

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 60 (1982)
Heft: 5

Rubrik: Rund ums Geld : das Altersbudget

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: 01.02.2026

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



Trudy Frösch-Suter

Das Altersbudget

Ob Selbständigerwerbender oder Lohnempfänger, alle sollen sich auf den «Tag P», die Pensionierung, vorbereiten. Der Selbständigerwerbende hat dabei den Vorteil, dass er den Zeitpunkt seines gänzlichen oder teilweisen Rückzuges aus dem Berufsleben selbst bestimmen kann. Auf beiden Seiten aber gilt es, verschiedene Fragen abzuklären, wobei ein sehr wichtiger Aspekt im Vordergrund steht:

Kann ich den bisherigen Lebensstil beibehalten?

Fast jeder Lohnempfänger muss bei der Pensionierung eine mehr oder weniger grosse Einbusse seines bisherigen Einkommens in Kauf nehmen. Diese Tatsache macht vielen Leuten schwer zu schaffen. Sie fürchten um ihre finanzielle Selbstständigkeit, sehen schwarz in die Zukunft. Diese Sorge veranlasst dann öfters ältere Menschen zu fast krankhafter Sparsamkeit. Am meisten muss in der Regel die Ehefrau (selten der Mann) darunter leiden. Dabei sollte es doch selbstverständlich sein, dass man, ob ledig oder verheiratet, sich einmal klar über seine wirtschaftliche Lage wird. Eheleute müssen beide offen miteinander die zukünftige Situation besprechen. Jede Geheimnistuerei muss weggeräumt werden, denn auch die Ehefrau – leider immer noch keine Selbstverständlichkeit – hat Anspruch darauf, zu wissen, wieviel vorhanden ist, wo Geld und Wertschriften angelegt sind, ob gegenseitige Vollmachten vorliegen und welche Vorkehrungen für den Fall des Ablebens getroffen wurden.

Das Altersbudget – eine Notwendigkeit

Leider glauben immer noch viele Leute, ein Budget bedeute «SPAREN», gross geschrieben. Das Gegenteil ist der Fall. Die klare Übersicht über Einnahmen und Ausgaben – eine Planung der Ausgaben, bei welcher unsere Wünsche und Bedürfnisse in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht werden, bringt uns ein erhöhtes Sicherheitsgefühl, mehr Freude und eine grosse Beruhigung.

Einnahmen und Ausgaben

Als Senioreneinkommen rechnen wir nicht nur die monatlich eintreffende AHV (samt eventuellen Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigungen), sondern auch die Leistungen der Pensionskasse (welche hoffentlich gut ausgebaut ist) und sämtliche andern Erträge aus Vermögenswerten. Wer nur über eine kleine Rente verfügt, kann ohne weiteres etwa einen Zwanzigstel seines Vermögens (so vorhanden) zum Einkommen rechnen. Schliesslich hat man ja eben für die alten Tage gespart!

Wie detailliert sich jemand sein Haushaltbudget nun ausarbeiten will, bleibe jedem selbst überlassen. Meine langjährige Erfahrung zeigt, dass es keineswegs auf die Höhe des Einkommens allein ankommt, ob das Geld reicht, sondern auf die gezielte Einteilung der Ausgaben. Das folgende Beispiel soll zeigen, welche Positionen beim Budgetieren berücksichtigt werden müssen. Bedenken Sie, dass jedes Haushaltbudget seine besonderen Zahlen hat, wie jeder Haushalt seinen eigenen Lebensstil, seine speziellen Probleme berücksichtigen muss.

Die Zahlen finden Sie im Kästchen S. 51 ►

Herr und Frau G., welche mir diese Zahlen angegeben haben, kommen problemlos über die Runden. Wer Einkäufe macht, nimmt Geld dafür vom Haushaltsgeld. Der Betrag für die festen Ausgaben bleibt immer auf dem Bankkonto, bis die Zahlungen fällig werden. Die Miete wird mit einem Dauerauftrag überwiesen. Das Taschen- und Kleidergeld steht jedem Ehegatten frei zur Verfügung. Frau G. wünschte sich oft etwas mehr Taschengeld. Deshalb hat man sich geeinigt, dass sämtliche Zinserträge aus dem vorhandenen kleinen Vermögen für besondere Wünsche verbraucht werden. Das hat sich sehr gut bewährt.

