

The background of the image is a dark blue or black, featuring a complex network of white, branching lines representing neurons. Interspersed among these lines are numerous small, glowing circular dots in various colors, including yellow, red, blue, and orange, which appear to be synaptic terminals or neurotransmitter receptors.

2
2018

Marginalie

Neu auch unter
marginalie.staempfli.com

Energie

Energie ist ein vielschichtiger Begriff. Wir versuchen, verschiedene Aspekte zu beleuchten, und hoffen, die Lektüre bringt Sie in Schwung und rege dazu an, den persönlichen Umgang mit Energie zu überdenken. Neu finden Sie die Marginalie auch online unter: marginalie.staempfli.com.

VORWORT

- 3 Energieknappheit

FOKUS: ENERGIE

- 4 Saubere Schweizer Energiezukunft
- 8 Produktionswärme zum Heizen
- 12 Ernährung – Energiereserven des Menschen
- 14 Warum hilft es, wenn ein Apparat die Schritte zählt?
- 16 ewb vou im flou

STÄMPFLI

- 11 Papierpreisentwicklung
- 20 Menschen und ihre prägendsten Erlebnisse

MITARBEITENDE

- 19 Wer hat den Durchblick?
- 22 Zur Pensionierung
- 23 Neu unter uns
- 31 Hauschronik

Impressum

Die Marginalie erscheint viermal jährlich und richtet sich an die Mitarbeitenden und die Kunden und weitere Partner der Stämpfli Gruppe. Konzept: Stämpfli AG. Gestaltung: Stämpfli Produktion, Lernende Polygrafen. Gesamtherstellung: Stämpfli AG, Bern. Adressänderungen: crmmutation@staempfli.com. Redaktion: Jacqueline Preisig, marginalie@staempfli.com. Redaktionskommission: Bettina Biedermann, Katja Dürig, Andi Hugel, Charlotte Krähenbühl, Sandra Müller, Valerie Schmutz, Corinne Seiler, Margareta Sommer. Titelbild: iStock

Energieknappheit

Die Frühjahrsmüdigkeit ist eine Begleiterscheinung dieser Jahreszeit.
Die erwachende Natur sollte uns eigentlich Schwung verleihen, aber eben ...

Rudolf Stämpfli

Es soll Menschen geben, die am Morgen voller Tatendrang und mit einem Tarzanschrei aus dem Bett springen, um den Tag in Angriff zu nehmen. Energiebündel eben, kaum zu bremsen vom Alltag und schon gar nicht von der Frühjahrsmüdigkeit. Ich gehöre nicht dazu. Meine Frühjahrsmüdigkeit wird gelegentlich ergänzt durch die noch wenig bekannte Sommer-, Herbst- und Wintermüdigkeit. Jederzeit ist mit dem Auftreten von unkontrollierbaren Schüben zu rechnen, der frühe Morgen ist dafür besonders anfällig. Es ist mir auch nach wie vor ein Rätsel, wieso man am Morgen Gold im Mund haben sollte, wenn als Erstes Zahneputzen ange sagt ist. Vielleicht hat man kostspielige Zahnimplantate, mag sein, aber Gold im Mund ist ungesund. Ich halte mich also an die Natur, die ja auch nicht von jetzt auf sofort die Jahreszeit wechselt. Der Übergang ist fliessend, meist sanft. Ein warmer Sonnenstrahl hier, eine erste Blume da, dann werden die Vögel hörbarer: Die Natur gibt uns Zeit, die neue Jahreszeit zu erleben. So gestalte ich die müden Tage vergleichbar: Schritt für Schritt, ein warmer Kaffee hier, ein erstes Mail da, dann werden die Telefone hörbarer. Das funktioniert nicht immer, ich weiss. Müde steht man auf, und der Alltag schreit «Hallo!» in einer unflätigen Weise, sodass nicht einmal ein Zurück in die Federn Abhilfe schafft. Der letzte Rest von Humor geht dann verloren, wenn jemand vorschlägt, das alles mit Humor zu nehmen. Das kann

niemand. Glaubt das jemand nicht, so sei ihm eine Fahrt in einem öffentlichen Verkehrsmittel am frühen Morgen empfohlen. Dort sitzen nahezu nur Menschen, die es mit Humor nehmen ... Einen richtigen Ausweg kenne ich auch nicht. In der Wurzel der Bedeutung heisst Energie das Wirken im Innern, das Arbeiten im Innern. Somit hilft vielleicht(!), still in sich herumzusuchen, ob da noch ein Rest Energie zu finden ist. Die Suche wird bei mir zuweilen flüssiger nach Genuss eines Stücks Schokolade*. Hilft das alles nichts, landen wir beim Selbstbetrug oder beim autogenen Training: Wir reden uns ein, die Welt sei ein Schlaraffenland. Wir stellen uns eitel Freude und Sonnenschein in blühenden Farben vor. Wir überzeugen uns, dass uns die Welt zu Füssen liegt. Und besonders gewiefte Selbstbetrüger sagen sich das Zauberwort aus «Mary Poppins» vor: Supercalifragilisticexpialidocious. Das hilft. Der Dichter Eichendorff wusste das mit dem Zauberwort. Er hat in unvergleichliche Verse gepackt, was ich oben unzulänglich, steif und eher grenztäglich zu formulieren versuchte: *Schlafst ein Lied in allen Dingen/Die da träumen fort und fort / Und die Welt hebt an zu singen/ Triffst du nur das Zauberwort.* Stimmt doch! Man muss es nur versuchen. ▲

* 100g Schokolade haben ca. 560kcal. Der Mensch benötigt, um im Liegen seine Körperfunktionen aufrechtzuerhalten, rund 1kcal pro Stunde und kg Körpergewicht (Grundumsatz). Mir reichen 100g Schokolade somit für rund 5 Stunden Liegen.

Saubere Schweizer Energiezukunft

Eine saubere Energiezukunft ist der Schlüssel für eine stabile Gesellschaft und Wirtschaft. Heute stammen zwei Drittel der verbrauchten Energie von ausländischen, fossilen Energieträgern, insgesamt wird heute nur ein Viertel in Form von Elektrizität konsumiert.



Jürg Grossen, Unternehmer, Nationalrat und Präsident der Grünliberalen Partei Schweiz

Energie ist und bleibt eine Schlüsselressource. Zur Schonung von Klima und Umwelt müssen wir unsere Energieversorgung aber schrittweise umstellen: weg von CO₂-lastigen Technologien und der Atomkraft mit ihren unvorhersehbaren technischen und finanziellen Risiken, hin zu erneuerbaren Energien. Mit dieser Umstellung reduzieren wir nicht nur die Umweltbelastung, sondern auch die Abhängigkeit von Öl-, Gas- und Uranimporten aus politisch instabilen Regionen, in denen oft Menschenrechtsverletzungen stattfinden.

Die Bremser werden sich nicht durchsetzen

Die Schere zwischen Unternehmertum, Technik und Politik geht immer weiter auf. Unternehmen müssten sich auf dauerhaft gute Rahmenbedingungen mit Innovationsmöglichkeiten in Richtung neue Energiewelt und Cleantech verlassen können. Die konservativen Kräfte in der Politik beharren leider auf der alten, fossilen Welt und bremsen häufig gleich mit beiden Füßen. Deshalb ist die Schweiz beispielsweise im Länderranking 2015 für Wind- und Solarstrom pro

Kopf nur auf Platz 25 von 29 in Europa. Die bisherigen politischen Schritte waren viel zu klein und erfolgten zu langsam, während sich die Technik rasant weiterentwickelt. Leider immer öfter ohne Schweizer Beteiligung. Die Schweiz droht wegen des hohen Wohlstandes veränderungsscheu zu werden. Doch ich bin überzeugt, dass sich die Bremser und Verhinderer des Wandels nicht durchsetzen werden. Hoffnung gibt einerseits der erste Platz im «Global Innovation Index 2017». Wir müssen aus der Innovationsstärke unserer Wirtschaft den Schwung in eine moderne Schweizer Energiewelt übertragen. Die Cleantech-Wirtschaft hat Zukunft und wird immer mehr zu einem Exportschlager! Andererseits bin ich überzeugt, dass die Zeit auch sonst reif ist, um die Energiewende umzusetzen. Die dazu notwendige Technologie ist schon heute ver-

«Ich bin überzeugt, dass sich die Bremser und Verhinderer des Wandels nicht durchsetzen werden.»

Jürg Grossen



zer Energiezukunft gelegt. Der Neubau von Atomkraftwerken ist nun verboten, die Energieproduktion aus erneuerbaren Quellen wird gesteigert und der Energieeinsatz wesentlich effizienter. Energetische Gebäude Sanierungen werden über steuerliche Anreize begünstigt und gefördert. Seit Anfang 2018 sind die neuen Gesetzesartikel in Kraft, und es gilt diese nun – nach sieben Jahren intensiver Debatte – tatkräftig umzusetzen. In den vergangenen Jahren habe ich parallel zur Politik als Unternehmer an dieser Umsetzung gearbeitet und Erfahrungen gesammelt. Wohnkomfort, Sicherheit und Energieeffizienz lassen sich heute bestens, ja geradezu ideal vereinbaren. Und das erst noch mit komplett erneuerbarer Energie für Wohnen und Mobilität. Ich lebe seit Jahren so und freue mich, dass meine Anstrengungen als Unternehmer und Politiker nun sichtbare Früchte tragen.

