

## **Pressemitteilung**

### **Tag der Rückengesundheit am 15. März**

### **Gegen Rückenschmerzen helfen Muskeln**

Berlin, 14. März 2019 – Rückenschmerzen beginnen oft schon in jungen Jahren. Das zeigt eine aktuelle Analyse der BARMER. So wurden im Jahr 2017 bundesweit bei mehr als 600.000 jungen Frauen zwischen 15 und 24 Jahren Rückenschmerzen diagnostiziert, bei jungen Männern gleichen Alters waren es knapp 500.000. Damit sind bei Frauen 14,6 und bei Männern fast elf Prozent betroffen. „Rückenschmerzen beginnen früh, weil sich schon junge Menschen offensichtlich zu wenig bewegen. Mehr Bewegung ins Leben zu bringen, schützt in jedem Alter vor Schmerzen im Rücken“, sagt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Mit steigendem Alter werde das Problem Rückenschmerz jedoch immer größer. In der Altersgruppe zwischen 40 und 64 Jahren seien bei den Frauen bereits 36,1 Prozent von Schmerzen im Rücken betroffen, das entspreche rund 5,3 Millionen Kreuzschmerzgeplagten. Bei den Männern gleichen Alters entsprächen 4,3 Millionen Betroffene 29,1 Prozent. In beiden Fällen seien Rückenschmerzen damit die zweithäufigste Diagnose.

#### **Bewegung in den Alltag einbauen**

Die Ursache für zunehmende Rückenprobleme macht Möhlendick im Alltag der Menschen aus. „Wir haben uns zu sehr daran gewöhnt, zu sitzen. Deshalb ist es umso wichtiger, sich regelmäßig zu bewegen. Im Alltag gibt es dazu viele Möglichkeiten“, so der Experte. Treppen steigen, Fahrrad statt Auto nutzen, kleine Spaziergänge, aktive Pausen im Büro seien einige wenige Beispiele. Selbst auf den ersten Blick komisch wirkende Übungen würden die Muskulatur quasi nebenbei stärken. Möhlendick: „Zähneputzen im Einbeinstand trainiert nicht nur den Gleichgewichtssinn, sondern stärkt auch die gesamte Körperspannung.“

**BARMER**

**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

Tipps für mehr Bewegung im Leben unter [www.barmer.de/s000004](http://www.barmer.de/s000004)

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](http://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasiос Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasiос.drougias@barmer.de](mailto:athanasiос.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)