

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 65 (1987)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Budgetplanung nach der Pensionierung : gut geplant gibt Sicherheit  
**Autor:** Frösch-Suter, Trudy  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721874>

### **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>**

# Gut geplant gibt Sicherheit

**Durch ihre langjährige Tätigkeit als Budgetberaterin hat Trudy Frösch-Suter erfahren, dass nach der Pensionierung oft Unsicherheit in den Haushaltfinanzen einkehrt. Mit einer speziellen «Budgetplanung nach der Pensionierung» möchte sie den Lesern der Zeitlupe Hilfestellung bieten.**

## Das Rentenbudget

Die meisten Menschen, seien sie Gehaltsempfänger oder Selbständigerwerbende, werden nach ihrer Pensionierung mit einem verminderten Einkommen rechnen müssen. Einziger Vorteil: Man muss weniger Steuern zahlen.

Wenn man in einer Ehe jedoch gemeinsam in eine harmonische, friedliche Zukunft blicken will, ist es nötig, dass sich die Ehepartner in aller Offenheit gegenüber treten und insbesondere der Ehemann seine Gattin über das zukünftige Einkommen und über das vorhandene Vermögen jeder Art orientiert. Nur eine seriöse Budgetplanung erlaubt, sorgenfrei – ohne Angst, es reiche nicht – den geschenkten Jahren entgegenzublicken.

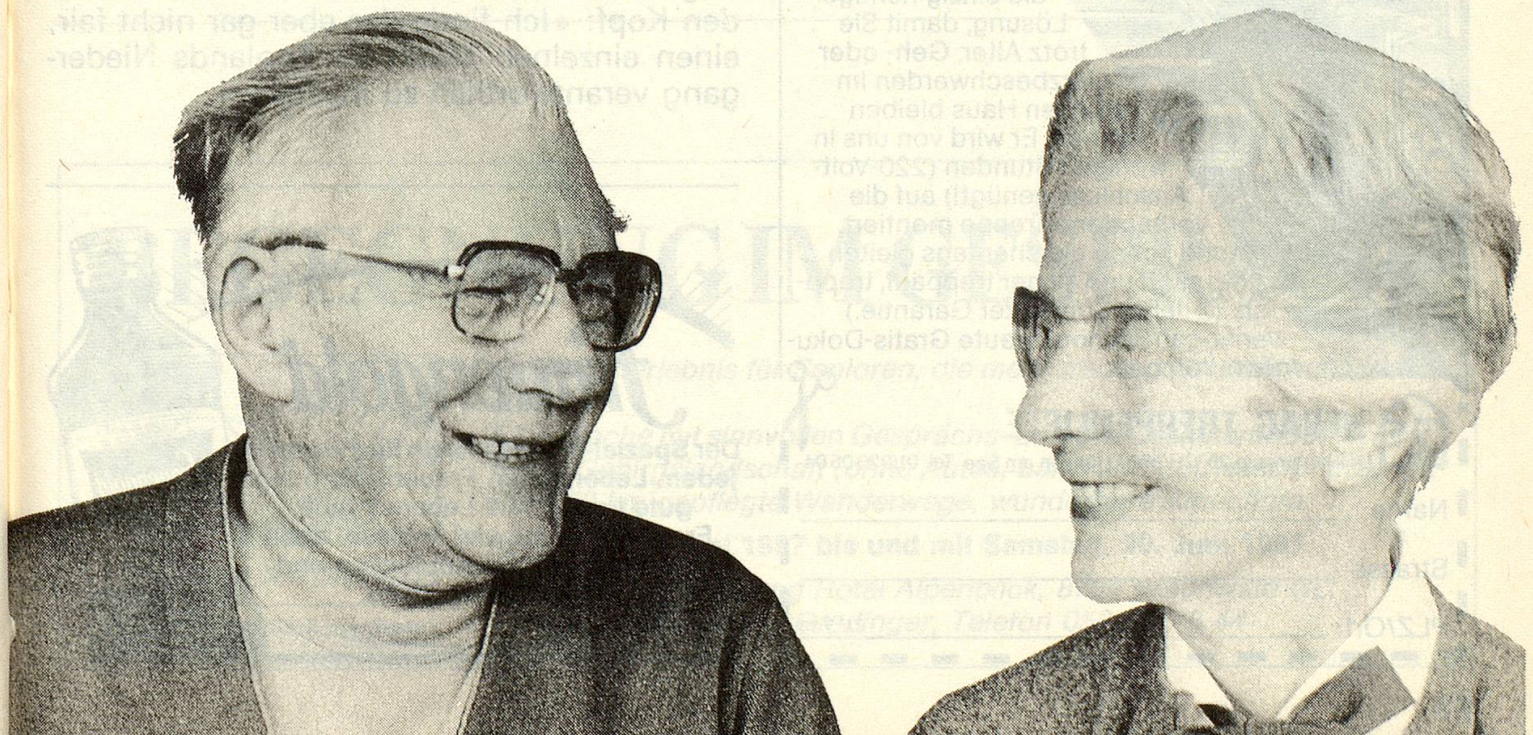
## Das Seniorenbudget

Die Ausgabenplanung für den Ruhestand, so behaupte ich aus langjährigen Erfahrungen heraus, ist Gradmesser für die Standfestigkeit und Güte der Ehe. Wer über alles, was mit Geld zusammenhängt, offen und ehrlich miteinander reden kann, wird auch sonst in der Lage sein,

