

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 3

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>

Viel trinken, viel pinkeln

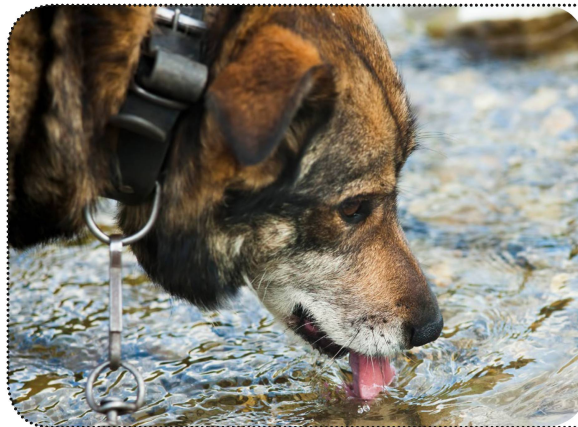
Das Cushing-Syndrom ist eine Krankheit, die durch einen chronisch erhöhten Kortisolspiegel im Körper ausgelöst wird. Es ist eine der häufigsten hormonellen Erkrankungen bei Hunden. Betroffen sind vor allem Tiere im mittleren oder fortgeschrittenen Alter.

Kortisol ist ein lebenswichtiges Hormon, das in der Nebenniere produziert und vor allem in Stresssituationen vermehrt freigesetzt wird. Seine Wirkung ist vielfältig: Es beeinflusst und regelt den Zuckerstoffwechsel, die Muskulatur, den Herzkreislauf, das Immunsystem, den Fettstoffwechsel, die Haut, den Knochenstoffwechsel und die Blutgerinnung.

Die Kortisolausschüttung wird im Gehirn über das Hypothalamus-Hypophysensystem gesteuert. Ist die Funktion der Hypophyse oder die der Nebennieren gestört, dann setzt der Körper dauerhaft zu viel Kortisol frei.

Ist der Kortisolspiegel über längere Zeit zu hoch, dann wirkt sich dies auf den ganzen Körper aus. Die Muskulatur wird geschwächt, es kann sich eine Blutzuckerkrankheit entwickeln oder der Blutdruck ansteigen. Durch das geschwächte Immunsystem ist der Körper auch anfälliger für Krankheiten. Die Hunde nehmen überdies an Gewicht zu und haben eine erhöhte Neigung zu Blutergüssen. Ihre Haut wird dünn und verletzlich, es kann auch zu Knochenschwund kommen.

Einige Hunderassen wie zum Beispiel Dackel, Pudel, Terrier oder Boxer sind häufiger von der Cushing-Erkrankung betroffen. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein. Am häufigsten werden die Hunde wegen vermehrten Trinkens und vermehrten Harnabsatzes in die Tierarztpraxis ge-



Symptome der Cushing-Erkrankung

- ▶ Vermehrtes Trinken
- ▶ Erhöhter Urinabsatz
- ▶ Gesteigerter Appetit
- ▶ Fellverlust
- ▶ Dünne Haut
- ▶ Hängebauch
- ▶ Vermehrtes Hecheln
- ▶ Muskelschwund
- ▶ Bluthochdruck

bracht. Auch Fell- und Hautveränderungen können erste Anzeichen sein. Hunde, denen über längere Zeit Kortison zur Behandlung einer anderen Krankheit verabreicht wird, können dieselben Symptome entwickeln wie bei einer Cushing-Erkrankung. Die Beschwerden klingen nach dem Absetzen des Medikaments aber ab.

Bei einem Verdacht auf eine Cushing-Erkrankung wird Ihr Tierarzt zuerst eine Blut- und Urinuntersuchung empfehlen. Falls sich der Verdacht erhärtet, sind zusätzliche Bluttests angesagt, die die Kortisolregulation im Blut testen. Diese Tests können auch Aufschluss darüber geben, ob es sich eher um einen Tumor in der Hypophyse oder der Nebenniere handelt. Um den Tumor zu lokalisieren und die Grösse abzuklären, braucht es zusätzliche Verfahren wie einen Ultraschall der Nebennieren oder eine computertomographische Untersuchung des Gehirns.

