

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 12

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>

Plötzlich trinkt die Katze viel

Die Vorfahren unserer Hauskatzen stammen ursprünglich aus der Wüste. Deshalb sind sich unsere Stubentiger gewohnt, mit wenig Wasser auszukommen. Trinkt das Büsi plötzlich übermässig, kann dies auf eine Krankheit hinweisen.

Wenn die Katze plötzlich mehr Durst hat als sonst, könnte das ein erstes Anzeichen einer Erkrankung sein. Eine gesunde, ausgewachsene Hauskatze trinkt innert 24 Stunden normalerweise weniger als 50 ml. Natürlich ist die Menge an benötigtem Wasser auch von äusseren Begebenheiten abhängig. Der grösste Einfluss auf die Trinkmenge hat das Futter. Je nach Menge des Feucht- oder Trockenfutters kann die Wasseraufnahme unterschiedlich hoch sein. Je mehr Trockenfutter die Katze frisst, desto höher ist ihr Bedarf an Wasser. Freigängerkatzen, die Mäuse jagen, nehmen sehr viel Wasser über ihre Beute auf und decken ihren Wasserbedarf somit mehrheitlich über diese Nahrung.

An heissen Sommertagen wird die Katze mehr trinken als im Winter. Kurzfristig einen erhöhten Wasserbedarf hat sie auch, wenn sie Durchfall hat oder erbrechen muss.

Normalerweise leckt die Katze etwas Wasser aus der Trinkschale und geht dann weiter. Wenn das Gefäss plötzlich sehr schnell leer ist, sollte man die Trinkmenge über ein paar Tage hinweg kontrollieren. Ideal ist es, wenn die Wasseraufnahme pro 24 Stunden gemessen wird. Füllen Sie die Wasserschale mit einer abgemessenen Menge Wasser auf. So behalten Sie den Überblick.



- › Für eine 4-kg-Katze: 2 dl Wasser am Tag
- › Für eine 5-kg-Katze: 2,5 dl Wasser am Tag
- › Für eine 6-kg-Katze: 3 dl Wasser am Tag

Bei Freigängerkatzen kann es sehr schwierig sein, die Trinkmenge zu kontrollieren. Denn sie lieben es, an verschiedenen Orten zu trinken. Sei dies nun am Wasserhahn, an Pflanzentöpfen, aus der Giesskanne oder aus einem Brunnen.

Mit der gesteigerten Wasseraufnahme wird jedoch auch vermehrt Urin abgesetzt. Wenn das Katzenkistchen plötzlich schneller voll ist, kann

dies auch ein Hinweis auf vermehrten Durst sein.

Anzeichen für eine Erkrankung

Falls Ihre Katze von einem Tag auf den anderen mehr trinkt oder das Katzenkistchen mehr Urin aufweist, sollten Sie Ihren Stubentiger vom Tierarzt oder der Tierärztin untersuchen lassen. Wenn eine Katze mehr als 0,5 dl pro kg am Tag säuft, spricht man von einer Polydipsie (krankhaft gesteigerter Durst). Durst und vermehrter Urinabsatz können über 20 verschiedene Ursachen haben. Die drei häufigsten Ursachen bei der Katze sind folgende Krankheiten:

- › Diabetes (Blutzuckererkrankung)
- › Nierenerkrankung
- › Schilddrüsenüberfunktion

Eine Urinuntersuchung bringt Aufschluss, ob die Katze tatsächlich mehr trinkt und daher einen wässrigen Urin hat. Im Urin kann auch der Zuckergehalt untersucht werden. Mittels einer Blutuntersuchung kann man überdies feststellen, ob die Nierenwerte, der Blutzucker und das Schilddrüsenhormon in der Norm sind. Eine frühe Behandlung dieser Krankheiten erhöht die Lebensdauer und die Lebensqualität Ihrer Katze.*



● Mirjam Kündig

ist Tierärztin in Zürich und macht auch Hausbesuche.
077 422 08 42
www.flyingdogtor.ch

Was ist Netflix?

Mit dem Internet wird das Film- und Fernsehangebot noch grösser und flexibler nutzbar. Es wird aber auch globaler, und die verschiedenen Möglichkeiten sind schwieriger zu durchschauen.

