

# Rückengesundheit

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung für die AOK Nordost

**forsa** Gesellschaft für  
Sozialforschung und  
statistische Analysen mbH

Gutenbergstraße 2  
10587 Berlin

**Telefon** 030 62882-0

**E-Mail** [info@forsa.de](mailto:info@forsa.de)

## Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung.....	1
1 Wissen zu Rückengesundheit und Rückenschmerzen .....	2
1.1 Mythen der Rückengesundheit .....	2
1.2 Verstärkende Faktoren für Rückenschmerzen .....	6
1.3 Hilfreiche Maßnahmen bei Rückenschmerzen .....	10
2 Prävention und Bewegung.....	12
2.1 Eigene Maßnahmen für die Rückengesundheit.....	12
2.2 Motivierende Faktoren für mehr Rückengesundheit.....	17
2.3 Nutzung digitaler Sportangebote für die Rückengesundheit.....	19
2.4 Hürden für eine ausreichende Rückengesundheit .....	20
3 Risikofaktoren Sitzen und Stress .....	24
3.1 Sitzen und Bewegung im Alltag .....	24
3.2 Sitzen in der beruflichen Tätigkeit.....	28
4 Rückenschmerzen .....	31
4.1 Betroffenheit von und Ausmaß der Rückenschmerzen .....	31
4.2 Einschränkungen durch Rückenschmerzen .....	38
4.3 Arztbesuch aufgrund von Rückenschmerzen.....	42
4.4 Erfahrungen mit Maßnahmen bei Rückenschmerzen.....	43

## **Vorbemerkung**

Im Auftrag der AOK Nordost hat forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH eine repräsentative bundesweite Befragung unter der deutschsprachigen Bevölkerung im Gebiet der AOK Nordost zum Thema „Rückengesundheit“ durchgeführt.

Ziel der Befragung war u.a., das Wissen rund um Rückengesundheit und Rückenschmerzen sowie zu wirksamen Maßnahmen hinsichtlich der Rückengesundheit zu ermitteln.

Im Rahmen einer bundesweiten Untersuchung wurden insgesamt 1.501 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bundesbürgerinnen und -bürger ab 18 Jahren befragt. Diese bundesweite Repräsentativbefragung wurde für die AOK Nordost in den Regionen Berlin und Brandenburg so aufgestockt, dass insgesamt 503 Bürgerinnen und Bürger aus Berlin sowie 502 Bürgerinnen und Bürger aus Brandenburg befragt wurden. Auf diese Weise sind neben Aussagen für die beiden Regionen auch Aussagen für die gesamte Region der AOK Nordost möglich. Separate Aussagen für Mecklenburg-Vorpommern sind nicht möglich.

Die Erhebung wurde vom 17. Juli bis 15. August 2024 im Rahmen des repräsentativen Online-Panels forsa.omninet durchgeführt.

Die Untersuchungsbefunde werden im nachfolgenden Ergebnisbericht vorgestellt.

Die ermittelten Ergebnisse können lediglich mit den bei allen Stichprobenerhebungen möglichen Fehlertoleranzen (im vorliegenden Fall +/- 4 Prozentpunkte) auf die Grundgesamtheit übertragen werden.

## 1 Wissen zu Rückengesundheit und Rückenschmerzen

### 1.1 Mythen der Rückengesundheit

Zunächst wurden den Befragten verschiedene Aussagen zu Rückengesundheit bzw. Rückenschmerzen vorgegeben mit der Bitte jeweils anzugeben, ob diese ihrer Einschätzung nach richtig oder falsch sind.

Die große Mehrheit der Berlinerinnen und Berliner weiß, dass regelmäßige Bewegung das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist (99 %) und dass langes Sitzen in derselben Position Rückenschmerzen verursachen kann (97 %). Rund drei Viertel der Berlinerinnen und Berliner (78 %) ist bekannt, dass zu schwache Bauchmuskeln die Ursache von Rückenschmerzen sein können.

Ähnlich viele (71 %) glauben allerdings fälschlicherweise, dass aufrechtes Sitzen vor Rückenschmerzen schützt. Nur ein Fünftel der Befragten (20 %) weiß, dass dies nicht der Fall ist.

Dass Sitzbälle als dauerhafter Ersatz für Bürostühle eingesetzt werden können, da sie den Rücken entlasten, glaubt fast die Hälfte der Befragten aus Berlin (47 %) irrtümlicherweise. Knapp jeder dritte Befragte (31 %) weiß, dass dem nicht so ist. Ein Fünftel (22 %) kann das nicht einschätzen („weiß nicht“).

Nur wenige Befragte aus Berlin (8 %) glauben, dass Schonung die beste Medizin gegen Rückenschmerzen sei. Die meisten Befragten (85 %) wissen, dass dies nicht stimmt.

#### Einschätzungen zu Mythen der Rückengesundheit – Berlin I

	Die folgenden Aussagen zu Rückengesundheit bzw. Rückenschmerzen sind		
	richtig %	falsch %	weiß nicht %
Regelmäßige Bewegung ist das beste Mittel für einen gesunden Rücken.	99	1	0
Langes Sitzen in derselben Position kann Rückenschmerzen verursachen.	97	2	1
Zu schwache Bauchmuskeln können die Ursache von Rückenschmerzen sein.	78	7	15
Aufrechtes Sitzen schützt vor Rückenschmerzen.	71	20	9
Sitzbälle können als dauerhafter Ersatz für Bürostühle eingesetzt werden, da sie den Rücken entlasten.	47	31	22
Schonung ist die beste Medizin gegen Rückenschmerzen.	8	85	7

Das Wissen zu Rückenschmerzen bzw. Rückengesundheit unterscheidet sich zwischen Männern und Frauen sowie den verschiedenen Altersgruppen nur wenig. Die über 45-Jährigen glauben noch etwas häufiger als die jüngeren Berliner/-innen, dass aufrechtes Sitzen vor Rückenschmerzen schützt und dass Sitzbälle als dauerhafter Ersatz für Bürostühle eingesetzt werden können.

