

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 65 (1987)  
**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:** 03.04.2026

**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

*Frau L. G. in K. schreibt:  
Meine Freundin lebte viele Jahre in Amerika. Sie ist geborene Schweizerin und verheiratete sich mit einem Amerikaner, wobei sie das Schweizer Bürgerrecht beibehielt. Sie hat nie AHV-Beiträge bezahlt in der Schweiz. Hat sie Anspruch auf eine Mindestrente?*

Die Formulierung der Frage lässt mehrere Möglichkeiten offen, so dass nicht einfach mit ja oder nein geantwortet werden kann. Wenn «viele Jahre» bedeutet, dass die Freundin vor dem 20. Altersjahr nach Amerika ausreiste und nach dem 62. Altersjahr zurückkehrte, so besteht ein Anspruch auf eine ausserordentliche Rente, sofern eine bestimmte Einkommensgrenze nicht überschritten wird. Die ausserordentliche Rente entspricht der ordentlichen Minimalrente und beträgt somit gegenwärtig 720 Franken im Monat.

Verliess die Freundin nach Vollendung des 20. Altersjahres die Schweiz, so hätte sie, sofern die AHV damals schon bestand, AHV-Beiträge bezahlen müssen, entweder als Erwerbstätige oder als Nichterwerbstätige. Dieses hätte beispielsweise zu-

getroffen, wenn sie studiert hätte. Oft weiss man im Alter nicht mehr so genau, ob man in jungen Jahren einmal Beiträge bezahlt hat oder nicht, denn in der Regel kümmert man sich in der Jugend wenig darum. Wurden aber tatsächlich damals keine Beiträge bezahlt, dann ist der Schaden nicht mehr zu reparieren, und es bleibt bei der ausserordentlichen Rente mit dem Vorbehalt des Nichtüberschreitens der Einkommensgrenze. Kehrt die Freundin vor Vollendung des 62. Altersjahres mit ihrem noch nicht 65jährigen Ehemann in die Schweiz zurück, so wäre dieser beitragspflichtig gewesen, und die Freundin wäre durch ihn bzw. seine Beiträge versichert gewesen. Kehrt sie als Geschiedene zurück, so wäre sie beitragspflichtig gewesen und hätte sich einen Anspruch auf eine ordentliche Rente erworben.

Die Varianten liessen sich noch eine Weile fortsetzen. Um im gegebenen Fall ganz sicher zu sein, ist der Freundin zu empfehlen, sich an die kantonale Ausgleichskasse ihres Wohnsitzkantons zu wenden und sich dort beraten zu lassen.

Franz Hoffmann

## Der Jurist gibt Auskunft

### Abänderung eines Erbvertrages

*Ich habe im September 1972 mit meinem Mann einen Ehe- und Erbvertrag und im Mai 1977 einen Nachtrag zu den erbberechtigten Bestimmungen abgeschlossen. Seither sind nun drei erbberechtigte Personen gestorben. Das Erbe dieser drei Verstorbenen möchten wir nun ande-*

*ren Personen vermachen. Nun habe ich dazu folgende Fragen:*

1. *Muss man für diese Änderung zum Notar gehen oder kann man dies handschriftlich tun?*
2. *Kann man nur die Ziffern der drei Verstorbenen im Ehevertrag oder Nachtrag ändern, ohne dass das Ganze neu geschrieben werden muss?*
3. *Müssen wir diese Änderung getrennt vornehmen, oder genügt ein Nachtragsschreiben versehen mit beiden Unterschriften?*
4. *Wie müsste dieses Dokument aufbewahrt werden? Die beiden ersten Dokumente sind im Erbschaftsamt in Arlesheim deponiert.* Frau H. U. in B.

Ihre interessanten Fragen beantworte ich gerne der Reihe nach wie folgt:

1. Die Parteien eines Erbvertrages können diesen jederzeit durch gemeinsame handschriftliche Erklärung aufheben. Sollen gleichzeitig neue Bestimmungen eingefügt werden, müssen für diese allerdings die gesetzlichen Formvorschriften eingehalten werden. Eine öffentliche Beurkundung und der Beizug von zwei Zeugen ist bei Ergänzungen und Abänderungen von Erbverträgen also unerlässlich. Lediglich die ganze oder teilweise Aufhebung des Erbvertrages kann ohne öffentliche Urkunde in einer gemeinsamen schriftlichen Erklärung erfolgen.
2. Die neuen Bestimmungen des Erbvertrages können in einem Nachtrag zum Erbvertrag zusammengefasst werden, ohne dass der übrige, unveränderte Teil des bisherigen Erbvertrages neu geschrieben werden müsste.
3. Die neuen Bestimmungen sind in einer öffentlichen Urkunde aufzunehmen. Diese Urkunde ist von beiden Ehe-

gatten, den notwendigen Zeugen und dem Notar zu unterzeichnen.

4. Es empfiehlt sich in jedem Falle, Testamente und Erbverträge beim Notar oder beim zuständigen Erbschaftsamt zu deponieren. Damit ist sichergestellt, dass die Erben nach dem Tode des Erblassers vollständig informiert werden.

