

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 11

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: 05.04.2026

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

Zu viel Futter ist eine Qual

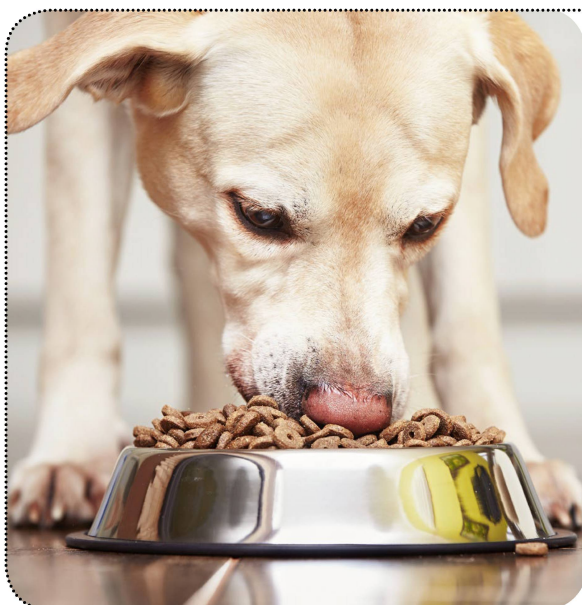
Hunde und Katzen haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert und gelten oft als Familienmitglieder. Das schützt sie aber nicht davor, dass die menschliche Zuneigung Formen annimmt, die ihnen schaden. Ein Beispiel dafür ist Überfütterung.

Tierhalterinnen und -halter meinen es mit der Fütterung ihrer Schützlinge nicht selten zu gut. Folgen dieser falsch verstandenen Liebe sind oftmals Übergewicht und Fettleibigkeit der Vierbeiner. Gleich wie beim Menschen entsteht Übergewicht auch bei Tieren infolge eines Missverhältnisses zwischen der Menge an Energie, die zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen nötig ist, und jener, die über das Futter tatsächlich aufgenommen wird. Dabei können auch verschiedene Aspekte wie Alter, Kastration, Geschlecht, genetische Veranlagung und vor allem auch Bewegungsmangel eine entscheidende Rolle spielen.

Im Gegensatz zum Menschen ist ein in menschlicher Obhut gehaltenes Tier nicht in der Lage, sein Ess- und Bewegungsverhalten selbst zu steuern. Es ist diesbezüglich seinem Halter oder seiner Halterin gänzlich ausgeliefert.

Wer Heimtiere hält oder betreut, muss diese auch ihren Bedürfnissen entsprechend ernähren. Jedes Tier muss regelmässig mit richtigem, das heisst verträglichem und gesundem, Futter versorgt werden. Zu beachten ist insbesondere, dass die Nahrung bezüglich Energie und aller übrigen Nährstoffe ausgewogen ist und in einem regelmässigen Rhythmus verabreicht wird.

Zur gesetzlichen Verpflichtung, sein Tier angemessen zu ernähren, ge-



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

hört auch, dass es nicht zu viel Futter bekommt. Übergewichtige Tiere sind anfälliger für diverse Krankheiten, so etwa für Diabetes, Hauterkrankungen, Knochen- und Gelenkerkrankungen wie beispielsweise Arthrose, Herz-Kreislauf-Störungen wie Arteriosklerose sowie für Herz- und Leberverfettung. Wer sein Tier überfüttert, verstösst somit – zumindest ab einem gewissen Grad der Überfütterung – tatsächlich gegen das Tierschutzgesetz.

Leidet das übergewichtige Tier infolge der falschen Ernährung und der ungenügenden Beschäftigung bereits an gesundheitlichen Problemen, die sein Wohlergehen erheblich beeinträchtigen, liegt sogar eine Tierquälerei im rechtlichen Sinne vor, für die

das Gesetz eine Freiheitsstrafe oder eine Geldstrafe vorsieht.