In den meisten Fällen wird Cushing mit Medikamenten behandelt. Um die ideale Dosis festzulegen, ist eine regelmässige Überwachung des Kortisolspiegels im Blut sinnvoll. Die Erkrankung ist mit Medikamenten in der Regel gut in den Griff zu kriegen, da es sich in den meisten Fällen um einen gutartigen Tumor der Hypophyse handelt. Ist dieser Tumor so gross, dass neurologische Symptome hervorgerufen werden, dann kann eine Bestrahlung des Tumors Abhilfe schaffen. Wird die Krankheit durch einen bösartigen Tumor der Nebenniere hervorgerufen, dann kann die operative Entfernung der entarteten Nebenniere eine Option sein. *



● Mirjam Kündig

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

Gartenlust statt Gartenkater

Die Arbeit im Garten kann ganz schön in den Rücken gehen. Tipps, wie sich vorbeugen lässt.

Krokusse, Wildtulpen und Märzenbecher recken ihre Köpfchen aus der Erde. Zaubernuss und Weide sind am Erblühen. Das Leben draussen ist wieder erwacht, die ersehnte Gartensaison hat begonnen.

Nebst der Freude, wieder in der Erde zu graben, Neues zu pflanzen und Altes zu stutzen, meldet sich abends, nach all dem Bücken, Graben, Heben und Tragen, der Körper mit steifem Rücken, verspannten Schultern und tags darauf quälendem Muskelkater in allen Gliedmassen.

Um solchen Nebenwirkungen vorzubeugen, hat die deutsche Gartengestalterin Brigitte Kleinod ein patentes Buch geschrieben*. Mit handfesten Tipps, die vieles leichter machen, wie sie mir erläutert hat. «Planung ist das A und O», sagt die Fachfrau. Und diese geht weit über das rein Ästhetische hinaus.

Intensiv-Kulturen wie Gemüse werden darum beispielsweise in einem Hochbeet gepflanzt. Gegärtnert wird stehend oder sitzend mit geradem Rücken. Das Bücken kann man sich auch ersparen, wenn für Giesskannen Abstellmöglichkeiten wie Hocker, Treppenstufen, Bänkechen oder Mauern genutzt werden. Diese Sitzmöglichkeiten sind zudem ideale Arbeitsplätze und eignen sich natürlich auch, um sich zwischendurch eine Pause zu gönnen. Hochwertige Geräte wie Spaten, Baumscheren und Gabeln mit passenden Stiellängen und Griffgrössen, trittsichere stabile Leitern sowie Kniekissen und Rollhocker gehören mit ins Inventar.

Soll in einem bestehenden Garten ein neues Beet angelegt werden, ist es wichtig, die spätere Pflege mit zu berücksichtigen. Das heisst, «Pflanzen zu wählen, die ein gewisses Laissez-faire ermöglichen. Einheimische erfordern kaum Pflege», weiss Brigitte Kleinod. Bei Gehölzen rät die Gartengestalterin «vor dem Einsetzen gut zu überlegen, wie diese dereinst gestutzt werden. Und in welcher Haltung man das bewältigen will.»



Haltung bewahren

Diese Tipps der Expertin machen gartenfit und entspannt:

- ▶ Gartenabfall und Blätter mit dem Laubgreifer, das sind zwei Riesenschaufeln, vom Boden auflösen und in den Korb befördern. Das erspart tiefes Bücken.
- ▶ Karette mit geradem Rücken anheben und mit locker hängenden Schultern schieben. Verspannungen in Wirbelsäule und Nacken wird damit vorgebeugt.
- ▶ Nacken und Rücken wissen zudem eine symmetrische Belastung zu schätzen. Darum gefüllte Giesskannen im Duo, also in jeder Hand eine, transportieren.
- ▶ Nach getaner Arbeit noch ein paar Übungen einbauen. Liegestützen am Gartenmüerchen oder Dehnübungen an der Wand des Gartenhäuschens tun gut. Brigitte Kleinod rät sogar, «eine Rückenschule zu besuchen», um passende Übungen unter fachkundiger Anleitung zu lernen.