Die Digitalisierung macht möglich
Die Digitalisierung ermöglicht es, im Gebäude mehr Intelligenz und weniger Blech und Kupfer zu verbauen. Voraussetzung



Zur Person

Jürg Grossen ist am 24. August 1969 in Frutigen geboren, wo er heute mit seiner Familie auch lebt. Er ist sportlich aktiv, spielt gerne Fussball und unternimmt Velo- und Skitouren. Er ist seit 1994 Mitinhaber, Co-Geschäftsführer und Verwaltungsrat der Firma Elektroplan Buchs & Grossen AG und seit 2009 der ElektroLink AG in Frutigen. Er ist zudem Co-Geschäftsführer und Verwaltungsrat der 2017 gegründeten Smart Energy Link AG. Er hat sich schon früh mit den Themen Energie- und Stromeffizienz befasst und sich darauf spezialisiert.

dazu ist eine integrale, das heisst allumfassende Gebäudeautomation. Ganz nach dem Motto «Less Tech – but Hightech» werden Heizung, Lüftung und Solaranlage mit deutlich weniger Leitungen und Geräten optimal verbunden und in Einklang gebracht. Auch die Beleuchtung, die Beschattung und die Zutrittssysteme lassen sich problemlos in dieses ganzheitliche System integrieren. Höchster Komfort, Sicherheit und Lifestyle werden ideal mit Energieeffizienz und erneuerbaren Energien kombiniert, und das ohne Mehrkosten unter dem Strich. Mit dem Modell der Eigenverbrauchsgemeinschaften kann seit Anfang 2018 Solarstrom zu fairen Preisen an die Bewohner von Mehrparteiengebäuden oder Siedlungen abgegeben werden. Es braucht weniger unnötige Stromzäh-

ler, die Netzeinspeisungen zu Tiefstpreisen werden minimiert, dafür resultiert eine höhere Rendite für die Solaranlage auf dem Dach oder an der Fassade. Auch die Mieterrinnen und Mieter leben so mit günstigem, erneuerbarem Solarstrom vom eigenen Gebäude. Eine Win-win-Situation für Hausbesitzer und Bewohner.

Im Verkehr ist die Schweiz noch im Hintertreffen

Beim Energieverbrauch und beim CO₂-Ausstoss des Verkehrs ist die Schweiz gegenüber den benachbarten Ländern im Hintertreffen und noch weit von den gesetzten Zielen entfernt. Leider hat der Bundesrat entgegen dem Volksentscheid bei der Energiestrategie 2050 mildere Ausstossziele als die EU beschlossen. Das ist unverständlich und verhindert eine rasche Umstellung auf effiziente Fahrzeuge. Aber auch beim Verkehr wird die Digitalisierung helfen, die Ziele einer sauberen, effizienten und staufreien Mobilität mit mehr Intelligenz statt Beton zu erreichen. Beim Strassenverkehr setzen wir in unserer Firma seit Jahren auf einfache Elektroautos. Diese bieten höchsten Komfort und maximale Energieeffizienz. So sind wir mit Solarstrom vom eigenen Dach unterwegs. Statt die Strassen immer mehr auszubauen und damit nur Engpässe zu verlagern, müssen bessere Verkehrsleitsysteme und intelligente Fahrzeuge zum Einsatz kommen. Car-Sharing, selbstfahrende Fahrzeuge und neue, digitale Arbeitsformen helfen zudem, die Verkehrsprobleme auf eine energieeffiziente, umweltschonende Art und Weise zu lösen.

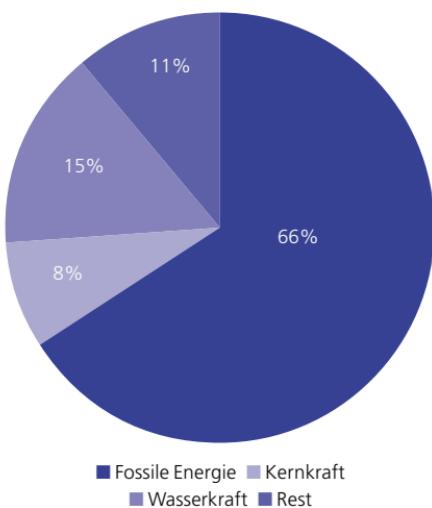
Elektro- und Gebäudetechnikplaner im Zentrum

Als Unternehmer bin ich seit 24 Jahren Mitinhaber einer Elektroplanungsfirma, die

heute fast in der ganzen Schweiz tätig ist. Immer stärker steht der Elektro- und Gebäudetechnikplaner im Zentrum bei der Umsetzung der Energiewende in Gebäuden. Energieeffizienz und Gebäudeautomation sind dabei zentrale Pfeiler. Immer mehr Platz nimmt mit zunehmender Verbreitung von Elektroautos auch das individuelle Mobilitätsverhalten der Gebäudebesitzer, aber auch der Mieterinnen und Mieter ein. Um unseren Kunden aus Industrie, Detailhandel und öffentlicher Hand neue Technologien glaubwürdig zu empfehlen, gehen wir mit gutem Beispiel voran. Wir haben unser bestehendes Firmen- und Wohngebäude in Frutigen in den vergangenen Jahren zu einem weitgehend eigenversorgten und intelligenten «SmartGridready-Gebäude» weiterentwickelt. Unser Stromverbrauch beträgt heute weniger als 20 Prozent des schweizerischen Durchschnittsverbrauchs gleichartiger Gebäude, der Wärmeverbrauch nur noch 25 Prozent. Mit der von uns entwickelten Steuerung lässt sich die Wirtschaftlichkeit von Photovoltaikanlagen ohne Subventionen erheblich verbessern. Mit dem «SmartGridready-Gebäude» haben wir 2016 den Schweizer Energiepreis Watt d'Or gewonnen und in der Folge eine neue Firma für dieses Spezialgebiet gegründet. «Smart Energy Link» heisst sie und bietet eine einzigartige integrale Solarstromsteuerung an. Diese ermöglicht es, den Eigenverbrauch zu erhöhen, indem Wärmepumpen, Boiler, Waschmaschinen oder Ladestationen für Elektroautos dann in Betrieb sind, wenn Solarstrom produziert wird. Energiemessung und Verrechnung erfolgen automatisch. So wird passive Solarwärme optimal genutzt und sowohl Komfort wie Sicherheit für alle gesteigert. Im schweizerischen Gebäudepark schlummert ein riesiges Potenzial für Energieeinsparungen und die Produktion von erneuer-

Energieverbrauch in der Schweiz

Zwei Drittel der verbrauchten Energie in der Schweiz stammen aus ausländischen, fossilen Energieträgern (Heizöl, Benzin, Diesel, Gas), knapp 8% aus Kernkraftwerken. Rund 15% werden aus Wasserkraft gewonnen, der Rest aus thermischen Kraftwerken wie Kehrichtverbrennungs- und Fernwärmeanlagen und aus Sonnen- und Windenergie. Insgesamt wird heute nur ein Viertel der Energie in Form von Elektrizität konsumiert.



barer Energie. Die Energiezukunft beginnt im Gebäude, jedes kann zu einem Kraftwerk werden, zur Netzstabilität beitragen, damit einen zusätzlichen Netzausbau verhindern und die gesamte Infrastruktur entlasten. Jeder kann zum Pionier der Energiewende werden und Atomstrom sowie fossile Energie durch Solarstrom ersetzen. Smarte Gebäude mit energieeffizienter Infrastruktur sind gefragt. Sauberer, leiser und kostengünstiger Fahren und Wohnen gibt ein gutes Gefühl. ▲

Produktionswärme zum Heizen

Sieht man sich im Bürogebäude an der Wölflistrasse um, findet man keine der traditionellen Elemente, die nach Heizung oder Lüftung aussehen. Keine Radiatoren, keine Lüftungskanäle, -gitter oder Luftauslässe. Und trotzdem ist klar: Das Gebäude wird beheizt und im Sommer gekühlt.



