

4

2019



Marginalie



Sind es denn nun fünf, sechs, sieben oder gar zwölf Sinne?
Wie auch immer, etwas «mit allen Sinnen» wahrzunehmen, kommt
uns in der heutigen Hektik leider immer mehr abhanden.

VORWORT

- 3 Sieben Sinne

**LESEN SIE ONLINE
MARGINALIE.STAEMPFLI.COM**

FOKUS: FÜNF SINNE

- 4 Genussvoll essen und was der Pfeffer damit zu tun hat
7 Die Welt der Düfte
10 Unsere fünf Sinne – unsere Tür zur Welt
12 Kann jeder hellsehen?
15 Vom Sehen zum Fühlen
16 Lärm am Arbeitsplatz
18 Unterstützen Sie Barrierefreiheit mit Technologie

UNTERNEHMEN

- 20 Faszination Hornussen
22 Ein Leben für den Text
24 Entspannung im Arbeitsalltag?

MITARBEITENDE

- 25 Zur Pensionierung
26 Neu unter uns
29 Zusammenfassung der Personalmutationen 2019
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: crmmutationen@staempfli.com. Redaktion: Jacqueline Preisig, marginalie@staempfli.com. Redaktionskommission: Sandra Campana, Mario Dubach, Katja Dürig, Charlotte Krähenbühl, Anna Lang, Sandra Müller, Valerie Schmutz, Margareta Sommer. Titelbild: Melanie Scheuber, Chiara Mori, Bern

Sieben Sinne

Sieben Sinne soll der Mensch besitzen: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten, Bewegen und schliesslich den Gleichgewichtssinn.

Rudolf Stämpfli

Jede und jeder darf sich glücklich schätzen, wenn die genannten sieben Sinne bei ihr oder ihm vorhanden sind. Allerdings ordnet man üblicherweise nur fünf Sinne dem Menschen zu und dies seit langer Zeit. Der griechische Gelehrte Aristoteles etwa (4. Jh. v. Chr.) erwähnte sie bereits. Der Volksmund spricht zuweilen von einem sechsten Sinn und meint damit die Fähigkeit, etwas zu fühlen oder zu merken, ohne dass die klassischen Sinne involviert sind. Die moderne Physiologie nennt neun Sinne. Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, zählte gar zwölf Sinne auf. Dass man trotzdem von sieben Sinnen spricht, wird an der Magie der Zahl Sieben liegen, und vielleicht auch, daran, dass sich die Wiederholung des «Si» gut aussprechen lässt. Wir packen unsere sieben Sachen, die Welt wurde in sieben Tagen erschaffen, es gibt sieben Weltwunder, sieben freie Künste, sieben Säulen der Weisheit. Sieben gilt als die erste Zahl, die das Geistliche und das Weltliche umspannt: die himmlische Dreieinigkeit und die vier Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer.

Ein kurzer Blick in unsere Welt zeigt, dass wir froh sein müssen, wenn der Mensch alle seine Sinne beisammenhat. Je weniger Sinne, umso einfacher müsste dies gelingen ... Wir sagen, dass wir wachen Sinnes durchs Leben gehen, achtsam sein sollen auf die Gesamtheit der Eindrücke, die auf uns zukommen. Was aber, wenn ich jemanden nicht riechen kann? Oder wenn ich ein Unglück

kommen sehe? Vielleicht schmeckt mir dann mein Schicksal nicht mehr. Oder ich kann das Gejammer darüber nicht mehr hören.

Trotz all diesen Redewendungen: Ich halte es für schade, wenn man sich abkapselt, seine Umgebung nicht oder nur bruchstückhaft wahrnimmt. Ich begegne zu vielen Menschen, die mit Kopfhörern unterwegs sind. Nicht immer, aber oft lohnt es sich, anderen gut zuzuhören. Ich finde es sinnvoll, aufmerksam zu sein gegenüber jenen Menschen, mit denen man im Alltag zu tun hat. Gedankenloser und nachlässiger Umgang mit Familie, Freunden und Kollegen lässt uns in der Gesellschaft verarmen. Solch ungepflegter Umgang überträgt sich auch auf alle anderen Gruppen von Menschen, die uns weniger gut bekannt sind, denen man aber ebenso umsichtig begegnen sollte.

Von Sinnen zu sein ist wohl kein Ziel. Wie soll ich meine Umgebung mitgestalten helfen, wenn ich meine Sinne so stark abschottele, dass ich wie schlafwandelnd durch den Tag gehe, alleine auf mich fokussiert? Der Mensch ist ein geselliges Wesen! Ich weiss, es fällt zuweilen schwer, das zu glauben. Jede und jeder kann aber dazu beitragen, dass die Geselligkeit, eine gut gestaltete Umgebung, ein angenehmer Alltag nicht zu kurz kommen. Ob wir dafür fünf, sieben oder zwölf Sinne einsetzen, ist nebensächlich. Wenn ich mit den Sinnen mithilfe, die mir geschenkt sind, leiste ich tatsächlich einen sinnvollen Beitrag an meine Umwelt. ▲



Genussvoll essen und was der Pfeffer damit zu tun hat

Genussvolles Essen ist ein Bouquet all unserer Sinne. Auch Reize wie Scharf, Beissend oder Prickelnd dürfen dabei nicht fehlen. Erfahren Sie, was das Schmerzempfinden damit zu tun hat und wieso Pfeffer nicht fehlen darf.

Markus Lehmann, Inhaber von Raffinessen.ch GmbH

Gewürzt wird nach Gefühl sowie nach Tradition und Prägung. Ziel ist es, das Geschmackserlebnis zu intensivieren und die Speisen interessanter zu machen.

Dabei weisen weltweit alle Würztechniken gewisse Gemeinsamkeiten auf. Der Grund dafür liegt in der physiologischen Wahrnehmung, die bei allen Menschen ähnlich ist.

Genusserlebnis mit allen Sinnen

Wie genussvoll eine Speise ist, entscheidet ein komplexes Zusammenspiel all unserer Sinne. Dabei urteilen unsere Augen und Ohren sowie der Geschmack-, Geruch- und Tastsinn über die Geniessbarkeit.

Ein appetitlich angerichteter Teller in einem stimmungsvollen Ambiente löst eine ganze Reihe von Assoziationen aus. Das Sprichwort «Man isst mit den Augen» kommt nicht von ungefähr. Steigt der Duft in die Nase, ordnen wir die Düfte bereits vor dem Verzehren der Speise in unser kulinarisches Gedächtnis ein. Je nach Präferenz weckt der Duft, zum Beispiel von frisch gebrühtem Kaffee oder von Apfelkuchen, unterschiedliche Erinnerungen und löst unmittelbar Gefühle aus. Mit dem ersten Bissen wird die Wahrnehmung noch vielfältiger. Geschmacks- und Tastsinn werden wichtig. Wie und wonach schmeckt die Speise, welche Konsistenzen weist sie auf? Beim genussvollen Kauen oder Auf-der-Zunge-zergehen-Lassen wird neben den Geschmackseindrücken eine Vielzahl von flüchtigen Aromen freigelegt, die gleichzeitig die Riechzellen in der Nase reizen. Das Genusserlebnis ist eine Kombination aus den beschriebenen Eindrücken. Wird nur einer der fünf Sinne gestört, kann dies das ganze Geschmackserlebnis beeinträchtigen. Auch wenn das Essen mundet, zerstört ein Presslufthammer neben dem Tisch das Erlebnis. Umgekehrt schmeckt ein mittelmässiger Wein im perfekten Ambiente viel besser.

Geschmack, Geruch und Aroma

Mit der Zunge können wir fünf Geschmacksrichtungen wahrnehmen: Allgemein bekannt sind Süss, Sauer, Salzig und Bitter. Weniger geläufig ist der herzhaft-umami-Geschmack. Die Bezeichnung geht zurück auf den japanischen Chemiker Kikunae Ikeda, der 1909

den wesentlichen Geschmacksträger, die Glutaminsäure, identifiziert hat. Umami-Geschmack findet man vor allem in tierischen Produkten, aber auch pflanzliche Produkte wie Shiitake-Pilze, Tomaten oder Sojasauce sind Träger dieser fünften Geschmacksrichtung.

Mit der Nase nehmen wir bereits vor dem ersten Bissen flüchtige Stoffe als Gerüche aus der Luft wahr (orthonasal). Beim Kauen werden noch viel mehr flüchtige Moleküle freigesetzt, die über den hinteren Rachen zu den Geruchsrezeptoren gelangen und so riechbar werden (retronasal). Wenn Geruchsmoleküle aus der eingeatmeten Luft kommen, bezeichnet man dies als «Geruch». Wenn sie aus der Mundhöhle kommen, spricht man vom «Aroma» eines Lebensmittels.

Spannende Reize setzen

Spitzenköche finden die perfekte Balance der fünf Geschmacksrichtungen, zaubern mit wunderbaren Düften und Aromen und verstehen die grosse Kunst, mit Reizen wie Scharf, Heiss, Kalt, Beissend, Prickelnd und Adstringierend Akzente zu setzen. Hierbei werden Schmerzrezeptoren des Trigeminusnervs gereizt. Er sendet die Signale ans Hirn und ist so ein wichtiger Bestandteil des Genusserlebnisses.

