



**Regisseur Xavier Koller** «Kindern muss man in Filmen emotionale Geschichten mit Substanz erzählen.» Seite 28

**Onlineshopping** Wer im Internet einkauft, kann neu wählen, wann und wo sein Paket zugestellt werden soll. Seite 20

**Posträtzel**  
Gewinnen Sie attraktive Preise! Seite 31

# Junge Post

Vielfältig und attraktiv – die Lehre bei der Post.

Seite 8

**DIE POST** 

# magazin

Was die Schweizerische Post bewegt  
Ausgabe August 2013

# ICH WILL SOUND OHNE STRESS!

Jetzt für kurze Zeit:  
**50.– Guthaben  
für nur 39.–**



**Ich lade mein iTunes®-Guthaben  
einfach mit der PostFinance-App.**

Für Games, Musik, Filme und mehr:  
Mit der App laden Sie Ihr iTunes®-  
Guthaben einfach und vorteilhafter  
direkt auf dem Smartphone. Für  
nur CHF 39.– erhalten Sie jetzt sogar  
CHF 50.– Guthaben (Angebot solange  
Vorrat). Mehr Informationen unter

[www.postfinance.ch/itunes](http://www.postfinance.ch/itunes)



**PostFinance** 

Besser begleitet.



Claudia Iraoui  
Chefredaktorin

Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser

Was will ich mal machen, wenn ich gross bin? Diese Frage haben wir uns alle einmal gestellt. Die Berufswahl ist ein Meilenstein in unserem Leben und markiert den Beginn des Erwachsenendaseins. Als Kind träumte ich davon, Elektrikerin zu werden. Vielleicht würde ich mich heute auch für eine Lehre bei der Post entscheiden, genau wie die 750 Jugendlichen aus der ganzen Schweiz, die am 1. August in ihr gelbes Berufsleben eingestiegen sind. Mit über 2000 Auszubildenden ist die Post einer der wichtigsten Ausbildungsbetriebe der Schweiz. Der Detailhandelslehrling Andrea Frigerio hat keine Zweifel: «Müsste ich mich heute nochmals entscheiden, würde ich wieder die Post wählen.» In unserem Schwerpunkt erfahren Sie, warum (ab Seite 8).

Man braucht keinen Uni-Abschluss, um Grosses zu leisten. Dies bestätigt auch Xavier Koller. Der gelernte Feinmechaniker hat mit «Reise der Hoffnung» den Oscar gewonnen. Dem «magazin» erzählt er von seinem neuen Kinderfilm, den er am Zurich Film Festival präsentiert (Seite 28). Haben Sie Ihre beruflichen Weichen schon gestellt und sind Sie technikbegeistert? Auf Seite 6 erhalten Sie Einblick hinter die Kulissen der hochautomatisierten Briefzentren – für Interessierte gibt es eine Gruppenführung!



Das  
Preisplakat  
S. 16



Hochgefühl  
Mit dem Velo über  
die Berge dank Bike  
PostaAlpina. S. 26



Im Briefzentrum  
So funktioniert die  
automatische  
Briefverarbeitung. S. 6



Die Postbotin  
Erika Scheidegger  
bringt in Bern die  
Zeitungen. S. 23



Schwerpunkt  
2000 Lernende –  
wie die Post auf die  
Jugend setzt. S. 8

Finanzratgeber  
Welche Kreditkarte  
eignet sich  
für mich? S. 22

### Aktuell

- 05 Die Briefmarke / News
- 06 Briefzentrum erklärt
- 08 Schwerpunkt
- 13 Das historische Bild
- 13 Die Post CH AG ist da

### Service

- 15 E-Tools/News
- 16 Das Preisplakat
- 19 Fensterplatz
- 20 Pakete rund um die Uhr
- 22 Finanzratgeber
- 23 Die Postbotin

### Dialog

- 25 Die Zahl / News
- 26 Impressum
- 26 Mit dem Velo in die Alpen
- 27 Laufsportagenda
- 28 Xavier Koller im Gespräch
- 30 Leserreise nach Heidelberg

Seite 31  
**Posträtzel**  
Gewinnen Sie  
attraktive Preise!



# Schnupper- & Shoppingflussfahrten

Bamberg–Würzburg und Schweiz–Strassburg ab Fr. 175.– p.P.



3 Tage inkl.  
Halbpension an Bord  
sowie Bus An- und  
Rückreise  
ab Fr. 295.–



2 Tage inkl.  
Halbpension an Bord  
sowie Bus An- und  
Rückreise  
ab Fr. 175.–

■ Glühwein, Zimt und Vanille ■ Adventsflussfahrt mit MS Melodia

■ Die schönsten Weihnachtsmärkte im Elsass ■ Adventsflussfahrt mit MS Allegra

## Ihr Reiseprogramm Route 1

**1. Tag: Schweiz–Bamberg.** Anreise nach Bamberg im modernen Komfort-Reisebus. Ankunft um ca. 15.30 Uhr. Bamberg mit der Altstadt des 1000 Jahre alten Kaiser- und Bischofssitzes zählt seit 1993 zum Weltkulturerbe. Lassen Sie sich vom traditionellen Weihnachtsmarkt auf dem Maximiliansplatz verzaubern oder besuchen Sie den einzigartigen Bamberger Krippenweg.

**2. Tag: Rothenburg ob der Tauber.** Morgens Bustransfer von Schweinfurt nach Rothenburg ob der Tauber. Entdecken Sie den weihnachtlichen Reiterlesmarkt mit dem Duft von Glühwein und altfränkischem Gebäck. Eingebettet in die malerische Kulisse zwischen Rathaus und Kirche ist der Reiterlesmarkt, einer der reizvollsten Weihnachtsmärkte des Landes. Aufenthalt von 11 bis 17 Uhr

**3. Tag: Würzburg–Schweiz.** Alljährlich findet ein besonders stimmungsvoller Weihnachtsmarkt in der Domstadt Würzburg statt. Vor der historischen Kulisse von Marienkapelle und Falkenhaus werden Kunstgewerbe und Geschenkartikel feilgeboten. Um ca. 14.15 Uhr Rückreise in die Schweiz zu Ihren Einsteigeorten.

## Reisedaten 2013

### Bamberg–Rothenburg–Würzburg (Rt. 1)

02.12.–04.12.13 Montag–Mittwoch  
10.12.–12.12.13 Dienstag–Donnerstag

### Würzburg–Rothenburg–Bamberg (Rt. 2)

04.12.–06.12.13 Mittwoch–Freitag  
12.12.–14.12.13 Donnerstag–Samstag

## Preise pro Person Fr.

Doppelkabine 12m <sup>2</sup> Hauptdeck	295.–
2-Bett-Kabine 15m <sup>2</sup> Hauptdeck	335.–
Doppelkab. 12m <sup>2</sup> MD mit frz. Balkon	375.–
2-Bett-Kab. 15m <sup>2</sup> MD mit frz. Balkon	395.–
Doppelkab. 12m <sup>2</sup> OD mit frz. Balkon	425.–
2-Bett-Kab. 15m <sup>2</sup> OD mit frz. Balkon	455.–

(Bei gemeinsamer Gruppenanmeldung reist die 11. Person gratis, Basis Hauptdeck 1/2 Doppelkabine)

## Zuschläge

2-Bett-Kabine zur Alleinbenützung	145.–
Königsklasse-Luxusbus	65.–

## Unsere Leistungen

- Fahrt mit modernen Komfort-Reisebus
- Schifffahrt in der gebuchten Kabine
- Halbpension an Bord, Willkommenscocktail
- Gebühren, Hafentaxen
- Erfahrene Mittelthurgau-Reiseleitung

## Nicht inbegriffen

- Auftragspauschale pro Person Fr. 20.–, bei Buchung über [www.mittelthurgau.ch](http://www.mittelthurgau.ch) Reduktion von Fr. 20.– pro Person
- Persönliche Auslagen und Getränke
- Trinkgelder
- Kombinierte Annullationskosten- und Extrarückreiseversicherung 29.–
- Sitzplatz-Reservation Car 1.–3. Reihe

## Abfahrtsorte

- 05:30 Burgdorf
- 05:45 Basel SBB
- 06:20 Aarau SBB
- 07:00 Baden-Rüthof
- 07:30 Zürich-Flughafen, Reisebusterminal
- 07:50 Winterthur, Rosenberg
- 08:15 Wil

Internet Buchungscodes [fmebam2](http://fmebam2.fmwue2) [fmwue2](http://fmwue2)  
[www.mittelthurgau.ch](http://www.mittelthurgau.ch)

## Ihr Reiseprogramm Route 1

**1. Tag: Schweiz–Strassburg.** Anreise nach Strassburg im modernen Reisebus. Der Strassburger Weihnachtsmarkt mit seiner über vier Jahrhunderte alten Tradition bezaubert. Auf der Place de la Cathédrale und auf der Place Broglie haben Sie die Auswahl von ca. 200 Ständen mit Kunsthandwerk und Weihnachtsprodukten. Einschiffung ca. ab 17 Uhr auf die «MS Scenic Diamond». «Welcome-Cocktail» und anschliessend mehrgängiges Nachtessen an Bord. Um ca. 19 Uhr heisst es «Leinen los». Romantische Lichterfahrt auf dem Rhein von Strassburg nach Colmar (Anlegestelle in Breisach).

**2. Tag: Colmar–Schweiz.** Nach dem Frühstück Ausschiffung um ca. 9.30 Uhr. Bustransfer von Breisach nach Colmar. Colmar ist das Schmuckkästchen unter den elsässischen Städten. Erleben Sie den Weihnachtsmarkt mit der historisch geschmückten Kulisse von Colmar: Das Rathaus, das Arkadenhaus, das Zollhaus, das «Maison Pfister». Geniessen Sie den Charme der weihnachtlichen Festlichkeiten in Colmar. Nachmittags Rückreise im modernen Reisebus in die Schweiz.

## Reisedaten 2013

### Strassburg–Colmar (Route 1)

04.12.–05.12.13 Mi–Do 10.12.–11.12.13 Di–Mi

### Colmar–Strassburg (Route 2)

05.12.–06.12.13 Do–Fr 11.12.–12.12.13 Mi–Do

## Preise pro Person Fr.

Doppelkabine 12m <sup>2</sup> Hauptdeck	175.–
2-Bett-Kabine 15m <sup>2</sup> Hauptdeck	195.–
Doppelkab. 12m <sup>2</sup> MD mit frz. Balkon	210.–
2-Bett-Kab. 15m <sup>2</sup> MD mit frz. Balkon	225.–
Doppelkab. 12m <sup>2</sup> OD mit frz. Balkon	230.–
2-Bett-Kab. 15m <sup>2</sup> OD mit frz. Balkon	245.–

(Bei gemeinsamer Gruppenanmeldung reist die 11. Person gratis, Basis Hauptdeck 1/2 Doppelkabine)

## Zuschläge

2-Bett-Kabine zur Alleinbenützung	95.–
Königsklasse-Luxusbus	25.–

## Unsere Leistungen

- Fahrt mit modernem Komfort-Reisebus
- 1 Schifffahrt in der gebuchten Kabine
- Halbpension an Bord, Willkommenscocktail
- Gebühren, Hafentaxen
- Erfahrene Mittelthurgau-Reiseleitung

## Nicht inbegriffen

- Auftragspauschale pro Person Fr. 20.–, bei Buchung über [www.mittelthurgau.ch](http://www.mittelthurgau.ch); Reduktion von Fr. 20.– pro Person
- Persönliche Auslagen und Getränke
- Trinkgelder
- Kombinierte Annullationskosten- und Extrarückreiseversicherung 18.–
- Sitzplatz-Reservation Car 1.–3. Reihe

## Abfahrtsorte

- 06:15 Wil
- 06:30 Burgdorf
- 06:40 Winterthur Rosenberg
- 07:00 Zürich-Flughafen
- 07:20 Aarau SBB
- 08:00 Baden-Rüthof
- 09:00 Basel SBB

## Reiseformalitäten, Wissenswertes

Schweizer Bürger benötigen eine gültige Identitätskarte oder einen gültigen Reisepass.

Internet Buchungscodes [falstr1](http://falstr1.falcol1) [falcol1](http://falcol1)  
[www.mittelthurgau.ch](http://www.mittelthurgau.ch)

## Ihr Reiseprogramm Route 2

**Würzburg–Rothenburg–Bamberg**  
Reise in umgekehrter Richtung.



Selection Schiffsreisen Winter 2013–2014

Jetzt bestellen!  
Der neue Katalog  
«Winterflussfahrten 2013»  
ist da!

reisebüro  
mittelthurgau  
Die Schiffsreisenmacher

Gratis-Buchungstelefon:  
**0800 86 26 85**

Verlangen Sie unseren neuen Katalog 2013  
«Die schönsten Advents- & Winterflussfahrten»

Reisebüro Mittelthurgau Fluss- und Kreuzfahrten AG  
Oberfeldstrasse 19, 8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 85 85, Fax 071 626 85 95  
[www.mittelthurgau.ch](http://www.mittelthurgau.ch), [info@mittelthurgau.ch](mailto:info@mittelthurgau.ch)

reisebüro  
mittelthurgau  
Die Schiffsreisenmacher



Facebook-Wettbewerb

## Scan a Fan

Die Post sucht seit Juli mit einer Facebook-Kampagne ihren grössten Fan. 50 Finalisten wurden erkoren. Ihre Porträts zieren ab 12. September über 15 000 Briefeinträge. Die Finalisten kämpfen nun darum, mit der «Scan a Fan»-App möglichst häufig gescannt zu werden. Die Sieger werden in der ganzen Schweiz gross rauskommen: Sie werden auf Post-Lastwagen, Postautos und Postomaten abgebildet.

