

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 58 (1980)
Heft: 5

Rubrik: Sie fragen - wir antworten

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>

Sie fragen — wir antworten

Hier beantworten Fachleute Fragen von Abonnenten, die auch für andere Leser von Interesse sind. Dieser Leserdienst ist für Sie unentgeltlich. Benützen Sie die Gelegenheit!

AHV-Information

Wie berechnet man eine AHV-Rente?

Unter Kollegen haben wir kürzlich diskutiert, wie eine AHV-Rente berechnet wird. Keiner wusste richtig Bescheid über diese wichtige Frage. Können Sie uns eine allgemeinverständliche Antwort geben? *W. R., Luzern*

● Ein **alleinstehender**, im September 1915 geborener Mann, der seit 1948 ohne Unterbruch seine Beiträge bezahlt hat, erhält ab 1. Oktober 1980 — unabhängig von seinem früheren Lohn — einen festen Betrag von 440 Franken pro Monat; dazu kommen 20 % seines durchschnittlichen Monatslohnes in den Jahren 1948 bis 1979.

● Das AHV-Gesetz verpflichtet bekanntlich die Arbeitgeber, bei jedem Lohnabzug die AHV-Beiträge abzuziehen und sie, zusammen mit dem (gleich hohen) Arbeitgeberbeitrag, an die branchenmässig oder kantonale zuständige Ausgleichskasse abzuliefern.

Am Ende jedes Kalenderjahres müssen die Arbeitgeber ihrer Ausgleichskasse das Jahreseinkommen jedes einzelnen Arbeitnehmers melden. Diese Löhne werden dann auf dem individuellen Konto (IK) der betreffenden Versicherten eingetragen.

● Da die meisten Versicherten im Laufe der Jahre an verschiedenen Stellen arbeiten oder ihren Wohnort wechseln, werden ihre Löhne bei verschiedenen Ausgleichskassen registriert. Damit der Ueberblick trotzdem nicht verlorensicherungsausweis

geht, erhält jeder Versicherte einen grauen **Versicherungsausweis**; dieser trägt die Nummern aller Ausgleichskassen, welche für den Inhaber im Laufe der Zeit Beiträge einkassiert haben. Die Adressen aller 104 Ausgleichskassen

sind auf der letzten Seite jedes Telefonbuches aufgeführt.

● Wenn der Versicherte das AHV-Rentenalter erreicht, muss er sich bei der letzten Ausgleichskasse zum Rentenbezug **anmelden**. Nun werden die Konten aller beteiligten Ausgleichskassen zusammengezogen, die Lohnsummen von 1948 bis 1979 zusammengezählt und durch die Zahl der Beitragsjahre (32) geteilt. Das so erreichte wirkliche Durchschnittseinkommen umfasst natürlich auch die früheren, oft sehr bescheidenen Löhne; es wird deshalb (für die 1980 beginnenden Renten) durch Multiplikation mit 2,1 auf das ungefähre heutige Lohnniveau aufgewertet.

● Beispiel:

Wirkliches durchschnittliches

Einkommen 1948—1979 = Fr. 14 400.—

Aufwertung: $14\,400 \times 2,1 = \text{Fr. } 30\,360.—$ pro Jahr oder **Fr. 2530.— pro Monat.**

Fester Rententeil	Fr. 440.—
plus 20 % von Fr. 2530.—	Fr. 506.—

Einfache Altersrente

ab 1. Oktober 1980

Fr. 946.—

● Auch Versicherte mit einem monatlichen **Erwerbseinkommen unter 550 Franken** erhalten, wenn sie von 1948 bis 1979 ohne Unterbruch Beiträge bezahlt haben, eine **einfache Mindestrente** von 550 Franken. Die **Höchstrente** von 1100 Franken wird ausgerichtet an Versicherte, welche Beiträge auf einem Erwerbseinkommen von monatlich Fr. 3300 und mehr bezahlt haben.

