

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 61 (1983)  
**Heft:** 3

**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:** 01.02.2026

**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

### Ergänzungs-Leistungen ?

Ich habe im März 1983 das AHV-Rentenalter erreicht. Mein letzter Lohn betrug 3130 Franken. Meine Enttäuschung war gross, als ich ab April nur eine Ehepaar-Rente von 1544 Franken erhielt. Das sind nur 924 Franken mehr als die Invalidenrente von 620 Franken, die meine Frau schon bisher bekommen hat. «Meine 924 Franken» decken also nicht einmal einen Drittels meines bisherigen Lohnes !

Herr L. P. in Interlaken

- Wie schon in der letzten «Zeitlupe» erwähnt, richtet sich die Rente nicht nach dem zuletzt bezogenen Lohn, sondern nach dem Durchschnitts-Lohn der Jahre 1948 bis 1982.
- Ihr wirklicher Durchschnittslohn in diesen 35 Jahren betrug bloss 15 234 Franken. Weil die Löhne jedoch früher noch sehr bescheiden waren, wird dieser Durchschnitt mit 2,1 multipliziert (210 %) und damit auf 31 992 Franken, d.h. auf das ungefähr Lohn-Niveau 1982 aufgewertet. Ihre Ehepaar-Rente von 1544 Franken (18 528 pro Jahr) entspricht ungefähr 58 % Ihres aufgewerteten Durchschnittslohnes. Da leider gleichzeitig die Invalidenrente Ihrer Frau erloschen ist, dürfte Ihre Ehepaar-Rente wohl kaum das Existenz-Minimum decken.
- Wenn Sie keine weiteren Einkünfte haben und auch nicht über ein namhaftes Vermögen verfügen, empfehle ich Ihnen, sich mit der kantonalen Ausgleichskasse bzw. mit der AHV-Gemeindezweigstelle Ihres Wohnortes in Verbindung zu setzen. Dort wird man auf Grund Ihrer Angaben abklären, ob Sie kantonale Ergänzungs-Leistungen beanspruchen können.

● Unsere Bundesverfassung garantiert nämlich jedem Rentner ein Mindest-Netto-Einkommen; es beträgt für Ehepaare 15 000 Franken pro Jahr. Dabei müssen natürlich die übrigen Einkünfte und ein Teil des Vermögens angemessen berücksichtigt werden. Anderseits wird aber auch der Wohnungsmiete (höchstzulässiger Abzug vom Einkommen für Ehepaare: 5100 Franken pro Jahr) und allfälligen Arzt-, Zahnarzt- und Spitalkosten (soweit sie nicht von der Krankenkasse übernommen werden) gebührend Rechnung getragen.

Wenn das Mindest-Netto-Einkommen nicht erreicht wird, besteht ein gesetzlicher Anspruch auf eine entsprechende Ergänzungs-Leistung.

● Nähere Auskünfte erteilen die AHV-Gemeindezweigstellen, bei denen auch ein Merkblatt mit weiteren Einzelheiten und einem Berechnungs-Beispiel bezogen oder bestellt werden kann.

Karl Ott

## Der Jurist gibt Auskunft

### Wem gehört die Verrechnungssteuer ?

Ich habe mit meiner Frau öfter Differenzen darüber, wem der Betrag gehöre, der von der Steuerbehörde für die vom Zinsergebnis des Kontos meiner Frau abgezogene Verrechnungssteuer zu rückerstattet wird. Meine Frau ist immer der Ansicht, diese Beträge gehörten ihr. Ich bin aber anderer Meinung, da ich für den gesamten Haushalt allein aufkomme und meine Frau die halbe Ehepaarrente für ihre persönlichen Bedürfnisse verwenden kann. Wer hat recht ?

W. B. in R.

Vorab ein Wort zur Rückerstattung der Verrechnungssteuer :

Zinserträge auf bestimmten Wertschriften und Sparguthaben unterliegen der eidgenössischen Verrechnungssteuer. Diese Verrechnungssteuer von 35 % wird von den Banken jeweils automatisch von den anfallenden Zinserträgen abgezogen und an die Steuerverwaltung überwiesen. Die letztere erstattet den kassierten Steuerbetrag an den Inhaber der Wertschriften und Sparguthaben zurück, sofern dieser die anfallenden Zinsen mit seiner jährlichen Steuererklärung korrekt versteuert. Die Steuerrückerstattung erfolgt

allerdings nur dann, wenn der Private einen entsprechenden Antrag stellt. Bei der kantonalzürcherischen Steuererklärung ist deshalb der eigentlichen Steuererklärung ein spezielles Formular für den sogenannten «Verrechnungsantrag» beigelegt.

