

---

# hkk-Datenanalyse: Jeder Dritte leidet unter Rückenbeschwerden

- **Rückenschmerzen: deutlicher Anstieg mit zunehmendem Alter**
  - **Risikofaktoren und Präventionsempfehlungen**
- 

Bremen, 14.03.2023: 30 Prozent aller hkk-Versicherten waren im letzten Jahr wegen Erkrankungen der Wirbelsäule und des Rückens beim Arzt. Das ist das Ergebnis einer Datenanalyse von rund 876.000 hkk-Versicherten. Am häufigsten diagnostiziert wurden dabei Rückenschmerzen (21,4 % aller Versicherten), gefolgt von Wirbelgelenksarthrosen (6,8 %) und Bandscheibenschäden (6,5 %).

### **Rückenschmerzen: deutlicher Anstieg mit zunehmendem Alter**

Auch wenn Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens in jedem Alter auftreten können, ist der Anstieg im Alter dramatisch: Während bei den unter 24-Jährigen nur 9 Prozent betroffen sind, sind es bei den über 75-Jährigen 58 Prozent. Allein von der Diagnose Rückenschmerzen waren bei den 0- bis 24-Jährigen 6 Prozent betroffen, bei den 45- bis 54-Jährigen 30 Prozent.

### **Risikofaktoren für die Rückengesundheit**

Die Hauptrisikofaktoren für die Rückengesundheit sind Bewegungsmangel, Stress, einseitige Belastungen am Arbeitsplatz und Übergewicht. Der hkk-Präventionsexperte Dr. Wolfgang Ritter empfiehlt deshalb, schon in jungen und beschwerdefreien Jahren auf die Rückengesundheit zu achten, denn ein trainierter Rücken kann plötzlichen ungewohnten Belastungen, die im Alltag unvermeidbar sind, besser standhalten. Zu einem rückenfreundlichen Lebensstil gehört vor allem Bewegung – in der Freizeit und im Beruf. „Seit Corona arbeiten immer mehr Beschäftigte im Homeoffice. Das erhöht die Gefahr, sich zu wenig zu bewegen und so den Rücken zusätzlich zu belasten“, erklärt Ritter und empfiehlt, regelmäßig Bewegungspausen in den Büroalltag einzubauen.

### **Präventionsempfehlungen**

Um Rückenerkrankungen vorzubeugen, eignen sich spezielle Gesundheitskurse, wie auch die hkk sie anbietet. hkk-Versicherte können während eines Kalenderjahres an

bis zu zwei Kursen (vor Ort oder online) teilnehmen, die von der Zentralen Prüf-  
stelle Prävention zertifiziert sind. Nach der Einreichung des Teilnahmezertifikats er-  
halten die Versicherten eine Erstattung. Gesundheitskurse ersetzen allerdings keine  
ärztliche Behandlung oder Physiotherapie.

### **Weitere Informationen:**

<https://www.hkk.de/leistungen-und-services/hkk-leistungen/aktiv-und-fit>

### **Ansprechpartner für die Presse:**

hkk Krankenkasse (Handelskrankenkasse), Martinistr. 26, 28195 Bremen  
Holm Ay                                      Tel.: 0421.3655 2075  
Simone Chimm                              Tel.: 0421.3655 1001  
Ilja Mertens                                 Tel.: 0421.3655 3177

E-Mail: [presse@hkk.de](mailto:presse@hkk.de); Internet: [www.hkk.de](http://www.hkk.de)

**Über die hkk Krankenkasse (Handelskrankenkasse):** Die hkk zählt mit mehr als 910.000 Versicherten (davon über 710.000 beitragszahlende Mitglieder), 14 Geschäftsstellen und 2.100 Servicepunkten zu den großen gesetzlichen Krankenkassen. 2022 verzeichnete sie ein Wachstum von mehr als 50.000 Kunden. Mit ihrem Zusatzbeitrag von 0,98 Prozent ist sie eine der günstigsten Krankenkassen Deutschlands. Zu den überdurchschnittlichen Leistungen zählen unter anderem mehr als 1.000 Euro Kostenübernahme je Versicherten und Jahr für Naturmedizin, Vorsorge sowie bei Schwangerschaft. Das vorteilhafte Preis-Leistungs-Verhältnis wird durch eine über Jahrzehnte gewachsene Finanzstärke und Verwaltungskosten ermöglicht, die mehr als 25 Prozent unter dem Branchendurchschnitt liegen. Über 1.300 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen betreuen 2023 ein Haushaltsvolumen von rund 3,7 Milliarden Euro. Rund 2,9 Milliarden Euro davon entfallen auf die Krankenversicherung. Das Volumen der Leistungsausgaben liegt bei 2,7 Milliarden Euro (+ 11,5 Prozent).