

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 58 (1980)
Heft: 1

Rubrik: Rund ums Geld : das Seniorenbudget

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

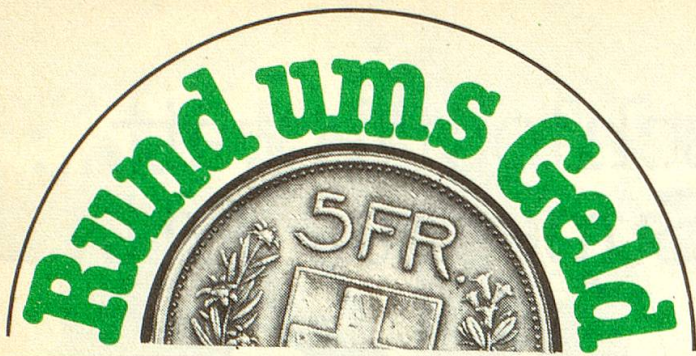
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 31.01.2026

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



Trudy Frösch

Das Seniorenbudget

«Geld ist neben der Liebe der grösste Freudenspender und neben dem Tod der grösste Angstmacher», so tönte es letzthin am Radio. Mir scheint oft, dass das Geld als «Angstmacher» bei vielen Senioren leider vorrangig ist. Der folgende Briefausschnitt zeigt dies deutlich: eine Frau schreibt mir:

«Was mich plagt und fast krank macht, ist das ständige Mahnen meines Mannes: ‚Wir müssen sparen‘. Dies höre ich nun seit vierzig Jahren, seit wir verheiratet sind. Ich bin so unsicher geworden, dass ich ein schlechtes Gewissen habe, wenn ich mir von meinem ersparten Taschengeld (Fr. 200.— monatlich) ein schönes Kleid kaufe. Unser Sohn, welcher den Doktor gemacht hat, äusserte sich letzthin am Telefon so: ‚Habt Ihr noch Geld? Ich kann Euch einmal nicht erhalten.‘ Mein Mann ist 76 Jahre alt, ich bin 74. Nach Aussage meines Mannes geht es uns ganz schlecht im Alter. Wir sind bisher gottlob gesund geblieben, nur mit den Nerven hapert es. Ist die Angst meines Mannes berechtigt? Unser monatliches Einkommen aus Pension und AHV beträgt Fr. 2800.—. Wir haben ein eigenes, schuldenfreies Haus und 81 Obligationen à Fr. 2000.—» Soweit der Briefausschnitt.

Die grosse Angst: Wird es reichen?

Sparsamkeit, sonst als Tugend gewertet, wandelt sich oft mit zunehmendem Alter in Geiz. Bei Verheirateten ist es in der Regel der Ehemann, welcher in panikartiger Angst vor finan-

zieller Abhängigkeit lebt. Daraus resultiert seine übergrosse Sparsamkeit. Bei Witwen, besonders bei solchen, welche lebenslang in spürbarer finanzieller Abhängigkeit vom Ehemann leben mussten, zeigt sich im Alter ebenfalls ein «Vorsorgegeiz», besonders denjenigen Kindern gegenüber, bei welchen die Mutter lebt. Sie will möglichst wenig Kostgeld bezahlen und wertet deshalb die noch von ihr geleistete Arbeit sehr hoch, beziehungsweise sie bezahlt deshalb nur ein Minimum als Haushaltsbeitrag (statt ihre freiwillige Arbeit als Therapie anzusehen).

Das Seniorenbudget — eine Stütze

Die gemeinsame Planung, wie das Geld verwendet werden soll, kann dem «ausgabefreudigeren» Ehepartner wenigstens einen angemessenen Anteil am Einkommen sichern (das neue Eherecht sieht das vor!), wobei es dem andern ja freisteht, zu hamstern und zu knausern (die Erben werden dies einmal nicht tun!). Ich möchte Ihnen, liebe Leser, am folgenden Beispiel zeigen, wie so ein Altersbudget aussehen kann, wobei selbstverständlich jeder Fall wieder anders liegt. Die schriftliche Fixierung

Herztropfen



Wirksames Herzttonikum gegen funktionelle Herzbeschwerden und nervöses Herzklopfen. Sie beruhigen und stärken das Herz.

cardonis®



Homöopathisches Heilmittel, unschädlich und gut verträglich.

Packung à 50 ml Fr. 7.50.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Vertrauen Sie der Natur und ihren wirksamen Heilkräften!

eines Ausgabenplans bringt uns allen bestimmt ein erhöhtes Sicherheitsgefühl, vermeidet Differenzen und macht uns nicht zuletzt zum Herrn über unser Geld, statt dass wir uns davon beherrschen lassen.

