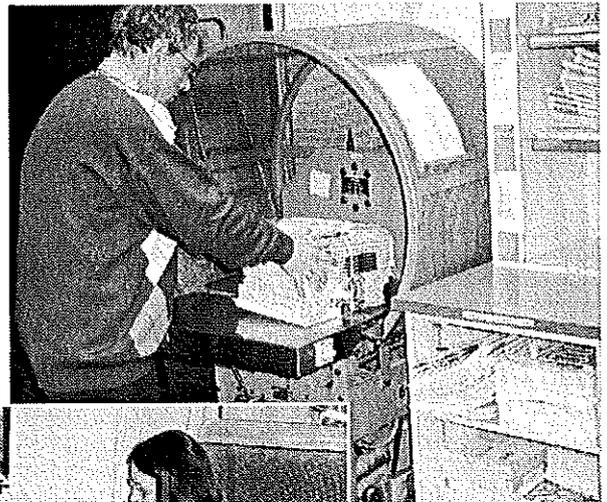
PubliBärn

... aus dem Postbüro



Die leeren Bäuche sind gefüllt.

Alles wird fein säuberlich gebündelt. Um 7.00 Uhr beginnt die Verteilung in die Abteilungen (Hugo Lehmann).



Ab 7.00 Uhr steht die Post für die Publimedia ebenfalls abholbereit. Frau Erika Heimberg packt kräftig zu.



Hallo, hat man uns vergessen?

Nein, ihr werdet noch vor 8.00 Uhr zur Publimag gebracht (Hugo Lehmann).



8.00 Uhr. Post in den Stadtschalter bringen (Hugo Lehmann).

Anschliessend 2. Post auf der Schanzenpost holen (Hugo Lehmann).

Ab 8.00 Uhr werden die Rechnungen sortiert und in die Abteilungen verteilt. Wenn kein Name des Mitarbeiters auf der Rechnung steht, wird dieser anhand der Kunden-Nr. im PUB2000 gesucht (Robert Herter).

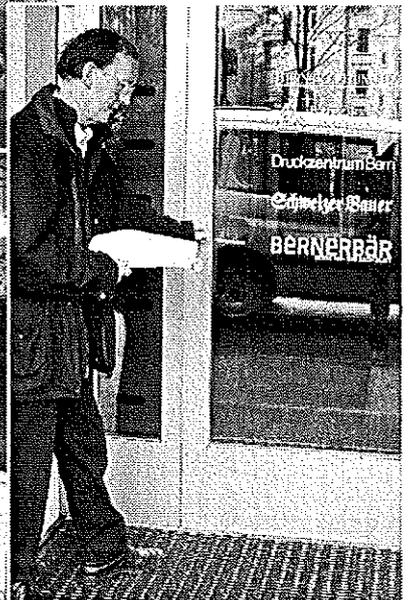


Ab 8.30 Uhr Büromaterial zusammenstellen und verteilen (Robert Herter)

Ab 9.30 Uhr Couverts stempeln und frankieren (Robert Herter)



9.00 Uhr. BZ Kurierdienst (Hugo Lehmann)



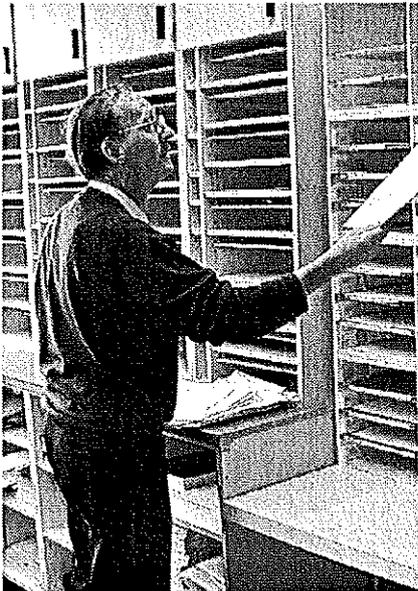
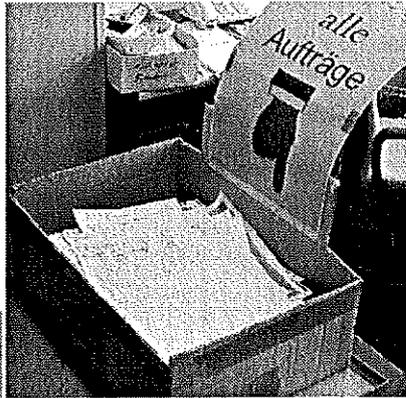
Um ca. 10.00 Uhr geht Herr Lehmann in die wohlverdiente Mittagspause und um ca. 11.00 Uhr Herr Herter.

Ab 13.30 Uhr wiederholt sich der morgendliche Kurierablauf. (Hugo Lehmann)



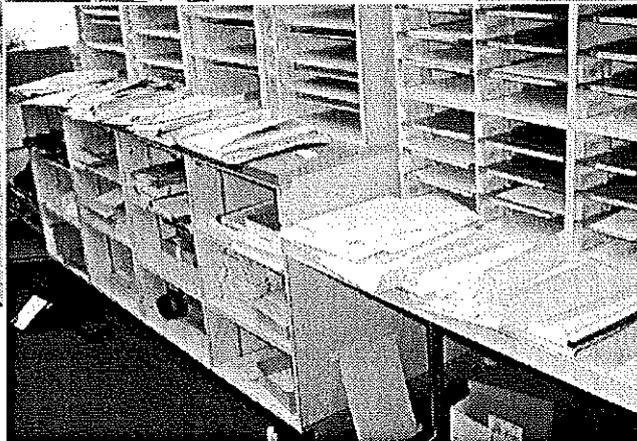
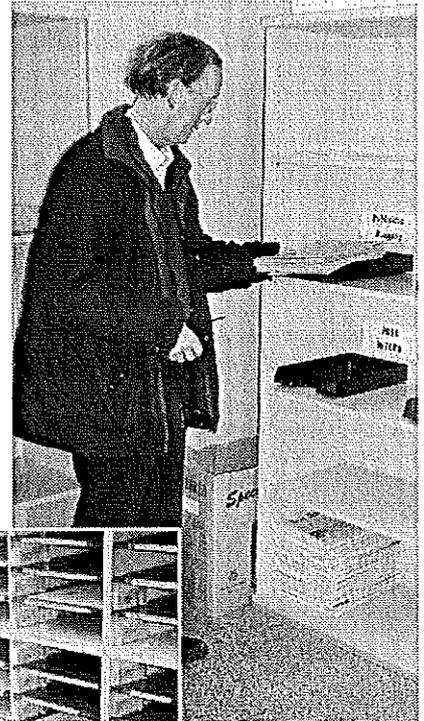
... aus dem Postbüro

Auf wen wird hier mit dem Finger gezeigt? Aha, auf die Aufträge. Sie werden ab 14.00 Uhr in die Filialfächli verteilt (Robert Herter).



Ca. 17.00 Uhr. Post verpacken (Robert Herter)

17.00 Uhr. Bund Kurierdienst und Post bei Publimag holen. (Robert Herter)



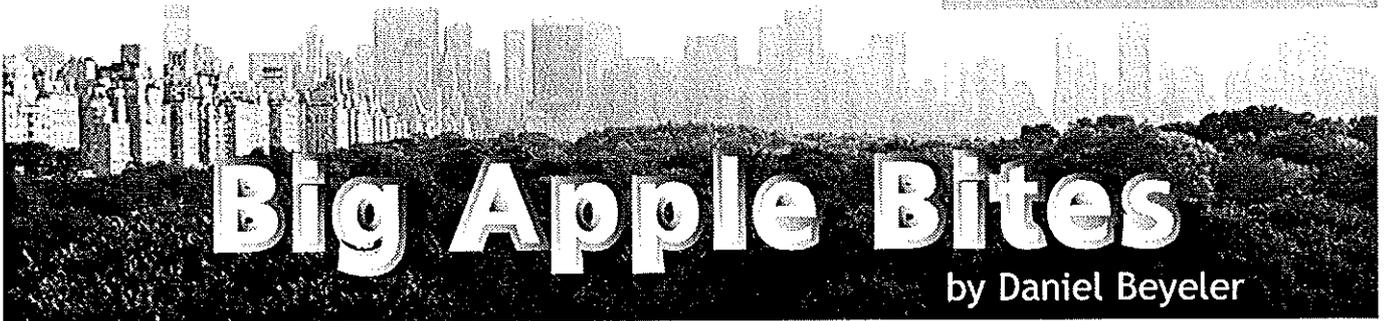
17.45 Uhr. Ankunft Schanzenpost. Geschafft! War das ein Tag.

Ca. 17.30 Uhr. Post aufladen (Robert Herter) und auf zur Schanzenpost (Hugo Lehmann).

Liebe PubliBärn Leserinnen und Leser, haben Sie gewusst, dass im Postbüro so richtig die Post abgeht?

Ursula Imhasly
Publicitas Bern





Thanksgiving - oder wenn eine ganze Stadt verweist!

Kleine Randbemerkung: Es ist einfach toll hier! Das Leben, die Leute, der Rhythmus - Nice!

Schon November. Wow, die Zeit im Big Apple fliegt nur so. Seit 3 Monaten mache ich nun New York unsicher und es ist, als hätte ich nie was anderes gemacht. Ich war zwar vor zwei Wochen für 4 Tage in der Schweiz, habe mein Sozialleben gepflegt und meine Batterien gefüllt, aber es tat gut wieder nach Hause, also nach New York zu kommen...

Thanksgiving! Traditionell der Festtag der Amerikaner. Ursprünglich das Erntedankfest der Ureinwohner Amerikas, gibt es heute 3 Merkmale, welche Thanksgiving ausmachen: Truthahn bis zum Abwinken, Football bis die Augen viereckig sind und Reisefieber!

Jeder, aber wirklich jeder scheint an Thanksgiving zu reisen. Man will nach Hause, zur Familie oder zu Freunden. Thanksgiving im Kreis von geliebten Menschen. Da es den echten New Yorker kaum gibt, ist eine ganze Stadt in Bewegung: Chicago, Miami, Baltimore, Washington, Seattle, Los Angeles, Phoenix, St. Paul, Philadelphia, Boston, Dallas usw. Überall hin, nur weg aus New York.

Flüge sind in der Regel schon einen Monat vor Thanksgiving ausgebucht. Cool ist es am Mittwoch am frühen Abend wegzugehen und am Sonntag Abend zurückzukommen. Auch ich will natürlich dieser Tradition in nichts nachstehen. Deshalb verbringe ich meinen Thanksgiving-Urlaub in Odenton, Maryland.

Den Flug nach Baltimore (wo ich von meinen Freunden abgeholt werde) hatte ich bereits am

13. September gebucht. Also war dieses Problem schon mal gelöst: Mittwoch Abend Hinflug, retour am Sonntag Abend.

Nun muss man sich das nochmals vor Augen halten: 1.5 Millionen werden alleine den Strassenweg nehmen. 1.2 Millionen fliegen irgendwohin und 1.8 Millionen nehmen den Zug... Also ist ein Chaos, mehr oder weniger vorbestimmt.

Obwohl mein Flug erst auf 21.30 Uhr geplant war, verliess ich mein Apartment in Richtung Flughafen bereits um 17.00 Uhr. «Yo Taxi!» Quitsch, brems! - Na also, war schon mal kein Problem. Das ich aber wohl glücklich war in der 78th Strasse nach einem Taxi zu schreien, merke ich schon bald. Wir fahren downtown Richtung Grand Central Station. Und an allen Strassen stehen sie, auf der Suche nach einem Taxi, klopfen an den Ampeln an die Fenster in der Hoffnung, dass man mit ihnen das Taxi teilt (was ich gemacht hätte, aber der arme Taxifahrer versuchte seit 2 Stunden seinen Lunch zu essen...).

Ankunft in Grand Central Station. Ich gehe durch die grosse Halle (die haben rund 100 Geleise an diesem Bahnhof...), welche packend voll ist. Die stehen in bis zu 50m langen Schlangen vor den Ticket-Schaltern. Ich muss ja zum Glück nicht auf den Zug. Also gehe ich rüber zum Bus-Bahnhof, wo sie wieder Schlange stehen. Warum benutzt wohl niemand den Ticket-Automaten. 20 \$ rein, 3 \$ und ein Roundtrip-Ticket raus = 30 Sekunden... Hallo! Das ist mein erstes Thanksgiving...

Der Bus fährt mehr oder weniger pünktlich ab, und ist trotz des unglaublichen Verkehrs schon nach 25 Minuten am Flughafen La Guardia. Nun, das ist ja schön. Aber er braucht nochmals 25 Minuten um schliesslich am Terminal C Halt zu machen. Die Parkplätze auf dem Flughafen sind so gross, dass der Ausdruck «Park & Ride» eine neue Dimension erhält. Hat man nämlich endlich einen Parkplatz gefunden,

so nimmt man einen Bus, der einem zum Terminal bringt. Diese Busfahrt dauert in der Regel so 15 Minuten...

Terminal C. Ich komme in die Check-In Area und bekomme fast Vögel. Da stehen rund 400 Leute bereits in der Schlange vor mir. Aber auch hier gibt es einen Trick. Ich bin im Besitz eines E-Tickets (das also nur virtuel existiert). Ich schnappe mir einen United Airlines Angestellten, drücke ihm 5 \$ in die Hand und 3 Minuten später bin ich im Besitz eines Boarding Pass, mein Gepäck ist aufgegeben. Der Blick zurück zeigt, dass die Leute aus meinem Bus in der Schlange keine grossen Fortschritte gemacht haben...

Danach habe ich noch schnell ein paar Geschenke für meine Freunde organisiert. Ein kurzer Blick auf die Anzeigetafel zeigte 30 Minuten Verspätung. Nur um sicher zu sein, bin ich zur Information, um eine genauere Einschätzung der Verspätung zu erhalten. Der Typ dort hat gesagt rund 35 Minuten. Er könne mich aber auf einen früheren Flug umbuchen. Gesagt, getan! Great!

Nächstes Problem: Ich muss meine Freunde informieren. Schwierig ohne Kleingeld oder Telefonkarte. Eine Frau leiht mir aber ihre Karte aus, und so sitze ich nun im Flugzeug nach Baltimore. Ganze 2 Stunden früher als geplant. Thanksgiving ist toll!

4 Tage in Maryland und Washington DC werden sicher lustig. Das grosse Verkehrschaos erwarten sie übrigens für Sonntag. Es soll der Tag mit dem meisten Flugverkehr in der Geschichte der Vereinigten Staaten werden (obwohl ich mir vor allem bei den Flügen nach und von Florida nicht sicher bin - Ich verlange eine Nachzählung!).

Gruss aus den USA in die Schweiz. Besucht mich und ich zeige euch ein bisschen meine neue Welt!

Daniel Beyeler

The End - Veränderungen bei RealMedia

Durch die im Dezember 2000 durchgeführte Reorganisation der RealMedia, endete auch für Daniel Beyeler die Möglichkeit, seine Stage in Amerika fortzuführen. Somit endet auch die Reihe «Big Apple Bites». Das Redaktionsteam dankt Daniel Beyeler sehr für seine interessanten Geschichten aus dem Big Apple.

(herrlich ... Maljes|täts-
belle ...
Ma| (nach der u. -s
ferware mit öp-
Maljo|nä|se, e
[majo'ne:zə, b
33), die; -, un-
Stadt Ma| seltener
Plur. selten
(eine Gewürzpflanze; de-
getrocknete Blätter)
inrat. das: -fels -e (lat)

Ma|kel|do|nilen,
nilen (Balkanlan
Süden des ehen
Ma|kel|do|niler,
niler; ma|kel|do|
ze|do|nisch
Ma|kel, der; -s, -
de; Fleck; Fehler
Mäl|kellei (syw. N
lig, mä|klig (gern
mä|kelllos; Mä
die; -
mä|keln (Vermitt
chen); ich ...[e]ll
keln (syw. nörg
(1R 16); **Mäl|ke**
mä|kellsüchtig
Ma|kelte. die:

Die neue deutsche Rechtschreibung

Teil 4

Das Thema dieser Ausgabe ist die **Gross- und Kleinschreibung.**

Dabei gilt die Faustregel: **Im Zweifelsfalle gross!**

	bisher	neu
<p>1. Nomen/Substantive in festen Verbindungen werden konsequenter grossgeschrieben:</p> <p>Klein bleiben die Verbindungen mit sein: angst sein (mir ist angst), schade sein, schuld sein, leid sein, pleite sein</p>	<p>Angst haben angst machen</p> <p>recht haben recht erhalten</p> <p>leid tun</p> <p>pleite gehen Pleite machen</p> <p>in bezug auf mit Bezug auf</p> <p>von seiten</p>	<p>Angst haben Angst machen</p> <p>Recht haben Recht erhalten</p> <p>Leid tun</p> <p>Pleite gehen Pleite machen</p> <p>in Bezug auf mit Bezug auf</p> <p>von Seiten, vonseiten</p>
<p>2. Normalisierungen</p> <p>Alle Wörter, die durch einen vorausgehenden Artikel oder eine Präposition mit eingeschlossenem Artikel Merkmale eines Nomens/Substantivs aufweisen, werden nur noch grossgeschrieben</p> <p>Ausnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vor kurzem, seit längerem, bis auf weiteres, ohne weiteres, von neuem u.a. - der eine, die andere, viele(s), das meiste, die wenigsten 	<p>im einzelnen im wesentlichen im folgenden im allgemeinen im grossen und ganzen sich im klaren sein im dunkeln tappen auf dem laufenden sein den kürzeren ziehen es ist das Beste, was ich kenne es ist das beste, wenn Du gehst Sie sagte das gleiche alles übrige jeder fünfte, erste</p>	<p>im Einzelnen im Wesentlichen im Folgenden im Allgemeinen im Grossen und Ganzen sich im Klaren sein im Dunklen tappen auf dem Laufenden sein den Kürzeren ziehen es ist das Beste, was ich kenne es ist das Beste, wenn du gehst Sie sagte das Gleiche alles Übrige jeder Fünfte, Erste</p>

3. Tageszeiten

bisher

gestern morgen
heute mittag
morgen Abend
am Sonntag abend
Dienstag abends

neu

gestern Morgen
heute Mittag
morgen Abend
am Sonntagabend
dienstagabends

4. Anrede

Nur noch die Höflichkeitsformen Sie, Ihnen, Ihr usw. werden grossgeschrieben

bisher

Ich möchte Dir heute auf Deinen Brief...
Wie geht es Euch?

neu

Ich möchte dir heute auf deinen Brief...
Wie geht es euch?

5. Adjektive in mehrteiligen festen Begriffen

Sie werden neu kleingeschrieben.

bisher

das Schwarze Brett
die Erste Hilfe

neu

das schwarze Brett
die erste Hilfe

Weiterhin gross schreibt man das Adjektiv:

- in Titeln: **Technischer Direktor**
- in besonderen Datumsangaben: **der Heilige Abend**
- in Bezeichnungen historischer Ereignisse sowie geografischer Gebiete: **der Zweite Weltkrieg; der Nahe Osten**

Wer die kompletten Unterlagen der PubliBärn-Serie «Die neue deutsche Rechtschreibung» wünscht, kann diese bei Herrn Alexander Rüfenacht bestellen (Telefon intern: 403)

Regula Liniger
Publicitas Bern

Eine Schulaufgabe im Wandel der Zeit

Realschule 1960

Sekundarschule 1970

Korrektur der Formulierung 1980

Gymnasium 1990

Freie Waldorfschule 1995

Integrierte Gesamtschule 1999

Schule 2005



Ein Bauer verkauft einen Sack Kartoffeln für 50 Franken. Die Erzeugerkosten betragen 40 Franken. *Berechne den Gewinn.*

Ein Bauer verkauft einen Sack Kartoffeln für 50 Franken. Die Erzeugerkosten betragen vier Fünftel des Erlöses. Wie hoch ist der Gewinn des Bauern? *Rechenschieber nicht erlaubt!*

Ein/e Ba(-ä)-uer/-in verkauft einen-eine Sa(-ä)/-ck/-in Kartoffel/-innen einem/-einer Kunden/-Kundin für 50 Franken. Die Erzeuger/-innen-Kosten betragen vier Fünftel/-innen des Erlöses. Wie hoch ist der/-die Gewinn/-in des/der Ba(-ä)-uer/-in? *Keine Taschenrechner/-innen verwenden!*

Ein Agrarökonom verkauft eine Menge subterranean Tuberasum für eine menge Geld (=G). G hat die Mächtigkeit 50. Für das Element aus G=g gilt g=. Die Menge der Herstellungskosten (=H) ist um zehn Elemente weniger mächtig als die Menge G. Zeichnen Sie ein Bild der Menge H als Teilmenge G und geben Sie die Lösungsmenge X für folgende Fragen an: *Wie mächtig ist die Gewinnmenge X?*

Male einen Sack Kartoffeln und singe ein Lied dazu!

Ein Bauer verkauft einen Sack Kartoffeln für 50 Euro. Die Erzeugerkosten betragen 40 Euro. Der Gewinn beträgt 10 Euro. Unterstreiche das Wort «Kartoffeln» und diskutiere mit Deinen 15 Mitschülern aus den anderen Kulturkreisen darüber. *Waffen sind dabei nicht erlaubt!*

Ein agrargenetiker fergauft ein sagg gartoffeln für 6,25 euro. Die kosden bedragen 5 euro. Der gewin bedregt 1,25 euro. Aufgabe: margiere den term gardoffeln und maile die losung im pdf-format an: glassenleerer@schule.euroba

Beilage eines Wochenberichtes des RC Essen-Ost



Was Sie sagten, was Sie meinten

Bei aller brillanten Rhetorik und feingeschliffenen Redekünsten, verstecken sich hinter vielen Aussagen oft andere Botschaften. Insbesondere die Körperhaltung verrät häufig den eigentlichen Sinn.

In einer heiteren Runde beim Feierabend haben wir einige dieser Sprüche genauer analysiert. Ähnlichkeiten mit effektiv so formulierten Aussagen sind natürlich rein zufällig.

Top-Verkäufer-Sprüche

Was Sie sagten

«ig has im Griff»

«Ig bi dran»

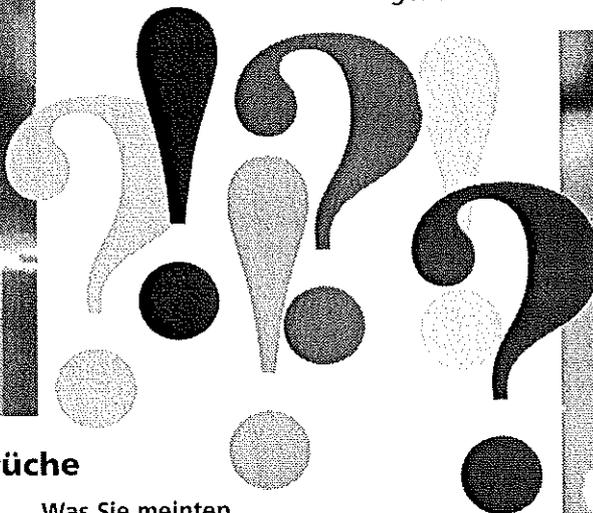
«Es chunnt scho guet»

Was Sie meinten

Ich sehe von weitem wie mir die Felle davonschwimmen.

Irgendwo war doch da noch die Telefonnotiz.

Es ist sozusagen definitiv im Eimer. Das ganze geht an den A.....



Top-Informatiker-Sprüche

Was Sie sagten

«ig weiss nid genau»

«Es chönnt si,...»

«Wahrschijnlijk muess me»

Was Sie meinten

Ich habe keinen blassen Schimmer was hier abgeht.

Ich setze einen Schuss ins Dunkle, letztes Mal hatte ich damit Glück.

Es ging total in die Hose, jetzt hilft uns nur noch ein echter Profi vom Hersteller.

CEO-Sprüche

Was Sie sagten

«Wir schauen positiv ins zweite Halbjahr»

«Mit vollem Engagement widmen wir uns unserem neuen Projekt E-Commerce»

«Mit einer neuen dynamischen Struktur gehen wir in die Zukunft»

Was Sie meinten

Hoffentlich «verreckt» es uns nicht so ab wie das Erste.

Es ist sozusagen schon alles zu spät, hängen wir uns also an den seidenen Faden.

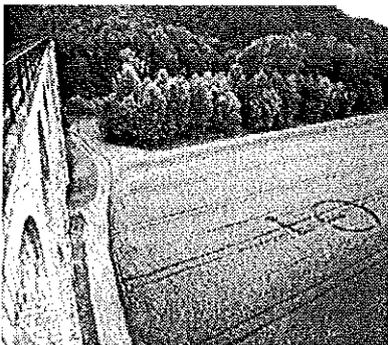
Ich habe das Schiff in den Sand gesetzt. Ich entlasse morgen die Hälfte der Belegschaft.



Martin Bürki, Publicitas Bern

Kornkreise

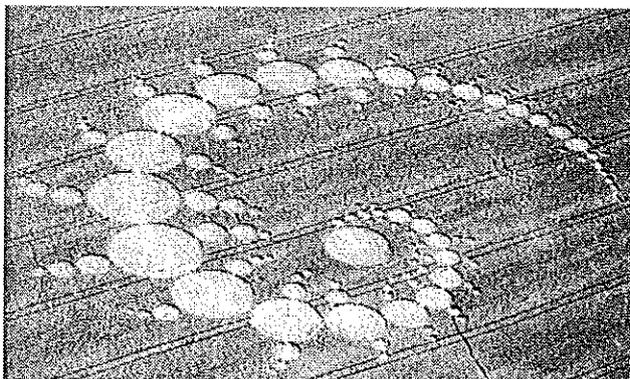
Lehrlings-Referat
von Miriam Goetschi
Publicitas Bern



«Der Schlüssel»
von Gümmenen, Bern.

Unsere Lehrlinge halten an den monatlichen Lehrlings-sitzungen jeweils 3 Kurzreferate. Diese interessanten Themen möchten wir Ihnen nicht vorenthalten. Leider ist es nicht möglich, alle Referate zu veröffentlichen. Deshalb werden die Lehrlinge und ich alle 2 Monate das «beste» Referat wählen. Dieses wird dann jeweils im nächsten PubliBärn veröffentlicht. Welches Referat wird wohl in der nächsten Ausgabe erscheinen? Lassen Sie sich überraschen.

Ursula Imhasly



Was versteht man eigentlich unter einem Kornkreis?

Ein Kornkreis ist eine geometrische Figur oder Formation, die in einem Getreidefeld liegt. Sie entsteht dadurch, dass sich ein Teil der Pflanzen gegen den Boden geneigt hat. Das Getreide ist nicht etwa ausgerissen oder abgemäht, sondern vollständig erhalten und in der Lage weiter zu wachsen. Kornkreise entstehen bei Tag und bei Nacht und meist innerhalb weniger Sekunden.

Besonders häufig sind sie in Südengland, aber auch in den Niederlanden, Deutschland, USA, Kanada und Tschechien treten sie regelmässig auf. Aus der Schweiz ist wenig bekannt. In den siebziger Jahren sollen auf Grasflächen und Waldlichtungen einige Dutzend Kreise aufgetaucht sein, aber Fotos oder sonstige Beweise dafür gibt es nicht. Doch am 18. Juni 1993 tauchte bei Gümmenen ein Kornkreis auf, der in der Schweizerpresse ein beträchtliches Echo fand. Da er direkt neben der Eisenbahnbrücke der Strecke Bern-Neuenburg lag, konnten ihn Tausende von Bahnreisenden sehen.

Erklärungsversuche

Zu Beginn der Kornkreisforschung wurden stationäre, elektrisch geladene Wirbelstürme als Ursache für Kornkreise untersucht, jedoch bald als ungenügend verworfen. Weitere Theorien sind: Pilzbefall des Getreides, Wildtier-schäden, Luftwirbeln von Helikoptern und sogar UFO-Landeplätze. Die UFO-Thematik hat allerdings einen engen Zusammenhang mit dem Kornkreis-Phänomen, denn UFO bedeutet nicht fliegende Untertasse mit grünen «Marsmännlein», sondern Unbekanntes Flugobjekt. Und solche wurden tatsächlich von vielen Menschen unabhängig voneinander über betroffenen Feldern gesichtet. Manchmal wurden leuchtende kleine Kugeln, die über dem Feld schwebten und umher huschten beobachtet. Und andere Male ein Dunst der aus dem Feld aufgestiegen war, sich verfärbt und dann verflüchtigt hatte. Doch nichts deutet darauf hin, dass diese Lichterscheinungen aus dem Weltall kamen. Bis heute wurde noch keine gültige Erklärung für die Kornkreise gefunden.

Bild rechts:

«Der Korb» bei
Bishops Cannings,
England. (Flecht-
werk als neue
Legemethode)
6. August 1999

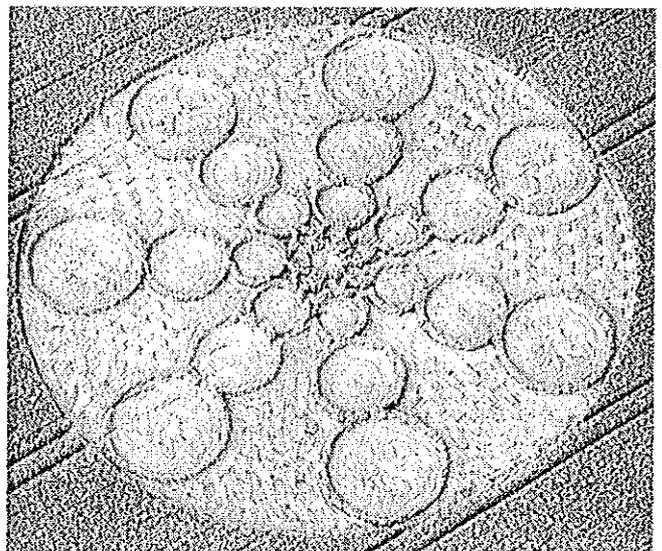
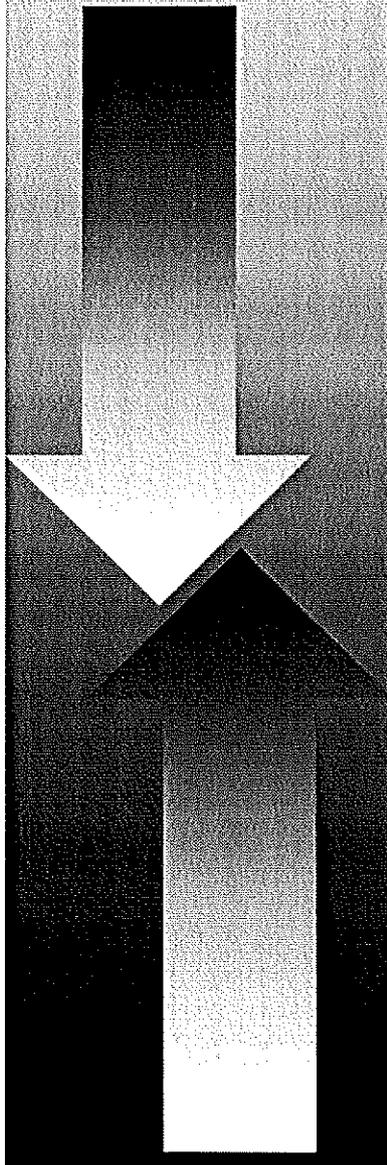


Bild links:

Das «Julia-Set I» (Durchmesser 300m) entstand am Sonntagnachmittag, 7. Juli 1996 zwischen 17.30 und 18.00 Uhr in Stonehenge, England.

Der gepflegte Umgang mit Agression

Im Büroalltag sollte der Umgangston immer freundlich, bestimmt und anständig sein. Auch wenn sich Reibungen ergeben, sollte man nicht alle Benimm-Regeln über Bord werfen. In der Handelszeitung wurden die 14 Tips aufgelistet, wenn es dennoch zu gespannten Situationen kommt.



14 Regeln für den Bürokampf

- 1.** Nicht wegrennen, nicht schreien oder fuchteln – was bei aggressiven Hunden empfohlen wird, kann bei Kollegen und Vorgesetzten nicht falsch sein.
- 2.** Werden Sie nicht ausfällig, nicht beleidigend, nicht pauschal und nicht persönlich. Verzichten Sie auf bewertende und charakterliche Äusserungen. Das heisst: Nicht auf den Mann spielen – ausser Sie wollen ihn verletzen.
- 3.** Wer Streit sucht, sollte klüger oder stärker oder Masochist sein.
- 4.** Verletzen Sie die Eitelkeit des Gegenübers nur falls nötig. Und seien Sie auf den Gegenschlag gefasst.
- 5.** Vermeiden Sie das gegenseitige Hochschaukeln der Aggression.
- 6.** Konfrontieren Sie den Angreifer mit Ihren Gefühlen, sagen Sie, was Sie empfinden.
- 7.** Hören Sie sich selbst zu, wenn Sie enerviert sind, achten Sie darauf, wie Sie etwas sagen, und überlegen Sie auch, wie es ankommen könnte.
- 8.** Wer ehrlich ist, darf nicht noch Dankbarkeit erwarten. Deshalb: Sprechen Sie von sich, nicht über den anderen.
- 9.** Achten Sie auf ein Gleichgewicht des Siegers. Lassen Sie den anderen ab und zu gewinnen – es kostet Sie bloss ein wenig Überwindung. Und wer ein paarmal in Nebensächlichkeiten nachgibt, kann sich einen Vorrat an Pluspunkten für ernsthafte Auseinandersetzungen ansammeln.
- 10.** Haben Sie ein wenig Verständnis für den armen Menschen der Sie angreift. Aber nicht so viel, dass Sie nach jedem Schlag auch die andere Wange hinhalten, denn die Umgangsformen sind rüder geworden: Heute riskieren Sie einen Tritt in die Weichteile.
- 11.** Lassen Sie eine gewisse Zeit verstreichen, in der Sie sich sammeln und einen klaren Kopf gewinnen können, bevor Sie einen Replik starten.
- 12.** Wenn Sie gewonnen haben, geben Sie nicht noch eines drauf. und gehen Sie nicht gleich zum nächsten unbewältigten Problem über, jetzt, wo der Gegner schon besiegt ist.
- 13.** Wenn Sie verloren haben, seien Sie nicht allzu nachtragend.
- 14.** Nehmen Sie nicht alles so ernst, wie es gemeint sein könnte. Aber hören Sie auf die Botschaft.

Richtig fluchen, eine Kunst

Vermeehrt muss festgestellt werden, dass am PC, an den Fotokopierern, nach gewissen schwerverdaulichen Telefongesprächen usw. in völlig unprofessioneller Art und Weise geflucht wird. Oft erschöpft sich diese wichtige Tätigkeit in end- und fantasielosen Wiederholungen derselben Schimpfwörter.

Ein Meister der treffenden Kraftausdrücke ist zweifelsohne **Kapitän Haddock** (siehe Abbildung).

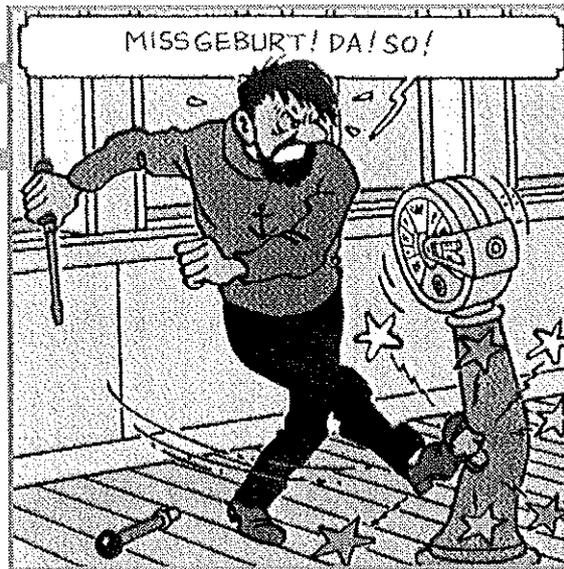
Damit auch in unserer Unternehmung das Niveau des Fluchens ein wenig höher geschraubt werden kann, habe ich hier einige (wenige) Haddock-Ausdrücke aufgelistet.

Es ist mir bewusst, dass damit nur ein kleiner Schritt zur Meisterschaft möglich ist. Für ein ernsthafteres Studium dieser Kunst empfehle ich deshalb das Sachbuch von Albert Algoud in der deutschen Version von Marcel Le Compte «Hunderttausend Höllenhunde», erschienen bei Carlsen.

Übrigens: Auch Apparate dürfen Sie mit diesen blumigen Worten ansprechen. Bei lebenden Personen ist eine gewisse Vorsicht geboten. Es hat sich als empfehlenswert erwiesen, dass erst nach dem Aufhängen des Telefons oder bei Abwesenheit der Fluchverursacher losgedonnert wird. Zuordnung, Wahl, Anzahl und Lautstärke der Ausdrücke liegen in Ihrem Ermessen, sind aber unbedingt der Situation anzupassen.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Hugo Kropf
Publimedia Bern



Kapitän Haddock beherrscht das Fluchen in jeder Situation!

