

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Ratgeber

#### **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:** 21.01.2026

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

## Wenn Katzen leiden

Oft haben ältere Katzen – wie wir Menschen auch – Arthrosebeschwerden. Aber sie reagieren auf chronische Schmerzen ganz anders: Sie jammern oder miauen nicht; im Gegenteil, sie werden stiller und ruhiger.

**M**eist bemerken wir sehr spät, wenn unsere bejahrten Hauskatzen an Rücken- oder Gelenkschmerzen leiden. Sie fressen nämlich trotz Beschwerden wie gewohnt, und die Verdauung ist ebenfalls normal. Auch dass sie anhänglicher sind und mehr schlafen als in jungen Jahren, ist kein Grund, sich zu sorgen. Das ist typisch für ältere Büsi. Viele Tierhalterinnen und -halter erzählen mir zudem, dass ihre Katzen mehr daheim sind und nicht mehr so oft um ihr Revier kämpfen, weil sie merken, dass es nun stärkere Konkurrenten in ihrem Quartier gibt. Der Rückzug in ihr beschütztes Daheim ist in diesen Fällen also ganz normal.

Gewisse Verhaltensänderungen, die auf Arthrosebeschwerden hindeuten können, lassen sich trotzdem gut beobachten. Wenn die Katze beispielsweise nicht mehr auf ihre gewohnten Plätze wie etwa das Sofa oder den Katzenbaum hochspringt, kann das ein Zeichen sein, dass ihr etwas wehtut. Vermehrte Knoten und verklebte Stellen im Fell können ebenfalls auf Schmerzen hindeuten. Um die Fellpflege, insbesondere im hinteren Rückenbereich zu bewerkstelligen, müssen Hauskatzen nämlich sehr gelenkig sein. Verspürt sie Schmerzen, nimmt das Putzverhalten ab.

Sitzt sie außerdem vermehrt an einer Stelle in der Wohnung und läuft nicht wie früher von einem Lieblings-

### Ab 10 Jahren spricht man von einer älteren Katze:

Katzenalter in Jahren	Entsprechendes Menschenalter
10	56
12	64
14	72
16	80
18	88
20	96



plätzchen zum anderen, dann kann auch dies ein Hinweis auf Beschwerden sein. Mit der verminderten Aktivität werden auch die Krallen weniger abgenutzt. Da die Krallen gebogen sind, können sie nun sogar in den Ballenbereich einwachsen.

Ich sehe in der Praxis immer wieder ältere Katzen, die eingewachsene Krallen haben. Dies ist sehr schmerhaft und kann einer der Gründe sein, weshalb sie sich weniger bewegen. Falls Sie keine Teppiche daheim haben, sollten Sie auf die Schritte ihrer älteren Katze hören. Bei zu langen Krallen hören Sie dabei ein Klickgeräusch. Um dies zu verhindern, ist eine regelmässige Kontrolle der Krallen auf jeden Fall sehr wichtig.

Sobald Sie derartige oder ähnliche Veränderungen im Verhalten Ihrer Katze bemerken, sollten Sie einen Termin in der Tierarztpaxis vereinba-

ren. Berichten Sie der Tierärztin oder dem Tierarzt von Ihren Beobachtungen, und besprechen Sie, was sich tun lässt, um die Lebensqualität Ihrer Katze zu verbessern.

Von altersgerechter Ernährung über unterstützende Futterzusätze für die Gelenke bis zu Arthrosemédikamenten gibt es eine ganze Palette an Möglichkeiten, die Linderung bringen. Holen Sie sich auch Tipps für eine seniorenfreundliche Gestaltung Ihrer Wohnung. Damit sich Ihr bejahrtes Büsi weiterhin auf seinen Lieblingsplätzen räkeln kann. \*



● **Mirjam Kündig**  
ist Tierärztin in Zürich und macht auch Hausbesuche.  
077 422 08 42  
[www.flyingdogtor.ch](http://www.flyingdogtor.ch)

## Was heisst «posten»?

Im Internet wird schon lange nicht mehr nur konsumiert. Via soziale Medien können sich alle sofort der ganzen Welt mitteilen oder Interessen und Freundschaften pflegen.