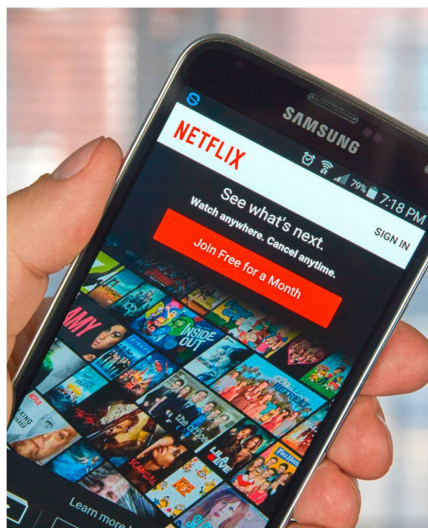
Felix mahnt zur Eile: «Dauert es noch lange bis zur Postautostation? Ich will heute Abend meinen Krimi nicht verpassen!»

Erwin lacht: «Hast du keinen Videorekorder?» – «Doch, aber ich habe vergessen, die Sendung zu programmieren», entgegnet Felix. «Ich habe zwar keinen Videorekorder zu Hause, aber du kannst deine Serie jederzeit bei mir schauen», mischt sich Regula ein. «Verflix, wie schaffst du denn das schon wieder?», fragt Erwin erstaunt. «Mit verflix hast du es fast erraten: Netflix heisst ein Teil meiner Lösung!», sagt Regula und lacht.

Die Art und Weise, wie wir bewegte Bilder konsumieren, hat sich immer wieder verändert. Die ersten Filme waren ausschliesslich zu bestimmten Zeiten im Kino zu sehen. Aktualitäten konnten nur mit einer Verzögerung gezeigt werden, denn die entsprechenden Filme mussten erst hergestellt und ins Kino gebracht werden.

Im Vergleich dazu war das Fernsehen ein Quantensprung: Es brachte die bewegten Bilder in die gute Stube, und die Funkübertragung ermöglichte Liveschaltungen aus der ganzen Welt. Spezielle Fernsehkabelnetze boten noch mehr und auch geografisch weit entfernte Sender oder kostenpflichtige Filmkanäle.

Bei all diesen Angeboten war man jedoch als Zuschauerin oder Zuschauer immer an den Zeitpunkt der Ausstrahlung gebunden. Erst der Videore-



korder machte es möglich, Sendungen aufzunehmen und später anzuschauen. Es entstanden Videotheken, in denen man Videokassetten und später DVD mit Filmen ausleihen konnte – aber nach einer gewissen Leihdauer auch wieder zurückbringen musste.

Mit dem Internet wird nun nicht nur die Rückgabe von ausgeliehenen Filmen überflüssig. Einmal mehr ändern sich technische und wirtschaftliche Abläufe. Statt der bisherigen Spezialkabel für Telefon und Fernsehen genügt ein einziges Internetkabel, um alle Arten von Daten wie Mails, Webseiten, Telefongespräche und eben bewegte Bilder ins Haus zu bringen. Spezialisierte Computer im Internet können das gesamte Fernsehangebot auf Vorrat aufnehmen – eine einzige Aufnahme genügt für alle angeschlossenen Haushalte. Damit

werden Videorekorder zu Hause überflüssig.

Netflix als derzeit grösste Videothek im Internet ist 2017 mit Ausnahme von vier Ländern weltweit abonnierbar. Dank Big Data kennt das Unternehmen die Vorlieben der Kundschaft immer besser und will im Jahr 2018 für acht Milliarden Dollar eigene Serien und Filme herstellen lassen. Neben Netflix versuchen auch Unternehmen aus anderen Branchen Teile des lukrativen Marktes zu gewinnen, indem sie mehrere Dienste gebündelt anbieten. Viele grosse Internetanbieter wie Swisscom oder UPC betreiben eigene Videoangebote im Netz, auch der Hardwarehersteller Apple ist im Videoverleih und -verkauf tätig. Zudem existieren verschiedene kleinere Firmen wie Zattoo, Wilmaa oder Teleboy, die Abos für Fernsehen und Filme per Internet anbieten. Für Nutzerinnen und Nutzer wird mit dem Internet das Angebot somit grösser und attraktiver, aber auch schwieriger zu durchschauen.