## Einschätzungen zu Mythen der Rückengesundheit - Berlin II

Die folgenden Aussagen zu Rückengesundheit bzw. Rückenschmerzen sind richtig:	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Berlin	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
Regelmäßige Bewegung ist das beste Mittel für einen gesunden Rücken.	98	99	99	99	98	99	98
Langes Sitzen in derselben Position kann Rückenschmerzen verursachen.	96	96	97	98	96	98	96
Zu schwache Bauchmuskeln können die Ursache von Rückenschmerzen sein.	75	80	78	80	76	81	75
Aufrechtes Sitzen schützt vor Rückenschmerzen.	71	70	71	72	71	65	78
Sitzbälle können als dauerhafter Ersatz für Bürostühle eingesetzt werden, da sie den Rücken entlasten.	51	45	47	45	50	38	56
Schonung ist die beste Medizin gegen Rückenschmerzen.	10	10	8	10	6	12	5

Auch die große Mehrheit der Brandenburgerinnen und Brandenburger weiß, dass regelmäßige Bewegung das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist (99 %) und dass langes Sitzen in derselben Position Rückenschmerzen verursachen kann (98 %). Mehr als vier von fünf Bürgern aus Brandenburg (82 %) ist bekannt, dass zu schwache Bauchmuskeln die Ursache von Rückenschmerzen sein können.

Eine Mehrheit der Brandenburger/-innen (70 %) glaubt allerdings fälschlicherweise, dass aufrechtes Sitzen vor Rückenschmerzen schützt. Nur ein Fünftel der Befragten (19 %) weiß, dass dies nicht der Fall ist.

Dass Sitzbälle als dauerhafter Ersatz für Bürostühle eingesetzt werden können, da sie den Rücken entlasten, glaubt fast die Hälfte der Befragten aus Brandenburg (45 %) irrtümlicherweise. Knapp jeder dritte Befragte (33 %) weiß, dass dem nicht so ist. Ein Fünftel (22 %) kann das nicht einschätzen („weiß nicht“).

Nur wenige Befragte aus Brandenburg (8 %) glauben, dass Schonung die beste Medizin gegen Rückenschmerzen sei. Die meisten Befragten (88 %) wissen, dass dies nicht stimmt.

## Einschätzungen zu Mythen der Rückengesundheit – Brandenburg I

	Die folgenden Aussagen zu Rückengesundheit bzw. Rückenschmerzen sind		
	richtig %	falsch %	weiß nicht %
Regelmäßige Bewegung ist das beste Mittel für einen gesunden Rücken.	99	1	0
Langes Sitzen in derselben Position kann Rückenschmerzen verursachen.	98	1	1
Zu schwache Bauchmuskeln können die Ursache von Rückenschmerzen sein.	82	7	11
Aufrechtes Sitzen schützt vor Rückenschmerzen.	70	19	11
Sitzbälle können als dauerhafter Ersatz für Bürostühle eingesetzt werden, da sie den Rücken entlasten.	45	33	22
Schonung ist die beste Medizin gegen Rückenschmerzen.	8	88	4

Das Wissen zu Rückenschmerzen bzw. Rückengesundheit unterscheidet sich zwischen Männern und Frauen sowie den verschiedenen Altersgruppen nur wenig. Die über 45-Jährigen glauben noch etwas häufiger als die älteren Brandenburger/-innen, dass aufrechtes Sitzen vor Rückenschmerzen schützt und dass Sitzbälle aus dauerhafter Ersatz für Bürostühle eingesetzt werden können.

## Einschätzungen zu Mythen der Rückengesundheit - Brandenburg II

Die folgenden Aussagen zu Rückengesundheit bzw. Rückenschmerzen sind richtig:	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Brandenburg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
Regelmäßige Bewegung ist das beste Mittel für einen gesunden Rücken.	98	99	99	98	99	98	99
Langes Sitzen in derselben Position kann Rückenschmerzen verursachen.	96	96	98	99	97	99	97
Zu schwache Bauchmuskeln können die Ursache von Rückenschmerzen sein.	75	80	82	80	83	88	76
Aufrechtes Sitzen schützt vor Rückenschmerzen.	71	70	70	75	67	67	72
Sitzbälle können als dauerhafter Ersatz für Bürostühle eingesetzt werden, da sie den Rücken entlasten.	51	45	45	45	46	37	53
Schonung ist die beste Medizin gegen Rückenschmerzen.	10	10	8	12	6	8	7

## 1.2 Verstärkende Faktoren für Rückenschmerzen

Danach gefragt, was zu Rückenschmerzen beiträgt oder sie verstärkt, gibt eine große Mehrheit der Berlinerinnen und Berliner Bewegungsmangel (96 %), einseitige Sitzpositionen (93 %) und Übergewicht (92 %) als Gründe an.

88 Prozent vermuten auch häufiges schweres Heben und Tragen, 87 Prozent Muskelverspannungen und 75 Prozent Schonhaltungen als Ursachen oder verstärkende Faktoren von Rückenschmerzen. Dauerhafter Stress trägt nach Ansicht von 69 Prozent zu Rückenschmerzen bei oder verstärkt diese.

Etwa bzw. knapp die Hälfte der Befragten aus Berlin meint, dass häufig schlechter Schlaf (54 %), Depressionen und Angstzustände (48 %) sowie Unzufriedenheit, z. B. im Job oder im privaten Umfeld (46 %), zu Rückenschmerzen beitragen können oder diese verstärken.