Beratung durch den Tierarzt

Bei ersten Anzeichen von Übergewicht eines Heimtieres sollte sich dessen Halter von seinem Tierarzt beraten lassen. Dieser kann nicht nur feststellen, ob ein Tier bereits unter Folgekrankheiten leidet, sondern kann auch mit Ratschlägen zur Ernährungsumstellung mithelfen, die überflüssigen Kilos wieder loszuwerden. *

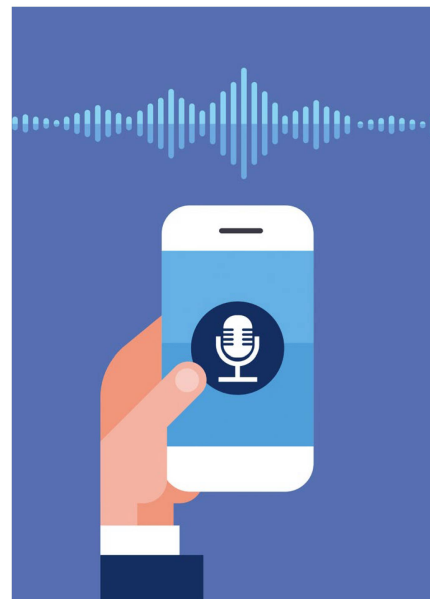


● Christine Künzli

ist MLaw, stv. Geschäftsleiterin und Rechtsanwältin bei der Stiftung Tier im Recht (TIR).

Was sind eigentlich Smart Speaker?

Sprachgesteuerte Lautsprecher, die mit dem Internet verbunden sind, bieten Komfort, der hat aber seinen Preis.



Hey, Siri?», «Hallo, Alexa?» Die netten Damen, die hier angesprochen werden, existieren nicht wirklich. Es sind künstliche Intelligenzen, die den smarten Geräten innewohnen. Von diesen gibt es mittlerweile einen ganzen Reigen. Angefangen beim Smartphone über Smart Speaker (Lautsprecher) zu Smart TV und Kühlschränken. Sie alle lassen sich über Sprachbefehle steuern und je länger, je mehr auch miteinander verbinden. Dieser Komfort, den man aus Science-Fiction-Filmen schon seit Jahrzehnten kennt, hat aber seinen Preis.

Wer die Sprachsteuerung auf seinem Handy, Tablet oder eben dem Smart-Lautsprecher von Herstellern wie Amazon, Apple, Bose und so weiter aktiviert, kann Fragen in den Raum stellen, die oft umgehend beantwortet werden. Bevor dies klappt, müssen die digitalen Assistentinnen und Assistenten aber etwas «trainiert» werden. Damit sie eine Stimme erkennen können, reichen ein paar Sätze. Bei Apple-Produkten genügt etwa ein «Hey, Siri», um die schlaue «Dame» oder neuerdings auch den digitalen «Herrn» zu wecken und anzuweisen. So kann das Wetter erfragt werden, das für den jeweiligen Tag vorgelesen wird. Auch Timer können

gestellt werden, und auf Wunsch suchen smarte Lautsprecher Musik im Internet oder liefern Trivialwissen aus der Geografie: Welches ist der höchste Berg? Auch Rezeptvorschläge werden gemacht und können während einer kurzen Zeit auf dem Bildschirm angeippt werden, falls sie einem zusagen.

Solche einfachen Dinge schaffen die digitalen Assistenten problemlos. Wenn man aber zum Beispiel einen Eintrag in die Agenda wünscht oder nach einem Zugfahrplan sucht, dann wird die Sache schon etwas tückischer und verlangt Geduld. Zwar verbessert sich die Spracherkennung mit der Nutzungshäufigkeit laufend, aber hin und wieder findet man sich in einem seltsamen Disput mit der Maschine wieder. Was anfangs ganz amüsant sein kann, aber auf Dauer eher nervt.