➔ [www.post.ch/der-groesste-fan](http://www.post.ch/der-groesste-fan)



Wettbewerb

## PostAuto-Memory

PostAuto bietet nicht nur Reisegenuss in spätsommerlichem Glanz auf über 350 Freizeitleinien. Auf der Plattform MyPlus finden sich diverse Sparangebote wie Gratis-Museumseintritte sowie ein Memory-Sommerwettbewerb mit Preisen im Gesamtwert von 20 000 Franken.

➔ [www.postauto.ch/myplus](http://www.postauto.ch/myplus)

### Berufliche Gleichstellung

#### Auch Männersache

Die Post unterstützt die Women's Empowerment Principles (WEP). Die Prinzipien stärken die Stellung der Frau im Berufsleben. Kürzlich war die Post Gastgeberin einer WEP-Veranstaltung in der PostFinance-Arena. Schwerpunkt der Präsentationen und Diskussionsrunden mit anderen Unternehmen war die Einbindung der Männer zur Förderung der Chancengleichheit.

➔ [www.unwomen.ch](http://www.unwomen.ch)

### Qualitätscheck

#### Gute Noten

Hohe Dienstleistungsqualität und übertroffene Vorgaben des Bundes, was die Erreichbarkeit der Poststellen und die Laufzeiten betrifft. Zu diesem Schluss kommt die neue Aufsichtsbehörde PostCom in ihrem ersten Tätigkeitsbericht für 2012.

# Aktuell

## Die Briefmarke



Dummes Huhn, blöde Kuh, Drecksau und Schafseckel! Mancher mag sich gedankenlos bei Tiernamen bedienen, um seinen Schimpfwort-Wortschatz zu bereichern. Doch Achtung: Der Volksmund irrt. Hoftiere besitzen eine erstaunliche Intelligenz. Findet ein Huhn eine Futterquelle, informiert es seine Artgenossen – je nach Futterart in verschiedenen Tönen. Kühe haben ein gutes Langzeitgedächtnis und interagieren auf soziale Weise miteinander. Schweine können sich Symbole merken und wiedererkennen. Schafe können sich an bis zu 50 ihrer Artgenossen erinnern. Die Grafikerin Judith Brennwald erweist mit den von ihr gestalteten Sondermarken unseren oft unterschätzten Hoftieren eine Hommage.



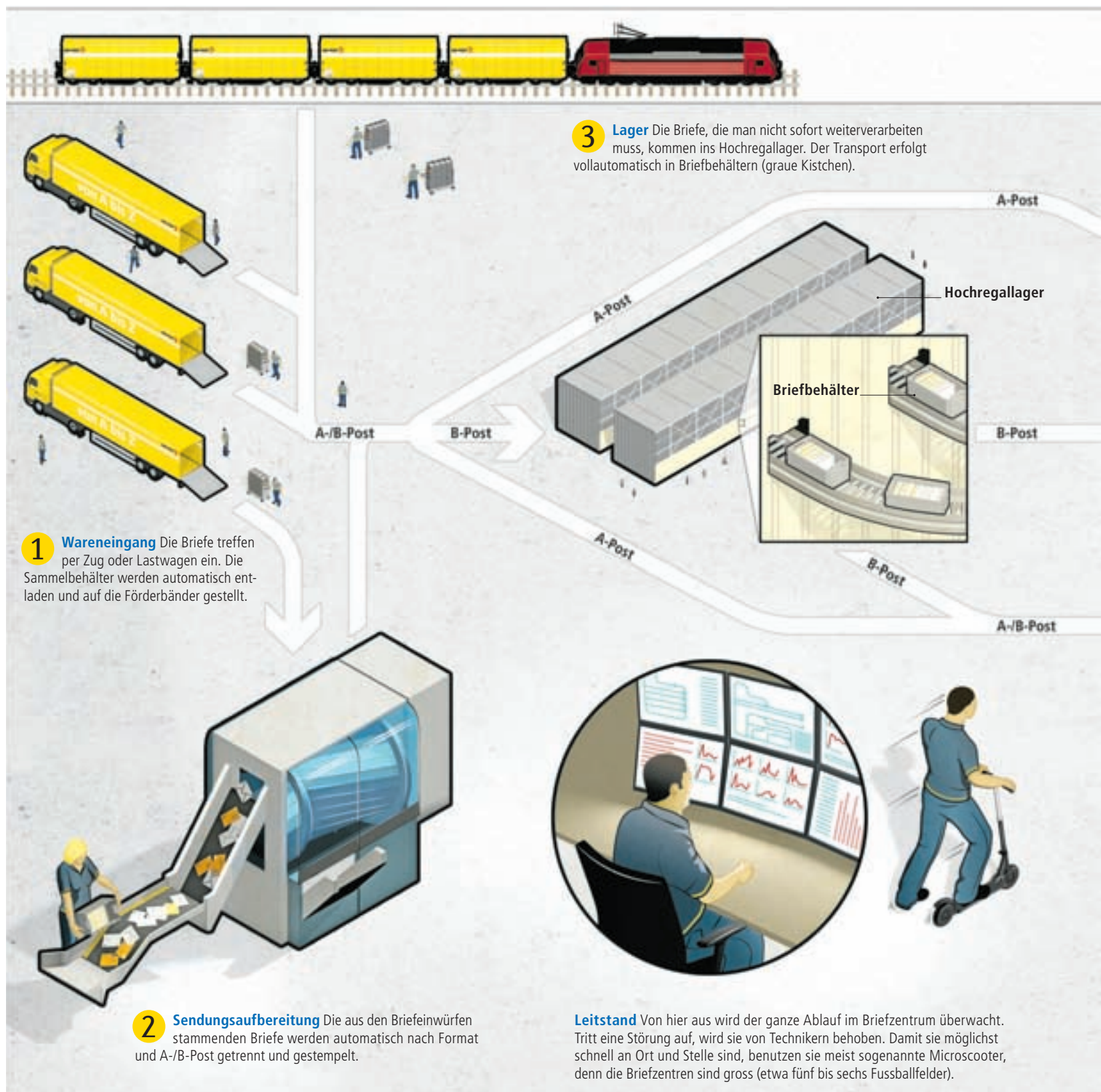
Briefmarken erhältlich ab 5. September 2013 unter

➔ [www.post.ch/philashop](http://www.post.ch/philashop)

# Im Herzen eines Briefzentrums

Die Briefverarbeitung der Schweizerischen Post gehört zu den modernsten der Welt. Die Knotenpunkte bilden die hochautomatisierten Briefzentren in Eclépens, Härkingen und Zürich-Mülligen. Hier sehen Sie, was dort passiert.

Infografik: Daniel Röttele



**1 Wareneingang** Die Briefe treffen per Zug oder Lastwagen ein. Die Sammelbehälter werden automatisch entladen und auf die Förderbänder gestellt.

**3 Lager** Die Briefe, die man nicht sofort weiterverarbeiten muss, kommen ins Hochregallager. Der Transport erfolgt vollautomatisch in Briefbehältern (graue Kistchen).

**2 Sendungsaufbereitung** Die aus den Briefeinwürfen stammenden Briefe werden automatisch nach Format und A-/B-Post getrennt und gestempelt.

**Leitstand** Von hier aus wird der ganze Ablauf im Briefzentrum überwacht. Tritt eine Störung auf, wird sie von Technikern behoben. Damit sie möglichst schnell an Ort und Stelle sind, benutzen sie meist sogenannte Microscooter, denn die Briefzentren sind gross (etwa fünf bis sechs Fussballfelder).

**Dreimal in der Schweiz**  
Standorte der drei grossen Briefzentren der Schweizerischen Post



**Fast 4,2 Milliarden Sendungen**  
verarbeitete Sendungen 2012

**adressierte Briefe**



2291 Millionen

**Sendungen ohne Adresse**



1902 Millionen

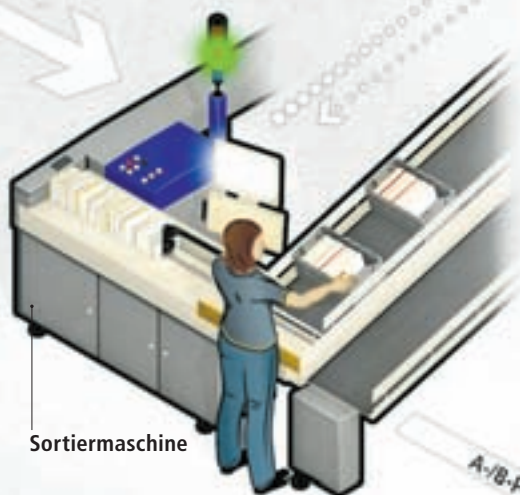
### Besucherführungen

Haben Sie Lust auf eine Führung durch eines unserer Briefzentren in Eclépens, Härkingen oder Zürich-Mülligen? Oder besuchen Sie lieber ein Paketzentrum in Dailens, Härkingen oder Frauenfeld?

Melden Sie sich auf unserer Webseite [www.post.ch/besucherfuehrung](http://www.post.ch/besucherfuehrung) an. Die kostenlosen Gruppenführungen dauern rund zwei Stunden.



**4 Maschinelle Sortierung** Auf langen Sortiermaschinen werden die normalformatigen Briefe (bis Format B5) sortiert (30 000 Stück/Stunde). Die Sortierung erfolgt bis auf die Stufe Hausbriefkasten. Grössere Briefe werden auf Grossformatmaschinen verarbeitet.



Sortiermaschine

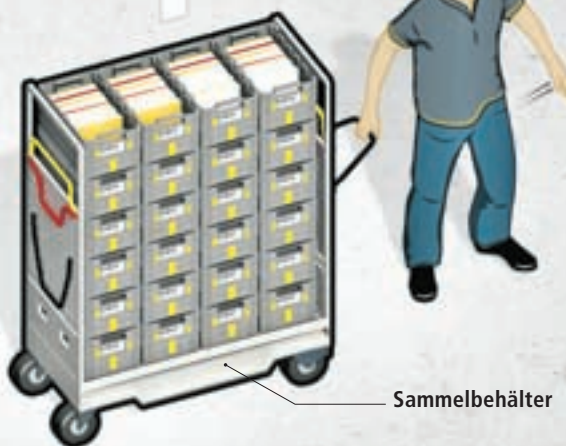


**5 Manuelles Erfassen der Postleitzahl** Kann die Sortiermaschine eine Postleitzahl nicht erkennen, wird eine Aufnahme davon zur Videocodierung nach Sitten oder Chur geschickt. Dort erscheint das Bild auf dem Bildschirm der Mitarbeitenden. Diese geben die Postleitzahl von Hand ein und übermitteln die Information zurück ans Briefzentrum. Der Vorgang benötigt weniger als acht Sekunden Zeit.

**8 Warenausgang** Die Briefe verlassen das Briefzentrum. Der Transport zwischen den grossen Briefzentren erfolgt auf der Schiene. Der Rest wird auf der Strasse transportiert.



A-/B-Post



Sammelbehälter

**6 Handsortierung** Briefe, die nicht maschinell sortiert werden können (dicke Briefe, plastifizierte Briefe, teilweise farbige Couverts), werden von Hand sortiert. Beschädigte Briefe oder solche mit unvollständiger Empfängeradresse kommen in die sogenannte Briefklinik.

**7 Kommissionierung** Hier kommt alles wieder zusammen. Die Briefbehälter aus der Maschinen- und der Handsortierung sowie weitere Sendungen (z. B. Sendungen ohne Adresse) werden von Robotern automatisch nach Zustellstellen auf die Sammelbehälter gestapelt.



# Gute Posten für Jugendliche



**Lehre:** Detailhandelsfachmann/-frau  
**Anzahl Lernende:** 865  
**Dauer:** drei Jahre  
**Ort:** Poststellen in der ganzen Schweiz

**Andrea Frigerio, 17 Jahre, Ligornetto**

*«In einer Poststelle verkaufen wir viele Produkte und Dienstleistungen, auch nicht-postalische wie beispielsweise Finanzdienstleistungen oder Telekommunikationsprodukte. Das könnte von Vorteil sein, wenn ich nach der Lehre Arbeit suche. Wenn ich nochmals zurück könnte, dann würde ich als Lehrbetrieb wieder die Post wählen.»*



Von der Informatik bis zur Logistik, vom KV bis zur Kommunikation – die Post bietet Schulabgängern eine breite Palette an Berufsfeldern an. Sie gehört zu den grössten Ausbildungsbetrieben der Schweiz. Und zu den begehrtesten.

Text: Lea Freiburghaus; Fotos: Basil Stücheli

**C**élines Berufstraum ist es, im Verkauf zu arbeiten. Fabian will unbedingt Logistiker werden. Sie sind zwei von 750 Lernenden, die Anfang August ihre Ausbildung bei der Post begonnen haben. In den kommenden Jahren werden sie zu gefragten Berufsleuten. Neben den Grundbildungen im Verkauf und in der Logistik bietet die Post auch Lehrstellen in der Kommunikation, in den kaufmännischen Branchen, in der Informatik und in der Instandhaltung an (siehe Grafik auf Seite 12). Weiter können Jugendliche mit einer gymnasialen Matur beim gelben Riesen ein einjähriges kaufmännisches Praktikum oder eine verkürzte Informatikerlehre machen. Abgängern einer Handels- oder Wirtschaftsmittelschule steht ebenfalls ein kaufmännisches Praktikum offen.

