

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Was tun, damit das Geld reicht?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078790>

### **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:** 20.01.2026

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



Bild: plainpicture

# Was tun, damit das Geld reicht?

Über 200 000 Frauen und Männer im Pensionsalter müssen ihren Alltag mit schmalstem Budget bestreiten, rund zwölf Prozent der AHV-Berechtigten sind auf Ergänzungsleistungen angewiesen.

Viele sind Meisterinnen und Meister beim Sparen. Dies beweisen auch unsere Leserinnen und Leser.

Wie lebt es sich mit 3000 Franken im Monat? Wo wird gespart? Wer hat Tipps und Tricks, wie sich mit schmalen Budget der Alltag gestalten lässt? So fragten wir in der Oktober-Zeitung unsere Leserschaft. Die Briefe, die wir bekamen, zeugen von der hohen Kunst, mit finanziellen Engpässen gut um-

zugehen. So bekamen wir viele konkrete Ratschläge, wo und wie im Alltag gespart werden kann – vom praktischen Kurzhaarschnitt zur gefüllten Waschmaschine über Einkaufsaktionen bis zum Besuch von Gratisveranstaltungen.

Wir möchten hier darauf hinweisen, dass die Pro-Senectute-Stellen Beratung

und Hilfe anbieten. (Die Adressen finden Sie vorne im Heft.) Die Pro-Senectute-Beratungsstellen helfen auch bei Anträgen für Ergänzungsleistungen und bei Notlagen. Ein Gesuch an die Hatt-Bucher-Stiftung hilft ebenfalls vielen aus der Klemme. Das Gesuch muss allerdings von einer Sozialberatungsstelle eingereicht werden. **uvo**





Ich schneide mir die Haare selber, beachte Aktionen, nehme Fernseher und Radio nur selten in Betrieb und nutze nach Möglichkeit die Restwärme von Backofen und Herd. **W.E.**

Ich hatte nicht das Glück, einen Beruf zu erlernen. Ich war jeweils gezwungen, die Arbeit anzunehmen, die sich mir bot. Ich musste mein Leben lang sparen: 1984 verkaufte ich mein Auto, 1995 rauchte ich die letzte Zigarette... **M.S.**

Man ist ewig am Grübeln, wie man über die Runden kommt... Kein Luxus, keine Reisen, hin und wieder ein Tagesausflug. Ich spare beim Essen – ein Menü vom Mahlzeitendienst reicht für zwei Mal, manchmal gibt es auch in der Kirchengemeinde günstiges Essen. Ich habe nur ein einfaches Handy, kein Internet und lebe glücklicherweise in einer günstigen Ein-Zimmer-Wohnung. **N.S.**

Keine Ferien, keine Reisen... Alles muss geplant werden: Gebe ich Geld aus für den Coiffeurbesuch oder für neue Schuhe? Man muss abwägen: Für was reicht das Geld? Was muss ich auf nächsten Monat verschieben? Geschenke liegen kaum drin. Trifft etwas Unvorhergesehenes ein, kommt man fast in Panik... **M.G.**

Keine Konzerte, keine Ausflüge, kein Auswärtsessen – von Ferien kann ich nur träumen. **U.F.**

Lebensmittel saisongerecht einkaufen, Aktionen beachten, eigenen Gemüsegarten pflegen. Sorge tragen zu den Kleidern, flicken, abändern; praktische, stabile Schuhe im Ausverkauf kaufen. Selber Haare schneiden und nur etwa alle zwei Monate zum Coiffeur gehen. Ferien und Ausflüge sorgfältig planen und Angebote beachten. Bei der Krankenkasse nur die Grundversicherung abschliessen, auf unnütze Versicherun-

gen verzichten. Auswärts in guten und preisgünstigen Restaurants essen – aber nicht allzu oft. Ein kleines und sparsames Auto fahren. Geschenke und Feste dem Budget anpassen und zu Billigtarifzeiten telefonieren. **A.S.**

Wer ein Auto braucht, weil er in seiner Mobilität eingeschränkt ist und deshalb eine Parkkarte für Behinderte besitzt, kann beim Strassenverkehrsamt ein Gesuch um Erlass der Strassensteuer stellen – mindestens im Kanton Bern ist das so. **M.H.**

