

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 9

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: 11.04.2026

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

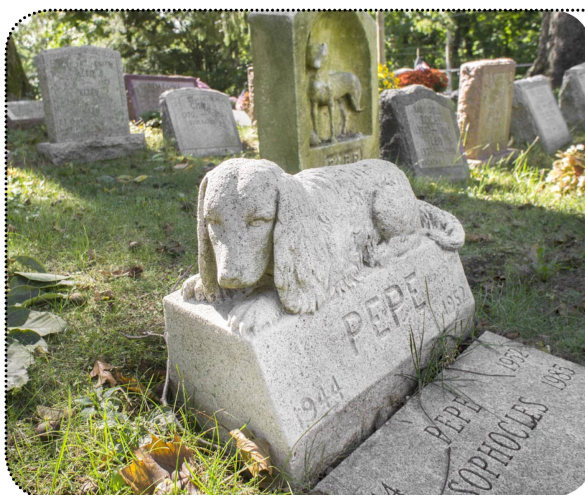
Adieu, geliebter Fido

Tiere sind oft über Jahre hinweg treue Gefährten. Viele Halterinnen und Halter wünschen sich darum einen würdigen Abschied für ihren vierbeinigen oder gefiederten Freund. Heute gibt es hierfür eine Vielzahl an Möglichkeiten.

Der Verlust eines Tieres ist für die Halterin oder den Halter häufig ein Schock und zieht eine Zeit der Trauer nach sich. Dennoch müssen sie entscheiden, was mit dem Tier nach dessen Tod geschehen soll. Hier bestehen verschiedene Möglichkeiten, deren Wahl sehr persönlich und von der jeweiligen Beziehung zum Heimtier abhängig ist.

So kann man sein Tier beispielsweise kremieren lassen. Die Verbrennung in einem Menschen-Krematorium ist allerdings nicht zulässig. Es gibt jedoch spezielle Kleintierkrematorien. Bei einer Normalkremation werden mehrere Tiere zusammen verbrannt und die Asche anschliessend in einem Gemeinschaftsgrab ausgestreut. Möchte der Eigentümer oder die Eigentümerin die Asche ihres Tieres aber zurückhaben, dann können sie sich auch für eine Einzelkremation entscheiden. In einem Stoffsäcklein, einem Holzbehältnis oder einer Urne kann man die Asche im Tierkrematorium abholen oder sie sich mit der Post nach Hause schicken lassen.

Gelegentlich haben Tierhaltende auch den Wunsch, den Leichnam ihres vierbeinigen oder gefiederten Lieblings zu begraben. Hierbei sind jedoch rechtliche Bestimmungen zu beachten. So etwa ist es vor allem wegen der Vorschriften des Gewässerschutz- und Abfallrechts verboten, verstorbene Tiere auf öffentlichem



Tier im Recht (TIR) – Rat von den Experten: Haben Sie Fragen rund um das Tier im Recht? Kontakt: info@tierimrecht.org oder Telefon 043 443 06 43. Mehr unter www.tierimrecht.org

Grund zu vergraben. Auf privatem Boden hingegen ist dies bei Tieren, die nicht mehr als zehn Kilogramm wiegen, grundsätzlich möglich.

Allerdings gibt es auch hier gewisse Einschränkungen. Nicht erlaubt ist beispielsweise die Bestattung in einem Grundwasserschutzgebiet oder in der Nähe von Quellen und Trinkwasserreservoirs. Zudem gibt es Gemeinden, die das Begraben von Tieren allgemein untersagen oder dies an weitere Voraussetzungen knüpfen. Es ist daher in jedem Fall zu empfehlen, sich vorgängig bei seiner Gemeindeverwaltung über die rechtliche Situation zu informieren. Damit ein bestattetes Tier vor dem Ausgraben durch andere Tiere geschützt ist, sollte es in eine Kiste gelegt und mindestens einen Meter tief begraben werden.