#### Neue Berufsfelder

Insgesamt bildet die Post zurzeit über 2000 Jugendliche aus, Tendenz seit 2006 steigend. Sie ist damit einer der grössten Ausbildungsbetriebe der Schweiz. «Da in den nächsten Jahren viele unserer Mitarbeitenden in Pension gehen, brauchen wir qualifizierten Nachwuchs», sagt Pierre Marville, der Leiter der Berufsbildung. «Ausserdem sind die jun-

## Die Post bildet über 2000 Jugendliche aus, Tendenz seit 2006 steigend.

gen Leute mit ihren frischen Ideen und ihrer jugendlichen Unbekümmertheit ein Gewinn für unser Unternehmen. Und sie leisten schon während ihrer Ausbildung einen wertvollen Beitrag zum Erfolg des Konzerns.» Zu den Hauptzielen der Berufsbildung gehört es, die Lernenden möglichst früh zum selbstständigen Arbeiten anzuleiten. «Wir decken sie bald mit Aufgaben ein, die einen Nutzen bringen, damit sie Herausforderungen bewältigen müssen, an denen sie wachsen können.»

Seit 1996 werden bei der Post die Monopolausbildungen durch Grundbildungen mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis oder Attest ersetzt. So wurde aus dem Briefträger der Logistiker EFZ. Anders als der Briefträger von einst ist dieser nicht nur bei der Post, sondern in jedem Logistikbetrieb gefragt. Und immer wieder werden Ausbildungen reformiert: Das aktuellste Beispiel ist die Ausbildung zum Lastwagenführer, die in diesem Sommer zur Strassentransport- >

**Lehre:** Logistiker/-in EFZ Distribution

**Anzahl Lernende:** 561

**Dauer:** drei Jahre

**Orte:** Lehrstellen in der ganzen Schweiz

**Vanessa Sanches, 19 Jahre, Yverdon >**

*«Ich habe ein Praktikum bei der Post gemacht und war sofort begeistert vom Beruf der Zustellerin. Auf meinem Scooter fühle ich mich frei und unabhängig. Ich schätze den Kontakt mit den Kunden: Sie danken uns oft, und zu Weihnachten kriegen wir sogar Geschenke. Nach der Lehre würde ich gerne bei der Post bleiben.»*

> fachmann/-fachfrau-Lehre erweitert wurde. Aber auch ganz neue Berufe kommen bei Bedarf hinzu. «Sobald wir merken, dass es im Unternehmen Arbeitsbereiche gibt, in denen Jugendliche eine Lehre machen könnten, setzen wir uns für die Einführung der passenden Grundbildung ein», sagt Pierre Marville. So haben Anfang August im Kundendienst in Fribourg die ersten vier Lernenden ihre dreijährige Ausbildung als Fachmann/Fachfrau Kundendialog begonnen.

**Attraktive Rahmenbedingungen**

Die Lehrstellen bei der Post sind unter den Jugendlichen äusserst begehrt. Über 10 000 Schulabgängerinnen und Schulabgänger bewarben sich letztes Jahr um einen der rund 750 Ausbildungsplätze bei der Post. «Die

**80 bis 90 Prozent der Lernenden bleiben nach der Ausbildung bei der Post.**

Post steht für Qualität: Das gilt nicht nur für unsere Produkte und Dienstleistungen, sondern auch für die Berufsbildung», sagt der Personalchef Yves-André Jeandupeux. Seine Beliebtheit bei den Schulabgängern verdankt das Unternehmen den zahlreichen Pluspunkten, die eine Lehre bei der Post bietet. Neben der anerkannt hohen Ausbildungsqualität gehören unter anderem das Generalabonnement, sieben Wochen Ferien, ein Nichtraucherbonus, eine Einführungswoche sowie weitere Themenwochen während der Lehre dazu. Und wie es sich für ein Grossunternehmen anbietet, kommen die Lernenden meist in ganz unterschiedlichen Bereichen und Abteilungen oder gar in einem anderen Sprachgebiet zum Einsatz. Zu guter Letzt haben angehende Detail- >





**Lehre:** Informatiker/-in  
**Anzahl Lernende:** 80  
**Dauer:** vier Jahre  
**Orte:** Bellinzona, Bern, Luzern, Zofingen, Zürich, Neuenburg

**Angela Herren, 19 Jahre, Wichtrach (BE)**

«Ich habe mich für eine Informatiklehre bei der Post entschieden, weil ich mir das nötige Know-how und die Fähigkeiten aneignen will, um am Ende der Ausbildung auf dem Arbeitsmarkt bestehen zu können. Bei der Post zu arbeiten macht mir grossen Spass, denn ich konnte hier von der Hardwarereparatur über Engineeringtätigkeiten bis zur Programmierung schon die unterschiedlichsten Aufgaben ausüben.»



**Lehre:** Lastwagenführer/-in  
**Anzahl Lernende:** 29  
**Dauer:** drei Jahre  
**Orte:** Basel, Bern, Biel, Härkingen, Luzern, Mägenwil, Zürich

**< Manuel Manser, 18 Jahre, Basel**

«Schon als Kind hat mich die Post interessiert. Nach der Schnupperlehre war für mich klar, da will ich meine Lehre machen. Die Post bietet ihren Lernenden sehr viel: Das GA für alle in Ausbildung finde ich der Hammer. Nach Abschluss der Lehre diesen Sommer erhalte ich die Gelegenheit, ein weiteres Jahr auf meinem Beruf zu arbeiten und an einem anderen Standort Erfahrungen zu sammeln.»



## «Wir fördern die Selbstständigkeit und die Eigeninitiative.»

Fünf Fragen an Pierre Marville, Leiter Berufsbildung, über die Lehrstellen bei der Post und die Herausforderungen der Zukunft.

### 1. Welches ist die beliebteste Lehre bei der Post?

Gemessen an der Anzahl Bewerbungen pro Lehrstelle ist es die Grundbildung Kauffrau/Kaufmann, dicht gefolgt von der Ausbildung Informatiker/-in.

### 2. Worauf legt die Post in der Berufsbildung besonders Wert?

Unser Ziel ist es, die Jungen optimal auf ihren Start im Arbeitsleben vorzubereiten. Nebst den berufsspezifischen Anforderungen ist uns wichtig, dass die Lernenden selbstständig arbeiten und Eigeninitiative entwickeln.

### 3. Kann die Post immer alle offenen Lehrstellen besetzen?

In der Hinsicht haben wir bis jetzt kaum Probleme. Wir merken allerdings, dass in gewissen Regionen und Berufen die Anzahl an Kandidaten zurückgeht.

### 4. Werden heute mehr Lehren abgebrochen als früher?

Für unser Unternehmen ist dies statistisch nicht erhärtet, genauso wenig wie die These, dass die Jugendlichen heute weniger leistungsbereit sind als früher.

### 5. Was sind die grössten Herausforderungen für die Zukunft?

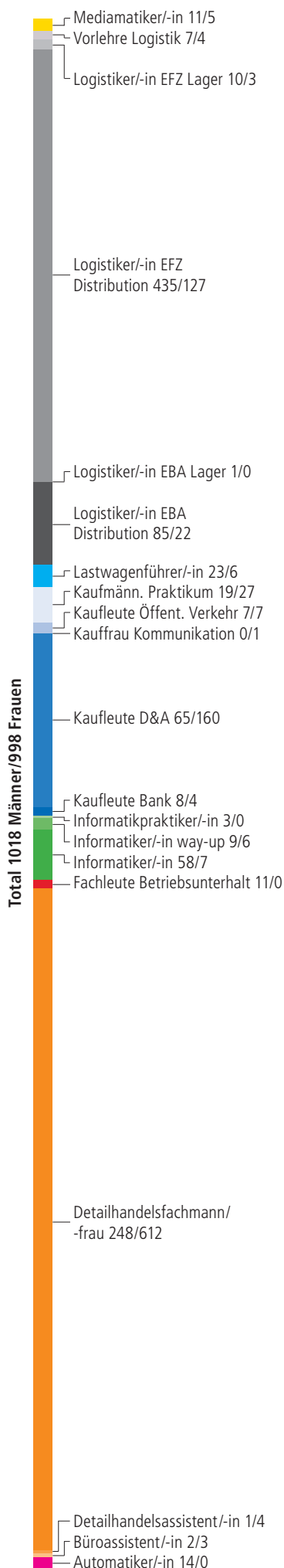
Die Anzahl Schulabgänger wird noch bis 2018 weiter zurückgehen. Das führt zu einer verschärften Konkurrenz unter den Ausbildungsfirmen, die ihre Lehrstellen besetzen wollen. Es kann gut sein, dass wir unsere Marketingmassnahmen in Zukunft noch verstärken müssen. Eine zweite Herausforderung liegt darin, unsere Lernenden nach der Grundbildung im Unternehmen behalten zu können.

**Lust bekommen auf eine Lehre in Gelb? Jetzt bewerben für einen der 750 Ausbildungsplätze im Sommer 2014!**



Weitere Infos zum Angebot der Post und zum Bewerbungsverfahren  
 ➔ [www.post.ch/lehrstellen](http://www.post.ch/lehrstellen)

In Ausbildung bei der Post  
 Stand 11.6.2013 (Männer/Frauen)



**Lehre:** Automatiker/-in  
**Anzahl Lernende:** 14

**Dauer:** vier Jahre

**Orte:** Yverdon, Dailens, Langenthal, Härkingen, Altstetten, Mülligen

### Severin Gschwend, 19 Jahre, Glattfelden

«Ich bin zur Post gegangen, weil mein Vater dort gearbeitet hat. Die Lehre als Automatiker gefällt mir sehr gut, weil ich schon früh Verantwortung übernehmen durfte und weil ich nie zweimal genau dasselbe mache. Das ist gleichzeitig sehr lehr- und sehr abwechslungsreich. Ausserdem profitiere ich bei der Post von sieben Wochen Ferien, und sie zahlt einen guten Lehrlingslohn.»



> handelsfachleute seit 2008 die einmalige Chance, das zweite und dritte Lehrjahr auf einer von insgesamt acht Lehrlingspoststellen zu absolvieren. Unter Aufsicht und in Begleitung zweier Coaches führen die Lernenden selbstständig eine Poststelle. Einer von ihnen ist Andrea Frigerio, Detailhandelsfachmann im dritten Lehrjahr: «In einer Lehrlingspoststelle zu arbeiten ist ganz anders als in einer normalen Poststelle: Die Verantwortung ist gross, aber weil wir alle gleich alt sind, verstehen wir uns sehr gut und helfen einander, wo wir können.»

### Gute Ausbildungsqualität, gute Abschlussquoten

Die Qualität der Ausbildung bei der Post widerspiegelt sich schliesslich auch in den Abschlussquoten: 2013 bestanden 98 Prozent der Lernenden ihre Abschlussprüfung. Anders als vor ein paar Jahren ist die Weiterbeschäftigung im Unternehmen nach der Lehre heute nicht mehr garantiert. Dennoch beschäftigt die Post im Anschluss an den Lehrabschluss zwischen 80 und 90 Prozent der Jugendlichen, die an einer weiteren Anstellung im Unternehmen interessiert sind. Und die anderen? «Unsere Lernenden haben auch auf dem Arbeitsmarkt ausserhalb der Post beste Chancen», weiss Pierre Marville.

## Das historische Bild

# 1935



### Der Kastenleerer – ein «Strassensportler»

Möglicherweise ist dieser Briefträger mit dem Fahrrad schon auf seiner zweiten oder dritten Kastenleertour am selben Tag. Er hat mit seinem Schlüssel den Briefeinwurf geöffnet, entnimmt die eingeworfenen Briefe und lässt sie in den Postsack gleiten. Sobald er das Täfelchen mit der Leerungszeit gegen das nächste ausgetauscht hat, radelt er zurück zur Poststelle. A- und B-Post gab es längst noch nicht. Die Briefpost wurde damals gemäss ihrer Art und ihrem Inhalt frankiert: Briefe, Karten, Drucksachen, Warenmuster usw. Wie im Jahr 1935 leeren unsere Pöstler aber heute noch die Briefeinwürfe von Hand. Ausser bei den Poststellen geschieht dies noch einmal pro Tag. Umweltfreundlich sind die Kastenleerer bis jetzt unterwegs, allerdings immer seltener mit dem Fahrrad, dafür vielerorts mit dem Elektroroller. Das Zeittäfelchen muss hingegen nicht mehr umgesteckt werden. Sämtliche Leerungszeiten und andere wichtige Kundeninformationen sind auf den heutigen Modellen der gelben Kästen gut sichtbar aufgeführt. HF

## Die Post ist eine AG

Die Post hat sich seit ihrer Gründung immer wieder gewandelt und modernisiert. Sie hat sich mit der Gesellschaft weiterentwickelt und ist damit immer fit geblieben. Am 26. Juni 2013 machte sie einen weiteren bedeutenden Schritt auf ihrem Weg in die Zukunft: Sie wurde zu einer Aktiengesellschaft (AG). Gleichzeitig wechselte auch PostFinance ihre Rechtsform und wurde eine AG. Für die Kunden ergeben sich keine Änderungen. Mit dieser Umwandlung erhält die Post moderne Strukturen zur Erfüllung ihrer vielfältigen Aufgaben.