«Das ist mir für heute zu kompliziert», meint Felix beim Warten aufs Postauto, «wollen wir heute Abend nicht einfach alle gemeinsam ins Kino gehen?» *



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

Das Leben unbeschwert geniessen – dank dem Notruf von SmartLife Care.

Mit dem Notruf von SmartLife Care, geniessen Sie Ihre Unabhängigkeit – und holen bei Bedarf sofort Hilfe. Rund um die Uhr! Auch mit GPS-Ortung erhältlich für unterwegs.



reddot design award
winner 2017

Mehr Informationen zu SmartLife Care gibt es unter der Gratis-Hotline 0800 84 37 27 sowie unter www.smartlife-care.ch

Die eigene Zukunft regeln, bevor es zu spät ist

Ein Vorsorgeauftrag stellt sicher, dass im Fall einer Urteilsunfähigkeit der eigene Wille umgesetzt wird. Damit stehen Betroffene rechtlich auf der sicheren Seite.

Ich erledige für meine Mutter – sie hat weder Vermögen noch Hauseigentum – die Administration und besitze von ihr eine Bankvollmacht. Meine Fragen: Was kann meine Mutter mit einem Vorsorgeauftrag regeln? Braucht sie zusätzlich zur Bankvollmacht einen Vorsorgeauftrag? Könnte sie mit diesem mögliche Massnahmen der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB umgehen?»

Mit einem Vorsorgeauftrag kann Ihre Mutter regeln, wer sie in Alltagshandlungen vertreten soll, falls sie urteilsunfähig würde. Diese Vertretung umfasst drei Bereiche:

- › die Personensorge (körperliches, geistiges und seelisches Wohl)
- › die Vermögenssorge (Verwaltung der Vermögenswerte)
- › die Vertretung im Rechtsverkehr (Verträge unterschreiben und kündigen, Post öffnen)

Diese drei Bereiche können an verschiedene Personen delegiert oder an eine Person übertragen werden. Die Vermögenssorge und die Vertretung im Rechtsverkehr können auch an eine juristische Person, beispielsweise an die Bank oder ein Treuhandbüro, übertragen werden.

Ehepartner und eingetragene Partner haben seit 2013 von Gesetzes wegen ein Vertretungsrecht für Alltagshandlungen. Darum empfiehlt sich ein Vorsorgeauftrag vor allem

- › für verheiratete Paare oder eingetragene Partnerschaften mit Liegenschaften und Wertschriften: Für aussergewöhnliche Rechtshandlungen, wie zum Beispiel einen Liegenschaftsverkauf, wird ansonsten ein Beistand ernannt, der die urteilsunfähige Person für dieses Rechtsgeschäft vertritt.
- › für Alleinstehende und Konkubinatspaare, die ihre Vertretungsperson (z.B. ihren Konkubinatspartner oder ihre Kinder) bei Urteilsunfähigkeit selber bestimmen wollen.
- › für verheiratete Paare oder eingetragene Partnerschaften, die an erster Stelle ihren Partner aufführen und an zweiter Stelle eine weitere Vertretungsperson bestimmen möchten.

Deshalb ist es ratsam, dass Ihre Mutter zusätzlich einen Vorsorgeauftrag schreibt. So kann sie Sie als Vertretungsperson bestimmen, falls sie einmal urteilsunfähig würde.

Kinder haben von Gesetzes wegen nicht automatisch ein Vertretungsrecht.

Damit ein Vorsorgeauftrag rechtsgültig ist, muss er wie ein Testament von Hand geschrieben oder notariell beurkundet werden. Es gibt verschiedene Vorlagen, die zum Abschreiben verwendet werden können. Diese Vorlage sollte die drei oben erwähnten Bereiche – Personensorge, Vermögenssorge und die Vertretung im Rechtsverkehr – abdecken. Der Vorsorgeauftrag tritt mit Eintritt der Urteilsunfähigkeit in Kraft und endet mit Wiedererlangung der Urteilsfähigkeit oder mit dem Tod.