Tierhaltende haben auch die Möglichkeit, ihre Gefährten auf speziellen

Tierfriedhöfen beizusetzen. Wie auf Friedhöfen für Menschen stehen auch dort verschiedene Grabtypen zur Verfügung. So kann man das Tier beispielsweise in einer Urne, einem Holzsarg oder auch ganz schlicht in einem anonymen Grab bestatten lassen, das nicht als solches erkennbar und mit Rasen, Sträuchern oder einem Blumenbeet bepflanzt ist. Die Beisetzung erfolgt in einem würdigen Rahmen. Hierbei kann sich der Halter oder die Halterin noch einmal in aller Ruhe von ihrem Tier verabschieden. *



● **Christine Künzli** ist MLaw, stv. Geschäftsführerin und Rechtsanwältin bei der Stiftung Tier im Recht (TIR).

Mehr Sicherheit zu Hause

So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben: Kleinere und grössere Anpassungen helfen, die Wohnung sicherer zu gestalten.



Meine Frau und ich wohnen immer noch in unseren eigenen vier Wänden, und es geht uns recht gut. Natürlich möchten wir so lange wie möglich zu Hause bleiben. Unsere Frage: Mit welchen Tricks und Tipps lässt sich unsere Wohnung ohne grossen Aufwand möglichst altersgerecht einrichten?

Wohnungsanpassungen sind eine sinnvolle Prävention: Unfallkosten fallen nämlich meist deutlich höher aus als die Investitionen in mehr Sicherheit. Da zudem die Lebensqualität nach einem Unfall oft für lange Zeit beeinträchtigt ist, lohnt es sich, sich rechtzeitig Gedanken über geeignete Massnahmen zu machen.

Zunächst müssen die eigenen Bedürfnisse geklärt und die Wohnsituation geprüft werden: Welches sind – im wahrsten Sinn des Wortes – die Stolperfallen? Wo lauern Gefahren? Viele Massnahmen lassen sich ohne grossen Aufwand realisieren, grössere Anpassungen und bauliche Massnahmen müssen in einer Mietwohnung mit dem Vermieter abgesprochen werden.

Erste Massnahmen

- * Teppiche entfernen oder mit Klettverlegeband oder Gleitschutzunterlage fixieren

- * Unnötige Möbel wegstellen und Gehwege in der Wohnung definieren
- * Stromkabel nur der Wand entlang führen; wenn möglich unter Randleisten versteckt
- * Beleuchtung verbessern: helleres Licht, mehr Lichtquellen, evtl. Bewegungsmelder installieren
- * Sitzhöhe von Betten, Sofa und Stühlen anpassen
- * Schlafzimmer möglichst nah zum Bad verlegen
- * Treppenstufen mit Farben kennzeichnen; nicht verleimte Teppiche auf Treppen entfernen

Alltagshilfen

- * Haltegriffe, Badebrett, eventuell Wannverkürzer und Antirutschstreifen in der Badewanne
- * Dusche ohne Schwelle; dafür mit Sitz oder Hocker
- * Transportwagen für Wäschekorb, Bücher, Geschirr etc.; ist gleichzeitig Gehhilfe
- * Über Türschwellen Rampen anbringen
- * Fernbedienung für Licht, Rollläden etc.

- * Kleine Waschmaschine in der eigenen Wohnung

Bauliche Massnahmen

- * Treppenlift
- * Türschwellen entfernen
- * Badewanne durch Dusche mit flachem Einstieg ersetzen
- * Handläufe auf beiden Seiten einer Treppe anbringen

Persönliche Sicherheit

- * Notruf
- * An der Haustür Doppelzylinder anbringen (im Notfall kann so die Tür von aussen geöffnet werden)
- * Mobile Gegensprechanlage (unnötige Wege sparen)
- * Zunehmend gefragt und immer vielfältiger sind elektronische Assistenz- oder Komfortsysteme, die Kontrollfunktionen übernehmen und je nach Situation Alarm auslösen *

Beratung in Ihrer Nähe

Die Adresse der Pro-Senectute-Beratungsstelle in Ihrer Region finden Sie ganz vorne in diesem Heft.



● Dieter Sulzer

ist Leiter der Pro-Senectute-Bibliothek und bei der Geschäfts- und Fachstelle von Pro Senectute Schweiz zuständig für das Thema Wohnen im Alter.

Was heisst «Big Data»?

Wenn Computer die riesigen Datenmengen analysieren, die wir tagtäglich produzieren, erkennen sie oft Zusammenhänge, die uns bisher gar nicht bewusst waren. Das ist manchmal praktisch, manchmal aber auch unheimlich.