*Markus Lehmann mit Khom,
seinem Partner in Kambodscha*





Scharf ist kein Geschmack

Die wohl bekanntesten «Scharfmacher» sind Pfeffer und Chili. Die Schärfe wird durch unterschiedliche Bestandteile erzeugt, typischerweise durch sogenannte Säureamide. Beim Pfeffer ist es das Piperin, das für ein angenehm warmes Mundgefühl sorgt, und beim Chili das Capsaicin, das wir als scharf oder besser aus dem Englischen als «hot», «heiss», wahrnehmen. Im Gegensatz zu Hitze reagieren die Rezeptoren bei scharfen Speisen auf bestimmte Moleküle der Speise. Ob die Reize von echter Temperatur oder von entsprechenden Molekülen stammen, können die Rezeptoren jedoch nicht unterscheiden. Deshalb kann ein mexikanisches Chiligericht schon mal den Schweiß auf die Stirne treiben.

Von Glückshormonen und Geschmacksverstärkern

Durch den Schmerzreiz werden auch vermehrt Endorphine freigesetzt. Das sind Glückshormone, die beim Menschen Glücksgefühle auslösen, weshalb scharfem Essen oftmals eine Wirkung als «Naturdroge» nachgesagt wird. Bei regelmässigem Genuss scharfer Küche kommt es zu einem Gewöhnungseffekt. Scharf essen kann erlernt werden. Die Dosis an Scharfstoffen, die nötig

ist, um die bekannten Nebenwirkungen auszulösen, steigt sukzessive an.

Bei einer wohl dosierten Anwendung wirkt Schärfe als Geschmacksverstärker: Die Durchblutung der Schleimhäute wird durch den Schmerzreiz angeregt, was eine intensivere Wahrnehmung anderer Aromen mit sich bringt.

Deshalb lohnt es sich auf jeden Fall, die Speisen mit frisch gemahlenem Pfeffer zu veredeln. Für mich kommt natürlich nur der biologisch produzierte, frisch gemahlene Jahrgangspfeffer von unserer Plantage in Kampot (Kambodscha) auf den Teller. Egal ob rot, schwarz oder weiss, Kampot-Pfeffer macht glücklich! ▲

Literatur und Quellen:

T. A. Vierich/T. A. Vilgis: Aroma (2017), S. 6 ff

H. Hatt/R. Dee: Das kleine Buch vom Riechen und Schmecken (2012)

Raffinessen.ch GmbH
Gewürzagentur
Wasserwerksgasse 3
CH-3011 Bern
→ raffinessen.ch
→ goutduterroir.com



Die Welt der Düfte

Einer unserer Sinne ist der Riechsinn, das Organ dazu tragen wir alle mitten im Gesicht. Um mehr darüber zu erfahren, habe ich mich mit Brigitte Witschi von «art of scent» in der Berner Altstadt unterhalten.

«Meine Düfte sind wie Kinder, jeder einzelne ist speziell und hat seine Eigenheiten.»

Jacqueline Preisig, Redaktorin Marginalie, Stämpfli AG

Frau Witschi, Sie schreiben, Sie seien schon als Kind fasziniert gewesen von Düften. Ist dies für Sie im Alltag Fluch oder Segen?

Beides. Einerseits sind Düfte zu meinem Leben geworden. Es ist für mich eine immerwährende Faszination, neue Düfte zu kreieren, dem Duft eines Bildes nachzuspüren, die Einzigartigkeit eines Duftes zu erleben. Andererseits ist eine gute Nase natürlich auch gelegentlich ein Fluch. Augen kann man schliessen, wenn man etwas nicht sehen

will, die Ohren kann man sich zuhalten, aber atmen muss man. Das bedeutet, dass man die Düfte, seien sie auch noch so unangenehm, nicht ausschliessen kann. Ich meide deshalb soweit möglich den öffentlichen Verkehr, halte lieber etwas Distanz zur Umgebung.

Ich selbst parfümiere mich im Alltag nie und achte darauf, dass meine Kosmetika unparfümiert sind. Auch in meinem Ladenlokal und Atelier achte ich auf Geruchsneutralität.

Es gibt Menschen, die scheinen praktisch geruchsunempfindlich, andere haben eine sehr feine Nase. Woher kommen diese Unterschiede?

Ich glaube, eine feine Nase ist vorerst mal eine Veranlagung. Die einen haben sie, andere nicht. Dann kommt hinzu, dass sich viele Leute gar nie mit Düften beschäftigen, es ist ganz einfach kein Thema für sie.

Kann man das Riechvermögen denn schulen?

Auf jeden Fall, auch wenn wie bei allem eine gewisse Grundbegabung von Vorteil ist. In meiner Ausbildung in Grasse zum Beispiel mussten wir einmal fünf verschiedene Lavendelsorten unterscheiden und deren Duft beschreiben. Das war eine extrem ruhige, fast meditative Beschäftigung. Überhaupt sollte man sich beim Riechen Zeit lassen. Zu viele Düfte zu schnell hintereinander überfordern die Nase, und Sie riechen überhaupt nichts mehr. Diese Erfahrung hat wohl fast jede/r schon einmal in einer Parfümerie gemacht.

Warum sind denn Düfte überhaupt wichtig für Menschen?

Historisch gesehen, waren Düfte überlebenswichtig: Sie haben den Weg zu Essbarem zeigen, vor Giftigem warnen können. Wirft man einen Blick ins Tierreich, wird zudem deutlich, dass die Fortpflanzung über den Duft gesteuert wird, und auch beim Menschen ist der individuelle Duft hormonabhängig. Die Wendung «jemanden nicht riechen können» kommt nicht von ungefähr. Die Wahl eines Partners wird unbewusst von dessen Duft mitgesteuert, was zur Optimierung der Gene beitragen soll.

Was ist denn für Sie das Faszinierende an Düften?

Düfte sind flüchtig, sie lassen sich nicht einsperren. Man kann sie nur schwer mit Worten beschreiben, ihre Wahrnehmung ist sehr individuell. Sie können zwiespältig sein, zum Teil auch abstoßend.

Düfte sind aber ganz einfach etwas Einmaliges, und es ist faszinierend, sich intensiv mit ihnen zu beschäftigen. Deshalb habe ich mein eigenes Label geschaffen und meine Bergdüfte und meine Berner Düfte herausgegeben.

Daneben führe ich auch Workshops durch, in denen die Teilnehmer mit meiner Unterstützung ihren individuellen Duft kreieren können. Damit erschaffen sie sich ein Parfüm, das niemand sonst hat – genauso individuell, wie sie als Mensch sind.

Wie gehen Sie vor, wenn Sie einen neuen Duft kreieren? Mischen Sie da einfach Düfte, bis Ihnen etwas gefällt?

Nein. Ich mache mir zuerst ein Bild von dem, was ich mit dem Duft darstellen möchte. Und dann versuche ich zu ergründen, welche Duftkomponenten in diesem Bild enthalten sind. Welcher Duft drückt beispielsweise das Flauschige des Bärenpelzes aus? Welcher den feuchten Waldboden? Mit diesen Komponenten wird dann natürlich geprübelt. Ein ganz klein wenig mehr vom einen und weniger vom anderen Duft kann den Charakter des Resultats schon völlig verändern. Das ist ein längerer, intensiver, aber faszinierender Prozess. Momentan bin ich daran, den dritten der Berner Düfte zu entwickeln, Nach «Aarewasser» und «Finn» soll nun noch der «Rosengarten» entstehen.

Frau Witschi, ich bedanke mich für das Gespräch und wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg und eine gute Nase für weitere Duftkreationen!

Hier der Link zur Marginalie online:
→ marginalie.staempfli.com ▲



Brigitte Witschi

Schon als Kind Mitarbeit bei einer Parfümeurin. Später Arbeit mit blinden und mehrfach behinderten Kindern, u.a. mit Aromatherapie. Schulungen in Grasse, dem Mekka der Parfümeure, und bei einer privaten Parfümlehrerin. Eigenes Label «art of scent – wiss perfumers» sowie Laden und Atelier in der Berner Altstadt. Eigene Duftreihen Bergdüfte und Berner Düfte, Vorträge und Workshops. Hier der Link zu artofscents.ch.

—> artofscents.ch

Workshop

In kleinen Gruppen werden die Teilnehmenden in die Geschichte des Parfüms eingeführt und tauchen in die Welt der Düfte ein. Aus wunderbaren Duftmischungen können sie anschliessend unter fachkundiger Anleitung ihre eigene Lieblingskomposition kreieren. Diese Rezeptur wird aufgeschrieben, sodass sie «ihren» Duft auch später wiederherstellen lassen können, wenn das Fläschchen leer ist. Sie erhalten so ein absolut einzigartiges Parfüm, das sonst niemand trägt.



Unsere fünf Sinne – unsere Tür zur Welt

Wir alle nutzen die fünf Sinne Sehen, Hören, Tasten, Schmecken und Riechen täglich. Aber nutzen wir sie so gut und effizient, wie wir könnten? Ist es uns jedes Mal bewusst, wenn wir einen von ihnen verwenden? Und inwieweit sind sie Teil unserer Kommunikation mit anderen?

