

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 66 (1988)
Heft: 6

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: 10.01.2026

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

Sie fragen – wir antworten

In dieser Rubrik beantworten Fachleute Fragen von Abonnenten, die auch für andere Leser von Interesse sind. Dieser Leserdienst ist für Sie unentgeltlich.

(Für Auskünfte, die nicht publiziert werden, wird ein Unkostenbeitrag erhoben.)

weisung ist die Schweizerische Ausgleichskasse, Genf, nicht mehr die kantonale oder Verbands-Ausgleichskasse, von der I. S. ihre Rente in der Schweiz erhalten hat. I. S. muss also vor ihrer Ausreise ihrer Ausgleichskasse dementsprechend Meldung erstatten.

Wahrscheinlich wird I. S. auch ihre Pension nach Deutschland überwiesen. Eine zuverlässige Auskunft muss sie sich aber bei ihrem früheren Arbeitgeber oder bei dessen Pensionsversicherung einholen.

Der Staatsvertrag zwischen Deutschland und der Schweiz – der allerdings im Fall von I. S. keine Rolle spielt – gibt zu keiner Beunruhigung Anlass; er ist auf Dauer angelegt und wird kaum je geändert; und wenn schon, dann allenfalls in eher nebensächlichen Belangen. Er regelt übrigens schweizerischerseits die bundesrechtlichen Vorschriften über die AHV, IV, die Unfallversicherung und die Familienzulagen, berührt jedoch nicht die private Altersvorsorge, also die zweite Säule.

Wenn I. S. in Deutschland ihren Bekannten heiratet, so bleibt ihr AHV-Rentenanspruch erhalten, weil dieser Bekannte nach schweizerischem AHV-Recht als Nichtversicherter gilt. In bezug auf die Pension möge I. S. bei der zuständigen Stelle Auskunft einholen.

Was nicht mehr I. S. betrifft, aber an dieser Stelle als zusätzliche Information beigefügt sei: Wäre eine Frau in gleicher Lage wie I. S. Witwe und Bezügerin einer AHV-Altersrente, so bliebe auch dieser Anspruch bei einer Ausreise nach Deutschland erhalten, bei einer Heirat mit einem Mann hingegen, der nicht AHV-Rentner ist, würde die Altersrente neu berechnet, und zwar auf der Grundlage ausschliesslich der früheren Beiträge der Frau (ohne die Beiträge des verstorbenen Mannes). Je nachdem und mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit wäre die neue Rente dann kleiner als die vor der Heirat bezogene.

Franz Hoffmann

AHV-Information

AHV-Rente bei Ausreise nach Deutschland

I. S. in W. ist Deutsche, alleinstehend, und lebt seit dreissig Jahren in der Schweiz. Sie zieht die AHV-Altersrente und offenbar dazu noch eine Pension ihres früheren Arbeitgebers. Sie erwägt, nach Deutschland zurückzukehren und dort vielleicht zu heiraten. Dies veranlasst sie zu folgenden Fragen:

- *Wird die AHV-Rente und die Pension nach Deutschland überwiesen?*
- *Ist das Abkommen (gemeint ist der Staatsvertrag) zwischen Deutschland und der Schweiz sicher?*
- *Bleibt nach einer Heirat der Anspruch auf die AHV-Rente und die Pension erhalten? (Ihr Bekannter ist Rentner der deutschen Rentenversicherung, ohne Anspruch auf AHV-Rente).*

Der Anspruch auf eine ordentliche AHV-Altersrente bleibt auch beim Wohnsitz in Deutschland erhalten (im Gegensatz zu einer ausserordentlichen Rente, die nicht exportiert werden kann). Zuständig für die Über-

Baden

bei Zürich
Kurort mit Kultur
und Kurzweil

Pauschalpreis pro Woche Fr. 550.– netto

7 Tage Vollpension im Einzel- oder Doppelzimmer mit fliessend Warm- und Kaltwasser, Telefon.
7 Eintritte ins moderne Hallen- und Freiluft-Thermalschwimmbad (direkt mit dem Hotel verbunden).
Willkommens-Apéro – Solarium.

Diese Offerte ist gültig bis 31.12.88.
Schneiden Sie diesen Coupon aus
und senden Sie ihn an:

OCHSEN
Badehotel Ochsen ***
5400 Baden, Tel. 056/225251
Telex 828278



Ich bin an Ihrer Offerte interessiert. Bitte bestätigen Sie mir eine Reservation

vom _____ bis _____ für _____ Person(en)

Name _____ Vorname _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____ Tel. _____ ZTL _____

Der Jurist gibt Auskunft

Unmündig mit 80 Jahren?

«Ich bin 76 Jahre alt, besitze ein Einfamilienhaus und habe zwei Kinder. Meine Gesundheit ist angeschlagen. Es ist möglich, dass ich an den Verkauf des Hauses denken muss. Brauche ich für den Verkauf die Bewilligung und Unterschrift der beiden Kinder, wenn ich 80 Jahre alt bin? Oder bin ich dann noch voll handlungsfähig?»