**W**enn Regula sagt: «Heute habe ich viel zu posten!», geht es nicht ums Einkaufen.

Regula betreut auf Facebook eine Wandergruppe und postet dort Fotos des letzten Ausflugs sowie drei neue Wandervorschläge, sodass alle Gruppenmitglieder sie sehen können.

Als «posten» wird das Veröffentlichen von Nachrichten – Bilder, Texte, Töne und Videos – auf dem Internet bezeichnet. Wer nicht selbst eine Website oder einen Weblog (Web-Tagebuch, in das man Beiträge aller Art hineinschreiben kann) betreibt, postet meist auf einem der grossen sozialen Netzwerke wie Facebook, Twitter, Google+, LinkedIn und Instagram oder aber auf einer kleineren thematischen Plattform wie seniorweb.ch oder der Begegnungsplattform der Zeitlupe.

Obwohl sich soziale Netzwerke in den Möglichkeiten und Ausrichtungen unterscheiden, lassen sich alle als eine Mischung aus Stammtisch und einer Ansammlung von Anschlagbrettern verstehen. Ein soziales Netzwerk besteht grundsätzlich aus einer grossen Menge von Nachrichten, die von den Mitgliedern des Netzwerks verfasst werden. Damit einzelne Nachrichten in der riesigen Flut überhaupt gefunden werden können, lassen sie sich an bestimmte Mitglieder oder Gruppen adressieren und mit Schlagworten versehen, sogenannten Hash-



tags (gekennzeichnet durch das «Hash» genannte Zeichen #). Dabei können die Absender oft auch festlegen, ob alle oder nur bestimmte Mitglieder oder Gruppen eine Nachricht lesen dürfen.

Auch die Empfänger können angeben, für wen oder was sie sich interessieren. Bei der Auswahl von Themen, Gruppen und anderen Mitgliedern wird dies als «abonnieren» oder «folgen» (follow) bezeichnet. Findet man eine einzelne Nachricht bemerkenswert, so «lied» man sie oder leitet sie an andere weiter, indem man sie «teilt» (share).

Schliesslich wählt auch die Plattform aus: Wegen der grossen Menge ist es nicht möglich, alle infrage kommenden Mitteilungen anzuzeigen. Darum rechnet die Plattform aufgrund der Berechtigungen und Interessebekundungen aus, welche Nach-

richten einem Mitglied in welcher Reihenfolge angezeigt werden.

Diese unumgängliche Auswahl sorgt oft für Diskussionen. Untersuchungen zeigen, dass die angezeigten Nachrichten die Stimmung und das Wahlverhalten von Menschen unbemerkt beeinflussen können. Die Plattformen nutzen ihr detailliertes Wissen über ihre Mitglieder auch ganz offen zum Verkauf zielgruppenspezifischer Werbeplätze – so erscheinen bei Regulas Wandergruppe auffallend oft Anzeigen für Wanderschuhe und -stöcke.

Unterdessen ist Regulas Facebookgruppe gewachsen. Die Berichte und Fotos der Gruppenmitglieder, die auch ihren Freunden und Arbeitskolleginnen auf Facebook angezeigt wurden, haben diese neugierig gemacht. Auch zwei ehemalige Wanderfreunde sind beigetreten: Sie können zwar aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr wandern, wollen die entstandenen Freundschaften aber weiter pflegen. Nur etwas postet auch Regula noch ganz traditionell: den Proviant für die nächste Wanderung. \*

Dieser Digitalratgeber erscheint in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Schwyz.



● **Beat Döbeli Honegger** ist Professor am Institut für Medien und Schule an der Pädagogischen Hochschule Schwyz.