Hilda Lindenmeyer, Chefredaktorin von «L'Information immobilière» und «Immorama»

Unsere fünf Sinne sind für uns die Tür zur materiellen Welt. Sie sind es, die uns nicht nur alle Informationen über unsere Umwelt liefern, sondern uns auch die Möglichkeit geben, mit ihr zu kommunizieren und zu interagieren. Wenn uns einer dieser Sinne

fehlt, sind wir gezwungen, die anderen weiterzuentwickeln, um dieses Defizit zumindest teilweise auszugleichen. Doch auch wenn unsere fünf Sinne die Schnittstelle zu unserer Umwelt darstellen, ist es uns Erwachsenen selten bewusst, wenn wir sie in unserem täglichen Leben einsetzen. Manchmal blenden wir sogar Informationen aus, die uns von unseren Sinnen übermittelt werden, weil wir gerade in unseren eigenen Gedanken gefangen sind.

Die Sinne sind eng mit unseren Emotionen verbunden: Ein Geruch allein reicht bereits, um eine emotionale Erinnerung auszulösen. Das kann ein Parfüm sein oder der Duft eines Gerichts, das uns an ein Ereignis in der Vergangenheit erinnert. Aber mit anderen kommunizieren, das tun wir vor allem durch Hören, Sehen und Berühren. Wir sprechen und hören Worte, aber das ist nicht alles: Die Intonation und das Timbre der Stimme sagen etwas aus, was über den Inhalt hinausgeht und manchmal sogar das Gegenteil von dem, was formuliert wird, bedeuten kann. Und noch bevor unser Gegenüber spricht, sendet es andere Informationen aus. Wir können sehen, was sein Körper, seine Haltung und sein Blick erzählen. Dann ist da noch die Berührung, zum Beispiel bei einem Händedruck: Hat die andere Seite einen festen Griff oder verschwitzte Hände? Kommunikationsexperten zögern nicht, diese nonverbale Sprache zu interpretieren, und es gibt Kurse und Schulungen für Mitarbeiter öffentlicher wie privater Einrichtungen, um ihre Kommunikation zu verbessern und Konsistenz zu gewährleisten, etwa am Centre valaisan de perfectionnement continu oder am Centre d'éducation permanente im Kanton Waadt. Einige Personaldienste werden auch darin geschult, die Zeichen der nonverbalen Sprache zu erkennen. Im Bereich der Pflege werden Workshops zu den fünf Sinnen angebo-

ten. Dabei sollen sich die Angehörigen der Gesundheitsberufe selbst besser kennenlernen, indem sie ihre Umwelt bewusst mit ihren fünf Sinnen wahrnehmen und diese so weiterentwickeln. Das Hauptziel dieses Ansatzes ist es, die Kommunikation mit den Patienten zu optimieren und sie so besser zu unterstützen.

Wie funktionieren unsere Sinne?

Physiologisch gesehen sind unsere Sinne alle durch bestimmte Rezeptoren gekennzeichnet, die Informationen an unser Gehirn übermitteln. Eine Berührung wird beispielsweise von Rezeptoren unter der Haut empfangen. Jeder Rezeptor hat eine besondere Rolle bei der Reaktion auf verschiedene Reize wie Hitze, Kälte, Druck oder Schmerzen. Die Epidermis, die äusserste Schicht der Haut, besteht aus einem Netzwerk von Nervenenden, die über das Rückenmark Informationen an das Gehirn übertragen. Gleiches gilt für das Sehen, das Hören, das Schmecken und das Riechen, wenn auch mit unterschiedlicher Komplexität. ▲

Über uns

Die 1976 gegründete Zeitschrift «L'Information immobilière» erscheint dreimal im Jahr. Sie umfasst eine Vielzahl von Themen: Kunst, Reisen, Wirtschaft, Politik, Architektur, Ökologie und Kultur. Das Magazin ermöglicht es dem Leser, sich durch klare, präzise, prägnante und reich bebilderte Informationen eine Meinung zu bilden. Mit einer Auflage von 115 000 Exemplaren richtet es sich unter anderem an Entscheidungsträger, Freiberufliche, Manager, Gestalter und aktive Stadtbewohner, die am Wirtschaftsleben beteiligt sind. Die Zeitschriften «L'Information immobilière» und «Immorama» werden von der Stämpfli AG gedruckt, ausgerüstet und versandt.



Kann jeder hellsehen?

Wie wäre es, wenn du jederzeit an einem beliebigen Ort deiner Wahl sein könntest? Ohne lange Anreise und ohne Geld auszugeben?

Petra Eichenberger, kreatives Medium

Vielleicht sagt dir dein Verstand sofort, dass das nicht möglich ist, denn Teleportation funktioniert nur in Science-Fiction-Filmen, die von einer Zukunft handeln, die wir noch nicht kennen. Doch es ist möglich!

Ich möchte mit dir, lieber Leser, ein kurzes Experiment wagen. Denn wir lassen uns in dieser schnelllebigen Zeit viel zu wenig Zeit, um abzuheben. Vielleicht hast du gerade zwischen wichtigen Tagesaufgaben eine kurze Pause eingelegt, oder du liest meine Zeilen bereits entspannt zu Hause in deiner gemütlichen Umgebung. Egal, wo du dich aufhältst: Halte kurz inne beim Lesen, um dir deiner heutigen Tagesform und deines Körpergefühls bewusst zu werden. Wie geht es dir jetzt gerade in diesem Moment? Dies kann ein Gefühl sein oder ein Wort, lass es dir bewusst werden.

Wenn du jemanden in deiner Nähe hast, der dir die Zeilen im Textkasten langsam vorliest, ist das von Vorteil, sonst lies sie zuerst und mach anschliessend die Übung.

Wenn du deine Augen wieder öffnest, lass deine Eindrücke nochmals Revue passieren. Hattest du während dieser Visualisierung

Sinneserfahrungen wie Bilder, Geräusche, Düfte und anderes, dann geschah dies nicht mit deinen äusseren fünf Sinnen. Deine Augen waren geschlossen, und der Ort deiner Ferien liegt fern in deiner Erinnerung. Wie geht es dir jetzt? Hast du immer noch den gleichen Gemütszustand wie vor dem Experiment?

Ich wollte dir damit einen kurzen Einblick in deine Hellsinne geben. Jeder von uns hat Hellsinne, wir können sie feinstofflich wahrnehmen. Leider bilden wir sie während unseres Lebens meistens nicht aus. Doch in verschiedenen Lebenssituationen merken wir, dass wir mehr wahrnehmen als nur über unsere fünf äusseren Sinne. Bestimmt hast auch du schon «unerklärliche» Erfahrungen gemacht, die du nicht einordnen konntest.

In einem ähnlichen Zusammenhang sprechen wir im Volksmund oft vom sechsten und vom siebten Sinn. Der sechste Sinn symbolisiert unser Bauchgefühl, wenn wir etwas spüren, ohne es bewusst mit unseren fünf Sinnen wahrzunehmen. Der sechste Sinn vermittelt uns auch den ersten Eindruck, den wir von einem Menschen haben. Die meisten

«Schliess deine Augen und atme zwei-, dreimal tief durch. Nun lass in deinem Bewusstsein eine Szene aufleben aus deinen letzten Ferien. Stell dir eine Situation vor, in der du dich frei und entspannt gefühlt hast. Lass dann das Bild mit den dazugehörigen Emotionen mit all deinen Sinnen entstehen. Nimm in deinem Körper und in deinem Inneren (deiner Seele) wahr, wie du dich in dieser Feriensituation fühlst.»

Menschen spüren, ob ihnen das Gegenüber «auf den ersten Blick» sympathisch ist und man auf der «gleichen Welle schwingt». Der siebte Sinn ist die Intuition; auch Vorahnungen, Zukunftsvisionen und Déjà-vu-Erlebnisse werden diesem Sinn zugeschrieben.

Ist denn nun jeder Mensch hellsehtig? Ich betrachte dies als Talent wie jedes andere. Zum Beispiel kann jeder Mensch singen, doch nicht jeder gibt deswegen gleich erfolgreich vor Tausenden von Fans ein Konzert. Ich hatte von klein auf ein Talent, Dinge wahrzunehmen, die nicht jeder sah. Ich habe meine Hellsinne, die Medialität und die

Sensitivität jedoch erst viel später, während meiner Ausbildung zum Medium und in meiner Tätigkeit als Sensitive, trainiert und ausgebildet. Als ich in dieser Ausbildung Jenseitskontakte üben durfte, lernte ich alle meine Hellsinne kennen.

Eigene Erfahrungen machen uns reicher. Wir können mit unseren Erlebnissen aber auch andere positiv beeinflussen und ihnen Mut machen, mehr auf ihre innere Stimme, das Bauchgefühl, zu hören. Denn wir alle haben das Werkzeug der Intuition in uns, und es möchte entdeckt werden. Es ist nicht immer wichtig, alles mit unserem Kopf zu erklären. Unser Verstand versucht, solche Dinge logisch einzuordnen, das wird uns jedoch nicht gelingen. Zu glauben, zu vertrauen und intuitiv zu sein, sind Eigenschaften, deren Platz in unseren Herzen zu finden ist. Wenn ich dich mit diesem Artikel über die Hellsinne neugierig gemacht habe, freue ich mich über deine persönlichen Erfahrungen, die du in deinem Alltag wahrnimmst oder die dir in deiner Vergangenheit eine Hilfe waren.