Höhere Erwerbseinkommen sind zwar beitragspflichtig, bewirken aber keine höhere Rente.

● Die Mindest- und die Höchstrenten der AHV betragen in Franken:

Einfache Rente

(Männer 65, Frauen 62) (100 %) 550—1100

Einfache Rente (Mann 65)

mit Zusatzrente für die 55-

bis 61jährige Ehefrau (130 %) 715—1430

Ehepaarrente

Mann 65, Frau 62 (150 %) 825—1650

Witwenrente (unter 62)

(80 %) 440—880

(über 62) (100 %) 550—1100

Waisenrente

(40 %) 220—440

● Das Merkblatt über die Leistungen der AHV enthält weitere Einzelheiten; es kann bei jeder Zweigstelle bezogen werden.

Karl Ott

Heimprobleme

Geschenke an das Personal

Als ich kürzlich eine Bekannte im Altersheim besuchte, war sie sehr ungehalten. Sie hatte — um sich für die stete Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit des jugoslawischen Zimmermädchens zu bedanken — diesem vor seinen Ferien eine grössere Note zugesteckt. Offenbar war diese Geste sofort zu Ohren der Heimleitung gekommen, die freundlich, aber bestimmt auf den Vertrag hinwies, in dem es heisst: «Es ist allen, die in unserem Hause arbeiten, nicht erlaubt, Geschenke anzunehmen (ausser einmal ein Blümlein oder eine Tafel Schokolade). Wenn die Pensionäre trotzdem Geschenke machen, verstossen sie gegen den Vertrag.» Ich möchte Sie nun anfragen, ob eine solche Regelung korrekt ist und für alle Altersheime gilt und vor allem auch, ob tatsächlich alle Heimbewohner einen Vertrag besitzen.

Frau R. A. in Bülach

Die beschriebene Regelung ist jedenfalls nicht unkorrekt. Es ist schön, wenn die Pensionäre eines Altersheims hin und wieder den Heimmitarbeitern zeigen, dass sie Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft zu schätzen wissen. Aber kann die Dankbarkeit nur durch Geldgeschenke bezeugt werden? Auch mit einem guten Wort oder mit einem Lächeln zur rechten Zeit lässt sich Anerkennung zum Ausdruck bringen. Wie sehr es sich verstehen lässt, dass die Bekannte von Frau R. A. dem Zimmermädchen vor dessen Ferien eine Freude machen und eine Note zustecken wollte, so gut lässt sich andererseits die Regelung begründen: Sie soll die Gefahr einer eventuellen Benachteiligung jener Pensionäre beseitigen oder verringern, welche weniger begütet sind und nicht über viel freie Mittel verfügen. Deshalb kann ein entsprechender Hinweis im schriftlichen Vertrag, den die meisten Heime mit den Pensionären abschliessen, durchaus seinen Sinn haben.

Gewissermassen das Gegenstück dazu findet sich in den «Richtlinien zum Arbeitsverhältnis in Heimbetrieben», welche der VSA, Verein für Schweizerisches Heimwesen, im Sommer 1980 neu herausgegeben hat. Dort heisst es unter anderem: «Es ist dem Arbeitnehmer untersagt, Geschenke oder andere Vorteile, welche seine Unbefangenheit in der Berufsausübung beein-

trächtigen und in Frage stellen könnten, für sich oder für andere anzunehmen oder sich versprechen zu lassen».

Wenn die Leitung eines Heims den Pensionären «freundlich, aber bestimmt» begreiflich zu machen sucht, dass und warum Geldgeschenke verpönt seien, handelt sie damit den guten Sitten und den Interessen der Heimbewohner unseres Erachtens nicht zuwider.