## Ein Gartenbeet auf Rollen

Tischbeete sind die Alternative zu Hochbeeten, sei es auf Balkonen, Terrassen oder auch im Garten. Besonders praktisch sind dabei Modelle auf Rollen.

**H**ochbeete erlebten in den letzten Jahren wegen der wachsenden Begrünung städtischer Flächen einen Boom. Sie haben allerdings einen Nachteil: «Solche Pflanztöpfe sind eine Investition für mindestens fünf Jahre, sonst lohnt sich der ganze Aufwand nicht», so Urs Streuli vom Gartenmagazin Bioterra. Der ausgebildete Agronom empfiehlt stattdessen, «auf die kostengünstigeren und weniger pflegeintensiven Tischbeete auszuweichen». Insbesondere wegen des geringeren Gewichtes sind diese eine Alternative zu Hochbeeten. Ein weiteres Plus: Wer im Rollstuhl sitzt, kann um Tischbeete herumfahren und mit geradem Oberkörper arbeiten. Hier ein paar Starttipps für Tischbeet-Neulinge.

### Modell und Kosten

Im Fachhandel gibt es drei Modelltypen: Beete in Form von Futtertrögen, sogenannte Vegtrugs (zusammengesetzt aus vegetable = Gemüse und trug = Trog), sowie solche mit und ohne Räder. Letztere haben den Vorteil, dass man sie mühelos umplatzieren und ihre Räder arretieren kann. Bezüglich der Höhe gilt, so Gartenprofi Streuli, diese Faustregel: «Man muss aufrecht arbeiten können. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Tischbeet-Beine diagonal gut verstrebt sind.» Ein Tischbeet mit Rollen ist ab CHF 750.– zu haben, stationäre Modelle ab CHF 300.–. Wer im Rollstuhl sitzt, wählt ein Beet, das statt der vier Beine einen stabilen Sockel in der Mitte hat, der die «Pflanzenwanne» trägt. Solche Modelle müssen in der Regel speziell gefertigt werden und sind entsprechend teurer.

### Befüllen und Standort

Verwenden Sie, wie bei Balkonkisten oder Blumentöpfen, normale kompostreiche Gartenerde ohne Torf. Kleiden Sie die Seitenwände mit einer Noppenfolie aus. Diese liegt nicht am Holz an, und es kann sich kein Schwitzwasser

bilden. Den Boden mit einer stabilen Folie, welche rundum 5 cm hochgezogen wird, schützen. Um Staunässe zu verhindern, das Beet zuerst mit einer ebenso hohen Schicht aus Blähton füllen und mit Trennvlies bedecken. Das verhindert, dass die Blumenerde in die Drainage gespült wird. Beim Giessen braucht Fingerspitzengefühl, damit kein überschüssiges Wasser unten hinausfliesst.

### Bepflanzen und Bewässern

Wichtig ist, dass keine allzu hoch oder in die Länge wachsenden Pflanzen kultiviert werden oder solche mit zu tief greifenden Wurzeln. Tabu sind beispielsweise Stangenbohnen und Kürbis. Bei Tomaten gilt es, auf hängende Sorten auszuweichen. Erdbeeren, Kräuter sowie die meisten ein- bis zweijährigen Gartenpflanzen gedeihen indes prächtig im Tischbeet. Urs Streuli: «Empfehlen kann ich Kulturen, die im normalen Gartenbeet den Schnecken zum Opfer fallen, also beispielsweise Zinnien, Tagetes, Petunien und Dahlien.»

Weil die Erde in Tischbeeten schnell austrocknet, lohnt sich die Installation eines Tröpfchen-Bewässerungssystems. Dabei wird über Schläuche oder einen Ventiltropfen Wasser direkt zu den Wurzeln der Pflanzen geleitet. Kostenpunkt ab 200 Franken (für 10 Meter).

