



**GAZ**

Gesund altern  
im Kanton Zug

GAZette

# Gesunde Hände und Füsse – Sorgen Sie vor

Nr. 3 / September 2024

# Editorial

Liebe Baarerinnen und Baarer 65+

«Tragen Sie Ihren Füssen Sorge. Sie tragen Sie Tag für Tag durchs Leben.» Das sagte mir mein Hausarzt schon vor einigen Jahren – und gab mir einfache Pflege- und Fussfitness-Tipps für den Alltag. Als grossgewachsene Frau sollte ich ganz besonders (vor-)sorgen.



Aber wie schnell vergessen wir, wie viel Hände und Füsse für uns tagtäglich und so ganz natürlich leisten? Und wir das erst merken, wenn wir sie nicht mehr richtig nutzen können durch Verletzungen oder Gelenkschmerzen?

An unserer nächsten GAZ-Veranstaltung vom 29. Oktober 2024 befassen wir uns mit der Pflege unserer Hände und Füsse. Ich bin gespannt auf die Empfehlungen der Expertinnen, wie wir mit Schmerzen umgehen können.

Ich freue mich auf zahlreiche Teilnahme.

Freundliche Grüsse

Barbara Schmid-Häseli,  
Gemeinderätin, Vorsteherin Soziales/Gesundheit

## **Sie haben es in der Hand**

Greifen, tasten, halten, drücken, tippen – nur eine kleine Fülle von Fähigkeiten, welche uns unsere Hände ermöglichen. Ihr aktiver Einsatz begleitet uns Tag für Tag. Schmerzen in den Händen schränken uns in nahezu allen Lebensbereichen ein. Zudem ist die Gegenüberstellung des Daumens zu den übrigen Fingern genial. Sie macht möglich, dass der Daumen und der Zeigefinger wie eine Pinzette funktionieren. Ebenso tragen unsere Füße uns ein Leben lang und sind wichtig für unsere Mobilität. Oftmals werden aber die Füße vernachlässigt und erst dann beachtet, wenn Schmerzen das Gehen beeinträchtigen oder gar verunmöglichen. Gerade im Alter häufen sich die Fussprobleme und die Füße werden plötzlich zu einem zentralen und täglichen Thema.

## **Gelenke schützen – warum?**

Gelenke verbinden Knochen miteinander und ermöglichen alltägliche Bewegungen auszuführen. Auch diese altern mit dem Körper mit und benötigen Aufmerksamkeit. Durch eine starke Muskulatur und gelenkschonende Verhaltensweisen können die Gelenke geschützt werden. Schmerzen und Schwellungen der Gelenke erschweren den Alltag und schränken die Selbstständigkeit ein. Auslöser für diese Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können rheumatische Erkrankungen sein. Im Volksmund werden Gelenkerkrankungen oft als «Rheuma» bezeichnet.

## **Rheuma: Die Volkskrankheit Nummer 1**

Rheuma ist eine Sammelbezeichnung für über 200 verschiedene Erkrankungen des Bewegungsapparats. Arthrose ist die am weitesten verbreitete Gelenkerkrankung. Der Begriff meint schmerzhafte Abnutzungserscheinungen an Gelenken. Die Wahrscheinlichkeit, ab einem gewissen Alter an einer Arthrose zu erkranken, ist gross. Daneben gibt es weitere rheumatische Erkrankungen wie Arthritis, Gicht, Weichteilrheuma, Osteoporose und Rückenschmerzen.

## Ihren Gelenken zuliebe - Sorgen Sie vor

- **Bewegung:** Trainieren Sie regelmässig und gelenkschonend.
- **Gesund essen:** Durch eine eiweissreiche Ernährung und Bewegung stärken Sie Ihre Muskeln und Knochen.
- **Gewichtskontrolle:** Jedes Kilo, das zu viel ist, drückt auf die Gelenke und belastet diese.
- **Hilfsmittel:** Reduzieren Sie den Kraftaufwand durch Strategien und Hilfsmittel.

Quellen: Webseite und verschiedene Broschüren von Rheumaliga Schweiz; SPV-Info-  
blatt «Gelenkschmerzen sind häufig»

---

## NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Marktplatz – rund ums Alter

Dienstag, 11. Februar 2025

14.00 – 16.00 Uhr

Gemeindesaal Baar

---

### 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)

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 511 15 37

[christine.rhein@zg.prosenectute.ch](mailto:christine.rhein@zg.prosenectute.ch)

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



Unterstützt vom  
Kanton Zug

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