Rechtlich gehört der zurückerstattete Steuerbetrag derjenigen Person, der auch die angefallenen Zinserträge gehören. Beides wird also gleich behandelt. Wer Anspruch auf die Zinsen hat, der hat auch Anspruch auf die Rückerstattung der auf diesen Zinsen bezahlten Verrechnungssteuer.

Wer hat nun aber in einer Ehe Anspruch auf die Zinserträge? Wie immer kommt es bei solchen Fragen darauf an, unter welchem Güterstand die Ehegatten leben:

- Bei der Güterverbindung fällt die Rückerstattung auch für Wertschriften und Spar- guthaben der Ehefrau dem Ehemann zu, so weit diese Vermögenswerte Teil des eingebrachten Frauengutes und nicht Sondergut der Ehefrau sind (zum Sondergut der Ehefrau gehört insbesondere ihr Erwerbseinkommen). Denn unter diesem Güterstand hat der Ehemann die Verwaltung und Nutzung am Frauengut. Das bedeutet, dass er die Zinserträge des Frauenvermögens beanspruchen kann. Anderseits muss er aber auch die Verwaltungskosten des Frauenvermögens und damit namentlich auch die daraus anfallenden Steuern tragen.
- Bei der Gütertrennung und beim Sondergut fallen die jeweiligen Zinserträge vollständig an die Ehefrau; diese muss aber anderseits auch die Kosten der Verwaltung ihres Vermögens und die daraus anfallenden Steuern tragen.
- Bei der Gütergemeinschaft fallen die Zinserträge vollständig in das Gemeinschaftsgut beider Ehegatten, soweit nicht auch hier Sondergut der Ehefrau vorliegt.

Als Regel gilt also normalerweise Folgendes:

Die Rückerstattung der von den Banken abgezogenen Verrechnungssteuer für Wertschriften und / oder Sparguthaben der Ehefrau fallen dem Ehemann (bei Gütergemeinschaft dem Gemeinschaftsgut) zu, sofern die Eheleute nicht unter dem Güterstand der Gütertrennung leben und sofern das entsprechende Vermögen der Ehefrau nicht Sondergut ist.

Dr. H. G. Lüchinger

## Gegen die täglichen Beschwerden

schmerzfrei ohne Tabletten dank

# Tiger-Balsam

mit der belebenden Kraft der Natur!

Tiger-Balsam wird besonders den Lesern der ZEITLUPE wärmstens empfohlen!

## Als Salbe oder Öl in Apoth. & Drog.



### Toilettensitzerhöhung D E R B Y (B-22)

Für alle, die nur mit Mühe absitzen und aufstehen können. Ganz aus abwaschbarem Kunststoff hergestellt. Im Nu aufgesetzt und abgenommen. Gleitsichere Befestigung. Stört Normalbenutzer nicht. Leicht geneigte Sitzfläche. Angenehmes Sitzgefühl. Verlangen Sie unsern Gesamtkatalog über weitere Alltagshilfen für Ältere und Behinderte.

**DrBlätter + Co**

Succ. E. Blätter

Staubstrasse 1  
8038 Zürich  
Telefon 01 / 482 14 36

Kreislaufbeschwerden?  
Schwindelgefühl? Vergesslichkeit?  
Abgespanntheit? – Da hilft

# Arterosan

die bewährte Heilpflanzenkombination.



In  
Apotheken  
und  
Drogerien

Knoblauch Weißdorn Baldrian Melisse



Die Wochenzeitschrift für alle. – Auf christlicher Basis jede Woche eine Fülle von ausgewählten Beiträgen. Praktische Hilfe und viel Wissensvermittlung. Unterhaltung.

Gratis senden wir Ihnen – als Ferienlektüre – vier Probenummern. Profitieren Sie, prüfen Sie!