*Dr. Heinz Bollinger
Geschäftsstelle VSA*

Aerztlicher Ratgeber

Nochmals «Greisenbrand»

Von Diabetikerseite wurde verschiedentlich das Rezept unseres Lesers Herrn J. G. in St. G. (S. 63 der Augustnummer) kritisiert, da es Kandiszucker enthält. Zur befürchteten «Verleitung von Diabetikern zu einem Hausmittel, das Durchblutungsstörungen fördere», ist folgende Präzisierung nötig: Das in der letzten Nummer angegebene Rezept (Wacholderbeeren, Kümmel, Knoblauch, Kandiszucker je 250 g lang-

Nervöse

Herzbeschwerden Schlaflosigkeit

Versuchen Sie die homöopathischen

OMIDA-Herzchügeli

Das Herz und die Nerven werden ruhiger.

Die homöopathischen OMIDA-Herzchügeli wirken rasch bei nervösen Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit, Schwindelgefühl, allgemeiner Nervosität, bei Blutandrang zum Kopf, bei nervösem Herzklopfen nach geistiger Erregung.

Die homöopathischen OMIDA-Herzchügeli helfen schnell und sind bequem, ohne Wasser einzunehmen.

In Apotheken und Drogerien erhältlich.
Fr. 5.80

sam kochen, mit 1 l Kognak vermischen) ergibt eine Kurf Flasche von mehr als 2 l Flüssigkeit, was 90—100 Likörgläschen à 25 ml entspricht. Die 250 g Zucker verteilen sich also beim Verbrauch auf einen ganzen Monat! Ein Diabetiker rechnet sehr genau mit Brot- oder Nährwerteinheiten. Ein Likörglas enthält demnach 2,5 g Zucker (= 1/2 Würfelzucker oder ein 1/4 Nährwerteinheit). Selbstverständlich muss er dies beim Zusammenstellen seiner Mahlzeiten berücksichtigen. Zudem sollte er wissen, dass dieses Hausmittel für ihn — bei seiner Entzündungsbereitschaft und schlechten Heilungstendenz gerade bei Beinkomplikationen — nur als vorbeugende Kräuterarznei anzusehen ist. Entscheidend bleibt für ihn der Kontakt und Rat des Hausarztes.

Chronischer Durchfall

Man schreibt so viel über Mittel gegen Verstopfung, jedoch von solchen gegen Durchfall hört man nichts. Kennen Sie ein gutes Mittel dagegen? Mein Arzt gibt mir Lyspafen. Das nehme ich, wenn ich auf Reisen gehe. Es hilft dann für etliche Stunden, aber heilen tut es nicht. Ich wäre froh, wenn ich Linderung fände.

Frau M. S. in N.

Ein «schwacher Darm» ist eine seltenere, aber ebenso unangenehme Beeinträchtigung wie die Verstopfung. Bei Neigung zu Durchfall, dessen Ursache Ihnen durch Ihren Hausarzt gewiss erklärt worden ist (evtl. bei Dickdarmausweitungen = Divertikulitis, nach Magenoperationen, bei Leberschwäche zeitweise, u. a.), gilt es Diät einzuhalten. Empfehlenswert sind: viel Zwieback und geriebene Äpfel sowie 1/2 Glas Rotwein zum Mittag- und Abendessen. Auch sehr weich gekochte Teigwaren, kurmässig einen ganzen Tag pro Woche, beruhigen die Därme. Grobe, allzuviel rohe, fette, hart gebakene Speisen müssen gemieden werden, ebenso kalte, blähende Getränke. Daneben gibt es rezeptfreie hilfreiche Mittel, wie Lacteol, Metamucil und Spasmo-Canulase, welche dauernd als Schutz eingenommen werden können. Versuchen Sie dieses oder jenes Mittel; Sie werden selbst bald herausfinden, was Ihnen in Ihrem Fall am besten hilft. An kritischen Tagen benutzen Sie Kohletabletten. Reasec hilft meist augenblicklich, ist aber rezeptpflichtig. Hoffentlich gelingt es Ihnen bald, Ihre Darmfunktion in Ordnung zu bringen!

Fr. M. Sch. in N.

