

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 62 (1984)  
**Heft:** 5

**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:** 21.02.2026

**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

### Einfache Altersrente oder Witwenrente?

Nachdem ich die AHV-Information im Heft 4 gelesen habe, bin ich nicht sicher, wieviel ich erhalten, wenn ich meinen Mann überlebte (mein Mann ist jetzt 72 und ich 66). Im Moment erhalten wir die Ehepaar-Altersrente von 2070 Franken. Als Hausfrau bezahlte ich nie Beiträge. Bekäme ich die einfache Altersrente von 1380 Franken oder die Witwenrente? Mein Mann hatte nie eine Beitragslücke. Frau E. W. in Zürich

*Sie würden die einfache Altersrente von zurzeit 1380 Franken erhalten. Die für diesen Fall gelgenden Vorschriften lauten folgendermassen: Der Berechnung der einfachen Altersrente von verwitweten Männern und Frauen, die vor dem Tode des Ehegatten bereits eine Ehepaar-Altersrente bezogen haben, werden die Berechnungsgrundlagen zugrunde gelegt, welche für die Berechnung der Ehepaar-Altersrente massgebend waren.*

*Ihr Fall ist die Regel, und er liegt einfach, weil Sie die höchstmögliche Rente beziehen. Das braucht aber nicht immer so zu sein; Ausnahmen sind dann nicht so selten, wenn jemand nicht auf die Maximalrente kommt. Hatte die Frau vor der Ehe ein verhältnismässig hohes Erwerbseinkommen, dann wird eine Vergleichsrechnung angestellt: Fällt ihre einfache Altersrente nach den sonst üblichen Berechnungsregeln höher aus als nach der oben zitierten Bestimmung, dann erhält sie die entsprechend höhere einfache Altersrente. Das gleiche gilt, wenn sie vor und während der ganzen Ehe lückenlos erwerbstätig war und wenn ihr Erwerbseinkommen höher war als das des Ehemannes, oder wenn dieser Beitragslücken hatte. Dergleichen kommt vor, denn die Vielfalt des Lebens schlägt sich auch in der AHV nieder. Eine Witwenrente*

aber fällt nach dem 62. Altersjahr der Frau in jedem Fall ausser Betracht.

Franz Hoffmann

## Ärztlicher Ratgeber

### «Ruhelose Beine»

Seit langem plagt mich ein unangenehmes Gefühl, wenn ich ins Bett gehe. Die Beine fangen an zu zappeln, ich kann nicht mehr ruhig liegen. Von Schlafen keine Rede mehr. Ich bin 72jährig. Wissen Sie mir einen Rat? Frau P. M. in Basel

*Die «Ruhelosigkeit der Beine» («restless legs») ist ein wohlbekanntes Übel, das teils durch allgemeine Nervosität, teils durch (evtl. damit zusammenhängende) schlechte Durchblutung der Beine bedingt ist. Oft helfen nervenstärkende Mittel wie Berocca-Dragées (rezeptfrei) oder 20–30 Tropfen Sana-lepsi (rezeptfrei) vor dem Schlafen. Manchmal muss man den Hausarzt zu Rate ziehen und um ein rezeptpflichtiges Mittel bitten, welches Abhilfe schafft. Versäumen Sie nicht, bald und energisch etwas gegen dieses aufreibende Übel zu unternehmen. Sorgen Sie für eine allgemeine Stärkung! (Supradyn-Kapseln täglich; evtl. Mosegor, welches aber ebenfalls rezeptpflichtig ist.)*

### Störende Warzen

Ich bin 61 Jahre alt, und seit 2 Jahren befallen mich sehr kleine Warzen, wie «Rubeli», am Hals gegen die Achseln, welche mich sehr stören, zumal mich welche beim Ankleiden «rupfen». Überdies leide ich seit 12 Jahren an Kollagenose und stehe unter Medikamenten. Zum Luxus haben sich auch Thrombosen dazugesellt. Ich bin in sehr guter ärztlicher Betreuung. Wie könnte ich diese lästigen Dinger loswerden, ohne dass blutende Wunden entstehen? Vor einer Operation habe ich Bedenken, da ich keine Abwehrstoffe habe. Ich bin auch antikoaguliert.

Frau A. M. H. in G.