*Lic. iur. M. Hess  
Rechtsanwalt*

## Ärztlicher Ratgeber

### Kopfschmerzen beim Erwachen

*Oft erwache ich am Morgen zwischen vier und fünf Uhr mit heftigen Kopfschmerzen. Manchmal sind diese so stark, dass ich ein Schmerzmittel einnehmen muss. Nun möchte ich Sie fragen, ob es gefährlich ist, nüchtern Tabletten einzunehmen?*

*Frau B. H. in R.*

Die beste Art, Ihrem Morgenkopfwahl entgegenzuwirken, besteht in der Vorbeugung. Nehmen Sie vor dem Zubettgehen mit einer Tasse warmer Milch eine halbe Tablette Alcacyl oder Rumatral (beides rezeptfrei; gegen rheumatische und arthritische Nackenschmerzen), binden Sie ein Seidentuch um den Nacken, richten Sie eine halbe Banane und etwas Milch auf dem Nachttisch, damit Sie nicht nüchtern die Schmerztabletten bei eventuellem Erwachen zwischen 4 und 5 Uhr morgens einnehmen müssen. Sie schonen damit Ihren Magen. – Bürsten Sie morgens kräftig die Nackengegend bis in die Haare und hinter die Ohren, auch die Schultern. Anschliessend langsame und lockere Nackengymnastik (vor allem Nicken aufs Brustbein und nach links und rechts zur Seite) kann den Zustand und die Anfälligkeit der offenbar überfor-

derten Nackenwirbelsäule (mit entsprechendem Nackenkopfwahl) nur bessern.

Achten Sie auf die regelmässige gründliche Stuhlentleerung sowie auf einen ausreichend unterstützten Kreislauf. Auch dies entlastet den Kopf! Eine Serie von Nacken-Fango-Packungen vermag bisweilen von diesem Altersübel ganz zu befreien. – Andere Senior(innen) brauchen jeweils früh am Morgen einen starken Bohnenkaffee, um wieder einen «freien Kopf» zu haben. – Wir wünschen Ihnen nun recht baldige Besserung auf diesem oder jenem angezeigten Wege.

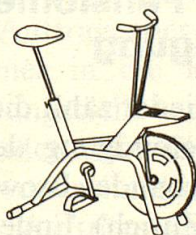
### Unerwünschte Haare

*Ich möchte ein Thema ansprechen, worüber man sonst gerne schweigt, das aber vielen Frauen zu schaffen macht. Oft wachsen im Alter an unerwünschten Stellen wie auf der Oberlippe, am Kinn und in den Ohren Haare. Sieht man noch gut, kann man selbst etwas dagegen unternehmen, mit abnehmender Sehschärfe oder zittrigen Händen ist dies nicht mehr möglich. Ich höre oft klagen, dass Frauen sich dann einer Behandlung für dauernde Haarentfernung unterziehen, aber enttäuscht sind, wenn trotz hoher Kosten der Bart wieder sprosst.*

*Frau E. H. in G.*

Die Enthaarung (Epilation) eines Damenbartes bei Oberlippe und Kinn gelingt nach wie vor am einfachsten mit einer Epilations-Creme, wie sie in Drogerien und Apotheken erhältlich ist. Die Anwendung muss kaum häufiger als einmal monatlich während 15 Minuten durchgeführt werden – vielleicht durch eine hilfreiche Freundinnenhand, wenn die eigene Hand zu sehr zittert. Schnellwachsende, oft auf einer kleinen Hauterhebung aus einer grösseren Hautpore sprossende, einzelne Haare könnte man in einem kosmetischen Institut oder bei einem Facharzt für (Klein-)Chirurgie endgültig entfernen lassen. Aber man muss sich auch fragen, ob es sich lohnt. Es ist einfach, diese groben Einzelhaare von Zeit zu Zeit zum Verschwinden zu bringen, und zwar mit einer Pinzette oder Schere. Übrigens gibt es in Apotheken oder Drogerien speziell geformte Scheren, um Haare aus Ohr- und Nasenlöchern herauszuschneiden. Ihr Gebrauch ist praktisch und ungefährlich. Andere Methoden, um den «Damenbart» loszuwerden, hinterlassen oft hässliche grosse Hautporen (nach schmerzhafter Behandlung) – und sind zudem, wie Sie selbst berichten, nicht immer erfolgreich.

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



### Nicht rasten und rosten...

...lieber frisch und gesund bleiben mit modernen TUNTURI-Fitnessgeräten. Für das tägliche 10-Minuten-Training zu Hause. Hanteln Fr. 15.–, Minisprossenwand Fr. 82.–, Pulsmesser Fr. 229.–, TUNTURI-Zimmer-

fahrrad Fr. 398.–, Rudergerät 498.– etc. etc.

Nicht zuwarten, BON senden – starten!

**BON**

**GTSM 2532 Magglingen**

032/23 69 03

01/461 11 30

Bitte TUNTURI-Prospekt und Bezugsquellen-Nachweis senden

Name/Adresse: \_\_\_\_\_