Den Vorsorgeauftrag kann man zu Hause an einem gut auffindbaren Ort aufbewahren. Er kann optional zusätzlich bei einer Vertrauensperson oder bei der KESB hinterlegt werden. Zusätzlich kann bei der Gemeinde registriert werden, dass ein Vorsorgeauftrag vorliegt. Bevor der Vorsorgeauftrag in Kraft tritt, muss er von der KESB «validiert» werden: Die Behörde überprüft, ob der Vorsorgeauftrag gültig ist und ob die Vertretungsperson in der Lage ist, die Vertretung zu übernehmen.

Mit einem Vorsorgeauftrag kann Ihre Mutter KESB-Massnahmen grösstenteils umgehen. Sie kann eine Vertretungsperson bestimmen, die sie im Falle einer Urteilsunfähigkeit vertritt. Eine Validierung des Vorsorgeauftrages durch die KESB findet jedoch in jedem Fall statt. *

Das Vorsorgedossier DOCUPASS mit Vorsorgeauftrag

ist für CHF 19.- erhältlich bei Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, Mail info@prosenectute.ch, Internet www.prosenectute.ch

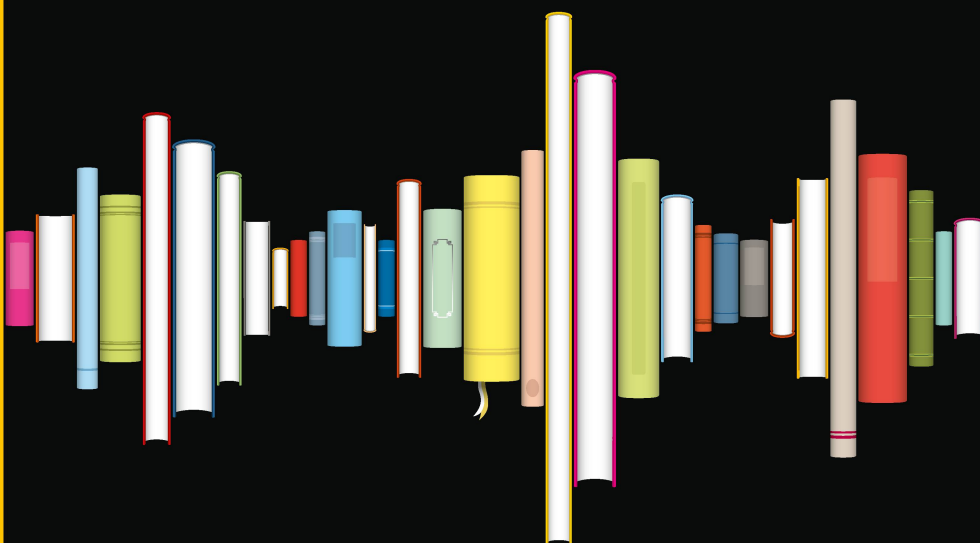
Beratung in Ihrer Nähe Die Adresse Ihrer Pro-Senectute-Beratungsstelle finden Sie vorne im Heft.



● Anja Spescha

ist Sozialarbeiterin bei Pro Senectute Kanton Zürich und Mitglied des Fachausschusses Docupass bei Pro Senectute Schweiz.
Pro Senectute Kanton Zürich, Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur, Telefon 058 451 54 00, Mail anja.spescha@psz.ch, www.psz.ch

Mit den Ohren lesen.



SCHWEIZERISCHE
BIBLIOTHEK FÜR
BLINDE, SEH- UND
LESEBEHINDERTE

**Broschüre
bereits weg?**
Jetzt gratis
anfordern unter
info@sbs.ch oder
043 333 32 32.

Wenn Ihre Augen nachlassen, lassen wir Sie nicht im Stich!

