

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 4

Rubrik: Versicherungen

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: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

► dass Leinsamen auf die Dauer den Darm schädigen können. Davon habe ich noch nie etwas gehört oder gelesen. Was meinen Sie dazu?

Wenn Sie bis jetzt erfolgreich Ihre «Verdauungsbeschwerden» mit Leinsamen bekämpft haben, dann dürfen Sie dies unbedenklich noch längere Zeit weiterführen. Direkte Langzeitschädigungen des Darmes durch dieses natürliche Produkt sind auch mir nicht bekannt. Allerdings sind bei der Langzeitanwendung einige Rahmenbedingungen zu beachten, die ich im Folgenden kurz umschreiben möchte:

Eine einfache Verstopfung ist an sich meist harmlos, der mangelhaft entleerte Darm wird aber als unangenehm empfunden, beeinträchtigt die Lebensqualität und kann zu schädlichen Folgeerscheinungen führen. Eine ballast-

stoffreiche Ernährung (frisches Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte) macht den Stuhl weich und voluminös, regt die Darmtätigkeit an, und bei der Entleerung muss die Bauchpresse nur noch wenig eingesetzt werden. Wenn die Umstellung der Ernährung allein zur Darmregulation nicht ausreicht und ein organisches Hindernis (Geschwulstleiden, Verwachsungen) ausgeschlossen werden kann, dann bewährt es sich, mit zusätzlich verabfolgten natürlichen Produkten (Leinsamen, Flohsamen, Weizenkleie) den Ballaststoffgehalt der Nahrung weiter zu erhöhen. Die quelfähigen, nicht resorbierbaren Samenhüllen und Pflanzenfasern können sich aber nur ausdehnen und ihre Wirkung entfalten, wenn genügend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Es ist deshalb ausserordentlich wichtig, dass

gleichzeitig mit dem Samen reichlich Flüssigkeit zugeführt wird (3 bis 4 dl Wasser, Fruchtsaft oder Milch) und die Gesamttrinkmenge pro Tag 1½ bis 2 Liter erreicht. Ist dies nicht der Fall, dann können sich die Samen zu harten Knollen verbinden und zu einem gefährlichen Darmverschluss führen, der operativ behandelt werden muss. Abschliessend sei darauf hingewiesen, dass die dauernde Einnahme auch von pflanzlichen Abführmitteln zur Gewöhnung des Darmes führt und die problemlose Entleerung schliesslich nur noch mit deren Hilfe möglich ist. Ein «Auslassversuch» bei adäquater sonstiger Ernährung kann sich deshalb lohnen.

Dr. med. Fritz Huber

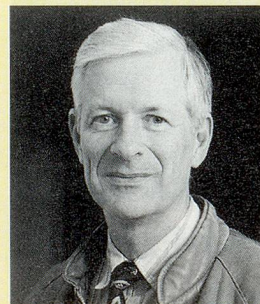
Zins und Zinseszinsen auf rund 209 000 Franken angewachsen. Liesse sich dieses Geld nicht rentabler anlegen?

Männer haben ab Alter 60 (Frauen: 57) die Möglichkeit, über das auf dem Feizügigkeitskonto liegende Geld frei zu verfügen. Beim Rückzug wird es freilich besteuert (einmalige progressive Steuer). Die Steuer ist unabhängig vom Einkommen und vom Zeitpunkt der Kontoauflösung, die übrigens gemäss Freizügigkeitsgesetz spätestens mit Alter 70 (Frauen: 67) zu erfolgen hat. Keine Steuer fällt hingegen an, wenn das Geld in der Pensionskasse bleibt. Weil später die Rente besteuert wird, ist das aber nur ein vermeintlicher Vorteil.