Und falls die Geländestrukturen ebenso in die Jahre gekommen sind wie die Gärtnernden selbst, lohnt es sich, für deren Umgestaltung bei Gestaltungsprofis Hilfe zu holen. Das Ergebnis wird nicht nur den Rücken entzücken. *

«Rückenfreundlich Gärtner», Brigitte Kleinod, Pala-Verlag, 2018, Fr. 34.80.



● Christine Kunovits

ist Leiterin Redaktion und Verlag von «Bioterra». Vermutlich auch, weil selbstgezogene Cherrytomaten vor bald 30 Jahren ihre Liebe zum Gärtner erweckt haben.



Fieser Schmerz am Gelenk

Entzündete Schleimbeutel sind oft ein Anzeichen dafür, dass Gelenke einseitig überbelastet oder durch Schläge oder Stösse verletzt wurden. Für die Erholung braucht es Schonung, die manchmal länger dauert, und Medikamente.

1 Was ist ein Schleimbeutel?
Schleimbeutel hat es über allen bewegten, grossen Gelenken im Körper, über der Kniescheibe, am Ellbogen, unter dem Schulterdach. Dabei handelt es sich um eine sogenannte Verschiebeschicht, einen von flüssiger Substanz gefüllten Gewebesack (lateinisch bursa: Beutel, Tasche). Dieser wird überall dort eingelagert, wo unterschiedliche Gewebe und Bewegungsorgane wie Muskeln, Sehnen und Knochen flexibel und reibungsarm gegeneinander verschoben werden müssen. Der grösste Schleimbeutel des Körpers, die Bursa subacromialis unter dem Schulterdach, ist besonders häufig von Entzündungen betroffen.

2 Warum entzünden sich Schleimbeutel? Wie äussert sich das?
Eine Schleimbeutelentzündung, in der Fachsprache Bursitis, kann akut oder chronisch sein und viele Ursachen haben. Überbelastung, langanhaltender Druck, zum Beispiel bei knieender Tätigkeit oder beim stundenlangen Lesen mit aufgestützten Ellbogen, können zur chronischen Entzündung der Schleimbeutel an Knie oder Ellbogen führen. Ein Schlag oder Stoss aufs Gelenk ist oftmals der Grund für eine akute und häufig bakterielle Bursitis, besonders bei einer offenen Verletzung, die sich infiziert. Die betroffenen Gelenke schmerzen und sind geschwollen und gerötet. Die Bursitis subacromialis unter dem Schulterdach kommt aufgrund der knöchernen Begrenzung allerdings ohne Schwellung daher. Dafür ist die Bewegungsfähigkeit deutlich eingeschränkt. Auch die Schleimbeutel am Hüft- oder am Handgelenk können sich übrigens entzünden.

3 Ist eine Bursitis am Arm dasselbe wie ein Tennisellbogen?
Nein, die Bursitis des Olekranons ist etwas ganz anderes. Der Name Tennisellbogen bezeichnet eine degenerative Veränderung von Muskelansät-

zen, die weder mit einer Schwellung noch mit einer Rötung einhergeht und in der Regel auch keine Schmerzen während der Nacht zur Folge hat. Die nächtlichen Schmerzen dienen übrigens im Arzt-Patienten-Gespräch als klarer Hinweis. Bildgebende Verfahren wie Ultraschall oder MRI können den Bursitis-Verdacht bei tief liegenden Schleimbeuteln noch bestätigen.

4 Welche Therapie hilft bei einer Schleimbeutelentzündung?
Das kommt darauf an, an welcher Körperstelle sich der entzündete Schleimbeutel befindet. Knie- und Ellbogengelenke sind meistens akut entzündet. Da hilft es oft schon, das Gelenk ein paar Tage zu schonen, eventuell mittels Schiene ruhig zu stellen und entzündungshemmende Medikamente einzunehmen. Bei einer chronischen Entzündung kann sich die Heilung aber hinziehen. Die Bursitis subacromialis in der Schulter ist eine vermehrt degenerative Erkrankung, der oft eine Verengung im Schultergelenk vorausgeht. Hier hilft Physiotherapie, eventuell auch Infiltrationen mit Kortison oder Eigenblut.