- AMÖBE
- ANAKOLUTH
- ANTHROPOPHAGE
- BANDITEN
- BLUTSAUGER
- FREIBEUTER
- FUSELEULEN
- HAGEL UND GRANATEN
- HINTERWÄLDLER
- HÖLLENHUNDE,
HUNDERTTAUSEND
- IKONOKLASTEN
- KANAILLE
- KLEPTOMANEN
- ORANG-UTAN
- PARASITEN
- RENEGATEN
- SPINATWACHTEL
- SÜSSWASSERMATROSE
- TROGLODYTEN
- WESTGOTE
- STÜNDELER

(Fauna) Wechseltierchen ohne feste Gestalt
griechisch anakolouthos = ohne Zusammenhang
griechisch, jemand der Menschenfleisch isst.

(Fauna) Blutegel, südamerik.Fledermausart.
Seeräuber, siehe auch PIRAT
volltrunkene Menschen, die sich völlig daneben benehmen.

Lieblingsausdruck von Haddock bei unliebsamen Überraschungen

Weltfremde Zeitgenossen
(Mythologie) bewacht den Eingang zur Unterwelt. Haddock's am häufigsten und in unzähligen Varianten benutzter Ausdruck.
Z.B. JAULENDE UND HEULENDE H.

aus dem Griechischen: Bilderstürmer. Für Haddock die schlimmsten Feinde, die er sich vorstellen kann (weil er ja selber ein Bild, eine Ikone ist...).

(italienisch) canglia = Hundepack
aus dem Griechischen: Leute mit krankhaftem Drang zum Stehlen

(malai. für Waldmensch) Menschenaffe in Borneo und Sumatra

(Fauna, Flora) griechisch parasitos = Mitspeiser.
Auf Kosten anderer Lebewesen ernährende Schmarotzer.

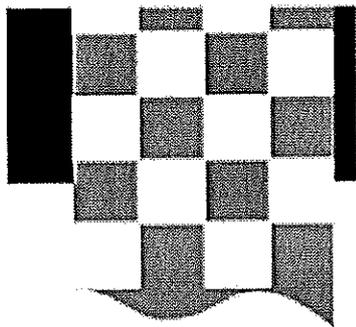
Schimpfwort für Abweichler
Wachtel = kleine Hühnervogel. Spinatwachtel biol.unbekannt

Für Haddock kein richtiger Seemann
Höhlenmenschen, für Haddock unkultivierte Rohlinge, denen gute Manieren völlig fremd sind. (solche kenne wir auch...)

Goten, die nach Gallien wanderten (5.Jh.)
Schimpfwort für derbe Menschen

Das haben Sie richtig erkannt: kein «Haddock», sondern ein «Kropf», passt zu vielen unliebsamen Typen. Nie für richtige Stündeler anwenden!

Edith's Koch-, Bach- und Schnousiege



Rezepte
von Edith Künzi,
Publimag Bern.

Vorspeise:

Spargelsalat mit Vinaigrette

Zutaten

250 g gekochte grüne Spargeln
250 g gekochte weisse Spargeln
Salz, Pfeffer, wenig Zucker
1 EL Essig,
1 EL Oel, Zitronensaft
1 hartgekochtes Ei
Kräuter (Estragon oder Kerbel)
Schinkenwürfeli
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Gekochte Spargeln längs halbieren und in einer Marinade aus 2 EL Spargelsud, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Oel eine Stunde ziehen lassen.

Spargeln auf Teller anrichten und mit Schinkenwürfeln und gehackten Ei bestreuen.

Die Marinade mit den gehackten Kräutern vermischen und die Spargeln damit beträufeln.

Hinweis

Spargeln schält man mit einem Sparschäler von unterhalb des Kopfes zum Ende hin. Leichter geht es, wenn man einen höheren Topf umdreht, ein Tuch über den Topfboden legt, den Unterarm daraufstützt und den Spargel flach über den Topf hält. Die Schalen kann man mitkochen, wenn man aus dem Sud eine Suppe bereiten will. Grüne Spargeln schält man in der Regel nur von der Stangenhälfte nach unten.

Filets de truite safranées

Zutaten

5 Forellenfilets ohne Haut
wenig Zitronensaft
1/2 TL Salz
Pfeffer
Weiche Butter
1 kleine Schalotte gehackt
1 dl. Fischfond
1 dl Weisswein
1 dl Vollrahm
1 Briefchen Safran
2 kleine Schalotten gehackt
Butter zum Andämpfen
200 g Lauch,
in feine Streifen geschnitten
1 rote Peperoni,
in Würfelchen geschnitten
2 EL Balsamico-Essig,
auf die Hälfte eingekocht

Zubereitung

Forellenfilets mit Zitronensaft beträufeln, würzen. Für die Sauce eine mittlere Pfanne mit Butter austreichen, Schalotte hineingeben, Fischfilets darauf legen, Wein und Fond dazu giessen. Zugedeckt bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen und bei kleiner Hitze 2 - 3 Minuten ziehen lassen. Fische herausnehmen, im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm stellen. Safran zur Flüssigkeit geben, auf die Hälfte einkochen, Rahm beifügen. Bis zur gewünschten Konsistenz einkochen, würzen, zugedeckt warm stellen.

Für das Gemüse Schalotte und Knoblauch in Butter andämpfen. Lauch und Peperoni beifügen, 3 Minuten mitdämpfen. Auf vorgewärmte Teller das Gemüse anrichten, Fischfilets darauf legen, mit Sauce nappieren. Gemüse mit Balsamico-Essig beträufeln.

Impressum

Herausgeber:

Von und für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Firmen der PubliPresse von Bern und Burgdorf

Verantwortliche Redaktion:

in alphabetischer Folge:
Martin Bürki (Leitung), Denis Fankhauser, Ursula Imhasly, Edith Küenzi (Vertretung Publimag), Hugo Kropf (Vertretung Publimedia), Peter Moll, Bruno Zürcher

Grafische Verantwortung:

Alex Rüfenacht

Layout:

DTP-Team der Publicitas Bern

Erscheinungsweise:

(5 x jährlich)

Auflage: 280 Exemplare für das Personal der Publipresse-Firmen Bern und Burgdorf und für Pensionierte

Das nächste «PubliBärn»

erscheint: Nr. 2. Erscheinung:

Mitte Juni 2001

Red. Schluss: 28. 05. 2001

Ihre Beiträge sind willkommen:

Texte bitte immer digital anliefern (Word).

Besten Dank für Ihre Mithilfe.

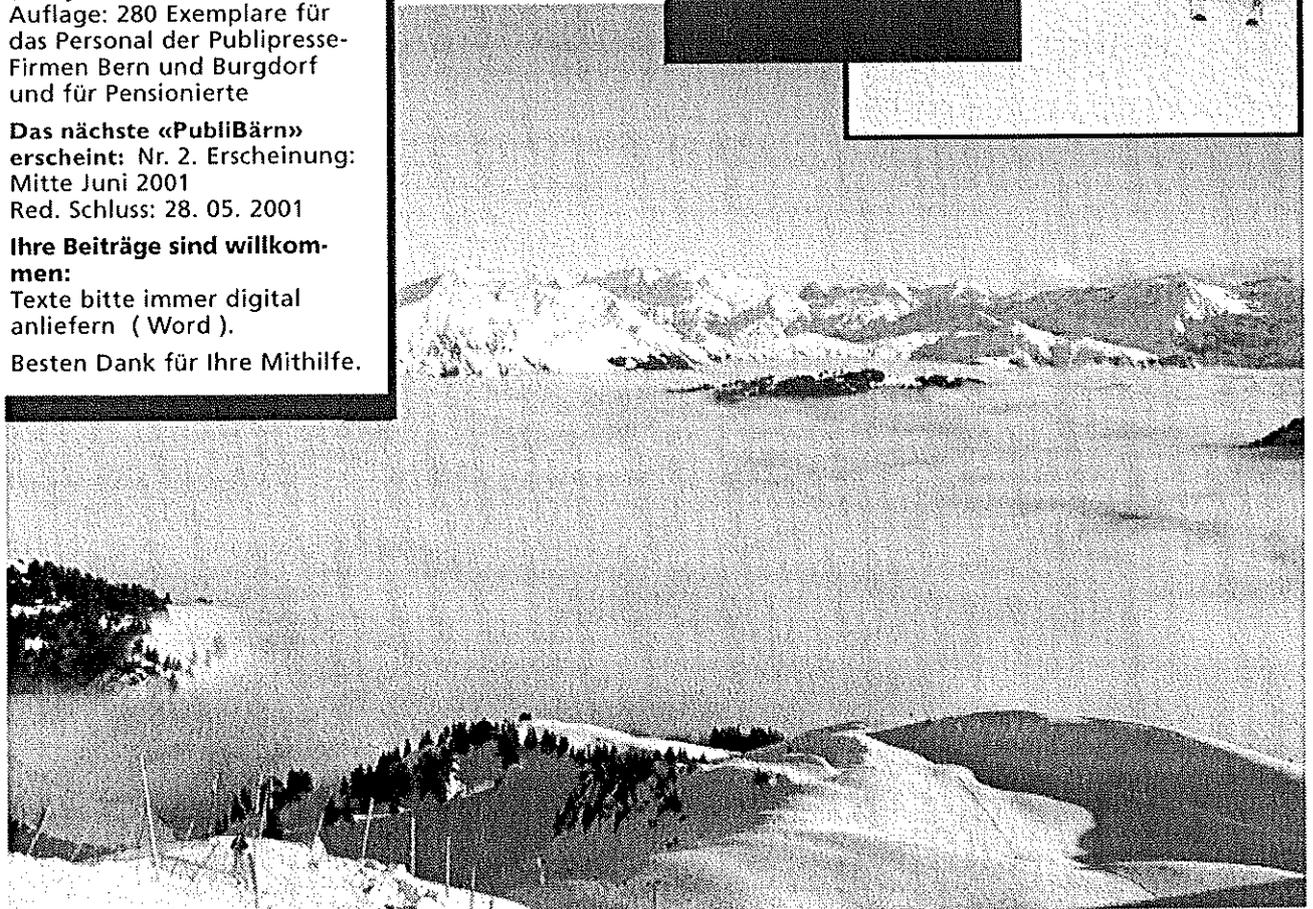
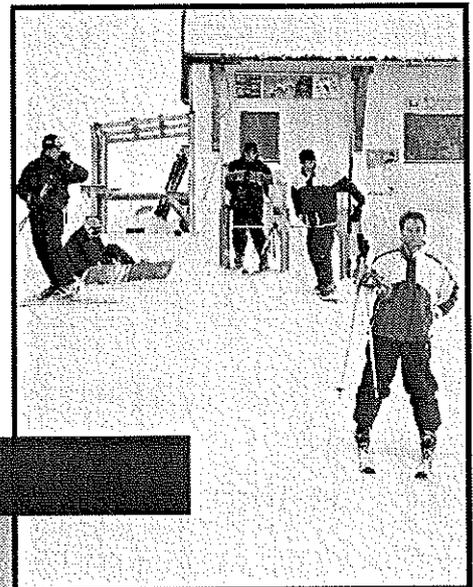
publimedia

Publimedia-Skiweekend in Gstaad

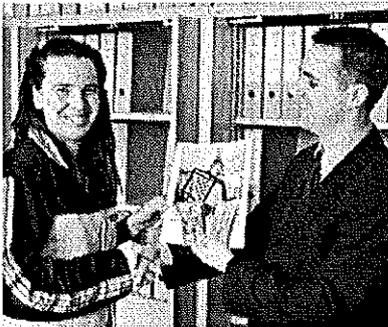
Skihäschen und Skimachos aus Genf, Basel, Zürich und Bern genossen im Januar Ski- und Aprèski-Freuden im mondänen Gstaad.

Beizenbilder gäbe es zu Hauf, was fehlt sind Fotos rassiger Abfahrer oder Snöberinnen. Darum hier: Das Nebelmeer (nicht zu vergleichen mit dem Rauch- Meer in der Beiz). Wer nicht dabei war, hat vieles verpasst...

Hugo Kropf
Publimedia Bern



Auflösung: Marathon Wettbewerb PubliBärn 2000



Martin Bürki überreicht der Gewinnerin des PubliBärn-Wettbewerbes 2000 Iris Perrot, den Preis.

Den letztjährigen PubliBärn-Wettbewerb hat **Frau Iris Perrot** aus dem Verkaufsdienst der Publicitas Bern gewonnen. Mit Ausdauer hat die glückliche Gewinnerin in allen drei Wettbewerben die richtige Antwort eingesandt. Als Belohnung erhält Sie den Preis von Fr. 150.- in Reka-Checks und als tolles Überraschungsgeschenk ein Publicitas Badetuch mit integriertem Spiel. Das PubliBärn-Redaktionsteam gratuliert Iris Perrot ganz herzlich und dankt für die rege Beteiligung am Wettbewerb. Auch in dieser Ausgabe können aufmerksame Leserinnen und Leser wieder einen Preis «abräumen».

Hier die richtigen Lösungen der drei Wettbewerbe:

Wettbewerb PubliBärn 3 / 2000 (Juni 2000)

Wieviele neue Lehrlinge / Praktikanten treten am 2. August ein?: **7**
Welche neue Mitarbeiterin liebt Shopping in London?: **Tina Straubhaar**
Wie schreibt sich Gemse nach der neuen deutschen Rechtschreibung?: **Gämse**

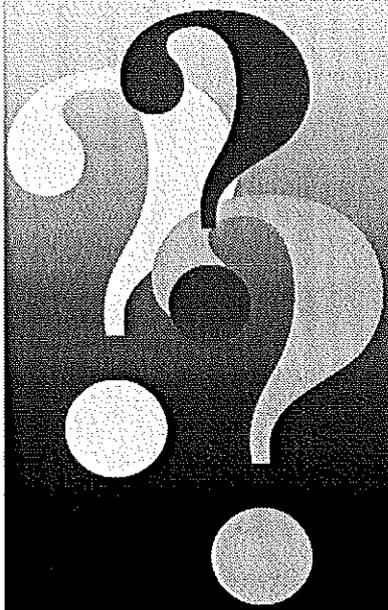
Wettbewerb PubliBärn 4 / 2000 (September 2000)

Welche Brauerei besuchten die Publimag Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei Ihrem «Sommerplausch»-Ausflug?: **Emme**
Wie heisst der Preis für die besten Berner Inserate? **Urs**
Wieviele Varianten gibt es, wenn Franz Beckenbauer sagt, es gibt nur eine Möglichkeit?: **3**

Wettbewerb PubliBärn 5 / 2000 (Dezember 2000)

Wieviele Jahre war Raoul Wanger bei der Publicitas?: **13**
Wann ereignete sich der erste Autounfall in New York?: **30. Mai 1896**
Welche neue Mitarbeiterin hat schon als Barkeeperin gearbeitet?: **Yvonne Birker**

Neuer Wettbewerb PubliBärn



Beim Lesen gewinnen! Beantworten Sie die drei untenstehenden Fragen und gewinnen sie **Fr. 50.- in Reka Checks.**

Fragen:

1. Um welche Uhrzeit wird Morgens die Post durch den Kurier abgeholt?
2. An welchem Tag trat in der Schweiz in Gümnen ein Kornkreis auf?
3. Was wird man sehen, wenn man im Juli aus dem Publicitas Gebäude schaut?

Lösungen:

Antwort 1: _____

Antwort 2: _____

Antwort 3: _____

Name: _____

Vorname: _____

Firma: _____

Abteilung: _____

Einsenden bis 25.04.2001
An Publicitas AG, Ursula Imhasly, «PubliBärn-Wettbewerb»,
Seilerstrasse 8, «City West», Postfach, 3001 Bern

Am Stadtschalter:

Eine Frau besucht den Stadtschalter der Publicitas.

Sie sagt zur anwesenden Beraterin: «Mein Mann ist gestorben. Ich möchte eine Todesanzeige aufgeben. Was kostet das?»

Die Beraterin: «Pro Wort fünf Franken.»

«Also schreiben Sie: Max ist gestorben»

Die Beraterin: «Das ist aber wenig Text.»

Die Kundin: «Mehr Geld habe ich nicht.»

Die Kundenberaterin geht zum Chef und sagt: «Da ist eine arme Frau am Schalter und hat nur 15 Franken für eine Todesanzeige.»

Der Chef: «Seien wir grosszügig und schenken ihr 3 Worte.»

Die Beraterin sagt das der Kundin. Diese ist hoch erfreut und erwidert: «Dann schreiben Sie noch – Töff zu verkaufen.»

Eingesandt von H.P. Begert

USA- President Georg W. Bush als Redner mit Imitator



Die Leute hatten früher so viele Kinder, weil Frauen nicht arbeiteten, sondern Kinder als Beruf hatten. Und wenn die Kinder grösser wurden, waren die Mütter fast arbeitslos, und deshalb mussten sie immer wieder neue machen.

Wenn ich irgendwann einmal alt werde, will ich eine Tonne Enkelkinder. Aber Grossmutter glaubt nicht, dass ich alt werde, weil ich mir zu meinem vierzehnten Geburtstag ein Motorrad wünsche.

Wenn man Kinder kriegt, muss man daran denken, dass sie Grosseltern werden, wenn sie gross sind. Es ist gar nicht sicher, ob ihnen das recht ist.

Adrian Aebi

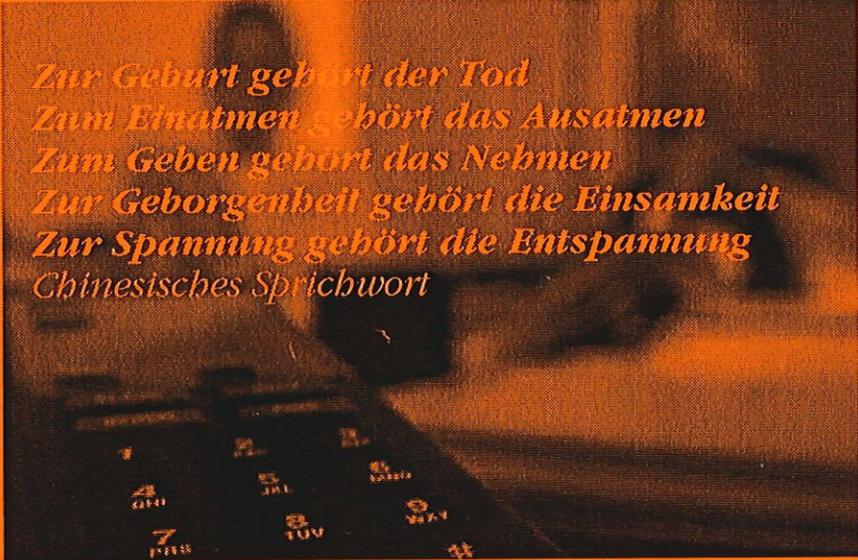
PubliBärn

Nr.2 / Juli 2001

 PUBLICITAS

 publimag

 publimedia



*Zur Geburt gehört der Tod
Zum Einatmen gehört das Ausatmen
Zum Geben gehört das Nehmen
Zur Geborgenheit gehört die Einsamkeit
Zur Spannung gehört die Entspannung
Chinesisches Sprichwort*

Augen nach oben! «Nous sommes bons»

«Stress ist die Angst vor Nichtbewältigung. Meinen Job habe ich im Griff und somit davor keine Angst. Also bin ich nicht im Stress, ich habe höchstens viel Arbeit.»

Diese Aussage einer Führungskraft aus dem Druckereibereich ist mir haften geblieben.

Eine zweite Weisheit vergesse ich auch nicht so schnell. Während meiner Ausbildung, in einem Kursblock über die Lernfähigkeit, sagte die Psychologin:

«Wenn Sie den Kopf gerade halten und die Augen nach oben richten, ist es ihrem Gehirn nicht möglich einen negativen Gedanken zu fassen. Traurige oder depressive Menschen schauen nach unten, nicht nach oben.»

Wo Schatten ist, muss auch Licht sein!

Wenn Sie jetzt denken, dass ich deshalb nie unter «Stress» leide und das Geheimrezept gefunden habe, muss ich Sie leider enttäuschen. Zu gut kenne ich den Moment, wenn alle etwas zum gleichen Zeitpunkt von mir haben wollen, jedes Projekt «brennt». Es sind die Momente, wenn die Dossiers auf meinem Schreibtisch zu schreien beginnen. Zumindest in meinem Kopf: «Erledige mich!», «tu jetzt hier endlich was!», «warum liege ich noch hier?», «weißt Du nicht, dass ich schon lange erwartet werde?», «ich bin dringender als das Andere», «verflucht und zugenäht, wieso geht's denn hier nicht vorwärts».

In diesen Momenten versuche ich, mich zur Stille zu zwingen. Augen nach oben, Junge, Augen nach oben! Du bist gut. Schliesslich haben wir, wenn wir das Gefühl haben total am Ende zu sein, noch 20 % Reserve. Also, Augen nach oben.

Es hilft, tatsächlich. In aller Ruhe kann ich dann meine Dossiers sortieren. Alles schön der Reihe nach in den Terminator geräumt. Nur noch nach vorne was wirklich heute sein muss. Doch da bleibt noch immer viel. Also nochmals: Augen nach oben.

Nach solchen Tagen, wenn ich ziemlich ausgebrannt in den Feierabend gehe, freue ich mich auf den Ausgleich. Frei nach dem Motto «ohne Jing kein Jang», lasse ich die Arbeit Arbeit sein.

Das PubliBärn Redaktionsteam hat versucht, in dieser Ausgabe einige Interessante Artikel zum Thema «Stress» zusammenzustellen. Beachten Sie neben den nachfolgenden Hinweisen, insbesondere den Artikel aus der Direktion wie auch die Geschichte über den Professor.

Ihnen wünsche ich nun viel Vergnügen mit der PubliBärn-Ausgabe Nr. 2/2001. Und denken Sie daran, «Augen nach oben - nous sommes bons».

Martin Bürki.

PubliBärn

Inhaltsverzeichnis:

Titelseite	Titel-Story: Augen nach oben!
Seite 2	Titel-Story: Tipps gegen Stress
Seite 3	Mitteilungen der Direktionen
Seite 4	Personal Infos
Seite 5	Personal Infos
Seite 6	Personal Infos Pensionierung Otto Hadorn
Seite 7	Anzeiger Region Bern
Seite 8	Anzeiger Region Bern
Seite 9	«Sani» und «Grüsti»
Seite 10	Interview mit Otto Hadorn
Seite 11	Ein Tag im Leben der Telefonistinnen
Seite 12	Ein Tag im Leben der Telefonistinnen
Seite 13	Terrassenfest Publimedia
Seite 14	Zeitmanagement
Seite 15	Lehrlings-Referat «Anime»
Seite 16	Der Poet Ernst Jandl
Seite 17	Hotel Jungbrunn
Seite 18-	Faszination Berg- sport
Seite 19	Eine Reise in «down under»
Seite 20	Edith's Koch-, Bach- und Schnousiegge
Seite 21	Sprüche aus Kindermund
Seite 22	Wettbewerb

Fünf Tipps gegen den Stress

- Tipp 1** «Beginn den Tag mit einem Plan»
Fangen Sie den Tag an, indem Sie in aller Ruhe Ihr Tagespensum festlegen. Ordnen Sie die Ziele nach ihrer Wichtigkeit.
- Tipp 2** «Mach mal Pause»
Geniessen Sie die Freude wenn Sie ein Ziel oder eine Etappe erreichen.
- Tipp 3** «Belohne Dich»
Wenn Sie ein Ziel erreicht haben, dann gönnen Sie sich etwas. Ein Kaffee oder etwas was Sie gerne mögen. Man kann sich auch belohnen, indem man jemand anderem eine Freude macht.
- Tipp 4** «Mach am Feierabend einen dicken Punkt»
Machen Sie endgültig Feierabend am Ende Ihrer Arbeitszeit. Unerledigtes kommt auf die folgende Tagespendenzenliste. Grübeln Sie nicht über Vergangenes nach.
- Tipp 5** «Tue etwas beim Nichtstun»
Eine aktive Freizeit hilft oft besser beim Entspannen als auf dem Sofa liegen und Fernseher einschalten.

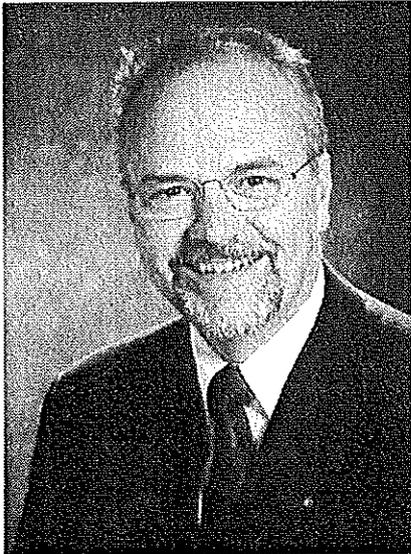
(Quelle: u.a. aus Antistressprogramm der Stadt Aarau)

Stress erkennen und sofort handeln

Gegen länger dauernden Stress hilft nur eines: die Ursachen aufspüren und Alternativen suchen.

- Nehmen Sie sich Zeit: Reservieren Sie in Ihrer Agenda einen festen Tag oder ein Wochenende, an dem Sie sich mit Ihrer Situation sachlich und in Ruhe auseinandersetzen können. Ziehen sie allenfalls eine Vertrauensperson ein.
- Machen sie eine Auslegeordnung: Welchen Stress machen Sie sich selber, welche Belastungen kommen von aussen?
- Unterscheiden Sie zwischen physischen Stressfaktoren (Lärm, falsche Beleuchtung, Nacharbeit) und psychosozialen Stressfaktoren (fehlende Anerkennung, Konflikte, isoliertes Arbeiten)
- Wenn Sie die Ursachen für Ihre Überlastung herausgefunden haben, gibt es drei Möglichkeiten: 1. Sie ändern etwas bei sich selber. 2. Sie ändern etwas an der Situation 3. Sie suchen Auswege aus der belastenden Situation.
- Schreiben Sie in Frage kommende Massnahmen auf. Welche Folgen hat dieser oder jener Entscheid? Gibt es Alternativen?
- Rufen Sie sich Ihre Stärken in Erinnerung. Respektieren Sie aber auch Ihre Grenzen.
- Lernen Sie, Nein zu sagen
- Stressbewältigungskurse können Ihnen helfen, stressfähiger zu werden - oder (wieder) so stark, dass Sie handeln und aus einer krank machenden Situation ausbrechen können.
- Zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Holen Sie Hilfe, bevor Sie völlig kaputt sind.
- Medikamente lösen Stressprobleme nicht. In schweren Krisen - zum Beispiel Depressionen - können sie aber krisenüberbrückend helfen. Nehmen Sie Medikamente nur nach Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

(Quelle: Der Beobachter)



Walter Althaus
Direktor Publicitas Bern

Stress/Stressbewältigung

Liebe Mitarbeiterinnen,
liebe Mitarbeiter

Die Redaktion PubliBärn hat mich gebeten, bis zum 11. Juni 2001 das Vorwort für diese Ausgabe zu schreiben, wenn möglich unter dem Thema «Stress/Stressbewältigung». Klar, dieser Aufforderung komme ich gerne nach. Nur... heute ist schon der 11. Juni! Also, nichts wie endlich hinter das Internet, um mich zum Thema «Stress» via Suchmaschinen schlau zu machen.

Yahoo!de: 92 Sites gefunden.....Bücher, Kurse, Personaltrainer, Kliniken, Therapeuten, Massagen, Ferien.....uf!

Search.ch: ca. 30'000 gefundene Seiten.....(!).....»10 Wege, den Stress zu bekämpfen: Kauf eines Videos».....»o.k. Coop Shop, da läuft der Einkauf schnell und ohne Stress».....Kuren, Kliniken, noch mehr Therapeuten.....hoppla!

msu.de: 63 Sites gefunden.....»schnelles Silvestermenü ohne Stress».....»Power-Bully's Eishockeyteam e.V. (Eishockey ohne Stress)».....»Anti-Stress-Seminar in der Toscana».....»Fahrschule Brosch ohne Stress».....ui!

Jetzt bin ich aber selbst mächtig gestresst. Was schreibe ich denn nun zu diesem Thema wirklich? Da finde ich in letzter Minute doch noch etwas Brauchbares, das ich Ihnen nicht vorenthalten möchte:

Stress: .. ist ein Ausdruck für Belastung und Anspannung des ganzen Organismus. Die körperliche Reaktion bei Stress läuft zunächst immer gleich ab: Die typischen Stresshormone (z.B. Adrenalin) werden vermehrt produziert und es kommt zu einer Blutdrucksteigerung. Die weitere Reaktion ist dann individuell verschieden. Manche Menschen reagieren auf die Stresshormone und die Blutdruckveränderung mit Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzbeschwerden, Magenschmerzen, Durchfall, gereizter Haut, Allergien, Verspannungen oder Verkrampfungen. Die typischen psychischen Stressreaktionen sind nervöse Unruhe, Gereiztheit und Schlafstörungen.

Die häufigsten äusseren Ursachen sind Lärm, Umweltgifte, Reizüberflutungen (z. B. durch zu langes Fernsehen!); die inneren Stressoren sind Ärger, Leid, Leistungsdruck, körperliche Überanstrengungen, Krankheit.

Was kann man dagegen tun? Sich nicht zuviel vornehmen, seine Termine planen (mit genügend Ruhepausen), Probleme nicht überbewerten, körperliche Entspannungstechniken (Yoga, autogenes Training), Sport treiben oder Spazieren gehen und als unterstützende Massnahme Tropfen oder Dragees mit beruhigenden pflanzlichen Substanzen (Baldrian, Johanniskraut usw.). In schlimmeren Fällen ist natürlich der Arzt aufzusuchen, der verschiedene medikamentöse Behandlungen «auf Lager hat».

Der Sommer steht vor der Türe, für viele von uns die primäre Ferienzeit. In unserer Branche findet dann ja auch immer wieder das berühmte «Sommerloch» statt: viele Kunden inserieren in den Monaten Juli/August wenig bis gar nicht, um dann im Herbst wieder gehörig «aufzudrehen». Für uns bedeutet dies also für einmal eine etwas ruhigere Zeit. Nützen wir sie, um uns von den Frühlingsstrapazen zu erholen und um die wohlverdienten Ferien zu geniessen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen eine ruhige, sonnige und vor allem stresslose Sommerzeit.

Ihr Walter Althaus

PUBLICITAS

Neue Mitarbeiter und Mitarbeiter- innen stellen sich vor:



Mein Name ist **Rita Stalder**. Ich bin verheiratet, wohne mit meinem Mann und unseren zwei Töchtern (14 und 16 Jahre alt) in Ostermundigen. Das Licht der Welt erblickte ich am 2. April 1961.

Seit dem 17. April 2001 arbeite ich als Sachbearbeiterin bei der Publicitas Direct in Bern.

In meiner Freizeit treibe ich folgende Sportarten: Velofahren, Turnen, Wandern, Skifahren und Langlauf.

Mein Lieblingsessen ist Röstli und Zürigeschnetzelt und ich höre gerne Volkstümliche Musik, französische Chansons sowie Jazz.

Mein Name ist **Sylvie Hiltmann**, bin 22 Jahre alt und im Sternzeichen Wassermann geboren. Ich wohne mit meinem Freund und unseren zwei Perser Katzen in Steffisburg. Wir sind erst vor 1 1/2 Wochen vom Aargau ins Berner Oberland umgezogen. Bis jetzt gefällt es mir hier sehr gut, und dies nicht zuletzt, weil ich mich jetzt schon bei der Publicitas Direct sehr wohl fühle.

Wenn ich zuhause bin, koche ich sehr gern. Eines von meinen Lieblingsgerichten ist, Rahmschnitzel



mit Morcheln und Nudeln. Ich liebe aber auch Süsses!

Wenn ich Zeit habe klettere ich ein bisschen, jogge, wandere und fahre Ski- und Snowboard.

Sehr gerne würde ich einmal in der Dominikanischen Republik Ferien, oder in Australien eine Rundreise machen.



Mein Name ist **Ursina Akermann**, geboren wurde ich am 5.10.1977 im Sternzeichen Waage.

Seit dem 1. Juni 01 arbeite ich nun hier in der Abteilung P.Direct als Sachbearbeiterin. Ich habe mich bereits gut eingelebt, was ohne den herzlichen Empfang nicht möglich gewesen wäre.

Zu meinen grössten Hobbys gehört das Snowboarden. Wenn ich aber zuhause bin, lese ich viel oder höre Musik. Ohne Musik könnte ich nicht leben. Ich kann aber keinen Lieblingsmusiker oder Lieblingsmusikstil nennen, da ich so viele verschiedene Sachen und Richtungen gut finde. SKA, HipHop Ragga, HC usw...

Mein Favorit in Sachen Reisen ist ganz klar die Karibik. Ich könnte mir ohne weiters vorstellen, eine längere Zeit dort zu leben.



Geboren bin ich **Peter (Pjtsch) Kupferschmid** vor 25 Jahren, Sternzeichen Wassermann, in Grenchen / SO, und aufgewachsen in Zug. Seit 4 1/2 Jahren wohne ich nun in Bern und bin seit dem 11.06.2001 als Verkaufsberater im Dep. Bund tätig, und ledig.

Zu meinen Hobbys: Ich reise sehr gerne, und was ich noch gerne sehen würde sind Skandinavien, Philippinen, Kuba. Am liebsten würde ich mich gerne einmal länger in Südamerika aufhalten - mein grösster Zeitvertrieb ist aber sicher die Musik, ich spiele E-Bass, Klavier und sonst alles was Tasten hat, und habe eine Gesangsschule besucht. Im Moment leider nicht mehr in einer Band.



Mein Name ist **Sandro Toma** und bin am 14. August 1976 im Sternzeichen des Löwen geboren worden.

Ich habe am 2. April meine neue Stelle als Assistent der Verkaufsleitung in Angriff genommen.

Entsprechend meinem Heimatland bin ich der italienischen Küche verfallen, am liebsten von Papa selbstgekocht. Einige meiner Ferienträume konnte ich bereits erfüllen. Die arabischen Länder und ganz besonders das Sultanat Oman hat mich in seinen Bann gerissen... wahrhaftig ein Traum aus 1001 Nacht. Mein nächstes Ziel ist Jemen... eines Tages.

In meiner Freizeit singe ich in einer berner Acapella Gruppe und singe gelegentlich in Musicalproduktionen mit. Musik ist meine Leidenschaft. Mein Angebot an CD's reicht von Classic bin hin zu Ohrenbetäubenden Bassklängen. Um im jungen Alter auch nicht gleich einzurosten, treibe ich regelmässig Sport.



Ich heisse **Martin Welti**, habe am 23. 09. Geburtstag, im Sternzeichen Jungfrau geboren, bin nicht verheiratet und habe keine Kinder.

Ich arbeite im Verkaufssendienst.

Meine Lieblingspeise sind Meeresfrüchte, meine Ferienträume sind egal, Hauptsache es ist warm und es hat ein Meer.

Mein Hobby ist mein Hund BALU. Ich versuche, soviel Zeit wie möglich, mit ihm zu verbringen.

Ich habe von der Hotel und Tourismus revue zur Publicitas gewechselt, ich hoffe ich kann hier noch viel dazulernen und werde eine gute Zeit haben.



Mein Name ist **Beat Morgenthaler**. Ich arbeite seit dem 1. Mai 2001 bei der Publicitas Bern in der Abteilung Logistik/Administration (Erfassung Immat sowie Nacherfassung swissclick).

Am 5. Mai 1970 wurde ich hier in Bern, im Sternzeichen Stier geboren und bin auch hier aufgewachsen. Ich wohne etwas ausserhalb von Bern, in Herrenschwanden.

Nach der Schule absolvierte ich eine Lehre als Reprofotograf. Nach rund 2 Jahren Berufspraxis machte ich einen Abstecher in den Verkauf, von wo ich nun zur Publicitas Bern gekommen bin.

Meine Hobbys sind die Numismatik, das Kochen (ich probiere gerne neue Rezepte aus) sowie alles was mit Computer zu tun hat. Eine eigentliche Lieblingspeise gibt es nicht, denn ich esse gerne alles was gut ist! Was die Musik betrifft, so höre ich eigentlich alles und gehe auch oft an Konzerte und Festivals. Doch es gibt da eine Lieblingsgruppe: R.E.M.

Ich freue mich über die neue Herausforderung und hoffe, mich möglichst rasch einzuleben. Der Start ist jedenfalls gelungen!



Runde Geburtstage

28. Mai 2001
Gertraud Wohletz
Verkaufsassistentin
60. Geburtstag

1. Juni 2001
Claudia Mast
Praktikantin
20. Geburtstag

13. Juni 2001
Monika Schmutz
Mitarbeiterin Telefonmarketing
50. Geburtstag

Dienstjubiläen

11. Juni 2001
Aafke Christoffel
Verkaufsassistentin
Publicitas Burgdorf
10 Dienstjahre

Das Redaktionsteam gratuliert den Geburtstagskindern und der Jubilarin ganz herzlich.



