

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 61 (1983)  
**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:** 07.02.2026

**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

### Die Anpassung der AHV/IV-Renten an die Lohn- und Preisentwicklung

In der Dezember-Zeitlupe (S.38) wurde gesagt, es brauche «keinen Kampf der Senioren um die Teuerungs-Zulage», da die AHV «regelmässig der Teuerung angepasst wird».

Könnten Sie zu diesem fragwürdigen Satz genauere Angaben machen?

Herr Oskar F., Schaffhausen

In der Referendums-Abstimmung vom 26. Februar 1978 hat das Schweizervolk der 9. AHV-Revision mit Zweidrittels-Mehrheit zugestimmt. Damit hat es auch die neue gesetzliche Regelung der Renten-Anpassung gutgeheissen; sie bestimmt folgendes:

- Der Bundesrat passt die ordentlichen Renten in der Regel alle zwei Jahre (auf Jahresbeginn) der Lohn- und Preis-Entwicklung an; dabei ist das rechnerische Mittel zwischen Lohn-Index und Preis-Index (Landesindex der Konsumentenpreise) massgebend.

- Der Bundesrat kann die Anpassung früher beschliessen, wenn der Preis-Index innerhalb eines Jahres um mehr als 8 % angestiegen ist. Er kann mit der Anpassung länger zuwarten, wenn der Preis-Index innerhalb von 2 Jahren um weniger als 5 % angestiegen ist. Die letzte Anpassung ist am 1. Januar 1982 in Kraft getreten.

- Am 2. Juni 1981 hat Nationalrätin Mascarin mit einer parlamentarischen Initiative eine Änderung des AHV-Gesetzes verlangt, wonach die Renten in Zukunft «mindestens jährlich der Lohn- und Preis-Entwicklung angepasst» werden sollen; sie betonte u.a., dass mit dem heutigen Mechanismus die Erhaltung der Kaufkraft der Renten nicht garantiert und somit der Verfassungs-Auftrag nicht erfüllt werde.

- Der Nationalrat hat sich am 23. September und 7. Oktober 1982 mit dieser Frage beschäftigt; er hat mit 78 : 33 Stimmen beschlossen, der Initiative keine Folge zu geben. Bei dieser Gelegenheit wurde aber darauf hingewiesen, dass den «wirklich Bedürftigen mit Ergänzungs-Leistungen geholfen werden könne».

- Heute verfügen etwa 15 % aller Betagten und Invaliden trotz ihrer Rente nicht über ausreichende Mittel für ihren Lebensunterhalt. Für solche Fälle gibt es die Ergänzungs-Leistungen. Wenn ein Versicherter neben der Rente nur über bescheidene oder gar keine Einkünfte verfügt oder hohe Auslagen für Miete, Krankheits- oder Zahnarztkosten bestreiten muss, sollte er sich an die AHV-Zweigstelle wenden. (In den Kantonen Zürich, Basel-Stadt und Genf erteilen die Altersbeihilfe-Organen die nötigen Auskünfte.) Wer nämlich bestimmte Einkommens-Grenzen nicht erreicht, hat einen gesetzlichen Anspruch auf Ergänzungsleistungen; es handelt sich dabei in keiner Weise um Fürsorge-Leistungen.

Karl Ott

## Sprachen lernen: Sprachen erleben.

Englisch, Französisch,  
Italienisch, Spanisch, Deutsch  
im Sprachgebiet bei:

**EUROCENTRES**



STIFTUNG FÜR EUROPÄISCHE  
SPRACH- UND BILDUNGS ZENTREN

Wir beraten Sie gerne!

EUROCENTRES, Seestrasse 247  
8038 Zürich, Tel. 01/ 482 50 40



## Rheumaschmerzen in den Fingern

Ich habe an der linken Hand an zwei Fingern eine Verdickung, welche hie und da ein wenig schmerzt. Auf meine Frage an den Hausarzt, ob ich gegen weitere Schmerzen etwas vorbeugen könne, hiess es: Nein. Auch sind die Hände so kraftlos. Nun frage ich, gibt es vielleicht ein Naturheilmittel, das dagegen helfen könnte?