Die Geschichte machte 2012 Schlagzeilen: Ein Vater beklagte sich bei einer Ladenkette in Minneapolis (USA) über Werbung für Umstandskleider und Babyaccessoires, welche diese an seine sechzehnjährige Tochter schickte: «Was fällt Ihnen ein? Wollen Sie meine Tochter etwa zu einer Schwangerschaft ermutigen?» Der Filialleiter entschuldigte sich. Zwei Wochen später wollte er sich erneut entschuldigen, doch der Vater unterbrach ihn: «Unterdessen habe ich erfahren, dass meine Tochter tatsächlich schwanger ist.»

Wie kommt es, dass die Ladenkette früher als der Vater eine Schwangerschaft vermutete? Die Marketingabteilung hatte die Daten der Online-Einkäufe und das Einkaufsverhalten mit Kunden- und Kreditkarten aller Kundinnen ausgewertet. Dann analysierte der Computer, was Frauen, die Babyartikel kauften, in den Monaten davor erstanden hatten – also vermutlich während der Schwangerschaft. Damit konnten die Rechner die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft für jede einzelne Kundin berechnen. Die entsprechende Werbung wurde manchmal verschickt, bevor die Kundin selbst eine Schwangerschaft vermutete.

Diese Geschichte beschreibt die wesentlichen Eigenschaften von «Big Data». Aufgrund der Digitalisierung stehen massiv mehr Daten zur Verfü-



gung als noch vor wenigen Jahren. Diese Daten können immer schnellere Computer immer kostengünstiger analysieren – und mit den sichtbar werdenden Mustern lassen sich Vorhersagen aller Art treffen.

Was heisst das konkret? Im Jahr 2013 verarbeitete die Firma Google 100 Petabyte Daten pro Tag – das entspricht ungefähr der viertausendfachen Datenmenge aller gedruckten Bücher in der US-Kongressbibliothek. Im Jahr 2015 wurden über 100 Milliarden Kreditkartentransaktionen getätigt. Auf Facebook werden pro Stunde über 10 Millionen neue Fotos gepostet – inklusive Informationen darüber, wann und wo diese aufgenommen wurden und wer auf dem Bild zu sehen ist. Auch die vielen mit dem Internet verbundenen Alltagsgegenstände («Internet der Dinge») liefern Unmengen an auswertbaren Informationen, welche Computer

automatisiert nach Zusammenhängen und Mustern durchsuchen können.

So lassen sich etwa aufgrund von Handybewegungsdaten Verkehrsflüsse erkennen und künftige Staus voraussagen. Die Analyse von Musik- und Bücherkäufen erlaubt es, Vorlieben zu erkennen und Empfehlungen abzugeben. Erwähnungen in sozialen Netzwerken sowie automatische Gesichtserkennung ermöglichen es, zu erfassen, wer wen kennt.

Eine solche automatisierte Mustererkennung macht – je nach Sichtweise – gewisse Abläufe effizienter oder gefährdet Arbeitsplätze. So weiss der Online-Shop unter Umständen besser, was mir gefallen könnte, als die Verkäuferinnen und Verkäufer im Laden um die Ecke.

Big Data wird mit der Erfindung des Mikroskops oder des Fernrohrs verglichen: Es ermöglicht Einsichten in Welten, die uns bisher verborgen waren. Wesentlich ist aber: Big Data zeigt nur Zusammenhänge auf. Diese zu erklären und zu nutzen, liegt nach wie vor in der Verantwortung der Menschen. *

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.

Bis zu 84% Rabatt!

Jetzt Probe lesen, sparen und gewinnen!

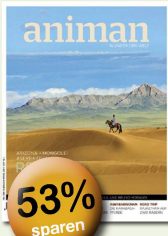
- 1. Preis 1 x Masterpiece Chrono Skeleton im Wert von Fr. 7500.-
- 2. und 3. Preis je eine Aikon Lady im Wert von Fr. 1900.-
- 4. und 5. Preis je eine Pontos Day Date im Wert von Fr. 1850.-

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

www.abo24.ch



Grosser Wettbewerb
Gesamtwert von **Fr. 15 000.-**
MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse



Talentierte Fotoreporter im Dienste aussergewöhnlicher Bilder. 2 Ausgaben für nur Fr. 15.- statt Fr. 32.-*