Mit diesen Vorbereitungen können Sie in Ihr erstes Tischbeet-Gartenjahr starten. Und für diejenigen, die sich doch lieber ans Projekt «Hochbeet» wagen wollen, gibts bei Bioterra unter dem Stichwort Hochbeet ein Merkblatt zum Herunterladen: <http://www.bioterra.ch> \*

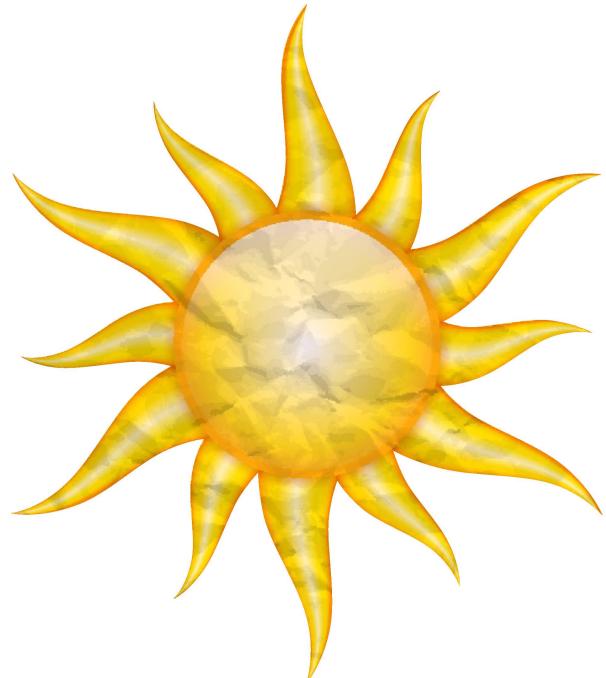


#### ● Christine Kunovits

ist Journalistin und leidenschaftliche Hobbygärtnerin. Selbst gezogene Cherrytomaten legten vor bald 30 Jahren den Samen für ihre Passion.

## Sonne auf unserer Haut

UV-Strahlung kann auf unserer Haut ihre Spuren hinterlassen. Wie werden diese erkannt, wie gefährlich sind sie, und was lässt sich notfalls tun?



**1** **Viele Leute lassen jedes Jahr beim Hautarzt einen Muttermalcheck machen. Ist das wirklich nötig?** Regelmässige Hautuntersuchungen beim Hautfacharzt sind in der Regel nur für wenige Hochrisikopatientinnen und -patienten sinnvoll. Dazu gehören jene, die mehr als 100 Leberflecken aufweisen, und solche, die in der Familie mehrere Verwandte mit Melanomen haben. Bei Betroffenen, die einmal einen schwarzen Hautkrebs oder mehrere andere Hautkrebsen entfernen mussten, ergeben diese Vorsorgeuntersuchungen ebenfalls Sinn. Ein Muttermalcheck beim Hautarzt ist kein Garantieschein. Regelmässige Selbstkontrollen sind trotzdem sinnvoll.

**2** **Worauf muss man bei Muttermalen selbst achten?** **Gilt: je dunkler, desto gefährlicher?** Bei der Selbstkontrolle von Muttermalen sind die wichtigsten Fragen: Hat sich das Muttermal verändert, oder ist es neu aufgetreten? Hat es die Farbe gewechselt, oder hat es geblutet? Um diese Fragen beantworten zu können, sind regelmässige Selbstuntersuchungen notwendig. Digitale Fotografien können insbesondere bei Patienten mit vielen Leberflecken in diesem Zusammenhang sehr hilfreich sein. An schwer einsehbaren Stellen können Selbstkontrollen auch sehr gut mit der Hilfe des Partners oder der Partnerin stattfinden.

**3** **Was taugen Apps fürs Smartphone zur Selbstkontrolle, die Muttermale fotografisch festhalten und auf ihr Risiko hin beurteilen?** Die heute verfügbaren Apps können nicht empfohlen werden. Inzwischen gibt es moderne Systeme, die allerdings noch nicht kommerziell verfügbar sind, die aber möglicherweise in den nächsten Jahren eingeführt werden können.