Knie-Arthrose

Wie kann man eine Knie-Arthrose ohne chemische Mittel erfolgreich behandeln?

Frau A. B. in M.

Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen offen, Ihre Knie-Arthrose mit physikalischer Therapie zu behandeln bzw. behandeln zu lassen: Fango-Packungen, auch kalte Antiphlogestins-Packungen, selbst anwendbar zu Hause jeweils über Nacht; Elektro-Therapie; heisse Salzkompresen: Einreibungen mit Arthrosenex-Salbe; Tragen von Kniewärmern; Badekuren, am besten in einem Bädersanatorium oder in einer Bäderklinik (z. B. Baden, Zurzach, Schinznach, Rheinfelden) regelmässig einmal pro Jahr. Es gibt viele Fälle, in welchen dann nach 4—5 Kuren die Beschwerden weitgehend verschwanden.

Dr. med. E. L. R.

Ein alter Geizhals wird plötzlich freigebig. Man diskutiert den Sinneswandel. Schliesslich findet einer die Erklärung: «Es ist nicht mehr sein Geld, das er gibt. Er verschenkt das Geld seiner Erben.»

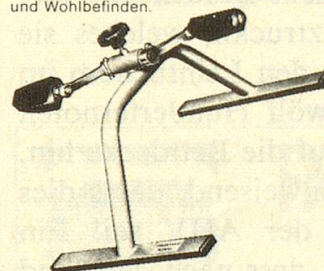
Mühe los fit und schlank mit TELECYCLE dem Heimtrainer für die ganze Familie

Bewegungsmangel, dem Krankheitsrisiko Nr. 1, können Sie jetzt bequem abhelfen. Turnen Sie jeden Tag 5 Minuten mit Telecycle. Das ist die beste Garantie für Gesundheit und Lebensfreude. Die Vorteile von TELECYCLE können Sie gratis testen. Sie werden begeistert sein.

TELECYCLE wird von Ärzten und Therapeuten empfohlen

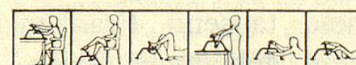
- macht fit und schlank
- kräftigt die Muskeln
- regt Herz und Atmung an
- fördert die Blutzirkulation
- lockert die Gelenke
- baut Fettpolster ab
- hilft bei Krampfadern
- steigert die Leistungsfähigkeit

5 Minuten täglich bequem mit TELECYCLE turnen ist die beste Medizin für Gesundheit und Wohlbefinden.



TELECYCLE eignet sich besonders für ältere Leute — als Bewegungstherapie, bei Rheuma, Krampfadern, Arthrose, Paresen, Zirkulationsstörungen und nach Operationen. TELECYCLE STOPPT VORZEITIGES ALTERN.

Denken Sie daran, Ihr Glück ist Ihre Gesundheit. Wie lange Ihre besten Jahre dauern, liegt ganz bei Ihnen. Jünger werden kann man nicht, aber länger jung bleiben und leistungsfähig bis ins Alter, das können auch Sie durch einfache Bewegungsgymnastik mit TELECYCLE.



Masse: 52x37x28 cm
Gewicht: 3,5 Kilo
Material: 2,5 mm dickes Stahlrohr
Garantie: 2 Jahre

BESTELLBON MIT RÜCKGABERECHT (10 Tage)
einsenden an SPEDIREKT Gesundheitsdienst, Postfach 727, 8039 Zürich

Ich möchte die Vorteile des «TELECYCLE»-Heimtrainers ausprobieren und bestelle deshalb mit 10 Tagen Rückgaberecht:

Name _____ Vorname _____
Strasse _____
PLZ _____ Ort _____
Datum _____
Unterschrift _____

1 TELECYCLE Heimtrainer zu Fr. 59.— (+ Versandspesen)
Innert 10 Tagen nach Empfang zahle ich Ihre Rechnung oder sende Ihnen den Heimtrainer in der Originalpackung eingeschrieben zurück.