

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 62 (1984)
Heft: 6

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: 06.02.2026

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

Rentenverbesserungen für Auslandschweizerinnen

«Vor einiger Zeit las ich in der Presse, dass für Frauen, die einmal verheiratet waren, unter gewissen Voraussetzungen Rentenverbesserungen vorgesehen sind. Da mir eine Schulkameradin aus dem Ausland geschrieben hat, sie vernehme nie, was sich in der Schweiz in AHV-Sachen tue, bitte ich Sie höflich, in der «Zeitlupe» nochmals zu informieren.» Herr E. M. in Unterengstringen

Vermutlich richtet sich diese Anfrage auf die Sonderaktion betreffend den nachträglichen Beitritt zur freiwilligen AHV/IV von Ehefrauen obligatorisch versicherter Männer während der Jahre 1984 und 1985. Hierzu einige Auszüge aus der vom Bundesamt für Sozialversicherung herausgegebenen Mitteilung: Eine Gesetzesänderung vom Oktober 1983 erlaubt es allen Schweizerinnen, die im Ausland mit einem obligatorisch versicherten Schweizerbürger verheiratet sind oder waren, nachträglich und rückwirkend – ungeachtet ihres Alters – der freiwilligen Versicherung beizutreten, sofern sie diesen Beitritt spätestens bis 31. Dezember 1985 erklären. Das gleiche Recht haben auch Schweizerinnen, die im Ausland mit einem obligatorisch versicherten Ausländer oder Staatenlosen verheiratet sind oder waren. Wohlgemerkt, die Aktion betrifft also nur Schweizerinnen, die

- ihr Schweizer Bürgerrecht beibehalten haben,
- die verheiratet sind oder waren,
- die mit einem obligatorisch (nicht freiwillig) versicherten Schweizer, Ausländer oder Staatenlosen verheiratet sind oder waren.

Schweizerinnen, die nachträglich der freiwilligen Versicherung beitreten möchten, senden ihre Beitrittserklärung auf einem besonderen Formular

- wenn sie im Zeitpunkt der Gesuchstellung im

Ausland wohnen: an die zuständige Schweizer Vertretung, bei welcher sie immatrikuliert sind,

- wenn sie bei der Gesuchstellung in der Schweiz wohnen: an die Schweiz. Ausgleichskasse, 18, avenue Edmond-Vaucher, 1211 Genève 28,

- wenn sie bereits eine schweizerische AHV- oder IV-Rente beziehen oder eine solche geltend gemacht haben: an die für die Rentenbezahlung zuständige Ausgleichskasse.

Je nachdem ist mit dem nachträglichen Eintritt eine Beitragspflicht verbunden: Nichterwerbstätige Ehefrauen und Witwen haben keine Beiträge zu bezahlen. Für erwerbstätige Frauen beginnt die Beitragspflicht frühestens am 1. Januar des Jahres, in dem sie die nachträgliche Beitrittserklärung einreichen. Geschiedene Frauen sind nach der gesetzlichen Regelung vom 1. Januar des Beitrittsjahres an beitragspflichtig, auch wenn sie keine Erwerbstätigkeit ausüben.

Der nachträgliche Beitritt kann sich auf den Rentenanspruch auswirken (sonst wäre die Sache ja uninteressant), nämlich im Sinn einer Verbesserung der bereits laufenden oder der künftigen Rente durch die Beitragszahlung oder durch das Ausfüllen von Beitragslücken. Die genaue Auswirkung müsste in jedem Einzelfall abgeklärt werden.

Sollte ich nicht getroffen haben, was E. M. wissen wollte – die Formulierung seiner Anfrage lässt verschiedene Möglichkeiten offen –, so lade ich ihn ein, mir persönlich zu schreiben und mir die genaueren Lebensumstände seiner Schulkameradin mitzuteilen. Es tut sich in der Schweiz in AHV-Sachen insgesamt ständig so viel, dass man darüber auch noch in der «Zeitlupe» ein paar Seiten füllen könnte.

Franz Hoffmann

Ärztlicher Ratgeber

Brüchige Knochen

Ich bin eine Frau in der 70er-Jahren und leide unter Osteoporose. Ich habe sehr Schmerzen und immer irgendwo eine Entzündung in den Knochen. Vielleicht könnte mir aus dem Leserkreis jemand Ratschläge geben, wie ich die Schmerzen lindern oder heilen kann.

Frau R. Z. in P.