### Die wichtigsten Meilensteine der Post



**1849**

#### Gründung der eidgenössischen Post

Die Schweizerische Post wird am 1. Januar 1849 als Bundespost gegründet. Sie ist zuständig für den Transport von Briefen, Paketen, Personen und Geldsendungen.



**1920**

#### Gründung der PTT

Post, Telegrafie- und Telefonverwaltungen unterstehen neu einem gemeinsamen Chef. Bis 1928 wachsen sie offiziell zur Schweizerischen Post-, Telegraphen- und Telefonverwaltung (PTT) zusammen.



**1939**

#### Die Post wird gelb

Die Generaldirektion der PTT legt fest, dass neben den Postwagen auch Briefkästen und Wertzeichenautomaten «postgelb» sein müssen. Die Post erhält ihre heutige unverkennbare Farbe.



**1998**

#### Die Schweizerische Post

Die PTT wird aufgeteilt in die Schweizerische Post und Swisscom. Die Post ist nun eine öffentlich-rechtliche Anstalt im Eigentum des Bundes.



**2013**

#### Die Schweizerische Post AG

Die Schweizerische Post und PostFinance werden zu Aktiengesellschaften im Besitz des Bundes. Damit erhalten sie moderne Strukturen für ihre weitere Entwicklung.

# Die Post macht vieles einfacher. Auch das Zurücksenden von Paketen.

Mit pick@home holen wir ab sofort die Retourensendungen direkt bei Ihnen zuhause oder an einer anderen Adresse Ihrer Wahl ab. Somit wird das Online-Einkaufen für Sie noch einfacher und bequemer. Den Abholauftrag geben Sie entweder über die Homepage des Onlineshop ein oder auf post.ch über «Login Post». Wir holen dann das versandbereite Paket am gewünschten Tag ab.

Mehr Details zu pick@home finden Sie unter [www.post.ch/my-pickathome](http://www.post.ch/my-pickathome)



Macht Spargel  
aus Mexiko Ihr Leben  
exotischer?

Bewusst leben macht glücklich:  
[wwf.ch/gluecks-experiment](http://wwf.ch/gluecks-experiment)



# Service

## E-Tools



Unkompliziert mit dem Smartphone das iTunes®-Guthaben aufladen und sofort einlösen? Mit der PostFinance App ist dies neu kreditkartenlos möglich. Sie brauchen dafür ein Privatkonto, eine heruntergeladene PostFinance App sowie ein iTunes-Konto.

Öffnen Sie die PostFinance App und gehen Sie so vor:

- Schnellservice öffnen und auf «Gutscheine kaufen» klicken.
- Guthaben aufladen. Anbieter iTunes auswählen und gewünschten Betrag eingeben.
- Guthaben einlösen. Auf «Direkt in iTunes einlösen» klicken. Der iTunes-Store öffnet sich automatisch.



### und sparen!

Vom 12. August bis und mit 1. September 2013 erhalten Sie Guthaben **im Wert von CHF 50.– für nur CHF 39.–** für die PostFinance App auf iTunes (Angebot gültig solange Vorrat).



Infos zum Thema finden Sie hier

➔ [www.postfinance.ch/itunes](http://www.postfinance.ch/itunes)



Luftpolsterumschläge

## Gut verpackt

Luftpolsterumschläge sind optimal für den Versand von Schlüsseln, CDs, USB-Sticks und anderen Gegenständen, die einen besonderen Schutz brauchen. Damit verhindern Sie, dass die Objekte herausfallen oder beschädigt werden. Luftpolsterumschläge können neu auch vorfrankiert in den Poststellen gekauft werden.

➔ [www.postshop.ch](http://www.postshop.ch)

### Massgeschneidert

## Werbung nach Wunsch

Möchten Sie Informationen zu neuen Produkten, Aktionen und Spezialangeboten, die Ihre Hobbys und Interessen betreffen?

Teilen Sie der Post Ihre Interessengebiete mit. So erhalten Sie vermehrt Werbung, die Ihren Vorlieben entspricht. Registrieren Sie sich jetzt, und nehmen Sie an der Verlosung teil.

➔ [www.post.ch/werbung-nach-wunsch](http://www.post.ch/werbung-nach-wunsch)

### Besonderer Service

## Blindensendungen

Am 15. Oktober findet jeweils der Tag des Weissen Stockes statt, der auf die Bedürfnisse blinder Menschen aufmerksam macht. Die Post transportiert Blindensendungen bis sieben Kilo das ganze Jahr kostenlos.

➔ [www.weisserstock.ch](http://www.weisserstock.ch)

### PostAuto-App

## Tür-zu-Tür-Fahrplan

Sie haben eine Zieladresse, kennen die geografisch nächste Haltestelle aber nicht? Die PostAuto-App akzeptiert neu auch Postadressen als Start- und Zielort. Vorteil: Reiseweg einschliesslich Fussweg bis zur gewünschten Haustüre.

➔ [www.postauto.ch/mobile-app](http://www.postauto.ch/mobile-app)

# Die wichtigsten Brief- und Paketpreise



«pro clima»-Versand  
**Am Postschalter**  
 Wenn Sie Ihre Sendung CO<sub>2</sub>-neutral verschicken möchten, wählen Sie den «pro clima»-Versand am Postschalter. Dafür zahlen Sie einen geringen Zuschlag ab 5 Rappen. Alle «pro clima»-Beiträge investiert die Post in Klimaschutzprojekte höchster Standards im In- und Ausland. Ihre Sendung wird für den Empfänger gut ersichtlich mit dem Label «pro clima» versehen. Seit April 2012 sind adressierte Inlandbriefe klimaneutral unterwegs, und die Post übernimmt die Kosten für die CO<sub>2</sub>-Kompensation.  
 ➔ [www.post.ch/klimaneutral](http://www.post.ch/klimaneutral)


**Mit WebStamp easy**  
 Wer im Internet über [www.post.ch/webstampeasy](http://www.post.ch/webstampeasy) Briefmarken mit einem eigenen Bild oder Logo gestaltet und ausdruckt, kann das Angebot «pro clima» für Pakete und Briefe ins Ausland ebenfalls nutzen: Ein Mausclick genügt, und das «pro clima»-Label setzt auf Ihren Frankaturen ein Zeichen für den Klimaschutz. Bei nationalen Briefsendungen übernimmt die Post den «pro clima»-Zuschlag.  
 ➔ [www.post.ch/webstampeasy](http://www.post.ch/webstampeasy)




**Portoberechnung**  
**Mobiler Versandkalkulator**  
 Porto für Briefe und Päckli im Inland und ins Ausland berechnen? Einfach im Browser Ihres Smartphones [www.post.ch/versandkalkulator](http://www.post.ch/versandkalkulator) eingeben.

**Neu:** Der mobile Versandkalkulator ist jetzt auch in der Post-App für iPhone und Android verfügbar.

 Weitere Infos über die Post finden Sie auf der Internetseite  
 ➔ [www.post.ch](http://www.post.ch)


**Format B4** 35,3 x 25 cm



bis Format B4/B5 und bis 2 cm Dicke und bis 1000 g Gewicht  Schweiz	 Europa	 Übrige Länder		
			bis Format B5 bis 25 x 17,6 cm	bis Format B4 bis 35,3 x 25 cm
			bis Format B5 bis 25 x 17,6 cm	bis Format B4 bis 35,3 x 25 cm

- 1 Zustellung an Werktagen (Montag bis Samstag)
- 2 Samstags keine Zustellung
- 3 Effektive Laufzeiten sind von der Destination abhängig
- 4 Samstags und sonntags keine Zustellung. Bei Aufgabe am Samstag erfolgt die Zustellung am Dienstag (PostPac Priority), bei PostPac Economy am Mittwoch.
- 5 Paketannahme: am Vortag in der Regel bis 12 Uhr, in über 200 ausgewählten Poststellen bis 16 Uhr  
 ➔ [www.post.ch/postpac-prio](http://www.post.ch/postpac-prio)

**Maximalmasse Gewicht: 30 kg**  
**Format: 60 x 60 x 100 cm**



**Schweiz**

**Format B5** 25 x 17,6 cm

**1.**

**Grösse**  
Wie gross ist mein Brief?

**2.**

**Gewicht**  
Wie schwer ist mein Brief?

**3.**

**Zeit und Preis**  
Wann soll mein Brief beim Empfänger sein? Wie muss ich meinen Brief frankieren?

bis Format B5 bis 25 x 17,6 cm	1–100 g 101–250 g	morgen <sup>1</sup> <b>A PRIORITY PRIORITÄRE</b>		in 2–3 Werktagen <sup>2</sup>	
		A-Post	1.–	B-Post	–.85
bis Format B4 bis 35,3 x 25 cm	1–500 g	A-Post	2.–	B-Post	1.80
	501–1000 g	A-Post	4.–	B-Post	3.60
bis Format B5 bis 25 x 17,6 cm	1–20 g	in 2–4 Werktagen <sup>3</sup>		in 4–10 Werktagen <sup>3</sup>	
	21–50 g	PRIORITY	1.40	ECONOMY	1.30
	51–100 g	PRIORITY	2.60	ECONOMY	2.20
bis Format B4 bis 35,3 x 25 cm	1–100 g	PRIORITY	3.70	ECONOMY	2.90
	101–250 g	PRIORITY	4.30	ECONOMY	3.80
	251–500 g	PRIORITY	7.–	ECONOMY	4.90
bis Format B5 bis 25 x 17,6 cm	1–20 g	PRIORITY	12.50	ECONOMY	8.50
	21–50 g	PRIORITY	17.–	ECONOMY	10.50
	51–100 g	PRIORITY	1.90	ECONOMY	1.60
bis Format B4 bis 35,3 x 25 cm	1–100 g	PRIORITY	3.80	ECONOMY	2.80
	101–250 g	PRIORITY	5.–	ECONOMY	3.60
	251–500 g	PRIORITY	5.80	ECONOMY	4.20
bis Format B5 bis 25 x 17,6 cm	1–100 g	PRIORITY	9.50	ECONOMY	6.30
	101–250 g	PRIORITY	16.–	ECONOMY	9.50
	251–500 g	PRIORITY	25.50	ECONOMY	15.–

**1.**

**Gewicht**  
Wie schwer ist mein Paket?

**2.**

**Zeit und Preis**  
Wann soll mein Paket beim Empfänger sein? Wie muss ich mein Paket frankieren?

bis 2 kg bis 5 kg bis 10 kg bis 20 kg bis 30 kg	morgen <sup>4,5</sup> PostPac Priority		übermorgen <sup>4</sup> PostPac Economy	
bis 2 kg		9.–		7.–
bis 5 kg		11.–		9.–
bis 10 kg		12.–		10.–
bis 20 kg		18.–		15.–
bis 30 kg		25.–		22.–

 Die Preise für Pakete ins Ausland finden Sie unter  
 ➔ [www.post.ch/versandkalkulator](http://www.post.ch/versandkalkulator)

**Was mache ich, wenn ich weitere Fragen habe?**

  
**Broschüre**  
 Unsere Broschüre enthält weitere Informationen.  
 ➔ [www.post.ch/alles-von-der-post](http://www.post.ch/alles-von-der-post)

  
**Briefmarken kaufen**  
 Bei der Post, am kiosk, bei Naville, Relay, Press & Web und Newscafé oder online bestellen.  
 ➔ [www.post.ch/briefmarken](http://www.post.ch/briefmarken)  
 ➔ [www.post.ch/webstamp-easy](http://www.post.ch/webstamp-easy)

  
**Poststelle**  
 Antworten erhalten Sie in Ihrer nächsten Poststelle.  
 ➔ [www.post.ch/standorte](http://www.post.ch/standorte)

  
**0848 888 888**  
 Ihre telefonische Poststelle.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Post und die dazugehörigen Verkaufsbroschüren inklusive Preisangaben bilden in ihrer jeweils gültigen Fassung die Grundlage für das Dienstleistungsangebot der Post. Die Angebote und Preise gelten auch für das Fürstentum Liechtenstein. Änderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten. Preise Inland inklusive Mehrwertsteuer. Alle Preise in CHF.



# Essig: ein Wundermittel der Natur?

Seit tausenden von Jahren verhilft Essig zu einem längeren, gesünderen und glücklicheren Leben. Gesundheitsexperten bezeichnen Essig als wahres Wunderheilmittel! In ihrem Bestseller „Das große Buch vom Essig“ hat die Autorin Emily Thacker mehr als 300 Hausrezepte und Naturheilmittel zusammengetragen, die Sie ganz einfach zu Hause zubereiten und anwenden können. Sie erfahren darin, wie Sie Ihren Appetit zügeln und mit einem Essigcocktail überflüssige Pfunde loswerden. Bekämpfen Sie Schnupfen, lindern Sie Arthrose-Schmerzen und andere Gelenkerkrankungen mit wirkungsvollen Heilmitteln. Das Buch ist ein wahrer Fundus für äußerst effektive Heilmittel, welche z.B.