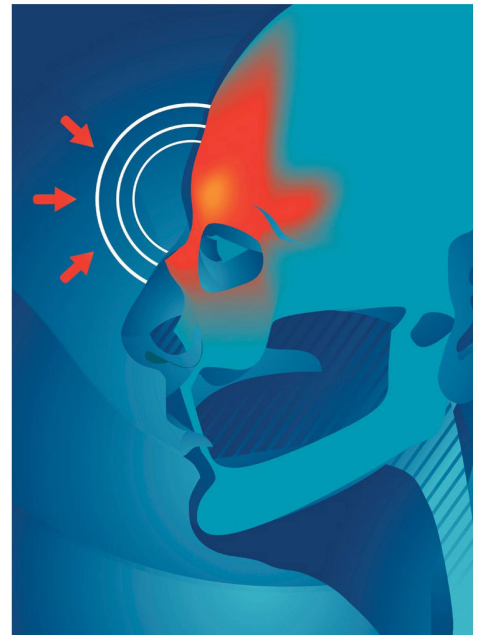
Erleben Sie weiterhin die ganze Welt der Bücher: Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung können bei uns nach Herzenslust Hörbücher, Titel in Grossdruck und E-Books ausleihen.

Ausführliche Informationen und unseren gesamten Katalog finden Sie auf unserer Website. Oder rufen Sie uns an: **043 333 32 32**

www.sbs.ch

Entzündung im Kopf

Der Mensch hat mehrere Nasennebenhöhlen, die sich meist im Rahmen einer Erkältung entzünden können. Die Stirnhöhle oberhalb der Nase kann bei Entzündungen starke Kopfschmerzen verursachen.



1 Warum entzünden sich die Stirnhöhlen? Akute Entzündungen der Stirnhöhlen sind am häufigsten eine Folge eines viralen Infektes der oberen Luftwege. Dabei verstopft die geschwollene Schleimhaut den Abflussweg aus der Stirnhöhle, und in der Höhle sammelt sich Schleim an. Dadurch entzündet sich die Schleimhaut im Innern der Stirnhöhle und verursacht oft starke Schmerzen im Bereich oberhalb der Nase, besonders beim Bücken. Chronische Entzündungen führen meist zu diskreteren Beschwerden mit verstopfter Nase, Druckgefühl im Gesicht oder störendem Schleim.

2 Was ist der Grund, dass eine akute Entzündung chronisch wird? Bei einer chronischen Entzündungsreaktion hält der Körper die Abwehrmechanismen zur Bekämpfung einer akuten Entzündung aufrecht, obwohl die Krankheitserreger an sich gar nicht mehr vorhanden sind. In dieser Situation hilft eine langfristige Therapie mit einem lokal angewandten kortisonhaltigen Nasenspray. Dieser Spray dämpft die chronische Entzündungsreaktion der Schleimhaut und kann zum Abklingen der Symptome führen. Glücklicherweise wird das in dieser Form verabreichte Kortison vom Körper kaum aufgenommen und führt nur sehr selten zu Nebenwirkungen.

3 Wie lässt sich Entzündungen der Nasennebenhöhlen vorbeugen? Die für derartige Infekte typischen Krankheitserreger werden leicht von Mitmenschen durch eine Tröpfcheninfektion übertragen. Vorbeugende Massnahmen sind schwierig zu treffen. Menschen mit Anzeichen einer Erkrankung sollten sorgfältig darauf achten, ihre Mitmenschen nicht anzuhusten. Gründliches Händewaschen oder -desinfizieren sowie der Aufenthalt in gut gelüfteten Räumen können ebenfalls helfen, das Risiko einer Erkrankung möglichst klein zu halten. Die Atemwege

sind von der Nase bis zur Lunge mit einer speziellen Schleimhaut ausgekleidet. Gewisse Menschen haben häufiger Beschwerden als andere, da je nach Veranlagung diese Schleimhaut anfälliger ist für Entzündungen.

4 Woraus besteht die Therapie? Nützt Bestrahlen mit Rotlicht und Inhalieren? Bei akuten Entzündungen hilft das Spülen der Nase mit physiologischer Salzwasserlösung in Kombination mit einem höchstens siebentägigen Einsatz eines abschwellenden Nasensprays. Nur bei Fieber oder Anzeichen von Komplikationen ist eine Antibiotikatherapie notwendig. Der Nutzen von Rotlicht und Inhalieren ist umstritten.