Wenn Sie Ihr Alterskapital jetzt abziehen, so stellt sich die Frage nach der Anlagealternative. Einfach ist das nicht, Ihr Geld sollte ja ebenso sicher angelegt werden, was die Möglichkeiten erheblich einschränkt. Auch gilt es, die steuerlichen Konsequenzen zu bedenken. Auf dem Sperrkonto ist der Ertrag steuerfrei, im freien Sparen hingegen – zum Beispiel beim Kauf von festverzinslichen Papieren – muss er versteuert werden. So würden Sie mit Obligationen erstklassiger Schuldner zurzeit nur wenig besser fahren als mit Ihrem Freizügigkeitskonto (zurzeit 3,5% Zins) und müssten zudem einen Teil des Zinsertrages dem Fiskus abliefern. Eine solche Anlage wäre also nicht empfehlenswert.

Eine bessere Alternative bestünde im Kauf von Fondsanteilen (Aktien- und/oder Obligationenfonds) solcher Fondsstiftungen, die Sie nach den gleich strengen, gesetzlich vorgeschriebenen Richtlinien anlegen müssen, denen auch die Pensionskassen

Versicherungen



Dr. Hansruedi Berger

Arbeitslos – wo soll ich mein Alterskapital anlegen?

Ich bin 61jährig und seit zwei Jahren arbeitslos. Mein ehemaliger Arbeitgeber überwies beim Austritt das Freizügigkeitsgut haben von 195 000 Franken bei der Pensionskasse auf ein Sperrkonto beim Schweizerischen Bankverein; bis heute ist es mit





St. Georg
PRIVATKLINIKEN
Höchenschwand · Südschwarzwald

Das Aaaaah und Ooooo für Ihr Wohlbefinden!

Diese Kur- und Revital-Programme machen einen „neuen“ Menschen aus Ihnen!

- 7-Tage-Revitalkur mit Kneipp und Naturheilkunde
- 7-Tage-Rückenschmerz-Programm
- 10 Tage St. Georg-Heilfasten

Info und Buchung bei:
Privatklinik St. Georg
Kurhausplatz 1
79862 Höchenschwand
Telefon 0 76 72/ 4 11-0
Telefax 0 76 72/ 4 11-240



unterliegen, und deren Ertrag ebenfalls steuerfrei ist. Solche Fonds werden zum Beispiel von allen Grossbanken angeboten. Ein höherer Ertrag als beim Konto liegt hier durchaus drin. So hat zum Beispiel der Mixta-BVG-Fonds der Crédit Suisse (SKA) in den letzten sechs Jahren mit durchschnittlich über zehn Prozent rentiert. Bedenken Sie aber, dass es sich hier um Börsenpapiere mit den bekannten Risiken handelt. Dies ist besonders dann der Fall, wenn der Anleger kurz vor dem gesetzlichen Rückzugsalter (siehe oben) steht und die Anlage deshalb nur kurzfristig ist. Das trifft bei Ihnen nicht zu.

Eine weitere Möglichkeit wäre die Freizügigkeitspolice einer Lebensversicherung. Punkto Sicherheit ist sie fast ebenso gut wie eine Bundesobligation, hingegen ist der Ertrag steuerfrei. Sie bringt zurzeit mehr Zins als ein Freizügigkeitskonto (z.B. Helvetia Patria: 3,9%), und darüber hinaus ist auch ein Todesfallkapital mitversichert. Zudem ist bei dieser Police der Rückkaufsverlust bei vorzeitiger Auflösung der Police sehr gering.

Wozu Sie sich auch immer entschliessen, auf dem Freizügigkeitskonto einer Grossbank, die gegenwärtig alle 3,5 Prozent geben, sollten Sie ihr

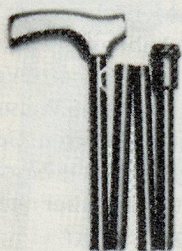
Alterskapital jedenfalls nicht lassen. Insbesondere der Bankverein machte bei der Verzinsung von Vorsorgegeldern in den letzten Jahren nicht die beste Figur. So wurden zum Beispiel Vorsorgekonti 3a während des ganzen letzten Jahres nur zu 3½ Prozent verzinst, während anderswo bis 4¼ Prozent zu holen waren. Kaum gebefreudiger zeigt sich der SBV auch bei den Freizügigkeitskonti.