Wichtig ist, dass man sein Geld gut einteilt – dann kann man sich auch einmal etwas Besonderes leisten! Beim Einkaufen bin ich sehr preisbewusst. Ich arbeite auf freiwilliger Basis beim Caritas-Markt mit, was mir einige Vergünstigungen einbringt. Dank Caritas-Läden kann man einiges einsparen! Mit siebzig habe ich mein Auto verkauft und fahre nur noch mit dem öffentlichen Verkehr – als Pensionierter habe ich ja genug Zeit! **D.B.**

Ich singe und spiele Gitarre, so ist der Spass am Leben trotz allem geblieben. Ich leiste mir keine Fusspflege und keine Parfums, beim Coiffeur stehe ich seit vielen Jahren Modell, und ich besuche ausschliesslich Gratisveranstaltungen und -ausstellungen. **Z.B.**

Ich komme mir trotz meines mageren Budgets nie arm vor, und mit ein bisschen Fantasie und Köpfchen reicht es manchmal sogar für ein Extra: In Brockenhäusern findet man meist schöne Kleider, auch Haushaltartikel, Kleinmöbel und Werkzeuge zu minimalen Preisen. Nachrichten höre ich am Radio, und Zeitungen und Zeitschriften zum Lesen leihe ich mir aus. Bücher hole ich in der Bibliothek oder kaufe sie im Brocki. Die Krankenkasse wechsle ich, sobald ich eine günstigere entdecke, ebenso die Hausrat-/Privat- und Haftpflichtversicherung. Ich habe einen Kleinwagen, fahre aber nur, wenn es unbedingt nötig ist. **M.-I.R.**

Ich brauche wenig Kosmetik und schränke die Coiffeurbesuche auf ein Minimum ein. Putzmittel brauche ich nur sehr wenige; Badewanne samt Vorhang, Lavabo und Küchenspüle werden jeweils sofort trocken gewischt, so entstehen kaum Kalkflecken. Bei hartnäckigen Flecken hilft der Saft einer

ausgepressten Zitrone. Anfallender Abfall wird strikte getrennt entsorgt, Wäsche nur gewaschen, wenn sie es wirklich nötig hat. Auf Auswärtsessen oder Cafébesuche verzichte ich weitgehend, dafür koche ich gern und gut, Fleisch etwa einmal wöchentlich. Keine Fertigprodukte! Beim Kochen bereite ich meist zwei Portionen zu; die eine wird gleich gegessen, die andere tiefgekühlt oder anderntags verdrückt. Ich braue meinen Kaffee im Espressokrüglein auf einem Gasköcherli. Seit Langem verwende ich nur noch LED-Lampen und lösche diese, wenn ich den Raum verlasse. Wenn irgend möglich lasse ich Geschirrspüler, Waschmaschine, Backofen, Staubsauger usw. zu Niedertarifzeiten laufen. **M.R.**

Ich achte bei Haushalts- und Lebensmitteleinkäufen auf Prix Garantie (Coop) und Budget (Migros) und kaufe, sooft es geht, Produkte, welche mit 50 Prozent angeschrieben sind. Ich habe jetzt Zeit, mit Grundnahrungsmitteln gesund und nahrhaft zu kochen und in Brockenhäusern nach neuen Kleidern zu stöbern. Beim öffentlichen Verkehr vermeide ich unnötige Fahrten und achte auf günstigste Varianten (9-Uhr-Pass, vergünstigte Tageskarten). Statt langer Reisen und Wellnessaufenthalte gibt es Tagesausflüge und Wanderungen, statt eines Festnetzanschlusses ein Prepaid-Handy. Als Qualitätseinbusse erlebe ich das schmerzhaftes Sparen bei Kursangeboten, Zeitschriften und kulturellen Veranstaltungen. **M.S.**

Durch sorgfältigen Umgang mit Strom und Wasser kann ich viel sparen, auch durch sorgfältigen Umgang mit Lebensmitteln. Waschmaschine ganz einfüllen, Waschmittel gut dosieren, Sparprogramme benutzen, Boiler regelmässig entkalken lassen. Wasserkocher statt Pfanne, wenn Pfanne, dann immer mit Deckel. Eintopfgerichte, so genügt eine Herdplatte. Wenig Haushaltmaschinen. An den Wasserhähnen Spardüsen montieren. Altes Brot kann man vielseitig verwenden. Nur mit Einkaufsliste einkaufen. Nichts auf Raten kaufen und keine Kleinkredite aufnehmen! Prioritäten setzen! **U.B.**

