

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 61 (1983)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : Leben mit einer kleinen Rente

### **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>**



# Leben mit einer kleinen Rente

*Lebenskünstler(innen) finden sich unter unseren Abonnenten sicher viel mehr, als sich auf unsere Umfrage gemeldet haben. Wir haben 15 zum Teil sehr ausführliche Antworten bekommen. Die allgemein gute Finanzlage und die Leichtigkeit, mit der viel Geld (besonders von der Jugend und dem «Mittelalter») ausgegeben wird, schreckt wohl viele Leser davon ab, über das Leben mit ihrer kleinen Rente zu schreiben. Wenig Geld zur Verfügung zu haben, wird noch immer als ein Makel, ja fast als Schande empfunden. Die jetzige AHV-Generation hat die Kunst der Sparsamkeit und des Einteilens schon im Elternhaus gelernt und lebenslang geübt. Die AHV ist für viele Bezüger ein Geschenk. Dem «Tschudi-Geld» verdanken sie eine gewisse materielle Sicherheit, Selbständigkeit und finanzielle Unabhängigkeit. Ständig wiederkehrende «Kummerposten» im Ausgabenbudget sind Miete und Gesundheitskosten. Wenn diese zwei Posten bezahlt sind, schlafen viele wieder ruhiger. Für eine kleine Freude gelingt es vielen, trotz allem immer wieder ein paar Batzen abzuzwacken. Uns haben diese Zuschriften sehr beeindruckt, dürften sie doch für viele Betagte stehen, die trotz grösster Bescheidenheit zufrieden sind mit ihrem Geschick. Mancher Leser, der seine Lage beklagen zu müssen glaubt, dürfte nach dieser Lektüre betroffen und dankbar schweigen.* es

## **Die Ausgaben nach den Einnahmen einteilen**

Ja, Frau Trudy Frösch hat schon recht mit allem, was sie von Frau A. H. mit einer Rente von Fr. 980.— schreibt. Doch es lebt sich auch mit einer Rente von Fr. 769.— noch ganz angenehm, auch ohne Zusatzrente. Ich habe ein Alterssparheft, das monatlich etwa 250 Franken Zins abwirft. Dieses Geld brauche ich dringend, denn meine Miete beträgt gegenwärtig Fr. 491.— pro Monat. Vom Zins des Alterssparheftes berappe

ich Telefon, Elektrisch, Krankenkasse, Versicherungen und den Lesestoff (Leben und Glauben, Positiv, die Zeitlupe und eine Lokalzeitung). Alter (78) und Gesundheit erlauben mir keinen Nebenverdienst mehr. Die AHV ist prima, keiner muss darben, doch man muss die Ausgaben nach den Einnahmen einteilen. Ich lernte das schon früh, denn ich war immer Kleinbäuerin.

*Frau M. R. in L.*

## **Hausverkauf könnte Platz im Pflegeheim sichern**

Während vieler Jahre übernahm ich Pflegepflichten in der Familie und konnte deshalb nur bescheidene AHV-Beträge einzahlen, deshalb bekomme ich nur eine kleine Rente. Seit Januar 1982 bekomme ich Fr. 707.— (vorher nur Fr. 627.—) monatlich. Ich kann keine Ergänzungsleistung beantragen, weil ich ein Haus besitze, das allerdings sehr reparaturbedürftig ist und noch für lange Zeit mehr Ausgaben als Einnahmen bringt. Ich bin selbständig und kann noch etwas arbeiten. Ich bin gewohnt, einfach zu leben. Statt in die Ferien zu fahren, mache ich lieber dann und wann eine Schiffahrt. Für wenig Geld kann ich viele erholsame Stunden an der frischen Luft verbringen. Ich stehe gerne am Kochherd, Geld einteilen macht erfinderisch! Mit der Mode darf man mit einer kleinen Rente natürlich nicht liebäugeln. Man wirft uns oft vor, wir bekämen mehr AHV, als wir einbezahlt hätten. Das stimmt, aber wir Rentnerinnen haben die Preise ja nicht in die Höhe getrieben. Ich finde, die Rechnungen der Handwerker haben die Spitze des Turmes zu Babel erreicht. Sollte ich in ein Alters- oder Pflegeheim übersiedeln müssen, werde ich das Haus verkaufen, damit das Geld reicht.

Ich freue mich über die Aufbesserung der Rente ab Januar 1984.