- die Verdauung ankurbeln,
- Kopfschmerzen lindern,
- die Heilung bei Blasenstörungen fördern,
- Osteoporose bekämpfen,
- das Auftreten von Altersflecken und anderen sichtbaren Alterszeichen hinauszögern
- Mittelohrentzündungen bekämpfen,
- Krankheitserreger in Nahrungsmitteln abtöten,
- den Cholesterinspiegel senken,
- die Haut ganz zart und strahlend machen.

Essig sorgt zudem dank seiner reinigenden Wirkung für sauberen Glanz im ganzen Haus. Entdecken Sie mehr als 300 Rezepte und Hausmittel noch heute. Füllen Sie einfach den Coupon rechts aus und sichern Sie sich Ihr persönliches Exemplar des Bestsellers „Das große Buch vom Essig“.

Unsere Großmütter hatten stets eine Dose mit Natron griffbereit. Für sie war dieses Multitalent eine sichere und überaus wirkungsvolle „Hausmittelhilfe“. Das wertvolle weiße Pulver wird schon lange verwendet, um Obst und Gemüse zu waschen, eine Prise davon hilft gegen Verdauungsstörungen oder Säurebeschwerden. Es gilt als idealer Helfer für die Reinigung von Küche und Bad sowie für die Desinfektion von Babykleidung und -zubehör.

Man benutzt Natron auch zur Kalkbekämpfung in Waschmaschinen. Vicki Lansky, die berühmte amerikanische Bestseller-Autorin, hat dem außergewöhnlichen und 100% umweltfreundlichen Produkt ein ganzes Werk gewidmet, in dem sie mehr als 500 Ratsschläge und bewährte traditionelle Rezepte für Sie zusammengetragen hat. Einfache Rezepte, mit denen Sie Ihr Zuhause, Ihre Wäsche, die Küche, das Badezimmer, aber auch Haustiere und noch vieles mehr reinigen und angenehm duften lassen können. Zusammen mit anderen Produkten des täglichen Gebrauchs wie Essig, Milch, Mehl etc. lassen sich auch Schmerzen lindern! Sie entdecken, dass etwas Natron mit einem Tropfen von dem und einem Teelöffel von jenem z.B.

- unangenehme Gerüche bindet
- die Zähne weißer macht
- Sonnenbrand beruhigt
- Mundgeruch beseitigt
- Säurebeschwerden lindert und die Verdauung fördert

- Aphthen, Halsschmerzen und Insektenstiche abklingen lässt
- Milchschorf entfernt
- Rohrverstopfungen löst
- Silberwaren reinigt
- Schnittblumen länger blühen lässt

Sie erfahren, das Natron starke Geruchsbelästigungen verhindert. Sie lernen ganz einfache Rezepte mit Natron und weiteren Zutaten des täglichen Gebrauchs kennen, mit denen Sie:

- lästige Insekten fernhalten
- das Fleisch beim Garen ganz zart werden lassen
- das Fell Ihres Hundes pflegen
- strahlend saubere Wäsche erhalten
- Knetmasse für Kinder herstellen
- Insektenreste von der Autoscheibe und vom Lack entfernen
- einen entspannenden Badezusatz herstellen
  - den pH-Wert Ihres Swimming Pools oder Whirlpools regulieren
  - Weinflecken entfernen
  - Flecken auf Holzmöbeln entfernen
  - Juckreiz lindern,

## Was Natron alles kann...

- einen angebrannten Topf wieder richtig sauber bekommen,
- die Kinder mit einem Mini-Vulkan begeistern,
- feste Knoten einfach lösen,
- Rostflecken verschwinden lassen.

Sie lernen Natron als reines, wirkungsvolles und absolut umweltverträgliches Hausmittel kennen. Zudem ist es 100% natürlich. Und nicht zuletzt hilft es Ihnen auch noch beim Sparen! Das Buch „Die zahlreichen Wirkungsaspekte von Natron“ stellt Ihnen mehr als 500 Verwendungsarten von Natron vor, die Ihnen den Alltag auf unkomplizierte und günstige Weise erleichtern. Entdecken Sie, wie Sie:

- Kalkablagerungen entfernen
- unangenehme Gerüche wie beispielsweise Rauch, Schweiß, Urin oder sogar Erbrochenes beseitigen

- Fußpilz behandeln
- unschöne Pickel im Gesicht entfernen
- ein Getränk herstellen, das den Mineralstoffhaushalt nach einem Durchfall wiederherstellt
- ein organisches Pestizid herstellen

Nach der Lektüre dieses einzigartigen Werkes werden Sie sich fragen, **ob es überhaupt etwas gibt, was Natron nicht kann!**

Um Ihr persönliches Exemplar des Buches „Die zahlreichen Wirkungsaspekte von Natron“ zu erhalten, füllen Sie bitte den nachfolgenden Gutschein aus. Noch schneller geht es, wenn Sie telefonisch bestellen.

**TEL 044 552 00 87**  
**Fax 022 552 09 42**  
**service@bodybest.ch**  
**www.bodybest.ch**

### Coupon-einsenden an Body Best GmbH

Postfach 2622 - 1260 Nyon 2 - Tel. 044 552 00 87 - service@bodybest.ch - www.bodybest.ch

#### Bitte senden Sie mir folgende Bücher:

\_\_\_\_\_ Exemplare/e des Werkes „Die zahlreichen Wirkungsaspekte von Natron“ zum Preis von Fr. 39.- für ein Exemplar ( + Fr. 6.95 für Porto und Versicherung)

\_\_\_\_\_ Exemplare/e des Werkes „Das grosse Buch von Essig“ zum Preis von Fr. 39.- für ein Exemplar ( + Fr. 6.95 für Porto und Versicherung)

ich bestelle zwei Exemplare meiner Wahl für nur Fr. 59.- (+ Fr. 6.95 für Porto und Versicherung) **Ich spare Fr. 19.-!**

Rückgaberecht innerhalb von 30 Tagen.

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

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

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

Email: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

#### GRATISGESCHENK

Wenn Sie innerhalb von 48 Stunden antworten erhalten Sie ausserdem den Ratgeber „Regenerierende Nahrung für Gehirn und Gesundheit“ Lieferung solange der Vorrat reicht. Bestellen Sie jetzt.

Fensterplatz

# Weissenstein Unterwegs mit Mario Flury



**Mario Flury (44)** fährt seit 20 Jahren Postauto. Der gelernte Automobilingenieur wohnt in Balm.

Seit 90 Jahren engagieren wir uns für die Erschliessung der Weissenstein-Balmberg-Region mit dem ÖV, eine lange und abwechslungsreiche Geschichte, die ich heute in vierter Generation mit einem Superteam weiterführe. Unsere Bergpoststrassen sind sehr anspruchsvoll, teilweise beträgt die Steigung bis zu 22 Prozent, ganz zu schweigen von den vielen Kurven. Da kommt dann das Posthorn zum Einsatz, das nicht nur die Kleinen freut. Bei vielen Fahrgästen werden schöne Erinnerungen wach. Unsere Region liegt mir sehr am Herzen, die Wälder und Hochweiden, die wilden und romantischen Schluchten und die vielen Aussichtspunkte sorgen zusammen mit dem Juragarten und einem Planetenweg für viele unmittelbare Erlebnisse – wir sind die Ambassadors dieser Region. Manchmal kreuzen unverhofft Wildtiere die Strecke, ganz selten ein Luchs. Ich halte dann kurz an und geniesse den Moment mit meinen Gästen. RH



Kurs 40.013  
**Oberdorf SO–Weissenstein**



**Weitere Informationen und Angebote** von PostAuto finden Sie auf [www.postauto.ch](http://www.postauto.ch), Webcode 10651.



Mit einer kleinen Investition eröffnet sich dem Besucher auf der Aussichtsterrasse beim Kurhaus Weissenstein die grossartige Aussicht auf die Berner Alpen. Eigentlich ein unbezahlbar schöner Moment.



Von der Terrasse aus ist es quasi nur ein Katzensprung bis zur Hasenmatt.



Vom Kurhaus gehts hinunter durch den Wald des «Goiferlätsch». Die Aussicht auf Aaretal und Berner Alpen lässt das Wasser im Mund zusammenlaufen.



Verschnaufpause bei Bruder Klaus in der ökumenischen Bergkappelle im Wald.



Auf dem Planetenweg ist der Saturn in einer halben Stunde erreichbar.



Vom Nesselboden führt ein herrlicher Gratweg hinauf zum Balmfluhchöpfli.

# Pakete rund um die Uhr

Wer online einkauft, kann nun wählen, wann und wo seine Sendungen zugestellt oder abgeholt werden sollen. Dank vier neuen Services der Post.

Text: Michael Kroboth



Abend- und Samstagzustellung

## Tagsüber weg: Wir kommen auch abends

Sie sind berufstätig und tagsüber ist niemand daheim, der das bestellte Paket vom Paketboten entgegennehmen kann? Ab sofort kein Problem mehr. Die Post passt ihre Leistungen dem Lebensstil der Empfänger an. Sie stellt die Pakete dann zu, wenn die Empfänger auch wirklich zu Hause sind: am

Abend zwischen 17 und 20 Uhr und am Samstag tagsüber. Die Empfänger werden auf Wunsch per SMS oder E-Mail über die bevorstehende Zustellung informiert. Die neuen Zusatzleistungen Abend- und Samstagzustellung sind seit Mai 2013 erhältlich.



pick@home

## Onlinebestellung zurücksenden: Wir holen sie ab

Im Onlineshop ein paar wunderschöne Schuhe bestellt, die Sie schweren Herzens zurücksenden müssen, da sie zu klein sind? Dank pick@home können Sie sie bequem abholen lassen. Mit dem neuen Abholservice holt die Post die Retourensendungen am Ort Ihrer Wahl ab – sei dies bei Ihnen zu Hause oder

beispielsweise am Arbeitsplatz. Dabei können Sie auch festlegen, an welchem Tag der Paketbote die Rücksendung abholen soll. Versandhändler können ihren Kunden die einfache Abwicklung für Retouren im eigenen E-Shop anbieten, indem sie pick@home in ihren E-Shop integrieren.

Das Internet hat unser Shoppingverhalten nachhaltig verändert. Auch in der Schweiz boomt der Onlinehandel (2012: +7,5 Prozent), und er hat dazu geführt, dass die Post letztes Jahr die Rekordmenge von 111 Millionen Paketen verarbeitet hat. Mit dem orts- und zeitunabhängigen Onlineeinkauf haben sich aber auch die Bedürfnisse in Sachen Tempo und Komfort gewandelt: Gefragt sind möglichst einfache Bestellprozesse für die gewünschte Ware; eine schnelle und kostengünstige Lieferung bzw. Rücksendung; die individuelle Wahl von Lieferort, Liefertag und sogar Lieferzeit. Um diesen Ansprüchen

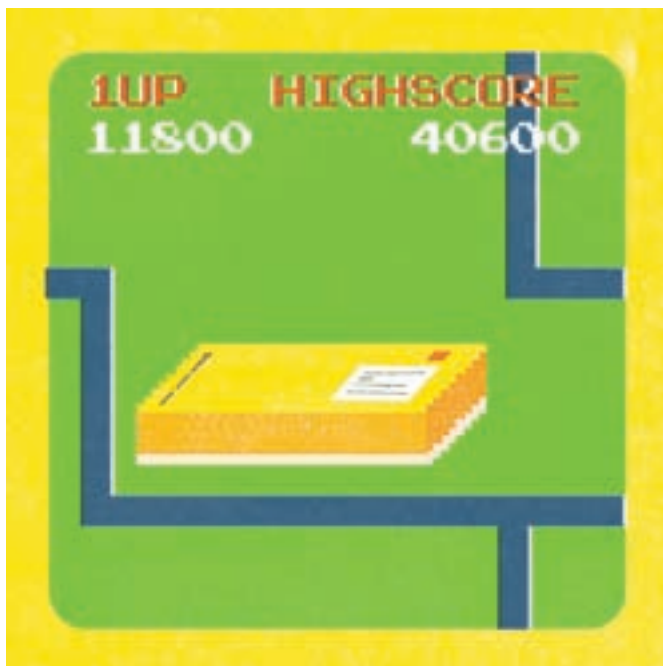
einer immer mobileren Gesellschaft gerecht zu werden, führt die Post in den nächsten Monaten eine Reihe neuer Dienstleistungen ein, die den Onlinehandel sowohl für die Empfänger wie auch für die Versandhändler noch attraktiver machen.

#### Neue Kommissionierungsanlage

Für Firmen, die auf E-Commerce setzen, baut die Post unter dem Namen YellowCube ihr Serviceangebot aus. Künftig wird sie die Waren von Versandhändlern nicht mehr nur ausliefern und an sie retournieren. Sie wird sie auch lagern, kommissionieren, verpacken und die Retouren verarbeiten. Das

Herzstück des Angebots ist eine hochautomatisierte Kommissionierungsanlage, die bis 2014 in Oftringen, nahe des Paketzentrum Hürkingen, entstehen wird.