Jacqueline Preisig, Redaktorin Marginalie

In der Produktionshalle entsteht sehr viel Abwärme, die im Winter zum Heizen genutzt wird. Die Produktionswärme allein könnte rein rechnerisch ausreichen, um das ganze Gebäude zu beheizen, wenn der Bedarf an Heizenergie das ganze Jahr über gleichmäßig hoch wäre. Da in unseren Breitengraden jedoch die Temperaturen im Winter empfindlich tief fallen und im Gegenzug

die Sommer recht warm sein können, bleibt das Wunschenken. Deshalb braucht es ergänzend zur Abwärme ein zusätzliches System. Bei kaltem Wetter und nicht zuletzt zu Wochenbeginn, weil die Produktion übers Wochenende reduziert wird, kommt daher eine Gasheizung zum Einsatz. Sie ist so ausgelegt, dass sie unterstützt, ihre Kapazität wurde nicht so berechnet, dass sie allein die

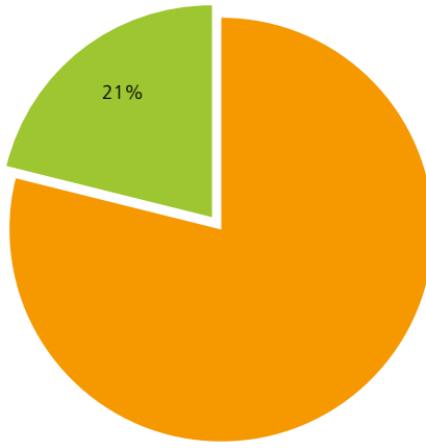
ganze Heizleistung erbringen könnte. Praktisch erfolgt das Beheizen der Räume mittels thermoaktiver Bauelemente: In den Betonböden und -decken wurde beim Bau ein dichtes Netz von Röhren verlegt. Durch diese Röhren von rund drei Zentimetern Durchmesser fliesst im Winter warmes Wasser, das die Räume auf eine angenehme Temperatur erwärmt. Dazu wird einerseits die Abwärme der Luftkompressoren und auch der Kühlmaschine mittels Wärmerückgewinnung ins Heizsystem eingespeist. Um die Produktionshalle zu heizen, wird die Abwärme aus der Produktion im Winter andererseits über die Klimaanlage in die Halle zurückgegeben. Die offene Bauweise ist für die Frischluftzufuhr im Gebäude ausreichend. Lediglich die Kernzonen (die Sitzungszimmer im EG und die Cafeteria) des Bürogebäudes werden aktiv mit Lüftungselementen belüftet. Die weissen Lüftungssäulen in die-



sen Räumen dienen nach Bedarf auch der Beheizung und Kühlung. Die Fassade hat einen sehr hohen Glasanteil, was im Winter zusätzlich der Wärmeaufnahme dient. Im Sommer nimmt das Gebäude über die grossen Fensterflächen wegen der Sonneneinstrahlung allerdings schnell zu viel Wärme

auf. Da kommen die Storen zum Einsatz. Sie sorgen für Komfort, Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung und vor zu hellem Licht, sind aber windsensibel. Sobald eine gewisse Windstärke erreicht wird, fahren sie jedoch zu ihrem eigenen Schutz – hoch. An neueren Gebäuden sieht man heute oft leichte, bewegliche Vorbauten, die den Sonnenschutz gewährleisten – diese Technik war zur Zeit des Neubaus an der Wölflistrasse noch nicht baureif, das kannte man noch gar nicht. Das Abkühlen im Sommer geschieht vor allem während der Nacht. Einerseits wird das in den Röhren zirkulierende Wasser auf bis zu 18 Grad hinuntergekühlt. Damit wird die Raumtemperatur im aufgewärmten Gebäude über Böden und Decken ausgekühlt. Andererseits unterstützt die Nachtauskühlung diese Wirkung: In den Büros werden abends die Storen geschlossen, die Fenster hingegen schräggestellt. Die Luken neben den Bürotüren werden geöffnet, und auch die Türen zum Treppenhaus bleiben nachts offen. So entsteht ein Luftzug durch das Gebäude, und die aufsteigende Wärme entweicht durch zwei Öffnungen über den Treppenhäusern. Über die Belüftung wird auch in der Produktionshalle die Temperatur gesenkt. Energiegrossverbrauchern wird heute exakt auf die

Finger geschaut. So wurde auch mit Stämpfli konkret evaluiert, wie der Energieverbrauch zu optimieren ist. Dabei wurden Massnahmen festgelegt, zu deren Umsetzung sich Stämpfli verpflichtet hat. Die Nutzung der Abwärme ist in diesem Umfeld ein wichtiger Aspekt. Im Sinne der Nachhaltigkeit wird ausserdem ein Ökoenergiemix bezogen, der ausschliesslich Strom aus wiederverwendbarer Energie liefert. ▲



■ Erdgasverbrauch fürs Heizen ■ jährliche Einsparung dank Wärmerückgewinnung

Alternative Energien?

Warum wurde auf dem grossen Flachdach der Produktionshalle eigentlich keine Anlage für Sonnenenergie erstellt? Dazu lag ein fertiges Konzept vor, das zusammen mit ewb entwickelt worden war und eine 20-jährige Vertragsdauer vorsah. Das Ganze hatte bei näherer Betrachtung jedoch einen letztlich entscheidenden Haken:

Die Dachfläche der Produktionshalle ist zwar sehr gross. Allfällige Ausbauetappen bei Stämpfli würden jedoch die tatsächlich besonnene Fläche durch zusätzlichen Schattenwurf stark reduzieren. Einerseits könnte das Bürogebäude weiter aufgestockt werden, andererseits dient die Fläche des heutigen Parkplatzes als Baureserve. Diese Optionen zur Erweiterung wollte man sich nicht verbauen. Mit einem über 20 Jahre laufenden Vertrag für die ganze Anlagenfläche hätte man sich deshalb einen beträchtlichen Hemmschuh für künftige Entwicklungen eingehandelt – oder man hätte riskiert, für teures Geld zu Unzeit aus dem Vertrag aussteigen zu müssen. Auf der anderen Seite wäre es weder ökologisch noch ökonomisch sinnvoll gewesen, eine Solaranlage zu installieren, die sich auf die auch bei einem Ausbau nutzbare Fläche beschränkt hätte.

So verzichtete man auf die Solarenergie und konzentrierte sich stattdessen darauf, mittels Abwärme und Ökostrom nachhaltig zu wirtschaften.

Jacqueline Preisig, Redaktorin Marginalie



Fotos: Aragorn Frey

Papierpreisentwicklung

Gemäss Bundesamt für Statistik per Ende März 2018 hat sich der Produzentenpreisindex für Papier in einem Jahr um 8,5% erhöht, der Importpreisindex um 7,8%. Dieser Index zeichnet ein Bild von allen Papieren. Gewisse Druckpapiere liegen je nach Rohstoff, Kapazität und Wechselkurs sogar deutlich über dem Index.

Jürg Bigler, Abteilungsleiter Einkauf/Lager

Nach vielen Jahren mit Überkapazitäten und einem Käufermarkt tendieren die Papierpreise seit 2017 wieder nach oben, und dieser Trend setzt sich in diesem Jahr weiter fort. Mit Ausnahme der Papierfabrik Perlen produziert keine andere Papierfabrik mehr in der Schweiz. Der grösste Teil des in der Schweiz bearbeiteten Papiers muss aus Europa importiert werden. Die Euro-Wechselkursentwicklung von ca. +11% von April 2017 bis April 2018 ist ein Bestandteil dieser Preisentwicklung. Die Hersteller haben aufgrund der tiefen Papierpreise aus der Not in den letzten Jahren massiv Kapazitäten abgebaut. Gleichzeitig stiegen und steigen die Preise für die Rohstoffe Holz, Zellstoff und Altpapier, was einen weiteren Druck auf die Preise auslöste. Die Preise für Zellstoff, mit bis 75% Anteil ein Hauptbestandteil für «holzfreie Papiere», stiegen innert Jahresfrist aus verschiedenen Gründen um ca. 35%. Die grossen, integrierten Papierhersteller haben Maschinen abgebaut oder für die Kartonherstellung umgebaut. Kleinere Hersteller, die den Rohstoff am Markt einkauften, mussten teilweise die Produktion ganz einstellen. Diese Marktentwicklungen führten dazu, dass wir heute klar einen Verkäufermarkt sehen. Aufgrund der eingeschränkten Kapazitäten entwickeln sich höhere Preise und für einige Papiersorten Lieferfristen, die wir zuletzt vor 20 Jahren gesehen haben.



Diese Fristen liegen für Grossmengen mittlerweile bei einigen Papierarten (z.B. LWC) bei acht und mehr Wochen. Der Papierverbrauch in Europa ist erfahrungsgemäss im zweiten Halbjahr höher als im ersten Halbjahr. Aufgrund weiterer Fabrikschliessungen in den ersten Wochen dieses Jahres, der momentanen Wechselkursentwicklung und weiter steigender Preise bei den Rohstoffen ist für das zweite Halbjahr 2018 mit weiteren Preissteigerungen zu rechnen. ▲



Ernährung – Energiereserven des Menschen

Energielose Tage kennen wohl viele von uns. Ursachen dafür können Schlafmangel, Bewegungs- oder auch Nährstoffmangel durch eine unausgewogene Ernährung sein. Dies zeigt sich im Alltag dadurch, dass wir Tätigkeiten nicht mit der üblichen Produktivität ausführen können.

Corinne Seiler, Marketingkommunikation, Stämpfli AG

Alle biologischen Prozesse in unserem Körper benötigen Energie. Dazu gehören verschiedene biochemische Prozesse, die für unsere Körperfunktionen wie die Wärme-

regulation unerlässlich sind, sowie die körperliche Aktivität u.a. beim Sport.