*Frau I. I. in R.*



## Sparen für die Beerdigung

Ich bin seit 20 Jahren Witwe und Mutter von fünf Kindern, die alle gut verheiratet sind. Seit 10 Jahren lebe ich im Altersheim. Seit Neujahr erhalte ich Fr. 1042.— AHV, wofür ich sehr dankbar bin. Ich lege jeden Monat etwas aufs Sparheft. Ich spare und spare, damit meine Kinder einmal nicht so viel für die Beerdigung und alle damit verbundenen Unkosten bezahlen müssen. Wenn ich nur wüsste, wieviel das alles kosten wird, dann könnte ich für den Rest meiner Jahre ruhiger leben. Bis jetzt habe ich Fr. 11 200.— sparen können. Ob das reichen wird?

*Frau M. S. in L.*

## Alleinstehende haben es schwer

Ich wurde 1910 geboren. Mit 58 Jahren wurde ich nach 25jähriger Ehe geschieden. Mein Mann war Alkoholiker. Ich bekomme Fr. 720.— AHV und eine Rente von Fr. 400.—. Während zwei Jahren konnte ich ein Hundeli hüten, dafür bekam ich 80 Franken im Monat.

Ich bezahle Fr. 500.— Miete und brauche viel Geld für Arzt und Krankenkasse, weil ich Bandscheibenschäden und eine Kniearthrose habe.

Es ist nicht leicht, mit dem Betrag auszukommen, aber ich habe immer sparen müssen. Die AHV ist ja ein Geschenk. Die Hauptsache ist, wenn die Miete bezahlt ist. Ich bin eine frohe Natur und kann wieder lachen, obwohl mein einziger Sohn Kinderlähmung hatte und schon 20 Jahre auf dem Friedhof liegt. Ich mache noch im Frauenchor mit, das ist schön und vertreibt trübe Gedanken.

Das Alleinsein macht mir nichts. Gerne würde ich wieder einen Hund hüten, aber die Gesundheit lässt mich manchmal im Stich, und im Winter ist das Spazieren mit einem Tier sicher nicht das richtige. Die Zeitlupe kann ich mir gerade leisten.

*Frau R. B. in B.*

## Sparen als Sport

Auch in unserem Dorf gibt es Leute, die Armut als Krankheit ansehen; wenn man aber Sparen als Sport betreibt, macht es Spass. Ich lebe von 980 Franken AHV, Pension habe ich keine. Vor 20 Jahren kehrte ich mit zwei Kindern, drei Koffern und 500 Franken aus dem Ausland zurück. Die Kinder kamen in eine Lehre, und ich lebte mit gebrauchten, billigen Möbeln während fünf

# Falls es dazu kommt...



Verlangen Sie Prospekte über Embru-Hebelift und -Heimbett mit Zubehör.

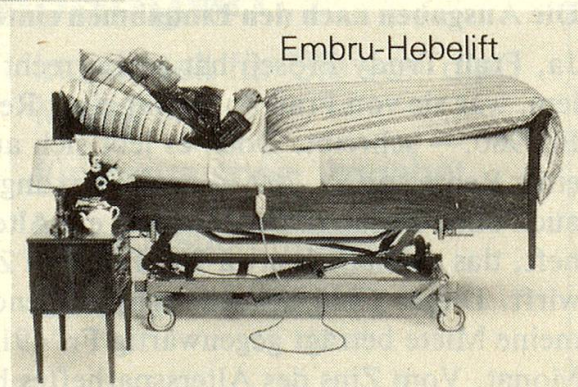
**embru**

Ihrer Gesundheit zuliebe.

Embru-Werke,  
Kranken- und Pflegemöbel  
8630 Rüti ZH, Telefon 055/31 28 44

...verwandelt ein Embru-Hebelift Ihr vertrautes Bett in ein komfortables Pflegebett. Damit Sie gut aufgehoben wieder gesund werden.

## ist das die Lösung.



Embru-Hebelift



Jahren in Lausanne, dann zog ich hierher, in ein Dorf. Ich arbeitete als private Alterspflegerin. Geld erbte ich nie, bekam aber manchmal ein Kleid. Es gelang mir, Fr. 70 000.— zu sparen. Mit 62 Jahren hörte ich zu arbeiten auf, übernahm jedoch pro Jahr eine Ferienvertretung. Dafür bekam ich Fr. 1000.—, die legte ich auf mein Sparbuch. Oft half ich bei Verwandten aus. Ich bekam kein Geld, aber das Essen.

Von der Bank hebe ich jährlich 600–700 Franken ab. Die Kinder sind gut verheiratet, für mich ist das Leben schön und ruhig. Die Zeitlupe schenkt mir meine Schwester.

