

## Pressemitteilung

# Bayern hat Rücken: Fast ein Drittel von Rückenschmerzen betroffen

## Große Unterschiede im Freistaat - AOK Bayern setzt auf Gesundheitsförderung

München, 20. November 2023

Mehr als vier Millionen Menschen in Bayern waren im Jahr 2021 von Rückenschmerzen betroffen. Das entspricht fast einem Drittel der Bevölkerung im Freistaat (31,2 Prozent). Damit liegt Bayern bei der Häufigkeit von ärztlich dokumentierten Rückenschmerzen etwa im bundesweiten Durchschnitt (31,4 Prozent). Dies zeigt der neue Gesundheitsatlas Bayern des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO).

„Rückenschmerzen sind in Bayern weit verbreitet. Dabei weist der neue Gesundheitsatlas nur Ergebnisse von Patientinnen und Patienten aus, die in ärztlicher Behandlung waren. Die Häufigkeit von Rückenschmerzen im Freistaat dürfte damit vermutlich noch höher liegen“, so Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Bayern. „Als Gesundheitskasse möchten wir die Lebensqualität der Betroffenen verbessern und Rückenschmerzen am besten auch präventiv entgegenwirken. Deshalb setzten wir uns für ein breites Angebot an individueller und betrieblicher Gesundheitsförderung ein.“ Dies sei auch mit Blick auf die hohen Kosten wichtig: Der Anteil von Rückenschmerzen an den gesamten volkswirtschaftlichen Kosten durch Arbeitsunfähigkeit im Jahr 2022 betrug bundesweit 14 Prozent.

### **Große Unterschiede nach Alter, Geschlecht und in den Regionen**

Die Daten im Gesundheitsatlas zeigen für den Freistaat charakteristische Unterschiede nach Alter und Geschlecht: So steigt die Krankheitshäufigkeit (Prävalenz) von Rückenschmerzen mit zunehmendem Alter deutlich an. Dabei sind

Frauen in fast allen Altersgruppen anteilig häufiger von Rückenschmerzen betroffen als Männer. Die Prävalenzgipfel liegen in Bayern bei Frauen mit 59,6 Prozent in der Altersgruppe von 80 bis 84 Jahren und bei Männern mit 57,4 Prozent in der Altersgruppe von 85 bis 89 Jahren.

Bei der Häufigkeit von Rückenschmerzen in der Gesamtbevölkerung gibt es in den 96 bayerischen Kreisen und kreisfreien Städten große Unterschiede. Der niedrigste Anteil findet sich in Regensburg (23,3 Prozent), gefolgt vom Landkreis München (26,1 Prozent). Die größte Häufigkeit von Rückenschmerzen mit 40,8 Prozent zeigt der Landkreis Kronach, dicht vor Landkreis bzw. Stadt Hof (beide 39,8 Prozent). Der Nordosten Bayerns gehört auch im bundesweiten Vergleich zu einer der besonders stark betroffenen Regionen. Der Blick auf die bayerischen Regierungsbezirke zeigt: Der Anteil der Patientinnen und Patienten mit Rückenschmerzen ist am niedrigsten in Oberbayern (28,7 Prozent) und am höchsten in Oberfranken (35,1 Prozent).

Im Vergleich der dreizehn deutschen Metropolen mit mehr als 500.000 Einwohnerinnen und Einwohnern weisen die beiden bevölkerungsreichsten bayerischen Städte deutliche Unterschiede bei der Prävalenz von Rückenschmerzen auf: Nürnberg steht mit 34,7 Prozent auf Rang zwei und damit dicht hinter dem Spitzenreiter Dortmund (34,9 Prozent). München befindet sich mit 27,9 Prozent auf Rang neun im unteren Mittelfeld.

Darüber hinaus gibt es Zusammenhänge zwischen Rückenschmerzen und weiteren Risikofaktoren: In Regionen mit einem höheren Anteil an adipösen oder depressiven Menschen oder, in denen mehr materiell bzw. sozial Benachteiligte leben, ist auch die Häufigkeit von Rückenschmerzen höher.

### **AOK Bayern gibt Impulse für mehr Bewegung – auch im Arbeitsalltag**

Oft kann keine eindeutige Ursache für den Rückenschmerz gefunden werden. Gerade bei diesen unspezifischen Rückenschmerzen ist regelmäßige körperliche Aktivität die therapeutische Basis. Stippler: „Wir unterstützen unsere Versicherten dabei, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen und nachhaltig etwas für ihre Gesundheit zu tun. Ein wichtiger Baustein ist dabei der aktive Arbeitsalltag.“ Versicherte können aus einer Vielzahl von Gesundheitskursen, das für sie passende Bewegungsangebot wählen. Das ist auch in Form von Online-Kursen möglich, die zeitlich und räumlich individuell durchführbar sind, wie dem Cyberpräventionskurs „Rücken-Coaching - Funktionelles Krafttraining“.

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt die AOK Bayern beispielsweise mit dem interaktiven Online-Programm „Rückenaktiv im Job“. Dabei helfen Expertinnen und Experten, Belastungsfaktoren zu erkennen und geben individuelle Tipps. Impulse, um den Arbeitsalltag auch im Homeoffice aktiver zu gestalten, erhalten Beschäftigte im Seminar „Fit im Office – Das Online-Seminar mit Bürostuhltraining“. Darüber hinaus unterstützt die AOK Betriebe bei der Rückengesundheit ihrer Mitarbeitenden mit der Schulung zum AOK-Ergo-Guide „Büro“. Hier lernen die Teilnehmenden unter anderem einen Büroarbeitsplatz ergonomisch einzurichten oder welche typischen Beschwerdebilder durch zu langes Sitzen entstehen können. Die Ergo-Guides können das Erlernte direkt mit den Mitarbeitenden in ihrem Betrieb umsetzen. Bisher konnte die AOK bereits über 200 Personen aus rund 200 Betrieben in Bayern zum Ergo-Guide „Büro“ ausbilden. Dabei bietet die AOK Bayern nicht nur Mitarbeitenden mit Bildschirmarbeit ein entsprechendes Angebot. Beispielsweise speziell auf die Belastungen von Pflegekräften in Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen ausgerichtet, hat die AOK den Workshop „Fit für die Pflegeschicht“ entwickelt.

#### **Hinweise:**

Der **Gesundheitsatlas Bayern Rückenschmerzen** steht zum kostenlosen Download bereit unter:

[Gesundheitsatlas Deutschland zu Rückenschmerzen in Bayern](#)

Eine **Grafik** zur Rückenschmerzhäufigkeit in den einzelnen bayerischen Regierungsbezirken steht im Anhang zur Verfügung (bitte Quellenhinweis beachten).

#### **Zu den Gesundheitsangeboten der AOK Bayern:**

[Gesundheitsangebote | AOK Bayern](#)

[Cyberprävention | AOK Bayern](#)

[Ausbildung AOK-Ergo-Guide „Büro“ | AOK - Die Gesundheitskasse](#)

[Online-Programm „Rückenaktiv im Job“](#)

**Informations- und Bewegungsangebote** auf der Website der AOK-

Dachkampagne: [Warum 21 Minuten Bewegung den Unterschied machen | AOK](#)