Etwas weniger als die Hälfte der Berliner/-innen (46 %) geht zudem fälschlicherweise davon aus, dass häufiges Bücken zu Rückenschmerzen beiträgt oder diese verstärkt. Kaum jemand (2 %) glaubt dies von einem ständigen Wechseln zwischen Sitzen und Stehen.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass Schonhaltungen und Depressionen bzw. Angstzustände Faktoren sind, die zu Rückenschmerzen beitragen oder diese verstärken können.

Um die Auswirkungen von dauerhaftem Stress, häufig schlechtem Schlaf oder Depressionen bzw. Angstzuständen wissen die unter 45-Jährigen eher als die älteren Befragten. Gleichzeitig glauben die unter 45-Jährigen aber auch häufiger als die älteren Befragten fälschlicherweise, dass häufiges Bücken Ursache bzw. verstärkender Faktor von Rückenschmerzen sein kann.



## Verstärkende Faktoren für Rückenschmerzen – Berlin

Zu Rückenschmerzen trägt bei oder verstärkt sie:	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Berlin	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
Bewegungsmangel	96	97	96	96	96	96	96
einseitige Sitzpositionen	92	94	93	93	93	95	92
Übergewicht	93	94	92	95	90	93	92
häufiges schweres Heben und Tragen	87	87	88	87	90	92	85
Muskelverspannungen	84	82	87	84	89	89	84
Schonhaltungen	75	76	75	66	83	75	74
dauerhafter Stress	64	69	69	68	70	78	61
häufig schlechter Schlaf	47	51	54	58	50	68	41
Depressionen und Angstzustände	43	46	48	44	52	55	41
Unzufriedenheit z. B. im Job oder im privaten Umfeld	47	46	46	44	49	50	44
häufiges Bücken	47	42	46	45	47	58	35
ständiges Wechseln zwischen Sitzen und Stehen	3	2	2	2	3	4	1

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Von den Brandenburgerinnen und Brandenburgern gibt ebenfalls eine große Mehrheit an, dass Bewegungsmangel (97 %), einseitige Sitzpositionen (92 %) und Übergewicht (94 %) Faktoren sein können, die zu Rückenschmerzen beitragen oder diese verstärken.

86 Prozent vermuten auch häufiges schweres Heben und Tragen, 81 Prozent Muskelverspannungen und 79 Prozent Schonhaltungen als Ursachen oder verstärkende Faktoren von Rückenschmerzen. Dauerhafter Stress trägt nach Ansicht von 67 Prozent zu Rückenschmerzen bei oder verstärkt diese.

Knapp die Hälfte der Befragten aus Brandenburg meint, dass häufig schlechter Schlaf (48%), Depressionen und Angstzustände (45 %) sowie Unzufriedenheit, z. B. im Job oder im privaten Umfeld (45 %), zu Rückenschmerzen beitragen können oder diese verstärken.

Etwas weniger als die Hälfte der Brandenburger/-innen (42 %) geht zudem fälschlicherweise davon aus, dass häufiges Bücken zu Rückenschmerzen beiträgt oder diese verstärkt. Kaum jemand (2 %) glaubt dies von einem ständigen Wechseln zwischen Sitzen und Stehen.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass Schonhaltungen und dauerhafter Stress Faktoren sind, die zu Rückenschmerzen beitragen oder diese verstärken können.

Um die Auswirkungen von dauerhaftem Stress und häufig schlechtem Schlaf wissen die unter 45-Jährigen eher als die älteren Befragten. Gleichzeitig glauben die unter 45-Jährigen aber auch häufiger als die älteren Befragten fälschlicherweise, dass häufiges Bücken Ursache bzw. verstärkender Faktor von Rückenschmerzen sein kann.

## Verstärkende Faktoren für Rückenschmerzen – Brandenburg

Zu Rückenschmerzen trägt bei oder verstärkt sie:	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Brandenburg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
Bewegungsmangel	96	97	97	96	97	96	98
einseitige Sitzpositionen	92	94	92	93	92	91	93
Übergewicht	93	94	94	95	93	93	94
häufiges schweres Heben und Tragen	87	87	86	89	85	84	87
Muskelverspannungen	84	82	81	76	83	80	81
Schonhaltungen	75	76	79	70	84	81	78
dauerhafter Stress	64	69	67	61	71	79	57
häufig schlechter Schlaf	47	51	48	48	48	60	38
Depressionen und Angstzustände	43	46	45	42	46	46	43
Unzufriedenheit z. B. im Job oder im privaten Umfeld	47	46	45	39	48	49	41
häufiges Bücken	47	42	42	45	41	47	38
ständiges Wechseln zwischen Sitzen und Stehen	3	2	2	3	1	2	2

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

## 1.3 Hilfreiche Maßnahmen bei Rückenschmerzen

Die große Mehrheit der Berliner meint, dass in der Regel Bewegung allgemein (95 %) sowie gezielte Rückenübungen (95 %) am besten bei Rückenschmerzen helfen.

88 Prozent meinen dies von Sport, 85 Prozent von einem Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, 83 Prozent von einem Wechsel der Sitzpositionen.

Zwei Drittel der Befragten (69 %) halten Wärme für eine hilfreiche Maßnahme bei Rückenschmerzen, 61 Prozent Stressreduktion und 58 Prozent aufrechtes Sitzen.

Kaum jemand hält Schonen und Bettruhe (8 %) oder die (regelmäßige Einnahme von) Schmerzmittel(n) (6 %) für die am besten wirksamen Maßnahmen bei Rückenschmerzen.