*Frau M. S. in K.*

### Ich bin auch ein Lebenskünstler

Ich bin Witwer, 86 Jahre alt. Meine AHV-Bezüge betragen Fr. 1228.— pro Monat. Den Haushalt besorge ich selber. Ich habe eine Zweizimmerwohnung. Meine Ausgaben betragen:

Miete (mit Heizung und Nebenkosten)	Fr. 600.—
Essen («Selbstkocher», pro Tag Fr. 10.—)	Fr. 300.—
Krankenkasse	Fr. 87.—
Elektrisch, Gas	Fr. 26.—
Telefon, Fernsehen (wenig Telefon)	Fr. 40.—
Versicherungen	Fr. 12.—
Wäsche (ich wasche, bügeln, flicke selber)	Fr. 5.—
Tramabonnament für AHV-Bezüger	Fr. 25.—
SBB-Jahresabonnament für Rentner	Fr. 90.—
Vereinsbeiträge, Steuern	Fr. 45.—
<b>Total</b>	<b>Fr. 1230.—</b>

Für das, was über meine Rente hinausgeht, muss ich von meinem Ersparten abheben. Ich habe noch etwas über Fr. 30 000.—, deshalb bekomme ich keine Ergänzungsleistungen. Wenn man sich einschränkt und mit wenig zufrieden ist, geht es ganz gut.

*Herr J. A. in Z.*

### Es braucht Mut, einfach und zufrieden zu sein

Ich bin seit fast 18 Jahren Witwe, 77 Jahre alt. Meine Rente beträgt gegenwärtig Fr. 831.—. Ich ernähre mich, wie es früher Brauch war, von viel nahrhaften Suppen und «geschwellten» Kartoffeln. In alten Rezeptbüchern finden sich noch viele gute Gerichte, die wenig Geld verschlingen. Die Mietzinse sind enorm hoch, aber während

langer Jahre waren ältere Wohnungen gar nicht mehr gefragt.

Es braucht Mut, einfach und zufrieden zu sein, dann geht es ganz gut.

*Frau E. R. in Z.*

### Gekauft wird nur mit Bargeld

Ich bin Rentner, Jahrgang 1913, und bekomme Fr. 980.— AHV-Rente. Mein Sohn, der bei mir wohnt und zu dem ich ein gutes Verhältnis habe, gibt mir freiwillig Fr. 400.—. Ich bin geschieden. Ich habe eine einfache 4-Zimmer-Wohnung, am Waldrand gelegen, Nähe Autobahn und Lokalbahn, ohne Bad und Zentralheizung.

Die Miete beträgt Fr. 320.—.

Essen tun wir gut und genug. Ich besitze ein Kleinauto, Reisen sind meine Freude. Für grössere Reisen muss ich Geld von der Bank holen (Vermögen: Fr. 24 000.—), versuche aber nachher, den Betrag wieder zu ersparen. Ich habe einen Garten, Malerarbeiten im Hause besorge ich selber. Meinem Sohn habe ich eine Hütte für sein Werkzeug aufgestellt, er ist als Automechaniker angestellt. Ich bin links und rechts hüftoperiert. Leider wackelt es links wieder leicht! Wir leben recht und haben keine Schulden. Gekauft wird nur, wenn Bargeld vorhanden ist.

*Herr E. B. in Z.*

### Wer genügsam ist, kann bescheiden leben

Da ich aus familiären Gründen vorzeitig aus dem Berufsleben austreten musste, bekomme ich heute leider nur die Minimalrente von Fr. 620.—. Aber früher strebte man darnach, Ersparnisse anzulegen, um im Alter Reserven zu besitzen. So gelang es mir, trotz den bescheidenen Löhnen ein kleines Vermögen von Fr. 50 000.— zu erwerben, welches mir heute einige Zinsen abwirft.

Von meiner Vierzimmerwohnung benütze ich selber nur zwei Zimmer. Die übrigen Räume habe ich an Untermieter abgegeben. Auf diese Weise wird die Wohnungsmiete beträchtlich reduziert.

Ich schätze ein gutes Essen, und das Kochen macht mir Spass. Beim Einkaufen profitiere ich stets von den verschiedenen Aktionen bei Migros und Coop. Es brauchen auch nicht immer die teuersten Fleischstücke zu sein. Eine gute Köchin versteht es, auch aus billigeren Sorten schmackhafte Gerichte zuzubereiten.

Was sehr ins Gewicht fällt, ist die Anschaffung von Kleidern. Ich habe in meiner Jugend einige Nähkurse besucht, was mir noch heute zugute-



kommt. Ich nähe daher die meisten Kleider selber.

Wer genügsam ist und einzuteilen versteht, kann auch mit bescheidenen Mitteln auskommen. Ich leiste mir jedes Jahr zwei Wochen Ferien und im Winter ein Theaterabonnement. Alles in allem bin ich glücklich und zufrieden und vermisse nichts.

