

# Aufgefallen SPARTIPP FÜR DEN RIESEN



Urs Heinz Aerni

Viele sind sauer auf den Gelben Riesen, also auf einen Teil seiner Angebote. Gemeint ist diesmal nicht der Postautoskandal, sondern die hohen Spesen und Gebühren für Menschen, die Geld bei der Postfinance liegen haben. Der Besitz der gelben Karte wird kostenpflichtig, Umschläge

für Zahlungsaufträge müssen nun frankiert werden und für die Kontoführung samt Kontoauszügen wird nun um einiges mehr Geld verlangt. Treue Kundschaft soll so zum E-Banking gezwungen oder mit ihrem Otto-Normalverbraucher-Vermögen zu anderen Banken geschickt werden.

Das Erstere habe ich versucht und wieder aufgegeben und zwar aus zwei Gründen: Der Aufwand mit einem neuen Zusatzgerät, Passwörtern, Pins und elektronischen Formularen ist mir schlichtweg zu gross und ich sitze schon genug am Bildschirm. Der andere Grund sind immer wieder die Schlagzeilen rund um die Pannen im E-Banking und digitalem Geldfluss (siehe auch die Kolumne in der Büwo vom 16.1.2019 über Mastercard).

Der Wechsel zu einer anderen Bank ist ebenso aufwändig mit Kündigung und Neuvertrag mit Geldinstituten, von denen man nicht weiss, was da noch an kreativen Renditeoptimierungen auf uns zukommen mag, zumal der K-Tipp vom 16. Januar aufdeckte, dass bei Kontoauflösungen bei der Postfinance nicht immer alles ausbezahlt werde.

Ich bleibe also im alten Modus bei der Postfinance, zahle für die Postcard und bestelle neu nur noch alle drei Monate den Kontoauszug. Aber gerne helfe ich dem

gelben Konzern bei der Optimierung der Ausgaben. In mittelgrossen Postfilialen stehen Säulen, an denen eine Nummer auf Thermopapier gezogen werden muss, um dann zu sehen, auf welcher Digitalanzeige

## «Ich bleibe beim alten Modus»

über den Schaltern die entsprechende Zahl aufleuchtet, begleitet noch von einem «Gong». Eine solche Installation sah ich in ähnlich grossen Filialen in Österreich oder in Deutschland nie; da reißt man sich einfach ein, bis man zum Schalter gerufen wird. Das funktioniert prima, keine elektronischen Einrichtungen, kein Thermopapierverschleiss, keine Instandhaltungsarbeiten und auch keine Reparaturarbeiten, kein Stromverbrauch. Hier schlummert ein unterschätztes Spar-Potenzial, liebe CEO's der Post.

Darf ich denn euch nun auch eine Spesenrechnung für's Mitdenken schicken?



PS: Über welches Thema soll unser Kolumnist nachdenken? Schreiben Sie ihm direkt einen Vorschlag: [ursaerni@web.de](mailto:ursaerni@web.de)

**Der passende Buchtipp: «Optimierung des Eigenständigkeitsprofils einer abhängigen Unternehmenseinheit innerhalb des Konzerns» von Ivan Salnikov, ISBN 978-3-89958-477-6, University Press Kassel, 49 Franken.**

## Hebammenbriefkasten



Jasmin Battaglia, Hebamme, Stv. Leiterin Gebärabteilung/Hebammenpraxis, beantwortet die Fragen rund ums Thema Schwangerschaft.

### Ich erwarte mein zweites Kind, ist es sinnvoll noch einmal einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen? N. B. aus F.

Das Angebot an Möglichkeiten zur Geburtsvorbereitung ist enorm gross und vielfältig. Neben den wohl bekannten Kursabenden im Spital (Geburtsvorbereitung Frauen/Paare, geburtsvorbereitende Gymnastik, Elternkurs und Stillvorbereitungskurs) oder bei einer Hebamme gibt es auch eine Vielzahl an anderen Angeboten, beispielsweise Yoga, Bauchtanz oder eher mentale Vorbereitung. Unterschiedlich ist auch, wie intensiv der Partner mit eingebunden ist. Die erste Herausforderung besteht also darin, den passenden Kurs für sich zu finden. Versuchen Sie für sich herauszufinden, mit welchem Ziel Sie den Kurs besuchen wollen. Möchten Sie möglichst viele Informationen und Fakten über die Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett erhalten, möchten Sie sich etwas Zeit für sich gönnen oder sich körperlich und emotional auf die Geburt vorbereiten?

Das zentrale Ziel jeder Art von Geburtsvorbereitung ist die Begleitung durch die Schwangerschaft und die Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach. Im Detail heisst das, werdende Eltern bekommen die Gelegenheit, sich über Themen wie Veränderungen in der Schwangerschaft, den Geburtsverlauf mit Möglichkeiten der Schmerztherapie und allfälligen medizinischen Eingriffen, die verschiedenen Geburtsphasen und Geburtspositionen, Veränderungen nach der Geburt, Pflege des Neugeborenen und das Stillen zu informieren. Durch die Informationen werden die Wahlmöglichkeiten für die Geburt aufgezeigt und die individuelle Entscheidungsfindung unterstützt. Ein elementares Thema der Geburtsvorbereitung sollte aber auch sein, das Selbstvertrauen der schwangeren Frauen zu stärken und die Sensibilität und das Gespür für den eigenen Körper zu fördern. Dafür sind verschiedene Körper- und Atemübungen hilfreich und werden oftmals angewendet. Ein wichtiger Punkt ist auch, dass die werdenden Eltern ihre persönlichen Ressourcen und Bewältigungsstrategien herausfinden, denn eine Geburt ist eine körperliche und emotionale Grenzerfahrung. Daher ist es sinnvoll, wenn man sich bereits vor der Geburt mit seinen individuellen Ängsten und Unsicherheiten auseinandersetzt und Strategien entwickeln kann, damit umzugehen. Und dann ist es auch einfach schön, in den jeweiligen Kursen andere Frauen und Paare zu treffen, die auch bald Eltern werden, um sich auszutauschen und sich gegebenenfalls sogar anzufreunden.

Es ist sicherlich sinnvoll, bei jeder Schwangerschaft eine Geburtsvorbereitung zu absolvieren. Das Ziel und der Schwerpunkt werden sich wohl etwas verändern, aber sich etwas Zeit für sich zu gönnen und gestärkt und vorbereitet in die Geburt zu gehen, ist in jeder Situation hilfreich.

Haben auch Sie Fragen rund ums Thema Schwangerschaft? Dann schicken Sie ein E-Mail mit Betreff «Hebammenbriefkasten» an [hebammenbriefkasten@ksgr.ch](mailto:hebammenbriefkasten@ksgr.ch). Eine Auswahl der gestellten Fragen erscheint anonym in der «Büwo»-Ausgabe vom 27. März – beantwortet werden aber alle eingegangenen Mails.

 **Kantonsspital**  
Graubünden