Gleichzeitig beginnt auch ein neues Zeitalter für die Internetshopper. Bereits seit 2012 gibt es in der ganzen Schweiz über 700 PickPost-Stellen (Poststellen, SBB-Bahnhöfe, Tankstellen), wo Pakete abgeholt werden können. Zusätzlich etabliert die Post vier neue Angebote (siehe unten), die den Paketempfang noch einfacher und bequemer machen. Künftig kommt das Päckli zum gewünschten Zeitpunkt genau dorthin, wo Sie es haben wollen. ■



My Post 24

## Oft unterwegs: Der Paketautomat ist immer da

Sie träumen vom absolut flexiblen 24-Stunden-Päckliendienst, weil Sie oft unterwegs sind oder weil Sie abends lange arbeiten? Unter dem Namen My Post 24 führt die Post ab dem Spätherbst 2013 Paketautomaten ein. Dank diesem kostenlosen Service wird es für Sie möglich, Pakete rund um die Uhr abzuholen, auf-

zugeben oder zu retournieren – die ganze Woche über, 24 Stunden am Tag. Die ersten Paketautomaten nimmt die Post an gut frequentierten Standorten in den Regionen Bern und Zürich in Betrieb, und bis Ende 2014 erweitert sie ihr Netz auf 40 Paketautomaten.



Avisierte Sendungen online steuern

## Sendung verpasst: online neu anfordern

Sie haben im Onlineshop einen Grill bestellt, waren aber bei der Zustellung nicht zu Hause. Ab Oktober 2013 wirds einfacher. Dann können Sie den Empfang zur Abholung gemeldeter Pakete und eingeschriebener Briefe neu auch online steuern und beispielsweise die Abholfrist verlängern oder eine zweite Zustel-

lung verlangen. Auch die Weiterleitung an eine andere Adresse, Poststelle oder PickPost-Stelle ist möglich. Dazu einfach die Nummer auf der Abholungseinladung auf [www.post.ch/abholungseinladung](http://www.post.ch/abholungseinladung) eingeben und den gewünschten Service bestellen. Oder mit der Post-App den Code scannen und direkt bestellen.

# Welche Kreditkarte eignet sich für mich?

Mit den Karten von PostFinance haben Sie weltweit Ihre Finanzen im Griff und profitieren von Zusatzleistungen sowie hoher Sicherheit.

## Bonusprogramm mit Bargeld-Rückerstattung

Mit unserem Bonusprogramm erhalten Sie bei Gold-Karten 0,75 Prozent und bei den Classic-/Standard-Karten 0,5 Prozent des Betrags Ihrer Einkäufe auf Ihr Postkonto zurückvergütet. Im ersten Jahr profitieren Sie sogar vom doppelten Bonus. Profitieren können Sie auch bei Partner- und Zweitkarten, da diese vergünstigt sind.

## Bargeldlos bezahlen

Kreditkarten sind weltweit verbreitet und für gewisse Dienstleistungen als Zahlungsmittel Pflicht. Sie können damit – wie auch mit der PostFinance Card – weltweit Bargeld beziehen. In Hotels, Restaurants oder im Internet bezahlen Sie unkompliziert und schnell.

## Übersicht im E-Finance

Dank dem sicheren Zugang via E-Finance haben Sie jederzeit die Übersicht über den verfügbaren Betrag der Kartenlimite und können die letzten Einkäufe und Bezüge überprüfen.

## SMS Kartenservice

Mit dem SMS Kartenservice können Sie den Saldo und die letzten Transaktionen Ihrer Kredit- oder Prepaidkarte abrufen.

## Kontaktlos

Mit PayPass™, der neuen Zahlungsart von MasterCard, bezahlen Sie kleinere Einkäufe schnell, einfach und kontaktlos an jedem Kartenterminal mit PayPass-Symbol.

## Sicherheit

Kreditkarten von PostFinance sind sichere Zahlungsmittel. Im Onlinebereich setzt PostFinance auf «3-D Secure».



Detaillierte Information finden Sie hier

➔ [www.postfinance.ch/kreditkarte](http://www.postfinance.ch/kreditkarte)



**Armin Brun,**  
Leiter Marketing und  
stellvertretender Leiter PostFinance

Prepaid oder Kreditkarte, MasterCard oder Visa, Gold oder Classic: Wer sich für eine Kreditkarte von PostFinance entscheidet, profitiert nicht nur von zahlreichen Vorteilen, sondern hat auch die Qual der Wahl. Verschiedene Karten decken auch verschiedene Bedürfnisse ab.

- Kreditkarten eignen sich für alle, die finanziell unabhängig sein wollen. Dank der flexiblen Limite verfügt man bei Kreditkarten genau dann über genügend Liquidität, wenn diese auch benötigt wird. Für den Erhalt einer Kreditkarte muss man 18 Jahre alt sein.
- Die Prepaid Karte ist bereits ab zwölf Jahren erhältlich, da das gewünschte Guthaben vorgängig auf die Karte geladen werden muss. Sie eignet sich auch für Budgetbewusste, die eine Alternative zu Kreditkarten suchen und trotzdem von den Vorteilen profitieren möchten.
- MasterCard oder Visa: Beide Karten haben eine ähnlich grosse Akzeptanz und dies weltweit. Unterschiede gibt es jedoch bei den Kartenvarianten. Ob Gold oder Classic hängt von den persönlichen Bedürfnissen und der eigenen finanziellen Situation ab. Vielnutzerinnen und -nutzer wählen meist eine Goldkarte, um auch von einem höheren Bonus zu profitieren.

Nebstehend ein paar der Vorteile, von denen Sie mit einer Karte von PostFinance profitieren. Ich bin sicher, Sie finden die richtige Karte für Ihre Bedürfnisse.

## Die Postbotin



tiere sie, packe sie in meinen Anhänger und marschiere gegen 4.15 Uhr los.

### 4. Deponieren Sie alle Zeitungen in den Briefkästen?

Die meisten. Einige haben sie lieber im Milchkasten, ein älterer Kunde wünscht die Zeitung jeweils in einem «Säckli» vor der Haustür. Manchmal parkieren die Leute ihr Auto so nahe vor dem Briefkasten, dass ich nicht mehr dran komme. Denen lege ich die Zeitung vor die Tür. Diese Botschaft kommt in der Regel an.

### 5. Warum arbeiten Sie gern, wenn die anderen schlafen?

Das «Ziitele» hält mich fit. Zudem mag ich diese Stille, die kühle Luft und die vielen Tiere, denen ich begegne: Mardern, Igel, Stadtfüchsen und Vögeln, die wunderbar pfeifen. Das erinnert mich an meine Kindheit auf einem Bauernhof im Emmental.

### 6. Sind die Strassen um diese Zeit menschenleer?

Bis um 5 Uhr ist kaum etwas los. Ab und zu treffe ich angetrunkene Studenten, einmal sah ich, wie zwei Jünglinge Autos aufbrachen. Ich alarmierte die Polizei und die beiden konnten gefasst werden. Kürzlich kam mir im strömenden Regen ein Mann in einem Frauennachthemd entgegen. Angst hatte ich noch nie. Notfalls wüsste ich mich zu wehren.

### 7. Gibt es eine Nacht, die Sie nie vergessen werden?

Vor einigen Jahren sprach mich ein älterer Herr an. Er blutete im Gesicht und war völlig verwirrt. Als ich ihn fragte, was geschehen sei, meinte er, er habe sich beim Rasieren geschnitten. Ich alarmierte die Sanität, und es stellte sich heraus, dass der Mann mit seinem Auto verunfallt und die halbe Nacht durch die Gegend geirrt war.

### 8. Verhinderte das Wetter schon einmal die Zustellung?

Im Winter ist es oft schwierig, denn die Schneeräumung beginnt erst um 5 Uhr. Dann stosse ich den Wagen halt auf der Strasse. Mein Mann, er ist 77, pflegt zu sagen: «Egal, ob es stürmt, schneit oder «chatzehaglet» – wir schaffen es immer.» Recht hat er. Man muss nur wollen.

### 9. Was tun Sie nach Beendigung Ihrer Arbeit?

Gegen 6 Uhr sind wir daheim. Dann frühstücken wir und legen uns nochmals für zwei Stunden hin.

### 10. Wären Sie nicht Frühzustellerin, was dann?

Mein Traum wäre es, einen «Gnadenhof» für Tiere zu eröffnen, wo diese in Würde alt werden können. MK

# 10 Fragen an Erika Scheidegger 3012 Bern



**Alter:** 55

**Wohnort:** Bern

**Hobbys:** Wandern (Saas Fee), Handarbeiten (Tier-, Pflanzenmotive)

**Arbeitet als Frühzustellerin:** seit 14 Jahren

**1. Sie sind eine von rund 10000 Verträge-rinnen und Verträgen der Presto Presse-Vertriebs AG, einer Konzerngesellschaft der Post, die jährlich 298 Millionen Zeitungen und Zeitschriften verteilen. Wie kam es, dass Sie Frühzustellerin wurden?**

Mein Mann arbeitete früher für ein Verlagshaus und wurde gefragt, ob er Zeitungen vertragen möchte. Ab und zu half ich aus und seit 14 Jahren haben wir im Berner Länggass-Quartier beide eine eigene «Kehr», wie wir die Zeitungstour nennen.

**2. Wie beginnt Ihr Arbeitstag?**

Wir gehen gegen 21 Uhr ins Bett und stehen um 3 Uhr auf. Einen Wecker brauchen wir nicht, wir haben eine innere Uhr. In all den Jahren haben wir kein einziges Mal verschlafen. Ich ziehe mich an, trinke ein Glas Wasser und gegen 3.45 Uhr gehts raus in die Dunkelheit.

**3. Wo empfangen Sie die Zeitungen?**

Ein Lieferwagen bringt sie zur Busendstation, bei mir um die Ecke. Einige Kunden haben bis zu vier Zeitungen abonniert, insgesamt sind es knapp 200 Zeitungen und Zeitschriften. Ich sor-

**Ich will auf einem gesunden Planeten gross werden.**

Lukas, 10-jährig

**Wir beziehen zu 100 % «naturemade basic»-zertifizierten Strom aus erneuerbaren Schweizer Energiequellen.**

Die Post ist auch für die künftigen Generationen da. Deshalb setzen wir komplett auf Strom von Schweizer Wind- und Wasserkraftwerken sowie von kleinen Solar- und Biomasseanlagen. Damit unterstützen wir schon heute ein Ziel der Energiestrategie 2050 des Bundes. **Für die anspruchsvollsten Kunden der Welt.**



# Dialog

Die Zahl



**naturemade basic!** Die Post bezieht ihren Strom ausschliesslich aus erneuerbaren, «naturemade basic»-zertifizierten Quellen aus der Schweiz. Mit einem Bezug von 164 GWh ist sie schweizweit eine der grössten Abnehmerinnen von «naturemade basic»-zertifiziertem Strom. «naturemade basic» steht für Strom aus erneuerbaren Energiequellen. Darin ist 5 % hochwertiger und nach noch strengeren Auflagen produzierter «naturemade star»-zertifizierter Ökostrom enthalten. Der hochwertige Ökostrom wird vor allem für die Elektrorollerflotte der Post benutzt. Er wird von einer Windturbine auf dem Mont Crosin im Jura und von diversen Bauernhöfen, Kleinbetrieben und ökologischen Kleinwasserkraftwerken in der ganzen Schweiz produziert. Damit unterstützt die Post einerseits den Bau von Sonnen-, Biomasse- und Windanlagen und andererseits die ökologische Wasserkraft.

➔ [www.post.ch/klima](http://www.post.ch/klima)

PTT-Archiv

## Neues Zuhause für alte Schätze

Das PTT- und Postarchiv befindet sich neu in Köniz. Es umfasst eine umfangreiche Sammlung von rund 7500 Laufmetern Dokumente zum Post- und Fernmeldewesen seit 1849. Nach Voranmeldung können die historischen Schätze der Post und von Swisscom eingesehen werden.

➔ [www.mfk.ch/pttarchiv](http://www.mfk.ch/pttarchiv)

Start-ups

### Starthilfe für Jungunternehmer

PostFinance schiebt Start-ups an: mit einem Startangebot für die täglichen Finanzbedürfnisse sowie Spezialkonditionen für Dienstleistungen der Partner STARTUPS.CH und IFJ (Institut für Jungunternehmen). Unerlässlich: unsere zehn Grundregeln für eine erfolgreiche Firmengründung.

➔ [www.postfinance.ch/gruenden](http://www.postfinance.ch/gruenden)



Batterierecycling

### Power-Engagement

Mindestens 80 Prozent aller Akkus und Batterien soll die Schweiz recyceln, so das Ziel des Bundesamts für Umwelt. Die Post hilft tatkräftig mit. Sie hat im Juli sämtlichen Haushalten einen Battery-Bag (Entsorgungssack für Batterien) geschickt. Zudem nehmen die Poststellen das ganze Jahr über Batterien und Akkus zur Entsorgung an.

➔ [www.inobat.ch](http://www.inobat.ch)



Schweizer Jugend-Sinfonie-Orchester

### SJSO auf Herbsttournee

PostFinance fördert den Musiknachwuchs und ist Hauptsponsorin des Schweizer Jugend-Sinfonie-Orchesters (SJSO). Das Orchester mit über 100 jungen Musikerinnen und Musikern präsentiert auf seiner traditionellen Herbst-

tournee Werke von Beethoven, Schumann und Ringger.



**Verlosung**

Gewinnen Sie 2 x 2 Tickets für ein Konzert des SJSO in Ihrer Region.