5 Kann man solchen Bursitis-Problemen vorbeugen?
Nur bedingt. Natürlich kann man versuchen, Ellbogen und Knie nicht anzuschlagen oder nicht stundenlang in der gleichen Position zu verharren wie etwa Plattenleger oder Raumpflegerinnen. Bei der Schulter ist Krafttraining zur Zentrierung des Schultergelenks sicher eine sinnvolle Prophylaxe. *



● **Sebastian Gathmann**
ist Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates bei Ortho Cham Zug. Seine Spezialität ist die Schulter- und Ellbogen-Chirurgie.

Was ist eigentlich Melani?

Wer online oder mit dem Smartphone unterwegs ist, ist angreifbar. Wie man sich schützt und welche Gefahren aktuell im Netz lauern, erfährt man auf der Website von Melani.

Tag für Tag stellen wir Daten ins Internet – sei es über soziale Medien, durch die Nutzung unseres Smartphones, unsere Suchen auf dem Netz. Sobald wir unseren Computer oder unser Handy mit der Aussenwelt verbinden – übers Kabel oder eben ohne –, machen wir unsere Geräte angreifbar. Daran haben wir uns mehr oder weniger gewöhnt. Wir schützen die Hardware mit Passwörtern – hoffentlich nicht mit «123456» oder «Ich liebe dich» – und klicken auf keine Links, die uns von Unbekannten per E-Mail zugeschickt werden.

Doch hin und wieder geschieht es trotzdem, dass etwas schief läuft. Dass da eine Botschaft auf dem Bildschirm erscheint, die mehr als beunruhigend ist, weil dem Nutzer schlicht gedroht wird. Etwa dass sämtliche Inhalte auf der Harddisk gesperrt bzw. gelöscht oder dass Verleumdungen über vermeintlichen Pornografiekonsum an den Bekanntenkreis verschickt werden, ausser man ist bereit, 250 Dollar in Bitcoin an Konto XYZ zu überweisen. Was dann?

Dann schaut man am besten mal auf der Website der Melde- und Analysestelle Informationssicherheit, kurz Melani, des Nachrichtendienstes des Bundes nach. Zum Kundenkreis gehören Privatpersonen, Firmen und an-

dere Computer- und Internetnutzerinnen und -nutzer. Darüber hinaus bedient Melani noch einen geschlossenen Kundenkreis, der sich aus ausgewählten Betreibern von nationalen kritischen Infrastrukturen (z. B. Energieversorger, Telekommunikationsunternehmen, Banken usw.) zusammensetzt.

Die Fachleute des Bundes stellen unter der Rubrik «Aktuelle Gefahren» kriminelle Machenschaften zusammen, die gerade en vogue sind. So genannte Verschlüsselungstrojaner, wie er eingangs beschrieben wurde, treten immer wieder auf. Melani beschreibt, wie man sich auf einen solchen Angriff vorbereiten kann und was man unternehmen muss, wenn die Schadsoftware aktiv geworden ist. Die aufgeführten Beispiele helfen auch den gängigen Wortschatz der Informatiker besser zu verstehen und lesen sich teils wie ein spannender Krimi – mit dem grossen Unterschied, dass man unerwünschterweise einmal selber die Hauptrolle spielen kann.

Sehr lesenswert sind die Beiträge unter der Rubrik «Wie schütze ich mich?». Ein guter Einstieg sind die Verhaltensregeln, die aufzeigen, wie ein sicheres Passwort zusammengesetzt wird, was man beim Surfen und bei E-Mails beachten sollte. Weiter wird empfohlen, die Software-Updates regelmässig auszuführen,



stopfen sie doch meist Sicherheitslücken, die vor kurzem entdeckt wurden und von Hackern ausgenutzt werden können. Ebenso zur Routine sollte das Erstellen einer Sicherheitskopie (Back-up) gehören, denn sollte man das Opfer eines Erpressungsversuchs werden oder stürzt der Computer ab, dann ist alles nur halb so schlimm, wenn man ein frisches Back-up auf einem externen Laufwerk hat. So kann einem der Inhalt des Computers in einem gewissen Sinn gestohlen bleiben, denn dank der Sicherheitskopie kann man den PC frisch aufsetzen und die Inhalte von der Harddisk-Kopie aufspielen.