Wissen, was wichtig ist. 10 Ausgaben für nur Fr. 25.- statt Fr. 48.-*



Das führende Magazin für Bio- und Naturgarten. 3 Ausgaben für nur Fr. 15.- statt Fr. 25.50*



Blick – der Blick der Schweiz. 50 Ausgaben für nur Fr. 35.- statt Fr. 125.-*



SonntagsBlick – Keiner bringt's wie wir. 13 Ausgaben für nur Fr. 25.- statt Fr. 50.70*



Unterhaltsam, spannend und nützlich. 12 Ausgaben für nur Fr. 25.- statt Fr. 46.80*



Der intelligente Freizeit-Spass mit sensationellen Preisen. 8 Ausgaben für nur Fr. 20.- statt Fr. 28.-*



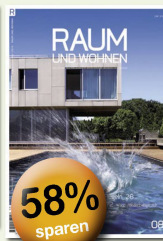
Für Ihren Umbau nach Plan. 5 Ausgaben für nur Fr. 20.- statt Fr. 42.50*



Grösste unabhängige Kochzeitschrift der Schweiz: Raffiniert, einfach & schnell. 5 Ausgaben für nur Fr. 29.- statt Fr. 39.-*



Die grösste Schweizer Fachzeitschrift rund um Computer, Smartphone & Co. 6+1 Ausgaben für nur Fr. 25.- statt Fr. 38.-*



Schweizer Magazin für Wohnen, Architektur und Design. 5 Ausgaben für nur Fr. 20.- statt Fr. 47.50*



Lesen, was mich bewegt. 6 Ausgaben für nur Fr. 19.90 statt Fr. 40.20*



Das aktuellste wöchentliche TV-Magazin der Schweiz. 10 Ausgaben für nur Fr. 20.- statt Fr. 45.-*



Wander- und Freizeittipps für die ganze Familie. 3 Ausgaben für nur Fr. 20.- statt Fr. 44.40*



Die grosse Reise-freiheit. 5 Ausgaben für nur Fr. 20.- statt Fr. 40.-*



Die grösste Familien- und People-Zeitschrift der Schweiz. 10 Ausgaben + 2 x Style für nur Fr. 25.- statt Fr. 60.80*



Das Magazin über das gute Leben auf dem Land. 3 Ausgaben für nur Fr. 15.- statt Fr. 24.-*



Das grösste Fashion- & Celebrity-Magazin der Schweiz. 6 Ausgaben für nur Fr. 20.- statt Fr. 35.40*



Relevante News und intelligente Unterhaltung. 10 Ausgaben für nur Fr. 20.- statt Fr. 47.-*



Die grösste abonnierte Tageszeitung der Schweiz. 30 Ausgaben für nur Fr. 20.- statt Fr. 123.50*



Mehr Lesespass für die ganze Familie. 12 Ausgaben für nur Fr. 25.- statt Fr. 60.-*



Die unbequeme Stimme der Vernunft. 5 Ausgaben für nur Fr. 25.- statt Fr. 42.50*



Das Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung. 5 Ausgaben für nur Fr. 30.- statt Fr. 30.-*



Das Magazin für ein genussvolles Leben. 12 Ausgaben für nur Fr. 50.- statt Fr. 82.80*

Ihr Profiter- und Gewinncoupon

✓ Ja, ich möchte folgende/n Titel zur Probe lesen und dabei bis zu 84% sparen. Zusätzlich nehme ich automatisch am Gewinnspiel teil!

Bitte gewünschte/r Titel ankreuzen:

- Animan
- LE MENU
- Schweizer LandLiebe
- Beobachter
- PCtipp
- Style
- Bioterra
- RAUM UND WOHNEN
- SonntagsZeitung
- Blick
- Reader's Digest Schweiz
- Tages-Anzeiger
- SonntagsBlick
- TELE
- Tiwelt
- GlücksPost
- SCHWEIZ Das Wandermagazin
- Weltwoche
- GlücksPost Super-Rätsel
- WOHNMOBIL & CARAVAN
- Zeitlupe
- Umbauen und Renovieren
- Schweizer Illustrierte
- 50plus

Ich wähle 2 Probeabos und erhalte somit einen 10-Franken-Gutschein von Migros.