Probleme in einem Gespräch zu bewältigen. Selbst wer bisher nicht allzuviel von Budgetplanung gehalten, sich mehr oder weniger schlecht und recht durchgewurstelt hat, sollte um der eigenen innern Ruhe willen sich für einmal Rechenschaft ablegen, wofür das nun vorhandene Einkommen verwendet werden soll, wo Prioritäten zu setzen sind, was man sich leisten kann und – was man sich leisten will. Es gilt abzuwägen, wie viel Spielraum (Taschengeld zur freien Verfügung, Vergnügen, Freizeit) jedem Ehegatten zugeteilt werden kann. Gerade dieser finanzielle Frei-Rahmen ist im Alter sehr wichtig. Selbstverständlich müssen in erster Linie die fixen

Gegen Einsendung von Fr. 5.– in gängigen Briefmarken erhalten Sie ein Senioren-Richtbudget und Unterlagen für Kost- und Pflegegeldberechnungen.

Für eine Zehnernote erhalten Sie dazu noch ein ETA-Ausgabenbuch mit Budgetplan. Bestellungen sind zu richten an die Redaktion der Zeitlupe, Postfach, 8027 Zürich



Ausgaben, im Monatsdurchschnitt errechnet, möglichst genau festgelegt werden. Ein fester Betrag als Haushaltsgeld gehört unbedingt ins Budget. Da im Alter die notwendigen Rücklagen oder Rückstellungen kleiner werden (Autoamortisation, Anschaffungen für den Haushalt usw.), kann über das restliche Geld nach Gutdünken verfügt werden.

### Brauchen statt sparen!

Ich meine, dies ist eine positive Einstellung für die Jahre, die uns noch bleiben. Die jetzige ältere Generation hat sehr harte, arbeitsreiche Jahre hinter sich, jeder Franken musste zweimal umgedreht werden. Geniessen wir jetzt, solange wir dazu noch in der Lage sind, holen wir nach, was wir glauben, versäumt zu haben. Lassen wir langgehegte Wünsche (Reisen z. B.) in Erfüllung gehen. Es kommt die Zeit, da wir auch mit allem Geld nicht mehr in der Lage sind, gewisse Dinge zu verwirklichen.

Zum Seniorenbudget gehören nicht nur das Einkommen aus AHV und der Pensionskasse, sondern auch sämtliche Zinsen und Erträge aus

Vermögenswerten. Dieser wichtige Punkt wird allzu oft weggelassen. Man hat ein Leben lang gespart für die alten Tage, nun, da sie gekommen sind, sollte es keine Mühe machen, unbeschwert wenigstens die Erträge, wo nötig auch etwas vom Kapital, zu verbrauchen: Belohnung für den Sparer im Gegensatz zum «Bruuchi», der sich halt mehr einschränken muss.

### Budgetplanung bedeutet Altersplanung

Aber nur ein gemeinsam festgelegter Ausgabenplan gibt uns Aufschluss über die Möglichkeiten, unsere Bedürfnisse und Wünsche in Grenzen zu halten, unser Leben entsprechend zu geniessen. Und das wollen wir doch alle – auch im AHV-Alter!

*Trudy Frösch-Suter, Budgetberaterin*

### Zum Lachen

«Um acht Uhr hätten Sie hier sein sollen», knurrt der Chef. – «Wieso, war was Besonderes los?»

Der vierjährige Klaus erfährt, dass sein Onkel Pfarrer werden wolle. Er fragte erstaunt: «Hat Onkel Hermann denn so viel Geld, dass er sich eine Kirche kaufen kann?»

Ein Amerikaner besucht London. Am Trafalgar Square hält er einen Einheimischen an und fragt: «Wer ist der Mann dort auf der Säule?» – «Das ist Nelson.» – «Und warum steht er da oben?» – «Weil er England zu dem gemacht hat, was es heute ist», meint der Engländer stolz. Da schüttelt der Amerikaner den Kopf: «Ich finde das aber gar nicht fair, einen einzelnen Mann für Englands Niedergang verantwortlich zu machen.»

## Treppenprobleme?



Der HERAG-Treppenlift ist oft die einzig richtige Lösung, damit Sie trotz Alter, Geh- oder Herzbeschwerden im eigenen Haus bleiben können. Er wird von uns in wenigen Stunden (220-Volt-Anschluss genügt!) auf die vorhandene Treppe montiert, und schon gleichentags gleiten Sie sanft und sicher treppauf, treppab. (2 Jahre Schweizer Garantie.) Verlangen Sie noch heute Gratis-Dokumentation bei

**HERAG TREPPENLIFTE**  
 Dollikerstrasse 28 CH-8707 Uetikon am See Tel. 01/920 05 04

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

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

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ ZL 711



## frauengold

Der Spezial-Melissenwein für Frauen in jedem Lebensalter. Frauengold bringt gute Laune und Lebensfreude. Frauengold, mit viel Melisse, aber wenig Alkohol, in Apotheken und Drogerien erhältlich.