**Talon siehe Seite 29.**

[www.postfinance.ch/sjsos](http://www.postfinance.ch/sjsos)



**Impressum**

**Herausgeberin**

Die Schweizerische Post AG  
Kommunikation, Viktoriastrasse 21  
Postfach, 3030 Bern  
www.post.ch/magazin  
magazin@post.ch

**Konzept**

Arnold.KircherBurkhardt AG

**Chefredaktion**

Emmanuelle Brossin (EB)  
Claudia Iraoui (CI)

**Produzent**

Michael Krobath (MK)

**Authorinnen/Autoren**

Lea Freiburghaus  
Hans-Ueli Friedli (HF)  
Monika Gurtner (MG)  
Ruth Hafen (RH)  
Simon Oswald (SO)

**Gestaltung und Layout**

www.arnold.kircherburkhardt.ch  
Doris Oberneder, Petra Feusi (Projektmanagement)

**Übersetzung und Korrektorat**

Sprachdienst Post

**Lithografie**

Marti Media AG, www.marti-media.ch

**Anzeigen**

Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien  
Pascal Bösiger  
www.fachmedien.ch, Telefon 043 444 51 09

**Druck**

DZZ Druckzentrum Zürich AG  
www.zeitungsdruck.ch

**Sprachen/Auflage**

Deutsch: 1 402 312  
Französisch: 597 011  
Italienisch: 109 719

©

Die Schweizerische Post AG. Nachdruck  
mit schriftlicher Erlaubnis der Kommunikation  
der Post gestattet.

**Kundendienst**

Montag bis Freitag 7.30–18.30 Uhr  
Samstag 8–12 Uhr

Telefon: 0848 888 888  
Fax: 0844 888 888  
kundendienst@post.ch



Mit dem Velo über fünf Alpenpässe in vier Tagen. Das schaffen jetzt auch weniger gut Trainierte. Dank Bike PostaAlpina.

Text: Michael Krobath

**S**usten, Grimsel, Nufenen, Gotthard und Furka – die fünf Pässe der Schweizer Zentralalpen haben Geschichte geschrieben, und die gelben Fahrzeuge der Alpenpost haben diese wesentlich mitgeprägt. Seit der Eröffnung der Passstrassen schlängeln sie sich mit dem berühmten Dreiklanghorn die Täler empor und überwinden Pässe in bis zu 2500 Metern Höhe. Kein Wunder, ist das Postauto zum Symbol geworden für die touristische Erschliessung der Schweiz einerseits, für Schweizer Werte wie Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit und Freundlichkeit andererseits.

Die klassischen Routen haben bis heute nichts von ihrer Faszination eingebüsst, denn kaum eine andere Reise bietet ein ähnlich faszinierendes Naturschauspiel. Hier ist der Weg das Ziel: Die kurvenreichen Strassen werden gesäumt von atemberaubenden

Felsformationen und blühenden Bergwiesen, kristallklaren Seen, Gletschern und tosenden Wasserfällen. Jedes Jahr zieht dieses Panorama Abertausende Ausflügler an, Auto- und Motorradfahrer genauso wie durchtrainierte, hartgesottene Pedaleure.

**Das Gepäck wartet im Hotel**

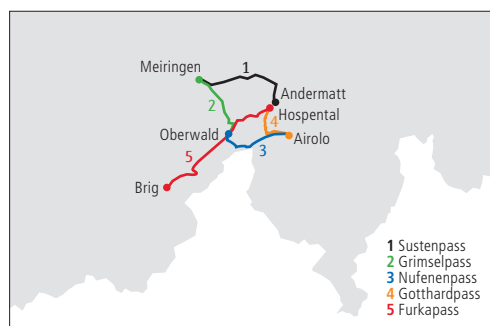
Ab sofort muss man aber kein Crack mehr sein, um diese Wunderwelten auf dem Velo zu erleben. Auch ohne Konditionstraining, stramme Waden und ein paar tausend Trainingskilometern in den Beinen lassen sich locker fünf Pässe in vier Tagen absolvieren. Möglich macht das Bike PostaAlpina. Die



**Gewinnen Sie!** Ein viertägiges Package Bike PostaAlpina für zwei Personen, einlösbar bis Ende Saison 2014. **Talon siehe Seite 29**



Bequem: Geht die Puste aus, hilft das Postauto.



**Die Reiseroute** Bike PostaAlpina führt über fünf Pässe der Zentralalpen. Sie beginnt in Andermatt und endet in Brig. Sie kann vom Juni bis Oktober gefahren werden.

neue Pauschalreise von PostAuto in Zusammenarbeit mit dem Outdoorspezialisten SwissTrails ist eine viertägige Tour über die Pässe Susten, Grimsel, Nufenen, Gotthard und Furka. Alle Pässefahrten werden mit normalen Linien-Postautos durchgeführt, und sie lassen sich nach Lust und Laune mit Veloetappen kombinieren. Das Postauto kann bei jeder beliebigen Haltestelle bestiegen und auch wieder verlassen werden. Und besonders praktisch: Das Gepäck ist schon vorausgefahren und wartet jeweils bereits

in einem der altherwürdigen Hospiz-Hotels, wo das Zimmer reserviert ist.

Dank Bike PostaAlpina lässt sich die Reise nach dem eigenen Gusto einteilen. Wem es zu steil wird und die Lunge brennt, der steigt einfach aufs PostAuto um. Wer unterwegs eine der vielen Sehenswürdigkeiten besichtigen will, unterbricht die Fahrt. Und Frühaufsteher kommen in einen ganz besonderen Genuss: Dank der Übernachtungen auf den Passhöhen können sie die waghalsigen Passabfahrten in Angriff nehmen, noch bevor der Verkehr aus dem Tal anrollt.

Die Reise beginnt in Andermatt und endet in Brig. Sie kann vom 15. Juni bis 6. Oktober 2013 täglich angetreten werden. Sowohl Mountainbikes wie auch Rennvelos eignen sich dafür. Aber Achtung: Der Transport von E-Bikes ist nicht möglich. Ein klein wenig Schweiß gehört eben doch dazu. ■

**Informationen zum Angebot:**  
 ➔ [www.postauto.ch](http://www.postauto.ch), Webcode: 10654

**Reservierungen und Kontakt:**  
 SwissTrails GmbH, Tel. 043 422 60 22,  
 E-Mail [info@swisstrails.ch](mailto:info@swisstrails.ch)  
 ➔ [www.swisstrails.ch](http://www.swisstrails.ch)

## Laufagenda



# Achtung, fertig, los!

### Greifenseelauf

**Datum** 21. September 2013

**Distanzen** 10 bis 21,1 km

➔ [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)



Der Greifenseelauf gehört zu den beliebtesten Schweizer Volksläufen. Eine schnelle, landschaftlich reizvolle, attraktive Strecke, ein hochkarätiges Teilnehmerfeld, eine Toporganisation. Was will man mehr?  
[www.post.ch/laufsport](http://www.post.ch/laufsport)

### Running View

[post.ch/laufsport](http://post.ch/laufsport)

### Hallwilerseelauf

**Datum** 12. Oktober 2013

**Distanzen** 8,6 bis 21,1 km

➔ [www.hallwilerseelauf.ch](http://www.hallwilerseelauf.ch)

### Lausanne Marathon

**Datum** 27. Oktober 2013

**Distanzen** 10 bis 42,195 km

➔ [www.lausanne-marathon.ch](http://www.lausanne-marathon.ch)

### Corrida Bulloise

**Datum** 16. November 2013

**Distanzen** 3 bis 8 km

➔ [www.corrida-bulloise.ch](http://www.corrida-bulloise.ch)

### Basler Stadtlauf

**Datum** 30. November 2013

**Distanzen** 1 bis 10 km

➔ [www.baslerstadtlauf.ch](http://www.baslerstadtlauf.ch)



Die Post unterstützt die schönsten Laufveranstaltungen und fördert damit den grössten Breitensport der Schweiz.  
 ➔ [www.post.ch/laufsport](http://www.post.ch/laufsport)

## «Ich bin ein Aussenseiter»

Am Zurich Film Festival präsentiert Regisseur Xavier Koller sein neuestes Werk «Die schwarzen Brüder». Mit dem «magazin» spricht er über Kinderfilme und sein Verhältnis zu Hollywood und verrät, wieso er keine Salami mehr schmuggelt.

Text: Ruth Hafen

### Xavier Koller, was war der erste Film, den Sie im Kino gesehen haben?

Das war der Märchenfilm «Der Dieb von Bagdad» in Brunnen. Ich war etwa vier und damals war ein Kinobesuch noch etwas Spezielles. Manchmal gab es Werbeveranstaltungen eines Waschmittelherstellers, bei denen Kinderfilme gezeigt wurden.

### Ans Zurich Film Festival kommen Sie nun selber mit einem Film für Kinder. Was hat Sie an der Verfilmung des Klassikers «Die schwarzen Brüder» fasziniert?

Man muss für die Jungen Geschichten erzählen, die Substanz haben und mit denen sie sich identifizieren können. Mit der heutigen Technologie sind sie ja sehr verwöhnt, allein die vielen visuellen Blickfänge. Ich wollte eine gute Geschichte erzählen, die visuell, emotional und intellektuell funktioniert. Es geht hier um eine Aussenseitersituation, in der sich die Kinder gegen die Ungerechtigkeit auflehnen, die ihnen widerfährt. Dieses Thema ist irgendwo in mir angelegt. Eigentlich sind meine Filme immer Geschichten über Aussenseiter.

### Sehen Sie sich selbst als Aussenseiter?

Man ist ein Aussenseiter, wenn man diese Arbeit macht. Heute gibt es mehr Leute, die den Beruf eines Regisseurs ausüben, aber als ich anfing, hatten nur wenige dieses Privileg. Ich bin insofern ein Aussenseiter, als ich die Gesellschaft von aussen betrachte – mit offenen Augen, ohne Vorurteile.

**Xavier Koller**, geboren 1944 in Ibach (SZ), gewann 1991 mit «Reise der Hoffnung», einem Drama um eine türkische Flüchtlingsfamilie, deren Sohn auf dem Splügenpass erfriert, den Oscar für den besten fremdsprachigen Film. In seinen Werken lotet Koller die Tiefen der menschlichen Seele aus und erzählt oft Geschichten von Aussenseitern. Seit Mitte der Neunzigerjahre lebt der Regisseur mit seiner Familie in Los Angeles.



Foto: Vera Hartmann/13 Photo

«Passion ist wichtiger als Ambition»: Filmregisseur und Oscar-Preisträger Xavier Koller.

**Sie leben seit über zwanzig Jahren in Los Angeles. Hilft die Distanz bei der Arbeit?**

Wenn man in einem kleinen Land wie der Schweiz aufwächst, muss man versuchen, die Grenzen zu sprengen und von weiter weg zu schauen. Das öffnet den Kopf. Wenn man immer am gleichen Ort bleibt, besteht die Gefahr, dass auch die Gedanken immer am gleichen Ort bleiben. Ich war schon immer ein neugieriger Mensch, habe Abenteuer und Risiken gesucht. Ich liebe die Schweiz, habe einen grossen Teil meines Lebens dort verbracht und fliege heute noch drei, vier Mal im Jahr hin, arbeite, pflege meinen Freundeskreis.

**Also keinen Grund für Heimweh?**

Nein, das hatte ich sowieso nie! Auch als junger Mensch nicht. Ich war immer gerne dort, wo ich gerade war, und habe versucht, Freunde zu finden. Es sind ja immer Menschen, die eine Heimat ausmachen, nicht Landschaften.

**Gibt es gar nichts, was Sie vermissen?**

Sie meinen solche Sachen wie Röschi? (lacht) Früher gabs auf dem kulinarischen Gebiet

**Verlosung**

Gewinnen Sie 10 x 2 Kinoeintritte für Schweizer und internationale Filmpremieren des Zurich Film Festival. Talon siehe rechte Spalte.

mehr, was ich vermisst habe, aber inzwischen gibts auch in Kalifornien alles, was ich gerne mag. Früher habe ich Salami geschmuggelt und Käse. Heute nehme ich nur noch Sbrinz mit, meinen Lieblingskäse, den gibts hier nicht.

**Als Kind wollten Sie zum Zirkus. Jetzt leben Sie in L. A., da ist der Hollywood-Zirkus nicht weit. Wie erleben Sie das?**

Ich bin kein Partygänger mehr. Hier am Meer, wo wir leben, ist Hollywood weit weg. Heute bin ich eher ein Familienmensch, sehe gerne meine Tochter aufwachsen. Wenn ich mich mit Leuten treffe, geht es meist um

Arbeit, ich gehe nicht an Veranstaltungen, um gesehen zu werden. Das interessiert mich nicht – zudem bin ich ein miserabler Smalltalker. Zum Glück haben wir einen Freundeskreis von guten Köchen und Geniessern, wie wir es sind.

**Nervt es, immer auf den Oscar angesprochen zu werden?**

Nein, überhaupt nicht, es gibt ihn ja. Die Frage ist, wie man damit umgeht, ob man sich was darauf einbildet oder nicht. Ich bin heute kein anderer als vor dem Oscar. Aber ich bin natürlich immer noch stolz darauf.

**Das Zurich Film Festival setzt sich für den filmischen Nachwuchs ein. Was raten Sie jungen Regisseuren?**

Ich sage immer: Umarmt die Fehler, die ihr macht, von denen lernt ihr mehr als von den Dingen, die euch gelingen! Etwas Gelungenes zu wiederholen ist schwieriger, als die Fehler, die man gemacht hat, zu korrigieren und daraus zu lernen. Und natürlich: Arbeiten, arbeiten, arbeiten. Nicht die Ambition soll an erster Stelle stehen, sondern die Passion. Es gibt viele talentierte Junge in der Schweiz. Ich bin gespannt, was in ein paar Jahren über die Leinwände flimmert.

