Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 51 (1973)

Heft: 4

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: 19.08.2025

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

Sie fragen ???????? Wir antworten

Der Jurist gibt Auskunft

Ich beziehe eine Ergänzungsleistung von Fr. 350.— monatlich. Zusammen mit meiner Ehefrau würde ich gerne unseren Wohnsitz vom Kanton Aargau in die Nähe meiner verheirateten Tochter verlegen, in den Kanton St. Gallen. Ich möchte jedoch nur umziehen, wenn ich auch am neuen Wohnort die Ergänzungsleistung erhalte. Zudem müssten wir die heutige billige Wohnung mit einer teureren neuen Wohnung vertauschen.

Herr N.

Mit Wohnsitznahme im Kanton St. Gallen haben Sie Anspruch auf die dortige kantonale Ergänzungsleistung. Sie müssen sich hiefür selbstverständlich unverzüglich bei der AHV-Gemeindezweigstelle des neuen Wohnortes anmelden. Mit der Anmeldung müssen Sie auch darlegen, dass gegenüber früher der Mietzins für die Wohnung ganz wesentlich angestiegen ist. Wenn sonst die wirtschaftlichen Verhältnisse gleichgeblieben sind, so kann der Mietzinsabzug heraufgesetzt werden, was zu einer grösseren Ergänzungsleistung als bisher führt.
Es richten sämtliche Kantone Ergänzungsleistungen zu den AHV-Renten aus.

Dr. iur. H.

Aerztlicher Briefkasten

Seit einiger Zeit nimmt das Völlegefühl nach dem Essen, mit dem ich mein Leben lang zu kämpfen hatte, zu. Ich bekomme dann jeweils starkes Herzklopfen und einen Druck, der vom Herz bis in die linke Schulter reicht. Erst wenn ich einige Male gründlich aufstossen konnte, fühle ich mich erleichtert. Was kann ich dagegen tun?

Viele Leute kennen diese Zustände, die mehr unangenehm als gefährlich sind. Sie gehören zum sog. «Roehmheld-Syndrom». Oft handelt es sich dabei um Personen mit schlaffen oder überdehnten Magenwänden (Magensenkung) bei gleichzeitigem Mangel an Magensäften. Essen Sie vor allem stets langsam, in kleinen Portionen, leicht verdaulich, mit etwas Zitronensaft oder einer säuerlichen Gewürzsauce übergossen. Geniessen Sie reife Aepfel (geschält, gut gekaut!). Rezeptfreie, hilfreiche Medikamente: 40 Tropfen Diacard (Madaus-Biomed) auf Zucker nach dem Essen, Spasmo-Canulase (Wander).
Wenn keine entscheidende Besserung eintritt, müssen Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Dr. med. R.

Ich möchte Sie höflich bitten, mir mitzuteilen, was eigentlich *Kohlehydrate* sind und in was für Speisen diese hauptsächlich vorkommen und in welcher Menge.
Ich habe nämlich kürzlich in einem Blatt gelesen, dass es im Alter viel wichtiger sei, statt auf das Cholesterin (Fetteinnahme) auf die Einnahme von Speisen mit Kohlenhydraten aufzupassen, da dies schädlicher sei.

Frau O. G.

Man möchte zu Ihrer Frage, ob man im Alter mehr die Fette oder eher die Kohlehydrate meiden sollte antworten: das eine tun und das andere nicht lassen. Beide Nahrungsmittel erhöhen schnell das Körpergewicht, was für Ihr Herz und Ihre Gelenke äusserst unerwünscht ist. Fett kann für die Blutgefässe gefährlich werden (Arteriosklerose). Reine Kohlehydrat-Nahrungsmittel (hydrierter Kohlenstoff als chemische Grundformel) sind Zucker, Weissmehl (Teigwaren). Reichlich enthalten sind sie aber auch im Reis, in den Kartoffeln, natürlich in allen Süssigkeiten, Backwaren und Broten, am wenigsten im grobkörnigen Schrotbrot. Ideal ist also Ihre Nahrung dann, wenn sie reich ist an anregenden Stoffen wie Vitaminen, Nährsalzen (nicht Kochsalz!) aus Gemüsen und Salat, Zellulose (verdauungsfördernd;

in Obst, Gemüse, besonders Wurzelgemüsen) und an Eiweiss (Milch, Käse, Fleisch).

Dr. med. R.

Aus der Beraterpraxis:

Eine alleinstehende Bekannte von mir ist ziemlich hilflos geworden. Sie bewohnt eine grosse Altwohnung, deren Besorgung ihr zu mühsam wird. Alles spricht dafür, dass sie in ein Altersheim geht. Sie hat aber grosse Hemmungen vor diesem endgültigen Schritt. Ich habe ihr geraten, es doch einmal probeweise für einige Wochen zu versuchen.

Frl. E. G.

Ihre Idee ist bestechend und würde sicher von vielen Altersgenossen begrüsst. Sie wird — allerdings mit anderer Zielsetzung — in Zürich (Theodosianum) und Basel (Zentrale Bettenvermittlung für Alterskranke und Pflegebedürftige) bereits verwirklicht. Dort hält man einige «Ferienbetten» bereit, bzw. vermittelt solche in verschiedenen Pflegeheimen in Basel (in Basel werden nur kantonseigene Bürger berücksichtigt). Sie ermöglichen es, pflegebedürftige Betagte für einige Wochen aufzunehmen, damit die stark beanspruchten Angehörigen Ferien machen können. Das bedingt eine gute Organisation, damit diese Betten ständig belegt werden können.

Das «Probewohnen» aber dürfte vorläufig ein schöner Traum bleiben. Solange nämlich überall Wartelisten bestehen, lässt es sich wohl kaum verantworten, Betten für «Bewohner auf Probezeit» zu reservieren. Wir haben gelesen, dass im Frankenbergstift in Goslar (Deutschland) diese Möglichkeit geschaffen wurde. In der Schweiz ist uns erst ein solches Heim bekannt und zwar in Laufen BE. Allerdings nimmt dieses neue Altersheim auch nur so lange «Feriengäste» auf, bis es selbst genügend permanente Bewohner hat.

Immerhin würde es mich interessieren, ob Ihr Gedanke schon irgendwo in der Schweiz verwirklicht wird. Vielleicht kann uns ein Leser eines Besseren belehren. *M. S.*

Bank Leu
seit 1755

dynamische Tradition
traditionelle Dynamik

BANK LEU AG 8022 ZÜRICH
Bahnhofstrasse 32 Telefon 01 231 66 0