

# Sie fragen - Wir antworten

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **51 (1973)**

Heft 4

PDF erstellt am: **27.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://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 (Magen-senkung) 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 Äpfel (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.

*Fr. 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 kantons eigene*

*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 231660