



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

GAZette

Eine starke Blase – auch im Alter

Nr. 1 / Januar 2026

Editorial

Liebe Baarerinnen und Baarer 65+

«So, jetzt widmen wir uns noch unserem Beckenboden ...». Diesen Satz kennen wir Frauen aus dem Geburtsvorbereitungskurs wie auch von Pilates oder Yoga. Ich habe mich immer gefragt, ob ich das überhaupt richtig mache. Tatsächlich besagt eine deutsche Studie, dass nur 43 % der Frauen den Beckenboden gezielt anspannen können.



Gleichzeitig ist es ein Tabu, solche Unsicherheiten oder eine bereits tröpfelnde Blase oder als Mann die Prostata-Probleme anzusprechen. Es braucht mehr und auch bekannte Leute, die sich offen zu einer schwachen Blase äussern. Sehr erfrischend empfinde ich die Aussagen von Kate Winslet, die trotz Hollywood-Ruhm als sehr bodenständige Person bekannt ist. Die 50-jährige äussert sich seit nunmehr 10 Jahren offen zu ihrer Belastungsinkontinenz: Nach drei Geburten sollte sie sich nicht mehr mit ihren Kindern aufs Trampolin wagen. Oder nach mehr als zwei Mal Niesen müsse sie sich Sorgen um ihre trockene Hose machen, besonders peinlich sei das halt auf dem roten Teppich.

Deshalb gilt: Darüber reden ist wichtig und bricht mit dem Tabu. Deshalb reden auch wir darüber an der nächsten GAZ in Baar.

Freundliche Grüsse

Barbara Schmid-Häseli,
Gemeinderätin, Vorsteherin Soziales/Gesellschaft

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 für die meisten Betroffenen peinlich. 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 allein 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

Sicher durchs Leben:

Mobilität, Verkehrssicherheit und Vorsorge im Alter

Dienstag, 14. April 2026

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



Unterstützt vom
Kanton Zug

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