**Welche Fehler haben Sie gemacht?**

Viele! Ich habe keine Filmschule besucht, sondern immer aus dem Bauch heraus gearbeitet. Ich bin gelernter Feinmechaniker, habe dann die Schauspielschule besucht. Das Wichtigste: Man muss sich die Fehler selber verzeihen können. Ich musste lernen, wie ich meine Gedanken auf der Leinwand so umsetze, dass das Publikum sie versteht. Wenn das nicht gelingt, fragen sich alle: Was hat er wohl gemeint? Mein Film «Hannibal» war meine Filmschule, dort habe ich gelernt, dass Kommunikation stattfinden muss. Das ist doch wie bei der Post: Wenn Sie einen Brief abschicken und der nicht ankommt, dann läuft doch was falsch!

**Apropos Post: Haben Sie eine spezielle Erinnerung an die Schweizerische Post?**

Nein, eigentlich nicht. Ausser, dass sie wirklich supergut funktioniert. In Amerika ist das leider nicht so. Nicht nur die Post, auch die Schweizer Eisenbahn, der ganze öffentliche Verkehr – das alles klappt wunderbar und ich geniesse es sehr!



**Bike PostaAlpina Seite 26**

**1 x viertägiges Package** für zwei Personen über den Susten, Grimsel, Nufenen, Gotthard und Furka inkl. drei Übernachtungen

Name .....

Vorname .....

Strasse .....

PLZ/Ort .....

**SMS** Senden Sie das Wort POM2 an 919 (CHF 1.–/SMS)

**Teilnahmeschluss: 20. September 2013**

**Zurich Film Festival Seite 28**

**10 x 2 Eintritte** für die Festivalfilme in Zürcher Kinos (26.9.–6.10.2013)

Name .....

Vorname .....

Strasse .....

PLZ/Ort .....

**SMS** Senden Sie das Wort POM3 an 919 (CHF 1.–/SMS)

**Teilnahmeschluss: 20. September 2013**

**Jugend-Sinfonie-Orchester Seite 25**

**Je 2 x 2 Tickets pro Ort**  
**Schaffhausen**, Kirche St. Johann, 25.10.2013, 19.30 Uhr  
**Zürich**, Tonhalle, 1.11.2013, 19.30 Uhr  
**Bern**, Kultur-Casino, 2.11.2013, 19.30 Uhr  
**La Chaux-de-Fonds**, Temple Farel, 3.11.2013, 17.00 Uhr  
**Basel**, Stadt-Casino, 10.11.2013, 11.00 Uhr  
**Muttenz**, Mittenza, 10.11.2013, 17.00 Uhr  
**Solothurn**, Konzertsaal, 15.11.2013, 19.30 Uhr

Name .....

Vorname .....

Strasse .....

PLZ/Ort .....

**SMS** Senden Sie das Wort POM4 und den gewünschten Konzertort an 919 (CHF 1.–/SMS). Beispiel: «POM4 Bern»

**Teilnahmeschluss: 20. September 2013**

Talon einsenden an:  
**Die Schweizerische Post AG,**  
**Stichwort «magazin», 3024 Bern**

**Wettbewerbsbedingungen:** Die Gewinnerinnen und Gewinner der Wettbewerbspreise werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Gleiche Gewinnchancen bei Teilnahme via SMS oder Talon. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Xavier Koller zu Gast am Zurich Film Festival**



Das 9. Zurich Film Festival zeigt vom 26.9. bis 6.10.2013 mehr als 60 Schweizer und internationale Filmpremieren. Am 29.9.2013 präsentiert Xavier Koller in Zürich «Die schwarzen Brüder». Seit 2010 ist die Schweizerische Post Hauptpartnerin des Zurich Film Festival. Sie unterstützt Filmfestivals in allen Landesteilen, so die Solothurner Filmtage, Visions du Réel in Nyon und das Internationale Filmfestival Locarno.

➔ [www.zurichfilmfestival.org](http://www.zurichfilmfestival.org) ➔ [www.post.ch/sponsoring](http://www.post.ch/sponsoring)

# Leserreise

6. bis 8. Dezember 2013

## Weihnachtsmarkt Heidelberg

Sinnliches Schlossfest  
Preis pro Person ab  
**CHF 360.–**

Begleiten Sie uns zum Heidelberger Weihnachtsmarkt. Er gehört mit seinen stimmungsvollen Plätzen zu den schönsten in Deutschland.

### 1. Tag

Am Nachmittag treffen Sie nach einer sicheren und bequemen Fahrt durch die weihnachtliche Landschaft in Heidelberg ein, wo Sie Ihr Hotel beziehen. Abends steht Ihnen frei, ob Sie den historischen Stadtkern Heidelbergs entdecken möchten oder sich schon mit Düften, weihnachtlichem Gaumenkitzel und schönen Gaben auf das sinnliche Fest einstellen wollen.

### 2. Tag

Nach dem Frühstück steht Ihnen der ganze Tag zur freien Verfügung. In der Altstadt warten neben kunsthandwerklichen und gastronomi-

schen Angeboten weitere Attraktionen auf Sie. Der Duft von heissen Marroni, Zimt und Nelken durchzieht die historische Neckarstadt. Internationales Sprachengewirr schallt durch die Gassen, buntes Treiben herrscht auf den festlich erleuchteten Strassen und in den weihnachtlich dekorierten Geschäften. Bei einer wärmenden Tasse Glühwein und Köstlichkeiten aus dem vielseitigen Angebot des Weihnachtsmarkts lassen sich das historische Ambiente und der Blick auf eine der berühmtesten Ruinen der Welt, das Heidelberger Schloss, in Ruhe geniessen.

### 3. Tag

Wir frühstücken im Hotel und haben genügend Zeit, uns noch einmal am herrlichen Ambiente Heidelbergs zu erfreuen, bevor wir am frühen Nachmittag in die Heimat zurückfahren.

### Preise pro Person

- Im Doppelzimmer **CHF 360.–**
- Zuschlag Einzelzimmer **CHF 150.–**

### Im Preis inbegriffen:

- Fahrt im PostAuto-Reisecar\*\*\*\*
- 2 Übernachtungen mit Frühstück im NH Hotel Heidelberg\*\*\*\*
- Taxen und Gebühren

### Nicht inbegriffen:

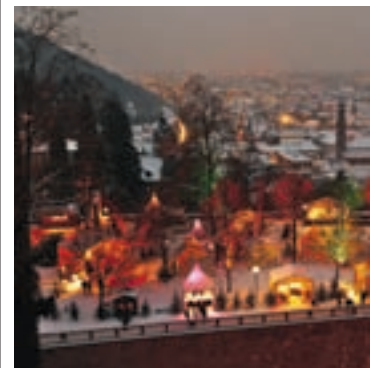
- Getränke
- Annullierungskosten und SOS-Schutz ab CHF 20.–

### Einsteigeorte

Luzern, Zürich, Schaffhausen, Chur, Landquart, Sargans, St. Gallen, Biel, Bern, Olten, Basel

### Information und Reservation

- ➔ 058 386 31 70
- ➔ [www.postauto.ch/reiseangebote](http://www.postauto.ch/reiseangebote)
- ➔ [traumreisen@postauto.ch](mailto:traumreisen@postauto.ch)
- ➔ Webcode 10605



Märchenhafte Ambiance: der Heidelberger Weihnachtsmarkt im historischen Stadtkern.

Eine Reise mit PostAuto



Das Posträtzel

# Mitmachen und diese tollen Preise gewinnen!



**1. Preis**  
Gutschein im Wert von CHF 1500.–

**2. Preis**  
Gutschein im Wert von CHF 1000.–

**3.–5. Preis**  
Gutscheine im Wert von je CHF 500.–

**6.–200. Preis**  
Gutscheine im Wert von je CHF 100.–

kleiner Kellerkreb	Ueberg. Davos - Langwies	italienisch: sechs	nur, ausschliesslich, speziell	▼	Luzerns Ex-Verkehrsdirektor †	des Esels Stimme erklingen lassen	Abk.: Nummer	kant. Autozeichen	▼	Abk. für Sozialistische Partei	▼	Ort im Sernftal (GL)	▼	Wurfseil der Cow-boys	▼	Berg im Unterengadin	▼	Feldlager	starke Feuchtigkeit
▶	▶	▶	▶		Anfrage im Parlament	▶												5	▶
aufspaltbar	▶				4											Schonkost			weibliche Figur in «Carmen»
Aussichtsbg. i. Kt. Schwyz			10		Besorgung		Stativ, Stellage							ugs.: gemähte Wiese		best. Schachfigur			
hellhaarige Frau		Jargon: Kleidung (engl.)			Gehirnstrommessung (Abk.)														3
▶																Federbett		Abk.: Rekrutenschule	
zu Ende		2			Stammutter, Vorfahrin		Froschlurch							Strom in Italien	Einstand beim Tennis				
Zeichen für Platin			plötzlich auftretend											schweiz. Skirennfahrerin (Lara)		8		Europ. Weltraumorganisation	CH-ablesinischer Minister † 1916
ein Windhund								Abk.: auf angeführter Seite		Initialen des Malers Knie	Art der Internetverbindung (engl. Abk.)			kant. Autozeichen	engl.: von	Abk.: Eidg. Departement des Innern			7
ital.: ja			d. Atomkern betreffend						1		Kork, Pfropfen								
hoher Schuh								Wintersporttransportmittel								Abk.: Association Suisse de Golf			
																			6



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Auflösung der letzten Ausgabe**  
Appenzell  
Gewinner unter  
www.post.ch/magazin

Bei Beliani® finden Sie alles, was Sie für Ihre Wohnung oder Ihren Garten brauchen. Bestellen Sie bequem online Gartenmöbel aus Holz oder Rattan, Sofas, Betten, Whirlpools, Esstische, Sitzkissen und vieles mehr und profitieren Sie von Rabattaktionen. Die Möbel werden innerhalb weniger Tage direkt vom Hersteller zu Ihnen nach Hause geliefert. Weitere Infos und alle Produkte: [www.beliani.ch](http://www.beliani.ch)



Posträtzel

Lösungswort

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_

**SMS** Senden Sie das Wort POM1 plus Lösungswort an 919 (z. B. POM1 Apfel)  
**Telefon** 0901 919 020 (CHF 1.–/SMS oder Anruf ab Festnetz)  
**Postweg** Die Schweizerische Post, Stichwort «magazin», 3024 Bern

**Wettbewerbsbedingungen:** Die Gewinnerinnen und Gewinner der Wettbewerbspreise werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Gleiche Gewinnchancen bei Teilnahme via SMS, Telefon oder Talon. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Teilnahmeschluss: 20. September 2013

Zürich

## Der letzte Flug der Swissair

São Paulo

### Ein kostbares Andenken an die Legende der Luftfahrt! Die Armbanduhr "SR145 – Der letzte Flug"

Sie galt als "Botschafterin" unseres Landes, und manch einer denkt noch heute mit Wehmut an die Zeit zurück, als man ihren Namen und das Schweizerkreuz auf den Flughäfen und am Himmel über der ganzen Welt leuchten sah: die Swissair!

Sie bedeutete ein Stück Heimat und symbolisierte die technisch moderne und gleichzeitig grundsolide Schweiz. Als die Swissair-Maschinen am 2. Oktober 2001 auf dem Boden bleiben mussten, brach dies den Meisten das Herz. Vor mehr als 10 Jahren, am Ostermontag, dem 1. April 2002, landete in Zürich der letzte Swissair-Linienflug: der SR145 aus Sao Paulo.

#### Limitierung: nur 4'990 Exemplare

Mit der weltweit limitierten Armbanduhr "SR145 – Der letzte Flug" würdigen wir diesen letzten Swissair-Flug, zurück in die Heimat. Reservieren Sie jetzt dieses kostbare Andenken!

Produktpreis: Fr. 154.95  
oder 3 Raten à Fr. 51.65  
(+ Fr. 11.90 Versand und Service)



Rückseite mit Gravur



Mit gediegener Präsentations-Schatulle

- Weltweit limitiert auf 4'990 Exemplare
- Mit Schweizer Quarz-Uhrwerk
- Mit Gravur auf Rückseite
- Gehäuse & Armband aus Edelstahl
- Wasserdicht bis 30m Tiefe
- 120 Tage-Rücknahme-Garantie
- Exklusiv bei Bradford erhältlich
- Breite: 32mm

#### EXKLUSIV-BESTELLSCHEIN

Reservierungsschluss 30. September 2013

52098

Ja, ich reserviere die Armbanduhr "SR145 – Der letzte Flug"!

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen  
Ich wünsche  eine Gesamtrechnung  Monatsraten  
 Ich bezahle per MasterCard oder Visa

\_\_\_\_\_

Gültig bis: \_\_\_\_\_ (MMJJ)

Vorname/Name Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Strasse/Nummer

PLZ/Ort

E-mail

Unterschrift

Telefon

Bitte einsenden an: **The Bradford Exchange, Ltd.**  
Jöchlerweg 2 • 6340 Baar  
Tel. 041 768 58 58 • Fax 041 768 59 90  
e-mail: kundendienst@bradford.ch • Internet: www.bradford.ch

Nennen Sie bei Online-Bestellung  
bitte die Referenz-Nr.: **52098**  
Telefon: **041 768 58 58**

**www.bradford.ch**