

Pressemitteilung

Umfrage: mehr als 80 Prozent in Bayern von Rückenschmerzen betroffen

Digitaler AOK-Rückentrainer hilft im Alltag – gesunder Lebensstil mit AOK-Bonusprogramm

München, 14. Oktober 2024

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit: Laut Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) waren 2022 rund 4,3 Millionen Bayerinnen und Bayern davon betroffen. Damit waren gut 32 Prozent der bayerischen Bevölkerung wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung. Doch in der Realität liegt der Anteil deutlich höher, wie eine aktuelle repräsentative Forsa-Umfrage* der AOK Bayern zeigt: So hatten 83 Prozent der Menschen in Bayern im vergangenen Jahr zumindest ab und zu Rückenschmerzen. Christina Ruckert, Geschäftsbereichsleiterin Ambulante Versorgung bei der AOK Bayern, erklärt: „Eine ärztliche Abklärung ist sinnvoll, wenn Rückenschmerzen akut auftreten und mit starken Schmerzen einhergehen oder länger ohne klare Ursache bestehen. Zur Vorbeugung und Stärkung des Rückens kann man aber auch selbst viel tun – mit regelmäßiger Bewegung im Alltag. Deshalb unterstützen wir alle Interessierten mit unserem neuen digitalen ‚AOK-Rückentrainer‘. Darüber hinaus stärken wir das gesundheitsbewusste Verhalten unserer Versicherten mit unserem neuen ‚AOK-Bonusprogramm‘.“

Umfrage zeigt: Bewegung? Ja, aber ...

Dass Bewegung guttut, ist auch vielen Menschen in Bayern bekannt. Ein Großteil der Befragten verfügt über grundlegendes Wissen zur Rückengesundheit: Beispielsweise wissen 97 Prozent, dass regelmäßige Bewegung das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist. Allerdings setzen dies nur 56 Prozent im Alltag tatsächlich um. Die Umfrage zeigt, woran es hakt: Die größten Hürden für

diejenigen, die sich nicht ausreichend oder gar nicht um ihre Rückgesundheit kümmern, sind der „innere Schweinehund“ (52 Prozent) und Zeitmangel (38 Prozent). Motivationsfaktoren spielen eine wichtige Rolle: Die Hälfte aller Befragten (51 Prozent) würde es motivieren, etwas oder mehr für ihre Rückengesundheit zu tun, wenn sie eine Person hätten, die ihnen zeigt, was man gezielt tun muss. Jeden zweiten Befragten (50 Prozent) würden sofort spürbare positive Effekte motivieren.

Risikofaktoren: Sitzen und digitaler Stress

Auch steht der Berufsalltag dem aktiven Alltag oft entgegen. Fast drei Viertel der Erwerbstätigen in Bayern (74 Prozent) geben an, einer zumindest teilweise sitzenden Tätigkeit nachzugehen. 74 Prozent von ihnen sitzen dabei immer oder häufig den Großteil ihres Arbeitstages, also sechs oder mehr Stunden. Etwas mehr als die Hälfte (54 Prozent) derjenigen, die einer zumindest teilweise sitzenden Tätigkeit nachgehen, gibt an, bei der Arbeit am Computer häufig oder immer automatisch einseitige Sitz- oder Körperhaltungen einzunehmen. Auch digitaler Stress spielt eine Rolle: Dass sie auf der Arbeit ständig per E-Mail und Chat erreichbar sind und dies als psychische Belastung empfinden, geben rund ein Drittel der bayerischen Erwerbstätigen (32 Prozent) an, die zumindest teilweise einer Tätigkeit im Sitzen nachgehen.

Rückenschmerzen schränken den Alltag ein

Ein Drittel (32 Prozent) der von Rückenschmerzen Betroffenen im Freistaat fühlt(e) sich durch die Rückenschmerzen im Alltag und in täglichen Routinen sehr bzw. eher stark eingeschränkt. Aufgrund von Rückenschmerzen konnten beispielsweise ein Viertel der Betroffenen in Bayern (25 Prozent) Arbeiten im Haushalt nicht oder nur eingeschränkt erledigen, knapp ein Viertel (23 Prozent) schlechter schlafen und gut jeder Fünfte (21 Prozent) langsamer oder unkonzentrierter arbeiten.

Neues Präventionsangebot: digitaler AOK-Rückentrainer

Fast zwei Drittel der von Rückenschmerzen Betroffenen (62 Prozent) empfindet regelmäßige körperliche Bewegung als hilfreich, um Rückenschmerzen zu mildern oder sogar wieder loszuwerden. Ruckert betont: „Die Umfrage zeigt uns, dass individuelle Angebote und das Bewusstsein für die positiven Effekte von Rückentraining helfen können, die Präventionsbereitschaft zu erhöhen. Wir freuen uns deshalb, unsere Versicherten und alle Interessierten ab sofort mit unserem neuen ‚AOK-Rückentrainer‘ unterstützen zu können.“ Der AOK-Rückentrainer bietet einen alltagsnahen Trainingsplan in Form einer Videoserie.

Der sechswöchige Trainingsplan umfasst aufeinander aufbauende Wochen-Module und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Menschen ein, beispielweise spezielle Berufsgruppen. Das Programm richtet sich an Menschen, die noch keine Rückenschmerzen oder Mobilitätseinschränkungen haben. Der AOK-Rückentrainer wurde zusammen mit dem Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten Patricio Escher entwickelt.

AOK-Bonusprogramm belohnt gesunden Lebensstil

Gesundheitsbewusstes Verhalten tut Körper und Seele gut. Deshalb belohnt die AOK Bayern mit dem AOK-Bonusprogramm verschiedenste Aktivitäten in den Bereichen Vorsorge, Gesundheit, Bewegung oder gesundheitliches Engagement mit Bonuspunkten, die ausgezahlt werden können. Bonuspunkte gibt es beispielsweise für Schutzimpfungen, Gesundheitsuntersuchungen und Zahnvorsorge. Aber auch die Mitgliedschaft in einem Sportverein oder Fitnessstudio sowie Fitnesstracking und die aktive Teilnahme an einer Sportveranstaltung wird belohnt. Die Teilnahme am Bonusprogramm ist digital über das Onlineportal „Meine AOK“ möglich. Kinder unter 15 Jahren nehmen über die klassische Papierform teil.

***Hinweis zur Forsa-Umfrage:**

Im Rahmen der Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK Bayern wurden vom 17. Juli bis 15. August 2024 insgesamt 502 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bürgerinnen und Bürger in Bayern ab 18 Jahren befragt (repräsentatives Online-Panel forsa.omninet).

Zum AOK-Rückentrainer und weiteren Angeboten zur Rückengesundheit:

[Rückengesundheit | AOK](#)

Weitere Informationen zum AOK-Bonusprogramm:

[Punkte sammeln für Ihre Gesundheit | AOK](#)