Jede Frau jenseits 60 wird mehr oder weniger bedroht durch die Osteoporose (Entkalkung der Knochen; vermehrte Fraktur-Gefahr und Brüchigkeit). Dies hängt mit den weiblichen Hormonen zusammen, die nach den Wechseljahren nur in verringerter Menge im Blut und im ganzen Körper zu finden sind. Eigentlich sollte man also schon zu

Beginn der Wechseljahre unter ärztlicher Verordnung kleinere Hormonmengen in irgendeiner Form (Tabletten, Spritzen, Salben) dem Organismus zuführen. Jederzeit jedoch können Kalktabletten (z.B. Ossopan, Calcium-D-Redoxon und viele andere Präparate, die Ihnen Ihr Apotheker gerne nennen wird), unter gleichzeitiger Verwendung von reichlich Zitrusfrüchten und Vitamin D (Lebertran-Kapseln, Vi-Dé-Wander-Tropfen u. a.), den Knochenbau stärken und evtl. sogar die Osteoporose zum Stillstand bringen. Ossin und andere spezielle Osteoporose-Mittel sind rezeptpflichtig. Diese müssten von Ihrem Arzt verordnet werden. Es lohnt sich für jede Frau, gegen diese Schwäche energisch und frühzeitig anzukämpfen. Manchmal weichen die Knochenschmerzen (bei schwerem Befall) erst allmählich! – Im übrigen: Benützen Sie immer einen Stock auf der Strasse! Eine ältere Dame darf nicht stürzen! Die Knochen brechen zu leicht!

Nächtliche Schweissausbrüche

Wegen eines Unfalls musste ich in eine Klinik eingeliefert werden, aus der ich erst nach 14 Wochen wieder entlassen wurde. In den letzten 5 Wochen hat mich heftiges Schwitzen während der Nacht befallen. Seit der Entlassung sind nun 7 Wochen verflossen, aber ich leide noch immer an diesem Schwitzen. Ich wäre froh, wenn ich in der Lage wäre, dieses Übel erfolgreich zu bekämpfen. Ich bitte deshalb höflich um Rat.

Herr J. K. in Z.

Es ist gut möglich, dass sich durch das Unfallereignis und die lange Krankenhauszeit bei Ihnen eine gewisse Erschöpfung eingestellt hat, die nun zu den nächtlichen Schweissausbrüchen geführt hat. Einige frei erhältliche Mittel können evtl. Abhilfe leisten: Potassimex-Brausetabletten (mit ½, dann 1 Tablette beginnen!), Salvia-Zyma, Berocca (3 Dragées täglich), Sanalepsi vor dem Schlafen, eine Stärkungskur mit Supradyn (1 Kapsel zum Frühstück oder Mittagessen). Bisweilen hat schon der harmlose, aber gesunde abendliche Trunk von Nattermanns Nerventee oder auch die kalte nasse Herzkompresse (Waschlappen auf dem Nachttisch richten!) gegen das Schwitzen geholfen. Daritan (Pfizer, 1 Tablette abends) müsste vom Hausarzt verordnet werden, da es rezeptpflichtig ist.

Sollten Sie auf keine der Massnahmen ansprechen, so wäre dies das Zeichen dafür, dass Ihr Arzt eine genaue Abklärung der Ursache vornehmen müsste. Wir wünschen Ihnen recht gute Besserung!

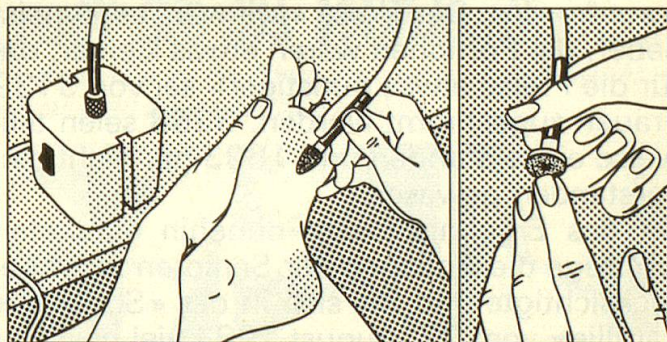
Dr. med. E. L. R.

Kaffee für Magenempfindliche

Für viele Kaffee-Empfindliche ist ein grosses goldenes «S» das sichere Zeichen dafür, dass sie wieder unbeschwert Kaffee geniessen können. Gemeint ist «Café ONKO S». Dieser Kaffee wird vor dem Rösten in einem patentierten Verfahren nachweislich von vielen Reizstoffen befreit. Die Gründlichkeit dieses Verfahrens ist offiziell anerkannt und berechtigt dazu, dass CAFE S als nachweislich «reizarm veredelt» bezeichnet werden darf. Das anregende Coffein, das volle Aroma und der köstliche Geschmack bleiben erhalten. «Café ONKO S» ist sowohl als gemahlener Bohnenkaffee, vacuum-verpackt, wie auch als gefriergetrockneter Schnellkaffee erhältlich.

maniquick®

für ein völlig gefahrloses Abschleifen von hartnäckiger Hornhaut und



für eine bequeme und präzise Nagelpflege (auch besonders harte Nägel).

Schere, Nagelzange und Hobel werden überflüssig.

Set mit 2 **unabnützbaren** Schleifeinsätzen und 1 Polierkopf: **Fr. 132.-** (+ Porto)

SEV-geprüft – 1 Jahr Garantie

Schweizer Produkt, seit 10 Jahren bewährt
Von der Ärztekommision empfohlen.

Beratung und Verkauf: **01/312 17 07**

Gubser & Partner AG
Schaffhauserstr. 352 · 8050 Zürich