Vorname

Name

Strasse, Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail



Oder schneller gehts unter:

www.abo24.ch

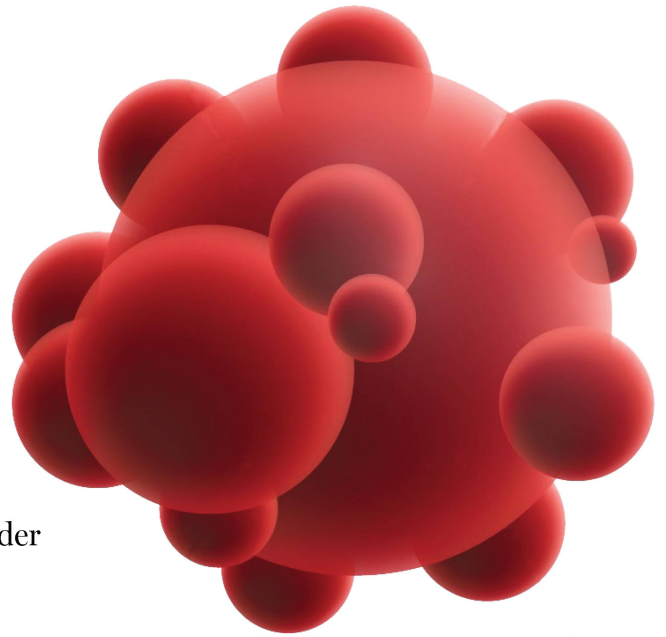
Coupon einsenden an: abo24, Leserservice, Postfach, 8099 Zürich

Teilnahmebedingungen: Jeder Bestelltalon nimmt an der Verlosung teil. Die Teilnahme ist unabhängig von einer Bestellung. Nur Wettbewerbsteilnahme auch kostenlos unter www.abo24.ch. Unfrankierte oder ungenügend frankierte Einsendungen werden von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein wohnhafte Personen. Das Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre. Die Daten der Teilnehmer werden vertraulich behandelt. Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, dass ihre Kontaktdaten von ShareMedia GmbH und deren Partnern zu Werbe- und Marketingzwecken verwendet werden können. Teilnehmer können dies durch eine Mitteilung an ShareMedia GmbH verhindern oder stoppen. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Der Preis kann nicht übertragen und nicht in bar ausbezahlt werden. Über den Wettbewerb und die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmechluss ist der 31.12.2017.

*Im Vergleich zum Einzelkauf. Gilt nur für Neuabonnenten in der Schweiz. (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten.)



Wenn das Blut gerinnt



Verklumpt das Blut in den Gefässen, kann dies zu Thrombosen führen. So reagieren Sie richtig, wenn der Verdacht eines Gerinnsels auftritt.

Was bedeutet «Thrombose» und wie kommt es dazu?

Von einer Thrombose sprechen wir, wenn das Blut in den Arterien oder Venen gerinnt und sie verstopft. Am häufigsten passiert dies in den Beinvenen. Das Blut verklumpt, es kommt zu einer Schwellung und eventuell zu Schmerzen. Löst sich ein solcher Blutklumpen, kann er ein Lungengefäss verschliessen und eine lebensbedrohliche Lungenembolie verursachen. Zu den Risikofaktoren für Thrombosen gehören schwere Krankheiten wie Krebs, die Einnahme von Hormonen, das Alter, angeborene oder erworbene Gerinnungsstörungen, Bewegungsmangel mit Ruhigstellung der Beine (Gips), Operationen oder Schwangerschaft.

Wieso ist beim Reisen, speziell mit dem Flugzeug, das Thromboserisiko erhöht?

Damit es zu einer Thrombose kommen kann, braucht es in der Regel Risikofaktoren wie oben beschrieben oder Risikosituationen. Risikosituationen treten vor allem dann ein, wenn sich der Körper nicht bewegt. Das Blut zirkuliert nicht mehr und es verklumpt. Beim Reisen erhöht die Bewegungsarmut durch das lange Sitzen das Risiko und kann zu einer Thrombose führen. Vor allem im Flugzeug, aber auch in Cars sitzen wir meistens sehr lange, ohne uns zu bewegen.

Helfen Blutverdünner oder Aspirin?