Lies online mehr über die einzelnen Hellsinne und meine Erfahrungen damit. Dort findest du auch eine von mir geführte Meditations-Reise zu deinen Hellsinnen. ▲

→ marginalie.staempfli.com



Petra Eichenberger

Ich bin ein ausgebildetes Medium, das kreatives Schaffen, Medialität und Sensitivität lichtvoll vereint. Als Familienmensch und Mutter basiert mein Wertesystem auf Einfühlsamkeit, Ehrlichkeit, Vertrauen, Liebe, Rücksichtnahme und universellem Glauben. Zudem ist es mir als bodenständigem Mensch ein Anliegen, dass sich jeder Mensch dazu befähigt fühlt, seinen Wahrnehmungen und Zeichen zu vertrauen und mit seinen Verstorbenen in Kontakt zu treten.

→ petraeichenberger.ch

Vom Sehen zum Fühlen

Sehbehinderte Menschen sind zum Lesen auf ihren Tastsinn angewiesen. Die gebräuchliche tastbare Schrift ist die Brailleschrift, benannt nach ihrem Erfinder Louis Braille. Entstanden 1825, kann sie bald ihr 200-Jahr-Jubiläum feiern.

Jacqueline Preisig, Redaktorin Marginalie, Stämpfli AG

Bei der Brailleschrift handelt es sich um eine Punktschrift. Jedem Zeichen entspricht ein Punktmuster, das von hinten in das Papier eingedrückt wird und somit auf der Papiervorderseite als Erhebung tastbar ist. Den Raster für die Punktmuster bilden sechs Punkte, als stehendes 3×2-Rechteck angeordnet. Damit lassen sich insgesamt 64 verschiedene Zeichen bilden. Sie umfassen die Buchstaben von a bis z, die Ziffern von 1 bis 0, Satzzeichen und Symbole sowie einzelne Zeichen für gängige Buchstabenverbindungen. Für Grossbuchstaben wird ein Sonderzeichen als Hinweis vor den Kleinbuchstaben gesetzt. Die Ziffern 1 bis 0 entsprechen den Buchstaben a bis j, wobei die Punkte eine Reihe tiefer gesetzt werden als bei den Buchstaben. Das ist möglich, da für diese Buchstaben nur die oberen zwei Punktereihen verwendet werden.

Das taktile Lesen der Blindenschrift ist anspruchsvoll und erfordert viel Fingerspitzengefühl. Die Schrift ist aber durchaus auch für Menschen erlernbar, die erst im Verlaufe ihres Lebens erblinden, obschon der Aufwand für sie grösser ist als für blind Geborene, die von klein auf lernen, den Tastsinn differenziert einzusetzen. Bücher in Brailleschrift sind um ein Vielfaches voluminöser als Bücher in Schwarzschrift – der Schrift für Sehende. Zudem ist die Lesegeschwindigkeit auch bei sehr geübten Lesern in Brailleschrift deutlich geringer.

Zum Schreiben bedienen sich Blinde der Punktschriftmaschine. Dabei werden die sechs Punkte in einer Reihe angeordnet, und für jeden Buchstaben müssen die entsprechenden Punkte gleichzeitig gedrückt werden. Zudem lassen sich Computer mit einer sogenannten Braillezeile unterhalb der Tastatur ausrüsten. In diese Zeile sind kleine bewegliche Stifte eingelassen, die Bildschirmhalte in Brailleschrift darstellen können. Sehende begegnen der Brailleschrift am ehesten im öffentlichen Raum, wenn etwa Handläufe von Treppengeländern gekennzeichnet oder touristische Informationen zusätzlich in Blindenschrift vermittelt werden. Neben dem Tastsinn setzen Sehbehinderte natürlich auch auf das Gehör als Ersatz für den Sehsinn. Viele Printprodukte sind als Sprachausgaben verfügbar, und elektronische Dokumente und Websites können mit speziellen Programmen abgehört werden – wenn sie entsprechend aufgebaut sind. ▲



Punktschrift am Modell von Dom und Liebfrauenkirche auf dem Domplatz von Trier

Lärm am Arbeitsplatz

Unser Gehör ist eine Art Hochleistungsorgan im Miniaturformat. Wie gut es funktioniert, beeinflusst unsere Lebensqualität auf verschiedenen Ebenen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir der Lärmbelastung am Arbeitsplatz und in der Freizeit grosse Beachtung schenken.

Celal Sarigül, Leiter Managementsystem und Projekte, Stämpfli AG

Die rechtliche Lage ist klar: Der Arbeitgeber ist vom Gesetz her verpflichtet, alle Massnahmen zu treffen, die notwendig sind, um lärmbedingte Gehörschäden zu vermeiden. Die Arbeitnehmenden hingegen sind dazu verpflichtet, alle Massnahmen zu befolgen, die der Arbeitgeber zur Verhinderung von Gesundheitsschäden oder zur Vermeidung von Unfällen anordnet. Der Lärm an Arbeitsplätzen in Produktionsbetrieben wird vorwiegend von Maschinen verursacht, Büroarbeitsplätze sind in der Regel viel gemässigerem Lärm ausgesetzt. Mögliche Massnahmen in der Produktion sind zum einen

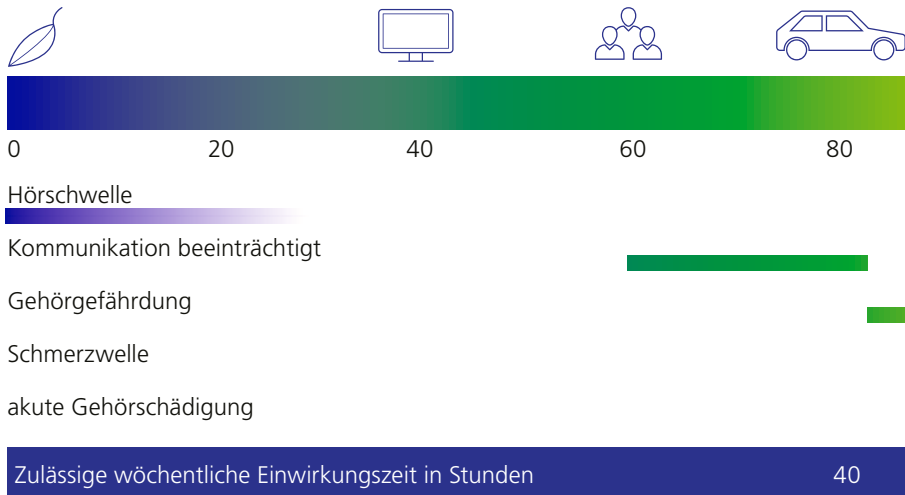
ein adäquater Gehörschutz und zum anderen emissionsarme Maschinen bzw. Verschallungen von besonders lauten Maschinen.

Belastung abhängig von Dauer

Der Grenzwert beträgt 85 dB(A). Dies entspricht etwa dem Schallpegel, bei dem sich zwei Personen im Abstand von einem Meter nicht mehr in normaler Lautstärke unterhalten können.

Die Belastung für das Gehör hängt aber nicht nur von der Lautstärke, sondern auch von der Frequenz (der Tonhöhe) und der Dauer des Lärms ab. Je lauter ein Geräusch ist, desto

Schallpegel in dB(A)



kürzer darf die Zeit bleiben, in der man diesem Geräusch ausgesetzt ist.

Von starken Belastungen kann sich das Ohr erholen, es braucht dafür aber Zeit. Wenn diese Erholungszeit wiederholt nicht gegeben ist, nimmt das Gehör dauerhaft Schaden. Dieser Schaden entwickelt sich langsam und ist nicht schmerzhaft, weshalb die Gefährdung durch Lärm oft unterschätzt wird.

Weiterer Faktor: Freizeitverhalten

Weil das Ohr Erholung braucht und sich Lärmbelastungen summieren, ist unbedingt auch das Lärmverhalten in der Freizeit zu beachten. Wer oft mit Kopfhörern laute Musik hört, erträgt bei der Arbeit weniger Lärm. Für die Beurteilung der Gefährdung müssen alle Lärmbelastungen zusammengezählt werden. Musik in maximaler Lautstärke aus dem Kopfhörer sollte den Ohren höchstens eine Stunde pro Woche zugemutet werden, bei rund 60 Prozent der Laustärke gibt es keine spezielle Belastung, also auch keine Zeitbegrenzung.

Auswirkungen auf die Gesundheit

Nicht ausser Acht gelassen werden darf, dass sich Lärm nicht nur negativ auf das Gehör auswirken kann: Übermässige Lärmbelastung kann sich auf den ganzen Organismus auswirken. Da sie einen entscheidenden zusätzlichen Stressfaktor darstellt, kann sie grundsätzlich gesundheitsschädigend sein. Mögliche Auswirkungen sind etwa:

- Anstieg des Blutdrucks
- erhöhter Energieverbrauch
- schlechtere Durchblutung
- mangelhafte Erholung in den Pausen
- herabgesetzte Arbeitsleistung, d.h. erhöhte Unfall- und Fehlergefahr
- Veränderung der Schlafqualität

Daher gibt es nur einen Rat: Achten Sie auf Ihre individuelle Lärmbelastung, und nutzen Sie die vorhandenen Schutzmassnahmen. Genauere Zahlen und exaktere Angaben liefert die Suva.

→ [suva.ch](https://www.suva.ch) ▲



100

120

140

160

Unterstützen Sie Barrierefreiheit mit Technologie

Viele Menschen sind in einem oder mehreren Sinnen eingeschränkt. Damit sie dennoch uneingeschränkt am Gesellschaftsleben teilhaben können, gibt es heute viele Möglichkeiten. Unter dem Begriff «Barrierefreiheit» werden unzählige Massnahmen zusammengefasst.