5 In welchen Fällen muss man Eiter und Schleim mittels Punktion entfernen? Die Stirnhöhle hat eine enge anatomische Beziehung zu den Augenhöhlen und dem Gehirn. Kommt es bei einer akuten Stirnhöhlenentzündung – trotz Einsatz hoch dosierter Antibiotika – zu einer Irritation der Hirnhaut oder einer Ausbreitung der Infektion auf das Gehirn oder die Augenhöhlen, so muss der Eiterherd punktiert werden. Diese Komplikationen treten zum Glück selten auf. Bei einer chronischen Infektion und anhaltenden Beschwerden trotz ausgeschöpfter konservativer Therapie kann eine Eröffnung der Stirnhöhle Linderung bringen. Dafür wird ein spezielles Instrument durch die Nase eingeführt und so die Narbenbildung in der Stirnregion vermieden. *

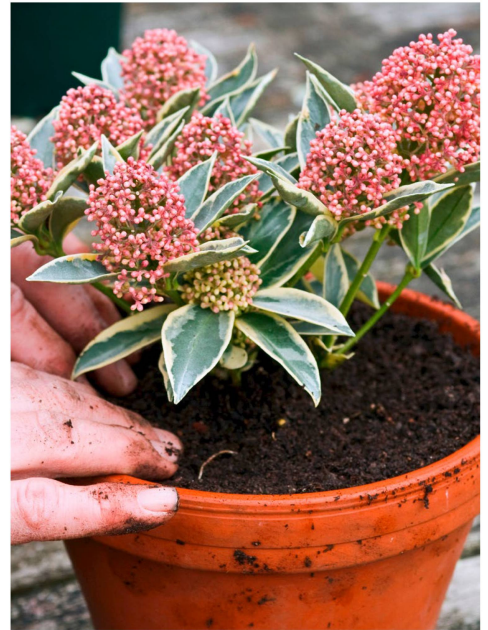


● **Yves Brand**

ist Privatdozent und Facharzt an der Klinik für Ohren-, Nasen-, Hals-, Oral-, Kiefer- und Gesichtschirurgie des Kantonsspitals Graubünden in Chur.

Farbe für den Winter

Was nebst den Klassikern wie Erika und Christrosen in Blumentöpfen auf Balkon, Terrasse und Garten für farbige Winter-Akzente sorgt. Und wie man die Pflanzen durch die kalten Monate bringt.



Für die Zeit zwischen November und März habe ich auf dem Gartensitzplatz einige Töpfe bepflanzt. Wichtig für eine blühende Winterflora sind Vorbereitung und Verpackung der Töpfe sowie die Pflege der Pflanzen.

Wie vorbereiten?

- ▶ Töpfe brauchen auch im Winter Abflusslöcher, damit sich überschüssiges Giess- und Regenwasser nicht staut. Sonst verfaulen die Wurzeln.
- ▶ Die Pflanzbehälter werden genau gleich gefüllt wie im Frühjahr. Blähton und Vlies gehören als Drainageschicht in Topf oder Kistchen. Die Gefässe zu einem Drittel damit füllen und dann Erde darübergeben.
- ▶ Bei der Erde gilt: Pflanzen, die einen sauren Boden schätzen (Farne und Skimmien), bekommen Rhododendronerde. Bei einer gemischten Bepflanzung reicht eine strukturstable Blumenerde.
- ▶ Topf und Kistchen auf Tonfüsschen oder Holzwürfel stellen, dann staut sich das Wasser nicht.
- ▶ Tontöpfe, Eternit-Balkonkistchen oder Kunststoffbehälter mit Noppenfolie und Jutestoff rundherum einpacken, Boden frei lassen, damit das Wasser abfliessen kann.

Was pflanzen?

Die aktuellen Saisontipps stammen von Bert Stankowski, Pflanzberater beim Meier Gartencenter in Dürnten ZH:

- ▶ Dankbar und sehr üppig blüht die Besenheide *Calluna vulgaris*. Es gibt sie in Rosa-, Weiss und Lila-Variationen. Das Spezielle dieser Pflanze sind ihre Knospen, die sich nicht öffnen. Darum hält sie sich prächtig bis in den Frühling hinein. Ähnlich langlebig ist das kleine Hornveilchen.
- ▶ Ein Hingucker ist das bodendeckende Purpurglöckchen (*Heuchera*) mit seinen teils marmoriert gefärbten Blättern, das in Schattierungen von Gelb, Gold, Cognac, Grün, Rot, Purpur bis Schwarz erhältlich ist.