**4** **Wenn ein verdächtiger Fleck herausgeschnitten wird: Ist danach das Hautkrebsrisiko mit Sicherheit gebannt?** Wenn eine verdächtige Läsion komplett entfernt wird, kann sie sich nicht mehr weiterentwickeln. Das ist sicher gut. Wenn es sich jedoch um ein Melanom handelt, besteht die Möglichkeit, dass dieses bereits Ableger in inneren Organen gebildet hat. Deswegen sind unter Umständen Untersuchungen wie Röntgenbilder sinnvoll.

**5** **Man hört immer häufiger von Immuntherapien. Lässt sich damit Hautkrebs heilen?** Immuntherapien spielen bei der Behandlung von Hautkrebs eine grosse Rolle. Wir unterscheiden hier örtliche Immuntherapien mit bestimmten Salben, die zum Einwandern von Immunzellen in die Haut führen und im Rahmen einer Entzündungsreaktion zum Abheilen von hellem Hautkrebs führen können, von Medikamenten, die als Infusionen gegeben werden. Diese als Infusionen gegebenen Immunbehandlungen sind bei verschiedenen Krebsformen wirksam. Bei einem Teil von Patienten mit fortgeschrittenen metastasierenden Melanomen (Krankheit mit Ableger in inneren Organen) kann die Krankheit langfristig zum Verschwinden gebracht werden. Wenn dies länger als fünf Jahre gelungen ist, darf man durchaus von einer Heilung sprechen. \*



● **Prof. Reinhard Dummer** ist stv. Direktor der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich und Leiter des Hautkrebszentrums. Er ist spezialisiert auf physikalische Therapiemassnahmen wie Laser- und Radiotherapie sowie systemische Behandlungen.

## Wunderkraut

Des einen Freud, des andern Leid: Dafür ist Löwenzahn das beste Beispiel. Man lobt ihn als Frühlingskur für den Körper – oder rückt ihm mit der Harke zu Leibe.

**T**inu, aus dem Kanton Bern stammend, sagt Söiblueme. Anita, irgendwo um Zürich herum angesiedelt, sagt Chrottepösche. Ihr Mann aus dem Aargauer Mittelland sagt Weifäcke. Eine Freundin aus dem Saarland hat sie Bett-saicher genannt und einen köstlichen Salat daraus gemacht: mit einer schön cremigen Salatsauce mit Salz und Pfeffer, Essig, Öl, etwas Bouillon, tüchtig Senf und einem guten Schluck Rahm und hart gekochten Eiern (durch ein Sieb drücken und zur Sauce geben). Am Schluss hat sie noch kross gebratene Speckwürfeli über den Salat gestreut.

Löwenzahn ist ein wunderbares Wort, mit dem sich die Dialektvielfalt virtuos manifestieren lässt. (Fast so schön ist die Wähe, die von Basel bis Graubünden von Wäje über Chueche zu Flade, Tünne oder Turte mutiert.) Der Löwenzahn aber ist unschlagbar, und wenn wir noch an Furzere, Sune-wirbel, Ramschfädere oder Chüebelueme denken, dann kommen wir vor lauter Suche nach den Wortschätzchen gar nicht mehr zum Essen.

Dass Taraxacum officinale sprachlich gesehen oft im Verdauungstrakt angesiedelt ist, kommt nicht von ungefähr. Löwenzahn gilt als exzellenter Entwässerer, versorgt jedoch den Organismus gleichzeitig mit wichtigen Mineralstoffen, insbesondere mit Kalzium und Kalium. In Löwenzahn

steckt etwa vierzigmal so viel Pro-Vitamin A wie im Kopfsalat, neunmal so viel Vitamin C, viermal so viel Vitamin E und achtmal so viel Kalzium.