Dass Sport, Wärme und Stressreduktion in der Regel am besten bei Rückenschmerzen helfen, meinen die unter 45-jährigen häufiger als die über 45-jährigen Befragten. Die über 45-Jährigen gehen hingegen häufiger als die jüngeren Befragten davon aus, dass aufrechtes Sitzen eine hilfreiche Maßnahme sei.

### Hilfreiche Maßnahmen bei Rückenschmerzen – Berlin

Folgende Maßnahmen helfen in der Regel am besten bei Rückenschmerzen:	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Berlin	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
Bewegung allgemein	94	95	95	95	95	94	96
gezielte Rückenübungen	95	94	95	92	97	94	96
Sport	86	87	88	88	88	92	83
Wechsel zwischen Sitzen und Stehen	81	84	85	81	88	86	84
Wechsel der Sitzpositionen	76	80	83	82	84	86	80
Wärme	65	68	69	68	71	79	61
Stressreduktion	56	64	61	57	64	67	55
aufrechtes Sitzen	58	58	58	59	56	53	62
Schonen und Bettruhe	6	6	8	10	6	11	5
(regelmäßige Einnahme von) Schmerzmittel(n)	6	5	6	7	6	8	5

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Von den Bürgerinnen und Bürgern aus Brandenburg meint ebenfalls eine große Mehrheit, dass gezielte Rückenübungen (95 %) sowie Bewegung allgemein (93 %) am besten bei Rückenschmerzen helfen.

87 Prozent meinen dies von Sport, 86 Prozent von einem Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, 81 Prozent von einem Wechsel der Sitzpositionen.

70 Prozent halten Wärme, 61 Prozent Stressreduktion und 54 Prozent aufrechtes Sitzen für eine hilfreiche Maßnahme bei Rückenschmerzen.

Kaum jemand hält Schonen und Bettruhe (6 %) oder die (regelmäßige Einnahme von) Schmerzmittel(n) (4 %) für die am besten wirksamen Maßnahmen bei Rückenschmerzen.

Frauen meinen häufiger als Männer, dass es bei Rückenschmerzen hilfreich sei, Stress zu reduzieren. Männer sehen dafür im Aufrechten Sitzen häufiger als Frauen eine hilfreiche Maßnahme.

Dass Wärme und Stressreduktion in der Regel am besten bei Rückenschmerzen helfen, meinen die unter 45-jährigen Brandenburger häufiger als die über 45-jährigen Brandenburger.

## Hilfreiche Maßnahmen bei Rückenschmerzen – Brandenburg

Folgende Maßnahmen helfen in der Regel am besten bei Rückenschmerzen:	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Brandenburg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
Bewegung allgemein	94	95	93	93	93	91	95
gezielte Rückenübungen	95	94	95	95	95	93	97
Sport	86	87	87	85	87	85	88
Wechsel zwischen Sitzen und Stehen	81	84	86	82	88	84	88
Wechsel der Sitzpositionen	76	80	81	79	83	82	80
Wärme	65	68	70	65	73	79	61
Stressreduktion	56	64	61	52	65	68	54
aufrechtes Sitzen	58	58	54	61	50	51	56
Schonen und Bettruhe	6	6	6	7	5	9	2
(regelmäßige Einnahme von) Schmerzmittel(n)	6	5	4	3	5	4	4

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

## **2 Prävention und Bewegung**

### **2.1 Eigene Maßnahmen für die Rückengesundheit**

39 Prozent der Berliner und 34 Prozent der Brandenburger geben an, sich in ausreichendem Maße um die eigene Rückengesundheit zu kümmern. 47 Prozent der Berliner bzw. 49 Prozent der Brandenburger haben sich vorgenommen, (noch) mehr für ihre Rückengesundheit zu tun, haben dies aber bislang noch nicht umgesetzt. Nur wenige Befragte aus Berlin (13 %) oder Brandenburg (14 %) geben an, sich nicht spezifisch um ihren Rücken zu kümmern und dies auch nicht vorzuhaben.

Dass sie sich in ausreichendem Maße um ihre Rückengesundheit kümmern, geben am ehesten die über 45-jährigen Berliner und Brandenburger an.

## Maßnahmen für die eigene Rückengesundheit

Folgende Aussage trifft am ehesten zu:

	Ich kümmere mich in ausreichendem Maße um meine Rückengesundheit.	Ich habe mir vorgenommen, (noch) mehr für meine Rückengesundheit zu tun, habe dies bislang aber noch nicht umgesetzt.	Ich kümmere mich nicht spezifisch um meinen Rücken und habe dies auch nicht vor.
	%	%	%
Deutschland insgesamt	38	41	17
Berlin/Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	37	47	13
<b>Berlin</b>			
insgesamt	39	47	13
Männer	37	45	15
Frauen	40	49	10
18- bis 44-Jährige	29	53	17
45 Jahre und älter	48	41	9
Rückenschmerz-Betroffene	38	52	8
<b>Brandenburg</b>			
insgesamt	34	49	14
Männer	33	45	19
Frauen	35	51	12
18- bis 44-Jährige	20	59	16
45 Jahre und älter	47	39	12
Rückenschmerz-Betroffene	33	56	10

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. „nichts davon“

Um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. ihrem Körper allgemein etwas Gutes zu tun, achtet über die Hälfte der Berliner (55 %) bewusst darauf, regelmäßig die Sitzposition zu wechseln oder geht regelmäßiger körperlicher Bewegung bzw. Sport nach (55 %), also mindestens 150 Minuten wöchentlich.

Rund ein Drittel macht gezielte Rückenübungen (37 %) oder kleine Übungen, die sie nebenbei in ihren Alltag einfließen lassen, wie z. B. beim Zähneputzen abwechselnd auf einem Bein stehen (36 %). 31 Prozent der Berliner machen Entspannungsübungen bzw. Stressabbau, 30 Prozent haben einen ergonomisch gestalteten Arbeitsplatz.

