

Stuttgart, 21. März 2016



Hexenschuss: Frauen häufiger betroffen als Männer **Online-Rückenkurs im „Gesundheitscampus“ der BARMER GEK**

Nicht selten erwischt es die Betroffenen plötzlich und ohne Vorwarnung. Ein intensiver, stechender Schmerz fährt ins Kreuz. Die ärztliche Diagnose lautet Lumbago, der Volksmund spricht vom Hexenschuss. Im ersten Halbjahr 2015 waren 143.000 BARMER GEK Versicherte aus Baden-Württemberg davon betroffen, Frauen mit 65 Prozent deutlich häufiger als Männer. Zum Vergleich: Im gesamten Jahr 2014 erhielten rund 205.000 Versicherte im Südwesten die Diagnose akutes lokales Lumbalsyndrom.

Über die Gründe, weshalb Frauen häufiger einen Hexenschuss erleiden, wird viel gemutmaßt: Von ungeeignetem Schuhwerk über eine schwächere Rückenmuskulatur bis zu Haltungsschäden durch einseitiges Handtaschen-Tragen. Die Ursache könnte aber auch eine gänzlich andere sein, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin der BARMER GEK. „Fest steht, dass Frauen ein stärkeres Gesundheitsbewusstsein haben als Männer und bei Beschwerden häufiger zum Arzt gehen.“ Laut BARMER GEK Arztreport hat ein Mann jährlich rund 1,5 Mal weniger Kontakt zum Arzt als eine Frau. „Das könnte zur Folge haben, dass bei Frauen deshalb die Diagnose Hexenschuss öfter gestellt wird, während Männer sich vielleicht mit Medikamenten aus der Apotheke behelfen.“

Jedem Fünften schießt es ins Kreuz

Insgesamt wurde im ersten Halbjahr 2015 bei 18,4 Prozent der Versicherten in Baden-Württemberg ein Hexenschuss diagnostiziert, der Bundesdurchschnitt liegt bei 20 Prozent. Die Meisten erwischte es in Sachsen (24,3 Prozent), die Wenigsten in Schleswig-Holstein (17,4 Prozent).

Schonhaltung vermeiden: Bewegung trotz Schmerzen

Der volkstümliche Name Hexenschuss stammt aus dem Mittelalter. Damals dachte man, dass eine Hexe per Pfeilschuss die Schmerzen verursacht. Tatsächlich handelt es sich aber um eine akute Muskelverspannung im Kreuz. Ein Hexenschuss ist schmerzhaft, aber meist ungefährlich. Verantwortlich sind häufiges, langes Sitzen und Bewegungsmangel, deshalb empfehlen Ärzte auch keine Bettruhe. Marschall: „Neben normalen Alltagsbewegungen können Wärme und rezeptfreie Schmerzmittel helfen.“

→ **PRESSESTELLE**
BADEN-WÜRTTEMBERG

Torstraße 15 • 70173 Stuttgart

Marion Busacker

Tel.: 0800 333 004 35-1130

Mobil: 0160 90 45 69 68

marion.busacker@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de/540500





Vorbeugen können Rückentraining und Sportarten, die die Rückenmuskulatur stärken, wie etwa Schwimmen oder Yoga.

„Gesundheitscampus“: Online-Rückenkurs der BARMER GEK

Auf Ihrer Internetseite bietet die BARMER GEK einen Online-Rückenkurs an.

Im sogenannten „Gesundheitscampus“ können mit Hilfe von über 50 videogestützten Übungen unter anderem bestimmte Bereiche des Rückens gezielt gestärkt oder Verspannungen gelöst werden. Eine

Erinnerungsfunktion hilft dabei, regelmäßige Bewegungseinheiten in den

Alltag einzubauen. Mehr unter [https://www.barmer-](https://www.barmer-gek.de/gesundheitscampus/kurse/online-kurse/rueckengesundheit)

[gek.de/gesundheitscampus/kurse/online-kurse/rueckengesundheit](https://www.barmer-gek.de/gesundheitscampus/kurse/online-kurse/rueckengesundheit)