GUTSCHEIN – senden an LG-Verlag, 3177 Laupen/BE

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

(Auf Postkarte aufkleben oder in Couvert senden)

Z

## Ein Diabetesproblem

Als Diabetiker habe ich den Artikel von Dr. Bäbler im Februarheft mit Interesse gelesen. Er schreibt, dass 20 g Brot zwei Würfelzucker entsprechen. Ich esse täglich 90 g Brot, somit würde ich 9 Würfelzucker zu mir nehmen. Ich habe das Gefühl, dass ich nach 30 Jahren wie ein Ballon aussehen müsste, dabei habe ich stets das gleiche Gewicht. Sollte es wohl 200 g heißen? Ich hätte sehr gerne Auskunft hierüber. Ich spritze Insulin und halte die Zuckereinheit konstant.

Herr H. H. in A.

Unser Brot ist tatsächlich eine «nahrhafte Sache»:

100 g Roggenvollkornbrot enthalten	239 Kal.
20 g Roggenvollkornbrot enthalten	47,8 Kal.
100 g Zucker enthalten	394 Kal.
10 g Zucker enthalten	39,4 Kal.

Es ist je nach Brotsorte (Weissmehlgehalt!) noch mit einer Kalorien-Schwankung zu rechnen, die Grösse der Würfelzucker variiert ebenfalls. Im Grossen und Ganzen nähern sich jedoch die 39 Kalorien Zucker den 47 Kalorien Brot in ihrem Nährwert. Es lohnt sich also, Süsstoff zu verwenden und die Broteinheiten täglich genau abzumessen. Herr Dr. Bäbler hatte recht. Glücklicherweise haben Sie so oder so Ihr Gleichgewicht in bezug auf die Insulin- und Zuckereinheiten längst gefunden. Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Gesundheit innerhalb der von Ihnen so positiv akzeptierten Ernährungsdisziplin.

## Zu hoher Cholesterinspiegel

Trotz Diät und Medikamenten habe ich einen erhöhten Blutfettspiegel (300–400). Ich habe 9 kg abgenommen und das Idealgewicht von 48 kg erreicht. Seit einigen Monaten nehme ich nun diese Cedur-Tabletten. Ich möchte aber das chemische Zeug nicht mehr schlucken, welches nur Nebenerscheinungen hat und bei mir doch nichts nützt. Wissen Sie mir ein natürliches Mittel?

Frau V. F. in Thun

Man weiss heute, dass einerseits der Blutfettspiegel viel schwerer zu beeinflussen ist, als man wünschen möchte, – anderseits eine über grosse Ängstlichkeit fehlt am Platze ist. Man spricht nur von einer «möglichen Bedeutung» des Choleste-

rins in der Entwicklung der Arteriosklerose. Beim heutigen Stand der Wissenschaft sind noch manche Fragen offen. Werte zwischen 200 und 300 mg % (normal 100–200 mg %) sind nicht tragisch zu nehmen. Es lohnt sich allerdings – auch wenn 1–2 Eier pro Tag sicher ohne Gefahr verwendet werden dürfen – Mittel wie Lipostabil (Nattermann; rezeptfrei) zu benützen und Mais-, Sonnenblumen- und Distelöl den tierischen und Milch-Fetten vorzuziehen. Im übrigen gratulieren wir Ihnen zum Idealgewicht – damit haben Sie wohl die wichtigste Grundlage für Ihre Gesundheit erreicht. Herz, Kreislauf, abgenutzte Gelenke, Ihr Stoffwechsel (ohne Diabetes-Gefahr, ohne Gicht-Gefahr!) danken es Ihnen!

Dr. med. E. L. R.

## Blaue Fussadern

Ich bin 72 Jahre alt. An meinen Fussgelenken machen sich auf der Innenseite, d. h. vom Knöchel bis gegen den Rist, blaue Äderchen bemerkbar, so dass diese beiden Körperteile blau schimmern. Beschwerden habe ich keine, auch nach längeren Fussmärschen nicht. Muss diese Erscheinung ärztlich behandelt werden, kann ich selbst etwas tun, oder soll ich der Sache einfach «den Lauf lassen»?

Herr O. T. in Ascona

Sie dürfen tatsächlich der Sache «ihren Lauf lassen»! Solange die bläulichen Adern weder schmerzen noch anschwellen, sind sie nur ein Schönheitsfehler, verursacht durch die altersgemäss Veränderung der Gewebe. Falls doch einmal venöse Stauungszeichen (dumpfer Schmerz, Druckschmerz auf den Adern, Verdickung derselben) auftreten sollten, ist das Tragen von Venenstützstrümpfen angebracht, evtl. die Benützung einer Venensalbe (z. B. Hemeran-Salbe) und die Unterstützung der Blutzirkulation; beides müsste durch Ihren Hausarzt angeordnet werden.