Die besten Zinsen auf Freizügigkeitskonti lassen sich zurzeit bei der Migros Bank holen. Während gegenwärtig (Ende Februar) fast alle Banken 3,5 Prozent geben, offeriert diese Bank 4 Prozent (entspricht ihrem statutarischen Mindestsatz). Bei hohen Geldsummen – viele Leute haben Hunderttausende auf einem solchen Konto liegen – fallen aber selbst kleine Zinsdifferenzen stark ins Gewicht. Hätten zum Beispiel Ihre 195 000 Franken während zwei Jahren nur ein halbes Prozentchen mehr Zins gebracht, so lägen heute etwa 1000 Franken mehr auf Ihrem Konto. Genug Geld für zwei Wochen Ferien in der Ägäis!

Übrigens, falls Sie ein Eigenheim haben, sollten Sie eine Rückzahlung der Hypothek ab Freizügigkeitskonto erwägen. Die Steuerersparnis (Abzug der Schuldzinsen) wiegt nämlich derzeit die Spanne zwischen Hypozinsen und Sparzinsen bei weitem nicht auf. Nur Leute mit sehr hohen Einkommen (hoher Grenzsteuersatz) kommen jetzt noch auf ihre Rechnung.

Dr. Hansruedi Berger

Idealer faltstock für die Handtasche nur Fr. 50.- (inkl. Versand)



Power Push AG, 6064 Kerns
Telefon 041-660 96 66

REISEGARANTIE

EUROBUS®

Abfahrten
jede Woche

Fitness in Abano/Montegrotto



So reisen Sie:

Jeden Samstag und jeden Montag im bequemen EUROBUS.
Schnupper-Aktion: 4 Tage ab Fr. 395.-

Ihr Kurort:

Abano-Montegrotto ist der berühmteste Kurort der Welt für Fangoanwendungen. Die familiär geführten Hotels garantieren einen optimalen Kur- und Erholungsaufenthalt. Sie wählen aus 4-, 7-, 9-, 11-, 13-, 14- oder 16-tägigen Arrangements aus.

Ihr Vorteil:

- Schweizer Reiseleitung
- 4-Stern-Komfort-Cars
- Erfahrene Berufsschauffeure
- Montag-Abfahrt: Fr. 40.- Reduktion

Exklusiv nur bei EUROBUS:

- Gratis-Ausflug nach Venedig oder an den Gardasee
- Nackenkissen zum Behalten
- Abano Treuepass
- Abano Top Früchtekorb und Sekt



Heilung in Ungarn preiswert und wohltuend



Jede Woche Direktverbindung
mit Car und mit CROSSAIR

1 Woche
ab Fr. 555.-*

So reisen Sie:

Car: Jeden Freitagabend ab 24. Jan. mit dem EUROBUS.
Im Car grosser Sitzabstand, Hostessenbetreuung.
Flug: Jeden Samstag ab 22. März bis 15. Nov. Direktflug mit **crossair** Zürich-Hévíz beim Plattensee.

Ihr Vorteil:

Kuren: Moderne Einrichtungen und beste Betreuung durch Fachärzte im Hotel, spürbare Besserung bei mehr als zwei Dritteln aller Kurgäste. Schönheitswochen u.v.m. In allen Hotels spricht man Deutsch.

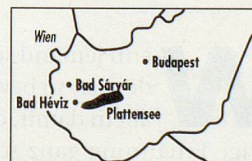
Günstige Nebenkosten: Speisen

und Getränke sind preiswert (halbe Schweizer Preise).

Zahnbehandlungen: Jedes Kurhotel verfügt über eine Zahnpraxis. Die Behandlungen sind einwandfrei und wesentlich günstiger als bei uns.

Ihre Kurorte:

Bad Hévíz, Bad Sárvár, Budapest



Verlangen Sie unser Ungarn-Programm.

* 1 Woche, Busreise, DZ, VS, Pension Schweizer Haus**, Hévíz

01-444 12 12
Frei Autoreisen, Zürich

061-711 55 77
Weber EUROBUS Reisen AG, Reinach BL

031-301 33 13
Berni & Wanznerried, Bern

056-461 61 61
EUROBUS knecht AG, Windisch

052-625 77 55
Bichsel Musikreisen, Schaffhausen

Beratung
und
Buchung