J. A. in G.

Ich bin geneigt, eine solche Frage nicht juristisch zu beantworten. Denn sie zeigt für mich schonungslos, wie wir in unserer Gesellschaft oft mit unseren Eltern und Grosseltern umgehen. Alte, gebrechliche Menschen können, ja müssen sich dabei so unnütz vorkommen, dass sie manchmal an ihrer eigenen Fähigkeit zweifeln, vernunftsgemäß zu handeln. Unser Leser J. A. ist leider durchaus nicht der einzige, welcher diese oder ähnliche Fragen stellt. In Einzelfällen sind solche Zweifel darauf zurückzuführen, dass Kinder sich nicht scheuen, den Eltern mit der Entmündigung zu drohen, wenn dieses oder jenes nicht in ihrem Sinne geschieht. Immer wieder ist der Zankapfel eine Liegenschaft, welche niedrig belastet, im Wert aber sehr gestiegen ist.

Ich rufe deshalb allen Senioren, die in ähnlichen Nöten und Zweifeln sind, zu: Seid und bleibt selbstbewusst! Ein erwachsener Mensch ist solange handlungsfähig, als dies seine geistigen Kräfte zulassen. Auch ungewöhnliche Verfügungen über sein Vermögen oder Entscheide, die nicht in das Konzept der Jungen passen, sind aus eigenem Entschluss und Recht selbstverständlich jederzeit zugängig. Die Eltern sind auch als

Senioren und Grosseltern den Kindern und Enkeln keine Rechenschaft über ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse schuldig.

Habt keine Angst vor Beiständen oder Vormündern. Die Behörden haben weder das Recht noch Freude daran, möglichst viele ältere Menschen zu verbeiständigen oder gar zu bevormunden. Es wird nur in Extremfällen und nur im Sinne einer Hilfestellung für den älteren Menschen eingeschritten. Die Behörden können nicht als Werkzeug gegen unliebsame Eltern oder Grosseltern missbraucht werden.

Lic. iur. Markus Hess
Rechtsanwalt

Ärztlicher Ratgeber

Gestörte Darmentleerung

«Meine Frau ist 65 Jahre alt und hat fünf Kinder. Seit längerer Zeit hat sie Schwierigkeiten mit der Darmentleerung. Diese geschieht oft nahezu blitzartig, ohne dass sie mit den Schliessmuskeln eingreifen kann. Zu bemerken ist, dass auch vegetative Einflüsse mitspielen. Wir haben schon einiges ausprobiert: Kohle, diverse Tropfen und anderes. Leider trat keine Besserung ein. Auch bei einem Darmspezialisten war meine Frau schon in Behandlung. Sie wurde dabei geröntgt.» Herr A. K. in G.

Wenn ich Sie richtig verstanden habe, so ist das Hauptproblem bei Ihrer Frau die zeitweise fast explosionsartige und unkontrollierbare Darmentleerung. Vermutlich ist der Stuhl von normaler Konsistenz oder eher zu dünn und gehen der Entleerung kurz dauernde (wenn vielleicht auch nur leichte) Bauchkrämpfe vor aus. Ihre Bemerkung über vege-

tative Einflüsse lässt zusammen mit der übrigen Schilderung an einen sogenannten Reizdarm (Colon irritabile) denken. Ein Tumor wurde vom Darm spezialisten offensichtlich ausgeschlossen.

Ich nehme an, dass Ihre Frau auch schon bemerkt hat, dass ihr bestimmte Speisen nicht bekommen. Feste Regeln gibt es diesbezüglich nicht, fast jeder zeigt hier eine individuelle Reaktion. Erfahrungsgemäß sind aber alle Zitrusfrüchte (Zitronen, Orangen, Grapefruits), blähenden Gemüse (Kohl, Kabis, Bohnen) und fettes Fleisch beim Reizdarm ungünstig und sollten daher gemieden werden. Bewährt hat sich oftmals die regelmäßige Einnahme eines pflanzlichen Quellmittels ein- bis zweimal täglich mit reichlich Flüssigkeitszufuhr. Diese Quellmittel (z. B. Metamucil, Laxiplant soft) werden zwar meist bei chronischer Verstopfung eingesetzt, wirken aber (scheinbar paradox) auch bei Durchfall und anderen Stuhlunregelmäßigkeiten, sind absolut unschädlich und können auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. ■

Haarausfall

«Was kann ich gegen Haarausfall unternehmen? Ich habe sehr feine Haare. Hilft zum Beispiel das Mittel «Epicrin», wenn man es längere Zeit einnimmt?»

Frau J. W. in M.