Und natürlich kann man – wie der Name der Meldestelle nahelegt – auch Vorfälle melden. Sollten keine Informationen auf der Website zu vergleichbaren Situationen ersichtlich sein, kann man auch ausnahmsweise eine Antwort anfordern. *

Mehr nützliche Informationen auf www.melani.admin.ch



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

Mit Twint bezahlen – So einfach wie ein SMS schreiben

Die Bezahl-App Twint der Schweizer Banken wird immer beliebter. Sie ist äusserst einfach zu bedienen und bringt für Nutzerinnen und Nutzer unterwegs und selbst zu Hause viele Vorteile.

In der Coop-Filiale in Ilanz: Silvio Derungs steht an der Kasse. Unter seinem Arm ist ein Stock eingeklemmt, im Ohr steckt ein Kopfhörer, in der Hand hält er sein Handy, mit dem er gerade ein Päckli Sugus bezahlt. Silvio Derungs nutzt die Bezahl-App Twint. Das ist an sich nichts Besonderes, denn Twint hat bereits über eine Million Nutzerinnen und Nutzer. Das Besondere an dieser Situation ist: Silvio Derungs ist blind.

Szenenwechsel. In der Stube von Frieda Hofer in Oberwil: Die 78-Jährige sitzt am Tisch, hat eine Brille auf der Nase und tippt auf ihrem iPhone herum. Sie ist die einzige von ihren Freundinnen, die ein Smartphone besitzt. Das verstehe sie nicht, sagt sie, denn es sei extrem praktisch, zum Beispiel um Geld zu verschicken. Frieda Hofer öffnet ihr Twint-App und schaut sich ihre letzten Zahlungen an. «Meistens schicke ich meiner Tochter Geld, wenn sie etwas für mich eingekauft hat. Oder sie schickt mir Geld, weil ich etwas für sie organisiert habe. Das funktioniert so einfach, wie wenn ich ein SMS sende.»

Die Tochter von Frieda Hofer war es auch, die ihre Mutter von Twint überzeugt hat. Natürlich sei sie zu Beginn skeptisch gewesen, gibt die Rentnerin zu. «Mit dem Handy bezahlen. Ist das sicher? Und vor allem: Kann ich das? Werde ich verstehen, wie das funktioniert? Alle diese Fragen habe ich mir gestellt.» Die Sicherheitsbedenken hat Frieda Hofer schnell über Bord geworfen. Die App ist mit einem Pin gesichert, genau wie eine Bankkarte. Frieda Hofer kann zudem ihre Limite selber bestimmen. Den Rest – das Bedienen der App – habe sie in kurzer Zeit gelernt.

«Das liegt daran, dass Twint sehr übersichtlich ist. Wenn ich die App öffne, werde ich aufgefordert, meinen Pin einzugeben und zu bestätigen. Danach kann ich verschiedene Aktionen durchführen. Ich kann antippen, ob ich jemandem Geld senden will oder ob ich an einer Kasse bezahlen will», sagt sie. «Man kann eigentlich nichts falsch machen.»



Zuerst hat Frieda Hofer nur Geld verschickt. Mittlerweile bezahlt sie auch ihre Einkäufe im Laden mit dem Handy. «Wenn ich das Smartphone nicht zu Hause vergessen habe», sagt sie lachend. «Wirklich gut finde ich, dass ich alle Bewegungen anschauen kann. Es ist alles sauber aufgelistet, was ich mit Twint bezahlt habe und wem ich Geld geschickt oder von wem ich Geld erhalten habe.»

Und Silvio Derungs? Wie handhabt er als Blinder die App? «In jedem Smartphone gibt es eine Sehhilfe», erklärt er. Eine Stimme sagt ihm über den Kopfhörer, wo er sich auf seinem Handy befindet, welche App er öffnet und was diese für Funktionen hat. «Twint ist sehr einfach. Das kann sogar ein Blinder», sagt Silvio Derungs, nimmt das Sugus-Päckli in die eine, seinen Blindenstock in die andere Hand.*



● Michèle Vaterlaus

ist Online-Redaktorin bei Raiffeisen Schweiz. Zuvor arbeitete sie mehrere Jahre bei verschiedenen Tageszeitungen als Journalistin.

Wie sicher sind meine Ersparnisse?