Der tägliche Energiebedarf entspricht dem Energieverbrauch und wird beeinflusst von

Körpergewicht, Körperzusammensetzung, Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand, ethnischer Herkunft sowie von der Umgebungstemperatur. Der Tagessenergiebedarf ist folglich individuell definiert und setzt sich aus dem persönlichen Grundumsatz und dem Leistungsumsatz (Physical Activity Level, PAL-Wert) zusammen. Für die Berechnung des persönlichen Grundumsatzes gibt es unterschiedliche Formeln, bei denen insbesondere Körpergewicht und Körpergrösse eine Rolle spielen. Der PAL-Wert bewegt sich zwischen 1,2 (ausschliesslich sitzende oder liegende Lebensweise) und 2,4 (körperlich anstrengende berufliche Arbeit oder sehr aktive Freizeittätigkeit). Für die Schweizer Bevölkerung liegt die berechnete tägliche Energiezufuhr im Durchschnitt bei 2661 Kilokalorien (kcal). Der Energiebedarf ist im Vergleich zu früher allgemein gesunken, da sich die Arbeits- und Lebensbedingungen verändert haben. Geräte erleichtern die Arbeit, das Auto und öffentliche Verkehrsmittel die längeren Arbeitswege. Unser Lebensmittelangebot ist überreichlich. Grundsätzlich nehmen wir über die Ernährung eher mehr Energie auf, als wir eigentlich benötigen.

Die Ernährung liefert Energie in Form von Kohlehydraten, Fett, Protein und Alkohol. Für das Freisetzen der Energie im Körper werden die Lebensmittel zunächst mithilfe von Enzymen im Magen-Darm-Trakt in ihre Grundbestandteile aufgespalten (z.B. Proteine in Aminosäuren). Die Energie liefernden Nährstoffe gelangen anschliessend durch den Darm in unser Blut und werden so zu den verschiedenen Körperzellen, z.B. Muskelzellen, transportiert. Die Energiedichte eines Lebensmittels hängt massgeblich von dessen Wassergehalt ab. Lebensmittel, die reich an Wasser und Ballaststoffen sind, wie Gemüse und Früchte, weisen in der Regel eine geringe Energiedichte auf. Im Gegen-

satz dazu haben fettreiche Lebensmittel normalerweise eine höhere Energiedichte. Grundsätzlich sollten Nahrungsmittel bevorzugt werden, mit denen nicht unnötig viel Energie aufgenommen wird und die gut sättigen. Dazu gehören insbesondere Vollkornprodukte, Früchte, Gemüse und ungesüßte Getränke.

Eine ausgeglichene Energiebilanz – wir nehmen nur so viel Energie über die Ernährung zu uns, wie unser Körper auch tatsächlich verbraucht – führt zu einem langfristig gesunden Körpergewicht. Wird ein Gewichtsverlust angestrebt, muss folglich die Energiezufuhr geringer sein als der gegenwärtige Energieverbrauch. Soll das Körpergewicht erhöht werden, muss die Energiezufuhr hingegen höher sein als der gegenwärtige Energieverbrauch.

Ein Energiemangel hat in vielen Fällen eine ungeeignete Ernährung als Ursache. Regelmässige Bewegung und ausreichend Schlaf tragen zusätzlich dazu bei, dass wir uns im Alltag fit und energiegeladen fühlen. ▲

Zur Person

Corinne Seiler studiert im BSc Ernährung und Diätetik im 4. Semester an der Fernfachhochschule Schweiz. Die Teilzeitanstellung in der Marketingkommunikation der Stämpfli AG ermöglicht es ihr, Beruf und Studium unter einen Hut zu bringen. Sie ist begeistert von den zwei unterschiedlichen Fachrichtungen, die ihren Alltag sehr abwechslungsreich gestalten und sie motivieren, ihre Aufgaben in beiden Bereichen, Studium und Beruf, mit voller Energie anzugehen.

Warum hilft es, wenn ein Apparat die Schritte zählt?

Die Schrittzähleraktion, die diesen Frühling wiederum durchgeführt wurde, soll Stämpfli Mitarbeitende dazu anspornen, sich im Alltag mehr zu bewegen. Tut sie das tatsächlich? Wir unterhielten uns mit Simona Baira, einer Teilnehmerin und Mitorganisatorin.

Jacqueline Preisig, Redaktorin Marginalie

Simona, warum engagierst du dich für diese Aktion?

Grundsätzlich finde ich alles gut, was den Alltagstrott etwas aufbricht, was Leute dazu bringt, etwas anders zu tun als sonst immer. Durch die Aktion kommt man mit anderen Kolleginnen und Kollegen als üblich ins Gespräch, das fördert den Austausch, man steht im Vergleich mit anderen, hat ein Gesprächsthema. Und wer weiss? Vielleicht steigt man tatsächlich mal zwei Stationen früher aus dem Bus und geht den Rest zu Fuss. Was diese Aktion den Teilnehmern vermitteln soll: Man kann mehr Bewegung ganz gut in den Alltag integrieren, dazu braucht es vorerst gar keine «richtigen» Sporteinheiten.

Machst du mit dem Zähler wirklich mehr Schritte als ohne?

Ja, auf jeden Fall, der Zähler spornt mich zu mehr Schritten an, obwohl ich schon seit mehreren Jahren dauernd ein solches Gerätchen mit mir trage, nicht nur während dieser Aktionwoche. Es zeigt mir deutlich auf, dass ich wieder den ganzen Tag nur vor dem PC gesessen bin, so kann ich mir diesbezüglich nichts vorschwindeln. Zusätzlich kann ich mir auch die Werte der anderen Teilnehmer anschauen, die vielleicht viel fleissiger waren. Da will man doch nicht zurückstehen.

Was für einen Stellenwert hat denn die Bewegung generell für dich?

Ich habe in den letzten Jahren die Erfahrung gemacht, dass ich allgemein viel leistungsfähiger und fitter bin bei der Arbeit, dass ich ein besseres Körpererfühl habe, mich einfach viel besser fühle, wenn ich mich regelmässig bewege. Dieses Wissen ist für mich denn auch immer wieder Ansporn, die momentane Bequemlichkeit zu überwinden und von der Couch aufzustehen. Genügend Bewegung hilft mir auch, mich gesünder und bewusster zu ernähren. Ich bin viel motivierter, darauf zu achten, was ich esse. Manchmal verkneife ich mir auch bewusst etwas Süßes, obwohl ich Lust darauf hätte, um den positiven Effekt nicht zunichte zu machen. Schliesslich habe ich durch die zusätzliche Anstrengung zusätzliche Energie verbraucht.





Du erwähnst das Stichwort Energie. Wenn man dir zuhört, bekommt man den Eindruck, Bewegung liefere Energie, dabei sagt doch die Physik genau das Gegenteil. Jede Art von Bewegung verbraucht Energie. Ist das nicht paradox? Was stimmt denn nun?

Aus physikalischer Sicht hast du natürlich grundsätzlich recht, beim Gehen, beim Sich-bewegen wird zweifellos Energie verbraucht. Ich glaube, der gefühlte Energiegewinn liegt vor allem auf der psychologischen Seite. Be-

wegung bringt einen Ausgleich zum oft kopflastigen Berufsalltag, beim Gehen kann man den Kopf auslüften, auf neue Gedanken kommen, den Kreislauf in Schwung bringen. Man ist zufrieden mit seiner Leistung, mit sich selbst, darf sich selbst auf die Schulter klopfen. Und wenn dann abends beim Zubettgehen der Kopf und der Körper müde sind, dann schläft man viel entspannter und ist am nächsten Tag wieder voller Energie. Eine klassische Win-win-Situation also, zum Ausprobieren wärmstens empfohlen! ▲



FOKUS

#vouimflow



Wenn alles rundläuft, die Energie fliesst, dann bist du «vou im flow». Diese Stimmung will Energie Wasser Bern mit ihrer neuen Imagekampagne aufnehmen. Ein naheliegendes Motto, denn ewb steht für den Berner Charme und für Energie – in jedem Sinn.

Katja Dürig, Creative Director Stämpfli Kommunikation

Am 12. Januar trat in der zweiten Spielpause des Eishockeyheimspiels des SC Bern gegen den ZSC die international bekannte Schweizer Band «drums2streets» auf. Die Drummer sorgten für pulsierende Rhythmen, das ganze Stadion war «vou im flow». Der Auftritt markierte den Start der Imagekampagne von Energie Wasser Bern. Die Idee war, mit dem Auftritt vorerst die Stimmung rüberzubringen und die Aufmerksamkeit auf die speziell dafür eingerichtete URL vouimflow.ch zu lenken. Um die Neugier zu wecken, blieb der Initiator ewb dabei vorerst im Hintergrund. So neugierig gemacht, gelangte man mittels URL auf eine Unterseite von ewb.ch/vouimflow und traf dort auf den ersten von drei geplanten Imagespots.

Passend zu Jahreszeit und Umfeld standen zunächst die Aktivitäten für den SC Bern und die Kunsteisbahn Bundesplatz im Fokus. Ende März wurde eine zweite Filmproduktion lanciert mit der Berner Museumsnacht und dem Bierhübeli im Zentrum. Im Sommer folgt dann der dritte und letzte Spot mit Fokus auf das Gurtenfestival und Sommerhighlights rund um Bern. Die ganze Kampagne wird begleitet von Social-Media-Aktivitäten und -Wettbewerben.