In der Naturheilkunde spielt das Kraut eine tragende Rolle. Löwenzahn rege die Magensaftproduktion an, wirke appetitanregend und krampflösend. Wer mit dem Blutzuckerspiegel Probleme habe oder bereits an Diabetes leide, solle täglich eine Tasse Löwenzahntee trinken oder Löwenzahnwurzelextrakt einnehmen, weil es die Galleproduktion in der Leber anrege und den Fettstoffwechsel verbessere. Frischer Löwenzahnsalat ist also ein ideales Diabetiker-Gemüse. Und so wird dieses Unkraut, das in den gepflegten Gärten flächendeckend weggejätet wird – es ist ein Krampf, denn der Löwenzahn pfahlwurzelt tief –, zum wahren Wunderkraut. Was übrigens die alten Griechen ebenso wussten wie die arabischen Ärzte und die mittelalterlichen Kräuterdozenten.

Von Löwenzahnpesto über Löwenzahndip, Löwenzahnsalat, Löwenzahneis bis hin zum Löwenzahnlikör



● **Gaby Labhart**  
ist Journalistin und schreibt mit Vorliebe über Kulinarik.



und -schnaps existieren zahlreiche Rezepte, die sich mehr oder minder sinnvoll mit dem Schnäggechruu – auch so heisst Löwenzahn in gewissen Gegenden – befassen. Wenn er noch hellgrün, jung und zart ist, sollte man ihn einfach als Salat geniessen. Oder ganz klein hacken und auf einem Teller verteilen, ein frisches Stück Brot grosszügig mit Butter bestreichen und die bestrichene Seite in die gehackten Blättchen pressen. Die bleiben auf der Butter haften, werden noch mit etwas Fleur de Sel und gehacktem Ei bestreut – und als Überraschung zur Vorspeise oder zum Apéro gereicht. Wie sagen doch die berühmtesten Köche immer wieder gerne? Alles Grosse ist einfach. Hier jedenfalls trifft es für einmal zu. \*



## Für den Einkauf zu Hause.

Erleben Sie, wie einfach und zeitsparend Sie Ihren wöchentlichen Einkauf bei coop@home erledigen und schenken Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Entdecken Sie bei coop@home über 600 leckere Rezepte und lassen Sie sich bei Ihrem online Einkauf von den kreativen Menu Ideen inspirieren. Mit nur einem Klick können Sie sich die Zutaten für Ihre Lieblingsgerichte ganz einfach in den Warenkorb legen. coop@home bietet eine grosse Produktauswahl zu gleichen Preisen wie in der Filiale und beliefert Sie in der ganzen Schweiz bis an die Wohnungstüre. Verzichten Sie auf das Schleppen schwerer Einkaufstüten und geniessen Sie stattdessen schöne Tage und besondere Momente.

CHF 20.– Reduktion für Ihren online Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «LUP17D-R» im Checkout einfügen. Bon ist bis am 31.05.2017 gültig und pro Kunde einmal einlösbar.



[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

**coop**  
Für mich und dich. **@home**

## Endlich Zeit für Sport

Pensioniert – und man hat Zeit und Lust für eine sportliche Betätigung. Doch wie und womit soll man beginnen?

**S**port hat mich nie begeistert. Jetzt bin ich pensioniert und denke, dass ich doch etwas für meine Gesundheit tun müsste. Doch womit fange ich an? Woran gilt es in meinem Alter zu denken, was ist zu üben?

Welche Sportart macht Ihnen Freude? Das ist die wichtigste Frage. Wenn Sie unsicher sind, spüren Sie Ihren Interessen nach. Folgende Überlegungen können dabei hilfreich sein: Möchten Sie lieber allein oder in einer Gruppe Sport treiben? Sind Sie lieber drinnen oder draussen aktiv? Behagt Ihnen der Gedanke an einen Fitnessraum? Mögen Sie das Element Wasser? Liegen Ihnen spielerisch-gymnastische Übungen? Eher Achtsamkeitsübungen wie zum Beispiel Yoga oder Qigong? Oder möchten Sie körperlich mehr gefordert werden?