| Einkommen aus AHV und Pension | Fr. | Fr. |
|--|---------------|---------------|
| | | 2760.- |
| 1. Feste Ausgaben: | | |
| Wohnen: Miete (Zins) | | |
| inkl. Heizkosten | 520.- | |
| Strom, Wasser, | | |
| Kehrichtabfuhr | 35.- | |
| Telefon, Radio, TV | 75.- | |
| Steuern | | |
| (sehr unterschiedlich!) | 290.- | |
| Krankenkasse, | | |
| Versicherungen | 174.- | |
| Lesestoff, Beiträge | 32.- | |
| | <u>1126.-</u> | |
| 2. Haushaltungsgeld: | | |
| Nahrung inkl. | | |
| Getränke | 480.- | |
| Wasch-Putzmittel, | | |
| kleine Ausgaben | 120.- | |
| | <u>600.-</u> | |
| 3. Notwendige Rückstellungen: | | |
| Für Zahnarzt, Selbst- | | |
| behalt Krankenkasse, | | |
| Kuren oder Ferien | | 300.- |
| 4. Persönliche Ausgaben: | | |
| Taschen- und Kleider- | | |
| geld je 150.- | 300.- | |
| Autokosten | | |
| (ohne Amortisation), | | |
| Vergnügen und | | |
| Unvorhergesehenes | 434.- | |
| | <u>734.-</u> | |
| Total Einkommen | | |
| aus AHV und Pension | | <u>2760.-</u> |

«Die schwerste Last ist ein leeres Portemonnaie»

habe ich letzthin in der «Bilanz» gelesen. Ich glaube, dass man unsern Senioren hier ruhig ein Kränzchen winden darf. Die meisten von ihnen haben im Laufe eines langen Lebens das Sparen und Einteilen gelernt. Man weiss, dass der Monat 30 Tage oder 31 hat, und lässt sich nicht mehr so leicht zu Spontankäufen verleiten. Nach meinen Erfahrungen besteht die grösste Gefahr, zu viel oder unnütz Geld auszugeben, beim «Gesundheitsfimmel». Man glaubt zu leicht Beteuerungen von geschwätzigen Verkäufern (Vertretern), die einem das Blaue vom Himmel herunter versprechen. Wo eine Ehe nicht gut ist, das eine «Hüsch», das andere «Hott» zieht, kann es leicht passieren, dass man in eine finanzielle Klemme gerät.

Beim Altersbudget gilt es, folgende Punkte zu beachten:

1. Die Wohnfrage abklären. Dabei bedenken, dass man älter, unbeholfener wird. Sind Lift, Parterrewohnung, Einkaufsgelegenheiten (möglichst auch Bus, Tram, Bahn in der Nähe) vorhanden?

2. Versicherungen überprüfen. Auf Doppelversicherungen verzichten. Besonders Mobiliarversicherung überprüfen. Krankenkasse möglichst erhöhen (Spitaltaggeld). Keine Lebensversicherung mehr abschliessen (hohe Prämien).

3. Steuern: Auf den Tag «P» eine Zwischenveranlagung beantragen (Steueramt). Die Steuern sinken in der Regel beträchtlich. Bei Kapitalabfindung oder Rentenauszahlung von der Versicherung genau berechnen lassen, welche vorteilhafter ist (Steuern bei Kapitalabfindung nicht vergessen!).

4. Haushaltungsgeld: Miteinander abmachen, welche Ausgaben damit zu bezahlen sind. Das Haushaltungsgeld richtet sich stets nach den persönlichen Verhältnissen. Wer öfters Besuche empfängt, Enkelkinder in den Ferien bei sich hat, Diätkost benötigt, muss entsprechend mehr Geld dafür einsetzen. Spezieller Tip für die Hausfrauen: Lassen Sie sich nicht zu viele Ausgaben (Telefon, Geschenke, Strom usw.) «anhängen».

5. Autokosten: In der Regel fährt man den Wagen aus, so dass auf eine Rücklage für Amortisation verzichtet werden kann. Es gilt jedoch zu bedenken, dass die Reparaturkosten in diesem Fall steigen. So sollte man für einen Wagen der unteren Mittelklasse monatlich etwa Fr. 250.— bis Fr. 300.— reservieren.

6. Gesundheit ist viel wert: Zur Erhaltung der Gesundheit (und des frohen Gemüts!) sollte man eine angemessene Summe für Kuren, Ferien, Reisen, Sport, ins Budget aufnehmen.

7. Die gute Tat: Wer auch für andere etwas übrig hat, wird die Erfahrung machen, dass ein besonderer Segen auf dem Geld liegt. Das Taschengeld eines jeden Ehegatten steht für vielerlei Ausgaben frei zur Verfügung. Die kleine persönliche Freiheit, auch auf dem finanziellen Sektor, ist wichtig für jeden von uns.

Budgetplanung bedeutet Lebensplanung! Vergessen wir das nie!

Darum empfehle ich Ihnen dringend, sich dafür bald Zeit zu nehmen.

*Bis zum nächsten Mal,
Ihre Trudy Frösch-Suter*