Das Herz von ewb schlägt für Bern

Die neue Imagekampagne «vou im flow» wurde von Stämpfli Kommunikation konziert. Das integrale Konzept verbindet aktuelle Gesellschaftstrends mit der Beständigkeit von ewb.



Liveperformance «drums2streets». Siehe Video unter: behance.net/kommunikation > ewb



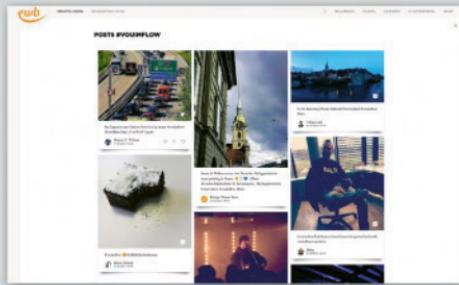
1. Imagefilm Winter



2. Imagefilm Frühling



Social-Media-Aktivitäten



Unterseite mit Integration Storyshaker

Als regionaler Energieversorger ist ewb zuverlässiger Partner für umfassende Dienstleistungen. Verlass ist auf ewb aber auch, wenn es um langfristige Engagements in und um Bern geht: Nebst der gelebten Kernkompetenz Energieproduktion und -versorgung unterstützt ewb regional verankerte Institutionen. So etwa auch den SC Bern, an dessen Heimspiel der Kampagnenstart denn auch stattfand. «Wir möchten die Berner Bevölkerung für unser breit gefächertes Engagement sensibilisieren. Energie Wasser Bern ist mitverantwortlich für elektrisierende und emotionale Momente, indem sie Berner Institutionen im Bereich Sport, Kultur und Gesellschaft fördert», sagt Raphael Bühler, Leiter Marketingkommunikation von Energie Wasser Bern, zur neuen Imagekampagne.

Berner Charme versprüht auch der Kampagnenname: Mit einer Kombination aus Dialekt und englischer Sprache wird Nähe zur Bevölkerung erzeugt. Das Wortspiel verkörpert einerseits die gesellschaftliche Umgangssprache und nimmt andererseits Bezug auf die Kerndienstleistungen des Unternehmens. Dank ewb sind in Bern der Strom, das Gas, das Wasser, die Telekommunikation und die Mobilität an 365 Tagen während 24 Stunden im Fluss. Kennen Sie es auch, dieses elektrisierende, einmalig gute Gefühl, wenn alles einfach rundläuft? Die Energie fliesst, man lässt sich treiben, kommt vorwärts und erlebt unvergessliche Momente. Energie Wasser Bern lebt dieses Gefühl und sorgt dafür, dass die Berner Energien im Fluss bleiben – eben «vou im flow».

Teamarbeit und Verantwortlichkeiten

Verantwortlich bei ewb: Raphael Bühler und Cornelia Berger, Bern
Beratung, Konzept, Kreation: Stämpfli Kommunikation, Bern
Filmproduktion: Jürg Kallen/DefKallen, Bern
Storyshaker: Dario Hitz, Newsroom Communication, Bern
Musik/Jingle: drums2streets, Kreuzlingen



Wer hat den Durchblick?

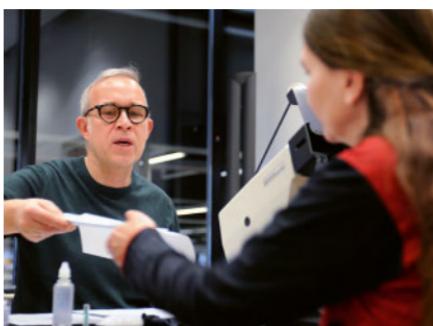
Unsere Augen leisten Präzisionsarbeit, und die visuellen Anforderungen nehmen im Alltag ständig zu. Eine Beeinträchtigung der Sicht kann zu Beschwerden wie Konzentrationsproblemen, Kopfschmerzen und reduzierter Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit führen.

Jacqueline Preisig, Redaktorin Marginalie



Die Gruppe Stämpfli Gesundheit lud deshalb zum Sehtest. Das liessen sich gut 50 Personen nicht entgehen, davon 9 aus der Produktion. Im Zehnminutentakt nahm sich der diplomierte Augenoptiker Markus Trachsel der «Probanden» an. Zuerst wurde abgeklärt, wie es um die (korrigierte) Sehschärfe stand. Dabei durfte die Brille auf der Nase bleiben. Die Probanden setzten sich an ein Gerät und blickten mit beiden Augen hinein. Es folgten die bekannten Reihen mit unterschiedlich ausgerichteten E in abnehmender Grösse. Je kleiner diese E wurden, desto besser war die Sehschärfe desjenigen, der sie noch lesen konnte. Zum Einsatz kam dabei ein Gerät, das auch vom Strassenverkehrsamt für die Sehtests zugelassen ist. In einem zweiten Schritt nahm Markus Trachsel eine Messung des Augeninnendrucks vor. Ein erhöhter Druck kann ein Hinweis auf ein

Glaukom, den Grünen Star, sein. Liegt der Wert über 21 mmHg, wird dringend empfohlen, dass man sich zur weiteren Abklärung bei einem Augenarzt meldet. Die Messung erfolgte mittels eines Non-Contact-Tonometers/Pachometers. Das Gerät gibt einen Luftsstoß auf das Auge ab und ermittelt anhand des Widerstands, den die Hornhaut dabei leistet, den Augeninnendruck. Der Test dauerte tatsächlich keine zehn Minuten, und man verliess den Raum mit einem Kontrollblatt mit Werten zur aktuellen Sehschärfe und zum Augendruck samt Empfehlungen. Fraglich ist allerdings, ob der Optiker selbst



am Ende dieses Tages noch alles klar und deutlich sah, hatte er sich doch auf einen echten Sehtestmarathon eingelassen. Inzwischen hat auch ein Hörtest stattgefunden, und gerne warten wir auf weitere Aktionen von Stämpfli Gesundheit. ▲

Menschen und ihre prägendsten Erlebnisse

Was geht einem Mann durch den Kopf, der 23 Jahre unschuldig im Todestrakt sass und sein halbes Leben als Monster betitelt wurde? Wie denkt eine Frau über das Leben, nachdem sie eine Jahrhundertkatastrophe wie durch ein Wunder überlebt hat? Und könnte der Mann mit dem tätowierten Gesicht nicht auch Kindergärtner sein? Schicksale, Lebensgeschichten und Vorurteile. Wir werfen einen Blick hinter die Fassaden.



Sandra Schmid und Sandra Bühler, Zürich

Vier Jahre ist es her, seit wir erstmals durch die Straßen New Yorks gezogen sind. In der Hand eine faltbare Fotowand, auf dem Rücken einen Kamerarucksack. Darin unsere Nikon D800, ein Ansteckmikrofon und ein Beschrieb unseres Projektes, dessen Ursprungsidee wir bereits vor acht Jahren für

eine Berufsmaturitätsarbeit hatten. Dies war der Beginn unserer Reise – der bisher besten Schule unseres Lebens. Wir sprachen fremde Menschen an, auf der Strasse, auf dem Flohmarkt und in Cafés. Wir erzählten ihnen von unserem Vorhaben und fragten sie nach dem prägendsten Ereignis ihres Lebens. Die Emotionen nach den Erzählungen versuchten wir mit unserer Kamera festzuhalten. Wo wir uns gerade befanden, stellten wir unsere schwarze Fotowand auf, nutzten das vorhandene Tageslicht und fotografierten die verschiedensten Gesichter. Von Anfang an war klar: kein Schnickschnack, keine Umgebung, die ablenken oder Assoziationen wecken könnte. Echt, intim, aus dem Moment heraus.

Zu den Personen

Sandra Schmid und Sandra Bühler sind Freundinnen, die seit mehr als zehn Jahren Idee um Idee zusammen verwirklichen. Beide sind gelernte Polygraffen, heute tätig im Bereich Video und nebenbei selbstständige Grafikerinnen.



Es folgten weitere Reisen: Nord-, Mittel- und Südamerika, Europa, Asien und Südafrika. Einheimische brachten uns an Orte, die wir ohne sie nicht hätten erreichen können. Wir trafen Menschen in ihrer Umgebung, weit ausserhalb unserer Komfortzone, und erfuhren, was es heisst, unter komplett anderen Umständen zu leben. Mithilfe von Organisationen kamen wir in Kontakt mit Zeitzeugen, deren Geschichten niemals in Vergessenheit geraten dürfen. Und wir lernten Träumer und Künstler kennen, Menschen, die uns von ihren Hoffnungen und Einsich-

ten erzählten und von ihrer neu gewonnenen Freiheit berichteten. Immer wieder entwickelte sich innerhalb kurzer Zeit aus einer Begegnung mit Fremden eine enge Verbundenheit.