Das Altersbudget — ein Beispiel

Monatseinkommen aus AHV und Pension (ohne Zinsen) für zwei Personen Fr. 2350.—
Monatliche Ausgaben im Durchschnitt:

1. Feste Ausgaben

Wohnen: Zins mit Nebenkosten wie Heizung, Hauswart usw. (günstig!)	490.—	
Strom 35.—, Telefon 65.—	100.—	
Versicherungen, Krankenkassen	190.—	
Lesestoff, Fernsehen	40.—	820.—

2. Haushaltungsgeld

Nahrung, Getränke	440.—	
Wasch-/Putzmittel, Körperpflege, kleine Ausgaben bis Fr. 20.—	110.—	550.—

3. Rückstellungen

für Ferien, Reisen, Zahnarzt, Kuren, evtl. Anschaffungen	300.—	300.—
--	-------	-------

4. Persönliche Ausgaben

Taschen- und Kleidergeld, je Fr. 200.—	400.—	
Geschenke, Unvorhergesehenes	280.—	680.—
		<u>Fr. 2350.—</u>

Dieses Budget nur als ungefähres Beispiel, erst die Praxis zeigt, wo sich etwas einsparen lässt. Wer im abbezahlten Haus wohnt, kann den aufgeführten Zins z. B. fürs Auto budgetieren. Viele Rentner besitzen einen Garten, durch dessen Erträge das Haushaltgeld um etwa Fr. 50.— vermindert werden kann. Ich kenne viele Hausfrauen, die mit Fr. 500.— auskommen, doch wer viel Besuch hat, wird einen Zuschuss brauchen.

Das gemeinsame Kässeli

Hier ein guter Tip von einem Seniorenehepaar, welches keine Geldsorgen hat: Jeden Monat legt der Mann vom Geld, das er von seinem Konto geholt hat, Fr. 800.— in ein Kässeli. Wer einkaufen geht — einmal die Frau, dann wieder der Mann —, nimmt von diesem Geld

und legt den Rest wieder hinein. Gemeinsames Vergnügen, alles, was da im Lauf eines Monats sonst noch bezahlt werden muss — ausser den festen Ausgaben, für die das Geld bis zur Zahlungsfälligkeit auf dem Konto liegenbleibt —, wird vom Kässeli gespeist. Das Taschengeld allerdings erhält jedes separat (inkl. Kleidergeld). «Es funktioniert wunderbar», hat mir das Ehepaar versichert.

Ausgeben oder sparen?

Grossmütter brauchen, um glücklich zu sein, Geld für Geschenke. Ob man einen festen Betrag dafür ins Budget nehmen oder ihn aus dem «Unvorhergesehenen» finanzieren will, ist individuell. Wer nur die AHV-Rente zum Leben hat, sollte unbedingt auf eine preisgünstige Wohnung schauen (ist leider oft nicht möglich — die Red.), denn hier ist der Mietzins von schicksalhafter Bedeutung für das Auskommen mit dem Einkommen. Ich wiederhole hier nochmals: Man kann und soll als Senior ruhig etwa einen Zwanzigstel jährlich vom Kapital (samt Zinsen) verbrauchen, wenn das Einkommen niedrig ist beziehungsweise die festen Ausgaben ziemlich hoch sind (Steuern!). Am Beispiel des am Anfang aufgeführten «Knauseri» zeigt sich wieder einmal deutlich, wie die Angst, es reiche nicht, eine Ehe vergiften kann. Dass der Herr Doktor zu seiner teuren Ausbildung hinzu später noch einen schönen Schübel Geld erhalten dürfte, während die Mutter ob dem Geiz des Mannes krank wird, scheint mir ganz und gar nicht in Ordnung. Ist dies nicht auch Ihre Meinung?

*Ihre Trudy Frösch-Suter,
Budgetberaterin*

neu von RIMUSS

Für Ihr Wohlbefinden

Die natürlichen, gesunden Erfrischungsgetränke:
ohne Zuckerzusatz



Vermus

leicht süß und mündig
aus 70% Rimuss-Traubensaft
mit Vermouth ohne Alkohol



Cinus

leicht bitter, ohne Alkohol
aus 50% Rimuss-Traubensaft
mit Artischocken-Auszügen
(lat. Cynara) – wohltuend

BON für die **Broschüre** «Gesundheitswert von Vermouth, Artischocke und Traubensaft» mit einem **Cinus/Vermus-Bon**
Rimuss-Kellerei, Rahm, 8215 Hallau. **ZL**