*Frau L. Z. in L.*

### Die Minimalrenten sollten erhöht werden

Als ich vor drei Jahren in den Ruhestand trat, wurde mir das Geld der Sparversicherung ausbezahlt. Andere Ersparnisse haben wir nicht, weil während der letzten fünf Arbeitsjahre die Gratifikation ganz oder teilweise ausfiel. Meine Frau ist noch nicht im AHV-Alter. Ihren kleinen Nebenverdienst (gelegentliches Putzen) verwenden wir für Geschenke an unsere neun Enkel.

Wir sind Mitglieder beim Blauen Kreuz und im Verein für Hörbehinderte.

Unsere Einkünfte (Fr. 1305.— AHV und Fr. 245.— Ergänzungsleistung) teilen wir wie folgt ein:

Den «Zehnten» für gute Zwecke	Fr. 155.—
Miete	Fr. 525.—
Gas, Elektrizität, Kaminfeger	Fr. 75.—
Telefon	Fr. 75.—
Krankenkasse	Fr. 124.—
Lebensversicherung meiner Frau	Fr. 60.—
Haushaltungsgeld	Fr. 400.—
Unvorhergesehenes, kleine Anschaffungen	Fr. 36.—
	<u>Fr. 1550.—</u>

Vom Alterssparkonto bezahlen wir die jährlichen Spezialausgaben:

Mobiliarversicherung	Fr. 140.—
Haftpflichtversicherung	Fr. 80.—
Zeitung / Zeitschriften	Fr. 250.—
Kühlfachmiete	Fr. 150.—
Steuern	Fr. 600.—
Kartoffeln, Obst einkellern	Fr. 100.—
Eisenbahnabonnemente	Fr. 270.—
Velo einlösen, Reparaturen, chem. Reinigung	Fr. 400.—
Zweimal drei Tage Ferien in einer Pension	Fr. 500.—

Für Kleider brauchen wir kaum Geld, ich bekomme getragene Sachen geschenkt, meine Frau ist sehr bescheiden.

Wenn wir so jährlich 3000 Franken vom Kapital aufzehren, ist in 12 Jahren nichts mehr da. Viel-

leicht verzichten wir in den kommenden Jahren auf die Seniorenabonnemente der SBB.

Wer von der AHV und von Ergänzungsleistungen leben muss und nur bescheidene Ersparnisse hat, kann sich wirklich nichts Ausgefallenes leisten.

*Herr H. W. in R.*

### Ein fast wunschloses Leben

In unserem Dorf mit 15 000 Einwohnern hat es viele Hochbetagte mit der Minimalrente, aber doch mit Ergänzungsleistungen. Diese erfahrenen, reifen Menschen sind sehr verschlossen, wenn es ums liebe Geld geht. Sie klagen selten, im Gegenteil, sie sind zufrieden, sagen, sie hätten noch nie so viel Geld gehabt wie heute. Sie sparen und tragen noch etwas auf die Bank für ihre Nachkommen. Die alten Wohnungen sind hier billig, ohne Komfort, haben meistens Kachelöfen, die werden mit «Büscheli» geheizt. In diesen Öfen wird auch gekocht, Erbsensuppe oder Gerstensuppe, auch Hagebuttentee ist immer zu haben. In der heizfreien Jahreszeit ist das Hauptessen Rindswurst, Cervelats oder Wienerli, dazu Kaffee und Brot. Reisen gibt es nur ein bis zweimal mit dem «Club der Ältern», wenn man Mitglied ist. Viele waren noch nie im Leben in Zürich oder Winterthur. Es ist kaum zu glauben, aber diese Ostschweizer führen ein fast wunschloses Leben.

Die jüngeren AHV-Rentner (unter 75 Jahren) leben etwas anders, ohne zu knausern. Sie gönnen sich ab und zu ein Vergnügen. Sie meinen: «Dafür haben wir die AHV.» Die ganz alten Rentner, welche noch ohne Ferien und Freizeit hart gearbeitet haben, sind meistens wunschlos. Sie sagen: «Wenn wir nur den Frieden haben, mehr brauchen wir nicht.»

*Frau A. T. in H.*

### Wir fühlen uns im Dorf geborgen

Auf dem Land ist alles so ganz anders als in der Stadt. Wir haben eine kleine AHV, keine Pensionsgelder, keinen Nebenverdienst. Wir haben ein kleines, schuldenfreies Haus. Mein Mann hat den einstigen kleinen Stall selber ausgebaut und heimelig ausgestattet. Wir besitzen kein Auto und sind nur an das Leben im Dorf gebunden, denn abends fährt kein Zug mehr heimzu. Wir fühlen uns in der Gemeinde geborgen und haben mit allen Nachbarn freundlichen Kontakt. Mehr braucht es doch nicht zum Glücklichen sein.

*Frau B. B. in W.*

*Auswertung Elisabeth Schütt*