



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

GAZette

Ein starkes Herz im Alter

Nr. 2 / August 2026

Editorial

Liebe Steinhauserinnen und Steinhauser



Mein Herz verdient Aufmerksamkeit

Im Alltag vergessen wir oft, wie viel unser Herz für uns leistet. Dabei können schon kleine Gewohnheiten einen grossen Unterschied machen. Regelmässige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und bewusste Pausen helfen, Herz und Gefässe gesund zu halten. Ebenso wichtig ist es, auf die eigenen Gefühle zu achten – denn Herz und Psyche sind eng miteinander verbunden.

Wer früh vorsorgt, schafft Sicherheit. Denn herzgesund leben beginnt nicht irgendwann, sondern heute.

Ich freue mich auf Sie.

Herz – liche Grüsse

Esther Rüttimann
Gemeinderätin

Auch das Herz wird älter

Unser Herz ist ein starker Muskel, ungefähr so gross wie eine Faust. Es hat die wichtige Aufgabe, den Körper Tag und Nacht mit Blut zu versorgen. Damit das Herz gut arbeiten kann, braucht es genug Sauerstoff und Nährstoffe, die es über die Blutbahnen aufnimmt. Mit den Jahren verändert sich das Herz. Es wird grösser und die Wände des Herzens werden dicker. Auch die Wände der Blutgefässe verändern sich und verlieren ihre Elastizität. Diese Veränderungen im höheren Alter können dazu führen, dass das Herz nicht mehr so kräftig schlägt und wir über weniger Energie verfügen.

Alter und gewisse Gene erhöhen das Risiko

Eine häufige Erkrankung des Herzens ist die Arteriosklerose, auch Arterienverkalkung genannt. Dabei lagern sich Kalk und Fett an den Wänden der Blutgefässe ab. Das macht die Gefässe steif und das Blut fliesst nicht mehr so gut durch die Gefässe. Männer sind oft früher betroffen, bei Frauen steigt das Risiko meistens erst nach den Wechseljahren. Neben dem Alter und dem Geschlecht spielen auch unsere Gene eine Rolle. Sind in der Familie schon Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgetreten, hat man ein höheres Risiko. Eine herzgesunde Lebensweise hilft, Arteriosklerose und Herzkrankheiten zu vermeiden. Daher ist es wichtig, Rauchen, hohen Blutdruck, Übergewicht, Diabetes und viel Stress zu vermeiden, da sie das Herz belasten.

Herzgesund geniessen und unterwegs sein

Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen hängen mit der Ernährung zusammen. Zu hohe Blutfett- und Blutzuckerwerte sowie Bluthochdruck können durch eine unausgewogene Ernährung und Übergewicht entstehen. Auch zu wenig Bewegung ist schlecht für das Herz. Die Bewegung in den Alltag einbauen ist besonders wichtig, wie zu Fuss einkaufen, Treppen steigen, zügig spazieren oder im Garten arbeiten. Schon kleine Änderungen im Alltag, wie eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung, können viel bewirken und das Herz stärken.

Tipps, um herzgesund zu leben

- **Bewegen Sie sich regelmässig:** Für das Herz und die Gefässe ist körperliche Aktivität die beste Medizin.
- **Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung:** Sie hilft Ihnen fit zu bleiben und das Gewicht zu halten.
- **Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst:** Herz und Psyche hängen zusammen.
- **Führen Sie einen HerzCheck® der Schweizerischen Herzstiftung in einer zertifizierten Apotheke durch:** Er ist die ideale Vorsorge für Herz und Hirn.

Quellen: Internetseite der Schweizerischen Herzstiftung und Flyer «Gesunde Ernährung für Herz und Gefässe» sowie «7 Schritte für meine herzgesunde Zukunft»

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Sicherheit im Alter: Mobilität, Verkehr und Vorsorge

Montag, 26. April 2027

14.00 – 16.00 Uhr

Gemeindesaal Steinhausen

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 Steinhausen

 Kanton Zug



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