Herzlich willkommen

Wir heissen **Ralph Wellig** in der Publimag herzlich willkommen. Er ist seit 30. 4. 2001 Kundenberater Touring/CampCar.

Dienstjubiläen

3. Mai 2001
Karin Blaser
Assistentin Marketing Service
DTP/Sales Support
20 Dienstjahre

publimedia

Eintritte

Wir freuen uns über folgende neuen MitarbeiterInnen:

Brigitta Reichenbach, ist an die Seilerstrasse zurückgekehrt. Vielen von Euch wird sie bestens bekannt sein, hat sie doch bei der P ihre Lehre gemacht. Sie arbeitet im BID und hat sich schon bestens im Fust-SBB-Hofer-Team eingelebt. Dieses Team wirkt im zweiten Stock.

David Wetli ist im Moment zwar noch im «Status» eines Lehrlings, hat aber bereits seinen definitiven Arbeitsplatz im ersten Stock beim Swisscom und Die Schweizerische Post-Team eingerichtet.

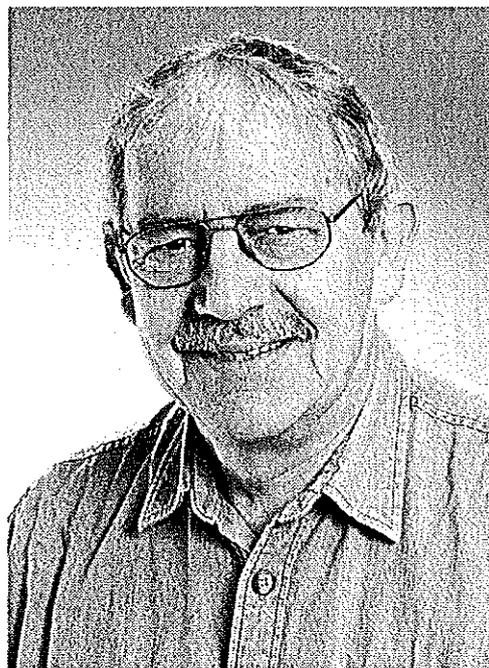
Austritte

Fabienne Villars, kam aus der Publicitas Biel zu uns und hat sich, als Nachfolgerin von Doris Müller, voll und ganz dafür eingesetzt, dass alle die vielen Fust-Insertate rechtzeitig und in der richtigen Zeitung erschienen. Seit diesem Jahr wird die Werbung dieses Kunden von einer grossen Media-Agentur disponiert. Da gab es sehr viel neu zu organisieren. Fabienne hat trotzdem die Nerven nicht verloren. Nach den Sommerferien wird sie im schönen Engadin, nämlich in Samedan, an der Fachschule für Touristik eine zweite Berufsausbildung starten.

Stefan Fankhausers sonore Stimme ist auch in hektischen Zeiten nicht in höhere Oktaven geflattert. Bei ergelscherten Kunden wirkte aber nicht nur sein Stimmorgan beruhigend, sondern auch seine Fachkompetenz, sein frohes Gemüt und sein Humor. Bereits heute ist Stefan ab und zu auf den Frequenzen von Radio Emme zu hören. Er hat die Gelegenheit am Schopf gepackt, um sich in Theorie und Praxis zum Radiojournalisten auszubilden.

Wir wünschen Fabienne und Stefan alles Gute und viel Erfolg auf dem neuen Berufsweg.

Hugo Kropf, Publimedia



PUBLICITAS

Zur Pensionierung

Otto Hadorn

Publicitas Bern

Eintritt 1. Juni 1985

Am 1. Juli 2001 wird Otto Hadorn nach 21 Dienstjahren in den wohlverdienten Ruhestand gehen.

1952 begann Otto Hadorn bei der «Buchdruckerei Bächler & Co», die Typographenlehre. Nach der Lehrzeit arbeitete er einige Jahre in verschiedenen Berner Druckereien. Im Jahre 1966 wechselte Otto Hadorn in den Verkauf der «Basler Leben». Die erworbene Verkaufserfahrung verband er 1969 mit seinem erlernten Beruf und stellte sein Fachwissen der OFA Bern zur Verfügung. 1971 erwarb er den Fachausweis «Werbe-Assistent SRV/FRP». Mit diesem neuen Diplom in der Tasche verkaufte er während 10 Jahren erfolgreich die Hotel- und Touristik Revue, bevor er am 1. Juni 1985 als Kundenberater im Aussendienst bei der Publicitas Bern an Bord ging.

Pflichtbewusst und kompetent betreute Otto Hadorn seine Kunden aus verschiedensten Branchen. Insbesondere seine guten Kontakte zu Parteien und Gewerkschaften sicherten manche politische Printkampagne und die Zusammenarbeit der Immobilienverwaltungen aus demselben Umfeld. Die Zentralisierung der Kantonsverwaltung bei der P-Bern war ein weiterer Höhepunkt seiner wertvollen Arbeit.

Lieber Otto, herzlichen Dank für Deinen vorbildlichen Einsatz und Deine ebensolchen Leistungen. Wir wünschen Dir für Deinen neuen Lebensabschnitt nur das Allerbeste! Deine Zeit wirst Du in Zukunft Deinen Hobbys, insbesondere den Modelleisenbahnen, widmen können - viel Spass, Glück und Erfüllung.

Fred Struchen, Publicitas Bern



Anzeiger Region Bern - das erste halbe Jahr.

Ja, nun ist das jüngste Kind der Publicitas Bern geboren. Mittlerweile hat der Anzeiger auch schon einen neuen Bruder, den «Anzeiger Region Bern plus». Die Planungsphase letzten Sommer/Herbst war teils ziemlich hektisch. Die Zielsetzung: ab Januar 2001 veröffentlichen wir den neuen «Anzeiger Region Bern». Was den Meisten gar nicht bewusst war, ist, dass der Worst-Case Erscheinungstermin bereits September 2000 hiess. Ein paar rauchende Köpfe mit vielen Fragezeichen konnte man zu dieser Zeit hüben und drüben sichten.

Jetzt ist er da. Der «Anzeiger Region Bern» hat sich im Markt gut etabliert. Zwar wurde der Konkurrenzkampf auf dem Markt Bern noch verschärft. «Metropol» und «20minuten» haben sich etabliert (auch wenn vorerst nur bei den Verteilstandorten). Der «Berner Bär» existiert nach wie vor, wenn auch etwas dünner als noch in den Startwochen. Unsere Zeitung, der «Anzeiger Region Bern», braucht aber die Mitbewerber nicht zu fürchten. Mit einem klar gegliederten und grossen Liegenschaftsmarkt haben wir eine Stärke des alten «Stadtanzeigers» abgesichert. Auch Rubriken wie der Fahrzeugmarkt dürfen sich sehen lassen und tragen zur guten Akzeptanz beim Berner Gewerbe bei. Klar: noch gibt es viel zu tun. Noch ist der «ARB» nicht in aller Munde. Mit gezielten Werbebotschaften und überdurchschnittlich starker Marktpräsenz versuchen wir momentan den Bekanntheitsgrad und das Image zu verstärken und festigen.

Das neueste Angebot «Anzeiger Region Bern plus» schlug ein wie eine Bombe. Zwar waren wir von der neuen «Kombination» voll und ganz überzeugt, die positiven Resultate lassen uns dennoch täglich staunen. Die wöchentlich ca. 2 Seiten (Tendenz noch immer steigend) bestätigen uns den Entscheid, dieses Kombi lanciert zu haben. Zwar gibt es für das Handling noch Feinkorrekturen vorzunehmen, im Grossen und Ganzen dürfen wir aber alle stolz auf dieses Produkt sein.

Obschon die anderen Gratiszeitungen fast täglich mit neuen Angeboten locken - der «ARB» ist und bleibt die Nr. 1 für Stadt und Agglo Bern. Auch dank ihrer Hilfe.

Meinungen aus der Publicitas Bern:

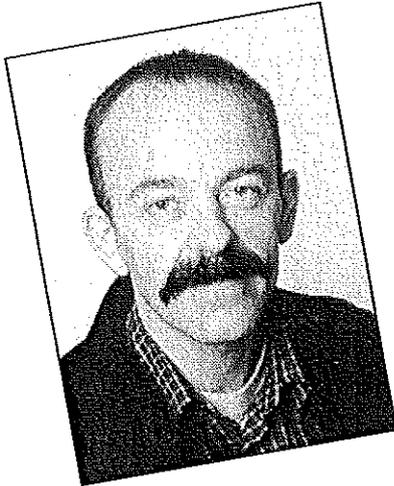
Die Fragen:

1. Für welche Rubrik oder welchen Zweck nutzen Sie persönlich den «Anzeiger Region Bern» am häufigsten? Oder was haben Sie im «Anzeiger Region Bern» als letztes gesucht (und hoffentlich gefunden)?
2. Welche Inhalte oder Rubriken möchten Sie zukünftig auch noch im «Anzeiger Region Bern» finden?
3. Was halten Sie von den vielfältigen Tipp's, welche in jeder Ausgabe zu finden sind?
4. Wissen Sie noch wer Oskar war? Machen Sie uns doch einen Vorschlag für das neue «Anzeiger Region Bern»-Maskottchen?

Oliver Egloff



1. Ich bin ehrlich gesagt kein fleissiger ARB-Leser. Wenn ich aber wissen will, was in der «Grossstadt» im Kino läuft oder welche Konzerte angesagt sind, ist der ARB sicher die Nr. 1-Informationsquelle. Stelleninserate darf ich nicht lesen (...) und eine Wohnung in der Stadt ist halt nicht so mein Ding.
2. Klar, die Veranstaltungen was, wie, wo! Kompliment übrigens auch an die MacherInnen der neu gestalteten Themenseiten; Springen ins Auge (aua) und wirken gut.
3. Die Tipps werten den ARB als Informationsmedium sicherlich auf. Allerdings sind zum Teil schon «Na ja...Tipps» publiziert, welche nicht unbedingt mega-revolutionär sind.
4. Natürlich kenn ich Oskar (den Bassetthund) noch. Und ehrlich gesagt vermisse ich ihn schon ein bisschen.....Ein neues Maskottchen? Mmmmh, ein Bär scheidet ja wohl aus.....wie wärs mit einem Känguruh? Hat Punch, ist immer auf dem Sprung und hat einen Beutel voller Ideen. Wenn ihr euch für ein Känguruh entscheidet, gehe ich gern nach Australien die Photos schiessen; 3 Monate sollten genügen!



Hans Mühlemann

1. Mich interessiert am meisten die Rubrik «Bärner Märit». Gelegentlich schaue ich mir auch den Fahrzeugmarkt an.

2. - Mein Wunsch wär mehr kommerzielle Inserate von Grosskunden wie Migros/Coop/Loeb/Globus etc. und umfangreichere Ausgaben am Dienstag und Donnerstag

- Ich empfehle eine neue Rubrik: EROTIK/KONTAKTE. Man hätte alle diese Inserate «unter einem Dach» und nicht überall auf den Seiten verteilt....Zudem verärgern wir keine Kunden, die nicht unbedingt unterhalb oder oberhalb solcher Inserate plaziert werden möchten.

- Auch eine Rubrik wie «Gratulationen/Glückwünsche» wäre interessant und würde die Leserverbindung vertiefen, z. B. in Felderform (ca. 2/40) zu einem fixen Preis: ohne Bild Fr. ? - mit Bild Fr. ? (evtl. mit einer Gratisaktion beginnen)

- Der Füller vom früheren Stadtanzeiger, wo unsere Leute am Stadtschalter vorgestellt werden und auf die Adresse Spitalgass-Passage aufmerksam gemacht wird, sollte wieder vermehrt erscheinen. Nach wie vor hören wir gelegentlich: «Ich musste Euren Schalter suchen, aha, das Büro befindet sich nun hier.»

3. Die Tipps des Tages sind lehrreich und gut gemacht ... In dieser Form wäre z. B. auch ein «Spruch des Tages» für die Leser interessant, welcher immer an gleicher Stelle erscheinen würde. (Beispiel: Beharrlichkeit ist Stärke des Erfolgreichen» Napoleon Hill) Der Schlusspunkt im ARB Gesamt in der Freitagausgabe würde ich gelegentlich textlich wie folgt erscheinen lassen: »Wir wünschen unseren Leserinnen und Leser ein schönes Wochenende.«

Die Redaktion unserer Leser/-innen würden nicht ausbleiben, ich erinnere mich an meine frühere Tätigkeit beim «Tagblatt» wo einige Leute persönlich erschienen und für diese kleine Aufmerksamkeit ein grosses Lob aussprachen.....

4. Ein «Fallschirmspringer» über der Region Bern, denn «Alles Gute kommt von oben»....

Flo Lavanchy

1. Der Anzeiger Region Bern ist für mich ein willkommenes Medium Veranstaltungshinweise/-Anzeigen, aus lauter Neugier auch immer wieder interessant für die Wohnungsinserate - die Villa mit 12 Zimmern für einen monatlichen Zins von Fr. 1200.- habe ich aber immer noch nicht gefunden - nur das dürfte doch wohl nicht am Medium liegen...

2.Reisebörse: Last-Minutes Angebote, Internetadressen für günstiges Selbstbuchen, Flugticketbörse

3. Grundsätzlich eine gute Idee - dürften manchmal etwas peppiger sein. Diese Rubrik dürfte - böse gesagt - nicht zur Bauernregeln-Ecke werden.

4. Ja - Oskar fehlt mir.

Vorschlag 1 (traditionsgebunden): einen Jung-Bären - klein, «gwunderig», frech

Vorschlag 2 (futuristisch) : Fabelwesen/Gnom « Dr Arbi - het sini Nase überall inn»

Vorschlag 3 (familiär) : eine Maus/Rennmaus «Der Speedy Gonscales von Bern»

Garbriela Bolz:

1. Immobilien

2. Kommt mir im Moment nichts in den Sinn

3. Finde ich gut!

4. Wie wäre es mit einer Fledermaus genannt «Fredy»?

OSKARS



Impressum

Herausgeber:

Von und für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Firmen der PubliPresse von Bern und Burgdorf

Verantwortliche Redaktion:

in alphabetischer Folge:
Martin Bürki (Leitung),
Denis Fankhauser,
Ursula Imhasly,
Edith Küenzi
(Vertretung Publimag),
Hugo Kropf
(Vertretung Publimedia),
Peter Moll,
Bruno Zürcher

Grafische Verantwortung:

Alex Rüfenacht

Layout:

DTP-Team Publicitas Bern

Erscheinungsweise:

(5 x jährlich)
Auflage: 280 Exemplare
für das Personal der
Publipresse-Firmen Bern
und Burgdorf
und für Pensionierte

Das nächste «PubliBärn» erscheint:

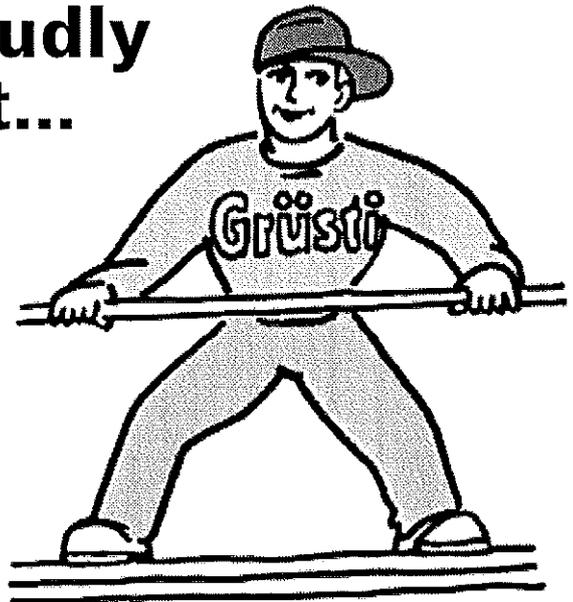
Nr. 3. Erscheinung:
Ende August 2001
Red. Schluss: 13. 08. 2001

Ihre Beiträge sind willkommen:

Texte bitte immer digital
anliefern (Word).

Besten Dank für Ihre Mit-
hilfe.

We proudly present...



...der Feder von Alex Rüfenacht aus unserer DTP-Abteilung entronnen, haben die beiden während den nächsten paar Monaten von der Publicitas Bern einen klaren Auftrag gefasst: Ob das Gerüst gestellt, die Fenster saniert oder die Toiletten auf Vordermann gebracht werden, den beiden entgeht nichts. Brandheiss informieren Sie uns per cc:mail und via Anschlagbrett in der Cafeteria mit den Renovationsnews über die bevorstehenden Sanierungsarbeiten und die damit zu treffenden Vorkehrungen.



Verwundern Sie sich deshalb nicht, wenn Ihnen Grüsti und Sani in der nächsten Zeit hie und da begegnen. Und zwar immer dann, wenn es News gibt!

Otto Hadorn

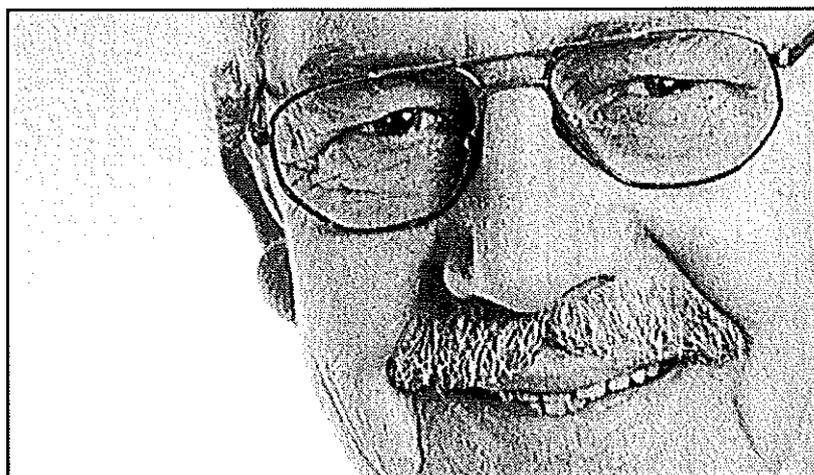
Ein Interview
von Denis Fankhauser

Jetzt sind erst einige Tage vergangen, seit Otto Hadorn die Publicitas verlassen hat, um in den wohlverdienten Ruhestand zu treten und doch spürt man schon, was für eine Lücke er hinterlassen hat. Bevor er uns aber verlassen hat, musste er noch zu folgenden Fragen Stellung nehmen.

Hast Du schon Pläne für Deine Zeit nach der Publicitas?

Was wirst Du am meisten vermissen?

Und was eher weniger?



Otto Hadorn:

«Der Freude leben!» Nein, ernsthaft, da sich meine Frau in der Ausbildung befindet, muss ich zum Hausmann avancieren. Dann natürlich die Diplomarbeit meiner Frau, die ich auf dem PC ins Reine schreiben muss, was sie mir angedroht hat. Und wenn sie etwas sagt, dann meint sie es auch so. Auch mein Hund will sich intensiver um mich kümmern. Zudem das allgemein bekannte Hobby, welches auf Schienen stattfindet.

Ich werde einiges vermissen! Natürlich meine Kolleginnen und Kollegen. Aber auch die «Kaffeegespräche» mit René Morgeneegg.

Eigentlich nichts, ich hebe mich vom ersten bis zum letzten Tag wohl gefühlt in der Publicitas Bern.

Was ich aber in Zukunft lernen muss, ist nicht mehr umsatzorientiert durch mein Verkaufsgebiet zu fahren und in der Zeitung zuerst den Textteil zu lesen!

Statements zu Otto Hadorn:

Team Zürcher

«Das süsse Leben eines Pensionärs ! (Mit Töff)» Feststellung von Thomas Zürcher zu der tänzerischen Darbietung Otto Hadorns, während der Sommerparty

«Kaum zu glauben, Otto trinkt Coca-Cola !»

Ein weiterer Kommentar zum Thema «O. Hadorn auf Sommerparty's», diesmal von Reinhold «Noldi» Müllener

René Morgeneegg

«Was ich auch vermissen werde, ist das breite, zufriedene Lachen»

Werner Enderli

«Gäbe es keine Zeitungen, wäre er wahrscheinlich Lokomotivführer oder Dampfwalzen-Navigator !»



Claudia Bongiorno:

...den Telefonistinnen der Publicitas, Publimedia und Publimag

mit meinem: «Publicitas, Frau Bongiorno.» Und höre dann: «Grüesech Frau Von Giorno» oder Bongiamo, Orno, Bongo... Amüsant, wirklich!

Ich denke, dass mein privates Morgenritual niemanden interessiert. So beginne ich gleich damit von meinem geschäftlichen Alltag zu erzählen.

Am Morgen sammle ich die Zeitungen zusammen. Ich merke, dass der Zeitungsjunge täglich das «Wurf-Gebiet» expandiert....(Soll mir niemand erzählen ich trainiere zu wenig!) Vollbeladen öffne ich die interne Türe zur Schalterhalle und gleich «überfährt» mich eine Wärmewelle von ca. 40 Grad. Ich werde mich wohl nie an die klimatische Extremen der Empfangshalle gewöhnen können. Ihr müsst wissen, dass die Temperaturen zwischen 10 und 45 Grad variieren.

Als erstes leere ich die beiden Briefkästen und verteile anschließend die Couverts und die Druckmaterialien, die ich vorfinde. Ich verteile die Post und notiere mir, wem ich was zugeteilt habe. Bevor die BZ-Aufträge in die Schublade gelegt werden kontrollieren wir diese, denn manchmal befinden sich Irrläufer darunter. Nun schreite ich zu meinem Thron-Pult, starte die Programme die als Info dienen und immer abrufbereit sein müssen. Ich schalte die Lichter ein und öffne unsere Designer-Dreh-Türe.

Da kommt schon der erste Kurier (M. E.). Er fragt mich: «Muss ich im «Pass» nachschauen ob es Aufträge hat?» Junge, verleidet dir diese Frage nie? Aber meine resignierte Antwort darauf lautet: «Ja,wie jeden Tag!» (Geht das schon unter Mobbing?)

Nun gebe ich die Zentrale frei. Wenigspäter melde ich mich schon

An meiner Arbeit gefällt mir die Vielfalt an Menschen die ich tagtäglich am Telefon bediene. Sie sind zwischen 15 - 90 jähig und von den verschiedensten Sozialschichten. Es ist eine tägliche Herausforderung, denn innert kürzester Zeit sollte man erkennen können, mit wem man es «zu tun» hat. Beispiel: der gestresste Manager verlangt schnelle und kompetente Antworten und Weiterleitung, eine Frau, die in Tränen aufgelöst ist und eine Todesanzeige aufgeben will, verlangt viel Einfühlungsvermögen, einem Mädchen, die für eine Lehrstelle anruft und der ich gleich einen negativen Bescheid geben muss, versuche ich noch Mut zu machen usw.

Weniger gefällt mir, dass ich der «Blitzableiter» bin. Trotzdem versuche ich das Positive daraus zu sehen und zu machen. Einen verärgerten Kunden zu beruhigen ist für mich alltäglich. Wenn mir dies gelingt, ist es für mich ein kleiner Erfolg.

Selbstverständlich erlebe ich auch viel positives. Wenn ich etwa in den Ferien war, höre ich manchmal: «Hallo Frau Bongiorno, wo waren Sie eigentlich? Schön sind Sie wieder da.» Oder überraschend höre ich von Stammkunden: «Wie geht es Ihnen?» Auch ich ergreife die Initiative zu einem kleineren Gespräch, wenn ich sicher genug bin, es verantworten zu können.

Es ist schön zu sehen wie die Beziehung zwischen Kunden und mir respektvoll und enger zusammengewachsen ist.

Ich erinnere mich an Hr. ... (darf ich den Namen nennen?). Er beachtete mich kaum. Ich versuchte immer

kompetent und höflich zu sein. Nach eineinhalb Jahren sagte er zu mir: «Sie sind immer sehr höflich und geduldig. Kompliment!» Das Eis war gebrochen, nun pflegen wir eine fast freundschaftliche Beziehung.

Nach neusten Erkenntnissen ist der Kunde nicht König, sondern Partner. Ich teile diese Meinung. Schwierig ist es, den Kunden so professionell und diplomatisch wie möglich erziehen zu können.

Ansonsten verlangt mein Job eine Multitasking-Stärke. Situation: Das Telefon klingelt ununterbrochen, ein TNT-Kurier wirft mir das «DM» auf's Pult und fordert meine Unterschrift. Nun läuft auch noch eine Herrengesellschaft herein, sie haben eine Sitzung bei uns und mir fehlen die Angaben, wo die Besprechung stattfindet.... Äusserst ungeduldig schauen mich alle an. Nun heisst es für mich Prioritäten setzen und «Gas geben». Ich verbinde Telefone und notiere gleichzeitig Rückrufe. Nebenbei kläre ich ab, wohin sich die Meetings-Herren begeben müssen und koordiniere noch die Bedienung der Schalter. Ich unterschreibe den Lieferschein des TNT-Kurriers und kontrolliere noch nebenbei ob die Empfangsadresse die unsere ist (nicht Publimedia oder Securitas oder sonst noch was!) Ach nein, System-Absturz!

Ich darf für die Anwesenden nicht gestresst aussehen und sollte noch einen kompetenten und freundlichen Eindruck machen.

Ich schaue mich um, alle Kunden sind bedient, der TNT-Kurier läuft zufrieden davon, die Sitzungs-Herren begeben sich zum Lift und die Zentrale schweigt.

Von 0 auf 200 und umgekehrt. T'ja, so kanns gehen.

Claudia Bongiorno, Publicitas



Brigitte Scheidegger:

Im schönen Städtli Aarberg fängt mein Tag an. Details werde ich aber lassen...

In Bern angekommen ist meine erste Aufgabe den Briekasten zu leeren. (ja, ja einen Briekasten haben wir auch!)

Dann folgen normale, kleine Aufgaben wie Türe aufschliessen, Licht machen, PC starten...und einen Kaffee rauslassen...um viertel vor

acht ist es dann soweit; Zentrale frei geben!

Ab diesem Moment ist meine wichtigste Aufgabe Telefone abzunehmen und an die zuständigen Personen weiter zuleiten. Natürlich gibt es ruhigere und weniger ruhige Tage, aber zu tun gibt es ja immer!

In ruhigeren Momenten kümmere ich mich dann um alles, was die Ausbildung und das Personalwesen der Mitarbeiter der Publimedia in Bern angeht. Gibt auch noch ein wenig zu tun...

Bevor das Büromaterial (Blofi, Kugelschreiber, Ordner, Couvert, usw.) ausgeht, bestelle ich es noch bei unserem Lieferanten nach. So habe ich auch wieder mal das Vergnügen mit dem Chauffeur zu flirten...Leider ist es nicht so angenehm wenn die Getränke und die Knabbersachen für unsere schon bekannten- Apéros ausgehen. Wieder mal ist ein Prodega-Nachmittag angesagt!

Und wenn es wirklich mal so weit ist, dass ich wenig bis gar nichts mehr zu tun habe, helfe ich, so gut ich kann, unseren BID (Beratungsinendienststassis)

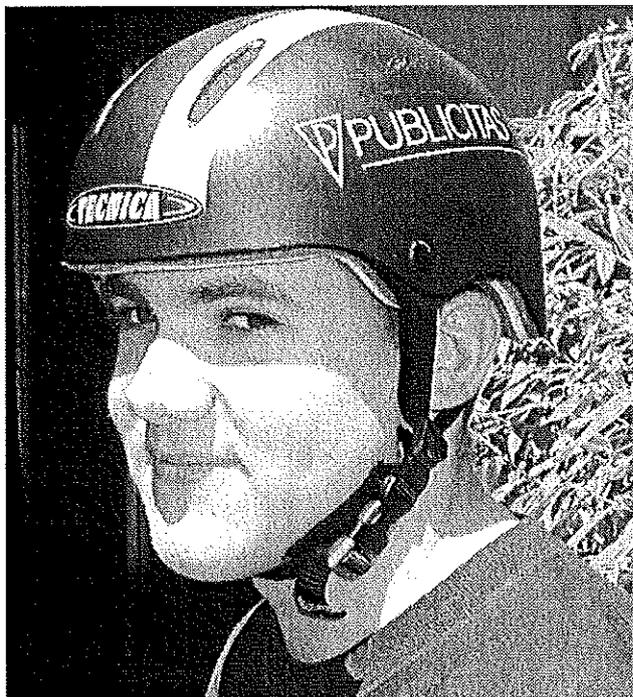
Im Grossen und Ganzen muss ich schon sagen, dass ich meine abwechslungsreiche Arbeit sehr mag. Es gibt natürlich, wie bei jeder Tätigkeit, auch weniger schöne Sachen! An der Telefonzentrale zu arbeiten braucht manchmal auch sehr viel Geduld! «Blitzableiter» zu sein ist nicht immer einfach...aber es gehört dazu! Am Abend beim Heimfahren sag ich mir manchmal: «du hast das aber gut hingekriegt...konntest alle beruhigen und zufriedenstellen...» Soll mir mal einer nachmachen!!!

Mit Menschen Kontakt zu haben war immer schon etwas, das mich fasziniert hat. Jeder Mensch ist verschieden...und es braucht schon ein wenig Menschenkenntnisse, um jeden richtig zu «behandeln». Es ist eine tägliche Herausforderung! Rentieren tut es aber auf alle Fälle, denn es kommt immer was zurück!!!

Brigitte Scheidegger, Publimedia

Denis Fankhauser, Publicitas

Publicitas Sportsponsoring



Nein, es ist nicht so, dass wir «einen am Helm» hätten. Trotzdem haben wir «eines am Helm»: Ein Publicitas-Logo am Inlineskating-Helm unseres Lehrlings Marc Helfer.

Beim Verkauf einer Inlineskating-Sonderseite leistete Marc Helfer einen überdurchschnittlichen Einsatz in der Abteilung Bund/Anzeiger Region Bern. Als Dankeschön, im Sinne einer Leistungsprämie, beteiligte sich die Publicitas Bern an den Startgebühren für die Inlineskating-Rennen, welche Marc Helfer bestreitet. Wir hoffen nun, dass Herr Helfer Top-Resultate bei den Rennen erzielen kann und keinen «Helmbruch» erleidet.

Martin Bürki, Publicitas

Terassenfest Publimedia am 31. Mai 2001



Katharina Vogt, Novartis Pharma, wird begrüsst von Prof. Z.Z. Ambronsius

Daniel Strobel und Barbara Schmideder lauschen den Worten von Peugeot Werbechef Dominik Hofstetter

Daniel Villard freut sich am Lachen von Monika Cabano, Swisscom Mobile (rechts) und Regula Cajacob Christen, Leuenberger AG (mitte).



Karin Goldbaum, Gabriele Rentsch, Erika Heimberg und Barbara Schmideder mit Sonja Pio (noch Swisspool, bald wieder Publicitas). Hugo Kropf, Publimedia

Der Umzug in den ersten und zweiten Stock bot uns eine ideale Gelegenheit, unsere Kunden zu einem Fest zu laden. Vorerst schien es, als wollte Petrus mit Gewitterböen und Regengüssen die Feier unter dem Partyzelt auf unserer Terrasse sabotieren. Während unser Empfangschef, Prof. Z.Z. Ambronsius die Gäste beim roten Teppich begrüßte, schien wieder die Sonne. Die gemütliche, bernische Werbepeople-Stimmung war gerettet.

Ein DJ sorgte für wohldosierten Background-Sound, der Superkellner Oski tat sein Bestes, so dass niemand Durst oder Hunger leiden musste, ob in Korbsesseln sitzend, an Stehtischen stehend oder umherflanierend.

Rundum ein gelungenes Fest, sprach Prof.Z.Z. Ambronsius.

Nicole Huber, LGK findet aufmerksame Zuhörer, halb verdeckt Giovanni Trümpi.



Der alte Professor und das Glas voller Steine.

Eines Tages wurde ein alter Professor von einer höheren öffentlichen Verwaltungsschule gebeten, ein Referat zum Thema «Zeitmanagement» zu halten. Dieser Kurs war für eine Gruppe von 15 Managern von grösseren amerikanischen Gesellschaften bestimmt. Da der Kurs einen der 5 Teile einer Tagung bildete, hatte der alte Professor nur eine Stunde zur Verfügung, um sein Wissen zu diesem Thema zu vermitteln.

Der alte Professor stand vor dieser Elite von Managern, die bereit waren, sämtliche Einzelheiten des Referates dieses Experten aufzuschreiben. Er beobachtete sie, einen nach dem anderen langsam, und sagte: « Wir werden ein Experiment machen».

Der alte Professor nahm unter dem Tisch, der ihn von den Teilnehmern trennte, ein riesiges Glas hervor und stellte es auf den Tisch. Danach nahm er ein Dutzend Steine, ungefähr so gross wie Tennisbälle, und legte sie vorsichtig einen nach dem anderen in das grosse Glas. Als das Glas gefüllt war und es unmöglich war, noch einen zusätzlichen Stein hinzuzufügen, blickte der alte Professor zu seinem Publikum und fragte: «Ist das Glas voll?» Alle antworteten: «Ja !» Er wartete noch ein paar Sekunden und fügte hinzu: «Wirklich ?»

Er beugte sich dann nochmals und nahm unter dem Tisch einen Behälter voll Kies hervor. Mit Sorgfalt kippte er diesen Kies auf die grossen Steine und schüttelte dabei leicht sein Glas. Der Kies drang durch die Steine...bis zum Glasboden.

Der alte Professor blickte nochmals auf sein Publikum und fragte wieder: «Ist dieses Glas voll?» Dieses Mal durchschauten die Schüler sein Spielchen. Einer davon antwortete: «Sehr wahrscheinlich nicht!» «Gut», antwortete der alte Professor.

Er beugte sich wieder und dieses Mal nahm er unter dem Tisch einen Kessel voll Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in das Glas. Der Sand füllte die LÖcher zwischen den Steinen und dem Kies. Er fragte noch einmal: «Ist das Glas voll?»

Dieses Mal ohne zu zögern und gemeinsam, antworteten die starrenden Teilnehmer «Nein!». «Gut!» antwortete der alte Professor. Und wie es zu erwarten war, nahm der alte Professor einen Wasserkrug und füllte das Glas bis zum oberen Rand. Er blickte dann auf seine Gruppe und fragte: «Welche grosse Wahrheit lässt sich mit diesem Experiment beweisen?»

Ein Teilnehmer, nachdem er über das Thema des Kurses nachgedacht hatte, antwortete: «Das beweist, dass auch wenn man glaubt, die Agenda sei vollständig voll, man immer neue Termine, neue pendenten Sachen hinzufügen kann, wenn man wirklich will».

«Nein!» antwortete der alte Professor. »Es ist nicht das. Die grosse Wahrheit, die uns dieses Experiment aufzeigt ist die folgende: wenn man nicht zuallererst die grossen Steine in das Glas legt, lassen sich die Anderen nicht hineinbringen!» Ein grosses Schweigen herrschte plötzlich. Jeder wurde sich der Wahrheit dieser angebrachten Aeusserung bewusst.

Der alte Professor fragte dann: «WELCHES SIND DIE GROSSEN STEINE IN EUREM LEBEN?»

- Die Gesundheit
- Die Familie
- Die Freunde
- Träume verwirklichen
- Tun was man mag
- Lernen
- Einer Sache dienen
- Sich entspannen
- Sich Zeit nehmen-
- Oder ...ganz etwas anderes

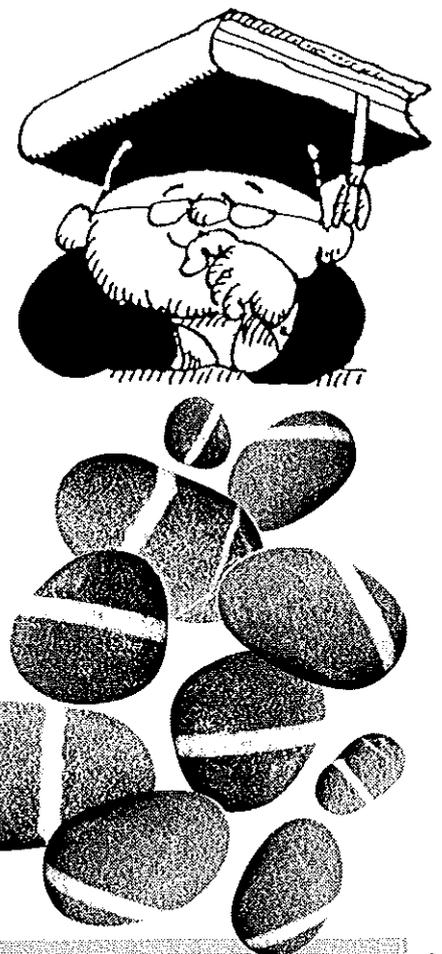
Was man sich merken muss, ist wie wichtig diese grossen Steine in unserem Leben sind. Wenn man Sie nicht zuallererst in sein Leben bringt, läuft man Gefahr, das Leben zum Scheitern zu bringen. Wenn man der Lappalie (Kies,Sand) den Vorrang gibt, füllt man sein Leben mit Nichtigkeiten und die kostbare Zeit, um uns der wichtigsten Elemente unseres Lebens zu widmen wird uns zum Teil fehlen.

