

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 60 (1982)  
**Heft:** 1

**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:** 04.05.2026

**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

### Beitragslücken bewirken Rentenkürzungen

Im Tages-Anzeiger vom 11. Januar 1981 hat Verena Thalmann auf die Folgen von **Beitrags-Unterbrüchen** hingewiesen. Ich nehme aber an, dass Versicherte, die immer bedeutend mehr als den Höchstbeitrag bezahlt haben, wegen einer Beitragslücke keine Kürzung in Kauf nehmen müssen. Wie wird eine Rentenkürzung überhaupt berechnet?

I. M., Dübendorf

● Bei **unvollständiger Beitragsdauer** — das heisst, wenn der Versicherte nicht während der für seinen Jahrgang vorgeschriebenen Zeit Beiträge geleistet hat — wird nur eine **entsprechend den fehlenden Beitragsjahren gekürzte Rente (Teil-Rente)** ausgerichtet. Die Kürzung muss — entgegen Ihrer Vermutung — sogar dann vorgenommen werden, wenn der Versicherte **im Durchschnitt** von 1948 bis 1981 mehr Beiträge bezahlt hat, als für die Höchstreute erforderlich gewesen wären.

### ● Beispiel:

Ein im Januar 1917 geborener Versicherter erhält ab Februar 1982, d. h. normalerweise nach **34 vollen Beitragsjahren** (vom Inkrafttreten der AHV 1948 bis 1981), die Altersrente. Ist er aber als **Gastarbeiter** erst im Januar 1965 in die Schweiz gekommen, hat er nur während der  **Hälfte**  der vorgeschriebenen Zeit Beiträge bezahlen können. Er kann deshalb nur eine **Teil-Rente** beanspruchen, welche ungefähr der  **Hälfte**  einer Vollrente entspricht. Das gleiche gilt für einen Schweizer, der sich während eines **Auslandaufenthaltes** von 17 Jahren der **freiwilligen** Versicherung für Auslandschweizer nicht angeschlossen hat.

● Wer in der Schweiz keine Beiträge aus Erwerbstätigkeit entrichtet, ist gesetzlich verpflichtet, sich bei der AHV-Gemeindezweigstelle seines Wohnortes zu melden; er wird dann von der kantonalen Ausgleichskasse als «Nichterwerbstätiger» registriert und hat mindestens 250 Franken pro Jahr zu zahlen (Ausnahme: Nichterwerbstätige Ehefrauen und Witwen). Dieser «Passivmitgliederbeitrag» ist dazu bestimmt, die Beitragslücke zu schliessen und so eine spätere Renten-Kürzung zu vermeiden.

● Versicherte, welche sich vergewissern möchten, ob auf ihrem Individuellen Konto (IK) auch wirklich alle verabgabten Löhne aufgezeichnet sind, können bei der Ausgleichskasse ihres letzten Arbeitgebers **kostenlos** einen Kontoauszug der letzten fünf Jahre anfordern. Die **Adressen** aller Ausgleichskassen (sie sind auf dem Versicherungsausweis nur mit einer **Nummer** vermerkt) sind auf der letzten Seite jedes Telefonbuches aufgeführt. Karl Ott

## Aerztlicher Ratgeber

### Muskelverspannung im Nacken

Im Frühjahr hatte ich Sie angefragt, was ich tun könnte bei Halsverspannung-Halswirbelsyndrom (Antwort im Juniheft). Nachdem ich trotz eifriger Bürstenmassage und Nackengymnastikübungen wenig Erfolg hatte, versuchte ich es doch schliesslich mit Chiropraktik. (Das Spezialkissen ist nachts sehr hilfreich.)

Der in Nummer 6/81 erschienene Leserbrief «Wenn die Hüftgelenke streiken», veranlasst mich zu einer neuen Frage: Ist die dort empfohlene Eisbeutelauflage auch am Hals erlaubt?

Herr W. S. in A.

Auch wenn Sie nur wenig Besserung durch Nackenbürsten-Massagen verspürten, so sollten Sie sie dennoch in Ihr Tagesprogramm dauernd miteinbeziehen. Bei akuten Rheuma- und Arthrose-Reizzuständen wird mit Kälteanwendungen gearbeitet. Versuchen Sie also probe-weise die in Nummer 6/81 beschriebene Methode. Auch kalte Heilerdewickel über Nacht werden gerühmt. Freilich können destruktive alters- oder abnützungsbedingte Knochenveränderungen nicht rückgängig gemacht werden. Man kann aber ihre Folgen beträchtlich mildern.

Uebrigens sollten chiropraktische Therapien jüngerer Patienten vorbehalten bleiben. Wir wünschen Ihnen doch noch den ersehnten baldigen Erfolg.