Wir führten rund 80 Gespräche, die teilweise mehrere Stunden dauerten und tiefgründiger und emotionaler nicht hätten sein können. Gespräche, die uns neue Sichtweisen offenbarten, Verständnis schafften und uns aufzeigten, dass in der schnellebigen Zeit etwas Wichtiges in Vergessenheit gerät: das Miteinanderreden. Denn wenn wir aufmerksam zuhören, erkennen wir, wie individuell und doch gleich wir alle sind. Egal, woher wir kommen und welche Geschichte wir mit uns tragen, am Ende sind wir alle Menschen wie du und ich. ▲



Abgleich an der Druckmaschine, Stämpfli AG

Bibliografische Angaben

Sandra Bühler, Sandra Schmid: Menschen wie du und ich, Porträtfotografien

168 Seiten, leinengebunden, CHF 59.–, ISBN 978-3-7272-6007-0

Zur Pensionierung



Markus Lehmann

Layouter, Typo-
grafischer Gestalter
Stämpfli AG

Karin Gugger, Teamleiterin Medienvorstufe Stämpfli AG

Am 22. März 2018 war es so weit: Nach über 32 Jahren Engagement für die Firma Stämpfli ging Markus Lehmann in den wohlverdienten Ruhestand. Markus war 26 Jahre lang als typografischer Gestalter in der ehemaligen Abteilung «Kreation» tätig gewesen.

Nach ihrer Auflösung fand er neu in der Medienvorstufe seinen Platz, wo er weitere sechs Jahre die Zeitschrift «Die Alpen» des Schweizer Alpen-Clubs (SAC) gestaltete und sie nach der Integration in unser Redaktionssystem EditorBox auch selbst produzierte. Raum für kreatives Schaffen fand er unter anderem auch bei der Neugestaltung einer Zeitschrift oder dem Gestalten eines bebilderten Buches. Als Layouter stand Markus in engem Kontakt mit der Redaktion der «Alpen», vorwiegend mit der Chefredaktorin Alexandra Rozkosny. Intern genoss er die Zusammenarbeit mit Beat Remund, der für die Bildbearbeitung der Zeitschrift zuständig ist, und mit Manuela Widmer, die als Stellvertretung während seiner Abwesenheiten die «Alpen» produzierte und die Inserateaufbereitung betreut. Am 1. Februar startete seine Nachfolgerin Nathalie Blum, die er gründlich einarbeiten konnte.

Bis zum letzten Arbeitstag hat Markus mit Motivation, Willen und viel Herzblut seinen vollen Einsatz gegeben. Dafür sprechen wir ihm unseren grossen Dank aus. Neben der Arbeit gilt Markus' grosse Leidenschaft dem Sport. Gerne erzählte er von seinen Erlebnissen und Herausforderungen bei Touren als Velo-Randonneur* oder etwa von seinen Taucherferien. Wir wünschen ihm alles Gute und weiterhin aktive, sportliche Zeiten und als Hobbykoch genussvolle Erfolge am Herd. ▲

* Randonneur [radɔ̃nœr] (von franz. Wanderer) ist die unter Radfahrern gebräuchliche Bezeichnung für einen Langstreckenradfahrer, der grosse Distanzen (ab 200km) in zumeist sportlichem Tempo, mit nur geringen Pausen und möglichst autark zurücklegt. Ein Randonneur ist im Gegensatz zu einem Radrennfahrer nicht so sehr am wettkampfmässigen Betreiben des Radsports orientiert. Vielmehr geht es ihm darum, die physischen und psychischen Herausforderungen der Extrembelastung auf Langstreckenfahrt zu bestehen. (Wikipedia)

Neu unter uns



Florian Auderset
Webentwickler Internet und Systeme
Stämpfli AG



Luca Bianchi
Mitarbeiter Service
Desk Internet und Systeme
Stämpfli AG

Nach der Handelsschule und einer tollen Zeit bei der FLAB in Payerne begann ich eine Informatikerlehre; ein lang gehegter Wunsch und weiterer Schritt auf dem Weg zum besseren Verständnis der magischen Flimmerkisten. Wie funktionieren Computersysteme, wie kommunizieren sie miteinander, und wie können sie uns in Zukunft das Leben einfacher machen? Seit ich 1999 zum ersten Mal das Internet nutzte, war ich fasziniert davon und neugierig darauf, was dieses neue Medium in Zukunft für uns bereithalten würde. Im Informatikstudium an der BFH beschäftigte ich mich in den letzten Jahren genauer mit den unterschiedlichsten Technologien der Computer Science.

Ich bin Vizepräsident der Stiftung meines Grossonkels, der Stiftung Marie Glatt-hard-Herren. Ihr Zweck ist, «alten und minderbemittelten» Menschen in der Stadt Bern bezahlbaren Wohnraum zur Verfügung zu stellen.

Ich pflege gerne Freundschaften, sei es in verschiedenen Vereinen oder bei einer gemütlichen Töfflitour ins Grüne. Zu Hause höre ich gerne Musik ab Schallplatten, und ich gehe auch gerne mal ins Kino, um zwei Stunden offline zu sein. Zudem bin ich seit mehreren Jahren als St. Niklaus in den warmen Stuben von Bösingen anzutreffen. ▲

Nach erfolgreichem Lehrabschluss als Informatiker EFZ bei der Swisscom AG im Jahr 2016 habe ich mir eine kleine Auszeit von der Arbeitswelt gegönnt, nicht zuletzt, um meine Berufswahl nochmals gut zu überdenken. Dies geschah unter anderem auf einer mehrwöchigen Reise durch ganz Europa sowie während Tauchferien auf den Malediven. Direkt vom Strand ging es dann zwei Tage später in die Winter-RS als Füsiler in Chamblon. Während meiner Dienstzeit erlitt ich dann leider einen Kreuzbandriss, der eine Operation und eine längere Genesungsphase zur Folge hatte. Anschliessend nahm ich meine während der Lehre vernachlässigten Hobbys wieder intensiver auf. Meine Leidenschaft sind das Kochen sowie die Beschaffung der Lebensmittel dafür. Nach der Lehre erwarb ich das Fischerpatent, und im Januar 2018 habe ich mit der Jungjägerausbildung angefangen. Auch mit dem Sammeln von Pilzen und Wildpflanzen habe ich mich nach der Lehre intensiv beschäftigt. Nun bin ich bereits seit einem halben Jahr bei der Stämpfli AG und werde im August mit der berufsbegleitenden Weiterbildung «Interaction Designer HF» an der Schule für Gestaltung Bern und Biel starten. ▲



Karin Bühler
Logistikerin
Stämpfli AG



Mario Dubach
Anzeigenleiter
Fachmedien
Stämpfli AG

Karins grosse Leidenschaft ist das Reisen. Bevor sie zu Stämpfli kam, war sie über ein Jahr lang unterwegs – allein, mit dem Rucksack. Zuerst war sie in einer Sprachschule auf Hawaii, dann gings weiter auf die Philippinen, zwischendurch arbeitete sie als Au-pair in Australien und trampete durch Südafrika. Was ihr von der grossen Welt noch fehlt, ist Südamerika. Das steht weit oben auf der Wunschliste, doch zuerst ist Spanischlernen angesagt.

Aufgewachsen ist Karin am Bodensee zusammen mit ihrer jüngeren Schwester. Dort hat sie nach der Schule in einem Lebensmittelbetrieb die Lehre zur Logistikerin absolviert. Weil die Polizeiausbildung sie interessierte, leistete sie anschliessend Militärdienst bei den Übermittlungstruppen, die Rekruten- und die Unteroffiziersschule. Gleich danach gings auf die grosse Reise.

Nach der Rückkehr war dann erst einmal ein WK angesagt, danach die Stellensuche. Da sie sowieso von zu Hause ausziehen wollte, lag auch Bern auf ihrem Suchradius, und so ist sie bei Stämpfli gelandet, wo sie an der Rampe den Eingang und den Ausgang der Waren betreut, Paletten vorbereitet – und mit dem Gabelstapler unterwegs ist – auf kleiner Fahrt, sozusagen. ▲

Aufgewachsen bin ich in Steffisburg an der Grenze zu Thun, im wunderschönen Berner Oberland. Meine grosse Passion ist das Eishockey. Ich durchlief die Nachwuchsabteilungen beim EHC Thun und bei den SCL Tigers in Langnau, bevor ich zum SCB wechselte. Neben dem Eishockey absolvierte ich die Kaufmännische Sportlerlehre bei Energie Wasser Bern. Nun spiele ich in der 2. Liga beim SC Freimettigen. Ich verbringe viel Zeit mit Freunden und geniesse im Sommer einen «Aareschwumm». Zudem bin ich gerne auf dem Rennvelo, auf den Rollerblades oder zu Fuss unterwegs. Viel Zeit widme ich der Musik. Ich besuche viele Konzerte und Festivals. Ich höre und verfolge verschiedene Genres, bevorzuge aber Indierock, Folk sowie Singer-Songwriter. Wer sich darunter nichts Genaues vorstellen kann, findet auf meinem Spotify-Profil diverse Playlists. Als Nachzügler in unserer Familie bin ich bereits zweifacher Götti, was auch einiges an Zeit in Anspruch nimmt, was ich aber keinesfalls missen möchte. Seit Dezember 2017 bin ich im Anzeigenmanagement bei der Stämpfli AG tätig und sehr glücklich darüber. Ich schätze den Dialog mit den Menschen und fühle mich deshalb sehr wohl hier. ▲



Markus Gorga
Projektleiter
Stämpfli GmbH



Florian Grützner
Teamleiter Kommunikation, Beratung
Stämpfli AG

Seit Januar 2018 unterstütze ich unser Team in Bregenz als Projektleiter im Bereich Produkt-Informationssysteme.