Marcel Vogel, Berater Internet und E-Commerce, Stämpfli AG

Websites richtig programmieren

Technologisch kann viel für Menschen mit einer Behinderung gemacht werden. Blinde und Sehbehinderte nutzen das Handy schon lange als Hilfsmittel im Alltag, um ein Taxi zu bestellen, sich zu orientieren oder sich über Newsportale zu informieren. Apps wie Screenreader oder eine vergrösserbare Schrift helfen ihnen dabei, das Handy zu bedienen.

Das Internet spielt dabei eine zentrale Rolle. Blinde lassen sich die Inhalte vom Screenreader vorlesen und steuern das Handy per Sprachbefehl.

Damit das gut funktioniert, müssen Websites entsprechend strukturiert aufgebaut sein. Der Screenreader muss wissen, was ein Titel, ein Untertitel, ein Lead oder ein Fliesstext ist, damit man ihm die richtigen Anweisungen geben und sich so z.B. alle Untertitel einer Seite vorlesen lassen kann. Das erreicht man mit sogenannten strukturierten Daten im Quelltext (Code). Damit Blinde Bilder «sehen» können, müssen diese mit einem Text hinterlegt sein, der den Bildinhalt beschreibt.

Solche und viele weitere Massnahmen fasst der Begriff «Barrierefreie Programmierung» zusammen.

Auch Suchmaschinen sind blind

Die Scanprogramme von Suchmaschinen (sogenannte Spiders) lesen wie ein Screenreader den Quelltext der Website. Ist dieser Code strukturiert aufgebaut, kann er von der Suchmaschine besser indexiert (eingeordnet und gespeichert) werden. Das führt zu einem besseren Ranking und somit zu einem grösseren Erfolg der Website.

Das bedeutet, dass es für alle Betreiber einer Website interessant ist, barrierefrei zu programmieren: Es hilft nicht nur Menschen mit einer Beeinträchtigung, sondern auch beim Ranking durch die Suchmaschinen.

Mit «Greta» ins Kino

Dass es nicht immer eine komplexe Technologie sein muss, sondern die gute Idee zählt, durfte ich bei der Vorstellung von «Greta» in der Schweiz persönlich live miterleben. Es war ein beeindruckendes Erlebnis, den Kinosaal mit lauter blinden Menschen zu teilen.

Ein Kinobesuch ist für einen blinden Menschen eine Herausforderung. Filme arbeiten mit vielen optischen Informationen. Da ein blinder Mensch nur die Tonspur mitbekommt, fehlen ihm diese relevanten Informationen, um die Handlung des Films lü-

ckenlos verfolgen zu können. Es ist darum nicht verwunderlich, dass man im Kino nur sehr selten sehbehinderten Menschen begegnet.

Dies könnte sich jedoch bald ändern. Eine Firma aus Berlin hat die App «Greta» entwickelt, die den blinden Menschen die fehlenden optischen Informationen per Audiobeschreibung verfügbar macht.

Konkret kann man sich vor dem Kinobesuch eine Tonspur für den entsprechenden Film aufs Handy laden. Wenn man im Kino die App startet, erkennt sie via Tonspur des Films, an welcher Stelle sich der Film gerade befindet. Es ist also kein Problem, wenn man zu spät ins Kino kommt oder der Film kurz angehalten wird. Die App synchronisiert sich ständig wieder neu.

Nun werden in den Sprechpausen der im Film vorhandenen Dialoge zusätzliche Informationen zur Handlung gesprochen. Es wird erklärt, was im Film gerade passiert: «Bob verlässt den Raum und setzt sich ins Auto.» So können Blinde die Handlung viel besser verstehen.

Das Kino braucht dafür keine zusätzlichen Installationen. Alles läuft via Smartphone und die eigenen Kopfhörer. Der Blinde hört den Filmtönen direkt vom Kino, die Zusatzinformationen bekommt er via Kopfhörer. Weitere Informationen gibt es hier:

<https://www.gretaundstarks.de/greta/greta>

Es geht weiter

Neue Technologien wie künstliche Intelligenz, maschinelles Lernen usw. werden weitere technische Innovationen bringen. Ich bin gespannt, was in fünf Jahren alles möglich sein wird. ▲



Gesetzliche Rahmenbedingungen in der Schweiz

In der Bundesverfassung wird festgehalten, dass niemand aufgrund einer Behinderung diskriminiert werden darf. Das im Jahr 2004 in Kraft getretene Behindertengleichstellungsgesetz regelt diverse Massnahmen zur Gleichstellung von behinderten Menschen.

Mehr Informationen zum Thema kann man nachlesen unter:

→ [edi.admin.ch/edi/de/home/fachstellen/ebgb/recht/schweiz/behindertengleichstellungsgesetz-behig.html](https://www.edi.admin.ch/edi/de/home/fachstellen/ebgb/recht/schweiz/behindertengleichstellungsgesetz-behig.html)

→ [access-for-all.ch/ch/richtlinien-barrierefreiheit/gesetz-schweiz.html](https://www.access-for-all.ch/ch/richtlinien-barrierefreiheit/gesetz-schweiz.html)

Faszination Hornussen

Mitte Oktober erschien im Stämpfli Verlag der Fotobildband «Hornussen» von Hans Hofmann, seine Bilder wurden zudem im Kornhausforum Bern ausgestellt. Obwohl Hornussen zu den ältesten Sportarten der Schweiz gehört, gab es dazu bisher noch kein Buch.

Susann Trachsel-Zeidler, Programmleiterin Sachbuch, Stämpfli Verlag

Wie bist du auf die Idee gekommen, einen Bildband übers Hornussen zu machen?

In den Schulferien war ich als Knabe oft bei Bauern. Im Emmental habe ich mit einem Bauernjungen jeden Abend «Tappere» gespielt, eine Vorstufe des Hornussens. Dann bin ich vor ein paar Jahren per Zufall an einem Hornussen-Wettspiel vorbeigefahren. Es zeigte sich, dass es bisher kein professionell fotografiertes Hornusserbuch gab. Diese Erkenntnis war dann mein Startschuss.

Wie haben die Spieler und der Verband reagiert, als sie sahen, dass du schwarzweiss fotografierst?

Zuerst schon eher skeptisch. Das änderte sich dann, als ich die Fotos an Meisterschaftsspielen zeigte. «Machsch vo mir o so eini?» Die Frage war dann so was wie ein Einverständnis. Der Verband selbst war von Anfang an sehr interessiert am Projekt, bekam er so doch ein wenig Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit. Diese ist viel kleiner als beim Schwingen, so kam dem Verband mein Vorschlag gelegen.

Als du vor gut zwei Jahren mit dem Fotografieren dieses Volkssports angefangen hast, war da für dich schon klar, dass es ein Buch und eine Ausstellung geben würde?

Klar nicht, aber gewünscht habe ich es mir. Umso schöner, dass Bernhard Giger, der Leiter vom Kornhausforum, bereit war, eine Hornusser-Ausstellung auszurichten, und der Journalist Walter Däpp den Buchtext übernahm.

Der Nouss kann beim Abschlag eine Geschwindigkeit von über 300 km/h erreichen, beim Aufprall können es immer noch bis zu 160 km/h sein. Hast du jemals erlebt, dass jemand verletzt wurde? Wie gefährlich wars für dich?

Einmal landete eine Schindler beim Runterfallen aus einigen Metern Höhe direkt auf dem Fuss eines Mitspielers. Das war zwar sehr schmerzhaft, blieb aber ohne Folgen. Ich selbst hatte auch Glück, ein surrender Nouss verfehlte mich um gut einen Meter. Ich hatte Mühe, ihn nachher aus dem feuchten Boden rauszuklauben. Am Eidgenössischen Hornusserfest hatte ich hinten im Ries einen «Noussguard», so konnte ich mich ganz aufs Fotografieren konzentrieren.

Hast du selbst auch schon gespielt?

Ja. Bei einem von zehn Versuchen landete der Nouss im Ries, also über 100 Meter weit, was im Wettkampf eine 2 oder 3 ergeben hätte. Ein wenig stolz war ich schon.



© 2014 Hans Hofmann

Was hat dich im Laufe deiner Arbeit am meisten beeindruckt?

Wie die Teams vor den Spielen den Bockstand einrichten – es muss nicht nur zweckmässig sein, sondern auch schön aussehen. Aber auch die Teamarbeit im Ries, die grosse Präzision der Spitzenspieler beim Abschlagen des Nousses und schliesslich die unkomplizierte Art der Hornusser imponierten mir. Als ich von jener Seite fotografieren

wollte, wo der Nouss hinfliegt, erklärte mir einer: «Da chasch nid häre! Dert wirsch erschlage. Aber i chönnt der e Chischte zimmere.»

Du warst Lehrer und Dozent an der Pädagogischen Hochschule Bern. Wie bist du zur Fotografie gekommen?

Ich habe jahrelang Schulkinder bei der Arbeit fotografiert und die Fotos und Videos in meine Referate einbezogen. Es war mir schon lange klar, dass ich mich nach der Pensionierung autodidaktisch zum Fotografen ausbilden würde. Einen Teil meiner Ausbildung habe ich auf den Hornusserplätzen gemacht. Eine sehr schöne Lehrzeit.

Hast du schon ein nächstes Fotoprojekt?

Meine Langzeitprojekte «Bäume» und «Verlassene Orte» werde ich weiterentwickeln. Und ab April 2020 möchte ich in Island fotografieren, solange es dort noch Gletscher gibt.