### Wie fastet man richtig?

In der Dezember-Ausgabe erwähnten Sie die Wichtigkeit des Fastens bei Bluthochdruck. Wie aber faste ich richtig? *Frau A. J. in R.*

Es gibt kleine, leicht durchführbare Massnahmen zur Gewichtsreduktion und zur Senkung des Bluthochdrucks, die jeder ohne Gefahr ausprobieren kann. Je nachdem, wie rasch das Idealgewicht erreicht werden soll, entschliesst sich der Patient zu einer oder mehreren Methoden gleichzeitig, die wir hier aufzählen:

1. Suppe weglassen,
2. Abends nur Tee, Yoghurt, Früchte und Knäckebrötchen zu sich nehmen
3. Knäckebrötchen anstatt Brot, Süsstoff anstatt Zucker benützen,
4. Einen Bionorm-Tag pro Woche durchführen (evtl. auch zwei), d. h. Mittag- und Abendessen durch eine (in Drogerien und Apotheken erhältliche) Bionorm-Mahlzeit ersetzen, dazu Kräutertee,
5. Grundsätzlich zu den Hauptmahlzeiten nur Gemüse, Salat und Fleisch (Fisch, Eier) essen.
6. Milch- oder Bananentage durchführen, an welchen man aber nicht streng arbeiten sollte,
7. Strenge Fastenkuren müssen unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden, die Blutdruck-, Herz- und Kreislauf-tätigkeit sollte überwacht bleiben. Wichtig ist Ihre Waage im Badezimmer, die Sie zweimal wöchentlich konsultieren sollten. Uebrigens kommt die Gewichtsabnahme auch Ihren Gelenken zugute, Sie werden weniger Arthroseschmerzen haben!

Lesen Sie auch den medizinischen Artikel auf S. 20 f.

### Steife und verkrümmte Finger

Meine Tochter (60 Jahre), welche in Afrika wohnt, hat seit einiger Zeit den rechten Mittelfinger verkrümmt und steif mit Schmerzen. Wenn sie diesen bewegt, springt er aus dem Gelenk. Der Hausarzt sagte ihr, dass mit der Zeit alle Finger steif würden und da nichts zu machen sei! Mit vielen Bädern, Mitteln zum Einreiben oder Einnehmen, welche ich ihr

schon schickte, hat sie kaum Erfolg. Zudem leidet sie momentan an Ischias, welcher mit Butazolidin-Injektionen behandelt wird, aber leider mit wenig Erfolg. *Frau S. in S*

Vielleicht ist es für Ihre Tochter in Afrika schwierig, einen Rheumaspezialisten zu finden. Dennoch sollte sie es sich dringend vornehmen, selbst wenn dies bei einem Besuch in der Schweiz möglich sein sollte. Es gibt eine entzündliche Form von Rheumatismus, welche tatsächlich oft in Handgelenken und Fingern beginnt. Dann muss eine wirklich fachgerechte Behandlung einsetzen, um die Frau vor einer Verkrüppelung der Hände und evtl. sogar noch anderer Gelenke zu bewahren.

Vielleicht handelt es sich jedoch um einen gewöhnlichen «Spickfinger» während eines rheumatischen Schubes, der meist eines Tages von selbst wieder verschwindet. Mögliche Ursache von Rheumaschüben: kalte Jahreszeit, feuchte Wohnung, ungenügende Heizung, schlecht isolierte Räume, chronisches Halsweh, eitriges Herde an Zahnwurzeln oder sonst im Körper, falsche Ernährung, körperliche oder seelische Ueberanstrengung u. a. Vor allem sei auf das «Bircher-Benner-Handbuch für Rheuma- und Arthritiskranke» (Bircher-Benner-Verlag, Zürich) hingewiesen!

Gezielte Heilgymnastik, Schwefelbäder, Badekuren, heisse Rückenkompressen, tägliches Bürsten der schmerzenden Ischias-Gegend, gute Lagerung im Bett, auch die Verwendung der Omida-Rheumatropfen — dies alles sind Massnahmen, die Ihre Tochter ergreifen kann.

Uebrigens sollte man mit Butazolidin-Injektionen sparsam umgehen. In Europa werden sie kaum mehr verwendet. Voltaren (Tabletten und Spritzen; vom Arzt zu verordnen) bringt sofortige Linderung. *Dr. med. E. L. R.*

**Knobeloel**  
Grosspackung

**Bronchitis**  
und chronische Katarrhe der Luftwege?  
Dann gleich  
Dr. med. Knobels  
**Knobelöl**  
mit der Heilkraft natürlicher  
Kräuterextrakte einreiben. Das  
fördert die Durchblutung  
und aktiviert den Hei-  
lungsprozess, wärmt  
und hilft rasch.

In Apotheken und Drogerien