*Frau A. F. in St. A.*

*Obwohl viele Patienten am eigenen Leib erleben, was Ihr Arzt sagte, dass man nämlich tatsächlich oft fast ohne Erfolg gegen die hartnäckigen rheumatischen Fingerschmerzen ankämpft, möchte ich Sie doch ermuntern! Unternehmen sie alles, um wieder Kraft in die Hände zu bekommen und eine Ausbreitung der Fingergelenkschmerzen auf andere Fingerend-, Fingermittel- oder Fingergrundgelenke möglichst zu verhindern. Relativ harmlos, meist ererbt, sind die Knötchen an den Endgelenken (sog. Herberden-Arthrosen), welche oft nur vorübergehend oder gar nicht schmerzen und behindern. Bei manuell schwer arbeitenden Leuten wie Sie (Bauern, Bäuerinnen, Gärtner, Maurer etc.) werden jedoch häufig auch die übrigen Fingergelenke befallen, Gewiss sollte man sich in diesen Fällen die Zeit zur richtigen Gesundheitspflege unbedingt nehmen.*

*Was Sie tun können: abends vor dem Schlafen beide Hände mit Dolo-Arthrosenex-Salbe einreiben, dabei kräftig bewegen und während der Nacht Wolle über die Hände ziehen (Handschuhe bzw. Fäustlinge oder die langen Ärmel eines Pyjamas oder Bettjäckchens). Bürsten Sie beim Erwachen Nacken und Schultern kräftig mit einer sehr harten Bürste, turnen Sie täglich kurz mit Schultern, Armen und Händen, damit Sie eine möglichst gute Durchblutung und Beweglichkeit erreichen. Salben und massieren sie auch untermittags. Sie dürfen nie fettarme, trockene Haut an Ihren Händen dulden! Gute warme Ölhandbäder während 20–30 Minuten (1 Liter «Arachid-Öl» stets in der gleichen Pfanne auf 37–40 Grad erwärmen) sind besonders wirksam. Das Trinken von 2 Tassen Rheumatee untermittags, Verwenden von homöopathischen Mitteln wie Omida-Rheuma-Tropfen, Multiplex No 10 oder auch einfach abends eine Tablette Alcacyl bringen Erleichterung, ebenso die gute Blutzirkula-*

*tion durch evtl. notwendige Kreislaufmittel (z. B. Coramin, Cortensor). Kalte Hände (und Füsse) sollten unbedingt vermieden werden. Gerade gegen dieses Übel hat sich das mehrfache Wechseln von kaltem und warmem Wasser beim Händewaschen bewährt. Möge dieser oder jener Hinweis Ihnen weiterhelfen. Dr. med. E. L. R.*

## Grauer Star-Operation

Vor drei Jahren wurde ich am rechten Auge operiert (Grauer Star). Das ist bis heute in Ordnung, ich trage eine Linse, die ich über Nacht herausnehmen muss. Jetzt sollte ich mein linkes Auge ebenfalls wegen grauen Stars operieren lassen und habe gehört, dass man heute Linsen einoperiert, die man nicht mehr herausnehmen muss. Meine Frage: Kann man es riskieren mit 71 Jahren? Ich habe vernommen, dass es auch bei 10 Jahre älteren Patienten angewendet wird. Sind eventuell Nachteile zu erwarten?

*Frau M. M. in Sch.*

*Sie stehen vor der zweiten Staroperation, diesmal am linken Auge. Schon der Fortschritt, am rechten Auge eine Kontaktlinse nach der ersten Staroperation tragen zu können, wird sicher von Ihnen dankbar empfunden, denn sie bietet eine bessere Sehfähigkeit als die Starbrille. Seit mehreren Jahren zeigt sich nun die weitere Möglichkeit, die eigene, vom grauen Star befallene Linse während der Operation sofort ersetzen zu lassen durch Einoperieren einer sogenannten intraokularen Linse. Dies befreit Sie von den täglichen Handgriffen des Einsetzenmüssens und des Herausnehmens der Kontaktlinse, was im Alter oft als umständlich empfunden wird. Die einoperierte Linse bringt optisch die gleich gute Sehfähigkeit und wird wegen der Vereinfachung von Starpatienten oft geradezu mit Begeisterung weiterempfohlen. Allerdings muss der behandelnde Augenarzt die Voraussetzungen genau abklären. Nicht immer ist eine Verträglichkeit für die Intraokular-Linse gewährleistet (z. B. nicht bei Diabetikern oder anderen Komplikationen). Sicher gibt Ihr Arzt Ihnen einen klaren Bescheid!*

*Dr. med. E. L. R.*

**Zufrieden sein ist grosse Kunst,  
Zufrieden scheinen, grosser Dunst;  
Zufrieden werden, grosses Glück,  
Zufrieden bleiben, Meisterstück.**

*(Spruch im Berliner Rathaus)*