- ▶ Die strauchig wachsende Skimmie (*Skimmia japonica* «Rubella») beschert dem Wintergarten mit ihren roten Blütenrispen kräftige Farbtupfer, und das bis Ende März. Dann erst öffnet sie ihre Knospen.
- ▶ Immergrüne Stauden wie beispielsweise der braunstielige Streifenfarn (*Asplenium trichomanes*) mit seinen gefiederten Blättchen oder der Rippenfarn (*Blechnum spicant*) sorgen mit ihren Fächerblättern für optische Abwechslung.
- ▶ Gräser wie der Blauschwengel (*Festuca glauca*) oder diverse Seggen (*Carex*) machen sich ebenfalls wunderschön als winterlicher Gartenschmuck.
- ▶ Hängender, kleinblättriger Efeu (*Hedera helix*) verleiht Topf oder Kistchen eine weitere optische Dimension.

Wie pflanzen?

- ▶ Die erwähnten Gewächse machen sich einzeln oder in der Gruppe gut. Wer einen gemischten Wintertopf (40 cm Durchmesser) mit verschiedenen der genannten Pflanzen bestückt, wählt dazu hoch, breit und hängend wachsende Pflanzen mit unterschiedlichen Blattstrukturen und/oder Blüten.

Wie pflegen?

Die erwähnten Pflanzen brauchen auch im Winter Wasser. Darum gilt: regelmässig, aber mässig giessen, ausser es friert. Wann es Wasser braucht, merkt man mittels Zeigefinger. Ist es einen Zentimeter unter der Erdoberfläche trocken, gibt es etwas zu trinken. *



● Christine Kunovits

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

Mit dem Ersparten sicher umgehen

Tiefe Zinsen sorgen für einen Anlagenotstand. Trotzdem lassen sich mit geschickten Investments höhere Renditen erzielen.

Das waren noch Zeiten: Vor zwei Jahrzehnten wurde das Geld auf Sparheften und Kassenobligationen einer Bank mit stolzen 3 bis 5 Prozent verzinst. Wer heute in solche Finanzprodukte investiert, der muss mit einer Null vor dem Komma zufrieden sein. Und das wird sich nicht so rasch ändern. Die Geldpolitik der Notenbanken sorgt in der Zinslandschaft für eine fast schon endlose Tiefebene.

Das mag für alle (Staats-)Schuldner erfreulich sein, die Anlegerinnen und Anleger aber werden abgestraft.

Trotzdem drängen sich das Sparkonto, Kassen- oder Bundesobligationen auf, wenn das angesparte Kapital als Sicherheitspolster dienen soll. Der Vermögensteil für die lebensnotwendigen Ausgaben darf niemals einem hohen Risiko ausgesetzt sein. Schliesslich müssen diese finanziellen Mittel jederzeit in unveränderter Höhe zur Verfügung stehen.

Anders ist das beim frei verfügbaren Kapital. Da lohnt es sich, mit Aktien oder Immobilien eine höhere Rendite anzustreben. Notwendig ist dafür aber ein längerer Anlagehorizont. Kurzfristig können die Aktien-

kurse stark schwanken. Wird ein Portfolio mit Aktien während zehn Jahren und mehr gehalten, sinkt das Risiko massiv. Ausschlaggebend für den gewählten Anteil an Aktien ist aber stets die persönliche Risikofähigkeit. Deshalb Hände weg von Aktien, wenn man nach einem Kurssturz nicht mehr ruhig schlafen kann oder die erworbenen Titel ausgerechnet bei den tiefsten Notierungen verkaufen muss.

Klar ist jedoch im historischen Vergleich: Aktien rentieren in einem Langzeitszenario am besten. Im aktuellen Tiefzinsumfeld sind vor allem Aktien mit hohen und regelmässigen

© iStock

INSERAT

Ihre Spende bewegt uns!

cerebral
Helfen verbindet

Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
www.cerebral.ch Spendenkonto: 80-48-4

ZEW
Zertifizierte
CERTIFIKATION



Dividenden attraktiv wie die SMI-Titel Zürich und Swiss Re mit einer Dividendenrendite von über 5 Prozent. Auch bei den Börsen-Schwerge- wichten Roche, Novartis, Nestlé oder Swisscom entspricht die Ausschüttung einer Rendite von mehr als 3 Prozent, also deutlich über der Verzinsung für eine gleichnamige Unternehmensan- leihe. Auch kleinere und mittlere Firmen brillieren teils mit hohen Renditen, die Kurse können aber ebenso heftig schwanken. Beim Kauf sollte man sich nicht nur an der Aus- schüttung orientieren, ebenso wichtig ist die Qualität der Unternehmung.