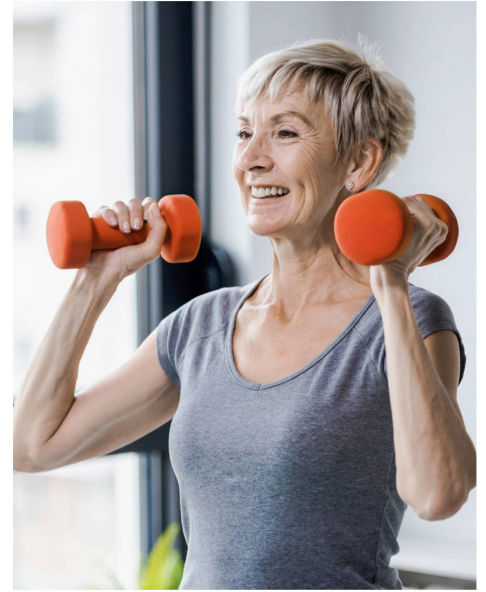
Der grösste Makel der smarten Lautsprecher und digitalen Hilfen ist, dass sie von den Nutzerinnen und Nutzern einen weitreichenden Zugriff auf persönliche Daten und Informationen verlangen. Auch wenn grosse Firmen wie Apple Datenschutz und den Schutz der Privatsphäre als Menschenrecht propagieren, so erteilt man den verschiedenen Anbietern trotzdem praktisch eine Carte blanche im Umgang mit den persönlichen Daten. Wer beispielsweise Siri einrichtet, erklärt sich bereit, dass sämtliche Kontakte aus dem Adressbuch sowie der

Standort an Apple übertragen werden. Was alles mit diesen Daten mal geschieht, weiss man nicht wirklich. Kommt hinzu, dass die smarten Geräte rund um die Uhr nach ihren Schlüsselwörtern horchen. Die Aufnahme, die an den Hersteller übermittelt wird, wird erst beim entsprechenden Namen gestartet. Tückisch sind aber Fehlinterpretationen vonseiten des Geräts, das – weil es sich «angesprochen fühlt» – mit Aufzeichnungen beginnt. Schlagzeilen wie «Alexa sendet versehentlich aufgenommenes Gespräch» sind immer wieder zu lesen.

Es ist denn auch dieser Punkt, den die deutsche Stiftung Warentest bemängelt. Sie testete kürzlich 18 smarte Lautsprecher – das Fazit in Sachen Datenschutz war ernüchternd: So seien Smart Speaker nur etwas für Kundinnen und Kunden, die keinen grossen Wert auf Privatsphäre und Datenschutz legen würden. Rein technisch gesehen seien die Geräte aber auf einem guten Stand – insbesondere bei der Sprachsteuerung und Musikwiedergabe. *



● **Marc Bodmer** ist Jurist und Cyberculturist. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit digitalen Medien.



Stark durchs Alter

Die Kraft der Muskeln lässt sich in kurzer Zeit verdoppeln – selbst in fortgeschrittenem Alter. Die Trainings verbessern nicht nur das Wohlbefinden, sie wirken sogar wie ein Jungbrunnen.

1 Können selbst 70-Jährige anfangen, Sport zu treiben?
Klar. Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen. Selbst 70- oder 80-Jährige können mit Bewegung und Sport ihre Leistungsfähigkeit verbessern – und damit auch ihre Lebensqualität und Gesundheit. Das wurde unlängst in einer Studie gezeigt. 70-Jährige betrieben darin drei Monate lang Krafttraining und verdoppelten damit die Leistung der untersuchten Muskeln: Mit nur drei Trainingseinheiten pro Woche legte deren Kraft um 110 Prozent zu.

2 Worauf gilt es in den Trainings zu achten?
Ältere Neueinsteiger müssen sicherstellen, dass sie sich nicht überlasten. Sie sollten die Trainings langsam und sukzessive starten und ein besonderes Augenmerk auf die Vielfalt der Übungen legen. Die Intensität spielt eine untergeordnete Rolle. Will heissen: Die eingesetzten Gewichte dürfen am Anfang sehr klein sein.