Also vergesst nicht, Euch die Frage zu stellen:

«Welches sind die GROSSEN STEINE Eures Lebens?»

Danach legt IHR sie bewusst zuallererst in Euer Glas (Leben)

«Mit einer freundlichen Handbewegung verabschiedete sich der alte Professor von seinem Publikum und verliess langsam den Saal....



Anime

Anime bezeichnet Trickfilme aus Japan, häufig basierend auf Mangas, den japanischen Comics. Wird man hierzulande als Comicleser häufig belächelt, so sind die Mangas und Animes in Japan überaus beliebt und werden für ein Publikum jeden Alters hergestellt.



Bild oben: Dr. Slump

Bild oben rechts: Eden

Animes weisen häufig einen anspruchsvollen Inhalt auf, während in westlichen Trickfilmen entweder gar kein oder à la Tom & Jerry immer das selbe Thema behandelt wird. In Animes geht es häufig um Themen wie den Weltuntergang, Weltkriege, ökologische Katastrophen oder die Beziehung der Menschen zur Technik. Natürlich behandeln Animes nicht nur ernste Themen. Slapstick-Animes erfreuen sich im Moment einer immer grösser werdenden Beliebtheit.

In den Achtzigerjahren gab es sogenannte Shojoanimes, das bedeutet für Mädchen und Shonenanimes, das bedeutet für Jungs. Shojoanimes waren damals stark von Beziehungen, Freundschaft und Liebe geprägt, während Shonenanimes sehr handlungsorientierte Geschichten mit männlichen Helden erzählten. Heute existiert diese Trennung nicht mehr und Animes richten sich grundsätzlich an ein gemischtes Publikum.

In der westlichen Gesellschaft gelten Comics und Cartoons allgemein als reine Kinderangelegenheit. In Japan hingegen werden besonders Mangas von allen Altersklassen gelesen. Der Hauptunterschied liegt im Stellenwert. Während hier höchstens Disney wahrgenommen wird, sind Animes in Japan eine Industrie mit Milliardenumsätzen. Animefiguren sind überall zu finden: Auf Telefonkarten, Bentoverpackungen (Take-Away Essen), im Strassenbild und manchmal sogar bei politischen Veranstaltungen. Mangas machen in Japan rund ein Drittel des gesamten Druckerzeugnisses des Landes aus. Nach wie vor werden zwar auch in japanischen Kinos die grössten Umsätze mit Filmen aus Hollywood erzielt, der Anime «Mononoke Hime» spielte jedoch über 150 Millionen Franken ein.



Ernst Jandl - ein böser Poet?

fortschreitende räude

him hangfang war das wort hund das wort war bei
gott hund gott war das wort hund das wort hist fleisch
geworden hund hat hunter huns gewohnt

him hanflang war das wort hund das wort war blei
flott hund flott war das wort hund das wort hist fleisch
gewlorden hund hat hunter huns gewohnt

schim schanflang war das wort schund das wort war blei
flott schund flott war das wort schund das wort schist
fleisch gewlorden schund schat schunter schuns gewohnt

schim schanschlang schar das wort schlund schasch wort
schar schlei schlott schund flott war das wort schund
schasch fort schist schleisch schleschlorden schund
schat schlunter schluns scheschloht

s _____ c _____ h
s _____ c _____ h
schills _____ c _____ h
flotts ch

Meistens ertrage ich es nicht die CD, die ich von Jandl besitze, ganz anzuhören. Zwar spricht, schreit singt er seine Gedichte mitreissend und eindringlich. Dazu klingt sein Wiener-Deutsch sympathisch und die Sprach-Form, meistens eine «degenerierte» Grundform-Sprache reizt zum Schmunzeln (Ohne das hätte er nicht Säle füllen können, wenn er zusammen mit Jazzmusikern seine Lesungen inszenierte). Nein, es ist der Inhalt seiner Werke, der meistens nur schwer verdaulich ist. Hilfschreie über die Schattenseiten, das Böse, das der Mensch dem Menschen antut (was wir uns selbst antun können auch).

Vor einem Jahr ist Jandl gestorben. Ob der Jandl-Abend, der im Mai im Uptown auf dem Gurten stattgefunden hat (auch diesmal in Verbindung mit Musik) ein Erfolg war, weiss ich nicht, weil ich leider nicht teilnehmen konnte.

Wie weit jenseits Jandl von Goethe, Eichendorff, Rilke und Heine sich befindet, darüber wollen wir nicht streiten. Lest den Jandl laut, nur so kommt er zum Tragen (wie die meisten Gedichte, eigentlich).

Zum Gedicht «Lichtung» ist ein Kommentar überflüssig. «Fortschreitende Räude» ist vielleicht eine Metapher dafür, was Menschen mit heiligen Texten anrichten können. Dazu ein Stichwort: Afghanistan, wo Mohammeds Worte wahrlich teuflisch umgesetzt werden...

lichtung

manche meinen
lechts und rinks
kann man nicht
velwechsern.
werch ein illtum!

mensch/ lerne den begin von dem du bist versehen/
erheb dich/ steig empor/ verachte diese welt/
weil dich zur pflanze selbst erwehlt des himmels zelt/
und deine blüte sol bis an die sternen gehen.

(aus den florilegien des martin opitz (1597 - 1637) ausgewählt von h.c. artmann für ernst jandl)

Tag der offenen Türe im Paradis - ein kleines Stück Himmel auf Erden

Jungbrunn

Ururlaub wie Milch
und Honig

Hotel Jungbrunn in Tannheim / Tirol (A)

Dort wo der Lärm der Welt
und Hektik des Alltags
nicht hingelangen - dort
liegt es das Tannheimer Tal
mit seiner Oase der Ent-
spannung und Sinnlichkeit
- dem Hotel Jungbrunn.

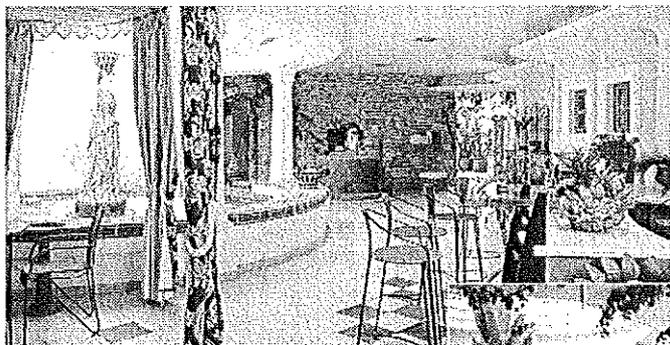


Ich hatte die Schwärmereien und Luftsprünge von bereits erprobten Wellness-Urlaubern immer für schamlos übertrieben empfunden... bis heute. Und das sagt jemand, der normalerweise in seinen Ferien um die halbe Welt «jettet». Dort wo der einzige Termindruck der nächste Massagetermin ist - da lässt es sich leben.

Das Hotel Jungbrunn hat ein schier nicht endendes Angebot:

Salzwasserpool mit Whirlpool, Badebiotop, Therme mit Dampfbädern, finnische und römische Sauna, Kamil-

leluftgrotte, Grotte «1001 Nacht», Einzelwhirlpools, Schwimmbekken, Fitnessraum, Beautyfarm, Fahrradverleih, geführte Wanderungen, Blütenblätterbäder, Peelings aller Art - auch Ganzkörper..., Ganzkörpermassagen, asiatische Spezialmassagen, Thai-Massagen, Tennisplätze (In- and Outdoor), Fitnesstrainer, Heubäder usw.



Wen wunderst da, dass bei so vielem himmlischen Vergnügen das hauseigene Dancing eine gar speziellen Namen hat - «Jenseits».

leistung gerne erbringen zu wollen.

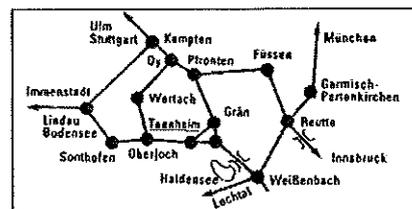
Neben dem Aufenthalt bietet das Hotel auch diverse Wellnessprogramme an - unter anderem mit dem wohlklingenden Namen «AsiaWoche». Bei mir standen folgende Verwöhn-Einheiten auf dem Programm:



Aromatherapie für's Gesicht, Ganzkörperpeeling mit Joghurt, eine Thaimassage, ein Rosenblütenbad, eine Akupressurmassage und eine weitere speziell asiatische Massage. Aber der absolute Wahnsinn wiederfuhr mir am Mittwoch: eine stündige Ganzkörper-Synchronmassage - 4 Hände nur für mich. Neidisch? Es kommt noch besser: Diese 4 Hände gehörten Michael und Joel - Meine Damen nicht zweifeln, sondern wie ich immer daran denken: Tannheim liegt nur 4 1/2 Autostunden von Bern entfernt.

Und nicht nur der Körper wird verwöhnt... der Gaumen kommt auch nicht zu kurz und muss auf nichts verzichten. Bei einem 10-Meter-langen Frühstückbuffet und jeden Abend drei verschiedene 5-Gang-Menüs versteht es sich schon von selber, dass man auf's Mittagessen leicht verzichten kann.

Nicht nur die Landschaft, das Essen und die Wellnessangebote waren einmalig - die Freundlichkeit der Leute insbesondere des Personals sucht in der Schweiz seinesgleichen. Man spürte die Freude eine Dienst-



Informationen zum Hotel unter:
www.jungbrunn.at

Florence Lavanchy, Publicitas

Über die Faszination des Bergsports

Nach mittlerweile 25 jähriger Bergsteigeraktivität will ich Ihnen ein paar Eindrücke, Erfahrungen und Werte vermitteln. Es war mir gegönnt, neben den Alpen auch die Anden, Alaska, Russland und die heilige Schneewohnung den Himalaya kennenzulernen. (Himalaya heisst übersetzt Schneewohnung).

Ob auf 2000 Metern oder auf 8200 am Everest, das Wichtigste war mir einfach das unterwegs sein, und ein schönes Erlebnis zu haben.

Zuvor möchte ich einige persönliche Gedanken darlegen, um dem Leser mit meiner Lebensanschauung als Alpinist bekannt zu machen, und mit meinem alpinistisch - sportlichen «Credo», das die Grundlage für alle meine Unternehmungen ist.

Auf die Frage nach dem Wesen des Alpinismus fallen mir folgende Wörter ein: Romantik, Kampf, Kameradschaft, Überwindung, Abenteuer, Flucht aus dem Alltag, Sport. Ich bin sicher, dass jeder Berggänger das Bergsteigen unter diesen Gesichtspunkten erlebt hat.

Entgegen der Meinung vieler, setzt der Alpinist sein Leben nicht leichtsinnig aufs Spiel. Der Berg ist Mittel zur Selbstzucht und Selbstüberwindung, zur Läuterung und Verinnerlichung. Um diese Tugenden zu üben, nimmt der Bergsteiger alle Anstrengungen und Entbehrungen auf sich. Sein Ziel ist der Gipfel des Berges. Dabei wachsen die Kräfte, und der Charakter wird geschult. Der Bergsteiger muss aber auch auf ein Ziel verzichten lernen, und umdrehen. Respekt und Ehrfurcht vor der Natur bewahren. So gesehen ist die Natur eine hervorragende Lehrmeisterin.

Oft wird dem Bergsteiger vorgehalten, er sei waghalsig, er schätze den Wert des Lebens nicht ein, und die Angst es zu verlieren sei ihm fremd. Nach 25 Bergsteigerjahren bin ich vom Gegenteil überzeugt. Sie hängen enthusiastisch am Leben. Sie wollen der Natur so nah wie möglich kommen, bis hin zu den äussersten Enden ihres Reiches, um eben die ganze Fülle des Lebens intensiv auszukosten. Sie sind dabei sehr darauf bedacht, niemals die Grenzen ihrer Möglichkeiten zu überschreiten.

13 Jahre sind's her als ich meinen grossen Traum erfüllen konnte, einmal im Leben auf einem Achtausender zu stehen. Nie werde ich diese Stunden vergessen. Eine Lawine fegte ein Tag zuvor das obere Lager weg. Folge, Essen und Brennstoff waren im ewigen Eis begraben. Trotzdem stiegen wir weiter. Die nächsten 48 Stunden lebten wir von 1 Liter Tee, und 2 Schokoladen pro Person. Damals begriff ich:»Ein entschlossener Mensch ist durch nichts aufzuhalten. Ich hatte den Eindruck, die psychische Spannung ernähre den Körper richtig!«

Um 14 Uhr standen wir auf dem Gasherbrum 2, 8035m hoch. Freude, Freudetränen. Rinaldo umarmt mich, und kann sein, unser Glück gar nicht fassen. Das Glück liegt in diesen Sekunden des Gleichgewichts, der Harmonie.

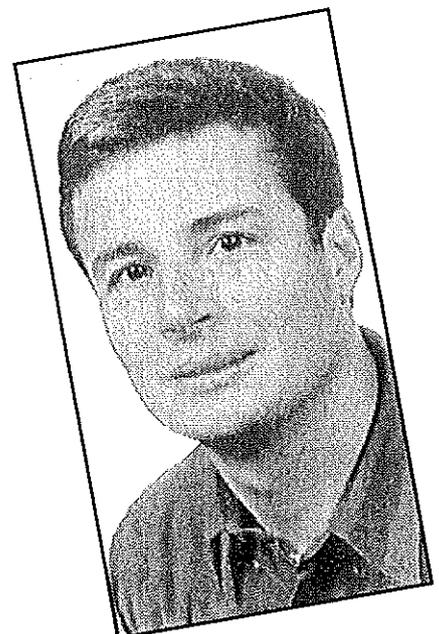
Die Bergsteiger sind nicht schlechtere oder bessere Menschen auf diesem Erdball. Jeder Mensch ist grossartig. Es gibt tausend Möglichkeiten sich zu verwirklichen, seine Träume zu leben. Haben wir den Mut unseren

richtigen Weg niemals aus den Augen zu verlieren.

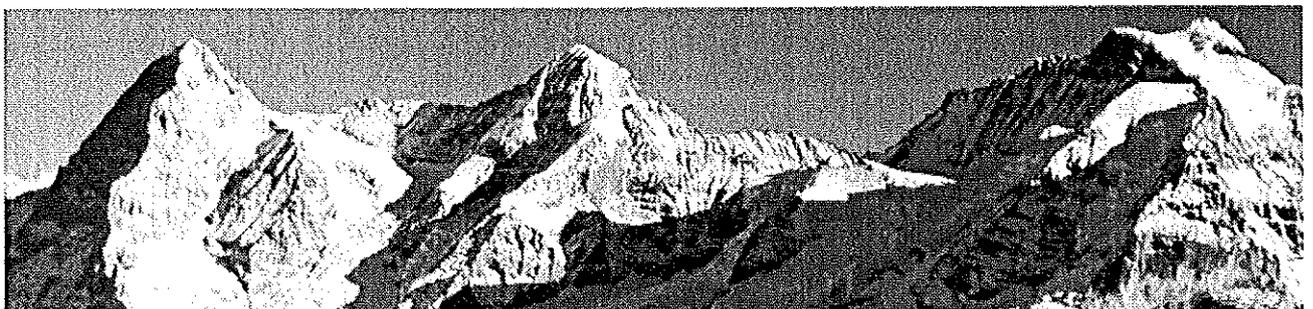
Es macht mir Spass meine Erlebnisse spontan und persönlich weiterzugeben. Wenn ich noch beim Diavortrag das Funkeln in den Augen der Zuhörer erkennen kann, bin ich rundum zufrieden. Ich will versuchen den Menschen Träume und Sehnsüchte wachzurufen.

In die Berge zu gehen kann ich allen anraten. Gleichgültig ob auf 2000m oder auf 8000m. Dabei werden Sie Erlebnisse gewinnen, die nicht nachvollziehbar sind.

Zudem schenken einem die Berge das «wichtigste» im Leben, Gesundheit und Zufriedenheit.



Raphael Wellig, Publimag Bern.



Unsere Reise in **down under**

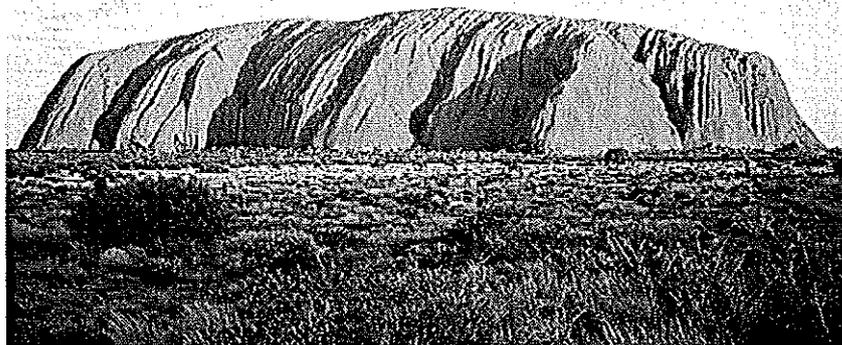


AUSTRALIEN

Es war der 27. September 2000, Kusi und ich sassen im Flugzeug und waren für unsere bevorstehende Reise nervös. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir noch keine Ahnung, was wir die nächsten fünf Monate alles erleben und lernen würden.

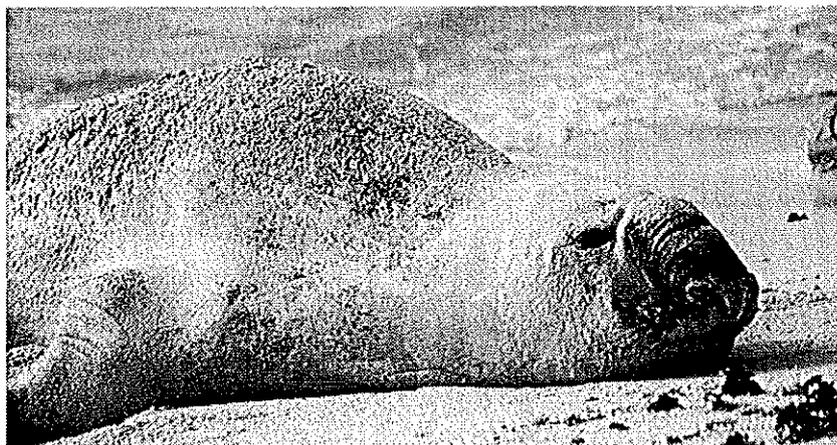
In Brisbane verbrachten wir erst einige Tage bei Bekannten. Sie halfen uns mit dem Autokauf und dem dazugehörigen Papierkram. Dann starteten wir mit unserem Toyota Hiace Campervan Richtung Norden. Unser Ziel war rund um Australien und in die Mitte ins Red Center.

So machten wir am Great Barrier Reef einen Tauchkurs, besuchten Tierpärke, badeten in warmen Quellen, wanderten durch den Regenwald und vieles mehr. Im Norden flogen wir in einem türlosen Heli, besuchten die grösste Krokodil-Farm des Kontinents und spazierten bei mindestens 40°C durch den Kakadu National Park. Weiter an der



Westküste schnorchelten wir im weniger bekannten Ningaloo Reef. Sahen dabei Schildkröten, eine Seekuh, Haie (ungefährliche!) und viele Fische in allen Farben und Grössen. Die Fahrt weiter in den Süden führte uns an schönsten Sandstränden und faszinierenden Klippenküsten vorbei. Nebst Känguruhs, Emus, Dingos und Echsen sahen wir noch viele andere Tiere in der unendlich weiten Wildnis. Nicht zu vergessen sind die hartnäckigen Moskitos und aufsässigen Fliegen!

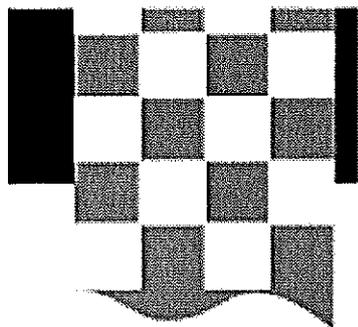
Weihnachten verbrachten wir beim Ayers Rock. Danach bestaunten wir in Coober Pedy eine Untergrundwohnung und natürlich die vielen Opale. An der Great Ocean Road trafen wir erstmals viele Touristen. Mit der Fähre fuhren wir im Januar für eine Woche nach Tasmanien. Beim Aufstieg auf den Cradle Mountain erinnerte uns die Landschaft doch ein klein wenig an unsere Heimat. Dann das letzte grössere Ziel: die Olympia-Stadt 2000. Obwohl das Wetter miserabel war, gefiel uns Sydney sehr gut.



Wieder in Brisbane angelangt, waren wir glücklich darüber, dass unser Campingbus die über 28'000 km, trotz eines kleineren Unfalls und den darauffolgenden Reparaturen, gut überstanden hatte. Sicher war es nicht immer einfach, jedoch eine sehr gute Erfahrung. Alles in allem, ein Erlebnis, das wir niemals vergessen werden!

Sabine Wenger

Edith's Koch-, Bach- und Schnousiege



Rezepte
von Edith Künzi,
Publimag Bern.

Bärlauch-Käsekuchen

Vorbereitung

700g Kuchenteig

Guss

8dl Milch
800g Hartkäse, gerieben
3 Eier
20g Weissmehl
2g Salz
etwas Pfeffer,
wenig Muskat

Alle Zutaten mischen und
ca 3 Stunden quellen lassen

50g Bärlauch, frisch grob
hacken, mit dem Guss
mischen und sofort auf
Teig verteilen.

Im mittelwarmen Ofen mit Dampf
backen.

Bärlauch-Risotto

Rezept für 4 Personen

30g	Olivenöl
75g	Zwiebeln, fein gehackt
5g	Knoblauch, fein gehackt
	leicht dünsten
300g	Risotto-Reis (Vialone, Arborio) begeben und kurz mitdünsten
900g	Bouillon sukzessive bei- geben und 18-20 Minuten langsam sieden
	6-10 Bärlauchblätter bei- geben und kurz mitkochen
1 dl	Weisswein
15 g	Butter
50g	Käse, gerieben (Sbrinz/ Parmesan) sorgfältig darunter ziehen und ab- schmecken

Tipp

Durch die Beigabe von Wein am
Schluss wird der Garprozess unter-
brochen und das Weinaroma bleibt
stärker erhalten, als wenn man mit
Wein zu Beginn ablöscht und ihn
verdampfen lässt.

E Guete Edith Künzi, Publimag

Bärlauch

Bärlauch ist eng mit dem Knoblauch ver-
wandt, mit dem er das intensive Aroma
gemeinsam hat. Er wächst wild in Europa
und Nordasien in feuchten, humusrei-
chen schattigen Laub- und Auwäldern.
In Mitteleuropa wird er auch Wild-
knoblauch genannt. Seinen Namen ver-
dankt der Bärlauch den alten Germanen.
Der Bär - so glaubte man - verleihe seine
Kraft auch bestimmten Pflanzen, durch
deren Verzehr sich der Mensch Bären-
kräfte einverleiben kann.

Die Bärlauchblätter bestimmter Regio-
nen weisen die höchsten Konzentratio-
nen an Schwefelverbindungen, Magne-
sium, Mangan und Adenosin auf, die bis-
her in pflanzlichem Gewebe festgestellt
werden konnten. Auch das für den men-
schlichen Körper wichtige Mineral Eisen
ist reichlich in Bärlauch vorhanden. Die
Blätter pflückt man vor der Blüte im Mai
und gibt sie gehackt in Salate, Quark-
speisen, Suppen, Saucen sowie zu Ge-
müsegerichten.

Bärlauch - eine vielseitige Heilpflanze

Der Bärlauch wirkt auf die Drüsen des
Magen-Darm-Kanals anregend, vermeh-
rend auf alle Verdauungssäfte, beson-
ders auch auf die Galle. Das Wachstum
schädlicher Darmbakterien wird ge-
hemmt und die Muskulatur des Verdau-
ungskanals beruhigt. Bei Angehörigen be-
wegungsarmer Berufe werden Krämpfe
und Koliken bei Verstopfung beseitigt.

Gesundheitliche Wirkungsweise

Da das Bärlauchöl zum grossen Teil durch
die Lunge wieder ausgeschieden wird,
wirkt es dabei lösend, auswurfördernd
und beruhigend auf die Atemwege.
Die angeführten Wirkungen bilden fer-
ner die Grundlage zu einer allgemein
umstimmenden, gewebes- und blutrei-
nigenden Wirkung. Der Bärlauch senkt zu-
dem überhöhte Fett- und Cholesterin-
werte. Gleichzeitig bessert sich dadurch
die Durchblutung der Herzkranzgefässe,
und die Herzleistung erfährt eine Stei-
gerung, was für die Leistungsfähigkeit,
das Allgemeinbefinden und das psychi-
sche Verhalten des Kranken nicht zu
unterschätzen ist.

Frische Bärlauchblätter reichern die
Speisen mit blutbildendem Eisen an. Der
Bärlauch enthält nach neuesten For-
schungen zwanzigmal mehr Eisen als der
Knoblauch.

Fazit

Der Bärlauch wirkt sich auf den Verdau-
ungsapparat (Magen, Darm, Leber,
Galle), auf die Luftwege, auf die Kreis-
lauforgane sowie auf die Körpersäfte
aus. Die Wirkungen decken sich weitge-
hend mit denen des Knoblauchs.
Bärlauch hat allerdings den einen
Nachteil, dass man ihn nicht so gut wie
Knoblauch aufbewahren kann, sondern
frisch verwenden muss.

Quelle: *Leben und Gesundheit (Auszug aus dem bewährten Standardwerk «Nutz-
die heilkräftigen Pflanzen» von Dr. med. Ernst Schneider*

Pit, der «Putz-teufel»!



So ein Schmutz hier aber auch, alles muss man selber machen...



...wer sagt denn, dass Meister Proper eine Glatze hatte?...



Jetzt ist es wieder strahlend rein!



...aus Kindermund

Gott hatte keine Mutter; er hat sich selbst geschaffen.

Die Engel und Gott haben Maria aus guten Gründen ausgesucht. Erstens war sie gut, Sie betete immer, beging keine Sünden. Zweitens war sie schon verlobt, sie brauchten ihr keinen Mann zu suchen. Sie verbanden das Nützliche mit dem Angenehmen.

Als die Heiligen klein waren, haben sie auch einige Sünden begangen.

Alte Damen sind dick. Nicht, weil sie soviel essen, sondern weil sich das, was sie essen, in Kuppeln ablagert. Genau wie beim Kamel.

Abgesehen davon, dass sie tot ist, ist Grossmutter meine beste Freundin.

Wir haben an eine Illustrierte geschrieben, um eine Grossmutter zu finden, die uns liebt. Aber am Ende stellte sich heraus, dass wir sie lieb hatten, und nicht umgekehrt.

Meine Grossmutter sagt, sie hätte das Gefühl, ein kleines Mädchen stecke in ihr. Das glaube ich aber nicht, denn normalerweise kriegt man in so hohem Alter keine Kinder mehr.

Eine Schwiegermutter ist eine Mutte von dem Elternteil, der eine fremde Familie heiratet.

Frauen können auch Damen heissen, aber Männer werden nie etwas anderes als Männer.

Frauen haben weichere Ecken als Männer.

Heute ist es besser geworden, Frau zu sein. Früher wurden sie auf dem Scheiterhaufen verbrannt.

Wenn mann eine Prinzessin heiratet, bekommt man das Königreich und den halben König dazu.

Auflösung: Wettbewerb PubliBärn 1 / 2001

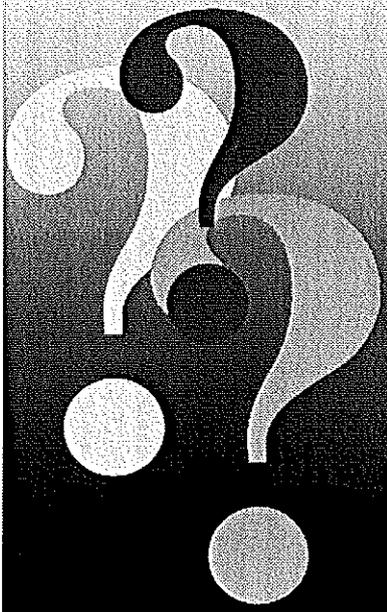
Den letzten PubliBärn-Wettbewerb hat **Frau Heidi Deppeler**, Leiterin Debitorenbuchhaltung, der Publicitas Bern gewonnen. Als Belohnung erhält Sie den Preis von Fr. 50.- in Reka-Checks. Das PubliBärn-Redaktionsteam gratuliert Heidi Deppeler ganz herzlich und dankt für die Beteiligung am Wettbewerb. Auch in dieser Ausgabe können aufmerksame Leserinnen und Leser wieder einen Preis «abräumen».

Hier die richtigen Lösungen des letzten Wettbewerbes:

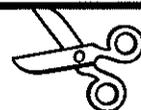
1. Um welche Uhrzeit wird Morgens die Post durch den Kurier abgeholt?
5.15 Uhr
2. An welchem Tag trat in der Schweiz in Gümnen ein Kornkreis auf?
18. Juni 1993
3. Was wird man sehen, wenn man im Juli aus dem Publicitas Gebäude schaut? **Gerüst**



Neuer Wettbewerb PubliBärn



Beim Lesen gewinnen! Beantworten Sie die drei untenstehenden Fragen und gewinnen Sie **Fr. 50.-** in Reka Checks.



Fragen:

- 1.) Was sind Anime?
- 2.) Wieviel Weisswein gehört in ein Bärlauch Risotto à la Edith's Schnousiege?
- 3.) Wieviele Kilometer spulte der Campingbus von Sabine Wenger ab?

Lösungen:

Antwort 1:

Antwort 2:

Antwort 3:

Name:

Vorname:

Firma:

Abteilung:

Einsenden bis 02. 08. 2001
An Publicitas AG, Ursula Imhasly, «PubliBärn-Wettbewerb»,
Seilerstrasse 8, «City West», Postfach, 3001 Bern

Herr
Adrian Aebi

PubliBärn

Nr.3 / Oktober 2001

 PUBLICITAS

publimag

publimedia

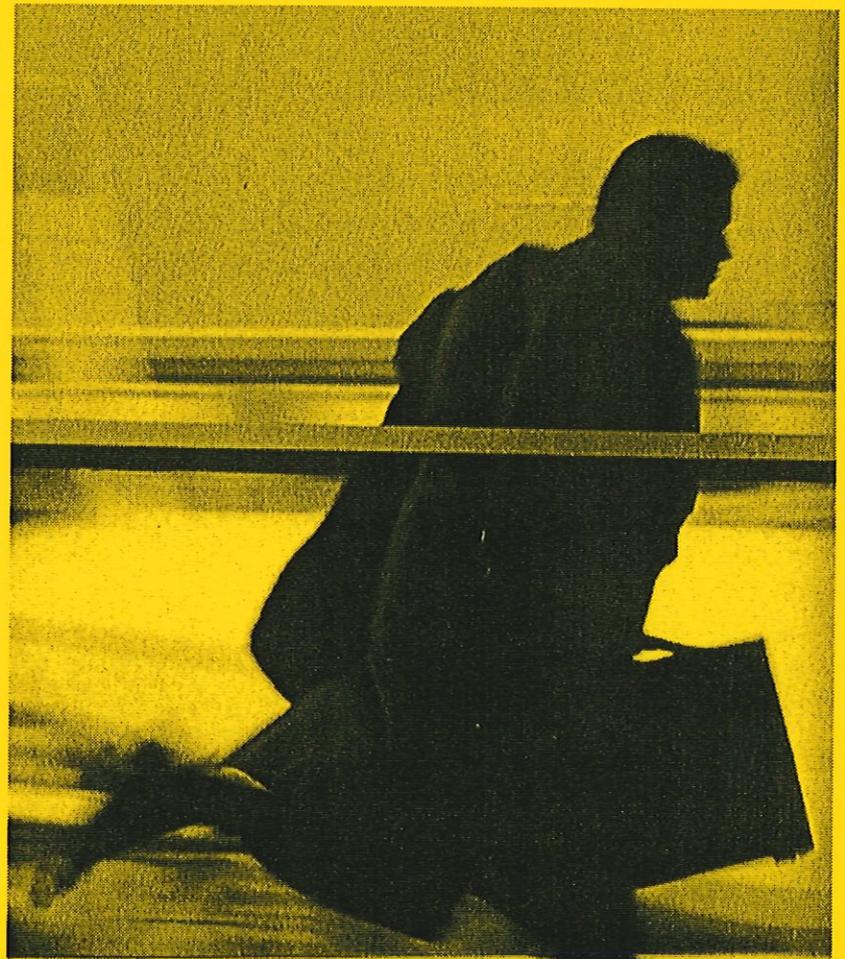
Bewegung...

Es ist Freitag abend und es ist weit nach sieben Uhr. Da sitze ich nun in meinem Büro und möchte eigentlich in die Ferien fliegen. Und werde es auch tun, davon bin ich überzeugt. Wenn Sie liebe Leserinnen und Leser diese Ausgabe von PubliBärn in den Händen halten, werde ich abtauchen...

auf den Maldiven. Somit verzeihen Sie mir, dass die Einleitung diesmal sehr kurz wird. Wenn nicht diese Titelstory, so wird Sie diese Ausgabe von PubliBärn bewegen. Denn «Bewegung» ist das Thema dieses PubliBärn. Als hätten wir im August, als wir die Ausgabe geplant haben es geahnt...

Auch ich setze mich nun in Bewegung... Richtung Süden.

Martin Bürki

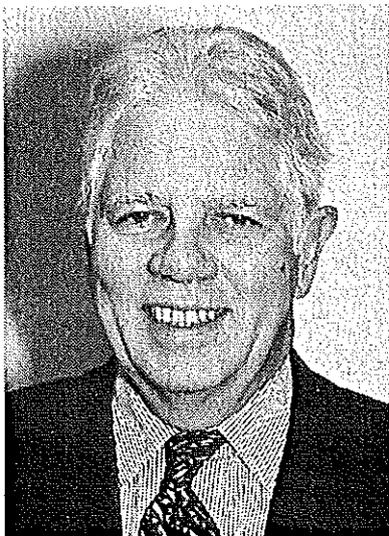


In dieser Ausgabe:

Alles in Bewegung...

Ab Seite 9 erfahren Sie alles über die «bewegten Hobby's» der Publicitas, Publimedia und Publimag Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

publimag



Alfred Jaeggi
Direktor Publimag Bern

Inhaltsverzeichnis:

Titelseite	Bewegung...
Seite 2	Mitteilungen der Direktionen
Seite 3	Personal Infos
Seite 4	Personal Infos
Seite 5	Personal Infos
Seite 6	Interview mit Praktikantin
Seite 7	Inserat Nr. 122483
Seite 8	Lehrlings-Referat
Seite 9	Bewegte Hobby's
Seite 10	Bewegte Hobby's
Seite 11	Bewegte Hobby's
Seite 12	Bewegte Hobby's
Seite 13	Bewegte Hobby's
Seite 14	Bewegte Hobby's
Seite 15	Bewegte Hobby's
Seite 16	Bewegte Hobby's
Seite 17	Bewegte Hobby's
Seite 18	Fit und Gesund...
Seite 19	Fit und Gesund...
Seite 20	Edith's Koch-Rezept
Seite 21	Neuer Wettbewerb
Seite 22	Schmunzel-Seite

Das Thema Bewegung in PubliBärn

wurde, wohl kaum wissend der Dinge die da kommen werden, auf die September - Ausgabe festgelegt. Auf PubliGroupe bezogen trifft im Moment «Bewegung» den Nagel wirklich auf den Kopf.

Für einmal muss die PubliGroupe einen enttäuschenden Halbjahresabschluss 2001 präsentieren. Auch wenn die vier, unter der Division PubliPresse zusammengefassten Gesellschaften (Publicitas, Publimedia, Publimag und Mosse), den Umsatz und den Bruttogewinn um 2 % erhöhen konnten, bewegt das Gesamtergebnis der Gruppe halt eben trotzdem jede(n) engagierte(n) Mitarbeiter(in).

Nach unten bewegt sich zur Zeit auch unsere bis vor kurzer Zeit heiss begehrte Aktie. Die lieben Kollegen, Freunde und die trauten Familienangehörigen giessen mit ihren höhnischen Bemerkungen, über die Entwicklung der Börse und insbesondere unserer PubliGroupe-Aktie, noch Oel ins Feuer.