Wer sich nur auf wenige Perlen konzentriert, geht ein Klumpenrisiko ein. Das lässt sich mit einem breit diversifizierten Dividendenfonds verhindern. Ein guter Mix mit ver- schiedenen Anlageinstrumenten ist wichtig. Dazu gehören auch Immobili- en. Ist jemand auf Zinseinnahmen angewiesen, drängen sich indirekte Immobilienanlagen über Fonds und Aktien auf. Zwar sind solche Invest- ments nicht mehr ganz billig, aber sie bieten immer noch deutlich höhere Renditen als Bundesobligationen. Wie sich ein Portfolio letztlich zusammen- setzt, hängt vom verfügbaren Kapital

ab. Einzelaktien sollte man nur erwer- ben, wenn sich mindestens 500 000 Franken auf wenigstens ein Dutzend Aktien verteilen lassen. Ansonsten wird die Diversifikation vorab über einen Strategiefonds oder einen kostengün- stigen Indexfonds (ETF) erreicht. Damit verbunden sind auch klare gesetzliche Regeln für den Anlegerschutz. *



● **Kurt Speck**
ist Wirtschaftswissenschaft-
ler, Ex-Verleger und -Chef-
redaktor der Handelszeitung.
Er publiziert zu Finanz- und
Vorsorgethemen.

INSERAT



Zielgenau
gegen Schmerzen und
rheumatische Beschwerden, wie:

- Arthrose
- Arthritis
- Gicht

DOLOCYL®
IBUPROFEN Crème



SCHMERZLINDERND

ENTZÜNDUNGSHEMMEND

HAUTPFLEGENDE

GERUCHSNEUTRAL

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch



Dizolve
Umweltschonend waschen

**Ein winziger Streifen Waschmittel genügt.
 Einfach in die Wäsche legen. Fertig.**

Dizolve packt ultra-konzentrierte Waschkraft in gerade mal 3 Gramm pro Waschgang. Das Anschleppen von schweren Waschmittelbehältern und die umständliche Abfallentsorgung entfallen. **Weniger ist mehr** – Ihnen und der Umwelt zuliebe. Dizolve verzichtet auf Farbstoffe, Bleichmittel und organische Lösungsmittel. Auch parfümfrei (z.B. für Allergiker) erhältlich.

Dizolve-Beutel mit oder ohne Frischduft für 32 Waschgänge werden **versandkostenfrei per Briefpost** geliefert.

Leserangebot 20% Rabatt*

1 Packung à CHF 12.80 statt 16.–
 oder **Gratismuster** anfordern unter:
www.dizolve.ch

* Angebot gültig bis: 31.12.2017
 Bei Ihrer Online-Bestellung eingeben:
Gutscheincode ZL117

PB retail GmbH ▪ 9052 Niederteufen ▪ Tel. 071 333 43 67

**Finden Sie Ihre Lesehilfe bei der
 Stiftung AccessAbility**

**Gemeinnützige Stiftung für
 Sehbehinderte und Blinde**

**MACULA
 DEGENERATION**

Luzern:
 Bürgenstrasse 12
 Tel. 041 552 14 52

St. Gallen:
 Rosenbergstrasse 87
 Tel. 071 552 14 52

Neuchâtel:
 crêt-taconnet 12a
 Tel. 032 552 14 52

Bern:
 Könizstrasse 23
 Tel. 031 552 14 52

www.accessability.ch info@accessability.ch



Jeder braucht ein

Schutzengeli

*... oder 2 oder 3, ...
 mmh so fein!*



Bachmann
 www.schutzengeli.ch

Inklusiv einem Büchlein mit
 16 persönlichen Botschaften
 und Illustrationen.