11 Prozent der Berliner geben an, keine dieser Maßnahmen im Alltag bewusst zu ergreifen, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder ihrem Körper allgemein etwas Gutes zu tun.

Auf ein bewusstes, regelmäßiges Wechseln der Sitzposition achten Frauen noch häufiger als Männer. Männer gehen hingegen häufiger als Frauen regelmäßiger körperlicher Bewegung oder Sport nach.

Kleine Übungen für nebenbei integrieren am ehesten die über 45-jährigen Befragten bewusst in ihren Alltag.

## Ergriffene Maßnahmen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen – Berlin

Es ergreifen bewusst im Alltag folgende Maßnahmen, um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. ihrem Körper allgemein etwas Gutes zu tun:	Deutschland insgesamt	Berlin/Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern	Berlin	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
bewusstes, regelmäßiges Wechseln der Sitzposition	49	54	55	50	60	54	57
regelmäßige körperliche Bewegung oder Sport (mind. 150 Minuten wöchentlich)	51	54	55	60	51	53	57
gezielte Rückenübungen	34	38	37	36	38	37	38
kleine Übungen, die sie nebenbei in ihren Alltag einfließen lassen, wie z. B. beim Zähneputzen abwechselnd auf einem Bein stehen	35	38	36	31	40	27	45
Entspannungsübungen, Stressabbau	29	34	31	31	31	30	32
ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz	25	33	30	27	31	39	21
Es ergreifen keine dieser Maßnahmen.	16	9	11	10	12	12	10

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich



Von den Brandenburgern achten 56 Prozent darauf, bewusst und regelmäßig die Sitzposition zu wechseln, um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. ihrem Körper allgemein etwas Gutes zu tun. 48 Prozent gehen regelmäßiger körperlicher Bewegung bzw. Sport nach, also mindestens 150 Minuten wöchentlich.

40 Prozent der Brandenburger haben einen ergonomisch gestalteten Arbeitsplatz.

Rund ein Drittel der Brandenburger macht kleine Übungen, die sie nebenbei in ihren Alltag einfließen lassen, wie z. B. beim Zähneputzen abwechselnd auf einem Bein stehen (38 %) oder gezielte Rückenübungen (33 %). Ein Viertel (27 %) macht Entspannungsübungen oder Stressabbau.

11 Prozent der Brandenburger geben an, keine dieser Maßnahmen im Alltag bewusst zu ergreifen, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder ihrem Körper allgemein etwas Gutes zu tun.

Männer gehen häufiger als Frauen regelmäßiger körperlicher Bewegung oder Sport nach. Frauen machen dafür häufiger als Männer kleine Übungen nebenbei.

Regelmäßige körperliche Bewegung oder Sport üben die über 45-Jährigen häufiger als die jüngeren Befragten aus, um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. ihrem Körper allgemein etwas Gutes zu tun. Die älteren Befragten machen zudem auch häufiger als die jüngeren gezielte Rückenübungen oder kleine Übungen im Alltag nebenbei.

## Ergriffene Maßnahmen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen – Brandenburg

Es ergreifen bewusst im Alltag folgende Maßnahmen, um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. ihrem Körper allgemein etwas Gutes zu tun:	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Brandenburg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
bewusstes, regelmäßiges Wechseln der Sitzposition	49	54	56	51	58	52	59
regelmäßige körperliche Bewegung oder Sport (mind. 150 Minuten wöchentlich)	51	54	48	57	44	42	55
gezielte Rückenübungen	34	38	33	36	31	25	40
kleine Übungen, die sie nebenbei in ihren Alltag einfließen lassen, wie z. B. beim Zähneputzen abwechselnd auf einem Bein stehen	35	38	38	27	44	32	45
Entspannungsübungen, Stressabbau	29	34	27	23	29	23	32
ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz	25	33	40	36	42	51	30
Es ergreifen keine dieser Maßnahmen.	16	9	11	12	11	14	8

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

## 2.2 Motivierende Faktoren für mehr Rückengesundheit

Knapp die Hälfte der Berliner gibt an, dass es sie motivieren würde, etwas oder (noch) mehr für den Rücken zu tun, wenn sie eine sofort spürbare positive Wirkung erfahren würden (46 %). Ähnlich viele fänden es motivierend, wenn sie eine Person hätten, die ihnen individuell zeigt, was sie machen müssen, z. B. bei der Krankengymnastik oder beim Rückentraining (44 %).

Für jeweils 38 Prozent der Berliner wäre ein Trainingspartner bzw. eine Trainingspartnerin oder Training in einer Gruppe sowie ein regelmäßiger Termin für Sport, z. B. im Fitness- oder Yogastudio, hilfreich. 37 Prozent würde es motivieren, etwas oder (noch) mehr für den Rücken zu tun, wenn sie regelmäßig unter Rückenschmerzen leiden (würden).

Die unter 45-jährigen Berliner fänden es eher als die älteren Berliner motivierend, eine sofort spürbare positive Wirkung zu erfahren, eine/-n Trainingspartner/-in zu haben bzw. in einer Gruppe trainieren zu können oder bereits regelmäßig unter Rückenschmerzen zu leiden.

