

Zeitschrift: Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur

Band: 103 (2023)

Heft: 1108

Rubrik: Markt und Moneten ; Das kleine Einmaleins

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

MARKT UND MONETEN

Das Sparkonto ist nur scheinbar sicher

Die vom Bundesrat per Notrecht verfügte Übernahme der Credit Suisse durch die UBS wurde mit Garantien und Liquiditätszusagen von Bund und Nationalbank über 259 Milliarden Franken unterstützt. Allein die Höhe dieses Betrags – deutlich mehr als 5 Prozent des gesamten Volksvermögens respektive mehr als 30 Prozent des Volkseinkommens – zeigt die Dimensionen des Problems. Im unmittelbaren Vorfeld haben Kunden der Credit Suisse täglich hohe zweistellige Milliardenbeträge an Einlagen abgezogen. Es fand ein eigentlicher Bankensturm statt.

Wäre keine systemrelevante Bank betroffen gewesen, wäre der Bund nicht mit Notrecht eingeschritten. Dann hätte die Einlagensicherung der Banken, die Selbstregulierungsorganisation Esisuisse, eingreifen müssen. Das System soll Einlagen bis 100 000 Franken sichern.

Bedenkt man, dass die Banken lediglich 1,6 Prozent der gesicherten Einlagen bis 100 000 Franken im Gesamtbetrag von 8 Milliarden Franken in Form von Liquidität und Wertschriften bereithalten müssen, kann man ermessen, dass Esisuisse zwar die Wahrscheinlichkeit eines Bankensturms abschwächt, eine echte Bankenkrise aber nicht auffangen kann.

Die Schweizer Banken sind insgesamt sehr gut aufgestellt. Aber alle Banken, die nicht nur Vermögen verwalteten – also fast jede Bank –, haben immanente Risiken und sind vom Geschäftsmodell her konkursgefährdet.

Man sollte sich entsprechend nicht einfach auf den Staat verlassen, der das Chaos im Notfall aufräumen würde. Stattdessen sollte man deutlich mehr Transparenz bei diesem Thema schaffen, damit der Wettbewerb die Banken zwingt, ihre Risiken zu optimieren.

Vielleicht würde mehr Transparenz auch dazu führen, dass Banken Konten anbieten, die – vergleichbar mit einem Depot – ausserhalb der Bilanz geführt werden und nicht konkursgefährdet sind. Zwar müssten die Kunden für diese Dienstleistung bezahlen. Aber für viele wäre die Sicherheit mehr wert als die Kosten, die dafür getragen werden müssten.



Alexandra Janssen

leitet die Vermögensverwaltung innerhalb der Ecofin-Gruppe. In ihrer Kolumne befasst sie sich mit den praktischen Erkenntnissen, die sich aus der ökonomischen Theorie ergeben.

DAS KLEINE EINMALEINS

Abnehmen mit Physik

Es gibt einen Satz aus der Physik, mit dessen Hilfe ein paar triviale Tips zum Abnehmen begründet werden können, nämlich den Energieerhaltungssatz. Er besagt, dass wir Energie allenfalls umwandeln können, zum Beispiel in ungesundes Bauchfett, aber ansonsten weder aus dem Nichts erschaffen noch zerstören können. In bezug auf den menschlichen Körper gilt deshalb, dass der Input (das Essen) und der Output (der Energieverbrauch) im Gleichgewicht sein müssen, damit das Gewicht einigermaßen konstant bleibt. Wenn man abnehmen will, heißt das im Klartext: weniger Kalorien und mehr Aktivität.

Als Basis dient der Grundumsatz, der beim Schlafen und Liegen automatisch anfällt. Er beträgt bei einem erwachsenen Mann etwa 6000 Kilojoule (kJ) pro Tag, bei einer Frau leicht weniger. Wenn Sie 10 000 kJ pro Tag essen, müssen Sie also aufstehen und etwas machen.

Wenn Sie nur schon sitzen statt liegen, beanspruchen Sie Ihre Muskeln derart, dass der Energieverbrauch 40 Prozent über dem Grundumsatz liegt. Wenn Sie sogar stehen, haben Sie bereits eine Verdopplung des Energieverbrauchs. Stehen ist also nicht nur für den Rücken gesund, sondern steigert auch wesentlich den Energieverbrauch.

Jetzt kommen wir zu m·g·h. Das ist keine neue, noch nicht zu gelassene Pille aus Amerika, sondern steht für Gewicht mal Erdbeschleunigung g (etwa 10 m/s²) mal Höhendifferenz. Die Hearbeit, die Sie beim Wandern in den Bergen nur schon dank der Höhendifferenz leisten, indem Sie der Erdanziehungskraft trotzen, berechnet sich durch ebendieses m·g·h.

Wenn wir mit total 100 kg 1000 Höhenmeter überwinden, gibt das $100 \cdot 10 \cdot 1000 = 1000000$ J, also 1000 kJ. Das ist auf den ersten Blick wenig: nur ein Zehntel des Tagesumsatzes. Gott sei Dank ist die Rechnung aber noch nicht zu Ende. Der Mensch erreicht beim Wandern nämlich nicht einen Wirkungsgrad von 100 Prozent, sondern nur knapp 25 Prozent. Das ist ein Vorteil, wenn es ums Abnehmen geht: Tatsächlich verbrauchen Sie mehr als 4000 kJ bei obiger Höhendifferenz, und zwar zusätzlich zum Grundumsatz (den Sie hier sogar doppelt einsetzen dürfen, wir gehen ja aufrecht). Das motiviert doch so richtig, den nächsten Schritt zu tun!



Christoph Luchsinger

ist Mathematikdozent an der Universität Zürich und Gründer der Stellenbörsen www.math-jobs.com und www.acad.jobs. In seiner Kolumne kommt er alltäglichen mathematischen Geheimnissen auf die Spur.