

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 59 (1981)  
**Heft:** 6

**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:** 11.01.2026

**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

### Was kann ich von der 2. Säule erwarten?

Obwohl ich erst ab Oktober 1985 Anspruch auf eine AHV-Rente haben werde, mache ich mir schon jetzt oft grosse Sorgen wegen unserer Zukunft. Ich werde von der Sparversicherung meines jetzigen Arbeitgebers zwar eine grössere Kapital-Auszahlung, aber leider keine Rente erhalten. Meine Frau, geboren im April 1921, hat vor unserer Heirat 1958 eine sehr gute Stelle als Sekretärin bekleidet; nach der Geburt unseres Sohnes 1959 hat sie 15 Jahre lang nicht, später wieder halbtagsweise in ihrem früheren Beruf gearbeitet. Unser Sohn hat eben die Matura gemacht; er möchte Medizin studieren.

Was kann ich von der zweiten Säule erwarten?

Ernst M., Zürich

● Die obligatorische berufliche Vorsorge (2. Säule) wurde in der September-Session 1981 vom Nationalrat behandelt und liegt nun beim Ständerat; sie dürfte kaum vor dem 1. Januar 1984 in Kraft treten. Sie können also im besten Fall noch vom Januar 1984 bis September 1985, d. h. 1½ Jahre lang, Beiträge an die geplante 2. Säule zahlen. Und weil sich deren Leistungen grundsätzlich nach den einbezahlten Beiträgen richten (Beitrags-Primat), wird Ihre Rente aus dieser 2. Säule sehr bescheiden sein.

● Vielleicht können Sie aber die Auszahlung aus der Sparkasse Ihrer Firma für den Kauf einer Rente verwenden. Wenn das Gesetz über die obligatorische berufliche Vorsorge einmal in Kraft ist, kann sich Ihr Arbeitgeber vielleicht sogar entschliessen, die Umwandlung Ihres Sparguthabens in eine Rente durch einen freiwilligen Zuschuss zu erleichtern.

● Ihre Frau wird ab Mai 1983 eine einfache Altersrente erhalten; deren Höhe richtet sich nach dem Verdienst vor der Ehe. Die Beiträge während der Ehe, welche den Durchschnitt «herunterdrücken» würden, können «ausgeklammert» werden. Der seinerzeitige Lohn wird (nach einem vom Bundesrat noch zu bestimmenden Satz) auf das ungefähre Lohn-Niveau 1983 aufgewertet. Vermutlich wird deshalb die ordentliche Altersrente Ihrer Frau bedeutend höher sein als die Mindest-Rente.

● Weil Ihr Sohn noch in Ausbildung steht, wird Ihre Frau für ihn bis zu seinem 25. Altersjahr noch eine «Kinder-Rente» von 40 % der einfachen Altersrente beanspruchen können.

● Wenn Sie selbst das 65. Altersjahr erreichen, wird Ihre Ehepaar-Rente unter Einbezug der Beiträge Ihrer Frau berechnet, so dass Sie vermutlich die Höchstrente erhalten; allerdings fällt die einfache Rente Ihrer Frau dann weg.

Karl Ott

## Aerztlicher Ratgeber

«Wenn die Hüftgelenke streiken» (Nr. 5, S. 18 ff.) Seit einem Jahr leide ich an Hüftarthrose. Mein Hausarzt hat mir Schwefelbäder verordnet, die Schmerzen kamen jedoch immer wieder. Er empfahl mich einem Spezialisten zur Operation. In meinem fortgeschrittenen Alter (85 Jahre) wollte ich mich aber nicht mehr operieren lassen. Mein Zustand verschlechterte sich, bis ich nur noch am Stock gehen und kaum mehr sitzen konnte. Eine Bekannte empfahl mir folgende Therapie: Auflegen eines Eisbeutels (1½—2 Minuten), wollenes Tuch umlegen, anschliessend Massieren (z. B. mit kalt gepresstem Olivenöl), damit sich die Muskulatur nicht verkrampt. Nebst dieser lokalen Behandlung nehme ich täglich 1 Kaffeelöffel Gelantinepulver in Wasser oder Fruchtsaft aufgelöst. Zweimal in der Woche bade ich, abwechselungsweise in Meersalz oder Infrol-Schwefel (36°). Seit dieser etwas aufwendigen, jedoch wirksamen Behandlung habe ich keine Gelenkschmerzen mehr.

Frau B. K.-H. in L.