### Motivierende Faktoren für mehr Rückengesundheit – Berlin

Es würde motivieren, etwas oder (noch) mehr für den Rücken zu tun:	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Berlin	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
eine sofort spürbare positive Wirkung zu erfahren	46	47	46	44	48	52	40
eine Person zu haben, die individuell zeigt, was man machen muss, z. B. bei der Krankengymnastik oder beim Rückentraining	46	46	44	47	41	45	42
eine/-n Trainingspartner/-partnerin zu haben oder in einer Gruppe trainieren zu können	38	42	38	43	34	43	33
einen regelmäßigen Termin für Sport, z. B. im Fitness- oder Yogastudio zu haben	40	42	38	42	35	41	35
regelmäßig unter Rückenschmerzen zu leiden	34	33	37	37	36	44	30
nichts davon	7	6	7	7	7	6	8

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Für knapp die Hälfte der Brandenburger (46 %) wäre es motivierend, wenn sie eine Person hätten, die ihnen individuell zeigt, was sie machen müssen, z. B. bei der Krankengymnastik oder beim Rückentraining. 42 Prozent würde eine sofort spürbare positive Wirkung motivieren. Ähnlich viele fänden einen Trainingspartner bzw. eine Trainingspartnerin oder Training in einer Gruppe (41 %) oder einen regelmäßigen Termin für Sport, z. B. im Fitness- oder Yogastudio (39 %), motivierend.

29 Prozent würde es motivieren, etwas oder (noch) mehr für den Rücken zu tun, wenn sie regelmäßig unter Rückenschmerzen leiden (würden).

Die unter 45-jährigen Brandenburger fänden es eher als die älteren motivierend, einen regelmäßigen Termin für Sport zu haben.

### Motivierende Faktoren für mehr Rückengesundheit – Brandenburg

Es würde motivieren, etwas oder (noch) mehr für den Rücken zu tun:	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Brandenburg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
eine sofort spürbare positive Wirkung zu erfahren	46	47	42	42	42	44	40
eine Person zu haben, die individuell zeigt, was man machen muss, z. B. bei der Krankengymnastik oder beim Rückentraining	46	46	46	41	49	43	50
eine/-n Trainingspartner/-partnerin zu haben oder in einer Gruppe trainieren zu können	38	42	41	41	41	42	41
einen regelmäßigen Termin für Sport, z. B. im Fitness- oder Yogastudio zu haben	40	42	39	42	37	44	33
regelmäßig unter Rückenschmerzen zu leiden	34	33	29	38	24	30	28
nichts davon	7	6	5	2	6	3	7

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

## 2.3 Nutzung digitaler Sportangebote für die Rückengesundheit

19 Prozent aller Berliner und 18 Prozent aller Brandenburger nutzen digitale Sportangebote wie z. B. Fitness-Apps oder Online-Kurse, um etwas für ihren Rücken zu tun.

Diese Angebote werden etwas häufiger von Frauen als von Männern genutzt.

### Nutzung digitaler Sportangebote für die Rückengesundheit

	Es nutzen digitale Sportangebote, um etwas für den Rücken zu tun	%
Deutschland insgesamt		12
Berlin/Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern		17
<b>Berlin</b>		
insgesamt		19
Männer		13
Frauen		23
18- bis 44-Jährige		21
45 Jahre und älter		16
<b>Brandenburg</b>		
insgesamt		18
Männer		11
Frauen		22
18- bis 44-Jährige		21
45 Jahre und älter		16

## 2.4 Hürden für eine ausreichende Rückengesundheit

Von denjenigen Berlinern, die sich nicht ausreichend oder gar nicht spezifisch um ihre Rückengesundheit kümmern, machen dies rund zwei Drittel (65 %) nicht, weil sie ihren inneren Schweinehund nicht überwinden können.

38 Prozent geben wenig oder keine Zeit dafür als Grund an, 29 Prozent haben aktuell keine Rückenschmerzen und müssen daher auch ihrer Einschätzung nach keine Maßnahmen ergreifen.

21 Prozent geben an, sich (noch) nicht in ausreichendem Maße um ihre Rückengesundheit zu kümmern, weil sie ihren Sport noch nicht gefunden haben. 17 Prozent machen viel Sport, jedoch nicht gezielt für den Rücken, 16 Prozent wissen nicht, was sie gezielt tun können und 15 Prozent haben gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen.

6 Prozent der Berliner haben noch nie darüber nachgedacht und 3 Prozent gehen nicht davon aus, dass sie Rückenschmerzen bekommen.

Niemand gibt an, nicht den Sinn darin zu sehen.

Frauen in Berlin, die sich nicht ausreichend um ihren Rücken kümmern, geben häufiger als Männer an, wenig oder keine Zeit dafür zu haben. Dies gilt zudem eher für die unter 45- als für die über 45-Jährigen.

## Hürden für eine ausreichende Rückengesundheit – Berlin

Es kümmern sich (noch) nicht in ausreichendem Maße um ihre Rückengesundheit, weil sie...	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Berlin	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
... ihren inneren Schweinehund nicht überwinden können.	54	60	65	60	69	65	65
... wenig oder keine Zeit dafür haben.	36	45	38	31	44	48	24
... aktuell keine Rückenschmerzen haben und daher auch keine Maßnahmen ergreifen müssen.	29	30	29	30	28	31	26
... ihren Sport noch nicht gefunden haben.	18	20	21	18	23	25	16
... gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen haben, z. B. aufgrund von Rückenschmerzen.	13	16	15	16	15	9	24
... viel Sport machen, jedoch nicht gezielt für den Rücken.	14	13	17	21	14	20	14
... nicht wissen, was sie gezielt tun können.	17	12	16	19	12	15	16
... noch nie darüber nachgedacht haben.	12	6	6	5	7	6	7
... nicht davon ausgehen, dass sie Rückenschmerzen bekommen.	5	3	3	5	2	2	6
... nicht den Sinn darin sehen.	1	0	0	0	0	0	0
nichts davon	3	3	4	3	4	5	3

Basis: Befragte, die nicht ausreichend etwas für ihren Rücken tun; Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Von denjenigen Brandenburgern, die sich nicht ausreichend oder gar nicht spezifisch um ihre Rückengesundheit kümmern, machen dies die meisten (58 %) nicht, weil sie ihren inneren Schweinehund nicht überwinden können.