Mit einem blutverdünnenden Medikament schützen müssen sich jene Menschen, welche Risikofaktoren aufweisen und/oder schon einmal eine Thrombose hatten. Risikofaktoren sind Unbeweglichkeit über 24 Stunden, Flug- und Autoreisen über mehr als sechs bis acht Stunden oder die Erholungsphase nach Operationen. Ein Blutverdünner muss nicht mehr zwingend gespritzt werden, sondern wird in Form einer Tablette eingenommen. Er bietet Schutz für die nächsten 24 Stunden. Aspirin senkt das Thromboserisiko auch, aber deutlich geringer. Für einen sicheren Schutz reicht

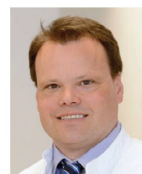
das nicht. Bei jenen Personen, die noch nie eine Thrombose hatten und auch keine Risikofaktoren aufweisen, genügt beim Reisen viel trinken, regelmässig die Beine bewegen und Kompressionsstrümpfe anziehen.

Was sollte man bei verdächtigen Symptomen tun?

Bei Schwellung, Rötung und neuen, nicht erklärbaren Schmerzen in den Beinen ist ein Arzt aufzusuchen. Heute kann man im Blut die D-Dimere bestimmen. Bei einem Normwert ist eine Thrombose praktisch ausgeschlossen. Ist der Wert jedoch erhöht, muss ein Gefässultraschall, eine sogenannte Duplexsonographie, durchgeführt werden, um die Thrombose aktiv zu suchen oder auszuschliessen. Erhöhte D-Dimere haben viele Ursachen.

Hilft es, die Krampfadern zu entfernen?

Krampfadern führen nur sehr selten zu einer tiefen Beinvenenthrombose. Die Behandlung der Krampfadern zum Thromboseschutz ist daher nur bei ausgewählten Patientinnen und Patienten sinnvoll. Kommt es zu einer Entzündung der Krampfadern (Phlebitis), ist je nach Ausdehnung die Behandlung mit einem Blutverdünner ratsam. Die Venenentzündung stellt eine Thrombose in den oberflächlichen Venen dar. Von dort könnte sie ins tiefe Venensystem einwandern und eine gefährliche Lungenembolie auslösen. Da Venenentzündungen meist wieder auftreten, empfehlen wir, die betroffenen Krampfadern aktiv zu behandeln, sei es, sie zu verschliessen oder durch eine Operation zu entfernen. *



● Christian Regli

ist Gründer und Mitinhaber des Zentrums für Gefässmedizin Mittelland mit Hauptsitz in Aarau. Er ist zudem Hauptverantwortlicher für den Aussenstandort des Zentrums in Zofingen. www.angiologie-aargau.ch

Wird mir die Betreuung meiner Mutter bei der AHV-Rente angerechnet?

Nachdem meine Kinder nicht mehr auf meine Betreuung angewiesen sind, wollte ich eigentlich im Beruf wieder Fuss fassen. Doch es kam anders. Seit etwa einem Jahr pflege und betreue ich meine an einem Hirnschlag erkrankte Mutter. Ich möchte nicht, dass sie ins Heim muss. Erhalte ich dafür eine Gutschrift bei meiner zukünftigen AHV-Rente?

Grundsätzlich wird die AHV-Rente auf der Grundlage der einbezahlten AHV-Beiträge berechnet. Die gesetzlichen Bestimmungen sehen hingegen auch vor, dass bei der Rentenberechnung zusätzlich für jedes Jahr Erziehungs- und Betreuungsgutschriften angerechnet werden können (aktuell CHF 42 300.–).

Die Anrechnung von Betreuungsgutschriften setzt zunächst voraus, dass die pflegebedürftige Person Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung mittleren oder schweren Grades der AHV/IV

oder der Unfall- oder Militärversicherung hat. Eine leichte Hilflosigkeit genügt nicht. Bei der pflegebedürftigen Person muss es sich zudem um eine Verwandte handeln. Als Verwandte gelten Eltern, Kinder, Geschwister und Grosseltern sowie Ehegatten, Schwiegereltern und Stiefkinder. Weiter wird vorausgesetzt, dass die pflegebedürftige verwandte Person in der Nähe der pflegenden Person wohnt. Diese Bedingung ist erfüllt, wenn die pflegende Person nicht mehr als 30 Kilometer von der pflege-

INSERAT

Begleitete Wander- und Veloreisen vom führenden Spezialisten

Mit professionellen baumeler-Reiseleitern unterwegs auf der ganzen Welt.

baumeler

Echt unterwegs.