—> staempfliverlag.com/detail/

ISBN 9783727260490 ▲

© 2014 Hans Hofmann



Ein Leben für den Text

Ein halbes Jahrhundert Stämpfli AG, 25 Jahre «Hinkender Bote», 10 Jahre «Marginalie» – und in diesem Jahr der 85. Geburtstag. Gründe genug, einen Rückblick auf das Wirken von Bruno Benz zu werfen.

Jacqueline Preisig, Redaktorin Marginalie, Stämpfli AG

Bruno Benz' Tätigkeiten wurden stets vom (gedruckten) Wort dominiert. Das begann mit seiner Schriftsetzerlehre in der Inner-schweiz Anfang der 1950er-Jahre und endet mit der Weitergabe des Stabs des Redaktors vom «Hinkenden Boten» diesen Winter.

Fast 70 Jahre gedrucktes Wort – und davon mehr als 50 Jahre in engster Verbindung zum Hause Stämpfli.

Nach einer ersten Anstellung als Hilfskorrektor 1956 unternahm Bruno Benz ein paar Wanderjahre, um Französisch zu lernen, die Korrektorenausbildung erfolgreich abzuschliessen und weitere Erfahrungen zu sammeln. 1965 landete seine Bewerbung auf ein Chiffre-Inserat – er war auf der Suche nach einer Stelle als Abteilungsleiter – zufällig (?) wieder bei der Firma Stämpfli. Er wurde als Revisor eingestellt, wie der Chefkorrektor damals noch hiess. Er hatte auch im Wesentlichen diese Aufgabe: Er musste sämtliche Drucksachen einer letzten Kontrolle unterziehen, bevor sie in Druck gingen. Die Führungsaufgabe als Abteilungsleiter nahm er nebenbei wahr.

Der Korrektorenberuf veränderte sich im Laufe der Zeit. Als Setzer bzw. Tasterinnen noch die Autorentexte erfassten, ging es in erster Linie darum, Abschreibfehler zu eliminieren, also sicherzustellen, dass der gesetzte Text eins zu eins mit dem Manuskript übereinstimmte. Immer deutlicher wurde aber, dass oft schon die Originaltexte einer

Korrektur bedurften. Zuweilen gingen die notwendigen Korrekturen weit über reine Orthografie und Grammatik hinaus ins Stilistische. Bis solche Leistungen als notwendig und nützlich erachtet wurden und tatsächlich dem Kunden verrechnet werden konnten, dauerte es seine Zeit. Noch heute möchte nicht jeder Autor wahrhaben, dass auch sein Text von einem Korrektorat profitieren könnte.

Dieser Wandel hin zur guten Sprache erforderte von den Korrektorinnen und Korrektoren immer bessere Sprachkenntnisse. Da lag es auf der Hand, dass sich Bruno Benz auch in der Korrektorenausbildung engagierte. Heute hat in der Ausbildung zum Korrektor unbestritten die Sprache den grössten Stellenwert, auch wenn die Fachtechnik wichtiges Zusatzwissen vermittelt.

Anfang der Neunzigerjahre übernahm Bruno Benz zudem die Redaktionsleitung der Marginalie, für die er schon vorher immer wieder Beiträge geschrieben hatte. Ein ganzes Jahrzehnt lang zeichnete Bruno Benz als Redaktionsleiter für den Inhalt des Kunden- und Mitarbeitendenmagazins verantwortlich, bis er es 2002 – nach seiner Pensionierung – an Antonia Lüthi weitergab. Dass sich diese Übergabe bewähren würde, wusste er, hatte er doch schon die Korrektoratsleitung in Antonia Lüthi's Hände gelegt, als er 1998 in den Ruhestand gegangen war. Und auch beim Korrektorenfernkurs wechselte die



tung von Bruno Benz zu Antonia Lüthi.

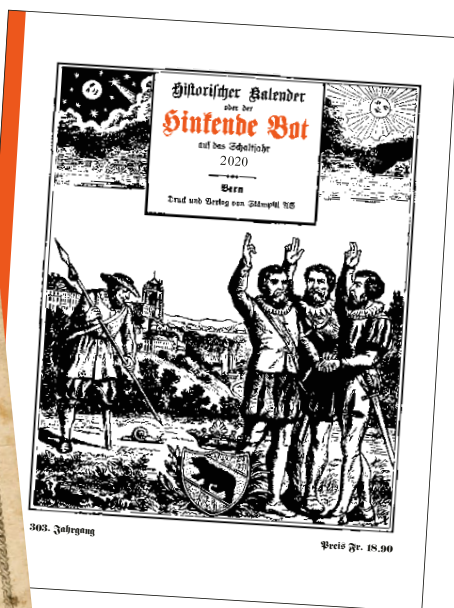
Damit die Bezeichnung Ruhestand nicht zu sehr nach Lange- weile klingen würde, hatte Bruno Benz in- des bereits 1995 ein noch grösseres Pro-

jekt übernommen, nämlich die Redaktion des «Hinkenden Boten». Auch dieser Publi- kation, die eine eindrückliche Tradition auf- weist, drückte Bruno Benz mit den Jahren seinen Stempel auf, er forschte in ihrer Ge-

schichte, hinterfragte die bisherige Zählung und beging das ganz grosse Jubiläum «300 Jahre Hinkender Bote».

Dieses Jahr nun hat Bruno Benz seinen 85. Geburtstag feiern können. Die Redaktion der Marginalie gratuliert ihm dazu nachträglich ganz herzlich.

Wir alle danken ihm für seinen unermüdli- chen Einsatz für die Stämpfli AG, für den Korrektorenberuf, für die Marginalie und für den «Hinkenden Boten», den er diesen Winter nun ebenfalls abgibt. Wer weiss, viel- leicht ist Bruno jetzt «reif» für den Ruhe- stand? Wir wünschen es ihm und danken. ▲



Im 18. Jahrhundert war die Praktik ein regelmässiger Bestandteil der Quartkalender, so hier im ältesten «Hinkenden Boten» von 1718.



Entspannung im Arbeitsalltag?

Stämpfli Gesundheit organisierte für uns Stämpflianer einen Workshop zum Thema «Progressive Muskelentspannung» (PM) und Entspannung mit der Blackroll.

Dorothee in der Weide, Kundenberaterin Stämpfli Verlag

Am Anfang der Übungsstunde gab es einen kurzen Austausch darüber, wie wir uns entspannen. Wir bekamen einige Informationsblätter, auch mit Übungen.

Die Übungen wurden vorwiegend im Liegen gemacht. Zuerst die zur PM. Man konzentriert sich auf eine bestimmte Körperregion, diese wird für 7 bis 10 Sekunden angespannt. Danach wird wahrgenommen, ob eine Veränderung stattfindet.

Anschliessend wurde mit der Blackroll geübt. Die kleine Rolle diente zum Abrollen der Füsse, die grosse für alle anderen Körperregionen. Die Rollen waren härter, als ich

erwartet hatte, da auch die tieferen Körperschichten angesprochen werden sollen.

Mein Fazit: Das bewusste Anspannen/Entspannen ist eine interessante Erfahrung, meine Körperwahrnehmung war danach intensiver, in gewissen Regionen war der Atemfluss spürbar, auch in den Tagen danach war alles im Fluss. Einige Übungen habe ich in meinen Arbeitsalltag bei der Computerarbeit integriert.

Vielleicht kaufe ich mir eine Blackroll, denn auch diese relativ einfachen Übungen haben Wirkung gezeigt. Allerdings erfordert das schon wieder mehr Zeitaufwand ... ;-) ▲

Zur Pensionierung



Christine Nöthiger

Korrektorin/Lektorin
Stämpfli AG

Durch wie viele Tausend Seiten juristische Werke, juristische Zeitschriften, Feuerwehrzeitungen, Spielgruppenzeitschriften, SBB-Mitarbeitermagazine, -Texte und -Berichte und vieles andere hat sich Christine wohl mit ihrem Rotstift hindurchgearbeitet? Mehr als zwölf Jahre lang hat Christine in unserem Team korrigiert, und das mit einer bewundernswerten Ausdauer und Beharrlichkeit. Sie kannte sich genauestens aus in den Anweisungen der verschiedenen juristischen Zeitschriften, war unbestrittene Fachfrau im Umgang mit Fussnoten und verzagte auch angesichts bedrohlich dicker Papierstapel nie. Im Gegenteil: Sie machte sich nur umso eifriger an die Arbeit.

Bei dieser zuweilen doch etwas trockenen Arbeit kam es Christine zugute, dass sie einst Schriftsetzerin gelernt hatte. So war weder die Länge eines Striches noch die Position des Satzzeichens bei Fussnoten oder der Unterschied zwischen einem x und einem × für sie ein Problem.

Christine ist durch und durch Bernerin, geboren in Köniz, aufgewachsen in Worb, wohnhaft in Bümpliz. So war auch Mundartsatz bei ihr stets gut aufgehoben. Aber Korrigieren ist letztlich nur das halbe Leben und kann auf die Dauer ganz schön ermüden. Deshalb hat sie sich in den letzten Monaten

sehr auf die bevorstehende Pensionierung gefreut.