Auch wenn die Wirtschaftsprognosen einem nicht sehr positiv stimmen, bin ich als langjähriger Mitarbeiter unserer Unternehmung überzeugt, dass wir diese Situation zu unserem Vorteil bewegen werden. Gerade in nicht sehr optimistischen Zeiten haben wir es immer wieder verstanden, die nötigen und richtigen Massnahmen einzuleiten und dank unserer Kraft Veränderungen im Markt zu unseren Gunsten zu bewegen. Werden z.B. die Werbeinvestitionen reduziert, so entscheidet sich der Werber rasch wieder für den traditionellen, erfolgsversprechenden, schnell wirkenden Medieneinsatz, nämlich das Medium Print. Wir werden so mit unseren Regieverlegern zu Lasten anderer Medien Marktanteile gewinnen. Trotz unserem Engagement im Bereich der New Economy wird das Anzeigengeschäft der PubliGroupe immer die tragende Säule unserer Unternehmung bleiben.

Wenn sich die Anzeigenvolumen und -erträge nach unten bewegen, so überlegt sich die Verlegerschaft eher öfters, ob sie die Inserateakquisition nicht besser einem Profi aus der PubliPresse anvertrauen sollte, um seine eigenen Kosten senken zu können und mehr Bewegung im Markt zu bewirken. Gerade in den rezessiven Zeiten konnten wir immer besser neue Anzeigenregionen dazu gewinnen und somit unsere Kompetenz im Anzeigenmarkt vergrössern.

Bewegung ist auch in der Führungsspitze der PubliGroupe zu verzeichnen. Diesbezüglich hat mich aber eine kürzlich zugetragene Meinung von einem PubliPresse Mitarbeiter, dass unser geschätzter GD Jean-Jacques Zaugg auf Grund der schlechten Resultate per 30. Juni 2002 den Hut nimmt, sehr stark bewegt. Diese Ansicht ist selbstverständlich falsch. Meiner Meinung nach hätte kaum eine andere Persönlichkeit als J.-J. Zaugg, die PubliGroupe zu der heutigen Grösse und Bedeutung führen können.

Auch die Publimag ist in Bewegung. Der neue CEO Hansruedi Bichsel ist sicher der richtige und gewünschte Nachfolger für Stefan Staub. Probleme bleiben auch ihm sicherlich nicht erspart. Zusammen mit dem Unterzeichneten werden wir neue Regien an Land ziehen müssen, um den von Publimag, auf Geheiss anderer Verleger, gekündigten «Berner Bär»-Pachtvertrag und damit auch der provozierte Regieverlust «Schweizer Bauer» zu kompensieren. Auf Bewegung die man ausschickt, gibt es auch eine Gegenbewegung die manchmal mehr ausrichten kann, als voraussehbar war. Quintessenz: Wer bewegt wird auch bewegt. Sich bewegungslos zu verhalten, wäre aber auch falsch. Darum heisst unser Ziel: Neues bewegen, neue Bewegungen auszulösen, deren Resultate sich schliesslich noch erfolgreicher, als die Bisherigen, heraus stellen werden.

Vielen Dank für Ihre Bewegungen beim Lesen meiner Gedanken.

Ihr bewegter Alfred Jaeggi

PUBLICITAS

Neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen stellen sich vor:



Ich heisse **Sonia Pio** und habe am 8. August meine Stelle in der Techn. Koordination Dept. Bund begonnen. Einige von Euch kennen mich noch. Ich habe bereits einmal in der Publicitas Bern gearbeitet, damals im 7. Stock mit Herrn René Morgenegg. Ich bin am 20. Januar 1974 im Zeichen des Steinbocks geboren und lebe in Bümpliz. Musik ist ein grosser Bestandteil meines Lebens, ohne sie könnte ich nicht auskommen. Ich singe sehr gerne und liebe die Musik von Bon Jovi und vielen italienischen Interpreten (hängt wahrscheinlich damit zusammen, dass ich halbe Italienerin bin). Vor über einem Jahr habe ich meine Leidenschaft fürs Bauchtanzen entdeckt. Seitdem liebe ich diese Art von Tanz. Er ist gut für Körper und Seele und gibt mir als Ausgleich zum Alltag sehr viel.

Ferienträume hab ich viele. Im Frühling liebe ich Städtereisen (Rom, Venedig, Florenz etc) und im Sommer gibt es für mich nichts Schöneres, als in Italien irgendwo faul am Strand zu liegen.

Wenn ich mir ein Haustier wünschen könnte, würde meine Wahl auf ein Minipig fallen. Ich finde diese kleinen Schweinchen so richtig süss und knuddelig.

Ah noch was... ich lache für mein Leben gern und schätze offene, ehrliche Leute.



Mein Name ist **Penelope Bruha**, ich bin am 08. 12. 79 in Bern geboren, wo ich auch heute lebe. Mein Sternzeichen ist Schütze (bin auch ziemlich treffsicher, daher vorsicht!). Ich bin erst vor kurzem von zu Hause ausgezogen, lebe mit meinem Freund im Ostring in einer gemütlichen und sonnigen Wohnung.

Bei der Publicitas absolviere ich ein 1-jähriges Praktikum, welches Teil meiner Ausbildung der Handelsschule ist. Das erste halbe Jahr verbringe ich in der Abteilung Innendienst.

Meine letzten Ferien verbrachte ich in Südtalien, wo ich zwei Wochen lang nichts Besseres zu tun hatte, als faul am Strand herum zu liegen... mein schönstes Urlaubserlebnis war aber die Reise nach Mexiko! Land und Kultur sind dort so unbeschreiblich schön. Das nächste Reiseziel, welches ich anstrebe ist Australien, aber vorher heisst es «Geld verdienen».

In diesem Sinne sollte ich mich nicht mehr länger aufhalten lassen, man wird sich ja bestimmt das eine oder andere Mal auf den vielen, von mir bestimmt noch einmal zum Verhängnis werdenden, Gängen begegnen.

Mein Name ist **Sina Dalla Bona**, ich bin 15 Jahre alt und wohne in Port in der Nähe von Biel. Erst kürzlich habe ich meine obligatorische Schulzeit abgeschlossen und mache nun hier bei der Publicitas meine 3-jährige Lehre als Kaufmännische Angestellte. Ich werde jeweils Montag und Mittwochvormittag die Berufsschule besuchen



und die übrige Zeit in der Abteilung der Diversen Regietitel arbeiten. Ich freue mich sehr auf die kommende Zeit und hoffe, ich werde viele interessante und aufgeschlossene Leute kennen lernen. In meiner Freizeit bin ich oft am tanzen, entweder Jazz-Dance oder Hip-Hop, ansonsten gehe ich ab und zu ins Krafttraining oder gehe reiten. Man findet mich auch beim «Lädele» und im Kino mit meinen Freunden.



Ich, **Sara Friedli** wurde am 9. Dezember 1983 im Sternzeichen Schütze in Bern geboren.

Am 2. August habe ich meine kaufmännische Lehre hier in der P-Bern begonnen. Momentan befinde ich mich im 9. Stock beim Innendienst-Team Morgenegg.

Mein Traum wäre es, eine Bratwurst mit Rösti in Bali zu essen und dabei einwenig House oder RnB zu hören.

Die Freizeit verbringe ich mit meinen Freunden, meinem Pferd und dem Tea-Bo Training.



Mein Name ist **Anita Herren**, wohne in Rosshäusern und wurde am 25.3.70 im Sternzeichen Widder geboren.

In der Freizeit treibe ich gerne Sport, pflege meinen Garten, lese Bücher oder höre Musik; in allen Styrichtungen.

Ich habe als Hobbyköchin kein bestimmtes Lieblingsmenu und esse alles, was mir schmeckt.

Zu meinen Wunschferienzielen gehören Australien und Neuseeland, aber auch Irland, Norwegen und Schweden. Einige von diesen Ländern werde ich sicher besuchen....

Seit dem 2. August 01 arbeite ich im Verkaufsdienst als Springerin.

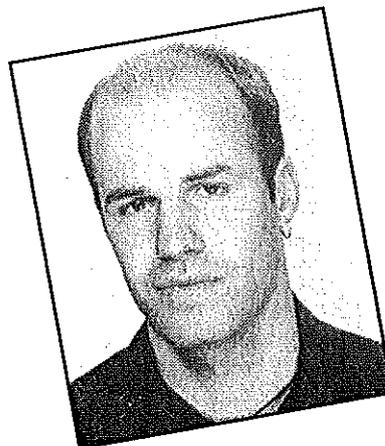


Mein Name ist **Manuela Huber** und ich wohne in Thun. Ich habe am 22. Juli Geburtstag, bin ledig und habe keine Kinder. Am 2. Juli 2001 habe ich in der Abteilung P-Direct angefangen. In meiner Freizeit lese ich sehr viel. Ich habe keine besonderen Vorlieben was

die Musik und das Essen betrifft, und von Ferien träume ich die ganze Zeit.



Ich heisse **Anja Kuster** und bin am 31. Juli 1984 im Sternzeichen Löwe geboren. Bis vor einem Jahr wohnte ich bei meiner Mutter, meiner Schwester und meiner Katze in Oberburg. Das letzte Jahr verbrachte ich als jeune fille au-pair in Genf. Bei der Publicitas arbeite ich im Dept. Bund, dies ist die erste Etappe meiner KV-Lehre. In meiner Freizeit höre ich gerne die Musik von the Doors, ich nähe auch sehr gerne oder treffe mich mit Freunden.



Am 2. Juli 2001 habe ich, **Pascal Meyer**, die Stelle als Assistent im Verkauf Innendienst der Publicitas Bern, im Portefeuille von Rita Anderegg angetreten.

Im Sternzeichen des Skorpions habe ich am 26.10.1976 die Welt erblickt. Damals staunte ich ganz schön, dass fünf Minuten später noch so ein ähnlicher Typ, nämlich mein Zwillingbruder Daniel, aus

dem Bauch der Mutter gekrochen kam. Mit ihm und meinem älteren Bruder Christian bin ich in Ostermundigen aufgewachsen, wo ich noch heute beheimatet bin.

In der Freizeit spiele ich Fussball (Firmenmeisterschaft beim SV Eisenbahner Bern) und Eishockey beim EHC Bern 96 (4.Liga). An den Wochenenden trifft man mich mit meiner Freundin und Kollegen an diversen Technopartys (Trance) in Bern und Umgebung an. Somit wäre auch die Frage, was ich gerne für Musik höre beantwortet. Reiseträume habe ich natürlich auch. Gerne möchte ich für eine längere Zeit Neuseeland bereisen. Leider konnte ich mir diesen Traum aus diversen Gründen noch nicht verwirklichen. Aber was noch nicht ist, kann ja noch werden.



Ich wurde am 28.12.1976 als **Martin Zaugg** im Sternzeichen Steinbock geboren. Bis heute habe ich noch keine Frau gefunden, damit ich die Rubrik Zivilstand und Kinder mit einem ja beantworten könnte. Ich arbeite im Portefeuille René Morgenegg als sogenannter Junior Kundenberater. Bei der Liebesspeise kann ich sagen; wenn's auf der Welt nur Pasta gäbe, wäre ich der glücklichste Mensch auf Erden. Zu dem Thema Ferienträume gibt's für mich nur ein Land, wo ich das Glück hatte, jenes schon ein paarmal zu besuchen: Canada. Bei der Musik bin ich nicht so wählerisch, kann mich aber mit der Sparte Ländler oder deutscher Schlager nicht oder besser gesagt noch nicht anfreunden. Haustiere sind bei mir Fehlanzeige, hatte aber früher zwei Katzen.

Bei den Hobbys zieht es mich grossenteils auf die sportliche Seite. Ich betreibe Curling, Volleyball, Korbball (Rasenbasketball) und wenn die Zeit noch da ist auch noch Krafttraining. In meinen ruhigen Minuten hänge ich gerne vor dem Fernseher oder geniesse das nichts tun.



Mein Name ist **Gregor Spychiger**, geboren wurde ich am 22. Mai 1983 im Sternzeichen Zwilling.

Am 2. August 2001 habe ich meine 2-jährige KV-Lehre (bereits Bürolehre abgeschlossen) bei der Publicitas in Bern begonnen. Ich habe mich bereits sehr gut eingelebt, was mir mit dem umgänglichen und humorvollen Lehrlingsbetreuer, Mike Bürki (Abteilung Logistik) entsprechend leicht fiel.

Meine Hobbys sind Fussballspielen, Badminton, Bowling, Snowboarden, Fernsehen, Musikhören und mit Freunden ausgehen.

Mein Lieblingsessen richtet sich nach der italienischen Küche, am allerliebsten esse ich Spaghetti Carbonara. Ich kann aber auch bei süssen «Schleckereien» schwach werden!!!

Meine Lieblingsmusik kann ich leider nicht so genau definieren, da ich verschiedene Musikrichtungen bevorzuge z. Bsp. Techno aber auch Hip-Hop, es kommt ganz auf die Laune an!!

Was meine Ferienträume betreffen, möchte ich gerne einmal für eine längere Zeit nach Australien verreisen.

Ich freue mich sehr auf die zwei interessantesten und lehrreichen Jahre bei der Publicitas in Bern.



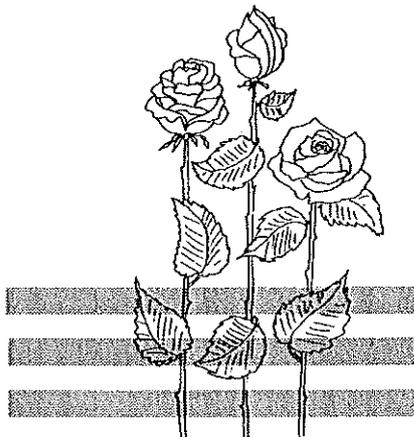
Ich, **Michael Fankhauser**, geboren am 8. Juli 1985 im Zeichen des Krebses, mache hier bei der Publicitas in Bern die KV - Lehre. Meine erste Station ist die P - Direct, bei der ich mich sehr gut eingelebt habe.

Mein Traum ist es, einmal in einem alten amerikanischen Auto durch die Strassen von Amerika zu fahren. Ich hoffe, das ich ihn mir früher oder später mal erfüllen kann.

Ansonsten interessiert mich alles was mit Motorsport zu tun hat, vor allem die Formel 1.

Meine absolut liebste Freizeitbeschäftigung ist aber Go-Kart Fahren, leider komme ich viel zu selten dazu.

Mein Musikstil variiert je nach Stimmung von Country über Oldies bis zu Pop.



Runde Geburtstage

10. Juli 2001

Oliver Egloff
Kundenberater
30. Geburtstag

24. Juli 2001

René Hefti
Abteilungsleiter Diverse Regietitel
40. Geburtstag

29. Juli 2001

Anita Wölfli
Mitarbeiterin Cafeteria
60. Geburtstag

7. September 2001

Florence Lavanchy
Leiterin Verkaufsinendienst
30. Geburtstag

14. September 2001

Hans Mühlemann
Mitarbeiter Stadtschalter
50. Geburtstag

15. September 2001

Sabrina Colombi
Kaufm. Lehrtochter
20. Geburtstag

Dienstjubiläen

12. August 2001

Denis Fankhauser
Mitarbeiter Verkaufsinendienst
5 Dienstjahre

12. August 2001

Laurent Risi
Mitarbeiter technische
Koordination
5 Dienstjahre

Hochzeitsglocken

Frau Beatrix Schray und Herr Daniel Marthaler
gaben sich am 3. August 2001
auf dem Standesamt das Ja-Wort

Frau Anita Klopfenstein und Herr Ulrich Herren
gaben sich am 31. August 2001
auf dem Standesamt das Ja-Wort

Die praktischen Erfahrungen der Frau S. aus I. in der P.

Die Wirtschaftsmittelschule Technische Koordination oder Bern gibt den Schülern im zweitel telefonische Verkauf ten Ausbildungsjahr alljährlich gezeigt. Ich durfte auch selber



den Auftrag sich eine Praktikumsstelle zu suchen, um ein dreiwöchiges Praktikum zu absolvieren. So musste auch ich mich für eine Stelle bewerben. Ganz spontan entschied ich mich für die Publicitas. Und siehe da, ich wurde prompt genommen.

In der ersten Woche meines Praktikums besuchte ich die



Abteilung Bund Verlag. Mir wurden verschiedene Aufgabenbereiche wie die

Arbeiten erledigen wie zum Beispiel Aufträge erfassen, sortieren oder kontrollieren. Den Verkaufsdienst besuchte ich in der zweiten Woche. Auch dort durfte ich wieder Aufträge erfassen. Doch am interessantesten war es am Schalter, weil trotz Sommerflaute einige amüsante Kunden den Weg zur Publicitas fanden. In der Abteilung Media-Marketing/DTP-Service war ich in der dritten Woche. In dieser Sektion durfte ich häufig selbstständig arbeiten. Ich konnte WEMF-Auflagedaten nachtragen, Visitenkärtchen gestalten und an Analysen teilhaben.

Wenn ich das Wort Praktikum vor meinem eigenen Praktikum hörte, dachte ich sofort an das Anwenden des gelernten theoretischen Wissens. Doch diese Erwartung wurde nicht bestätigt. Am Anfang war ich eher enttäuscht. Doch jetzt muss ich sagen, dass dieses Praktikum besser war als ein von mir erwartetes Praktikum. Denn ich kenne nun einige Abläufe und die Organisation in der Publicitas. Ich habe auch



viele Menschen und ihre Arbeit kennen gelernt. Schlussendlich sind diese Erfahrungen viel wichtiger, als den ganzen Tag Briefe zu schreiben und Telefone entgegenzunehmen. Denn solche Sachen werde ich vielleicht in Zukunft den ganzen Tag machen.

An dieser Stelle möchte ich mich nochmals bei Allen bedanken, die mir dieses Praktikum ermöglicht haben und sich für mich Zeit genommen haben. Merci!



Freie Journalistin Marlis Soltermann

Wenn ich mich kurz vorstellen darf, ich bin ein Inserat, mein Name ist Nr. 122483.

Mein Auftrag ist es, euch von einer jungen Frau zu erzählen, die mir sehr ans Herz gewachsen ist. Ihr Name ist Penelope Bruha, sie hat am 2. August hier in der Publicitas Bern ein 1-jähriges Praktikum begonnen, in der Abteilung Innendienst. Zu unserem Glück geht es zur Zeit bei den DTP-peoples etwas hektisch zu und her, so dass sich Martin Bürcki, unser Boss, gedacht hat, da holen wir uns doch jemanden zu Hilfe. So ist Penelope Bruha bei uns gelandet. Sie kommt jeden Tag von 10-12 Uhr und von 15.30-17 Uhr zu uns, die schönsten Stunden im Tag eines Inserates, das kann ich euch versichern. Genug geschwärmt, bleiben wir sachlich. Wenn ich sagen würde, dass der Job, den Penelope hier bei uns macht, nicht sehr anspruchsvoll ist, würde ich so meinen eigenen Wert herabsetzen, also müsst ihr Verständnis dafür zeigen, wenn ich die Geschichte mit einigen schmückhaften Einlagen wiedergebe. Wenn ihr selbst ein Inserat wärt, würdet ihr das gut verstehen.

Es ist also 10 Uhr, Penelope setzt sich hin und schaut uns in unserer ganzen Nacktheit erstmals an. Bevor sie das kann, werden wir gezwungen uns in eine enge PDF-Datei zu verwandeln. In solchen Momenten trauern wir alle der guten alten Zeit nach, wo wir noch nicht Sklaven moderner Computer waren. Nun werden wir also zurechtgemacht für die Adoption, wie es in unseren Kreisen genannt wird. Überflüssiger Weissraum an den Rändern wird uns von Penelope weggeschritten, (ihr nennt dies Fettabsaugen). Anschliessend werden wir umbenannt, unsere



Namen, die wenigstens eine Spur Persönlichkeit an sich hatten, werden ersetzt durch Nummern, sogenannte Auftragsnummern, dann werden wir noch schnell geklont, damit wenn etwas schief geht und einer von uns in den Strömen des Datenaustauschs verloren geht niemand von euch in Panik ausbricht.

Jetzt ist es soweit, wir sind bereit unseren Adoptiveltern übermittelt zu werden. Entweder tut Penelope dies per e-mail oder per p-send. Beide Varianten sind sehr unangenehm für uns, ihr müsst euch vorstellen ihr würdet nach einer Operation direkt auf eine Achterbahn geschickt, noch belämmert von der Narkose (euch verpasst man wenigstens eine, an uns wird bei vollem Bewusstsein herumgeschnetzelt), werdet ihr also in viel zu engen Hosen auf diese mörderische Bahn gezwungen und anschliessend wird von euch erwartet, dass ihr euch auf einer Bühne von eurer besten Seite zeigt. Ihr seht, schon nur beim Gedanken daran wird euch ja schlecht, ich habe schon daran gedacht eine Amnestie-International für Inserate zu gründen, dann könntet ihr euch all die Quälereien abschminken... aber was für Mög-

lichkeiten stehen mir als Inserat schon zur Verfügung? Unsere Adoptiveltern, es sind meist Druckereien, erwarten uns also nach dieser übelkeitserregenden Reise durch Glasfaser-Kabel, über Hochfrequenz-Wellen hin und her geschossen, um uns dann in einer Zeitung zur Schau zu stellen.

Zum Glück haben wir da noch Penelope, in Momenten, in denen die Depressionen einmal mehr Überhand gewinnen, hat sie immer ein paar tröstende Worte für uns übrig. Es ist nicht viel, was sie uns geben kann, aber das Wenige gibt sie mit einer so grossen Selbstlosigkeit, tröstend, wärmend, mit so viel Liebe... einfach unbeschreiblich.

Tja, das ist also unser Schicksal, ich schreibe diese Zeilen in der Hoffnung, die Umstände könnten besser werden dadurch. Ihr sollt nur alle wissen wie es ist, ein Inserat zu sein, ihr, die ihr ja unsere Schöpfer seid.

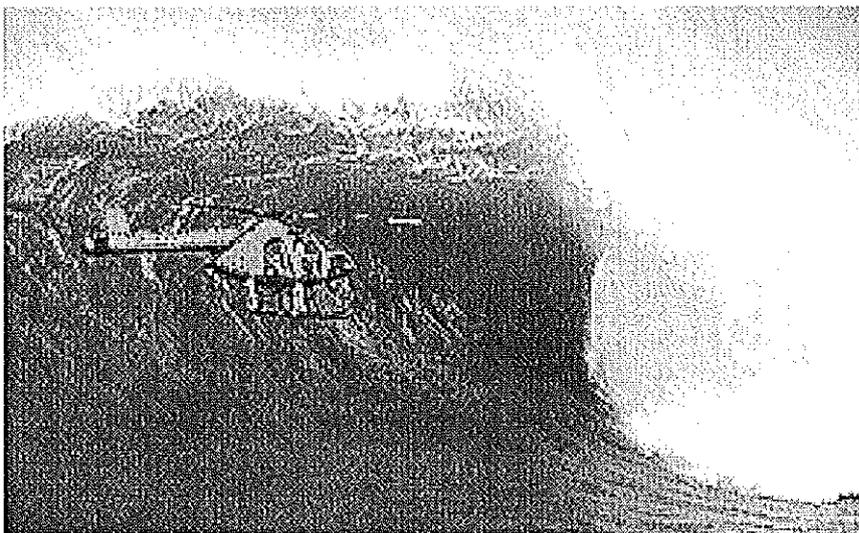
Geschrieben von Penelope Bruha, im Auftrag von Inserat Nr. 122483

WAS IST SURFEN?

Die Königsdisziplin unter den Boardsportarten, das Wellenreiten oder auch Surfen genannt, hat seinen Ursprung in der polynesischen Kultur. Ursprünglich, etwa 1500 v. Chr., glitten die Hawaiianer auf dem Board liegend in den Wellen. Diese Form des Surfens bezeichnet man als «Bodysurfen». Die Hawaiianer konnten mit dieser Methode von Insel zu Insel gleiten.

500 Jahre später, also 1000 v. Chr. erlebte die Menschheit auf Hawaii zum ersten Mal das unbeschreibliche Gefühl, auf einem Brett stehend von tosenden Naturgewalten Geschoben zu werden. Das so genannte «he'e nalu» (Wellengleiten) durfte zu dieser Zeit nur von Einheimischen, die der ali'i (der obersten) Klasse angehörten, an speziellen Spots durchgeführt werden. Gute Surfer wurden in Gesängen und Tänzen gefeiert und genossen in königlichen Kreisen ein hohes Ansehen.

Dem einfachen Volk war das Wellenreiten verboten und es wurde mit dem Tod bestraft. Anfang des 20. Jahrhunderts ließ ein Nachfahre der Hawaiianer, Duke Kahanamoku, den «Soul of Surfing» wieder aufleben. Der zweifache Schwimm-Olympiasieger löste einen wahrhaften Surfboom aus, sowohl in seiner Heimat Amerika als auch auf seiner Reise durch Australien. In Surferkreisen wird er daher als «Father of surfing» bezeichnet.



Zwischen den 50er und 60er Jahre schwappte die Surferwelle weltweit über. Surfen war mehr als ein Sport. Surfen war, was es heute immer noch ist, eine Lebensphilosophie. Surfen bedeutet Freiheit und Ungebundenheit. Surfen heißt im Einklang zu leben mit der Natur, mit heißer Sonne, rauen Wellen und salzigem Wind. Manche sagen, Surfen sei die legalste Droge der Welt, und wenn du sie einmal gekostet hast, ist es um dich geschehen. Wenn ihr noch nicht auf dem legendären Brett gestanden habt - testet es aus.

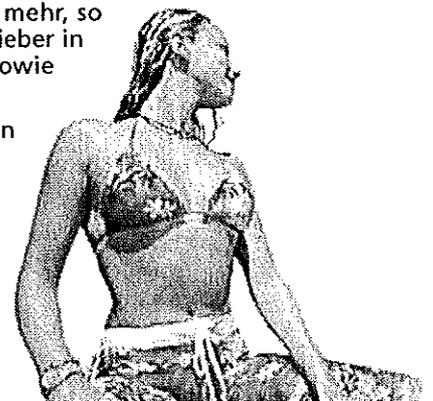
Doch wie beschreibt man diese Faszination und wo kam sie her? Anfangs hörte man sehr viele

Geschichten von Surfern, ihren Reisen rund um den Globus, und natürlich auch über das Feeling, in guten Wellen zu surfen. Nachdem ich diese Erfahrungen in mich aufgenommen und verarbeitet hatte, kann ich heute für mich sagen, auch so eine Art Faszination zu verspüren. Mich zieht es z.B. nicht mehr, so stark wie früher, im Winter in die Berge zum Snowboarden, ich würde viel lieber in der Karibik wellenreiten. Andere Spots und andere Leute kennenlernen sowie mein Surfkönnen zu verbessern.

Die Facetten des Meeres zogen mich in den Bann. Mal ruhig und zahm, dann mal wieder rau und wild. Besonders einnehmend ist auch, wenn man auf das Meer schaut und sieht, wie sich die Welle aufbaut und langsam dem Strand nähert und schließlich ihre Kraft entfaltet.

So jetzt sitze ich hier und warte sehnsüchtig, endlich wieder ans Meer zu kommen. Ich kann nur sagen, probiert diese Sportart mal aus, denn es hat was Magisches...

Mathyas Kurmann



Bewegte Hobby's

von Publipresse Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ...



Yvonne Birker

Snowboarden. Vom verrufenen Extremsport hat sich diese Aktivität zum massentauglichen Volksvergnügen für jedermann/frau gewandelt. Snowboardfahren ist trendy, und erfreut sich gerade bei Jugendlichen grosser Beliebtheit. Wer fährt nicht schon mal im Winter das eine oder andere Wochenende ins kühle Weiss, auf einen nahegelegenen Berg? Sei es um die neu erworbene, völlig überbeuerte (aber gutes Label!!) Ausrüstung stolz zu präsentieren, aber auch, um einfach Spass mit Freunden zu haben, um ein wenig Bergsonne zu tanken oder die frische Luft (zumindest zwischen den Zigaretten) zu geniessen...

Snowboardfahren ist für mich mehr als ein Hobby, es ist eines der wichtigsten Dinge in meinem Leben. Winter wie Sommer (Gletscher) stehe ich praktisch jede freie Minute auf dem Brett. Toure von Berg zu Berg, immer auf der Suche nach den perfekten Schneeverhältnissen (Powderhang), der gut geshapten Pipe, oder dem optimalen Park. Allerdings ist diese Sportart wenn man sie Wettkampfmässig (Europa- und Swisscup, Halfpipe / Boardercross) betreibt, entgegen der leider immer noch weitverbreiteten Volksmeinung, keineswegs nur gleich Party and Fun all the time..... Nein, auch hier ists hart geworden, und wer an die Spitze kommen, oder sich dort halten will, muss knallhart trainieren, neue Tricks auf dem Board üben, aber auch Fitness, Ausdauer und Muskelaufbau nicht vernachlässigen, auf die Ernährung achten, Verletzungen wegstecken usw.. Trotzdem ist diese Sportart noch immer (auch wenn das vermehrt einflussende Geld und ewige Diskussionen um ISF oder FIS zeitweilen daran zweifeln lassen) einfach Lifestyle, vergleichbar mit Skateboarden oder Surfen.

Hang Loose and keep the Spirit alive, forever...



Mathyas Kurmann

Skateboarden ist für mich ein sehr wichtiger Punkt meiner Freizeitgestaltung. Es hat eigentlich alles zu bieten. Der Ausgleich zum Alltag und Arbeit, körperliches Training wie Kondition- und Gleichgewichtsförderung. Ich könnte Stunden ja, wenn nicht sogar Tage damit verbringen, eine neue Bewegung oder einen neuen Trick zu üben. Der ganze Übungsprozess zu einem neuen Trick ist an sich schon sehr interessant. Gut, mag sein, dass der Prozess auch mit Schmerzen und Schürfungen geprägt ist, jedoch das Gefühl, das aufkommt, wenn man den Trick am Schluss doch noch zustande bringt, ist einfach überwältigend. Desto schwieriger der Trick desto besser das Gefühl und desto höher die Anerkennung der Kollegen. Zudem ist es die Ideale Ergänzung zum Surfen und Snowboarden.

Bewegte Hobby's



Sonia Pio

Bauchtänzen hat mich schon immer fasziniert... die Musik, die schönen, farbigen Kleider, die fließenden Bewegungen und die Weiblichkeit. Ich hab's dann einfach mal in einem Kurs ausprobiert und seither bin ich total fasziniert. Ich tanze jetzt bereits seit 1 1/2 Jahren und freue mich immer wieder auf den Dienstag. Was einfach aussieht ist am Anfang relativ schwierig. Man lernt seinen Körper neu kennen, entdeckt Muskeln über die man glaubt, sie gar nicht zu haben und übt den Isolationstanz. Körperisolation ist das A und O beim Bauchtanzen. Bewegt man z.B. den Oberkörper darf sich die Hüfte nicht bewegen etc.!

Bauchtänzen ist gut für Körper und Seele und gibt mir persönlich sehr viel. Nach einem Training fühle ich mich total gut und entspannt. Ich mag die «leichten» Bewegungen, die Leidenschaft während des Tanzes. Selbstverständlich kann man auch ein wenig Erotik miteinbringen, allerdings ist dies nicht wie von vielen geglaubt ein «Anmach-Tanz».

Bauchtanz ist eine Tanzart für jeder(mann!), ob gross oder klein, dick oder dünn... es macht einfach Spass! Probiert es aus!



Willy Stucki

Wenn Wind und Wellen das Schiff bewegen, tut das der Käpten nicht so sehr. Doch folgt im Hafen das Schiff-Anlegen bewegt er sich dann umso mehr.

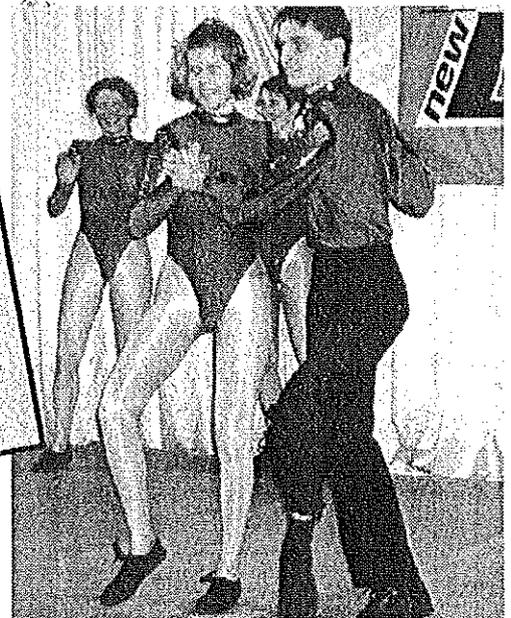
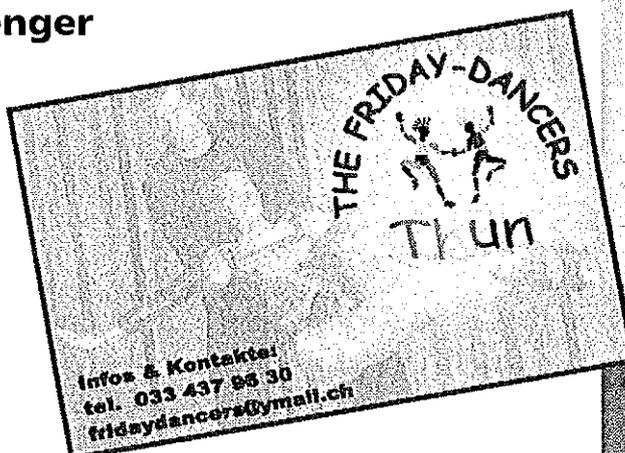
«Vor dem Preis liegt der Schweiss», heisst es auch vor dem Turn für Willy Stucki, Publimedia, wenn er mit der Kraft des Windes über den Neuenburgersee gleiten will.

Sabine Wenger

Tanzen hält fit!

Rock'n'Roll,
Steppdance,
Gymdance:

Als Plauschtanz-
gruppe zeigen
wir gerne
unsere Show
an Ihrem Fest!



Bewegte Hobby's

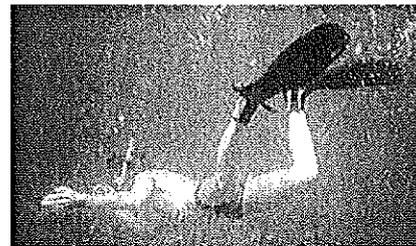


Thomas Zürcher

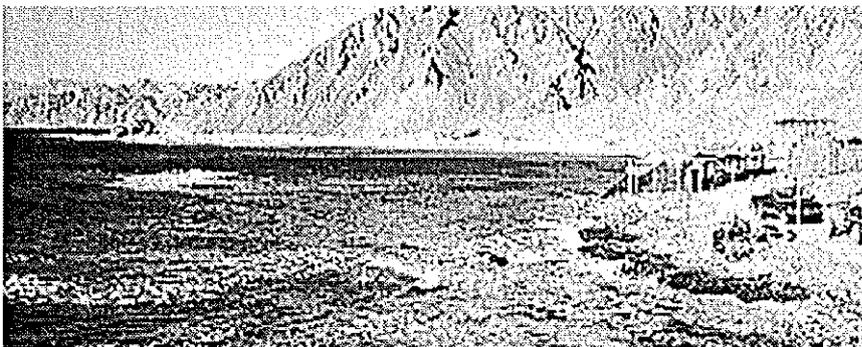
Seit jeher hat mich die Unterwasserwelt begeistert. Früher als Kind schaute ich mir die Dokumentationen von Jaques Cустeau an, heute geniesse ich die kurze Ferienzeit, um die Schönheit dieser speziellen Welt mit den eigenen Augen zu bewundern.

Ohne grosse Ambitionen auf eine Tauchkarriere, mehr als Spass gemeinsam etwas zu unternehmen, beschlossen mein damaliger Chef Marcel Geissbühler und mein Arbeitskumpel André Dummermuth und ich einen Tauchkurs zu absolvieren.

Gesagt getan, nach bestandener Theorieprüfung befanden wir uns am 20.11.93 um 10.15 Uhr das erste mal 5 m unter der Wasseroberfläche im etwa 7 Grad kalten Thunersee.



Thomas Zürcher in Montur (oben links) und beim schnorcheln auf den Malediven (oben rechts)

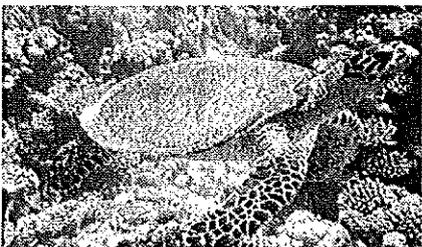


Das Blue Hole im Nord Sinai, Aegypten



Nach bestandener praktischer Prüfung, etwa 1 Monat später, waren wir also dazu befugt, das benötigte Material in einem Tauchshop zu mieten und auf eigene Faust Tauchgänge zu unternehmen, was wir dann auch taten. Nach Tauchgängen im Thuner-, Murten-, Neuenburgersee und in der Aare mussten wir zugeben, dass uns das «schweizerische Tauchen» nicht mehr gross interessierte.

