# Das einfache Leben, **die sicherste Vorsorge**

**Was Leserinnen und Leser für ihre Altersvorsorge unternehmen**

## **Eine Arche** *braucht es auch heute*

«In schwierigen Zeiten braucht es eine Arche», sagt der 87-jährige Goldschmied Otto Schlegel. «Das war nicht nur in biblischen Zeiten so, das ist auch heute nötig.» Deshalb hat er vor dreissig Jahren oberhalb Monte Carrasso bei Bellinzona ein Refugium errichtet, eine «Arche im Jetzt». Diese Arche ist eine natürliche Terrasse hoch über der Magadino-Ebene, ein Kraftort mit zwei Rusticos, Nebengebäuden und einem grossen Garten für die Selbstversorgung. Neben Gemüsen aller Art kann Otto Schlegel dort 14 verschiedene Früchte ernten. Otto Schlegel ist seit seiner Kindheit praktizierender Lebensreformer, isst kein Fleisch, raucht nicht und trinkt keinen Alkohol. «Die gesunde Lebensweise zahlt sich auf Dauer aus», sagt er. Und es komme auch darauf an, was man denke. Deshalb belastet er sich nicht mit Ängsten über Gebrechlichkeit und chronische Krankheiten. Sein Ziel ist es, bis zum letzten Tag aktiv zu sein und dann «hinüberzugehen». Mit 85 Jahren wurde ihm die Arbeit in seiner Arche doch zu anstrengend. Seither wird sie von zwei Nachfolgern bewirtschafte, und er selber wohnt unter der Woche in einer kleinen Wohnung in der Nähe von Luzern. An drei Tagen pro Woche arbeitet er noch auf seinem Beruf und stellt spirituelle Symbole her. An den Wochenenden zieht er sich auf seine Arche zurück. Über stürmische Zeiten braucht er sich keine Sorgen zu machen. Er hat vorgesorgt.

Die **Arche in Monte Carrasso**, ein Begegnungsort und Ferienzentrum, kann man auch besuchen. Voranmeldung bei Elke und Augustinus Visscher unter Telefon 076 44 09 631 erforderlich.

## **Geld säen** *funktioniert nicht*

«Wer morgen ernten will, muss heute säen – und zwar nicht Geld!» Davon ist der 50-jährige ausgebildete Lehrer Alfons Bachmann überzeugt: «Nur Haus-, Feld- und Stallarbeiten füllen die Kapiteller.» Die Gesellschaft dagegen mache aus allem ein Geldgeschäft und verlasse darum die Lebensgrundlagen. Alfons Bachmann lebt seit 20 Jahren in einfachsten Verhältnissen auf einer Alp im Kanton Freiburg, die er schrittweise wintertauglich gemacht hat. Er kommt mit zehn Franken pro Tag aus, was in etwa dem weltweiten Durchschnittseinkommen entspricht, wie er feststellt. «Seit ich mich vom Geld gelöst habe», sagt er, «habe ich immer genug.» Mit diesen Lebenshaltungskosten wird ihm auch die AHV problemlos reichen, die er in 15 Jahren bekommt. Nicht nur Geld hat Alfons Bachmann mehr als genug, auch Zeit. Während vier Monaten im Jahr betreut er das Vieh, vier weitere Monate gibt es sonstige Arbeiten auf der Alp zu erledigen und während vier Monaten kann er «privatisieren» wie er es nennt: Schreiben, Bekannten aushelfen, Freunde besuchen, nachdenken. Und die Pflegebedürftigkeit im Alter, macht ihm die keine Sorgen? Nein, so gesund wie möglich zu leben, sei die beste Prävention. Zudem habe er weder vor dem Alter noch vor dem Tod Angst. Und er erzählt von Brüdern im nahen Karthäuserkloster, die bis zum letzten Tag ihres langen Lebens gearbeitet hätten.

## **Früh übt sich...**

Für Erhard Birkenstock (64) aus Lausanne begann die Altersvorsorge vor 30 Jahren mit einer «geistigen Umstrukturierung». Auslöser waren Bücher von Josef Kirchner «Die Kunst, ohne Überfluss glücklich zu leben» und vor allem Erich Fromms «Die Kunst zu lieben». Zuerst gab Erhard Birkenstock das Rauchen auf, dann wurde er Vegetarier, begann zu joggen und lernte, was seinem Körper gut tut. Dann wechselte er die Stelle, verkaufte das Auto, verschenkte den Fernseher, und sogar der geliebte «Spiegel» wurde abgesetzt. Er lebt bescheiden, backt sein Vollkornbrot selber und geht zu Fuss mit dem Rucksack zum Einkauf. Der einfache Lebensstil gibt Erhard Birkenstock die Möglichkeit, auch nach der Pensionierung mit 61 grosszügig zu sein und sich in vielen Initiativen zu engagieren.

