

GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug



GAZette

Ein starker Rücken kennt kein Alter

Nr. 3 / September 2026

Editorial

Liebe Baarerinnen und Baarer 65+

Wir kennen es wohl alle: Wir sitzen zu lange am Computer, beugen uns über den Tisch oder merken erst spät, dass der Rücken verspannt ist. Wahrscheinlich erinnern sich viele auch an die Sätze von Eltern oder Grosseltern: «Sitz gerade», «steh aufrecht», «trag Sorge zu deiner Haltung». Vielleicht haben wir früher darüber gelächelt – und sagen es heute selbst zu unseren Enkelkindern.



Denn wir wissen nun, wie recht sie hatten. Eine gute Haltung tut nicht nur dem Rücken gut, sie hilft uns auch, bewusster mit dem eigenen Körper umzugehen. Wie wichtig ein gesunder Rücken ist, merken wir oft erst, wenn er sich meldet – beim Aufstehen am Morgen, beim Tragen der Einkaufstasche, auf dem Spaziergang oder nach langem Sitzen. Dann wird uns bewusst, wie selbstverständlich er uns sonst durch den Alltag trägt.

Gerade im Alter bedeutet ein gesunder Rücken viel. Er hilft uns, selbstständig zu bleiben, vertraute Wege weiterzugehen und am Alltag teilzunehmen. Wenn der Rücken schmerzt, wird die Welt kleiner: Wege werden kürzer, Aktivitäten nehmen ab. Umso wichtiger ist es, ihm regelmässig Sorge zu tragen: mehr zu Fuss gehen, die Treppe statt den Lift nehmen, turnen, im Garten arbeiten oder tanzen. All das stärkt Kraft, Gleichgewicht und Sicherheit – und hilft uns, möglichst lange mobil und selbstständig zu bleiben.

Freundliche Grüsse

Barbara Schmid-Häseli,
Gemeinderätin, Vorsteherin Soziales/Gesellschaft

Rückenschmerzen – ein Volksleiden

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gründen, weshalb ein Arzt aufgesucht wird. Oft sind diese Schmerzen unspezifisch – also ohne eindeutige Ursache und klingen von allein wieder ab. Sie machen ungefähr 85 % aller Rückenschmerzen aus wie zum Beispiel Verspannungen und der Hexenschuss.

Bei etwa 15 % der Rückenschmerzen kann eine spezifische Ursache diagnostiziert werden. Die Schmerzen können zum Beispiel von einem Bandscheibenvorfall, einer chronisch entzündlichen rheumatischen Erkrankung oder einem Wirbelbruch auf Grund einer vorliegenden Osteoporose (Knochenschwund) herrühren.

Akute und chronisch Rückenschmerzen

Die häufigste Form von Rückenschmerzen sind Kreuzschmerzen, d. h. Schmerzen im unteren Rücken. Sie können plötzlich oder allmählich auftreten. Unter akuten Rückenschmerzen versteht man jene, die maximal zwölf Wochen andauern. Ab dann spricht man von chronischen Schmerzen. Rückenschmerzen, die in der Regel nach zwei bis vier Wochen verschwinden (oder nach vier Wochen merklich nachlassen), bedürfen keiner ärztlichen Untersuchung. Zum Arzt gehen sollte man, wenn neurologische Störungen wie Kribbeln oder Lähmungen auftreten, Fieber dazukommt oder die Schmerzen nach einem Unfall oder Sturz auftreten.

Bewegung ist das A & O auch zur Vorbeugung

Zentral für die Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen ist, aktiv zu sein und Bewegung in den Alltag einzubauen. Öfter tragen einseitige Körperhaltungen und langes Sitzen – kurz ein allgemeiner Bewegungsmangel – zu Rückenschmerzen. Unsere Wirbelsäule ist ein gelenkiges Bewegungsorgan, umgeben von kräftigen Bändern und Muskeln. Deswegen ist es wichtig, diese Muskeln gezielt zu stärken, denn sie stabilisieren und stützen den Rücken. Dazu zählen nicht allein die Rückenmuskeln, sondern auch die Muskeln des Beckenbodens und des Bauches.

Mit gesundem Rücken durch den Alltag:

- **Aktivität im Alltag:** Strecken und räkeln Sie sich zwischendurch, steigen Sie Treppen und unternehmen Sie Spaziergänge.
- **Abwechslung:** Unterbrechen Sie langes Sitzen, indem Sie immer wieder aufstehen und sich bewegen.
- **Bewegung auch bei Schmerzen:** Sanft dehnen und Rückenmuskeln kräftigen.
- **Wärme:** Ein Vollbad, eine Wärmeflasche oder ein Wärmepflaster kann die Muskeln entspannen.

Quellen: Broschüre «Rückenschmerzen verstehen und behandeln» Rheumaliga Schweiz sowie Website der Rheumaliga Schweiz; Broschüre Helsana «Ratgeber Rücken»

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Theaterstück «Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit»

Dienstag, 19. Januar 2027

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

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 Einwohnergemeinde Baar

 Kanton Zug



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