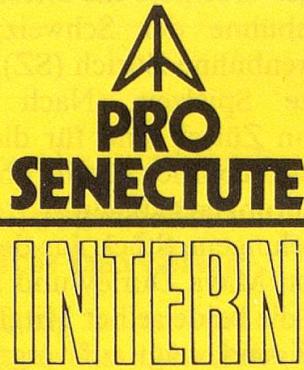
Haarausfall ist eine sehr häufige Störung mit verschiedenen möglichen Ursachen, die nicht immer erfolgreich behoben werden können. Neben den kaum beeinflussbaren erblichen und hormonellen Faktoren spielen sicher die Ernährung und die Pflege des Haares selber eine wichtige Rolle. Das Essen soll eiweiß- und vitaminreich sein mit genügend Gemüse, Salaten, Obst,

Fleisch und Milchprodukten. Ergänzend kann auch bei ausgewogener Ernährung ein Präparat wie «Epicrin» wertvolle Dienste leisten. Sie haben richtig bemerkt, dass man solche Mittel immer über längere Zeit einneh-

men muss, damit sich eine Wirkung zeigt (mindestens 3 Monate). Alternative Präparate zum Epicrin sind das Pil-Food oder Pantogar. Sie wirken ähnlich wie Epicrin, sind aber in ihrer Zusammensetzung etwas verschie-

den. Bezuglich einer optimalen Haarpflege lassen Sie sich am besten von einer erfahrenen Coiffeuse beraten.

Dr. med. Peter Kohler



30 Jahre Haushilf- dienst St. Gallen

Als sie nach einigen Jahren auf sechzig Helferinnen zählen konnte, sei sie sehr stolz gewesen. Gretli Eberle setzt sich seit dreissig Jahren mit Zuversicht und Weitblick für den Haushilf-
dienst ein. Heute ermöglichen fast 300 Helferinnen und Helfer den Betagten das «Wohne dähei». (Einige Männer machen mit, leider viel zu wenige ...)

Als am 6. Oktober 1958 im Johannes Kessler-Haus, wo die Pro Senectute Stadt St. Gallen noch heute daheim ist, die Gründungsversammlung der neuen Dienstleistung stattfand, konnte noch niemand ahnen, dass dreissig Jahre später nahezu tausend Haushalte zu den dankbaren Kunden des Haushilf-
dienstes zählen würden. Ursprünglich gedacht als Überbrückungshilfe bis zum Übertritt in ein Altersheim oder zum Umzug in eine Alterswohnung, ermöglicht er heute das Daheimbleiben, das Wohnen in der Geborgenheit der vertrauten Umgebung.

Dreissig Jahre ständig wachsen-
der Haushilf-
dienst sind sicher

Grund genug, ein Fest zu feiern, Rückblick und Ausschau zu halten.

Der Haushilf- dienst als Bindeglied zwischen den Generationen

Am 2. September 1988 war der grosse Saal des Kongresshauses Schützengarten bis fast auf den letzten Platz besetzt. An hübsch gedeckten Tischen sassen gemeinsam jene, die helfen, und jene, denen geholfen wird, und auch jene, die viel Kraft und Energie aufgebracht haben, mit der Dienstleistung «Haushaltshilfe» einen wichtigen Meilenstein zu setzen. Manche der Vorkämpferinnen sind heute dankbar, wenn sie selber Hilfe in Anspruch nehmen dürfen. Doch alle waren sie fit genug, dem Seniorenorchester, das zur Einstimmung spielte, kräftig zu applaudieren. Besonders gefiel natürlich der «Seniorenmarsch», komponiert von einem Orchestermitglied.

Thekla Gahlinger, Vermittlerin des Haushilf-
dienstes St. Gallen Centrum, erinnerte in ihrer Ansprache an die Zeit vor der Einführung der AHV, als Pro Senectute vor allem finanzielle Not zu lindern hatte.

Gern hatte auch Stadtrat Peter Schorer die Einladung zum Fest angenommen. Schliesslich habe die Stadt seinerzeit mit einem «Zustuf» Geburtshilfe geleistet, sagte der Magistrat und meinte, heute sei die Stadt eher der «Götti». Der jährliche «Göttibatzen» von 75 000 Franken (ungefähr einen Franken pro Steuerzahler), sei gut angewen-

det, denn mit der stets gleichbleibenden Summe werde einer immer grösseren Anzahl Menschen geholfen. Gleichermaßen kann der Stadtrat nicht von allen «Göttikindern» behaupten. Kein Wunder, blickt er mit besonderem Wohlwollen auf dieses «liebe und tüchtige Geburtstagskind».

Verena Schaltegger, Vermittlerin des Haushilf-
dienstes St. Gallen, schuf bewusst in ihrer festlichen Tracht eine Brücke zur Tradition. Sie betonte vor allem die Wichtigkeit generationenverbindender Gespräche, die genau so wichtig seien wie eine sauber geputzte Wohnung.

«Nöd älle» das heisse auch mit jemandem reden können, und manches gute Gespräch zwischen den Betagten und den jüngeren Helferinnen (und Helfern!) fördere das gegenseitige Verständnis.

Benutzer dürfen mitreden

In St. Gallen hört man selten Klagen von den Benutzern des Haushilf-
dienstes, die meisten rühmen ihre Helferin, ja geraten fast ins Schwärmen. Das kommt nicht von ungefähr, denn es wird sorgfältig abgeklärt, wer zu wem passen könnte. So war es denn auch ganz selbstverständlich, dass ein Benutzer des Haushilf-
dienstes von seinen Erfahrungen berichten durfte. Walter Rutz, der seine kranke Frau lange betreute, den Haushalt besorgte, kochen lernte und mustergültiger «Hausmann» war, bis ihn die grosse Last doch zu sehr bedrückte, darf nun,