Mein Berufsweg begann als IT- und Netzwerktechniker und führte mich in die Leitung von IT-Technik, Vertrieb und Beratung im Bereich ITK- und ERP-Systeme bei einem der renommiertesten IT- und Softwaredienstleister in Vorarlberg. Nach mehreren Jahren als Consultant und Key Account Manager war es Zeit für einen Paradigmenwechsel. Ich verliess meine Komfortzone und war fünf Jahre Vertriebsleiter und ein Jahr Geschäftsführer bei einem Natursteinbetrieb.

Das Thema IT und Software liess mich aber nicht los, darum kehrte ich wieder zurück. So war ich zwei Jahre Projektleiter und Consultant im Bereich Microsoft Dynamics NAV, bevor ich zur Firma Stämpfli wechselte. Nun kann ich meine langjährige Erfahrung in den Bereichen ITK, ERP, Vertrieb und Betriebswirtschaft dazu nutzen, unsere Projekte erfolgreich zum Abschluss zu bringen. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie (zwei Kinder) und meinen Freunden, koche gerne; am liebsten halte ich mich am wunderschönen Bodensee auf. Ich bin sehr neugierig und offen, mag den Umgang mit Menschen und bilde mich gerne weiter. ▲

Seit 20 Jahren bin ich in Marketing und Kommunikation tätig. Meine ersten Schritte machte ich in Zürcher Werbeagenturen, wo ich Dominic Eichenberger kennenlernte. Danach wechselte ich auf die Kundenseite und plante für verschiedene Firmen Marketingkommunikation und setzte sie um. Meine spannendste Zeit hatte ich bei Swatch im internationalen Marketing. Ich begann als Projektleiter und schloss als Werbeleiter nach zehn Jahren eine schöne Zeit ab. Nach einem Abstecher zu Volkswagen/AMAG durfte ich letzten November bei der Stämpfli Kommunikation wieder im Agenturleben starten. Ich schätze die Vielfalt der Aufgaben, aber auch der Stämpfli Leute und die gelebte Kultur. Für unsere Kunden löse ich mit meinem Team komplexe und vernetzte Kommunikationsaufgaben.

Ich bin Familenvater, wir wohnen im Zentrum von Bern. Aufgewachsen bin ich aber im Gürbetal im friedlichen Dorf, wo der «Chabis» nicht ein Wort für «sinnfreies Reden» ist. Meine Leidenschaft ist das Gitarrespielen in unserer Band, wo es ständig etwas zu laut wird. Für mich ist dies wie Ruhe nach dem hektischen Alltag. Mein Stil ist Blues, Rock und Pop. Bis zu einem Auftritt im Stade de Suisse ist der Weg noch weit, wir arbeiten dran. ▲



Julia Küffer
Fachfrau Marketing-
kommunikation
Stämpfli AG



Anna Mülhauser
Produktverantwortliche
Verkaufsinndienst
Medienvorstufe
Stämpfli AG

Leidenschaftliche Sporttreiberin – liebt es, sich mit Freuden zu treffen – Naturliebhaberin – Reisevogel: All das sind meine Hobbys, das gibt mir den perfekten Ausgleich zur Arbeit. Beim Sport bin ich oft im Fitness anzutreffen, am Montag beim Bachata-tanzen in der Berner Länggasse, im Sommer auf dem Beachvolleyballfeld im Marzili oder bei einer Joggingrunde an der Aare. Doch zu meiner Vergangenheit gehts flussaufwärts, sie beginnt am wunderschönen Thunersee. Aufgewachsen bin ich in Hünibach, wo ich meine ganze Schulzeit verbrachte. Meine Lehre als Kauffrau mit Berufsmatur absolvierte ich in einer Thuner Firma. Kurz danach zog es mich in die weite Welt. Ich bereiste längere Zeit Zentral- und Südamerika, verbrachte einige Wochen in den USA, war in Australien und Neuseeland, durfte Einblicke in die asiatische Kultur erlangen und war in Nord- und in Südafrika. Zwischen all diesen tollen und eindrucksvollen Reisen schloss ich noch eine Weiterbildung als Marketingfachfrau sowie ein CAS als Digital-Marketing-Spezialistin ab und zog in das wunderschöne Berner Breitenrainquartier. An den Wochenenden geniesse ich die Zeit mit Freunden und mit Ausflügen in die Natur. ▲

Ich habe meine zwei grössten Leidenschaften zum Beruf gemacht: Musik und Sprachen. Nach meinem Musikstudium in Bern zog es mich weiter an die Übersetzerhochschule in Winterthur. Mit diesen zwei Abschlüssen hatte ich dann die Möglichkeit, jahrelang in Teilzeit beiden Interessen nachzugehen. An der Musikschule Merenschwand unterrichtete ich zehn Jahre lang Querflöte, und seit 2011 arbeite ich in verschiedenen Übersetzungsagenturen als Projektleiterin und Korrektorin.

Nach der Geburt unserer Tochter habe ich mein Arbeitspensum reduziert und zu Stämpfli gewechselt. Seit November 2017 unterstütze ich das MedTech-Team als Projektleiterin. Zu meiner grossen Freude wurde ich nach meiner Mutterschaftspause von Stämpfli mit offenen Armen wieder in die Arbeitswelt aufgenommen, es ist super, dass ich auch in Teilzeit eine verantwortungsvolle Funktion ausüben kann. Ich bin außerdem Mitglied im Sinfonischen Blasorchester Bern sibo und spiele auch in anderen Formationen mit. Neben dem Musizieren bin ich gerne draussen oder lese ein spannendes Buch. ▲



Sandra Müller
Projektleiterin Marketingkommunikation Internet und Systeme Stämpfli AG



Jacqueline Parpan
Projektmitarbeiterin Digital und Print Medienvorstufe Stämpfli AG

Sandra hat eine Stelle, die es vorher nicht gab: Sie kümmert sich um das Marketing von Internet und Publikationssystemen. Das bedeutet, dass sie Konzepte erstellt, Prozesse entwickelt, Werbemittel entwirft mit dem Ziel, die Produkte dieses Bereichs bekannt zu machen. Dazu gehören auch Medienmitteilungen, Online-Konzepte, Publireportagen oder Posts auf Social Media. Der Weg zu Stämpfli führte Sandra von der klassischen KV-Ausbildung über Weiterbildungen zur Marketingfachfrau und in SEO; an Arbeitsstellen hat sie eine Grossbank, das Produkt- und Brandmanagement von Intersport International sowie eine Webagentur kennengelernt. Dazwischen hat eine neunmonatige Reise ihren Horizont bedeutend erweitert.

Dass neben diesen Aufgaben ein Ausgleich zwingend ist, versteht sich von selbst. Sandra spielt aktiv Volleyball, betreibt Fitness, Joggen, fährt im Winter Ski, kurz: In ihrer Freizeit ist sie in Bewegung. Sie ist in Basel aufgewachsen, mit 16 Jahren ins Oberland gekommen und lebt heute in Steffisburg. Häufig ist sie mit Kolleginnen und Kollegen unterwegs, und das nicht nur in der Region, sondern schweizweit – und darüber hinaus:

Im Herbst wartet Asien. ▲

Meine Wurzeln liegen in der Ostschweiz – genauer im Kanton Graubünden. Im Jahr 2012 schloss ich meine Lehre bei der Rhätischen Bahn ab – und konnte bereits während dieser Zeit interessante Einblicke in Finanzen, Personal und Vertrieb gewinnen. Nach erfolgreichem Abschluss entschied ich mich für die einjährige Berufsmaturität. Kurz darauf begann ich mein Fachhochschulstudium an der Hochschule für Wirtschaft und Technik (HTW Chur) im Bereich Betriebsökonomie. Im letzten Jahr vertiefte ich mein Wissen in den Bereichen Leadership und Sports Management. Dank meiner Bachelorthesis im Bereich Marketing konnte ich mich auch in diesem Bereich weiterentwickeln. Nach Abschluss des Bachelor-Studiums startete ich mein Internship bei Johnson and Johnson als Praktikantin Digital Media. Seit dem 1. Januar 2018 arbeite ich im Bereich E-Produkte und bin für verschiedene digitale Projekte von Johnson und Johnson (DePuy Synthes) zuständig. Um einen optimalen Ausgleich zur Arbeit zu haben, verbringe ich meine Freizeit oft auf Sportplätzen (Tennis, Fussball) oder auf den Skieren in den wunderschönen Bündner Bergen. ▲

**Martin Pfäffli**

Applikationsbetreuer IT
Services
Stämpfli AG

**Simon Rüefli**

Sachbearbeiter
Marketing
Stämpfli Verlag

Im Alter von etwa 13 Jahren war ich ein grosser Basketballfan. Ich verfolgte alle Spiele und notierte mir die Statistiken der Topspieler und -mannschaften. Die Zahlen übertrug ich dann in meinen Computer, rechnete sie hoch und verglich sie. Das Resultat: Meine Meisterschaftsprognosen waren drei Jahre in Folge richtig! Das lag aber wohl eher an Michael Jordan als an meinen Analysen. Jedenfalls entstand so mein Interesse an der Informationsverarbeitung. Jahre später – nach der kaufmännischen BM und der Weiterbildung zum Marketingfachmann – führte mein Weg mich in die IT. Zuletzt war ich bei der Omya AG in Oftringen als Teamleiter für die konzernweite Datenpflege verantwortlich. Dort habe ich in SAP-Projekten mitgewirkt und die Grundlagen für gute Datenqualität geschaffen. Seit Dezember 2017 bin ich bei Stämpfli in der IT für die Applikationen (Dynamics CRM, Advendio und Projektron) zuständig. Ich wohne mit meiner Verlobten in Langenthal und verbringe meine Freizeit mit Fussballspielen bei den Senioren, der «Perskindolliga», mit Lesen und mit dem Hören meiner Plattensammlung. Als Fan von YB und SCB bin ich auch regelmässig im Wankdorf oder in der Allmend anzutreffen. ▲

Meine berufliche Laufbahn begann ich mit einer KV-Lehre. Schon früh, noch vor Abschluss der Lehre, war mir klar, dass ich einen kreativen Job im Büro anstreben möchte. Daher absolvierte ich zwischen meiner Lehre und der Verpflichtung gegenüber Staat und Volk eine Weiterbildung zum Event- und Marketingkommunikator.