## Ohrensausen

Ich bin 73, gemäss Kontrolluntersuchung gesund, habe aber zu hohen Blutdruck, der durch Pillen (Aldozone und Isoptin retard) tief gehalten wird. Seit 5 Jahren habe ich Ohrensausen, das sich seit 3 Monaten verstärkt. Das ist zeitweise sehr unangenehm, was sich auch psychisch auswirkt (Depression, Angst). Mein erster Arzt unternahm nichts dagegen; der zweite behandelte mich im Nacken mit Wärmestrahlen, dann mit einer Streckkur. Später erhielt ich Tabletten



### A. Vogel's Arterioforce- Kapseln

Die in Arterioforce enthaltenen Pflanzenextrakte entfalten eine mannigfache, günstige Wirkung zur Linderung der Beschwerden bei Arteriosklerose, wie Gedächtnisschwäche, Schwindelgefühl, ständiges Müdessein. Erhältlich in allen Drogerien und Apotheken in Packungen à 120 Kapseln.



ein  
A. Vogel  
Produkt  
Bioforce

# Hoch+Ybrig

## WANDERN

Nach eigenem Programm,  
aber nie allein

**Neu: DUO-ABONNEMENT  
FÜR SENIOREN  
NUR FR. 35.—**

Enthält 4 Wandervorschläge  
samt passenden Billetten  
für 1 Senior(in) und 1 Be-  
gleiter(in) nach Wahl.

Auskünfte, Prospekte,  
Geschenkabonnement:  
Hoch-Ybrig AG, 8842 Hoch-  
Ybrig ☎ 055 / 561717

(Stugeron, dann Betaserc, alles ohne Besserung). Gibt es vielleicht auch unter den Lesern jemanden, der unter diesem Übel leidet und dem auf irgendeine Weise geholfen werden konnte?

Herr L. K. in Sch.

In früheren Zeiten hat man Blutegel hinter die Ohren angesetzt, was häufig erstaunlich gut half. Ein gewisser Ersatz dafür dürfte das tägliche intensive Bürsten der Ohren, der Gegend hinter den Ohren und des Nackens sein. Freilich kommt es auf die Konsequenz der Anwendung während Wochen an. Auch Nacken-Fango-Pakungen können günstig wirken, ebenso die Verwendung der homöopathischen Diacard-Gold-Tropfen. – Legen Sie öfters ein nasses, kaltes Taschentuch auf die Herzgegend, was die Kopfdurchblutung entlastet (gerade bei zu hohem Blutdruck). Hoffentlich finden Sie bald Erleichterung.

### Zappelige Hände, Füsse und Zehen

Seit etwa einem Jahr zappeln meine Glieder ungewollt, wenn ich mich ruhig hinsetze. Ein Arzt verschrieb mir einen Nervensirup, ein anderer «Hygrotton K» gegen Kaliummangel, beides umsonst. Blutdruck oben leicht erhöht, Durchblutung der Extremitäten gut. Ich bin 68, konsumiere weder Alkohol noch Nikotin oder Kaffee, lebe ohne Sorgen. Wir ernähren uns gesund und laufen viel. Jedoch bin ich durch Arthrose schmerzgeplagt und nehme gelegentlich Brufen-drags.

Herr W. B. in S.

Es würde sich lohnen, den Versuch, die Nerven zu stärken und aufzubauen, weiterhin fortzusetzen. Bekannt ist in diesem Zusammenhang Benadon (ein Vitamin-B-Präparat; rezeptfrei), welches das Händezittern günstig beeinflusst. Die Unruhe und das Zappeln der Beine (genannt: restless legs) bessert sich oft durch eine allnächtliche, gute Schlaftiefe mit Hilfe des ebenfalls rezeptfreien Sanalepsi (30 Tropfen abends). Auch jede Art von Vitamin-Zufuhr sowie Altersturnen und milde physikalische Therapie (Massagen, Heublumen-Packungen in Nacken und Lendengegend; zweimal wöchentlich) sind in Ihrem Falle zu empfehlen. Wenn Ihre Beschwerden auch dann noch unverändert weiterbestehen, wird Ihr Arzt wohl an Medikamente wie Akineton denken, die das sogenannte Parkinson-Syndrom beeinflussen. Gewiss wird er Ihnen hierüber nähere Auskunft geben.

Dr. med. E. L. R.