



**GAZ**

Gesund altern  
im Kanton Zug

GAZette

# Eine starke Blase – auch im Alter

Nr. 2 / September 2026

# Editorial

## Liebe Menzingerinnen und Menzinger

Freude an der Bewegung, Ausflüge mit der Familie oder der Besuch von Kulturveranstaltungen – das Leben im Ruhestand hat so viel Schönes zu bieten. Umso wichtiger ist es, dass wir uns auf unseren Körper verlassen können, um diese Freiheiten unbeschwert und spontan zu geniessen.



Eine aktive Lebensgestaltung im Alter verlangt manchmal auch, dass wir über Themen sprechen, die im Alltag oft zu kurz kommen, obwohl sie fast jeden von uns betreffen: unsere innere Kraft und Kontinenz.

Ein unbeschwerter Alltag ohne ständigen Blick auf die nächste Toilette schenkt uns enorme Lebensqualität. Ob beim Lachen mit den Enkelkindern, beim Wandern oder beim gemütlichen Kaffee im Dorf – eine **starke Blase und ein gut trainierter Beckenboden** sind das unsichtbare Fundament für Ihre Mobilität und Sicherheit. Um dieses wichtige Thema aus der Tabuzone zu holen und Ihnen praktische Werkzeuge für den Alltag mitzugeben, laden wir Sie von Herzen zu unserer GAZ Veranstaltung in der Luegeten ein.

Freundliche Grüsse

Susan Staub

Gemeinderätin  
Soziales und Gesundheit

## **Kennen Sie das auch?**

Es passiert spontan, häufig beim Lachen, Husten, Niesen oder beim Heben von schweren Lasten, sprich bei körperlichen Belastungssituationen. Die Rede ist von ungewolltem Urinabgang, in der Fachsprache «Harninkontinenz» genannt oder besser bekannt als «Blasenschwäche». Eine Inkontinenz kann bei jungen und älteren Menschen auftreten. Ab dem 50. Lebensjahr steigt die Anzahl der Betroffenen jedoch stark an. Schätzungen zufolge verliert jede dritte Person über 65 Jahren gelegentlich unfreiwillig Urin. Frauen sind hierbei aufgrund der Anatomie und der dadurch schwächeren Beckenbodenmuskulatur dreimal häufiger davon betroffen als Männer.

## **Ursachen einer Inkontinenz**

Die Ursachen für eine Blasenschwäche sind vielfältig. Bei Frauen ist das Leiden häufig auf Veränderungen im Körper durch Schwangerschaft, Geburt oder hormonelle Veränderungen zurückzuführen. Bei Männern lösen oft Prostata-Operationen eine Urininkontinenz aus. Aber auch andere Krankheiten wie instabiler Blasenmuskel, Harnwegsteine oder neurologische Erkrankungen (Parkinson, Alzheimer oder Schlaganfall) können als Ursache in Frage kommen. Zudem können Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Lungenerkrankungen und regelmässiges Heben von schweren Lasten eine Urininkontinenz begünstigen.

## **Tabu ansprechen lohnt sich**

Ungewollt Urin zu verlieren ist für die meisten Betroffenen peinlich. Obwohl Inkontinenz weitverbreitet ist, gehört dieses Thema deshalb immer noch zu den grössten Tabuthemen unserer Gesellschaft. Viele Betroffene nehmen das Problem einfach hin und versuchen allein damit zurechtzukommen, oder sie ziehen sich zurück und trauen sich kaum noch aus dem Haus. Dabei gibt es heute viele Mittel und Wege, die Inkontinenz in den Griff zu bekommen und damit wieder unbeschwert aktiv zu sein und am sozialen Leben teilzunehmen. Es lohnt sich also, eine Harninkontinenz aktiv anzugehen.

## Was kann ich bei einer Blasenschwäche tun?

- **Beckenboden:** Trainieren Sie Ihren Beckenboden regelmässig und gezielt mit kurzen und einfachen Übungen.
- **Gesunde Ernährung:** Vermeiden Sie Verstopfung und Übergewicht.
- **Erhöhten Druck vermeiden:** Drehen Sie Ihren Oberkörper zum Husten, Niesen und Schnäuzen zur Seite.
- **Darüber reden:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihre Beschwerden.

Quellen: Internetseite Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche; Internetseite Pro Senectute Schweiz; Magazin «Gesundheit Berner Oberland» 2018.

---

## NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Ein starker Rücken im Alter  
Donnerstag, 29. April 2027  
14.00 – 16.00 Uhr  
Pflegezentrum Luegeten, Menzingen

---

## Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug  
Aegeristrasse 52  
6300 Zug  
[www.zg.prosenectute.ch](http://www.zg.prosenectute.ch)

Anja Spichtig  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Telefon 041 511 15 36  
[anja.spichtig@zg.prosenectute.ch](mailto:anja.spichtig@zg.prosenectute.ch)

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
Im Auftrag der Einwohnergemeinde Menzingen

 Kanton Zug



EINWOHNERGEMEINDE MENZINGEN

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