Die Gelder bei einer Bank sind durch die Einlagenversicherung begrenzt geschützt. Das Kapital auf mehrere Institute zu verteilen, ist sinnvoll. Tresore und Schliessfächer sind Alternativen.

Unruhe an den Finanzmärkten, unsichere Entwicklung der Weltwirtschaft: Die Anlegerinnen und Anleger fragen sich, wie sicher ihre Ersparnisse eigentlich sind. Erinne-

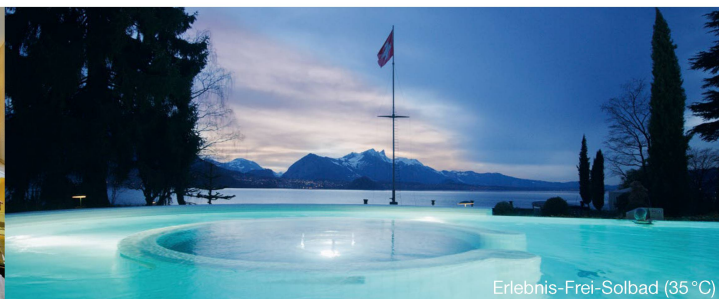
rungen an die letzte Finanzkrise werden wach. Zahlreiche Sparer erlitten nach dem Konkurs der amerikanischen Investmentbank Lehman Brothers herbe Verluste. Das ist nicht ohne Folgen geblieben. Mit einem dringlichen Bundesbeschluss

wurde vor zehn Jahren der Einleger-schutz in der Schweiz von 30 000 auf 100 000 Franken angehoben. Das heisst: Bei einer Pleite sind die Gelder auf dem Bankkonto eines Kunden oder einer Kundin heute bis zu diesem Betrag privilegiert.

INSERAT



Zimmerkategorie «Spiez»



Erlebnis-Frei-Solbad (35 °C)



Alpienne

SOLBADEN – GESUNDBADEN – FÜR GÄSTE AB 60 JAHREN.

Die Art, das Leben zu geniessen. Treten Sie ein in die interessantesten Jahre des Lebensbogens, verbringen Sie viele bewusste und genussvolle Momente am erlebnisreichen Thunersee und profitieren Sie dabei erst noch vom Vorteilspreis.

Angebot gültig bis 26. April und vom 13. Oktober bis 20. Dezember 2019

Preise in Franken pro Person / die Preise variieren nach Saison

*Anreise Sonntag / Montag	*4 Nächte	4 Nächte	7 Nächte
Zweibettzimmer Nord ab	629.–	749.–	1079.–
Zweibettzimmer See ab	749.–	869.–	1282.–
Einzelzimmer Nord ab	669.–	789.–	1149.–
Einzelzimmer See ab	869.–	989.–	1478.–
☛ Ihr Vorteil	180.–	60.–	210.–



«Le Bel Air»

Das Arrangement speziell für Sie erfüllt Ihnen folgende Träume:

- 4 bzw. 7 Übernachtungen im Zimmer Ihrer Wahl
- 1 Vollmassage zu 50 Minuten
- ¾-Geniesser-Pension mit Frühstücksbuffet, Salatbuffet und Suppe, nachmittags «Blechchueche» im «Wellness Café Le Palmier» und abends «BEATUS-Tischkultur» von kalorienbewusst über basisch-vegetarisch bis hin zum Gourmet-Geniesser-Menu
- Gästebetreuung: Begleitetes Wanderprogramm (Mo-Fr), tägliches Gymnastikprogramm
- Erlebnis-Frei-SOLBAD 35 °C und Hallenschwimmbad 29 °C
- Saunapark mit 7 Saunas, Ruheraum mit Wasserbetten und Vital-Bar
- 12 000 m² Hotelpark direkt am See

Ganzjährig geöffnet



BEATUS
MERLIGEN-THUNERSEE

Wellness- & Spa-Hotel

Berner Oberland 



Reservation:
033 748 04 34
welcome@beatus.ch
www.beatus.ch

Zur Einlagensicherung gehören nebst den Spargeldern auch Kassenobligationen und Festgeldanlagen. Garantiert wird diese Vorzugsbehandlung durch einen von Banken und Effektenhändlern finanzierten Sicherheitsfonds mit maximal sechs Milliarden Franken. Das reicht aus, um den Zusammenbruch einer mittelgrossen Bank zu verkraften. Gerieten mehrere Geldhäuser gleichzeitig in eine Schiefelage, müsste der Staat zusätzliche Mittel einschliessen.