44 Prozent der Brandenburger geben wenig oder keine Zeit dafür als Grund an.

24 Prozent haben aktuell keine Rückenschmerzen und müssen daher auch ihrer Einschätzung nach keine Maßnahmen ergreifen. 22 Prozent geben an, sich (noch) nicht in ausreichendem Maße um ihre Rückengesundheit zu kümmern, weil sie ihren Sport noch nicht gefunden haben. Jeweils 14 Prozent haben gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen bzw. machen viel Sport, jedoch nicht gezielt für den Rücken. Dass sie nicht wissen, was sie gezielt tun können, geben 11 Prozent der Brandenburger an.

5 Prozent gehen nicht davon aus, dass sie Rückenschmerzen bekommen, 4 Prozent der Brandenburger haben noch nie darüber nachgedacht.

1 Prozent gibt an, nicht den Sinn darin zu sehen.

Frauen in Brandenburg, die sich nicht ausreichend um ihren Rücken kümmern, geben häufiger als Männer an, wenig oder keine Zeit dafür zu haben. Dies gilt zudem eher für die unter 45- als für die über 45-Jährigen.



## Hürden für eine ausreichende Rückengesundheit – Brandenburg

Es kümmern sich (noch) nicht in ausreichendem Maße um ihre Rückengesundheit, weil sie...	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Brandenburg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
... ihren inneren Schweinehund nicht überwinden können.	54	60	58	56	59	60	54
... wenig oder keine Zeit dafür haben.	36	45	44	37	48	57	26
... aktuell keine Rückenschmerzen haben und daher auch keine Maßnahmen ergreifen müssen.	29	30	24	26	23	22	27
... ihren Sport noch nicht gefunden haben.	18	20	22	17	24	22	21
... gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen haben, z. B. aufgrund von Rückenschmerzen.	13	16	14	15	13	10	19
... viel Sport machen, jedoch nicht gezielt für den Rücken.	14	13	14	15	14	16	12
... nicht wissen, was sie gezielt tun können.	17	12	11	14	10	11	12
... noch nie darüber nachgedacht haben.	12	6	4	8	2	3	6
... nicht davon ausgehen, dass sie Rückenschmerzen bekommen.	5	3	5	5	5	4	6
... nicht den Sinn darin sehen.	1	0	1	1	1	2	0
nichts davon	3	3	3	2	3	3	3

Basis: Befragte, die nicht ausreichend etwas für ihren Rücken tun;  
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

## 3 Risikofaktoren Sitzen und Stress

### 3.1 Sitzen und Bewegung im Alltag

Rund drei von vier Berlinern (74 %) geben an, oft zu merken, dass das lange Sitzen vor dem Computer und anderen digitalen Geräten ihrem Rücken nicht gut tut. Ähnlich viele (71 %) erwischen sich oft dabei, in Fehl- oder Zwangshaltungen, also z. B. mit hochgezogenen Schultern oder runden Rücken, zu verfallen, während sie vor digitalen Geräten sitzen. Ebenfalls 71 Prozent würden sich im Alltag gerne mehr bewegen.

69 Prozent der Berliner sagen von sich, dass sie in ihrem Alltag zu viel sitzen. 66 Prozent haben oft das Gefühl, dass das Sitzen am Computer ihren Nacken belastet. 65 Prozent sind nach eigenen Angaben regelmäßig körperlich aktiv.

48 Prozent gleichen lange Sitzzeiten vor dem Computer bzw. Laptop oder am Handy zwischendurch bewusst mit Bewegung aus.

#### Sitzen und Bewegung im Alltag – Berlin I

	Die folgenden Aussagen treffen auf sie zu			
	voll und ganz	eher	eher nicht	überhaupt nicht
	%	%	%	%
Ich merke oft, dass das lange Sitzen vor dem Computer und anderen digitalen Geräten meinem Rücken nicht guttut.	35	39	19	5
Ich erwische mich oft dabei, in Fehl- oder Zwangshaltungen (z. B. Haltung mit hochgezogenen Schultern, rundem Rücken) zu verfallen, während ich vor digitalen Geräten sitze.	30	41	23	5
Ich würde mich im Alltag gerne mehr bewegen.	23	48	21	7
Ich sitze in meinem Alltag zu viel.	33	36	24	6
Ich habe oft das Gefühl, dass das Sitzen am Computer meinen Nacken belastet.	31	35	23	9
Ich bin regelmäßig körperlich aktiv.	28	37	28	7
Ich gleiche lange Sitzzeiten vor dem Computer/Laptop oder am Handy zwischendurch bewusst mit Bewegung aus.	11	37	40	12

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Jüngere, unter 45 Jahre alte Berliner geben häufiger als die älteren Befragten an, sich oft dabei zu erwischen, in Fehl- oder Zwangshaltungen zu verfallen, während sie vor digitalen Geräten sitzen. Die 18- bis 45-Jährigen geben auch überdurchschnittlich häufig an, sich gerne im Alltag mehr bewegen zu wollen bzw. zu viel zu sitzen.

Zwischen Männern und Frauen zeigen sich bei der Frage nur geringe Unterschiede. Frauen geben etwas häufiger als Männer an, dass sie sich oft dabei erwischen, in Fehl- oder Zwangshaltungen zu verfallen, während sie vor digitalen Geräten sitzen.