Unterdessen sind acht Jahre vergangen und diese Sportart hat sich bei mir zum Hobby entwickelt. Ferien ohne zu tauchen kann ich mir nicht mehr vorstellen. Mein Hobby führte mich nach Bali wo ich die ersten Meer-Tauchgänge absolvierte, in die Malediven, in die Dom. Republik und dreimal, man könnte sagen ans «Hausriff», nach Aegypten ans roten Meer. Mittlerweile sind etwa 60 Tauchgänge daraus geworden.

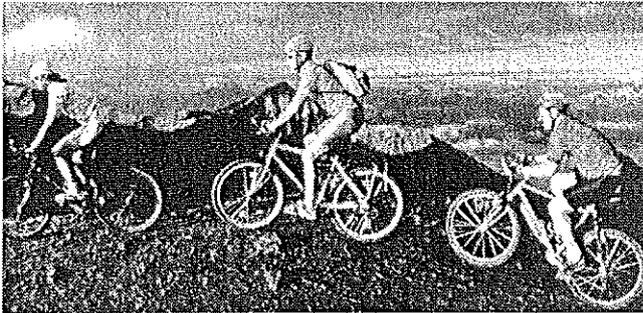


Riff im indischen Ozean (oben)
Schildkröte, Bali/Lembongan (unten)

Die unglaubliche Vielfalt der Fische und die skurilen Formen der Korallen, die Farben, die absolute Ruhe und das Gefühl der Schwerelosigkeit, und nicht zuletzt die Unterwasserlandschaften werden mich wohl kaum mehr loslassen.

Ab Anfang Nov. 01 bis Mitte Jan. 02 verreise ich mit meiner Familie nach Neuseeland und Malaysia, wo ich meinem Hobby wieder etwas mehr Zeit widmen werde. Ich hoffe, dass sich in diesen Gewässern unser Traum, nämlich die Begegnung mit Delphinen, erfüllt.

Bewegte Hobby's



Walter Althaus

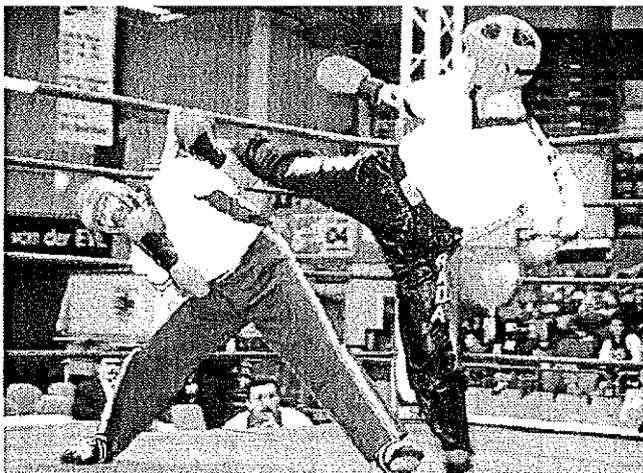
Mountainbiken in der freien Natur, durch Wald und Wiesen, über Stock und Stein, im Flachland oder noch lieber in den Bergen - was könnte es Schöneres geben! Ich betreibe diesen tollen Sport, wenn immer es geht, weil er gesund ist und weil es unheimlich Spass macht.

Und: die besten Ideen, die kreativsten Gedanken kommen immer beim Biken!

Carmen Reichenbach

«Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde», das ist das Motto von Carmen Reichenbach. Praktisch täglich gehe ich nach der Arbeit zu meinem Pferd «Brazar», um einen gemütlichen Ausritt oder eine schweisstreibende (für Reiter und Pferd) Reitstunde zu absolvieren. Mein Pferd steht im Stall eines Bauern in Ersigen und dort ist die Umgebung für längere und kürzere Ausritte ideal, lange Galoppstrecken, Bergtrab, Baden mit Pferd in der Emme, einfach traumhaft. Das Pferd muss vor jedem Ritt geputzt und gesattelt und nach dem Reiten wieder abgesattelt und ordentlich versorgt in den Stall zurück gebracht werden. Allein diese Prozedur dauert 30 Minuten dann reiten etwa 1 bis 1 1/2 Stunden täglich, das heisst mindestens 2 Stunden pro Tag werden für den Vierbeiner investiert. Das Füttern und ausmisten der Box übernimmt zum Glück unser Vermieter, sonst müsste ich das auch noch jeden Morgen und Abend selber erledigen, was bei einem Arbeitspensum von 100% praktisch unmöglich wäre.

Ich investiere sehr viel Zeit in mein Pferd, was aber zurückkommt, kann nur jemand verstehen, der sich mit diesen Tieren intensiv beschäftigt. Pferde sind sehr auf Menschen bezogen und sensibel genug, um zu merken, wenn es «seinem» Reiter nicht gut geht. Pferde sind selber nicht jeden Tag gleich aufgelegt und das wiederum muss der Reiter merken und respektieren, es ist ein Geben und ein Nehmen, wie in anderen Beziehungen auch (oder wenigstens sein sollte). Ich bleibe meinem Bewegten Hobby auf jeden Fall treu und geniesse hoffentlich noch viele schöne Stunden mit meinem «Hafermotor»



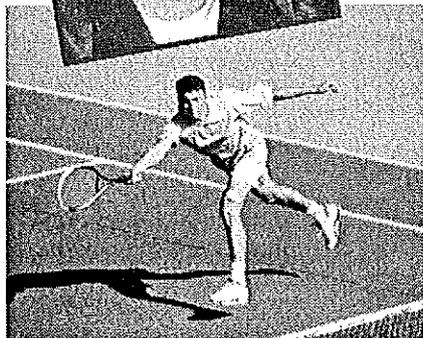
Burcin Cobanoglu

Vom Kick-Boxen war ich schon immer fasziniert! Vor über einem Jahr blätterte ich in der Zeitung und entdeckte das Inserat der Kick-Boxing-Acedemy Bern. Als ich erfuhr, dass sich auch Miriam Goetschi für das Kick-Boxen interessiert, meldeten wir uns zusammen an.

Seither besuchen wir das Training regelmässig. Ablauf des Trainings: 15 Min. Seilspringen, Stretching, 30 Min. Konditions- und Muskeltraining, 30 Min. Kampf/Technik.

Wir sind beide der Meinung dass Kick-Boxen eine spannende Sportart ist und das Selbstbewusstsein stärkt.

Bewegte Hobby's



Monika Schmutz

Wieso fasziniert Tennis? Tennis hat Geschichte. Bereits im Mittelalter (12. Jh.) spielten in Frankreich Mönche in den Bögen ihrer Kloster-Kreuzgänge mit Bällen. Gezählt wurde schon im 15./16. Jh. im 15-er System. Diese Zählweise richtete sich nach einer Münzeinheit des in Tours geprägten Grossdenar, welcher mit 15 Denaren bewertet war. Geld spielte schon damals eine wichtige Rolle (im Tennis). Die Wetteinsätze waren auf 4 Grossdenare festgesetzt.

Die höfische Gesellschaft in England vergnügte sich im 17./18. Jh. bei diesem galanten «jeu de paumes». Ein Engländer war es, der das Tennisspiel 1874 neu belebte: Major Walter Clopton Wingfield wurde das Patent für Lawn-Tennis zugesprochen. Das Tennisspiel wurde neu auch auf Rasen gespielt. Dies verhalf England zur Tennishochburg.

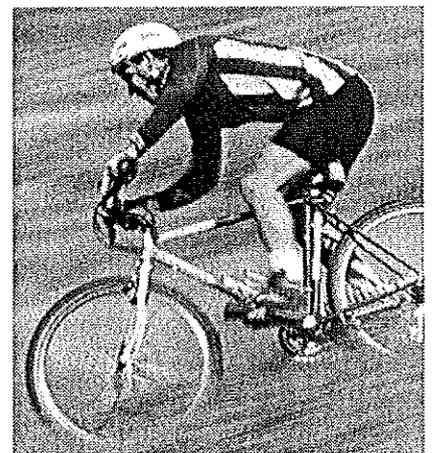
Tennis - ein anspruchvolles Spiel.

Es ist mehr als sich nur bewegen, es ist umfassendes, gefühlsmässiges, geistiges und körperliches Handeln, das sich in Bewegungen und Resultat äussert. Begeisterung entsteht durch dieses Zusammenspiel.

Es ist die Faszination des Spiels, die die Frauen auf den Platz lockte. Strenge Kleidervorschriften hinderten sie nicht daran. Noch heute belächeln wir die bodenwischende Garderobe von damals. Heute ist Tennis zur Freude aller Tennisspieler ein Volkssport. Für mich ist der Tennissport mehr als nur ein Hobby, es ist Teil meiner Freizeitbeschäftigung. Die Begeisterung zu diesem Sport übermittle ich Kindern.

Nicolai Zanetti

Im Frühjahr vor 3 Jahren kaufte ich mir mein erstes Bike. Meine allererste «Tour» - sie führte von Wabern aus auf den Gurten - ist mir bis heute in Erinnerung geblieben. Mit der Vorfreude auf den Downhill nahm ich also den Aufstieg in Angriff. Bereits nach dem ersten steilen Abschnitt musste ich feststellen, dass diese Sportart nicht nur mit Spass zu tun hat, sondern auch mit sehr viel Anstrengung, Schweiss und Durchhaltewille. Obwohl meine Beine schon früh nach Entspannung verlangten, radelte ich weiter Richtung «Gipfel». Die Strapazen haben sich gelohnt. Mit grosser Zufriedenheit und einem gewissen Stolz erreichte ich nach rund 40 Minuten den Kulm. Beinahe hätte ich vergessen, dass das Beste noch vor mir liegt - die Abfahrt nach Köniz. Schnell wurde mir bewusst, dass so ein Downhill volle Konzentration fordert. Mit den ungewohnten Klickpedalen hiess es, das Gleichgewicht zu halten und bei schmalen, wurzelstockübersäten Wegen die Balance nicht zu verlieren. Ein Sturz «in Zeitlupe», nur weil ich nicht rechtzeitig aus den Klicks kam, war natürlich schon vorausbestimmt...



Heute lassen Touren über den Jaunpass auf den «Hundsrügg» oder auf die kleine Scheidegg mit 1000 bis 2000 Höhenmeter mein Herz höher schlagen. Die Kombination aus Anstrengung beim Aufstieg, Zufriedenheit wenn der höchste Punkt erreicht ist, Konzentration und Spass beim Downhill machen für mich die Faszination dieser Sportart aus. Dazu kommen die einmaligen landschaftlichen Eindrücke.

Das Biken stösst heute nur noch selten auf Gegenwehr. Die Tourismusindustrie hat längst erkannt, dass durch diese Sportart viele Regionen an Attraktivität gewonnen haben. Werden gewisse Verhaltensregeln beachtet, kommen Biker und Wanderer problemlos aneinander vorbei. Lassen Sie sich von mir also nicht abhalten, den Gurten weiterhin zu Fuss zu erreichen - mit dem Mountainbike machts einfach mehr Spass!

Bewegte Hobby's

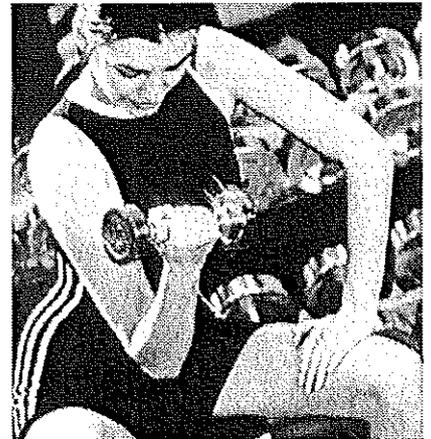


Silvia Morgenthaler

Mein bewegtes Hobby ist Bodyforming (Tiefenmuskulaturtraining)

Es ist eine ruhige aber effektive Art den Körper fit zu halten. Dabei werden die Muskeln so trainiert, dass der Körper eine feste Form erhält. Dies geschieht durch das Anspannen der Muskeln und durch gezielte Übungen. Dabei werden Hilfsmittel eingesetzt, die in jedem Haushalt vorkommen. Als Gewichte dienen gefüllte Mineralwasserflaschen oder je nach Lust Arm- und Beingewichte.

Weitere Übungsgeräte sind: ein Stuhl, ein kleiner Balle, ein Stab oder ein Gummi-Band (Tera-Band). Das gute an diesen Übungen ist, dass sie jederzeit auch im Büro oder Zuhause gemacht werden können. Jedoch ist es in der Gruppe viel interessanter.



Ralph Wellig

Skitourensport:

Hier kann der Mensch sein Verlangen nach Abenteuer-Quintessenz des Lebens - noch stillen. «Schade diesen göttlichen Schnee zu entweihen!

Ist die Spur unseres Lebens ebenso vergänglich?

... und von den PubliBärn Redaktionsmitgliedern:

Martin Bürki

Bis vor zwei Jahren lebte ich getreu dem Motto meines Hausarztes «Herr Bürki machen Sie ja keinen Sport. Denn die meisten meiner Patienten sind Sportler und die sind immer krank. Machen Sie ja keinen Sport». Mein Hausarzt ging in Pension und ich suchte mir eine neue Ärztin. Was dann folgte können Sie sich sicher denken. «Treiben Sie sofort Sport oder ihr Kreislauf wird ihrem Tempo nicht mehr folgen können.» Und so wurde ich zum Fitnesscenter-Gänger, zum Jogger und zum Biker. Ob Sies glauben oder nicht, mittlerweile macht es mir sogar Spass. Denn die tägliche Arbeitsbelastung schreit nach einem sportlichen Ausgleich.



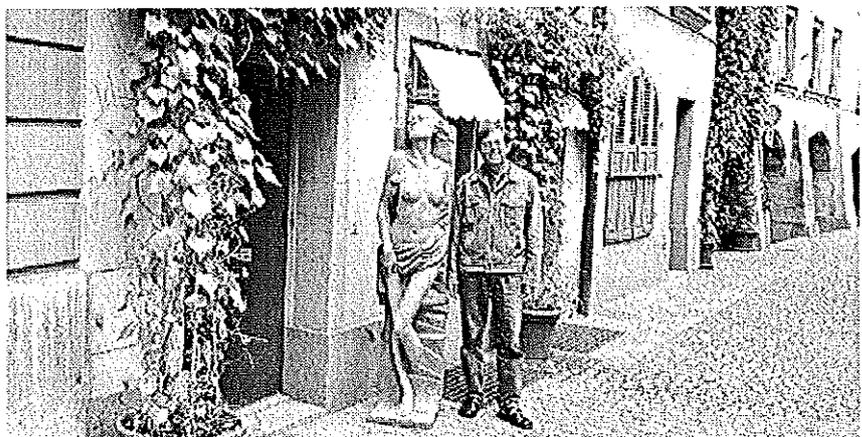
Bewegte Hobby's



Ursula Imhasly

Im Büro ist mein Hirn ständig auf Trab. Um zusätzlich etwas für meinen Körper und den Geist zu tun, gehe ich 3 - 4 Mal pro Woche ins Fitness. Je nach Lust und Laune trainiere ich Kraft oder Ausdauer. Ab und zu, vor allem in den Wintermonaten, entspanne ich mich auf der Sonnenbank oder in der Biosauna.

Zur Zeit findet man mich aber eher in den Aerobicstunden, weil ich mich dort ganz gut abreagieren kann, vor allem im Kickbox-Aerobic.



Hugo Kropf

Sich bewegen, und sich bewegen lassen. Als passionierter Altstadtgänger tauche ich immer wieder ein, in die urbane Stadtlandschaft unterhalb des Zytglogge. Stets entdecke ich Interessantes, Schönes, Skuriles, Anregendes. Vieles war schon immer da, ohne dass ich es bemerkt habe, manches ist neu. Eine Lukarne auf deren Fenster-Sims eine Kakteen-Familie herumsteht, Sonnenblumen, die zwischen Kamingruppen hervorleuchten (da muss eine Dachterrasse versteckt sein), der stille Winkel mit plätscherndem Brunnen und die Velowerkstatt, eine neue Mini-Cafeteria (wie das ZSAZSA in der Brunnengasse), schattige Gässchen wo weit oben Wäsche hängt, Laternen, Zunffiguren, Malereien an Hausfassaden, an Dachunterseiten.

Stunden könnte ich schon allein vor den Schaufenstern verbringen. Antiquitäten, Bücher, Designermöbel, Mode, Technische Occasionen, das Drachennest (die Boutique für Spiele), der Comic-Shop, die Vinothek, das Kellerkino, die Teppiche, der Tibeterladen. Beschwingt unterwegs sein, ohne nervöses, hektisches Herumrennen, hier ist es möglich. Lass doch mal die City hinter Dir, wandere vom Zytglogge kreuz und quer Richtung Nydeggbücke. Mit wachen Sinnen, ein Bewegen, das belebt!

Peter Moll

Ich gebe es zu, mit dem Sport halte ich es wie Winston Churchill. Er hat einmal auf die Frage, wie er es geschafft habe, so alt zu werden, geantwortet: «no sports». Somit könnte ich hier meinen Beitrag beenden und mich getrost wieder dem Sport im Fernsehen zuwenden, dem ich in keiner Weise abgetan bin. Im Gegenteil: Sportübertragungen gehören zu meinen liebsten Fernsehsendungen. Mein Hobby ist allerdings die Musik und so wie ich mein Hobby betreibe, hat es durchaus auch einen sportlichen Aspekt. Training, sprich üben, ist unerlässlich und wenn es dann in die Wettkämpfe geht, gehört mentale Vorbereitung, sportlicher Ehrgeiz und Engagement ebenso zu den guten Tugenden eines Musikanten wie eines Sportlers. Als Tuba-Spieler in einer Dorfmusik kommt dazu, dass wir regelmässig Marschmusik trainieren und das heisst dann nebst genauem und exaktem Spielen auch noch ebenso genau und exakt Laufen. Da kann es durchaus sein, dass einem die Luft ausgeht und man ernsthaft darüber nachzudenken beginnt, ob wohl ein Fitness-Trainig angebracht wäre.

Bewegte Hobby's



Edith Kuenzi

Aqua-Gym ist ein effizientes und doch schonendes Bewegungsangebot für Deine Gesundheit, Deine Fitness und Dein Wohlbefinden.

Im Aqua-Gym machst Du sportliche Wassergymnastik mit Musik und Handgeräten im brusttiefen Wasser. Aqua-Gym macht auch Dir Spass, denn im Wasser ist sogar die Anstrengung ein Vergnügen.

Im Aqua-Gym trainierst Du Deine Ausdauer, Deine Beweglichkeit, Deine Kraft und Koordination.

Fürs Aqua-Gym bist Du nie zu alt oder zu unsportlich, auch wenn Du nicht schwimmen kannst.



Aqua-Gym, das Training im Wasser...

ist besonders wirksam, denn der Wasserwiderstand bremst jede Bewegung und erzeugt damit Kraft. Gleichzeitig können wir sehr effizient trainieren, ohne zu schwitzen, ohne Verletzungsgefahr und ohne Muskelkater.

Im Wasser - zum Beispiel Aqua-Gym oder Aqua-Fit - fällt der Start in eine sportliche Zukunft besonders leicht:

- Im Wasser ist die Gefahr von Verletzungen oder Muskelkater praktisch Null.
- Es werden rasch grosse Fortschritte erzielt, weil dank dem Wasserwiderstand Kraft und Ausdauer effizient verbessert werden.
- Wegen der Bremswirkung des Wassers ist der Kalorienverbrauch - auch ohne Schwitzen! - deutlich höher als an Land.

Das Wasser ist die beste Kraftmaschine

Dank dem Widerstand wird im Wasser jede Bewegung ähnlich wie beim Training an Kraftmaschinen erschwert, was zur gewünschten Kraftentwicklung führt. Auch im Wasser kann die Muskulatur gezielt und effizient gekräftigt werden. Und das alles ohne Schwitzen und Muskelkater.

Ein ideales Ausdauertraining

Nicht nur die Kraft auch der Kreislauf wird im Wasser mit Leichtigkeit trainiert: Jogging und Walking gegen Widerstand und Strömung machen das Ausdauertraining äusserst wirksam. In kurzer Zeit ist der Puls auf Touren. Doch im Wasser macht die Anstrengung Spass und ist völlig ungetrübt, denn Stürze und Verletzungen sind praktisch ausgeschlossen.

Im Wasser können zudem auch Leute Ausdauer und Kraft trainieren, die nicht schwimmen können.

Spass muss sein

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination nützen nichts, wenn die Freude dabei auf der Strecke bleibt. Im Wasser fallen die Bewegungen so leicht, dass die körperliche Beanspruchung ein Vergnügen ist. Und dann erst beginnt das Training seine Wirkung zu zeigen, wenn die Anstrengung Spass macht und die regelmässige Bewegungsstunde im Wasser zum Bedürfnis wird. Dabei spielt die Musik als Motivation eine ganz entscheidende Rolle.

Infos über Aqua-Gym

Aquateam Bern

Riedernrain 135, 3027 Bern, Tel. 994 24 00, Fax: 994 24 01,

E-Mail: info@aquateam.ch

www.aquateam.ch

Bewegte Hobby's



Alexander Rüfenacht

Nach einigen Jahren fleissigen «Herumrennens» auf diversen Tennis-Courts habe ich mich entschlossen, von einzelnen Wochenend-Besuchen im Fitness-Center abgesehen (wo ich mich meistens auf dem Velo abstrample), dem Sport zu entsagen.

Nun widme ich mehr Zeit einer heutzutage etwas seltener gewordenen «Sportart», dem Training des Geistes in kultureller Hinsicht. Und weil man sich ja bekannterweise nicht in alle Sparten einer derartig vielseitigen Materie vertiefen kann, gilt meine Vorliebe zur Zeit der klassischen Musik. Oper- und Konzertbesuche, sucht man sich etwas Spezielleres aus, ist mit Reisen verbunden. Und dies ist heutzutage ja auch kein reines Vergnügen mehr – also auch eher ein «bewegtes» Hobby. Und so schliesst sich hier der Kreis wieder.

Denis Fankhauser

Seit 6 Jahren (...was...sind es mittlerweile wirklich schon 6 Jahre...) bin ich schon dran mich auf dem Brett das, (für mich zumindest) die Welt bedeutet, sportlich zu betätigen. Ein Grund dafür ist sicher, dass Skifahren für mich eher ein Mittel zum Zweck war, um mich auf dem Schnee fortzubewegen. Snowboarden bietet mir viel mehr Möglichkeiten. Entweder entlegene Tiefschnee Pisten durchpflügen, Sprünge und Tricks im Snowboard-Park üben oder beides kombinieren (auch freeriding genannt). Ich finde man kann seiner Kreativität viel mehr freien Lauf lassen.

Ein anderer Vorteil dabei ist sicher auch, dass man nicht soviel Equipment mit sich rumschleppen muss, wie das beim Skifahren der Fall ist. Obwohl natürlich trotzdem ein Nachteil gegenüber dem Skifahren existiert. Und zwar das Skiliftfahren. Ich weiss, ich weiss, bei Naturtalenten klappt das ganze gleich beim ersten Anlauf, ich brauchte aber eher eine halbe Ewigkeit (jedenfalls kam es mir so vor), bis ich auch einmal Skigebiete ausprobieren konnte, wo gewisse Pisten nur mit dem Bügellift zu erreichen waren.



Bruno Zürcher

Da ich zumindest zur Zeit keinem regelmässigen Sport nachgehe, ist meine alltägliche Tätigkeit im Aussendienst wohl die bewegungsreichste Phase des Tages. Als Lokalpromotoren teilen Peter Kupfeschmid und ich uns das Gebiet Bern und Agglomeration auf, er die nördliche Hälfte und ich den südlichen Teil des Gebietes. Somit ist es naheliegend, dass wir einen grossen Teil unserer Kunden zu Fuss erreichen... das kann an einem schönen Sommertag durchaus seinen Reiz haben und an einem Tag wie Heute (verregneter, kalter und grauer Freitag, 7. September) eher mühsam und demotivierend sein



Richtig sportlich wird es erst, wenn man anstelle der geplanten halben Stunde eineinhalb Stunden beim Kunden X verbracht hat und in 10 Minuten bereits am anderen Ende der Altstadt auftauchen sollte. Glücklicherweise kennen wir für solche Fälle in der Zeit der modernen Kommunikationsmittel so etwas wie ein Handy, womit man den schlechten Eindruck durch unpünktliches Erscheinen in aller Regel verhindern lässt. Und jetzt ist mir in den Sinn gekommen, dass wir über unsere Hobbys berichten sollten...tja, leider hat mein Aufgabentisch mit dem dazugehörigen Bürostuhl und mein Sofa nur wenig mit Bewegung zu tun.

Fit + Gesund durch vollwertige Ernährung

Warum vollwertig essen und trinken?

Eine sinnvoll zusammengesetzte Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung, um körperlich und geistig gesund und leistungsfähig zu sein. Der Organismus erhält so die notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge, die er für alle seine Funktionen braucht. Die Nahrung sollte alle diese Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten.

Eine falsch zusammengesetzte Ernährung wird dieser Aufgabe nicht gerecht und kann zu ernährungsabhängigen Erkrankungen führen. Die Folgen falschen Ernährungsverhaltens werden meist nicht in näherer Zukunft spürbar, sondern oft erst nach Jahrzehnten. In Industrieländern sind ernährungsabhängige Erkrankungen heutzutage für einen Großteil der Todesfälle mitverantwortlich, in vielen Fällen sogar alleinverantwortlich.

Ziele

Die optimale Versorgung des Körpers mit allen lebensnotwendigen Nahrungsinhaltsstoffen wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. Dies hat zur

Folge:

Gesunderhaltung durch optimale Ausbildung von Abwehrkräften

- gegenüber Krankheiten
- Optimale Leistungsfähigkeit
- Aktivierung der Verdauungsorgane (überwiegend durch Ballaststoffe)

Grundsätze der vollwertigen Ernährung

Vollwertige Ernährung ist nicht - wie viele glauben - eine «bittere Medizin» oder «karge Körnerkost». Vollwertige Ernährung ist vielmehr eine sehr schmackhafte Küche, die immer mehr Anhänger findet.

In der Regel ist sie vielseitiger und abwechslungsreicher als die so genannte «gutbürgerliche Küche». Sie bietet eine Fülle von Möglichkeiten, alles was Feld und Garten zu bieten haben, zu leckeren und gesunden Gerichten zu verarbeiten.

Folgende Grundsätze sind bei der vollwertigen Ernährung zu beachten:

- Eine vollwertige Ernährung sollte in ihrem Energiegehalt den individuellen Energiebedarf berücksichtigen.
- Sie sollte alle lebensnotwendigen (essentiellen) Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten und den Nährstoffbedarf decken.
- Bei der vollwertigen Ernährung gibt es keine Ge- oder Verbote, sondern Empfehlungen, bestimmte Produkte zu bevorzugen und andere eher zu meiden.
- Eine vollwertige Ernährung besteht zum Großteil aus pflanzlichen Lebensmitteln wie z.B. Brot, Getreidegerichten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst.
- Die vollwertige Ernährung kann mit Fleisch oder aber als vegetarische Kostform - ohne Fleisch - praktiziert werden (dann bezeichnet man sie als «ovo-lakto-vegetabil» = mit Eiern und Milchprodukten).
- Abwechslungsreich, vielseitig und ausgewogen sollte sie sein, damit die Zufuhr aller notwendiger Substanzen gewährleistet ist.
- Verwendet werden sollen nur qualitativ hochwertige Lebensmittel, möglichst in frischer bzw. tiefgekühlter Form.

Die 10 Regeln der vollwertigen Ernährung

Vielseitig essen

Die Nahrungsmenge (Energiegehalt) sollte Ihrem Bedarf angemessen

sein, damit Sie weder über- noch untergewichtig werden. Je vielfältiger die Speisen und Mahlzeiten zusammengesetzt sind, um so mehr Nährstoffe erhalten Sie. Kein Lebensmittel liefert alle Nährstoffe in ausreichender Menge. Damit der Körper alle Nährstoffe erhält, müssen die Lebensmittel kombiniert werden.

Getreide mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln

Vollkorn bietet mehr...

- Ballaststoffe
- Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- Sättigung
- eine bessere Verdauung

Wichtige Gründe, mehr Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln, Getreidegerichte, Getreideflocken und Müsli zu essen! In der vollwertigen Ernährung werden pflanzliche Eiweißlieferanten wie Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte empfohlen, da sie weder Fett noch Cholesterin enthalten. Aber auch fettarme Milchprodukte und Fisch enthalten wertvolles Eiweiß, welches das pflanzliche durch die Zusammensetzung der Amino-Säuren in seiner Wertigkeit ergänzt.

5 mal am Tag Obst und Gemüse

Gemüse, Obst, Kartoffeln und Hülsenfrüchte gehören in den Mittelpunkt unserer Ernährung, da auch sie reich an wertvollen Inhaltsstoffen sind. Ein Teil sollte roh, in Form von Rohkost oder Salat verzehrt werden. Auch Obst enthält die Inhaltsstoffe am vollständigsten in roher Form, als «Frischobst». Obst und / oder Gemüse sollten in jeder Mahlzeit des Tages enthalten sein.

Milch, Fleisch und Eier

Die meisten tierischen Lebensmittel enthalten neben Eiweiß relativ viel Fett, Cholesterin und Purine. Bei dem derzeitigen hohen Fleisch-, Wurst- und Eierverzehr nehmen wir neben zuviel Fett auch zuviel Eiweiß zu uns. Daher sollte der

Konsum von Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier auf einmal pro Woche beschränkt werden.

Bevorzugt werden sollten fettarme Milch und Milchprodukte.

Weniger Fett

Bei der Empfehlung für den Verzehr von Fett und fettreichen Lebensmitteln sind zwei wichtige Kriterien zu beachten:

1. die Fettmenge
2. die Art des Fettes

Wir essen zu viel Fett. Zu viel Fett begünstigt die Entstehung von Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen.

Die Empfehlung lautet, täglich nicht mehr als ca. 1g pro Kilogramm Normalgewicht an Fett aufzunehmen, das sind im Durchschnitt ca. 60-80g Fett pro Tag, aufgeteilt in Streichfett, Koch- und Bratfett sowie verstecktes Fett in Lebensmitteln. Bei der vollwertigen Ernährung wird empfohlen, pflanzlichen Fetten den Vorzug zu geben.

Sie enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für den Körper lebensnotwendig sind.

Zucker und Salz in Maßen

Zucker sowie Lebensmittel und Getränke, die Zucker enthalten, stehen heute auf der Beliebtheitskala ganz oben. Dabei ist allgemein bekannt: Zucker enthält kaum Nährstoffe und liefert eine Menge leerer Kalorien und begünstigt nebenbei noch die Kariesentstehung.

Wer häufig und zu viel Süßes isst, lässt dafür andere Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt ungeachtet, was zu Mangelerscheinungen führen kann. Außerdem bringt Zucker den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht, wodurch der Hunger schneller wiederkommt.

Wenig und selten Süßes und zuckerreiche Getränke. Der Gaumen gewöhnt sich nach einer Weile daran!

Wenn das Bedürfnis auf Süßes kommt - genießen Sie hin und wieder eine kleine Portion. Auf zuckerhaltige Getränke sollten Sie möglichst ganz verzichten.

Mit Salz sollten Sie sehr sparsam umgehen, denn ein hoher Salzkonsum kann Bluthochdruck mit verursachen. Die meisten Lebensmittel enthalten von Natur aus Salz. Verwenden Sie Salz sehr sparsam und benutzen sie, wenn überhaupt, jodiertes Kochsalz. Durch den Einsatz von frischen Kräutern schmecken Speisen auch ohne Salz!

Reichlich Flüssigkeit

Der Körper benötigt für all seine Funktionen ausreichend Flüssigkeit. Aber auch die richtige Auswahl der Getränke ist wichtig! Die meisten Erwachsenen trinken jedoch zu wenig, v.a. ältere Menschen.

Die Empfehlung lautet: täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, bevorzugt kalorienarme bzw. -freie Getränke wie Wasser, Mineralwasser, verdünnte Säfte und ungesüßte Tees.

Milch ist übrigens kein Getränk, sondern ein sehr nährstoffhaltiges Nahrungsmittel. Auch Kaffee, Alkohol und Schwarztee sind keine Getränke, sondern Genussmittel und werden bei der Menge der Flüssigkeitszufuhr nicht mitgerechnet.

Schmackhaft und schonend zubereiten

Nicht nur die bewusste Auswahl der Lebensmittel ist für eine vollwertige Ernährung wichtig, sondern auch die Lagerung und Zubereitung.

Viele lebensnotwendige Inhaltsstoffe sind sehr empfindlich gegenüber Sauerstoff, Licht und Wasser. Durch eine falsche Lagerung, unsachgemäße Vorbereitung und Zubereitung werden viele Nährstoffe zerstört.

Lagern Sie frische Lebensmittel wie z.B. Obst und Gemüse dunkel und kühl. Zerkleinern Sie es erst nach dem Waschen und verarbeiten Sie es sofort, ohne es lange in Wasser liegen zu lassen. Halten Sie zubereitete Speisen nicht warm, sondern kühlen Sie sie rasch ab und erwärmen Sie diese bei Bedarf wieder.

Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie das Essen

Essen Sie nicht in Hektik oder Zwischendurch, sondern nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe ein. Denn in Eile isst man oft mehr, als man eigentlich möchte, denn das Sättigungsgefühl tritt erst nach einigen Minuten ein.

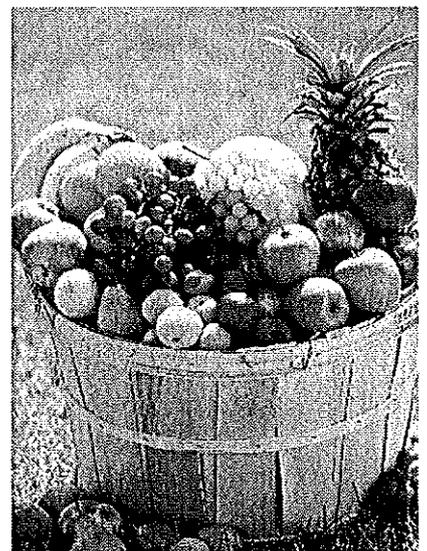
Außerdem sollte man sich die Zeit nehmen, die Speisen gut zu kauen, denn: «gut gekaut ist halb verdaut».

Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

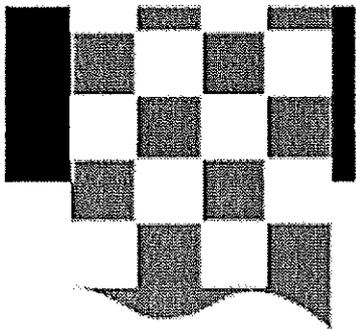
Unter einer gesunden ausgewogenen Ernährung ist auch zu verstehen, dass die Energiezufuhr dem individuellen Energiebedarf angepasst werden sollte, denn Übergewicht aber auch Untergewicht ist auf Dauer ungesund.

Regelmäßige körperliche Aktivität ist in seiner gesundheitserhaltenden und fördernden Wirkung durch nichts zu ersetzen. Sie ist daher ebenso wie die richtige Ernährung unabdingbarer Bestandteil einer gesunden Lebensführung.

Silvia Morgenthaler



Edith's Koch-, Bach- und Schnousiege



Vollkorn-Spaghetti mit Pouletbrust in Orangensauce

Rezepte
von Edith Künzi,
Publimag Bern.

Vorbereitung

- 2 El Rapsöl
- 3 El Olivenöl
- Pouletbrust à 220 g
- 150ml Orangenlikör
- 2 El Weissmehl
- 2 El Zucchiniestreifen, fein geschnitten
- 150ml Orangensaft
- 2 El Paprikaschote, fein geschnitten
- 2 El Lauch, fein geschnitten
- Speisesalz, Pfeffer
- 500 g Schweizer Vollkorn-Spaghetti
- Orangen-Schale in Streifen, Schnitze enthäuten
- 2El Estragon, gehackt
- 150 g Frischkäse
- Estragonblätter zum Ausgarnieren

Zubereitung

Rapsöl und 1 El Olivenöl erhitzen und die Pouletbrust goldbraun braten. Orangenlikör dazugießen und 3 Minuten schmoren. Das Weissmehl darüber sieben und 2 Minuten erhitzen.

Hitze reduzieren, Orangensaft, Zucchini, Paprika und Lauch dazugeben und mit Speisesalz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce ca. 5 Minuten einkochen lassen.

Spaghetti in kochendem Salzwasser, zusammen mit 1 El Olivenöl bissfest garen, abgiessen und nochmals 1 El Olivenöl begeben.

Die Hälfte der Orangenschnitze und der Orangenschale, den Estragon sowie den Frischkäse zur Sauce geben und alles zusammen 3 Minuten erhitzen.

Die Pouletbrust auf die Vollkorn-Spaghetti legen und etwas Sauce darübergiessen. Mit der zweiten Hälfte Orangenschnitze und -schale und Estragon Teller ausgarnieren. Sofort servieren.