Für Kunden bei einer Kantonalbank ist der Einlegerschutz nicht nur auf 100 000 Franken beschränkt. Dank der Staatsgarantie gilt er für das gesamte Guthaben. Der Kanton haftet zugunsten der Bankkundinnen und -kunden. Einzig die Waadtländische Kantonalbank, die Berner Kantonalbank und die Genfer Kantonalbank, alle einst durch Finanzspritzen gerettet, bieten diesen Schutz nicht mehr. Auch die Postfinance, obwohl vollumfänglich im Besitz des Bundes, hat die

unbeschränkte Staatsgarantie verloren, seit sie eine eigenständige Aktiengesellschaft ist. Der Einlegerschutz endet jetzt ebenfalls bei 100 000 Franken. Für alle Banken gilt: Verfügt jemand nebst den üblichen Konten noch über Vorsorgekonten der Säule 3a oder Freizügigkeitsguthaben, sind diese Gelder zusätzlich bis maximal 100 000 Franken privilegiert.

Wer Aktien, Obligationen oder Anlagefonds bei einer Pleitebank im Depot hat, der muss nichts befürchten. Diese Wertschriftenbestände sind von Gesetzes wegen gesichert, weil sie im Eigentum des Kunden verbleiben. Die Bank verwaltet die Anlagen nur. Verfügt man aber über strukturierte Produkte, deren Ausgabebank oder Garantin in Konkurs geht, droht wie im Fall von Lehman Brothers der Totalverlust. Allgemein gilt: Aus Sicherheitsüberlegungen lohnt es sich, das Kapital auf mehrere Banken zu verteilen. Je mehr man diversifiziert, umso niedriger ist das Risiko.

Viele haben ohnehin kein gutes Gefühl, ihr Geld einer Bank anzuvertrauen. Die Zinssätze sind wenig attraktiv, teils gar negativ. Will jemand sein Ersparnis zu Hause aufbewahren, muss es aber gut vor Einbrechern geschützt sein. Je nach Bedrohungslage schwankt der Absatz von Tresoren, die nebst dem Bargeld auch zur Aufbewahrung von Schmuck, Münz- oder Briefmarkensammlungen dienen. Im Jahr der Finanzkrise hat ein grosser Schweizer Detailhändler jedenfalls doppelt so viele Panzerschränke verkauft wie in den zwölf Monaten zuvor. Geld unter der Matratze ist tabu. Eher noch ein Schliessfach bei der Hausbank mieten. Da gibt es gar die Möglichkeit für einen Versicherungsschutz. *



● **Kurt Speck**

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

INSERAT

NEU im Programm

VIA SANCTI MARTINI
von Ungarn über Österreich
nach Deutschland!

Mehr erfahren Sie
auf unserer Internetseite
oder auf S. 10 im
Katalog.*

marti

Wanderferien in Car-Begleitung

Entdecken Sie zu Fuss verzauberte Landschaften, interessante Städte und Regionen stets in Begleitung des Marti-Cars. Dieser stösst an bestimmten Stellen immer wieder zur Gruppe und Sie entscheiden selbst, ob Sie sich eine Pause gönnen und einfach den nächsten Streckenabschnitt im komfortablen Car mitfahren oder weiterwandern!



* **kostenloser Katalog bestellen**
www.marti.ch/kataloge oder
telefonisch unter
032 391 02 22.

Ernst Marti AG
Brühl 11 | 3283 Kallnach

Hoch konzentrierte, wertvolle Wirkstoffe pflegen, schützen und befeuchten die Haut. Die Remederm Präparate sind hypoallergen, optimal verträglich und eignen sich für sehr empfindliche und trockene Haut. Auch ohne Parfum erhältlich.

MADE IN SWITZERLAND 

Remederm. Intensivpflege für sehr trockene Haut.

SCHÜTZT UND BEFEUCHTET WIRKUNGSVOLL

Für den Einkauf zu Hause.