Ihr Hinweis auf die Behandlung von Arthrose, insbesondere der Hüftarthrose, mit einem Eisbeutel (nur einige Minuten auflegen; anschliessend mit einer Rheumasalbe einreiben!) und durch Trinken von 1—2 Teelöffel gemahlener

Gelatine in kaltem Fruchtsaft ist so wertvoll, dass er von uns nur unterstrichen und weiterempfohlen werden kann. Hoffentlich entschliesen sich noch viele Hüftleidende, diese beiden kleinen, aber hilfreichen Massnahmen immer wieder einmal kurmäßig in ihr Tagesprogramm aufzunehmen. Gemahlene Gelatine ist in Apotheken erhältlich und enthält knorpelaufbauende Substanzen. Herzlichen Dank für Ihre wertvolle Anregung!

### Nochmals: Blähungen

Als erfahrene Blähungs-Patientin möchte ich zum ärztlichen Beitrag (Nr. 5, S. 39) beifügen, dass Süss und Sauer in der gleichen Mahlzeit, wie heute oft angeboten, nicht verträglich ist. Also vor der Mahlzeit möglichst zerkleinerten Salat essen, der die Verdauungssäfte anregt — zum Dessert aber kein Kompott oder dergleichen. Keine Zwischenmahlzeiten, die Zucker enthalten. In der Bircher-Klinik sagte man mir, dass sie bei Hunderten von Patienten Erfolg hatten mit langsamem Kauen von Vollkornbrot und Rohkostspeisen und -säften.

Frau A. M. in Meilen

Ihr Hinweis ist wichtig! Uebrigens sind auch bei strenger Diät gewisse Süssspeisen erlaubt, aber so wie Sie es berichten: getrennt, das heisst zum Frühstück leicht gesüßtes Bircher-müesli, Vital-Brote mit Konfitüre und Honig, — zum Mittag- oder Nachtessen auch einmal einen süßen Auflauf, leichtgebackene Omeletten, Fruchtwähen usw.... Aber eben — dann handelt es sich um eine ganze Mahlzeit ohne salzig-saure Gewürze. Sürre Desserts (auch die vielen «Guetzli») nach Fleisch-Gemüse-Speisen sollten von Patienten mit empfindlicher, gebläh-

ter Darmtätigkeit unbedingt gemieden werden. Eine grosse Hilfe bei akuter Störung ist übrigens immer wieder das rezeptfreie Spasmo-Canulase.

### Nachlassende Potenz

Ich bin 65jährig, körperlich gesund. Nun hat bei mir die Potenz stark nachgelassen. Gibt es eine natürliche, risikofreie Behandlung?

Herr R. Z. in O.

Meistens hängt das Nachlassen der ganzen körperlichen und seelischen Spannkraft, auch der Potenz, mit einem Einbruch in die Gesundheit, mit einer Erschöpfung nach Ueberanstrengung oder Krankheit zusammen. Pflegen Sie sich also, gönnen Sie sich Ruhe, Freude, Erholung, besuchen Sie einen Badekurort (tägliche Thermalbäder, Massagen, Elektrotherapien auf Lenden- und Steissbeingegend!), betreiben Sie eine leichte sportliche Tätigkeit (Tennisspielen, Wandern), benützen Sie Weizenkeime und Rogigon (Vitamin A und E; sehr wichtige Stoffe in Ihrem Fall!) Warme Sitzbäder oder Duschen, sowie tägliches Bürsten der Steissbeingegend werden empfohlen.

Dr. med. E. L. R.

### Zum Lachen

Maxli ist von seiner gestrengen Mutter zur Strafe in die Speisekammer gesperrt worden. Nach einer Weile klopft er:  
«Willst Du jetzt brav sein?» fragt die Mutter durch die geschlossene Tür.  
«Nein!» lautet die bestimmte Antwort.  
«So! — Was willst Du dann?» fragt die enttäuschte Mutter weiter.  
«Einen Büchsenöffner!» lautet die zweite Antwort.



29. März bis 7. April / 3. Mai bis 12. Mai /  
5. Juni bis 14. Juni 1982

10 Tage Aufenthalt im sonnigen Süden, gemütliche Ferien mit Unterhaltung und netter Betreuung.

AUCH GUT GEEIGNET ALS WEIHNACHTSGESCHENK!



Anmeldung nimmt entgegen:  
VERKEHRSVEREIN ASCONA und Losone, 6612 Ascona  
Telefon 093 / 35 55 44, Telex 846085

### Senioren-Ferien

im Frühling 1982  
ab Fr. 455.—

Ihr Reisebüro