Panna cotta

- 1/2 l Rahm
- 70 g Zucker
- Vanillestengel, ausgekratzt aufkochen
- 30g Gelatine, eingeweicht aufgelöst begeben und abkühlen lassen
- 1/2 l Rahm, geschlagen im richtigen Moment darunter ziehen

Es kann auch Erdbeer-Gelee, weich, daruntergezogen werden!

PubliBärn

Impressum

Herausgeber:

Von und für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Firmen der PubliPresse von Bern und Burgdorf

Verantwortliche Redaktion:

in alphabetischer Folge:
Martin Bürki (Leitung),
Denis Fankhauser,
Ursula Imhasly,
Edith Küenzi
(Vertretung Publimag),
Hugo Kropf
(Vertretung Publimedia),
Peter Moll,
Bruno Zürcher

Grafische Verantwortung:

Alex Rüfenacht

Layout:

DTP-Team Publicitas Bern

Erscheinungsweise:

(5 x jährlich)
Auflage: 280 Exemplare
für das Personal der
Publipresse-Firmen Bern
und Burgdorf
und für Pensionierte

Das nächste «PubliBärn» erscheint:

Nr. 4. Erscheinung:
Ende November 2001
Red. Schluss: 16. 11. 2001

Ihre Beiträge sind willkommen:

Texte bitte immer digital
anliefern (Word).

Besten Dank für Ihre Mit-
hilfe.

Auflösung: Wettbewerb PubliBärn 2 / 2001

Den letzten PubliBärn-Wettbewerb hat **Frau Silvia Zumbrunnen**, Publicitas Direct, gewonnen.

Als Belohnung erhält Sie den Preis von Fr. 50.- in Reka-Checks.

Das PubliBärn-Redaktionsteam gratuliert Silvia Zumbrunnen ganz herzlich und dankt für die Beteiligung am Wettbewerb. Auch in dieser Ausgabe können aufmerksame Leserinnen und Leser wieder einen Preis «abräumen».

Hier die richtigen Lösungen des letzten Wettbewerbes:

1. Was ist Anime?
Trickfilme aus Japan
2. Wieviel Weisswein gehört in ein Bärlauch-Risotto à la Edith's Schnousiege? **1 dl**
3. Wieviel Kilometer spulte der Campingbus von Sabine Wenger ab?
28'000 Km



Neuer Wettbewerb PubliBärn



Beim Lesen gewinnen! Beantworten Sie die drei untenstehenden Fragen und gewinnen Sie **Fr. 50.-** in Reka Checks.

Fragen:

- 1.) Welches Reiseziel strebt Penelope Bruha als Nächstes an?
- 2.) Wie nennt man das Wellengleiten auf Hawaiianisch?
- 3.) Wie sollte Obst und Gemüse gelagert werden damit es die Nährstoffe nicht verliert?

Lösungen:

Antwort 1:

Antwort 2:

Antwort 3:

Name:

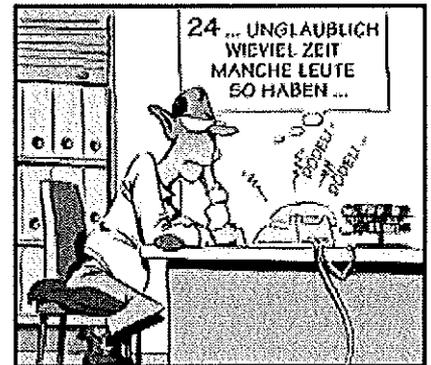
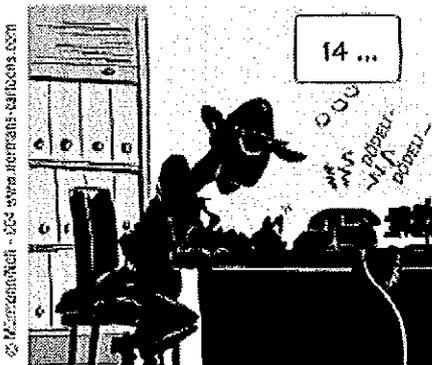
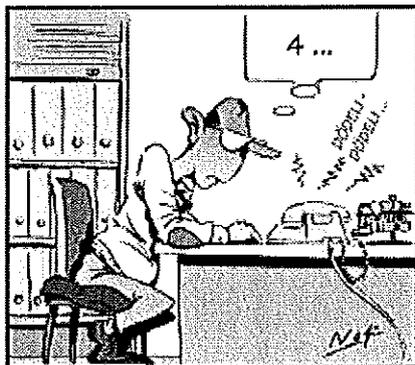
Vorname:

Firma:

Abteilung:

Einsenden bis Freitag, 2. November 2001
An Publicitas AG, Ursula Imhasly, «PubliBärn-Wettbewerb»,
Seilerstrasse 8, «City West», Postfach, 3001 Bern

NORMAN'S **Karl-Heinz** [vom Ortsamt Mitte] ©Mürmann/Notl - <http://www.normans-cartoons.com>



Herr
Adrian Aebi

PubliBärn

Nr.4 / Dezember 2001

 PUBLICITAS

publimag

publimedia

In diesem Jahr stand das PubliBärn hauptsächlich unter dem Thema Gesundheit. Bereiche wie Stress (Ausgabe 2/01) sowie Bewegung (Ausgabe 3/01) wurden beleuchtet. In der letzten Ausgabe vor dem Jahreswechsel, nach einem interessanten aber auch anstrengenden Jahr geht es nun an die Themen Bildschirmarbeit und um Ergonomie am Arbeitsplatz. Versuchen Sie Daniel Strobels Hirnakrobatik nachzuturnen, erfahren Sie was Ergonomie wirklich ist und lassen sie sich in die Geheimnisse des Feng shui einführen. Oder ist alles nur «Gugus»? Lesen Sie dazu den Artikel von Hugo Kropf.

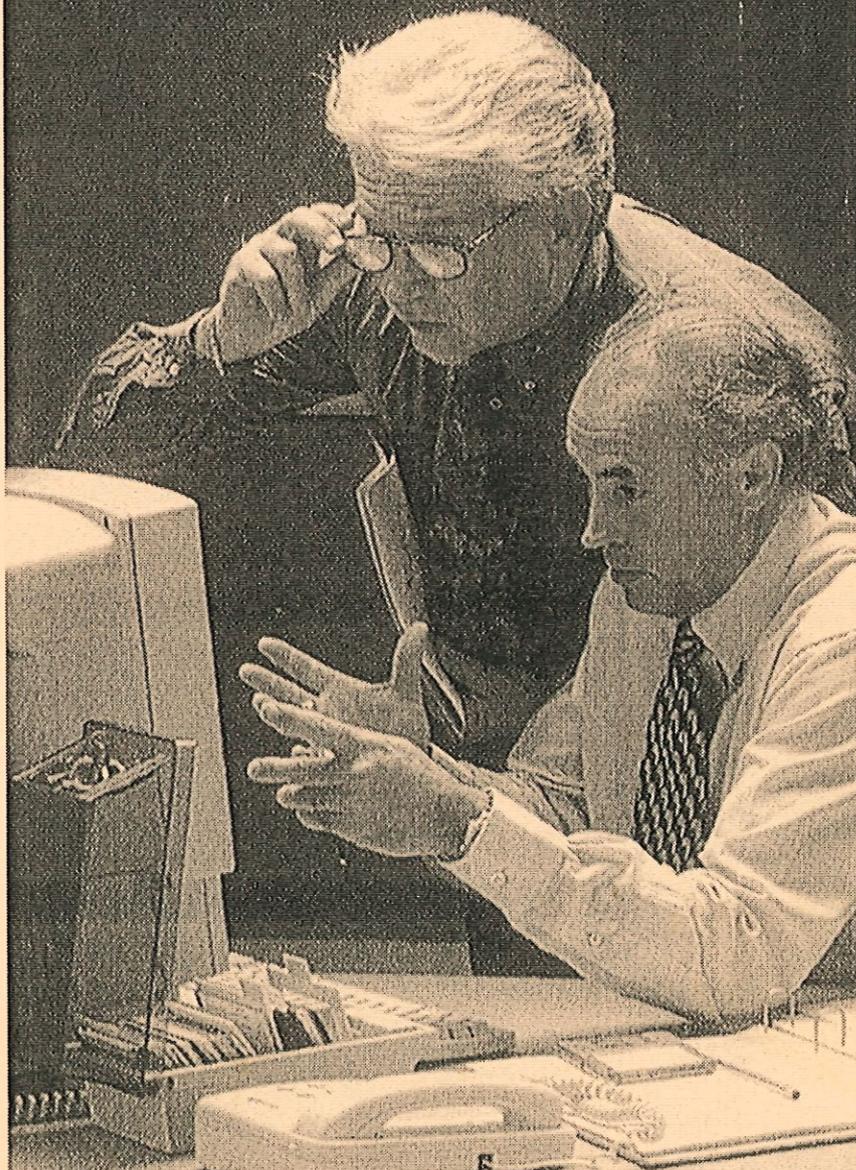
Natürlich finden Sie auch aktuelle Berichte aus dem Arbeitsalltag, vom Feedback zum Elternabend des Lehrpersonals über den höchsten Adventskalender in Bern, bis zum Lehrlings-Referat über den trojanischen Krieg.

Anregungen, über welche Themen Sie im PubliBärn nächstes Jahr gerne mehr lesen senden Sie bitte an mabuerki@publicitas.ch

Das Redaktionsteam des PubliBärn wünscht Ihnen frohe Festtage und viel Lesevergnügen über den Jahreswechsel!

Martin Bürki.

Bildschirmarbeit und Ergonomie am Arbeitsplatz.



publimedia



Daniel Strobel

Direktor Publimedia Bern

Inhaltsverzeichnis:

Titelseite	
Seite 2	Mitteilungen der Direktionen
Seite 3	Publicitas Personal-Infos
Seite 4	E-Kommunikation
Seite 5	Elternabend 2001
Seite 6	Advent, Advent
Seite 7	Publicitas Samichlous
Seite 8	Publicitas Weihnachts-apéro
Seite 9	Publicitas Weihnachts-apéro
Seite 10	Publimag Weihnachtsessen
Seite 11	Was ist Ergonomie?
Seite 12	Merkblatt für die Augenentlastung
Seite 13	Was ist Feng Shui?
Seite 14	Was ist Feng Shui?
Seite 15	Lehrlings-Referat «Der troianische Krieg»
Seite 16	Edith's Schnousiegge
Seite 17	Wettbewerb

Ergonomie im Arbeitskopf oder «travailler c'est trop dur»

Gerade Haltung, ja kein "Buggeli", Arme im 90°-Winkel zur Schreibunterlage, Augenlinie wenn immer möglich waagrecht zum Bildschirm, Kaffee auf ein Minimum reduzieren (na dankeschön...), Rauchen einstellen (wenn's denn sein muss...), mindestens 1,5 noch besser 2 Liter Wasser trinken (dies am Tag und nicht in der Woche), Stuhllehne geradestellen, Sitzfläche leicht angehoben. Und schon fühlt sich homo economicus zur Selbstverwirklichung seines Arbeitstagesatendrangs in Höchstform.

Als altgeschulte Lateiner mögen wir uns überdies auch noch an den Spruch von «mens sana in corpore sano» erinnern. Den «Corpore» hätten wir nun also im Griff, fehlt uns nur noch der «Geist».

Aha, der Geist als Anfang aller Freuden aber auch allen Leidens, die berühmte Kehrseite der Medaille. Wo das Feng Shui sich bei Yin und Yang die Hand reichen. Wie sang uns Polo Hofer in die Ohren; «travailler c'est trop dur». Doch davon später.

Wir wissen also, wie wir zu sitzen haben, damit die Durchblutung von Fuss bis hinauf zur unteren Kinnlade ungestört fliessen kann. Aber eben, da fehlen noch ein paar entscheidende Zentimeter bis das Blut bis ganz unter den Scheitel gereicht. Was wohl nicht ganz unwesentlich wäre, soll ja bekanntlich bei den meisten die Denkarbeit nach wie vor im Gehirn stattfinden.

Also, hier muss wohl des Polo National sein Liedchen anzusiedeln sein; «travailler c'est trop dur» ist in Zusammenhang mit Geistesakrobatik zu verstehen, die wiederum aufgrund bester Durchblutung der zuweilen schwabelligen Hirnmasse gefördert werden soll. Womit wir schnurstracks bei der Ergonomie im Arbeitskopf angelangt wären, sprich: Kopfstand. So, und nun versuchen Sie mal, ihr Handy zwischen linkem oder rechtem Wangenknochen und der jeweils darunter (respektive jetzt natürlich darüber) liegenden Schulter einzuklemmen und zu telefonieren. Oder - noch besser - Ihren engsten Freunden, Bekannten, Kolleginnen und Kollegen via sms mitzuteilen, dass Sie gerade in dieser erwähnten Stellung verweilen.

Genau! Ziemlich doof, das Bild. Und jetzt drehen Sie sich gedanklich wieder auf die Füsse. Warum sollte es jetzt wohl besser gehen?

Gemachte und verursachte Hektik, Telefone, e-mails, sms, Sitzungen und Besprechungen lassen uns zuweilen vergessen, dass eben auch unser stets online funktionierender Hirncomputer durchaus etwas Ergonomie vertragen würde. Vielleicht lässt uns die Adventszeit gerade dazu etwas Zeit. Ich wünsche es Ihnen.

In diesem Sinne: Ihnen allen eine hektikfreie, besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein für Sie in jeder Hinsicht glückliches neues Jahr.

Daniel Strobel, Publimedia



Neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen stellen sich vor:



Mein Name ist Yasmine Schmid. Am 29. Juni 1976 bin ich im Sternzeichen Krebs geboren worden. Ich bin nicht verheiratet und habe auch noch keine Kinder.

Anfangs Oktober habe ich meine neue Stelle als Mitarbeiterin im DTP-Service angetreten. Zu meinen Hobbys zählen nebst lesen und einfach auf der faulen Haut liegen auch Freunde treffen. Im Winter versuche ich mich im snowboarden oder skifahren. Ich höre gerne diverse Musik, am meisten in Richtung Pop/Rock; fast alles ausser Ländler, Techno und House. Als meine Ferienträume sehe ich momentan die Seychellen, da dies am meisten meinen Ferienvorstellungen von Sand, Strand und viel Sonne entsprechen sollte.

Hallo zusammen! Ich heisse Jeannette Eigenmann und erblickte am 5. Juni 1979 im Sternzeichen des Zwillinges das Licht der Welt. Nachdem ich meine Kaufmännische Ausbildung in der P St. Gallen absolviert und ein halbes Jahr in der Agentur Arbon gearbeitet hatte,



machte ich einen 2-monatigen Sprachaufenthalt in Dublin, um meine Englischkenntnisse aufzufrischen und bin nun in Bern gelandet, um nach der englischen Sprache das Bärndütsch zu erlernen, was gar nicht so einfach ist. Zum Glück hilft mir mein Freund, mit dem ich in einer gemütlichen 2 1/2-Zimmer-Dachwohnung im Breitenrain wohne dabei, wenn er sich nicht gerade über meinen Dialekt lustig macht, aber daran habe ich mich inzwischen gewöhnt.

Musik gehört einfach zu meinem Leben, ich kann aber nicht sagen, welche Musik und welchen Sänger ich am liebsten höre, das hängt von meiner Stimmung ab. Das letzte Konzert, welches ich besuchte war Roxette und als nächstes steht Bryan Adams auf dem Programm...

Mit dem Essen bin ich, seit ich in Irland war, nicht mehr so wählerisch, hauptsache, keine mehligten Kartoffeln, keine roten Bohnen mit einer undefinierbaren Sauce und kein den ganzen Teller einnehmendes, von Fett triefendes Stück Fleisch. Zu einer selbstgemachten Pizza, den Omeletten meiner Mutter und Fondue Chinoise sage ich aber nicht nein.

Falls auch Sie mich beim Bärndütsch lernen unterstützen wollen, bin ich in der Abteilung Media-Marketing-Services anzutreffen, wo ich seit dem 1. November, anstatt wie ursprünglich vorgesehen in der Abteilung Publicitas Direct, tätig bin.

Wenn ich gerade nicht am Arbeiten bin, lese ich gerne, gehe ins Kino oder shoppen. Auch Reisen gehört zu einem meiner Hobbys, besonders in Irland, mit seiner wunderschönen, überwältigenden Landschaft und den freundlichen Menschen, habe ich mich verliebt.

Runde Geburtstage

30. Dezember 2001

Christian Wolf
Projektmanager Dept. Bund
20. Geburtstag

11. Januar 2002

Doris Müller
Verkaufsassistentin
50. Geburtstag

PENSIONSKASSE

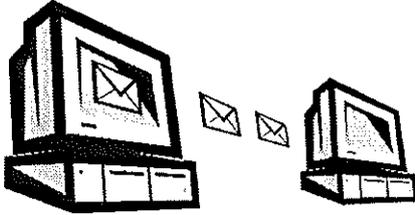
Guten Tag,

Wir sind glücklich, Ihnen mitteilen zu können, dass das neue Reglement der Pensionskasse am 1. Januar 2002 in Kraft treten wird. Das Reglement wurde mit einer grossen Mehrheit der Stimmen gutgeheissen, 72% der Versicherten sprachen sich für das neue Reglement aus, nur 1% lehnten es ab und die restlichen 27% enthielten sich der Stimme oder retournierten einen unausgefüllten Stimmzettel.

Wir sind deshalb sehr zufrieden mit diesem Resultat und wir möchten Ihnen herzlich für Ihr Engagement und Ihren Einsatz danken, dadurch wurde ein reibungsloser Ablauf der Abstimmung ermöglicht.

Mit freundlichen Grüssen

Pensionskasse der PubliGroupe



„Pling“, so tönt die Ankündigung des Mailprogrammes, bei einer neu- eingetroffenen Message. Von einer sonoren Stimme „You've got Mail“ bleiben wir zwar verschont, jedoch kann das „pling“ durchaus auch ablenkend wirken. Im Gegensatz zur allmorgentlichen Post, berieselt uns die elektronische Version laufend und ununterbrochen. Jeder hat wahrscheinlich seine eigene Arbeitsweise entwickelt, wie er mit der elektronischen Post umgeht. Das geht von denjenigen, welche alle Mails automatisch löschen, welche „nur“ als „CC, also Zur Kenntnisnahme“ eintreffen, bis zu denjenigen, welche sämtliche E-Mail Post zuerst einmal ausdrucken. Zudem steigt die Anzahl Mails, in welchem unklare Botschaften übermittelt werden. Es geht ja so schön schnell und man hat den Kommunikationspartner auch nicht direkt gegenüber.

Die Handelszeitung hat in einem Artikel einige Tipps zusammengestellt, welche die E-Kommunikation etwas professionalisieren können:

Es herrscht wenig Disziplin bei der E-Kommunikation! Was können wir dagegen tun?

- Setzen Sie Prioritäten: Was muss im persönlichen Gespräch vermittelt oder erfahren werden? Was kann über andere Kommunikationswege getan werden?
- Beim E-Mail ist zurücklehnen angesagt, bevor in die Tasten gegriffen wird.
- Zeigen Sie mehr Respekt gegenüber den anderen Menschen. Beanspruchen Sie die Zeit von andern nicht mit unnützen oder unklaren E-Mails.
- Benützen Sie E-Mails nicht, um schwierigen Aufgaben auszuweichen. Beschwerden elektronisch zu deponieren, zeugt von schlechtem Stil. Unangenehme Botschaften sind nach wie vor unter vier Augen zu überbringen.
- Achten Sie auf Stil und Rechtschreibung. Lesen Sie Ihre Mails nochmals durch, bevor Sie auf die Taste „Senden“ drücken. Wie früher ein Brief verrät auch ein E-Mail einiges über den Charakter des Absenders.
- Verwenden Sie den Knopf „Weiterleiten an“ sparsam. Besser das Mail nochmals durchlesen und den Absender direkt zufrieden stellen.
- Schaffen Sie sich bewusst während der Arbeitszeit so genannte Freifenster, also zum Beispiel eine Stunde, in der Sie über elektronische Kommunikationsmittel nicht erreichbar sind.

Fazit: Wir müssen wieder neu lernen, zu überlegen, welche Meldung oder Mitteilung wir auf welchem Kommunikationsweg übermitteln. So lässt sich der E-Stress vermeiden. Und eines sollte vor allem berücksichtigt werden: Der Dialog von Angesicht zu Angesicht ist durch die E-Kommunikation nicht zu ersetzen. Im Gegenteil: Er wird als Führungsinstrument immer wichtiger.

Aufgefallen in der Solothurner Woche vom 22. 11. 2001

Ob hier der Plazierungswunsch «auf dem Kopf - spiegelverkehrt» wohl separat bezahlt werden musste?

<p>160.- Nebenkosten en Sie uns an, für eine zeit gerne zur</p>	<p>IM EG Miete pro Monat Fr. 2150.- + NK. Interessenten melden sich unter Chiffre W 037-170144, an Public- tas AG, Postfach, 4501 Solothurn</p>	<p>031 621 69 69 Tel. 032 621 69 69</p>
<p>IMMOBILIEN AG www.marti.ag</p>	<p>031 318 22 22 • Jörg Köcher • unregelmässige</p>	<p>Bolken Kontakt: Jürg Köcher koj@livit.ch, 032 624 5 Einfamilienhaus mit 51 Am Blumenweg 18 ver- ein top ausgebautes, fr 5½-ZL-EFH direkt an d- schaftszone gelegen. C freundliche Lage präde Objekt für eine Familie und Tieren (Hundedusi Wenn Sie uns anrufen, Ihnen gerne mehr über ressante Haus.</p>
<p>solothurn, Nähe Wohnung alkon. • Fr. 120.- NK. nbarung. tel. 032 622 01 57 66</p>	<p>5½-Zimmer-Wohnung Zu vermieten auf 1. 4. 2002 in Dedingen an schöner Wohnlage (Nähe Wald) modernes 4½-Zimmer-DEHN</p>	

Feedback zum Elternabend 2001

Am 28. November fand der Elternabend statt. Jedes Team, welches einen Lehrling betreut, hatte die Gelegenheit in einer Viertelstunde die Tätigkeit der Publicitas, die Arbeitsabläufe und natürlich sich selber zu präsentieren. Diese Aufgabe wurde unterschiedlich gelöst. In unserem Fall (Team Morgenegg) entschlossen wir uns für ein Rollenspiel. Zusätzlich wurde den Eltern eine Aufgabe gestellt und wir entwarfen ein Plakat, das unser Team mit Fotos vorstellte.

Beim Rollenspiel handelte es sich um eine alltägliche Situation: René Morgenegg spielte den Kundenberater (aussergewöhnlich!) und brachte Burcin Cobanoglu und mir, Sara Friedli, einen dringenden Auftrag mit. Burcin erfasste den Auftrag und ich erstellte einen Datenplan. So präsentierten wir dreimal den Verkaufsdienst-/Aussendienst.

Freude hatten wir natürlich, als die Eltern "staunten" was wir können und ihnen entsprechende Fragen beantworten konnten.

Um 19.30 Uhr erwartete uns ein reichhaltiges Apéro mit einem Glas Wein oder Orangenjus. Das Buffet wurde im Sturm erobert.

Denis Fankhauser / Sara Friedli



... gelungener Abend, sehr informativ, spannend, unterhaltsam, ... solche Feedback's ertönten aus den Mündern, welche am Elternabend anwesend waren.

Der Aufwand und die Nervosität hatte sich also gelohnt!!!

„Denen zeigen wir's“

Unter der Regie von Ursula Imhasly und der Mithilfe aller Betreuer haben es unsere Lehrlinge denen tatsächlich gezeigt. Denen (nämlich ihren Eltern) haben sie effektiv gezeigt was sie können. Und es war wirklich eindrücklich. Als Begleitperson einer Gruppe durfte ich bei fast allen Stationen vorbeischaun und war -wie die Eltern- sehr beeindruckt vom Wissenstand unserer Lehrlinge, aber auch vom Geist, vom Einsatz und der Freude mit welcher präsentiert wurde. Im Verlaufe des Rundgangs entstand ein wirklichkeitstreuere Bild unserer Tätigkeiten. Beim anschliessenden gemeinsamen Apéro konnten die wenigen Wissenslücken noch geschlossen werden und eine Reihe von angenehmen Gesprächen beendeten den Abend. Allen Beteiligten ein herzliches Dankeschön.

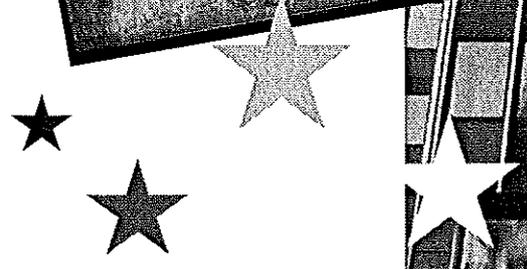
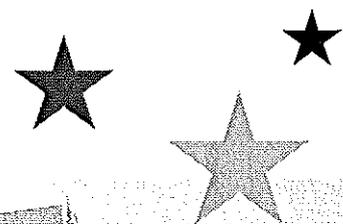
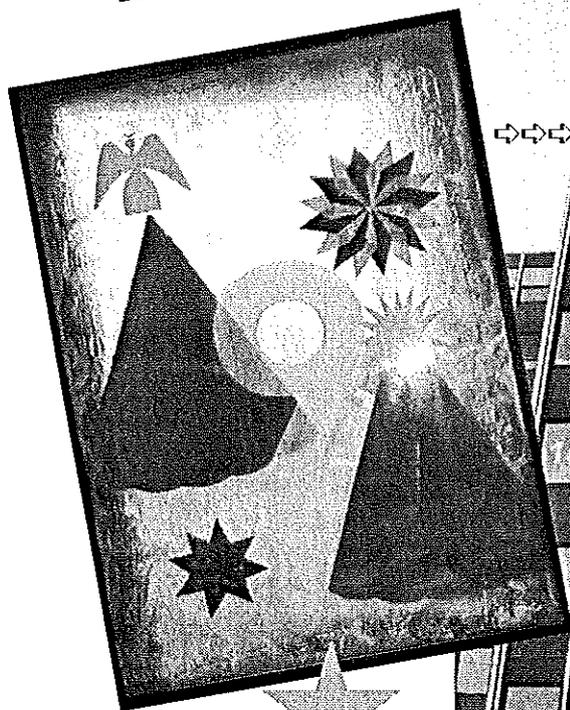
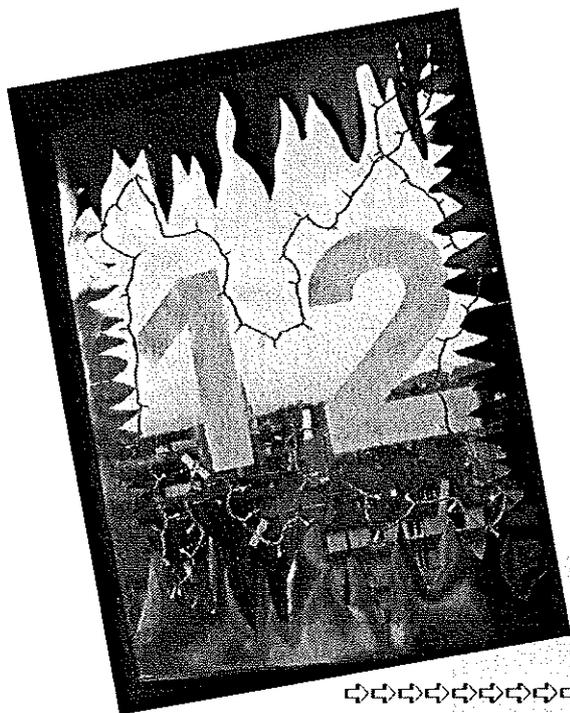
Peter Moll

Advent, Advent!

Ein Hauch von Advent liegt in der Luft. Ein leichter Mandarinen-Duft und der Geschmack einer frisch entfachten Kerze lässt es uns bereits von weit her erahnen. Es weihnachtet sehr! Und damit auch wir in die Weihnachts-Stimmung eintauchen können, wurde das City West in einen Advents-Kalender verwandelt. Seit dem 1. Dezember schmücken 24 Fenster die Ostfassade Richtung Innenstadt. Die verschiedenen Abteilungs-teams haben der Fantasie freien Lauf gelassen und mit kreativen Ideen ihr eigenes Advents-Türchen gestaltet.

An dieser Stelle ein Dank an alle, die bei der Aktion spontan mitgeholfen haben.

Regula Liniger



Samichlous im Duopack

In der P-Bern erschien der Samichlous im Duopack und verteilte allen Mitarbeitern einen ofenfrischen Grittibänz. Unter den vielen netten oder auch weniger netten Versli haben die Samichlouse das schönste Versli (unten aufgeführt) ausgewählt und der glücklichen Gewinnerin, Madeleine Grünig, einen weiteren Grittibänz und Fr. 20.- Reka-Checks überreicht.



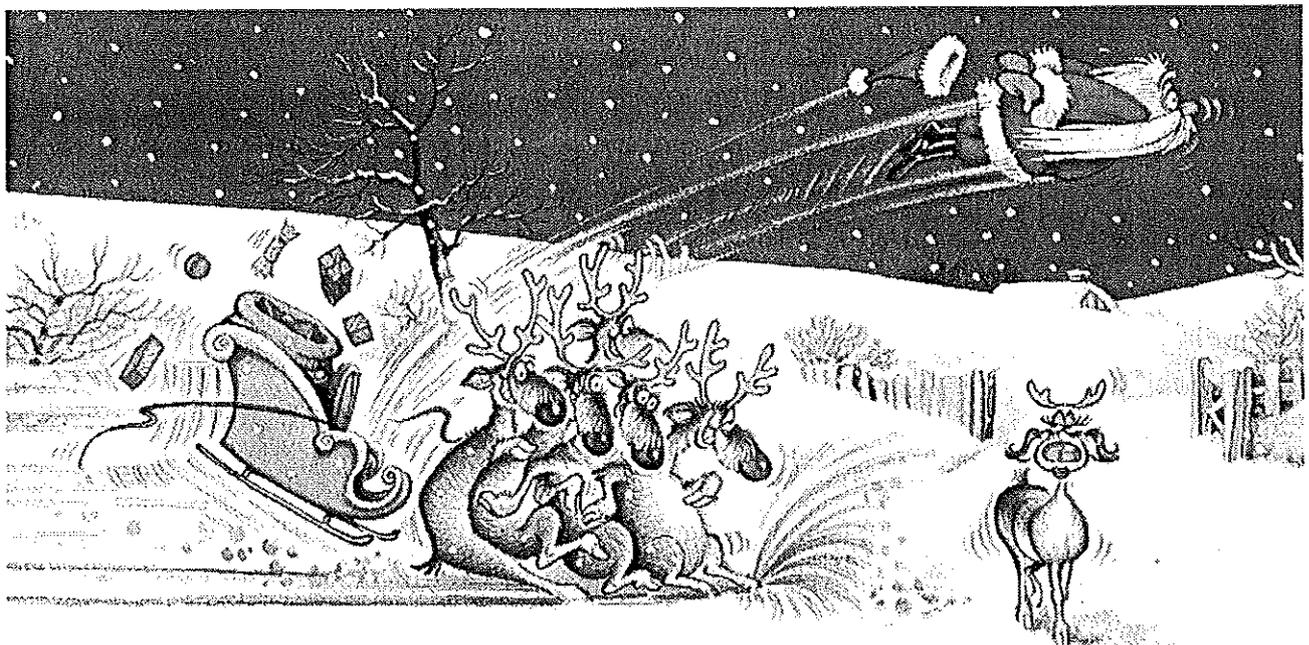
Versli von Madeleine Grünig:

Sami - Sami - Samichlouser
I bi mängisch chli e Schnouser
Mängisch tueni nid gärn ässe
Mängisch tueni fasch-gar frässe
Sitze chrum u wüescht bim Täger
Surre geng wi n'e Propäuer
S'isch no mee wo n'ig söt säge
Doch s'isch afe gnue hingäge
Süsich lasch de du mi 'Samichlouser'
Nid mache i dim Sack ä Schnouser.

*Gewinnerin Madeleine Grünig
zwischen den Samichlousen (v.l.)*

Das Redaktions-Team gratuliert Frau Grünig ganz herzlich und dankt den Samichlousen für ihren Auftritt in der P-Bern.

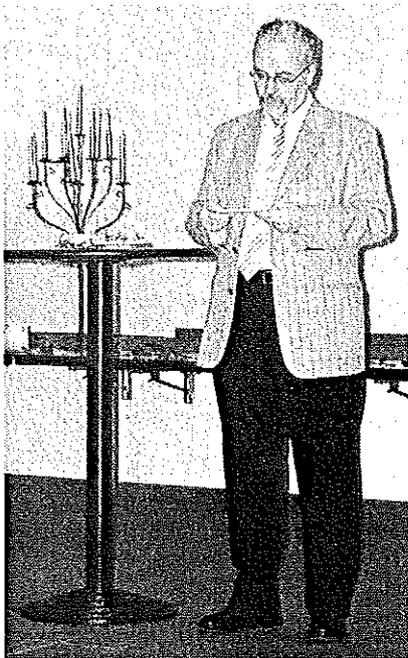
Ursula Imhasly
und Regula Liniger



PUBLICITAS

Weihnachts- Apéro

vom 14. Dezember 2001



Die Rede von Direktor Walther Althaus

Die Rede von Walther Althaus durfte natürlich nicht fehlen und so berichtete er nach der Showeinlage unserer "Musiktalente" vom Jahr 2001; von seinen Höhen und Tiefen. Beim Ausblick auf das nächste Jahr wurde Herr Althaus optimistisch und hoffte auf neue Chancen und die Verbesserung der momentanen Wirtschaftslage. Am Schluss wurde allen MitarbeiterInnen gedankt und einen schönen Abend gewünscht.

Den hatten wir auch! Das Buffet wurde eröffnet und zog die Leute an. Man konnte sich gar nicht entscheiden zwischen eingelegten Pepperonis, würzigen Oliven, gebratenen Würstchen, delikatem Käse, frischem Brot und dem obligaten Wein.

IT'S CHRISTMAS-TIME...

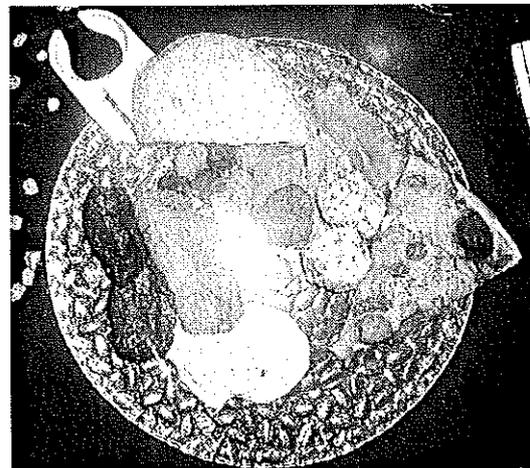
Der Freitag ist bekannt als der schönste Tag der Woche: man muss nur noch einen Tag arbeiten und das Wochenende steht vor der Türe. Am 14. Dezember war aber auch noch eine ganz andere Freude hinter dem Ganzen, denn an diesem Abend wurde die ganze Publicitas-Bern/Burgdorf-Crew und die pensionierten MitarbeiterInnen eingeladen, am alljährlichen offiziellen Weihnachts-Apéro teilzunehmen.

Direktor Walther Althaus entführte uns dieses Jahr in einen speziellen Festraum des umgebauten und neu renovierten Galaxy-Restaurants.

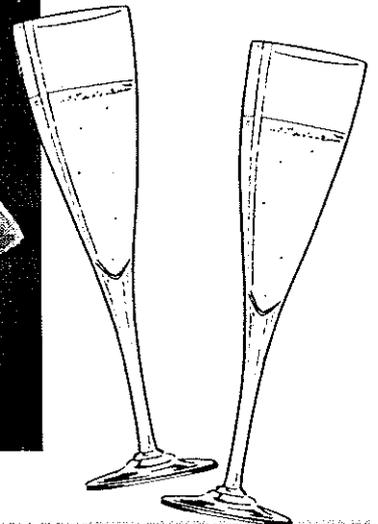
Um zirka 17:30 Uhr - nachdem auch die letzten Mitarbeiter sich von ihrer Arbeit lösen können - fing das Programm mit einer Showeinlage an: Sandro Toma und seine Gespielinnen Ursula Imhasly, Regula Liniger und Sonia Pio eröffneten den Abend mit einem einladenden Song («Be my guest...»).



«Be my guest, be my guest...» - Die vier "Musiktalente" beim Opening



Ein kleiner Blick auf die feinen Köstlichkeiten



PubliBärn

Publicitas Weihnachtsapéro

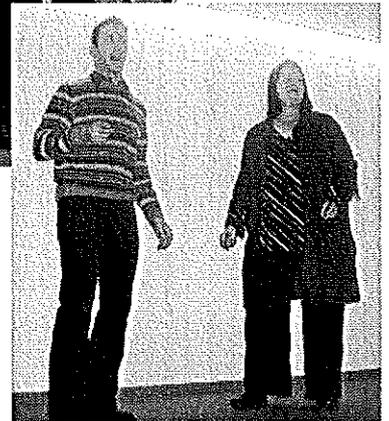
Später beehrte uns das Zauber-Duo «Hokus-Flohkuss» mit überraschenden und unerklärlichen Tricks (erinnern Sie sich noch an die Technik des Bruchrechnens?).