Nachdem ich meine letzten Diensttage geleistet habe, bin ich nun seit Mai 2017 im Stämpfli Verlag tätig. Nach einem Jahr als Praktikant im Marketing arbeite ich als Sachbearbeiter Marketing im Stämpfli Verlag. Mein Aufgabengebiet erstreckt sich über die Bearbeitung der Social-Media-Kanäle, Google Adwords und Analytics sowie die Erstellung von Newslettern, E-Mailings und Flyern in Printform. Ich lebe im Kanton Solothurn, genauer in Zuchwil. Meinen täglichen Arbeitsweg nach Bern bringe ich momentan noch mit dem Zug hinter mich – der Vorteil: Ich kann etwas lesen oder eine Serie auf Netflix weiterschauen. Meine Freizeit ist von vielen verschiedenen sportlichen Aktivitäten geprägt, wie Fitness, Fahrradfahren, Wandern und Skifahren. Gerne verbringe ich Zeit mit Familie und Freunden, reise leidenschaftlich gerne und schätze gutes Essen. ▲



Céline Sommer

Sachbearbeiterin Abo- und Mitgliederservice
Fachmedien
Stämpfli AG



Manuela Stolina

Anzeigenleiterin
Fachmedien
Stämpfli AG

In den wenigen Monaten bei Stämpfli durfte ich schon drei Abteilungen kennenlernen. Mitte August 2017 habe ich in der Buchhaltung für zweieinhalb Monate als Aushilfe angefangen. Eine ehemalige Berufsschulkollegin, die hier ihre Ausbildung absolviert hatte, hatte mir meinen ersten Job nach der KV-Lehre vermittelt, juhui! Das familiäre Miteinander hat mich sofort angesprochen, und so kam es, dass ich am 1. Dezember 2017 im Abo-Service als Sachbearbeiterin starten durfte. Zu meiner neuen Stelle gehört auch die Ablösung von Ruth und Stéphanie am Empfang. Ich freue mich, dass ich allen jeweils als Erste im Büro einen «schönen guten Morgen» wünschen darf.

Meine KV-Lehre habe ich bei Login abgeschlossen. Sie führte mich an verschiedenste Stationen. Vom Schalter über die Administration der Lokführerausbildungen oder die Assistenz der Geschäftsleitung bis hin zum Beteiligungsmanagement der Kraftwerksgesellschaften. In meiner Freizeit trifft man mich wohl am ehesten an einem ner-venaufreibenden YB-Match an, auf der Bühne beim Theaterveranstalten – ich meine natürlich -spielen. Oder man findet mich im VokalLokal, wo meine Gesangslehrerin versucht, aus meinem Gejaule Gesang zu formen. ▲

Mein Name ist Manuela Stolina. Seit dem 1. Dezember 2017 arbeite ich bei der Firma Stämpfli AG im Bereich Fachmedien. Als Anzeigenleiterin engagiere ich mich für die Zeitungen «Panissimo» und «Fleisch und Feinkost». Schon früher war ich im Anzeigenverkauf tätig, und zwar während einiger Jahre in verschiedenen Tochtergesellschaften der PubliGroupe. Später arbeitete ich bei der Trainer Power Marketing der beiden Motivationstrainer Bruno Erni und Stefan Dudas und zuletzt fünf Jahre bei der Gassmann Medien AG in Biel, ebenfalls im Verkauf.

Ich bin seit 1993 verheiratet und Mutter von zwei Jungs im Alter von 16 und 9 Jahren. In meiner Freizeit bin ich sehr gerne mit meiner Familie und meinen Freunden zusammen. Außerdem liebe ich Bücher, mache mit grossem Vergnügen Wellnessferien und engagiere mich in der Gemeinde Bremgarten im Elternforum. ▲



Zoltan Tamassy

Redaktor Loki
Stämpfli Verlag



Ramona Waldvogel

Produktionsverant-
wortliche Direct- und
Dialogmarketing
Stämpfli AG

Nach meinem BWL-Studium in Zürich rutschte ich eher zufällig in die Welt des Journalismus. Zumindest dachte ich das zunächst. Doch irgendwann merkte ich, dass ich sehr gerne schreibe, ein Medium gestalte. Meine Berufswahl war folglich kein Zufall, sondern so etwas wie Intuition. Insgesamt zehn Jahre lang war ich als Wirtschaftsredaktor tätig. Zwischendurch hatte ich ein weiteres Diplom errungen, und zwar an der deutschsprachigen Andrassy Universität in Budapest: Mitteleuropäische Studien. Dieser bisherige Werdegang dürfte gut veranschaulichen, dass ich mich in der Geisteswissenschaft sehr zu Hause fühle. 2017 wollte ich zu neuen Ufern aufbrechen. Ich hatte davon geträumt, die Redaktionstätigkeit mit einem aktuellen oder einem Kindheitshobby zu verbinden. Dass ich reüssieren würde, wagte ich kaum zu hoffen. Doch hin und wieder geschehen Wunder. Und so bin ich seit Anfang 2018 Mitherausgeber des LOKI-Magazins. Ein Traumberuf, war ich doch als Kind Modelleisenbahnler. Weitere Hobbys: Plastikmodellbau, Philatelie, Wandern, Skifahren, Reisen, Besuch von Eishockeyspielen. Und hin und wieder verbringe ich ein Wochenende einfach nur mit einem guten Buch im Bett. ▲

Studiert habe ich eigentlich Publizistik und Recht an der Universität Zürich. Im Bereich Marketing bin ich dann mehr durch Zufall und Begeisterung gelandet. Begonnen hat mein beruflicher Werdegang zunächst in der Kommunikationsabteilung der Canon (Schweiz) AG, nach einem Jahr habe ich dann aber in die Marketingabteilung gewechselt. Nach beinahe sieben Jahren bei Canon, einer Südostasien- und Australienreise und einem Abstecher nach Südamerika war es Zeit für eine neue Herausforderung. Aufgrund meiner Begeisterung für den kreativen Bereich des Dialogmarketings habe ich mich dann bei der Stämpfli AG beworben. Und nun bin ich hier ...

Privat bringe ich eine grosse Leidenschaft fürs Reisen mit und versuche neben längeren Reisen so oft wie möglich die Schönheiten unserer Westschweiz zu geniessen. Im Winter findet man mich an den Wochenenden oft auf dem Snowboard, während man mich im Sommer auch ab und zu auf dem Tennisplatz sieht. Gerne betätige ich mich auch als hobbymässige Unihockeyspielerin oder versuche mich beim Squashen. ▲

Hauschronik

Dienstjahre

5 Jahre

Katja Dürig

10 Jahre

Richard Beha
Simona Baira

15 Jahre

Barbara Flubacher
Esther Heinrich
Martin Glatzfelder

20 Jahre

Roland Balsiger

30 Jahre

Regina Lydia Sarnig-Hunziker
Daniel Beutler

35 Jahre

Beat Sauser

Zum frohen Ereignis gratulieren wir

Valentina und Gazmed Vesilaj zu ihrem
Sohn Adi am 28. Mai 2018

Aurelian und Cristina Maria Georgescu zu
ihrer Tochter Iulia Macrina am 25. April 2018

Zur Heirat gratulieren wir

Julia und Thomas Küffer am 8. Juni 2018

Zum Prüfungserfolg gratulieren wir

Andi Huggel, CAS
in Social Media Management

Pensionierung

Markus Lehmann am 31. März 2018

Stämpfli

Stämpfli Gruppe AG

Wölflistrasse 1
Postfach
3001 Bern
Tel. +41 31 300 66 66

Husacherstrasse 3
8304 Wallisellen-Zürich
Tel. +41 44 309 90 90

Quellenstrasse 16
6900 Bregenz
Tel. +43 5574 58 998-10

info@staempfli.com
www.staempfli.com



No. 01-18-520651 – www.myclimate.org
© myclimate – The Climate Protection Partnership

Ausschliesslich mit erneuerbarer Energie produziert