Jetzt hat sie endlich wieder mehr Zeit, sich ihren vielfältigen Interessen zu widmen. Sie kann ihr Zuhause mit der Katze und dem kleinen Garten ausführlicher geniessen, und sie will sich in ihrem Atelier wieder vermehrt den Holzschnitten widmen. Ausserdem stehen verschiedenste Wanderungen auf dem Programm, und auch Museen üben auf Christine eine starke Anziehungskraft aus. Um bei all diesen Aktivitäten die Ruhe zu behalten, ist für Christine das Meditieren ein seit Jahren erprobtes und bewährtes Mittel. Liebe Christine, wir danken dir ganz herzlich für deinen grossen Einsatz und wünschen dir, dass du all deine Vorhaben bei bester Gesundheit und mit viel Freude und Befriedigung in die Tat umsetzen kannst. ▲

Neu unter uns



Ruzica Dragicevic

Mitarbeiterin
Anzeigenverkauf
Fachmedien
Stämpfli AG



Miriam Falk

Projektleiterin
Technische
Kommunikation
Stämpfli AG

Im März 2019 durfte ich als Mutterschaftsvertretung bei der Stämpfli AG anfangen. Die Arbeit hat mir auf Anhieb gut gefallen, und ich darf mich nun seit August definitiv Stämpflianerin nennen.

Ursprünglich stamme ich aus Bosnien, habe jedoch einen mehr oder minder ausgeprägten Walliserdialekt (hängt vom Gegenüber ab). Beruflich habe ich mich in verschiedenen Branchen getummelt. Angefangen habe ich in der Finanzbranche. Die Weltwirtschaftskrise war für mich eine sehr spannende Zeit – für meine Kunden nicht so. Danach folgten Tätigkeiten in der Bildung und Landwirtschaft (nein, nicht auf dem Acker). Da mein Herzlein für Marketing/Kommunikation/Verkauf schlägt, bin ich zu euch in die Stämpfli AG gekommen.

Wenn ich nicht an der Wölflistrasse bin, verbringe ich gerne Zeit mit Familie und Freunden. Letztere sind in der ganzen Schweiz verteilt, und so erstaunt es nicht, dass ich mein Leben in vollen Zügen geniesse – vor allem in SBB-Zügen. Meist pendle ich zwischen Brig, wo meine Familie lebt, Wiler b. Utzenstorf, wo ich lebe, und Basel, wo mein Partner lebt, hin und her. Ihr werdet mich also öfter mit Reisetasche oder Rucksack antreffen als ohne. Eine Zugfahrt, die ist schön. ▲

Als ich vor mehr als fünf Jahren mein Design-Diplom, von der Hochschule für Gestaltung in Karlsruhe, in den Händen hielt, zog ich meiner Liebe hinterher in die Schweiz. Im schönen Basel wurde geheiratet. Nach meinen ersten Jobs als Freelancerin, Assistentin bei PwC in Zürich und Projektmanagerin bei der Weleda AG wurden wieder die Koffer gepackt. Hallo Kalifornien, San Diego, hier sind wir! Nach wenigen Monaten wurde mit kalifornischem Führerschein, Arbeitsvisum und positivem Schwangerschaftstest der Wilde Westen erkundet, erst zu zweit und nach neun Monaten dann zu dritt mit Marlena. Während meiner Amerika-Zeit arbeitete ich ehrenamtlich in einem Kunstmuseum, beim Sun Diego Earth Day und war natürlich Vollzeitmama. Nach zwei Jahren in den USA ging es schweren Herzens, aber mit Vorfreude auf Familie, Freunde und Basel wieder zu dritt zurück. Seit Juni 2019 bin ich Teil des Stämpfli Teams als Projektleiterin. Momentan arbeite ich mehrheitlich beim Kunden Straumann vor Ort in Basel, und an einem Tag in der Woche zieht es mich an die Wölflistrasse. In meiner Freizeit balanciere ich gerne auf meinem SUP-Board, erfreue mich an der bildenden Kunst und an innovativem Produktdesign. ▲



Alim Mustafoski
Frontend-Entwickler
Stämpfli AG



Meret Röthlisberger
Mitarbeiterin
Buchbinderei
Stämpfli AG

Hallo, mein Name ist Alim Mustafoski. Ich wurde in Frutigen geboren, komme aber aus Mazedonien, das jetzt neu Nordmazedonien heisst. Nordmazedonien liegt nördlich von Griechenland und hat leider keinen eigenen Zugang zum Meer.

Als kleiner Junge war ich schon sehr stark vom Fortschritt und von der Entwicklung allgemein fasziniert. Ich wollte immer ein Erfinder sein, und nun bin ich einer in der modernen Zeit. Als Webentwickler kann ich interessante Websites gestalten und entwickeln, und genau das ist der Grund, weshalb ich mich für diesen Beruf entschieden habe. Neben dem Entwickeln beschäftige ich mich selbst mit Modellieren. Ich modelliere gerne 3-D-Objekte digital. Diese möchte ich dann vielleicht einmal in meinem eigenen Spiel einsetzen. Bis jetzt habe ich noch kein umfangreiches Spiel entwickelt, sondern ich versuche immer noch zu verstehen, wie man überhaupt eins entwickelt.

Das wäre es zu meiner Person. Ich wünsche dir noch einen schönen Tag. ▲

Meret ist eine aufgestellte junge Frau. Sie hat die Steiner Schulen durchlaufen und ist im Rahmen der dort üblichen Industriepraktika zum ersten Mal zu Stämpfli gekommen. Inzwischen ist sie ausgebildete Sozialpädagogin – und arbeitet hier in der Handabteilung und bereitet Lieferungen für den Versand vor. Dass das für sie keine Lebensstelle ist, versteht sich von selbst, und doch fühlt sich Meret hier wohl, und sie ist froh, diese Stelle zu haben.

Sie ist im Seeland aufgewachsen und hat nach der Fachmatura die Ausbildung zur Sozialpädagogin in Dornach gemacht. Davor war sie ein Jahr als Volunteer in Schottland, danach ein paar Monate auf Hawaii und schliesslich ein ganzes Jahr in Asien.

Sie liebt Musik, alle Richtungen, singt selbst, fährt gerne Velo. Man trifft sie auf und an der Aare an. Zudem macht sie Yoga – etwas, was sie aus Indien nach Hause gebracht hat. Sie zeigt sich offen für alles und lebt in einer WG in einem grossen Haus mit Garten.

Und ja, die Sozialpädagogik ist durchaus noch ein Thema, aber das wirklich Richtige in diesem Bereich ist ihr noch nicht begegnet. Sie lässt sich bewusst Zeit – und arbeitet vorderhand gerne bei Stämpfli. ▲

**Stefan Vetsch**

Projektleiter Technische
Kommunikation
Stämpfli AG

**Melanie Willen**

Polygrafin
Stämpfli AG

Gleich zu Beginn: Nein, ich stehe in keinem Verwandtschaftsverhältnis zu Mona Vetsch. Ich bin deutlich grösser als sie, spreche einen anderen Dialekt, habe aber eine ähnlich offene Art und ihre Geselligkeit.

Wenn ich nicht gerade meiner Beschäftigung als Projektleiter Kommunikation im Med-Tech-Team nachgehe, findet man mich des Öfteren in der Küche beim Ausprobieren von Gerichten, auf unserer Terrasse bei unserem jährlichen Versuch, Pflanzen am Leben zu erhalten, oder im Wankdorf mit Freunden, wo wir die Gelb-Schwarzen unterstützen. In längeren Freizeitphasen bereise ich gerne die Welt und erlebe so immer neue Abenteuer und Geschichten.

Danke an alle für die Einführungszeit, euer offener Umgang machte mir den Einstieg um einiges leichter. Das wars von mir in Kürze, bis bald! Stefu ▲

Aufgewachsen bin ich im schönen Berner Oberland. Ich habe in einer Druckerei Polygrafin gelernt und lehrbegleitend die gestalterische BMS absolviert. Direkt nach der Lehre erhielt ich im Seeland die Chance, in einem auf die Uhrenindustrie spezialisierten Litho-Betrieb Erfahrung im Bildbereich zu sammeln – eine extrem spannende und lehrreiche Zeit.

In meiner nächsten Anstellung war ich für die Produktion des Laupen Anzeigers zuständig. Nach einiger Zeit war ich auch fürs Fotostudio verantwortlich und korrigierte Bilder aller Art. Im Sommer 2018 war ich mit meiner Schwester in Amerika unterwegs. Wir reisten von Savannah bis nach Boston – wir haben unglaublich viel erlebt und gesehen!

Nach meiner Auszeit wurde ich in einer kleinen Agentur befristet angestellt. Ich konnte bei der Umsetzung eines Redesigns im Bereich von verschiedenen Lebensmittelverpackungen mithelfen.

