

Zeitschrift:	Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung
Herausgeber:	Schweizerische Stiftung Für das Alter
Band:	51 (1973)
Heft:	1
Rubrik:	Sie fragen - Wir antworten

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: 12.01.2026

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

Sie fragen



Wir antworten

Aus der Beraterpraxis

Meine Frau und ich, beide gegen 80 Jahre alt, sind im Altersheim angemeldet, aber bis zum Eintritt soll es noch eine ziemliche Wartezeit geben. Das Haushalten, Einkaufen usw. wird immer mühsamer, und wir suchen nun eine Haushalthilfe. Sie könnte bei uns wohnen. Wo suchen? Herr W. St. in B.

Eine Haushalthilfe — das haben Sie gewiss schon erfahren — ist so schwer zu finden wie eine Nadel im Heuhaufen! Glücklicherweise besteht in Ihrer Gemeinde seit einiger Zeit ein Haushilfendienst für Betagte, der von der Hauspflegekommission geführt wird. Wir raten Ihnen, diesen Dienst zu beanspruchen.

Die Haushelferinnen besorgen regelmässig über eine längere Zeit stundenweise den Haushalt und kleine Besorgungen — im Gegensatz zur Hauspflege, deren Hauspflegerinnen über eine beschränkte Dauer voll den Haushalt übernehmen. Die Kosten für den HHD, wie er abgekürzt genannt wird, sind den finanziellen Möglichkeiten der Benutzer angepasst. Auskunft gibt Ihnen die Vermittlerin des Hauspflege- und Haushilfendienstes, die mit Ihnen alles Nähere abmacht. Die Adresse finden Sie im Telefonbuch oder erhalten Sie auf der Gemeindekanzlei und den Sozialdiensten. **LB**

Aerztlicher Briefkasten

Ich werde nächstens 72 jährig und stehe seit 3 Jahren in ärztlicher Kontrolle wegen allerlei kleineren Gebrechen, insbesondere wegen

meines Herzens. Seit dieser Zeit muss ich täglich Digoxin und Valium nehmen. Trotzdem «stolpert» mein Herz oft, oder es rast davon. Das bedrückt mich aber nicht, vielmehr, dass ich nach einer Grippe im letzten Frühjahr nie mehr recht zu Kräften kam, mich immer zittrig und unsicher fühlte, keine Speisen mehr schmecken und inzwischen 10 kg an Körpergewicht verloren habe. Wie kann ich endlich wieder Appetit bekommen?

Frau S. in M.

Die Freude am Essen ist normalerweise das Anzeichen für eine gute Gesundheit. Erst wenn die Organe einen gesunden Rhythmus und kräftigere Funktion gefunden haben (z. B. durch regelmässige Spaziergänge, lauwarme Magen-Leber-Kompressen nach dem Essen, kalte Abwaschungen morgens und abends, gut geregelte Verdauung), steigt auch der Appetit. Versuchen Sie es aber auch einmal mit dem uralten Rezept: Eine halbe Stunde vor dem Mittagessen und Nachtessen 1 Esslöffel reinen Traubenzucker mit Zitronensaft und Wasser trinken; dies erzeugt Hungergefühle.

Mittel zur allgemeinen Kräftigung und Appetitanregung: Geriatric und Elchina (mit Vitaminen). Mosegor (Wander) und Diana-vit (Ciba) sind rezeptpflichtig.

Sicher dürfen Sie Ihren Arzt um ein Rezept bitten. **Dr. R.**

Trotz einem überaus arbeitsreichen Leben konnte ich mich dank intensiver Sportfreuden bis heute rüstig erhalten. Mein Alter: 79 Jahre. Meine Frage ist die: Ich esse seit eh und je gerne Eier, morgens zum Frühstück, hartgekochte mittags zum Salat und wenn möglich nochmals zum Nachessen in irgendeiner Form, mindestens vier Stück täglich. Eine ärztliche Kontroll-Untersuchung ergab zufriedenstellende Resultate: Blutdruck 140/90, Cholesteringehalt im Blut ist nicht erhöht. Darf ich weiterhin ohne schlechtes Gewissen Eier essen?

Herr M. in W.