Pro Senectute beider Basel bietet Schnupperwochen und Bewegungsberatungen an, in manchen Kursen kann das Angebot auch kostenlos ausprobiert werden. Wer der Sportart nachgeht, die ihm oder ihr zusagt, wird eher motiviert bleiben. Dabei ist wichtig, dass man sich realistische Ziele setzt: lieber ein Training in der Woche einplanen als plötzlich viermal joggen gehen wollen! Das Wohltuende an regelmässigen Treffen in einer Gruppe: Man ist unter Gleichgesinn-

ten und also nicht allein – ein wichtiger und erwünschter Nebeneffekt im Angebot von Pro Senectute.

Bei jeder sportlichen Aktivität werden verschiedene Fähigkeiten trainiert: Kraft und Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Sie geben Sicherheit im Alltag und sind eine wichtige Sturzprävention. In den GymFit-Kursen von Pro Senectute kann man sich eine Grundfitness in all diesen Bereichen aneignen. Ob das Gleichgewicht schliesslich auf der Tanzfläche oder beim Balancieren über einen Baumstamm in der freien Natur geübt wird, ist zweitrangig. Hauptsache, die Aktivität macht Spass!

Schliesslich bietet uns auch der Alltag viele Möglichkeiten, in Bewegung zu bleiben: Wir können die Treppe anstatt den Lift oder die Rolltreppe nehmen, kürzere und längere Wege aus eigener Muskelkraft zurücklegen, eine Station früher aus dem Tram oder Bus steigen, die Zähne auf einem Bein balancierend putzen ...

Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene bietet das Bundes-



amt für Sport unter [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) – zu empfehlen sind Übungen auf der Internetseite [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) Wichtig: Es ist nie zu spät, um sich sportlich zu betätigen. Bewegung heisst: Wir tun unserer Gesundheit etwas zuliebe.

Die Freude an Sport und Bewegung wächst mit den kleinen und grösseren Erfolgen: Man keucht nicht mehr wegen der kleinsten Anstrengung, Velofahrten, Wanderungen oder Spaziergänge werden länger, man fühlt sich rundum fitter und wird gleichzeitig ruhiger und gelassener. \*

**Sportangebote in Ihrer Nähe :**  
Die Adresse Ihrer Pro-Senectute-Stelle finden Sie vorne im Heft.



**● Nicole Feller**  
ist Fachleiterin Sport bei Pro Senectute beider Basel, Luftgässlein 3, Postfach, 4010 Basel, Telefon 061206 44 44, Mail [info@bb.pro-senectute.ch](mailto:info@bb.pro-senectute.ch), Internet [www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)

## Traumreise statt Albtraum

Wer die Übersicht über seine Finanzen hat, kann unbelastet in den Ruhestand treten. Um finanzielle Abenteuer zu vermeiden, leistet ein Ausgabenbudget wertvolle Dienste.



**E**rst die Arbeit, dann das Vergnügen»: Das populäre Sprichwort gilt auch für die Vorbereitung des dritten Lebensabschnitts. Wer träumt nicht davon, im Ruhestand all jene Reisen zu machen, die

bisher auf der Wunschliste standen, aber aus zeitlichen Gründen immer wieder verschoben wurden? Oder man möchte ein aufwendiges Hobby pflegen, das im beruflichen Alltag meist zu kurz kam. Jetzt rückt das alles näher. Aber ist es finanziell auch

verkraftbar? Aufschluss gibt ein seriös zu erarbeitendes Ausgabenbudget. Idealerweise sollte die Planung rund zehn Jahre vor der Pensionierung beginnen. Dann lässt sich ermitteln, ob eine vorzeitige Pensionierung langfristig finanziertbar ist oder sich

INSERAT

**ERLEBE  
LUXEMBURG  
ÜBERRASCHEND  
ANDERS**

**LEBEN SIE**   
**SICH RICHTIG AUS!**

[visitluxembourg.com](http://visitluxembourg.com)

  
**VISIT  
LUXEMBOURG**

das Arbeitspensum einige Jahre vor der Erwerbsaufgabe reduzieren lässt.