Es wurde weiterdiskutiert, gelacht und getrunken. Erst bei der nächsten Showeinlage wurde es mucksmäuschenstill: Sonia Pios Stimme verzauberte das Publikum mit dem schönen Song «Right here waiting for you» (Richard Marx). Doch damit war nicht genug. Nach langem Applaus kam Sandro Toma auf die Bühne und sang mit Sonia im Duett den Titelsong zum Herzschmerz-Tanzfilm «Dirty Dancing» («I've had the time of my life»). Auch hier wieder: langer, unendlicher Applaus und Zugabe-Rufe.



Das Zauber-Duo «Hokus-Flohkuss» beim (ver)zaubern...

«I've had the time of my life» (Sandro Toma / Sonia Pio)



VisionSales-Guru Ronald Mathys mit zwei charmanten Damen



Danach wurden von den vier «Musiktalenten» Songtexte zu «Jingle Bells» und silberne Kerzen verteilt. Wir wurden zum Singen aufgefordert und spätestens bei der zweiten Strophe sagen dann auch wirklich alle mit.

Der Weihnachtsmann? Nein, Fred Struchen mit den Geschwistern Stana und Ivanka



Drei Engel für Charlie...

So verstrich die Zeit und schon bald war 22 Uhr. Da der Raum nur bis dahin gemietet worden war, verabschiedeten sich die Mitarbeiter. Einige gingen in Gruppen in die Stadt, um dort weiterzufeiern und einige gingen direkt nach Hause, um nach dieser harten Arbeitswoche endlich einmal schlafen zu können.

Und irgendwie lag es an diesem Abend in der Luft: It's Christmas-Time...

Christian Wolf



publimag

Weihnachtssessen

30. November 2001



Das Team der Publimag Lausanne ist auf der Autobahn unterwegs Richtung Bern. Der Regen hämmert in Strömen gegen die Wundschuttscheibe. Bevor steht das alljährliche Weihnachtssessen, erstmals zusammen mit der Publimag Bern. Der freundliche Empfang erleichtert sofort den Anfang des Abends.

Während dem Apéro im Sitzungszimmer, beginnt Herr Jaeggi mit der Auflistung der Umsatzzahlen des vergangenen Jahres. Was sein muss, muss sein; und wir sind froh, dass das abschliessende Quiz über die Geographie der Schweiz die Stimmung sofort wieder auflockert.

Später treffen wir uns im Restaurant Ziegelhüsi in Deisswil. Im heimeligen, gewölbten Keller geniessen wir ein herrliches Fondue Chinoise. Für Unterhaltung sorgt ein alter Bekannter von Fredy Blaser. Mit gutem Humor zeigt er uns einiges aus der Welt der Magie. Doch als er auch noch Tauben zaubert, Geld verbrannt und wieder zum Vorschein bringt und schliesslich seine Frau verschwinden lässt, vergessen alle, vor Staunen, Ihren Mund wieder zu schliessen!

Mit den Gedanken noch immer beim Magier bestellen wir das Dessert und lassen den Abend langsam ausklingen.

Sabine Wenger



Von Pensionisten und Pensionistinnen

Im Turne

Mir hei am Frytig immer Turne
Das steit ganz fescht im Altersheim
Was mir no chöi isch gwüss zum stuune
Und fröit üs alli insgeheim

Am Afang tüe mer immer singe
Es passends Lied zur Jahreszyt
We d Stimme o nüm chräftig klinge
So singt doch ds Härz geng fröidig mit

D Frou Sahli kommandiert nach Note
Macht elegant üs alles vor
Für d Arme, Bei und für e Rügge
Musig derzue tönt üs a ds Ohr

Dr Buuch yzieh und ganz tief atme
Dr Chopf nach links u de nach rächts
Jitz ufeluege, d Arme strecke
Viel Liecht ufnäh für üsi Seel

Mir schaffe viel o mit de Grät
Mit Rolle, Reif und Ringe
Wo mir zum Wohl vo üsne Glänk
Nach vor und zrüg tüe schwinge

Mir chehre d Rolle hin und här
Schnäll wytergäh isch mängisch schwär
Nachhär uf ds Chnöi grad wie ne Stäcke
Und de z düruf bis schön zum Aecke

Mir bruuche mal o bunti Tüechli
Und wärfe se vergnüegt i d Luft
O gchnüpfti Strümpf zum zieh und spanne
Das merkt me de ir Chnochepfanne

Mir spiele gärn o mit de Balle
Probiere zersch se nid la z falle
Mir tüe se chnäte, wärfe, prelle
Versueche grad und ungrad z zelle

Es git no Training für e Chopf
Muess sy, isch gar kei alte Zopf
Mir sueche Farbe vo de Blueme
Vo Bäрге d NÄme und vo Städt
Das tuet üs guet und git üs Schwung
Mir blybe froh und immer jung!

Gedicht von Dora Moser

Arbeiten am Bildschirm

Ein Drittel aller Bildschirmarbeitenden hat Augenbeschwerden. Sie lassen sich oft vermeiden, wenn folgende Punkte beachtet werden.

→ Wählen Sie für den Bildschirm einen Standort parallel zum Fenster und mit seitlichem Tageslichteinfall. Vermeiden Sie Blend- und Gegenlichteinflüsse.

→ Passen Sie Helligkeit und Kontrast am Bildschirm den Lichtverhältnissen an.

→ Stellen Sie den Bildschirm nicht auf eine zu hohe Unterlage (die oberste Zeile maximal auf Augenhöhe)

→ Schauen Sie immer wieder vom Bildschirm weg in die Ferne (mindestens sechs Meter weit), so dass sich die Augen auf «unendlich» einstellen. Oder halten Sie für ein paar Minuten die Hände vor die Augen.

→ Prüfen Sie die Anschaffung einer augenschonenden Spezialbrille.

Gegen ebenfalls häufig auftretende Gelenkbeschwerden helfen ergonomische Tastaturen und Handauflagen. Allgemein gilt: Vier bis fünf Stunden pro Tag am Monitor sind genug.



Quelle: Text aus "Beobachter Gesundheit" 17 / 2000
Illustration aus SVK "Gesundheit im Büro"

Ergonomie

Ergonomie, definiert das Lexikon, ist die "Anpassung der Arbeitsbedingungen an den Menschen". Der Name "Ergonomie" stammt aus dem Griechischen: ergon = Arbeit; nomos = Gesetzmässigkeit. Diese seit rund 50 Jahren bestehende Wissenschaft erforscht die Belastungen und Beanspruchungen des Menschen durch die Arbeit und leitet daraus Vorschläge ab, wie diese zu minimieren seien.

Heute ist es theoretisch möglich, im Büro eine sehr ergonomische Arbeitsumgebung zu schaffen. Es gibt eine Vielzahl von Untersuchungen, ebenso bieten die Hersteller von Büromöbeln und elektronischen Geräten sowie die Architekturbüros Hand für gute Lösungen. Auch der Gesetzgeber ist sich der Bedeutung eines ergonomischen Arbeitsplatzes bewusst und formulierte in der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz (Art. 23) folgende Anforderungen an die Gestaltung von Arbeitsplätzen: "Arbeitsplätze, Arbeitsgeräte und Hilfsmittel sind nach ergonomischen Kriterien zu gestalten und einzurichten. Arbeitgeber und Arbeitnehmer sorgen für ihre sachgerechte Benutzung".

Die Anforderungen an Möbeln und Geräte lassen sich noch mit vergleichsweise bescheidenem finanziellen Aufwand realisieren. Anderes ist schwieriger: So tangiert die Ergonomie auch Arbeitsablauf und -organisation. Rein repetitive Aufgaben oder Arbeiten, die eine dauerhafte Haltung verlangen, sollen nicht einen zu grossen Teil der Arbeit ausmachen. Ausserdem stellt eine ergonomische Arbeitsumgebung auch hohe Anforderungen an Raumkonzept, Gebäudeklima und Beleuchtung. Was hier während der Planungs- und Bauphase verpasst wurde, lässt sich nur mit enormem finanziellen Aufwand korrigieren.

Das beste ergonomische Büro nützt nichts, wenn der/die Einzelne die Geräte und das Möblier falsch einstellt. Die Voraussetzungen für ein gesundes Büro müssen zwar vom Unternehmen geschaffen werden, die Angestellten aber können durch sachgerechte Nutzung viel zu ihrer Gesundheit beitragen.

Ergonomie ist also zu einem grossen Teil Chefsache. Viele Unternehmen sind sich heute auch ihrer Verantwortung für die Gesundheit der Angestellten bewusst und sei es nur, um die Kosten durch krankheitsbedingte Absenzen zu minimieren.

Die Tischhöhe ist abhängig von der Grösse der daran arbeitenden Person. Empfehlenswert sind deshalb Tische, die in der Höhe verstellbar sind. Sind sie dies nicht, ist für kleinere Personen eine Fussstütze hilfreich.

An einem ergonomisch guten Arbeitsplatz lassen sich alle wichtigen Komponenten der individuellen Körpergrösse anpassen.

Auch für Publicitas ist Ergonomie nicht nur ein Schlagwort. Schon seit einiger Zeit ist eine Arbeitsgruppe daran, Vorschläge zu erarbeiten, die einfach und wirksam in die Praxis umgesetzt werden können. Konkret ist zu diesem Thema eine Site im Intranet vorgesehen, welche Tipps und Tricks zum allgemeinen und im speziellen dem Wohlbefinden am Arbeitsplatz vermittelt. Denkbar und nicht unrealistisch ist es auch, dass im Rahmen der Basisfachausbildung in Baden eine oder zwei Stunden Themen wie "Arbeiten am Bildschirm", "Stress am Arbeitsplatz", oder "Rückenschulung" gewidmet werden. Zudem sind einzelne Checklists vorgesehen oder bereits erarbeitet, welche den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern abgegeben werden können. Hier ein Beispiel zum Thema "Entlastung und Entspannung der Augen".

Peter Moll

Merkblatt zur Entspannung und Entlastung der Augen

Wenden Sie die folgenden, einfachen Übungen täglich bei längerer Bildschirmarbeit an. Diese Übungen helfen übrigens auch, einen langen Fernsehabend ohne viereckige Augen zu überstehen.

1. Immer wieder vom Bildschirm wegschauen und gezielt in die Ferne sehen

So können sich die Augen auf unendlich einstellen. Dazu einfach ein Ziel in mindestens sechs Meter Entfernung anvisieren und mit dem Blick entlang der beobachteten Konturen wandern. Wird diese Übung ca. 1 Minute lang ausgeführt, immer wieder eingestreut in den Arbeitsablauf, kann sie für eine deutliche Entlastung der Augen sorgen.

2. Palminieren: völlige Entspannung für die Augen

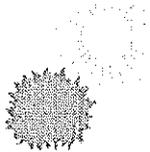


Die Augen mit den Händen bedecken, ohne auf die Augäpfel zu drücken. Dabei können die Augen geschlossen sein. Die Dunkelheit und die Wärme tun den Augen gut. Nach zwei bis drei Minuten entfernen Sie die Hände ganz langsam. So, dass in keinem Moment des Wiedererblickens vom Tageslicht eine Blendung empfunden wird.

3. Entspannung durch Gähnen

Dazu lassen sie den Unterkiefer locker fallen und atmen ganz tief durch den Mund ein. Durch das Gähnen wird unter anderem die Gesichtsmuskulatur um die Augen an- und wieder entspannt und die meist ein wenig austretende Tränenflüssigkeit lässt sich durch Lidschläge leicht über die Augen verteilen und sorgt so für die nötige Feuchte.

4. Lichtbaden



Diese Übung sollte im Freien oder bei geöffnetem Fenster durchgeführt werden, z.B. in der Mittagspause. Das Gesicht wird mit geschlossenen Augen der Sonne zugewendet. Dabei den Kopf im Zeitlupentempo von einer auf die andere Seite wenden. Das Sonnenlicht sollte nicht zu grell sein. Dann kann die Übung besser im Halbschatten erfolgen. Anschließend ausgiebig palminieren.

5. Blitzen



Das Lichtbaden sollte einige Male durch das Blitzen unterbrochen werden. Bei geschlossenen Augen werden die gespreizten Finger beider Hände etwa eine Handbreite entfernt vor das der Sonne zugewandte Gesicht gehalten und die Hände schnell auf und ab bewegt. Der Hell-Dunkel-Effekt wirkt wie eine Massage für die Augen.

6. Massageübung



Ebenfalls nur ca. 20 Sekunden benötigt eine sanfte Massage mit dem Mittelfinger von der Mitte der Stirn über die Schläfen hinunter zu den unteren Ansätzen der Ohren. Diese Übung erzeugt bei den meisten Menschen die am schnellsten und unmittelbarste Entspannung der Augen.

7. Massageübung für Brillenträger



Sie wird oft unbewusst angewandt, wenn die Augen bereits schmerzen. Mit Daumen und Mittelfinger fassen sie ihre Nasenwurzel an und legen den Zeigefinger zwischen die Augenbrauen. Nun bewegen sie die drei Finger unter leichten Bewegungen aufeinander zu und wieder auseinander. Dabei üben sie leichten Druck auf die Nasenwurzel aus. Ca. 10 bis 20 Sekunden sind völlig ausreichend für die Übung.

Was ist Feng Shui?

Warum geht von einigen Orten ein Gefühl des Friedens und Wohlbefindens aus? Warum scheinen einige Familien oder Unternehmen vom Schicksal gebeutelt, andere wiederum vom Glück verwöhnt?

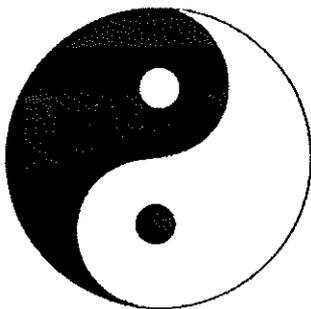
Einem Feng-Shui-Meister fällt die Antwort auf diese Frage nicht schwer: Die Erde und Himmel bestimmenden Kräfte sind an dem einen Ort in Harmonie, während an anderen Orten Chaos herrscht. Die lebensstiftende Energie bringt Erfolg, Gesundheit und Wohlstand, wenn sie frei fließen kann. Wird sie jedoch durch ungünstige Landschaftskonturen oder die falsch positionierte Eingangstür eines Hauses oder eines Möbelstücks behindert, ist Unglück die Folge.

Feng Shui (wörtlich "Wind und Wasser") ist eine seit mindestens dreitausend Jahren entwickelte und verfeinerte chinesische Harmonielehre, die sich auf die Landschaft und im engeren Sinn auf Einrichtung und Gestaltung von Wohn- und Arbeitsräumen bezieht. Es ist die Kunst des gesunden Wohnens. Sie hilft den Menschen, im Einklang mit ihrer natürlichen Umgebung zu leben.

Feng Shui ist auch die Lehre davon, wie man die gegensätzlichen Kräfte des Universums in ein Gleichgewicht bringen und somit die Grundlage für ein gesundes, erfolgreiches, glückliches und langes Leben legen kann.

Nebenstehend sind einige wichtige Begriffe und Beispiele aus dem Feng Shui:

**Yin
und
Yang**



Yin und Yang

Yin und Yang sind die Urkräfte, die das Leben und das Universum beherrschen. Sind sie ausgeglichen, herrscht Harmonie. Diese Harmonie muss in allen Lebensbereichen herrschen. Der Grundriss unserer Wohnhauses, die Anordnung der Zimmer, sogar das Arrangement der Möbel innerhalb der Wohnung hat einen entscheidenden Einfluss auf Glück und Erfolg in unserem Leben.

Qi und Sha

Qi sollte ungehindert fließen können. Es bewegt sich am günstigsten in sanften Kurven. Das Qi eines Hauses sollte nicht auf Blockaden stossen oder durch enge Flure und Winkel verlangsamt oder zu schnell vorangetrieben werden. Umgekehrt versucht man die schädlichen Einflüsse des Sha von einem Haus abzuwenden oder sie zumindest zu neutralisieren. Sha wird beispielsweise durch "geheime Pfeile" angezogen: Spitzen, die in Form von Winkeln o.ä. auf das eigene Heim gerichtet sind.

Drache, Tiger, Schildkröte und Vogel

Die Feng-Shui-Lehre hat der chinesischen Astrologie vier Begriffe entlehnt:

- Die Vorderseite (Haupteingang) eines Hauses repräsentiert den roten Vogel.
- Die rechte Seite symbolisiert den grünen Drachen.
- Die linke verkörpert den weissen Tiger.
- Die Rückseite stellt die Schildkröte dar.

Nie sollte man die linke Haushälfte - den Tiger - durch einen Anbau so stärken, dass der Tiger übermächtig wird und im übertragenen Wortsinn die Bewohner frisst: Krankheit, Tod und anderes Unheil wären nach chinesischem Denken unweigerlich die Folge.

Die Fünf Elemente

Ein Feng-Shui-Meister beachtet vor dem Hausbau nicht nur landschaftliche Elemente und solche der näheren Umgebung, sondern bezieht auch die Wahl der Baumaterialien und die Form in die Erwägung des günstigsten Standortes mit ein.

Die Fünf Elemente sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Diese Elemente sollten nicht beliebig miteinander kombiniert werden: Jedes wirkt sich auf bestimmte Elemente nährend, auf andere zerstörerisch aus. Beispielsweise vermehrt Wasser Holz, während es Feuer löscht, dieses also zerstört.

Beispiele

- Ein vor einem Fenster angebrachter Bergkristall verhindert, dass Qi aus einem Raum entweicht, bevor er diesen ausreichend energetisieren konnte.
- Pflanzen entschärfen kantige Ecken und Winkel und beleben diese.
- Innerhalb eines Hauses gefährden lange gerade Flure den Frieden der dort lebenden Menschen.
- Gefürchtet sind die "geheimen Pfeile", die von allem Spitzen, Eckigen und Kantigen ausgehen. Die Spitzen von Winkeln richten sich wie aggressive Waffen gegen einen, schwächen den Organismus und gelten daher als äusserst gefährlich. Tische sollten daher abgerundete Enden haben.
- Zahlen sind in der chinesischen wie in anderen Kulturen unterschiedlich konnotiert: Als Negativzahl gilt etwa die 13, Symbol für den Tod, während zu den positiven Zahlen die 12 und vor allem die 8 (Bagua) zählen. Achteckige Formen (Esstisch, Spiegel) verheissen Glück und Harmonie.

Ich hoffe, Ihnen mit dieser Zusammenfassung einen Einblick in das Feng-Shui ermöglichen zu können. In jeder Buchhandlung finden Sie weitere Literatur zu diesem Thema. Meine Angaben habe ich dem Taschenbuch "Der kleine Feng-Shui-Meister" von Anna Santini entnommen.

Ursula Imhasly

Feng Shui - so ein Gugus

Hütet Euch vor sektiererischen Fengshuilern. Sie werden Euch den Kopf voll reden bis Ihr nicht mehr wisst, wo das WC ist. Eine in gewissen Situationen dramatische Sache. Warnung für Gutgläubige: schlimmer noch als die Feng Shui-Sekteler sind Liegenschaftsfirmen, die aus jeder verplanten Hütte mit sieben Eingängen und acht nutzlosen, engen Korridoren ein harmonisches Haus zaubern, das auf der Basis der jahrtausend alten Weisheit Chinas erbaut worden sei (das ist wirklich geschehen, wenn auch nicht so krass).

Im Ernst: Feng Shui ist kein Schischi. Ich möchte geradezu auffordern ein Büchlein „Einführung in Feng Shui“ oder wie auch immer betitelt, zu lesen. Das wird Aha-Effekte auslösen. Vieles wird neu sein aber einleuchtend, Einiges rätselhaft.



Hier banale Beispiele, die einem harmonischen, kraftspendenden Energiefluss entgegenwirken:

- Pflanzen mit feinen, lanzenartigen Blättern: Nicht neben den Arbeitsplatz stellen, oder nah beim Esstisch usw. Das unguete Gefühl entsteht, dass wir gestochen werden sollen.

- scharfe Kanten an Möbeln (ganz schlimm: Bettgestelle). Blaue Flecken oder gar offene Wunden sind vorprogrammiert.

- Türe im Rücken: Schon die Höhlenbewohner lehnten sich an eine Felswand, weil damit der Rücken geschützt war. Dieser Instinkt lebt in uns weiter. Freistehende Tische im Restaurant werden erst zuletzt belegt. Wenn eine andere Möblierung nicht möglich ist, gibt es Hilfen, den Energiefluss besser zu steuern.

- Keller- oder Estrichräume die vollgestopft sind mit Sachen, die nie mehr gebraucht werden (im Feng Shui ein Pendant zu unserem Unterbewusstsein). Dadurch fehlt Raum für Neues, das belebt und jung hält.

- Unnütze Möbel und Gegenstände in der Wohnung, z.B. Stühle, auf denen nie jemand sitzt, Bilder, die wir nie betrachten, Souvenirs die für etwas stehen, an das wir uns nicht mehr erinnern.

Andererseits können Gegenstände, die uns viel bedeuten (ein Stein vom Strand verbunden mit einem einzigartigen Erlebnis, ein Schmuckstück, das wir immer wieder gern tragen usw.) gute Energien spenden (Seit Einstein wissen wir, dass in der Materie tatsächlich gewaltige Energien gelagert sind).

Geomantie, das Feng Shui des Abendlandes

Das Wissen um eine harmonische Einbettung menschlicher Werke in das Fließen, Werden und Vergehen in der Natur, mit dem Ziel, dass es uns hier gut geht, ist nicht nur im fernen China entstanden. Nur haben wir nach der Zeit der Aufklärung und der rasanten Entwicklung der so genannten exakten Wissenschaften, diese Weisheiten als nicht beweisbar beiseite geschoben und vergessen.

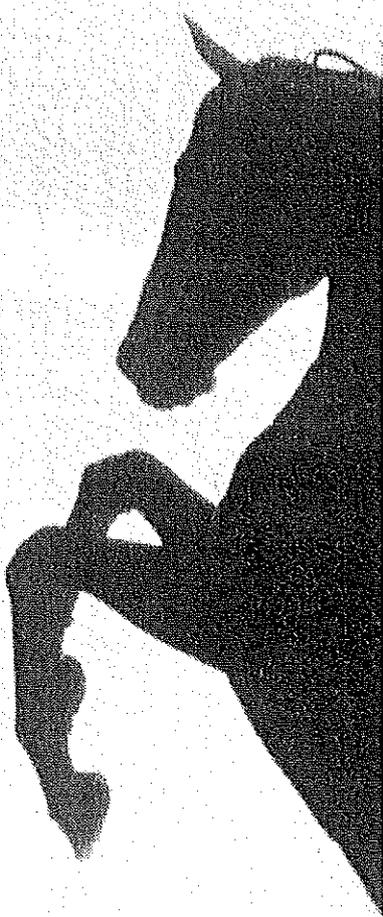
Geomantie, wörtlich «Erdwahrsagung» oder «Gespür für die Erde», ist die Wissenschaft der Wechselbeziehungen der verschiedenen Strahlungen/Energien von Erde und Kosmos untereinander und mit dem Menschen. Die Geomantie beschäftigt sich mit den geistig-seelischen Dimensionen eines Ortes und begreift die Erde als lebendiges Wesen.

Alle Bauten der Antike, die Sakralbauten, Schlösser und Städte des Mittelalters sind auf der Basis der Geomantie geplant und errichtet worden. Seit einigen Jahren wird geomantisches Wissen auch bei uns wieder bei der Planung von Häusern und Gärten berücksichtigt.

Geomantie handelt auch von den so genannten Kraftorten. In den letzten Jahren habe ich solche in Südengland, Schottland und in Südfrankreich besucht. Näher und zahlreich sind Kraftplätze in der Schweiz. Die Haare werden Euch an Kraftorten nicht zu Berge stehen, möglich ist ein «Gramseln». Aber das Wichtigste und Schönste, ist das Suchen, Entdecken und Erleben einer teils unbekanntenen Schweiz. Führer dazu ist der Bestseller von Blanche Merz, «Orte der Kraft in der Schweiz». Warum nicht an einem Kraftort Energie fürs neue Jahr tanken?

Hugo Kropf

Die Kirche von Saint-Sulpice am Genfersee ist ein starker Kraftort.



Der trojanische Krieg

Die Griechen kämpfen seit 10 Jahren um das Land der Trojaner. Es will den unermüdlichen Griechen nicht gelingen die Trojaner zu vertreiben.

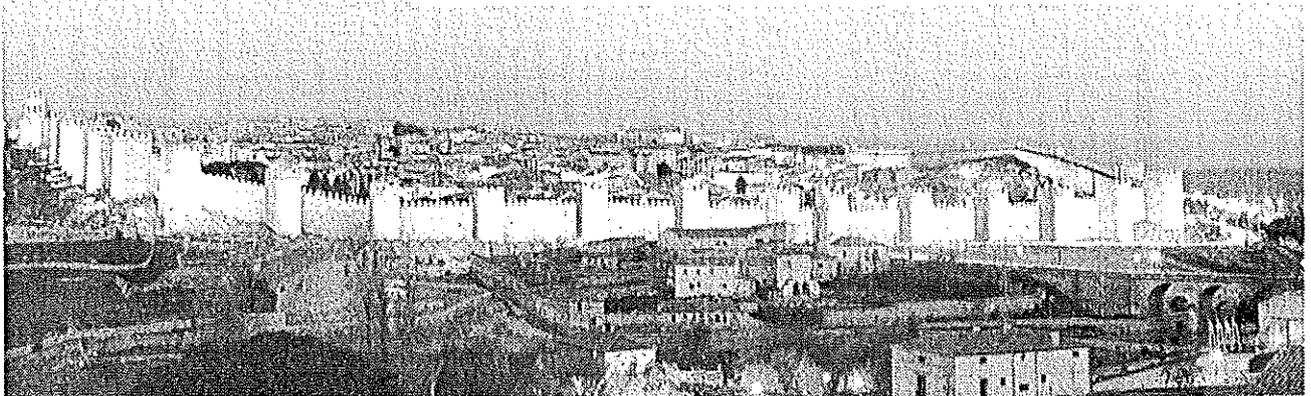
Da die Mauer, die das trojanische Reich schützt, von den Göttern gebaut wurde, reicht reine Manneskraft nicht um diese zu durchbrechen. Eines Tages hat der Seher Kalchas die glorreiche Idee, wie sie doch noch an das gewünschte Land gelangen. Er teilt den anderen Griechen mit, dass sie alle die Insel verlassen müssen. So brechen die Griechen auf, um die Insel zu verlassen. Sie lassen nur sechs mutige Männer in einem hölzernen Pferd zurück und ein junger Mann namens Sinon, der den Lockvogel spielen soll. Das Pferd wurde in den vergangenen Tagen von dem Zimmermann Epeios konstruiert und zusammen gebaut.

Die Trojaner sehen, dass die Griechen ihre Insel verlassen haben und sie wollen sicher sein, dass auch wirklich alle gegangen sind. So machen sie sich auf den Weg in das niedergebrannte Lager. Dort finden sie den jungen Sinon, welcher neben dem hölzernen Pferd sitzt. Sie fragen ihn, was er noch hier mache. Er erzählt ihnen, dass die Griechen ihn dem Gott Odysseus opfern wollten und dass er sich mit Mühe und Not von seinem Todesurteil befreien konnte. Als sie ihn noch mehr ausfragen, erzählt er ihnen, was das hölzerne Pferd zu bedeuten hat. Er teilt ihnen mit, dass das Pferd ein Weihgeschenk für die Göttin Athena sei, um diese milde zustimmen und dass es so gross gebaut wurde, damit es den Trojanern nicht gelingen sollte das Pferd in die Stadt zu nehmen. Denn wenn sich das Pferd zwischen den trojanischen Stadtmauern befindet, wird Troja unbesiegbar. Die Griechen aber rechneten damit, dass die Inselbewohner das Pferd als Last ansehen würden und es deswegen zerstören. Falls dies eintritt, werden die Trojaner vom Pech verfolgt und das Glück würde auf der Seite der Griechen fallen. Alle bis auf den Priester Laokoon glauben die überzeugenden Lügen des jungen Sinon. Bald darauf entdeckt man am Strand die Leichen des Priesters und seiner Söhne. Diese wurden wie man feststellte von Meeresschlangen getötet. Nun hegen die Trojaner keinen Zweifel mehr an Sinons Glaubwürdigkeit.

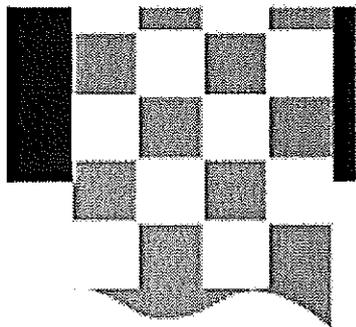
Aspekte:

Ein wichtiger Aspekt ist für mich, dass die Griechen nicht mit fairen Mitteln ihren Triumph erlangt haben. Dass man noch heute mit List kämpft, zeigt das aktuelle Beispiel der Vereinigte Staaten. Auch hier wurden die Vereinigten Staaten angegriffen, ohne dass die Verbrecher ihr Gesicht gezeigt haben. Die Terroristen griffen in normalen Linienflügen an, nicht in Militärflugzeugen, denn so wären die Amerikaner gewarnt gewesen. Das Gleiche machten die Griechen. Zwar nicht mit einem Flugzeug, dafür mit dem trojanischen Pferd.

Sabrina Colombi



Edith's Koch-, Back- und Schnousiege



Rezepte
von Edith Künzi,
Publimag Bern.

Originelles Guetzli

Orangennussini
ergibt etwa 30 Stück

150 g gemahlene Haselnüsse
150 g weiche Butter
150 g Zucker
275 g Mehl
1/2 Teelöffel Backpulver
1 Prise Salz
1 Ei
1 Esslöffel Kirsch
ca. 100 g Orangenkönfitüre
1 Beutel dunkle oder weisse
Schokoladeglasur

1. Eine Bratpfanne trocken erwärmen und die Haselnüsse darin während 2-3 Minuten leicht rösten. Auskühlen lassen.

2. mit einem Rührgerät die Butter mit dem Zucker sehr schaumig rühren, bis sie fast um das doppelte Volumen zugenommen hat.

3. Mehl, Backpulver, Salz sowie geröstete Nüsse mischen und unter die Buttermasse rühren. Dann das Ei und den Kirsch beifügen und alles rasch zu einem festen Teig zusammenfügen; der Teig sollte nicht mehr an den Händen kleben

bleiben. In 3 Portionen teilen und daraus je etwa 3 cm dicke Rollen formen. In Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank während 30-45 Minuten fest werden lassen.

4. Inzwischen die Orangenkönfitüre mit dem Stabmixer pürieren.

5. Aus den Teigrollen knapp 1 cm dicke Stücke schneiden und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In jedes Guetzli mit dem Finger eine kleine Vertiefung drücken und mit etwa 1/4 Teelöffel Könfitüre füllen.

6. Die Orangennussini im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 10 - 12 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

7. Die Schokoladeglasur nach Anleitung schmelzen. In einen Suppenteller giessen und die Orangennussini hineinsetzen, sodass der Boden mit Schokolade überzogen wird. Mit einer Gabel herausheben und auf ein Backpapier geben, bis die Schokoladeglasur fest geworden ist.

Aufbewahren: Kühl und trocken während etwa 10 Tagen

Guetzlitipps

Teig aus dem Tiefkühler

Guetzliteige, die vor dem Backen einige Zeit im Kühlschrank ruhen müssen, eignen sich meistens auch zur Herstellung auf Vorrat. Gut verpackt kann man sie während 3-4 Tagen im Kühlschrank aufbewahren oder sogar 2 Wochen tiefkühlen. Dies gilt aber nicht für Teige mit Backpulver oder weiche Eiweiss-teige, die so ihre Triebkraft verlieren würden. Tiefgekühlter Guetzli-teig hat auch den Vorteil, dass man stets innert kürzester Zeit ofenfrische Guetzli zur Hand hat.

Tiefgekühlte Teige zuerst im Kühlschrank langsam auftauen, bevor sie nach Rezept fertig verarbeitet werden.

Guetzli mit Glasur, Schokoladeüberzug oder Könfitürenfüllung bestreicht oder füllt man aus optischen Gründen erst nach dem Auftauen.

Wenn die Guetzli nach ein paar Tagen hart geworden sind, hilft ein Stück Rüeblli in der Dose: Durch den Feuchtigkeitsaustausch werden die Guetzli wieder weich.

Buch zum Verschenken

...und göttlicher Vanille

Mit dem Kakao bildete sie seit jeher ein unzertrennliches Paar, man nennt sie Göttin der Gewürze und Schwarze Blume: die Vanille. Die köstliche Frucht einer tropischen Kletterorchidee mit dem berausenden Duft und der angeblich aphrodisischen Wirkung hat nicht nur eine abenteuerliche Geschichte hinter sich, sondern auch das Würzpotenzial für raffinierte Gerichte.

Annemarie Wildeisens 75 Rezepte beweisen, dass man mit dem verführerischen Aroma der Vanille nicht nur Süßes lieblich abrunden, sondern auch manchem pikanten Gericht eine exotische Note verleihen kann.

Annemarie Wildeisen:
Vanille. Gewürz der Göttin.
AT Verlag, Aarau 2001, Fr. 44.—

(aus Heft 12 Dezember 2001 d'Chuchi)

PubliBärn

Impressum

Herausgeber:

Von und für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Firmen der PubliPresse von Bern und Burgdorf

Verantwortliche Redaktion:

in alphabetischer Folge:
Martin Bürki (Leitung),
Jeannette Eigenmann,
Denis Fankhauser,
Ursula Imhasly,
Edith Kuenzi
(Vertretung Publimag),
Hugo Kropf
(Vertretung Publimedia),
Peter Moll,
Christian Wolf

Grafische Verantwortung:

Alexander Rüfenacht

Layout:

DTP-Team Publicitas Bern

Erscheinungsweise:

(4 x jährlich)
Auflage: 280 Exemplare
für das Personal der
Publipresse-Firmen Bern
und Burgdorf
und für Pensionierte

Das nächste «PubliBärn» erscheint:

Nr. 1 / 02. Erscheinung:
März 2002
Red. Schluss: Februar 2002

Ihre Beiträge sind willkommen:

Texte bitte immer digital
anliefern (Word).

Besten Dank für Ihre Mit-
hilfe.

Auflösung: Wettbewerb PubliBärn 3 / 2001

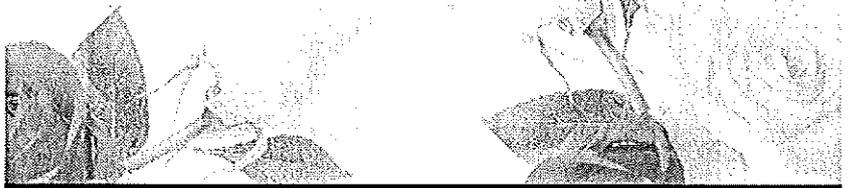
Den letzten PubliBärn-Wettbewerb hat Herr Ronald Mathys, Verkauf-Innendienst, gewonnen.

Als Belohnung erhält er den Preis von Fr. 50.- in Reka-Checks.

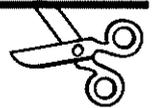
Das PubliBärn-Redaktionsteam gratuliert Ronald Mathys ganz herzlich und dankt für die Beteiligung am Wettbewerb.

Hier die richtigen Lösungen des letzten Wettbewerbes:

- 1.) Welches Reiseziel strebt Penelope Bruha als Nächstes an?
Australien
- 2.) Wie nennt man das Wellengleiten auf Hawaiianisch?
he'e nalu
- 3.) Wie sollte Obst und Gemüse gelagert werden damit es die Nährstoffe nicht verliert?
Dunkel und kühl



Neuer Wettbewerb PubliBärn



Beim Lesen gewinnen! Beantworten Sie die drei untenstehenden Fragen und gewinnen Sie Fr. 50.- in Reka Checks.

Fragen:

- 1.) Wie heisst das Zauber-Duo welches am Weihnachtsapéro(ver)zauberte?
- 2.) Was ist die wörtliche Übersetzung von Feng Shui?
- 3.) Wie lange kämpfen die Griechen schon um das Land der Tryaner?

Lösungen:

Antwort 1:

Antwort 2:

Antwort 3:

Name:

Vorname:

Firma:

Abteilung:

Einsenden bis Freitag, 11. Januar 2002
An Publicitas AG, Ursula Imhasly, «PubliBärn-Wettbewerb»,
Seilerstrasse 8, «City West», Postfach, 3001 Bern