Wandern

- >> **Zypern Wandern & Baden** > Webcode 287
15 Tage am 23.09.2017* ab CHF 2290
- >> **Zakynthos** > Webcode 002
8 Tage jeweils am 25.09./02.10.2017* ab CHF 1590
- >> **Korcula** > Webcode 075
8 Tage jeweils am 16.09./07.10.2017* ab CHF 1970
- >> **Algarve** > Webcode 237
8 Tage jeweils am 09.09.*/30.09.*/
15.10.*/26.12.2017* ab CHF 1670
- >> **Costa Vicentina** > Webcode 243
8 Tage jeweils am 16.09./07.10.2017* ab CHF 1990
- >> **Ibiza** > Webcode 220
8 Tage am 08.10.2017* ab CHF 1990
- >> **Malta** > Webcode 259
8 Tage jeweils am 14.10./04.11.2017 ab CHF 1910
- >> **Ostpeloponnes** > Webcode 016
10 Tage am 12.10.2017* ab CHF 2290

*garantierte Abreise



Velo

- >> **Ardèche und Provence** > Webcode 890
7 Tage am 04.09.2017* ab CHF 2190
- >> **Veloparadies Mallorca** > Webcode 680
8 Tage am 01.10.2017* ab CHF 2250
- >> **Bikeabenteuer Patagonien** > Webcode 885
19 Tage am 04.11.2017* ab CHF 8790

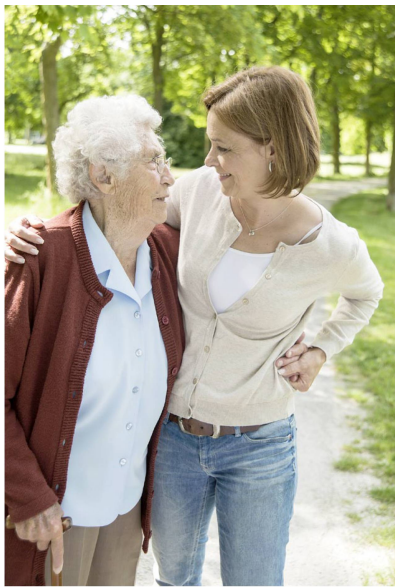
*garantierte Abreise

Bestellen Sie noch heute die Gratis-Kataloge unter >> www.baumeler.ch

Mit Baumeler echt unterwegs: Wandern & Velo | Trekking & Bike | Malen & Erleben | City Explorer | Winterträume



Find us on Facebook



© mauritius images, Sonja Ruckstuhl

bedürftigen Person entfernt wohnt oder nicht länger als eine Stunde braucht, um den entsprechenden Weg zurückzulegen.

Sollte Ihre Mutter Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung mittleren oder schweren Grades haben, haben Sie Anspruch auf eine Betreuungsgutschrift, vorausgesetzt, Ihre Kinder haben das 16. Altersjahr bereits erreicht. Sollte dies nicht der Fall sein, hätten Sie weiterhin Anspruch auf Erziehungsgutschriften. Diese werden nämlich für diejenigen Jahre angerechnet, in denen jemand die elterliche Sorge über eines oder mehrere Kinder unter 16 Jahren ausübt. Dies bedeutet, dass ein Anspruch auf Betreuungsgutschriften nur für diejenigen Jahre besteht, in denen keine Erziehungsgutschriften angerechnet werden.

Betreuungsgutschriften können längstens zum 31. Dezember des Kalenderjahres, das dem Eintritt des Rentenalters vorangeht (d. h. Männer 65, Frauen 64), angerechnet werden. Personen, die selbst bereits im Rentenalter stehen und weiter Betreuungsaufgaben wahrnehmen, können sich also keine Betreuungsgutschriften mehr anrechnen lassen.

Bei verheirateten Personen wird die Betreuungsgutschrift zudem während der Ehejahre aufgeteilt und je zur Hälfte den Ehegatten angerechnet; analog der Aufteilung der Erziehungsgutschriften. Sollten Sie verheiratet sein, wird die Betreuungsgutschrift zwischen Ihnen und Ihrem Mann aufgeteilt. Angenommen, Sie haben auch noch eine ledige Schwester, die sich um Ihre pflegebedürftige Mutter kümmert, erhalten Sie, Ihr Mann und Ihre Schwester je einen Drittel der Betreuungsgutschrift.