Lassen Sie uns den Einkauf für Sie erledigen und schenken Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1400 Jahrgangswinen und 350 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung an die Wohnungstüre, vielerorts sogar stundengenau



www.coopathome.ch

CHF 20.– Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «LUP19A-P» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am 31.03.2019 und pro Kunde einmal einlösbar. Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.



coop

Für mich und dich. @home



Überprüfen Sie frühzeitig Ihre finanzielle Situation. So vermeiden Sie unschöne Überraschungen im Pensionsalter.

Der Ruhestand will gut geplant sein

Haben Sie schon einmal über den Zeitpunkt der Pensionierung nachgedacht und wie Ihre finanzielle Situation dann aussehen könnte? Ein neuer Ratgeber gibt Tipps und führt Sie Schritt für Schritt durchs Thema.

Mit 50 ist die Pension gefühlsmässig noch weit entfernt. Mit zunehmendem Alter passiert es jedoch immer häufiger, dass Kolleginnen oder Kollegen über die geplante Frühpensionierung sprechen, und mit jedem Jahr rückt das Thema Rente unweigerlich näher. Banken raten in der Regel, sich ab 50 Gedanken zu den finanziellen Aspekten der Pensionierung zu machen.

«Warum so früh?», werden sich die einen fragen. Und andere werden anmerken: «Sparen fürs Alter? Damit haben wir doch schon viel früher angefangen, bereits mit dem ersten Lohn in der Lehre.» Beide Gedankengänge haben ihre Berechtigung. Einerseits ist es unabhängig vom Alter

wichtig, sich frühzeitig Gedanken über die nachberufliche Zukunft zu machen, denn das erleichtert den Start in die Pensionierung. Der Tipp, sich ab 50 mit der finanziellen Vorsorge zu beschäftigen, hat aber auch praktische Gründe: Man hat noch 15 Arbeitsjahre bis zum regulären Pensionsalter vor sich, in denen man gewisse Vorkehrungen treffen kann.

Mit der Pensionierung wird das Einkommen sinken. Darum sollten Sie sich frühzeitig fragen, welche Ansprüche Sie an das Leben nach der Berufsphase haben, auf welche Einkommensquellen Sie zählen können und ob Sie vor dem AHV-Alter noch Einkommenslücken schliessen sollen bzw. können. Diese Analyse, das dazugehörige Budget und ein Finanzierungsplan der Bank helfen Ihnen, sich ein klares Bild über die finanzielle

Situation zu schaffen und entsprechend zu planen.

Das Beispiel Wohnen

Neben der Budgetberechnung lohnt es sich, auch einen Blick auf die künftigen Bedürfnisse zu werfen, zum Beispiel beim Thema Wohnen.

► **Fall 1:** Die Kinder sind erwachsen und ausgezogen. Das Haus oder die Wohnung sind nun grösser als nötig.

► **Fall 2:** Sie fragen sich, ob ihr Zuhause auch fürs höhere Alter geeignet ist (man denke etwa an einen Lift), oder was passiert, wenn Sie nicht mehr Auto fahren können.

Wäre es vielleicht der passende Zeitpunkt, sich eine kleinere, günstigere Wohnung zu suchen oder eine Liegenschaft in der Nähe einer Haltestelle des öffentlichen Verkehrs? Der grosse Vorteil: Man kann den Wechsel des Wohnortes in aller Ruhe planen und profitiert davon, dass das Einleben in einer anderen Wohnumgebung und das Knüpfen von Kontakten in jüngeren Jahren leichter fällt.

Pro Senectute und Raiffeisen Schweiz sind seit 2017 Kooperationspartner und bündeln ihre Kompetenzen in der Vorsorgeplanung, damit ältere Menschen selbstbestimmt und mit bestmöglicher Vorbereitung in die Pension starten. Der neue Ratgeber zeigt, was bei der finanziellen Vorsorge zu beachten ist. Vorlagen, Checklisten und Links bieten zudem Entscheidungshilfen. *

Sie können den Pensionsratgeber kostenlos bestellen bei: kundenbestellung@prosenectute.ch, Betreff «Pensionierungsratgeber». Weitere Informationen unter: prosenectute.ch/pensionierung



● Sonya Kuchen

Mitglied der erweiterten Geschäftsleitung
Pro Senectute Schweiz,
Leiterin Fachbereiche.