3 Welche Muskelpartien werden im Alter besonders vernachlässigt?
Häufig trainiert man Arme und Beine – und später den Rumpfbereich. Idealerweise startet man aber umgekehrt. Erst wenn das Zentrum des Körpers, unser Rumpf, über eine Grundstabilität verfügt, sollte man beginnen, die Peripherie, unsere Arme und Beine, zu trainieren. Besonders wichtig ist die korrekte Ausführung der Übungen. Ansonsten wird der Körper unnötig strapaziert, was gerade bei älteren Menschen rasch zu Beschwerden führen kann. Denn viele leiden bereits unter Abnutzungserscheinungen, sogenannten degenerativen Veränderungen, und sind folglich nur bedingt belastbar. Darüber hinaus ist das Gewebe im Alter weniger elastisch und verzeiht damit Über- und Fehlbelastungen nicht gleich wie bei 20-Jährigen.

4 Wie oft muss man trainieren, um Fortschritte zu machen?
Idealerweise trainiert man dreimal pro Woche. Ob man die Trainings zu Hause oder im Fitnessclub absolviert, spielt dabei keine grosse Rolle. Allerdings ist bei einem Neustart – nach längeren Pausen über viele Jahrzehnte – eine gezielte Anleitung sinnvoll. Am besten startet man damit bei Profis, die auch über medizinische Erfahrungen verfügen, sodass etwaige Gebrechen in den Trainingsplan einbezogen werden können. Auch wir bieten solche Möglichkeiten an.

5 Wie profitieren die Menschen von der neu-gewonnenen Fitness?
Egal ob mit 20 oder 70: Wer sich körperlich betätigt, steigert sein Wohlbefinden, die Lebenserwartung und die Lebensqualität. Was bei älteren Menschen zusätzlich ins Gewicht fällt: Sie mindern das Sturzrisiko. Stürze können für sie lebensbedrohend sein, auch wenn es zuerst nicht danach aussieht. Mittlerweile weiss man, dass bei 70- bis 80-Jährigen, die sich bei einem Sturz den Oberschenkelknochen brechen, die Chance um 50 Prozent sinkt, die zwei darauf folgenden Jahre zu überleben. Die Forschung hat zusätzlich gezeigt, dass Inaktivität die Alterungsvorgänge beschleunigt. Umgekehrt ausgedrückt: Wer Sport treibt, nimmt einen kräftigen Schluck aus dem Jungbrunnen. *



● **Walter O. Frey**

ist Co-Leiter des Universitären Zentrums für Prävention und Sportmedizin move>med an der Universitätsklinik Balgrist in Zürich und Chefarzt Swiss-Ski. Er berät nicht nur Spitzensportler, sondern auch kranke und/oder ältere Menschen.

Koordination der Renten aus unterschiedlichen Ländern

Ich beziehe, seit ich 65 bin, meine AHV-Rente aus der Schweiz. Ich komme jedoch nicht auf die Maximalrente, obwohl mein Einkommen immer gut war. Als ich kürzlich bei meinen Verwandten in Deutschland war, haben sie mich gefragt, ob ich eine deutsche Rente beziehe oder ob das Geld an die Schweiz überwiesen worden sei. Ich bin in Deutschland geboren und aufgewachsen, habe

dort, bis ich 34 war, gearbeitet und bin dann in die Schweiz gekommen. Nun weiss ich nicht, ob mein deutscher Anteil bereits berücksichtigt wurde. Leider kann ich mich auch nicht mehr erinnern, ob ich dies der AHV angegeben habe.

Bei der Berechnung Ihrer Schweizer Altersrente werden die im Ausland einbezahlten Beträge und Versicherungszeiten leider nicht angerechnet. Dies, weil

jedes Land seine eigenen Beiträge erhebt, selbstständig Leistungen ausrichtet und sich unabhängig finanziert. Zwischen der Schweiz und den EU/EFTA-Staaten bestehen diesbezüglich Abkommen, die den Bezug der Leistungen im Ausland regeln, aber auch, wann eine Person in welchem Land versichert ist.