Betreuungsgutschriften müssen jedes Jahr bei der kantonalen AHV-Ausgleichskasse im jeweiligen Wohnsitzkanton neu angemeldet werden. Das Gesuch um Gutschriften muss von der betreuenden und der betreuten Person unterzeichnet sein. Sollte Ihre Mutter noch keine Hilflosenentschädigung beziehen, wäre es möglicherweise sinnvoll, den Anspruch abklären zu lassen. *



● **Djordje Rajic**

ist Jurist im Rechtsdienst der SVA Aargau und vor allem für AHV, IV, EL und Familienzulagen zuständig.

INSERAT

Krillöl

Reich an Omega-3
leicht assimilierbar
(DHA, EPA)

Flakon von 60 Kapseln zu 748 mg

Zusammensetzung für 1 Kapsel: Omega-3 Fettsäuren (165 mg), EPA (90 mg), DHA (41 mg), Phospholipide (299 mg), Omega-6 Fettsäuren (< 0.2 mg), Astaxanthin (60 µg).



Geheimnisse des Wohlbefindens

1 kaufen = +1 Gratis!

Das Vitalitäts-Geheimnis aus dem grossen Norden !

Für eine gute Funktion von Herz, Gehirn und Immunsystem muss uns unsere Nahrung mit Omega-3 und -6 versorgen, die unser Organismus selber nicht produziert.

Das Krillöl beschafft unserem Körper diese lebensnotwendigen Fettsäuren, in einem unseren Bedürfnissen angepassten Verhältnis. Dieses Öl wird Ihrem Wohlbefinden „auf die Sprünge helfen“.

Der Erfolg ist überwältigend und wir erhalten sehr viele positive Erfahrungsberichte :

„Ich nehme Ihr Krill seit 2 Monaten. Heute fühle ich mich wirklich besser. Ich habe einen klareren Kopf und ein Gedächtnis das mich überrascht.“ (Claude D., in B., 02.04.17)

„Nach einer schweren Krankheit habe ich entschieden, Ihr Krillöl zu nehmen. Jetzt schon seit mehreren Jahren, ich bin wirklich sehr zufrieden damit. Ich fühle mich wirklich besser als vorher. Ich bedaure es, dass die Ärzte oft lieber chemische Medikamente empfehlen, denn dieses Naturprodukt ist wirklich wunderbar.“ (Peter S., in R., 28.03.17)

Bel-Âge

Reich an OPC aus Traubenkernen, Spirulina + Camu-Camu

Flakon von 60 Kapseln zu 354 mg



1 kaufen = +1 Gratis!

Damit das „Schöne Alter“ anhält !

Der Sauerstoff, Symbol unseres Lebens, ist merkwürdigerweise auch der Erzfeind unserer Jugend. Er liegt Reaktionen zugrunde, welche freie Radikale produzieren und deren Überschuss dazu führt, dass wir altern.

Dank einer innovativen Synergie von natürlichen aktiven Stoffen, bekämpfen die Bel-Âge Kapseln den Überschuss dieser freien Radikalen und helfen Ihnen, rasch an Vitalität zu gewinnen und Ihre Jugend zu verlängern.

Retournieren Sie uns bitte diesen Bestellschein in einem frankierten Briefumschlag.

BESTELLSCHEIN

Ausschliesslich für Neukunden !



Für Ihr Wohlbefinden seit 1983

JA, ich profitiere von diesem Angebot und bestelle :

- 1+1** Flakons Krillöl, 2 x 60 Kaps. zu CHF 39.90 anstatt CHF 79.80
- 1+1** Flakons Bel-Âge, 2 x 60 Kaps. zu CHF 49.60 anstatt CHF 99.20

Bitte hier retournieren

Name : _____

Vorname : _____

Adresse : _____

PLZ : _____

Ort : _____

Datum : _____

Unterschrift :

Bio-Gestion SA
Imp. Champ-Colin 6
Case postale 2164
1260 Nyon 2

info@biogestion.ch
www.biogestion.ch

Tel. 0848 85 26 26