## **Urbane Permakultur:** *geeignet für die Selbstversorgung*

Reicht ein typischer Einfamilienhausgarten von 700 Quadratmetern für die Selbstversorgung? Dieser Frage geht der ehemalige Sekundarlehrer und Permakulturexperte Kurt Forster (68) seit 15 Jahren mit akribischer Genauigkeit nach. Von jeder Gemüse- und Fruchtsorte führt er detailliert Buch über Ertrag und Verbrauch. Resultat: Von Juli bis November liegt der Selbstversorgungsgrad (ohne Fleisch und Getreide) bei 100 Prozent, dann sinkt er bis März auf 50 und steigt dann wieder an. Nicht berücksichtigt ist die Aquakultur, in der mit verschiedenen Fischarten, Wasserreis und anderen Pflanzen experimentiert wird. Der Garten versorgt Kurt Forster, seine Frau sowie je nach Ernte auch Bekannte und Nachbarn. Bei der Permakultur handelt es sich um eine extensive Anbaumethode, die ein optimales Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Pflanzengesellschaften anstrebt. Kurt Forster gibt dazu Kurse. Sein Ziel ist es, der urbanen Permakultur zum Durchbruch zu verhelfen.

Kontakt: **Kurt Forster,** Saum 3850, 9100 Herisau, Tel.: 071/351 53 19, E-Mail: kurt.forster9@bluewin.ch Kurse: www.permakultur.ch

## **Jetzt Energie sparen,** *statt Geld für später aufheben*

Anstatt die finanzielle Altersvorsorge zu alimentieren, investiert die 51-jährige Sozialversicherungsexpertin Johanna Wälti-Schlegel lieber in Energiesparmassnahmen und erneuerbare Energien. Das ist im Fall ihrer Dachwohnung in einem denkmalgeschützten Burgdorfer Altstadthaus allerdings nicht so einfach. Weil auf dem Dach keine Kollektoren bewilligt werden, kaufte sie sich über die Arbeitsgemeinschaft dezentrale Energieversorgung (ADEV) Photovoltaik-Panels auf Schulhäusern in der Umgebung. Diese produzieren den Strom für Heizung und Warmwasseraufbereitung. Zusätzlich baut sie die Dachwohnung nach dem Minergie-P-Standard aus. Dass sie für dieses beispielhafte Vorgehen das Minergie-P-Label nicht erhält, ist schwer verständlich. Es liegt daran, dass die private Organisation, die die Standards definiert, für Stockwerkeigentum generell kein Label vergibt, auch wenn der vorgeschriebene Standard erfüllt wird. Pikant: Das Label ist u.a. Voraussetzung für Beiträge aus dem Klimarappen-Fonds. Dabei wäre es gerade diese Wohn- und Eigentumsform, die es vielen Menschen im Alter erleichtert, zentrumsnah und ohne Auto zu leben und dafür ihr Einfamilienhaus aufzugeben. Und ausgerechnet da soll Energiesparen nicht unterstützt werden?


Unabhängige Vorsorgeberatung

Stefan Geissbühler
Maulbeerstrasse 14
3011 Bern

Telefon 0 313 876 876
unabhaengig@vorsorgen.ch
www.vorsorgen.ch

Beratung zu allen Fragen der Vorsorge und Versicherung


## **Keine Sorgen** *auf Vorrat*

Als Sandra und Curdin Roner 2001 mit dem Aufbau ihres Hofes in Scuol im Unterengadin begannen, war er gar noch nicht vorhanden. Sie pachteten Brachland, wohnten in einer Mietwohnung, Geräte und Tiere waren im Plastiktunnel untergebracht und das Heu lagerte unter freiem Himmel. 2005 konnten die beiden einen Stall mit Land in Sent kaufen. Darauf bauten sie ohne eigenes Geld ein Wohnhaus, finanziert durch zinslose Darlehen von Privaten und Stiftungen. Der Rest finanzierte die freie Gemeinschaftsbank. «Wenn man so etwas erlebt hat, weiss man, dass irgendwo immer ein Türchen aufgeht», sagt Sandra Roner. Anstatt zu sparen, investieren sie ihr Geld in einen nachhaltigen Lebensstil. Quasi als Altersvorsorge nutzen die Roners ihr kleines Pensionskassenguthaben für den Einbau einer Solaranlage, die das Haus auf 1470 m.ü.M. mit Wärme versorgt. Durch grosszügige Fensterflächen wird das Haus auch direkt aufgeheizt. Da bei der Familie Roner meist auf dem grossen Holzkochherd mit Registereinsatz gekocht wird, ist auch bei längeren Schlechtwetterperioden immer warmes Wasser vorhanden. Die unentwegten Roners kann man auch persönlich kennen lernen, zum Beispiel in der Ferienwohnung in ihrem Haus oder bei einem Tandemflug mit dem Gleitschirmpiloten Curdin.

Kontakt: **Sandra und Curdin Roner,** Bain Tuffarolas, 7554 Sent, Tel. 081 864 73 41, www.baintuffarolas.ch