Entscheidend ist die Frage, ob man den gegenwärtigen Lebensstandard auch im Ruhestand beibehalten kann. Dabei gilt es, Klarheit über die individuellen Ausgaben zu schaffen. Bei einigen Positionen braucht es Annahmen oder Schätzungen. Im detaillierten Budget wird vermerkt, ob es sich um wiederkehrende Ausgaben wie Wohnen, Steuern, Grundbedarf im Haushalt und die variablen Ausgaben für den täglichen Luxus handelt. Manche erwarten wegen des niedrigeren Einkommens nach der Erwerbsaufgabe auch tiefere Abgaben an den Fiskus. Doch mit dem gleichzeitigen Wegfallen von berufsbedingten Abzügen kann sich die Steuerrechnung letztlich fast gleich hoch präsentieren. Zu beachten gilt es auch, dass die Gesundheitskosten oder die Aufwendungen für die Freizeit nach der Pensionierung zunehmen können. Bei

einem Liegenschaftsbesitz kommen Rückstellungen für zukünftige Unterhalts- und Renovationskosten dazu.

Sind die Ausgaben vollständig eruiert, ist auch die notwendige Transparenz über die zu erwartenden Einkünfte im Ruhestand zu schaffen. Zur Verfügung stehen in der Regel die Leistungen aus der AHV und der Pensionskasse sowie das angesparte Vermögen. Es gilt zu prüfen, ob bei den Einnahmen von der maximalen AHV-Rente ausgegangen werden kann. Während die Rente der staatlichen Sozialversicherung unveränderbar ist, lassen sich die Auszahlungen aus der Pensionskasse über Einkäufe erhöhen oder über einen Teilkapitalbezug vermindern. Eine Faustregel besagt: Das Renteneinkommen sollte den Grundbedarf decken, der sich aus dem individuell erstellten Ausgabenbudget ergibt. Zur Finanzierung von Ferien und Freizeit wird demgegenüber die vorhandene Vermögenssubstanz angezapft. Je nach Budget

erlaubt dies mehr oder minder luxuriöse Varianten.

Damit man sich im Ruhestand nicht in ein finanzielles Abenteuer stürzt, das zum Albtraum wird, sind allfällige Einkommenslücken bereits im Erwerbsleben zu korrigieren. Ein zusätzlicher Vermögensaufbau über die gebundene oder freie Vorsorge der 3. Säule hilft, die Ausgaben und Einnahmen ins Gleichgewicht zu bringen. Auch kann es sinnvoll sein, die wichtigsten Ausgabenposten auf mögliche Einsparungen zu überprüfen. Nach all dieser Arbeit sind die Weichen für ein ausgeglichenes Budget gestellt: Das Vergnügen einer längst geplanten Traumreise kann beginnen. \*



● **Kurt Speck**  
ist Wirtschaftswissenschaftler, Ex-Verleger und -Chefredaktor der Handelszeitung. Er publiziert zu Finanz- und Vorsorgethemen.

INSETART



stop2go!

2 SECONDS TO REMEMBER.

2 Sekunden können ein Leben verändern – was bedeuten 2 Sekunden für Sie? Wie das Vorbild an den Schweizer Bahnhöfen gleitet der Sekundenzeiger der Mondaine/SBB Armbanduhr in 58 Sekunden ringsum, um dann für 2 Sekunden zu stoppen; der Minutenzeiger springt vorwärts und die Sekunde startet die nächste Runde.

Jetzt an jedem grösseren SBB Bahnhof oder im Fachhandel erhältlich.



**MONDAINE**  
Swiss  Watch