

GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug



GAZette

Ein starker Rücken kennt kein Alter

Nr. 1 / Januar 2026

Editorial

Grüezi metenand

Kennen Sie das Gefühl, wenn Rückenschmerzen Ihre Beweglichkeit einschränken, den Alltag erschweren und Erschöpfung hinterlassen?



Ein **starker Rücken kennt kein Alter** und er wird uns nicht geschenkt. Unser Rücken ermöglicht uns zu gehen, zu tragen, zu lachen und aktiv am Leben teilzunehmen. Was er uns bedeutet, merken wir oft erst, wenn Beschwerden auftreten. Umso wichtiger ist es, ihm ein Leben lang Aufmerksamkeit zu schenken.

Regelmässige Bewegung, abwechslungsreiche Alltagsaktivität und gezieltes Krafttraining halten die Rückenmuskulatur fit. Kleine Gewohnheiten wie ruhig atmen, Lasten nah am Körper tragen oder Treppen nutzen unterstützen nachhaltig. Ebenso wichtig sind kurze Pausen im Sitzen und das Vermeiden langer, starrer Haltungen. Wärme, und eine wohltuende Massage wirkt entspannend und tut Körper wie Seele gut.

So begleitet uns ein starker Rücken durch alle Lebensphasen. Denn:
Wer seinen Rücken trägt, wird vom Rücken getragen.

Herzlichst,
Simone Wigger

Gemeinderätin Risch
Vorsteherin Soziales/Gesundheit

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, gezielt diese Muskeln 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

Essen und Trinken mit Genuss

Donnerstag, 30. April 2026

14.00 – 16.00 Uhr

Dorfmattsaal Rotkreuz

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 Risch/Rotkreuz

 Kanton Zug



Meierskappel

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

