



**GAZ**

Gesund altern  
im Kanton Zug

GAZette

# Eine starke Blase – auch im Alter

Nr. 3 / September 2024

# Editorial

Liebe Walchwilerinnen  
Liebe Walchwiler

Obwohl ich langsam auf die 50 zusteuere, somit also statistisch gesehen immer mehr für Blasenprobleme gefährdet bin, kann ich mich bis jetzt glücklicherweise nicht darüber beklagen.



Ich kann aber durchaus nachvollziehen, was das heissen mag, habe ich während meiner ersten Schwangerschaft mit Sohnmänn Max immer wieder spontane Beschwerden gehabt. Max war in meinem Bauch sehr aktiv und ist irgendwie direkt bei meiner Blase gelegen. So manches Mal, wenn wieder ein kräftiger Stoss in meine Blase kam, spürte ich ein Brennen und Ziehen, und dachte, dass ich es wohl dieses Mal nicht halten kann. Es kam aber zum Glück nie zu einem Zwischenfall. Umso positiver war es, dass sich in der zweiten Schwangerschaft meine Tochter Eileen nicht sonderlich für meine Blase zu interessieren schien.

Diese Ausgabe der GAZette möchte ich ausserdem nutzen, um Allen, die an unserer Walchwiler Umfrage fürs Alter mitgemacht haben, ein herzliches Dankeschön auszusprechen. Wir durften sehr viele ausgefüllte Fragebogen von Ihnen entgegennehmen, vielen Dank.

Ich freue mich, Sie an unserer nächsten Veranstaltung begrüessen zu dürfen.

Herzliche Grüsse

Caroline Schmid, Gemeinderätin  
Abteilung Soziales/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 peinlich für die meisten Betroffenen. 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 alleine 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

Gesunde Hände und Füsse – Sorgen Sie vor  
Montag, 17. Februar 2025  
14.00 – 16.00 Uhr  
Alterswohnheim Mütschi, Walchwil

---

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

Pro Senectute Kanton Zug  
Aegeristrasse 52  
6300 Zug  
www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Telefon 041 511 15 37  
christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
Im Auftrag der Gemeinde Walchwil



Unterstützt vom  
Kanton Zug

Gemeinde Walchwil



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