Grundsätzlich kann man nämlich nur in einem Land versichert sein. Die Schweiz und die EU/EFTA-Staaten regeln dies nach dem Erwerbortsprinzip.

INSERAT

Der neue Katalog ist da!

linguista
50plus Sprachreisen



CHF 100.-
Frühbucher-
rabatt *

Sprachen lernen kennt keine Altersgrenzen! Unsere 50plus Sprachreisen verbinden den Sprachkurs mit einem attraktiven Kultur- und Ausflugsprogramm im Land Ihrer Wahl. Dabei lernen Sie mit Gleichgesinnten eine neue Sprache oder frischen Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse auf. Lassen Sie sich von unseren neuen Programmen inspirieren!

* gültig bis zum 31.1.2020 auf ausgewählte Destinationen.

Highlights 2020

- Harrogate – Kleinstadt mit Charme
- Boston – Wiege der Freiheit
- Authentisches Salerno
- Rouen – die Perle der Normandie



Jetzt Katalog bestellen und kostenlos beraten lassen!

Zürich | Winterthur | Luzern | Bern | Basel | Aarau

Tel. 0848 75 75 75
info@linguista.ch

www.linguista.ch

Das bedeutet, dass man in dem Land versichert ist, in dem man erwerbstätig ist. Personen, die nicht arbeiten, sind in dem Land versichert, in dem sie wohnen. Für die Zeit, in der Sie in Deutschland wohnhaft waren und dort gearbeitet haben, sollten Sie also nach dem deutschen Recht einen Rentenanspruch erworben haben.

Damit es für Sie nicht zu aufwendig wird, diese Rente zu beantragen, leitet dies normalerweise die Sozialversicherung in die Wege, in deren Bereich Sie zum Zeitpunkt der Pensionierung wohnen. In Ihrem Fall wäre das also die Ausgleichskasse, von der Sie Ihre AHV-Rente erhalten. Im entsprechenden Anmeldeformular wird die Frage gestellt, ob Sie jemals im Ausland wohnhaft waren oder dort gearbeitet haben. Nur an-

hand dieser Angaben kann man die Prüfung eines ausländischen Rentenanspruchs für Sie einleiten.

Falls dies damals versäumt wurde, können Sie es ohne Probleme nachholen. Am besten setzen Sie sich telefonisch mit Ihrer Ausgleichskasse in Verbindung und schildern Ihre Situation. Möglicherweise müssen Sie dann noch ein Formular für die ausländische Versicherung ausfüllen. Diese Angaben werden danach zusammen mit Ihrem Versicherungsverlauf aus der Schweiz via Schweizerische Ausgleichskasse in Genf an die ausländische Versicherung weitergeleitet. So wird sichergestellt, dass alle benötigten Angaben zusammen eintreffen. Zum Abschluss erhalten Sie den Rentenentscheid aus Deutschland. Ist dieser positiv, erhalten Sie jeweils

eine Rentenzahlung aus Deutschland und eine aus der Schweiz. Diese sollten sich ergänzen, haben aber keinen direkten Einfluss aufeinander.

Da jedes Land andere Bestimmungen betreffend der Mindestbeitragszeit für einen Anspruch auf eine Rente hat, kann Ihnen leider nicht garantiert werden, dass eine Rente ausbezahlt wird. Sollte der ausländische Entscheid wider Erwarten negativ ausfallen, könnte immer noch die Anrechnung an Ihre Schweizer Rente geprüft werden. *



● **Fiona Renggli**
Fachfrau AHV-Renten.

INSERAT

■ **GEBERIT**

UND IM HANDUMDREHEN WURDE AUS MEINEM WC EIN SPA.

GEBERIT AQUACLEAN. DAS DUSCH-WC.



Erleben Sie ein völlig neues Gefühl von Frische und Sauberkeit:
Geberit AquaClean reinigt den Po auf Knopfdruck mit einem warmen
Wasserstrahl und verwandelt Ihr Bad in eine Wellnesszone.
Mehr auf www.geberit-aquaclean.ch.