Offenbar haben Sie eine glückliche Konstitution und neigen in keiner Weise zur Arte-

rienverkalkung. Man weiss heute, dass auf der einen Seite eine cholesterinarme Diät bei diesem Uebel geboten ist, aber dass anderseits die angeborene Veranlagung dazu viel schwerer wiegt und ausschlaggebend ist. Sie sind offensichtlich frei von jeglicher Gefährdung, deshalb dürfen Sie getrost weiterhin ihre Lieblingsspeise geniessen. Einem Nicht-Diabetiker würde man ebenso wenig vorbeugend Diabetes-Diät verordnen. Forschungen haben ergeben, dass gerade das Ei wenig Schuld trägt am hohen Cholesteringehalt des Blutes, es sind vielmehr die tierischen Fette jeder Art und das Uebermass an Kalorien. Gerade das harte Ei gibt bei geringem Kaloriengehalt ein anhaltendes Sättigungsgefühl.

Dr. R.

Der Jurist gibt Auskunft

Meine Frau und ich wohnen in einem älteren Haus. Nun wurde der Mietzins heraufgesetzt. Ich bin 63 Jahre alt und habe ein bescheidenes Einkommen. Meine liebe Ehefrau feiert im August den 62. Geburtstag. Sie ist immer etwas kränklich und konnte nichts verdienen. Ich frage nun, ab wann meine Frau und ich eine Altersrente der AHV erhalten. Das Geld könnten wir gut gebrauchen, da immer alles teurer wird.

Als Mann werden Sie nach erreichtem 65. Altersjahr einen Anspruch auf eine AHV-Rente haben. Sie müssen somit noch etwas zuwarten. Ihre Ehefrau hingegen bekommt schon nach zurückgelegtem 62. Altersjahr eine Altersrente. Sie kann somit Anfang September erstmals eine Rente von monatlich Fr. 400.— in Empfang nehmen. Wenn sie gearbeitet und Beiträge bezahlt hätte, würde sich die Rente nach diesen Beiträgen richten und vielleicht höher als monatlich Fr. 400.— sein.

Wenn Sie dann das 65. Altersjahr zurückgelegt haben, wird an Stelle der einfachen Altersrente der Ehefrau eine sogenannte Ehepaaraltersrente treten, die grösser sein wird als die heutige Rente der Ehefrau

Dr. iur. H.

Vor wenigen Tagen konnte ich den 66. Geburtstag feiern. Obwohl meine Ehefrau einige Jahre jünger ist als ich und demnächst 61 Jahre alt werden wird, musste sie sich in Spitalpflege begeben. Neben dem Kummer habe ich nun auch noch finanzielle Sorgen. Meine Einnahmen bestehen einzig und allein aus der AHV-Rente von monatlich Fr. 1000.—. Eine Krankenkasse haben wir nicht. Vermögen ist nur wenig vorhanden, weil wir schon früher viel für Krankenkosten auslegen mussten. Ich weiss kaum mehr aus noch ein. Wissen Sie mir Rat? Wie soll ich die Spitalkosten bezahlen, die etwa Fr. 8000.— ausmachen werden? Meine Frau befand sich 90 Tage im Spital.

Vor allem ist es schade, dass Sie und Ihre Ehefrau keiner Krankenkasse angehören. Einer solchen sollte man rechtzeitig beitreten. In Ihrem Falle kann nun aber doch geholfen werden. Gehen Sie bitte auf die AHV-Gemeindezweigstelle oder die Gemeindekanzlei und verlangen Sie dort ein Anmeldeformular für eine Ergänzungsleistung. Eheleute, die nach Abzug der Krankenkosten ein Einkommen von weniger als Fr. 9900.— im Jahr haben, erhalten eine solche Ergänzungsleistung.

Bei Ihnen kann nun vom Einkommen von jährlich Fr. 12 000.— für die Krankenkosten — unter Berücksichtigung eines Selbstbehaltes usw. — Fr. 7080.— abgezogen werden, so dass ein anrechenbares Einkommen von Fr. 4920.— verbleibt. Bis zur Einkommensgrenze von Fr. 9900.— besteht eine Differenz von Fr. 4980.—, und eben dieser Betrag kann Ihnen von der Ergänzungsleistung vergütet werden.

Die Rechnung ist etwas kompliziert. Deshalb geben wir Ihnen nochmals den Rat: Gehen Sie auf die AHV-Zweigstelle der kantonalen Ausgleichskasse oder auf die Gemeindekanzlei. Dort erhalten Sie in solchen Fällen Rat und Beistand.

Dr. iur. H.