Seit Anfang Juli arbeite ich bei Stämpfli. Ich bin hauptsächlich bei der Mobiliar vor Ort und dort für die Auftragskoordination zuständig. In meiner Freizeit bin ich gerne mit Familie und Freunden unterwegs, ich mag gutes Essen und Musik, geniesse unsere schöne Natur und bewege mich gerne. ▲

Zusammenfassung der Personalmutationen 2019

Im Ruhestand leben

Mirabile Santa, Buchbindereimitarbeiterin, seit 1988; Maluta Teresa, Buchbindereimitarbeiterin, seit 1988; Stroosma Jan, Aussendienstmitarbeiter, seit 1990; Stettler Hannelore, Buchbindereimitarbeiterin, seit 1991; Dimo Rita, Buchbindereimitarbeiterin, seit 1992; Brand Paul, Typograf, seit 1993; Schudel Anton, Direktor, seit 1993; Zeller Klaus, Verlagssekretär, seit 1994; Petterino Caterina, Buchbindereimitarbeiterin, seit 1995; Vallbracht Edeltraut, Buchbindereimitarbeiterin, seit 1997; Botta Hugo, Bereichsleiter Druckvorstufe, seit 1997; Spielmann Alfred, Verkaufssachbearbeiter, seit 1997; Brand Erwin, Korrektor/Revisor, seit 1998; Siegfried Paul, Sachbearbeiter Verkaufssinnendienst, seit 1998; Benz Bruno, Chefkorrektor, seit 1998; Gyger Ernst, Typograf, seit 1999; Guntner Reinhold, Buchbinder, seit 1999; Gammeter Alfred, Sachbearbeiter Verkaufssinnendienst, seit 1999; Rickenbach Hans-Rudolf, Schreiner, seit 1999; Aluisi Antonia, Buchbindereimitarbeiterin, seit 2000; Be-Ly Bui Phoung, Buchbindereimitarbeiterin, seit 2002; Schaffer Urs, Kalkulator, seit 2003; Castro Antonio, Druckmitarbeiter, seit 2003; Lauper Alfred, Verlagshersteller, seit 2003; Zeindler Josef, Systemengineer, seit 2004; Bütler Alois, Kundenberater im Aussendienst, seit 2004; Schmidt-Blumschein Ursula, Sachbearbeiterin Inserate, seit 2004; Fankhauser Christian, Korrektor/Revisor, seit 2004; Sutter Valerie, Buchbindereimitarbeiterin, seit 2004; Lerf Kurt, Offset-Kopist und Stv.

Hauswart, seit 2005; Reinke Martin, Mitarbeiter Vorstufe, seit 2005; Lolli Vittorio, Mitarbeiter Buchbinderei, seit 2005; Schmied Fritz, Gesamtleiter Buchbinderei, seit 2005; Spaggiari Alberto, Polygraf, seit 2005; Turcis Vito, Mitarbeiter Spedition, seit 2005; Dubach Peter, Mitarbeiter Logistik, seit 2005; Hänni Robert, Leiter Druckvorstufe Verlagsleistungen & Zeitschriften, seit 2007; Zbinden Richard, Leiter Qualitätsmanagement/Projekte/Hausdienst, seit 2007; Marini Costantino, Mitarbeiter Buchbinderei, seit 2008; Bögli Hans, Mitarbeiter Lager, seit 2008; Brunner Gerda, Mitarbeiterin Medienvorstufe, seit 2008; Troxler Peter, Mitarbeiter Verkaufsaussendienst, seit 2008; Schaldenbrand Danielle, Mitarbeiterin Verlagslager, seit 2008; Orth Anton, Maschinenführer Buchbinderei, seit 2008; Turcis Antonia, Mitarbeiterin Buchbinderei, seit 2009; Gonella Pietro, Mitarbeiter Druck, seit 2009; Siegfried-Wick Ida, Mitarbeiterin Buchbinderei, seit 2009; Maurer Urs, Bereichsleiter Logistik + Produktion, seit 2009; Rubitschung Manfred, Sachbearbeiter Verkaufssinnendienst, seit 2010; Balz-Lehmann Dora, Sachbearbeiterin Inseratemanagement, seit 2010; Lehmann Anna, Lohnbuchhalterin, seit 2010; Seiler Heidi, Mitarbeiterin Korrektorat, seit 2010; Weibel Peter, Kundenberater Verkaufsaussendienst, seit 2010; Sennhauser Peter, Leiter Kreation, seit 2011; Gerber Paul, Leiter Schneiden, Falzen, Fadenheften, seit 2011; Minder Erwin, Mitarbeiter Medienvorstufe, seit 2011; Graber Thomas, Polygraf Bild, seit 2011; Remund

Heinz, Drucker, seit 2011; Rappo Josef, Drucker, seit 2011; Hubacher Peter, Mitglied der Geschäftsleitung, Segmentleiter Verlage und Verbände, seit 2012; Hofmann Ursula, Mitarbeiterin Medienvorstufe, seit 2012; Kammermann Rudolf, Mitarbeiter Buchbinderei, seit 2012; Burri Christian, Mitarbeiter CTP, seit 2013; Kämpf Margret, Leiterin Personal und Dienste, seit 2013; Kurmann Gilbert, Mitarbeiter Medienvorstufe, seit 2013; Niederhauser Urs, Drucker, seit 2013; Stettler Ursula, Mitarbeiterin Abo-Marketing, seit 2013; Megert Lydia, Mitarbeiterin Buchbinderei, seit 2014; Schweizer Karl, Drucker, seit 2014; Prata Elio, Maschinenführer Falzmaschine, seit 2014; Stefanizzi Mirjana, Mitarbeiterin Buchbinderei, seit 2014; Wiederkehr Peter, Mitarbeiter Verlagslager und CtP, seit 2014; Wenger Hans-Rudolf, Software-Entwickler & Programmierer, seit 2014; Streit Alfred, Spezialist technische AVOR Druck/Weiterverarbeitung, seit 2014; Habegger Fritz, Mitarbeiter Logistik/Lager, seit 2014; Lüthi Antonia, Abteilungsleiterin Korrektorat & Lektorat, seit 2015; Rodriguez Segundo, Mitarbeiter Druck, seit 2015; Hiefner Manfred, Geschäftsführer Stämpfli Verlag AG, seit 2015; Lolli Antonio, Maschinenführer Falzmaschine, seit 2015; Feller Konrad, Einkaufs- und Logistikmitarbeiter, seit 2015; Lüthi Frank, Typograf in der Verlagsherstellung, seit 2015; Balsiger René, Maschinenführer Falzmaschine, seit 2015; Wolf Georg, Webapplikations- und Softwareentwickler, seit 2015; Hegg Roland, Mitarbeiter Vorstufe, seit 2015; André Courant, Anzeigenleiter, seit 2016; Heinz Malzacher, Verkaufsleiter und Mitglied der Geschäftsleitung Stämpfli AG, seit 2016; Hans Haldi, Mitarbeiter Papierlager, seit 2016; Paul Scheidegger, Operator Digitaldruck, seit 2016; Bruno Hauser, Teamleiter Webentwicklung und Projektleitung, seit

2016; Rolf Lienhard, Polygraf, seit 2016; Silvana Müller, Mitarbeiterin Sekretariat und Telefonmarketing, seit 2017; Alfred Bernegger, Mitarbeiter Logistik/Papierlager, seit 2017; Ulrich Schneider, Teamleiter Handbuchbinderei, seit 2017; Roger Schenk, Abteilungsleiter Druckerei, seit 2017; Urs Z'Berg, Mitarbeiter Verlagslager, seit 2017; Rolf Fasnacht, Maschinenführer Sammelhefter, seit 2017; Daniel Nussbaum, Layouter, seit 2017; Kaiser Walter Alfred, Datenmanager Fahrplan, seit 2018; Wider Margrit, Korrektorin, seit 2018; Lehmann Markus, Typographischer Gestalter/Layouter, seit 2018; Glatzfelder Martin, Korrektor, seit 2018; Handschin Werner Martin, Verlagshersteller, seit 2018

Neu im Ruhestand

Hänni Martin, Stv. Abteilungsleiter E-Produkte, seit Januar 2019
 Bellotti-Geeris Monica, Sachbearbeiterin Versand, Abo- und Mitgliederservice, seit Mai 2019
 Liniger Kurt, Projektleiter Systeme, seit Juli 2019
 Corsini-Müller Anna, Mitarbeiterin Buchbinderei, seit September 2019
 Nöthiger Christine, Korrektorin/Lektorin, seit September 2019

Dienstältester Mitarbeitender

Hunsperger Jürg, 44 Jahre

25 und mehr Dienstjahre zählen

5 Frauen, 19 Männer

Genovese Giulietta, Sarnig Regina, Siliberti Marina, Steffen Isabell, Wenger-Krebs Franziska

Baur Werner, Belli Fabio Sergio, Beutler Daniel, Bigler Jürg, Da Nazaret Antonio, Fontana Beat, Jacot Didier, Keller Urs, Oehrli Roland, Satraniti Franco, Sauser Beat, Sorrentino Andrea, Stämpfli Peter, Dr. Stämpfli Rudolf, Streit Fritz, Wegner Roland, Zbinden Peter, Zesiger Thomas

Hauschronik

Dienstjahre

5 Jahre

Valerie Schmutz
Manuel Steiner

10 Jahre

Pascal Bader

15 Jahre

Thomas Wegner

35 Jahre

Rudolf Stämpfli

Zum frohen Ereignis gratulieren wir

Jessica und Michael Filandarakis zu ihrem Sohn Levin Konstantin am 27. Oktober 2019

Pensionierung

Christine Nöthiger am 30. September 2019

Stämpfli

Stämpfli Gruppe

Wölflistrasse 1

Postfach

3001 Bern

Tel. +41 31 300 66 66

Husacherstrasse 3

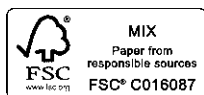
8304 Wallisellen-Zürich

Tel. +41 44 309 90 90

info@staempfli.com

www.staempfli.com

www.staempfliverlag.com



No. 01-19-148590 – www.myclimate.org
© myclimate – The Climate Protection Partnership

Ausschliesslich mit erneuerbarer Energie produziert