*Unser Älterwerden ist ganz allgemein gekennzeichnet durch Hautveränderungen. Zu den Falten gesellen sich braune Flecken an den Händen, im Gesicht und an anderen Körperteilen, und sehr häufig treten irgendwo und in irgendeiner Form auch Warzen auf. Die kleinen, sogenannten «Pendelwarzen», die Sie als störende, rupfende «Rubeli» bezeichnen, gibt es gerne am Halsausschnitt der Frauen (wo die Halskette getragen wird) oder dort, wo die Arme sich mit dem Kleiderstoff reiben. Aber*

auch an ganz anderen Orten können sie auftreten. Sie sind in der Regel gutartig, werden jedoch am besten von einem Hautarzt, einem Spezialarzt für (Klein-)Chirurgie oder einem Facharzt für kosmetische Chirurgie entfernt. (Konsultieren Sie einmal das Telefonbuch Ihrer nächsten grösseren Stadt!) Gerade in Ihrem Falle (mit Nebenerkrankungen, Kollagenose, Antikoagulation!) dürfen Sie nicht eine gewöhnliche Kosmetikerin aufsuchen. Sie brauchen ärztliche Hilfe. Gewiss wird sie Ihnen auch zukommen!

### Beinwurz-Anwendung

Wer kann mir die genaue Anwendung von Beinwurz geben? Ich habe fünf junge Stöcke und möchte gerne für meine Beine (starke Krampfadern und Sprunggelenk-Arthrose) eine Salbe oder von den Blättern Kompressen machen. Es fehlt mir aber eine Anleitung. Wann ist Erntezeit?

Frau H. I. in L.

Zerdrücken und zerhacken Sie die ganzen, gereinigten Beinwurz- oder Wallwurzpflanzen (*Symphytum*), setzen Sie diesen Brei mit Alkohol (Träsch) so an, dass die Flüssigkeit die Pflanzen-

teile gut bedeckt. Nach ca. 2 Wochen (oder später) können Sie diese Tinktur (abgesiebt) zum Einreiben der Beine oder mit Wasser verdünnt für Umschläge benützen. Die Blätter, frisch zerhackt, können ebenfalls für Bein- oder Gelenkkompessen verwendet werden.

Anstatt Alkohol dürfen Sie auch Wasser benützen, einen Absud durch Aufkochen herstellen, ihn einkochen auf eine kleine Menge von *Symphytum*-Konzentrat und diese mit Rinderschmalz zusammen als Salbe für Ihre Beine verarbeiten. Sie sehen also, die ganze Pflanze, Wurzelstock und Blätter, ist (ab Spätsommer) voll verwendbar. Von altersher ist sie als Heilpflanze, welche entschlackend wirkt, bekannt.

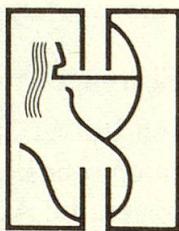
Dr. med. E. L. R.

### Zitat

**Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht hindern. Doch kannst du verhindern, dass sie Nester in deinem Haar bauen.**

Martin Luther

SOLBAD  
HOTEL SCHÜTZEN  
RHEINFELDEN  
SCHWEIZ



## Rheuma?

Eine Bade-Kur in unserem Natursole-Hallenbad (33°C) ist der angenehme und natürliche Weg zur Heilung oder Linderung von Rheumabeschwerden!

1 Woche Halbpension (7 Übernachtungen) in Einzel- oder Doppelzimmer, pro Person ab

**nur Fr. 406.-**



Rufen Sie uns an – wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Telefon 061/87 50 04

## SENIORENPÄSSE DER

## DEUTSCHEN BUNDESBAHN

Damen ab dem 60. und Herren ab dem 65. Lebensjahr bietet die Deutsche Bundesbahn den **Senioren-Pass A** (Fr. 55.-) für Fahrten von Montag bis Donnerstag oder den **Senioren-Pass B** (Fr. 93.-) für Fahrten an allen Tagen.

Mit dem Senioren-Pass können Sie 1 Jahr lang beliebig oft Billette 1. und 2. Klasse **zum halben normalen Fahrpreis** für Reisen in der Bundesrepublik Deutschland beziehen.

Weitere Auskünfte und Prospekte erhalten Sie bei den Auskunftsbüros der Deutschen Bundesbahn in Basel, Bad. Bahnhof, Tel. 061/33 76 76 und in Schaffhausen, Tel. 053/5 80 39



**Die Bahn**