## Sitzen und Bewegung im Alltag – Berlin II

Die folgenden Aussagen treffen voll und ganz bzw. eher zu:	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Berlin	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
Ich merke oft, dass das lange Sitzen vor dem Computer und anderen digitalen Geräten meinem Rücken nicht guttut.	72	75	74	72	77	78	72
Ich erwische mich oft dabei, in Fehl- oder Zwangshaltungen (z. B. Haltung mit hochgezogenen Schultern, rundem Rücken) zu verfallen, während ich vor digitalen Geräten sitze.	70	73	71	66	76	77	65
Ich würde mich im Alltag gerne mehr bewegen.	64	71	71	71	72	80	63
Ich sitze in meinem Alltag zu viel.	61	68	69	69	70	79	61
Ich habe oft das Gefühl, dass das Sitzen am Computer meinen Nacken belastet.	65	66	66	64	67	67	65
Ich bin regelmäßig körperlich aktiv.	67	65	65	63	66	66	64
Ich gleiche lange Sitzzeiten vor dem Computer/Laptop oder am Handy zwischendurch bewusst mit Bewegung aus.	51	52	48	46	50	42	54

77 Prozent der Brandenburger geben an, oft zu merken, dass das lange Sitzen vor dem Computer und anderen digitalen Geräten ihrem Rücken nicht gut tut. 71 Prozent erwischen sich oft dabei, in Fehl- oder Zwangshaltungen, also z. B. mit hochgezogenen Schultern oder runden Rücken, zu verfallen, während sie vor digitalen Geräten sitzen. 72 Prozent würden sich im Alltag gerne mehr bewegen. Ebenso viele Brandenburger (72 %) sagen von sich, dass sie in ihrem Alltag zu viel sitzen.

68 Prozent haben oft das Gefühl, dass das Sitzen am Computer ihren Nacken belastet.

62 Prozent sind nach eigenen Angaben regelmäßig körperlich aktiv.

57 Prozent gleichen lange Sitzzeiten vor dem Computer bzw. Laptop oder am Handy zwischendurch bewusst mit Bewegung aus.

## Sitzen und Bewegung im Alltag – Brandenburg I

Die folgenden Aussagen treffen auf sie zu

	voll und ganz	eher	eher nicht	über- haupt nicht
	%	%	%	%
Ich merke oft, dass das lange Sitzen vor dem Computer und anderen digitalen Geräten meinem Rücken nicht guttut.	39	38	16	5
Ich erwische mich oft dabei, in Fehl- oder Zwangshaltungen (z. B. Haltung mit hochgezogenen Schultern, rundem Rücken) zu verfallen, während ich vor digitalen Geräten sitze.	34	37	20	6
Ich würde mich im Alltag gerne mehr bewegen.	27	45	19	7
Ich sitze in meinem Alltag zu viel.	41	31	20	7
Ich habe oft das Gefühl, dass das Sitzen am Computer meinen Nacken belastet.	38	30	23	7
Ich bin regelmäßig körperlich aktiv.	23	39	31	5
Ich gleiche lange Sitzzeiten vor dem Computer/Laptop oder am Handy zwischendurch bewusst mit Bewegung aus.	12	45	34	7

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Jüngere, unter 45 Jahre alte Brandenburger geben häufiger als die älteren Befragten an, zu merken, dass das lange Sitzen ihrem Rücken nicht gut tut oder sich oft dabei zu erwischen, in Fehl- oder Zwangshaltungen zu verfallen, während sie vor digitalen Geräten sitzen. Die 18- bis 45-Jährigen geben auch überdurchschnittlich häufig an, sich gerne im Alltag mehr bewegen zu wollen bzw. zu viel zu sitzen.

Frauen geben etwas häufiger als Männer an, dass sie sich oft dabei erwischen, in Fehl- oder Zwangshaltungen zu verfallen, während sie vor digitalen Geräten sitzen. Zudem haben sie häufiger als Männer oft das Gefühl, dass das Sitzen am Computer ihren Nacken belastet und gleichen häufiger lange Sitzzeiten zwischendurch bewusst mit Bewegung aus.

## Sitzen und Bewegung im Alltag – Brandenburg II

Die folgenden Aussagen treffen voll und ganz bzw. eher zu:	Deutschland insgesamt	Berlin/Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern	Brandenburg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
Ich merke oft, dass das lange Sitzen vor dem Computer und anderen digitalen Geräten meinem Rücken nicht guttut.	72	75	77	72	80	82	73
Ich erwische mich oft dabei, in Fehl- oder Zwangshaltungen (z. B. Haltung mit hochgezogenen Schultern, rundem Rücken) zu verfallen, während ich vor digitalen Geräten sitze.	70	73	71	64	74	77	65
Ich würde mich im Alltag gerne mehr bewegen.	64	71	72	71	73	82	63
Ich sitze in meinem Alltag zu viel.	61	68	72	73	71	83	61
Ich habe oft das Gefühl, dass das Sitzen am Computer meinen Nacken belastet.	65	66	68	55	74	70	66
Ich bin regelmäßig körperlich aktiv.	67	65	62	66	60	53	70
Ich gleiche lange Sitzzeiten vor dem Computer/Laptop oder am Handy zwischendurch bewusst mit Bewegung aus.	51	52	57	50	60	52	61

### 3.2 Sitzen in der beruflichen Tätigkeit

85 Prozent der Erwerbstätigen aus Berlin und 89 Prozent der Erwerbstätigen aus Brandenburg geben an, einer zumindest teils sitzenden beruflichen Tätigkeit nachzugehen.

#### Beschreibung der beruflichen Tätigkeit

Folgende Beschreibung passt am ehesten auf die berufliche Tätigkeit:

	schwere körperliche Aktivitäten, z. B. Bauarbeiten, landwirtschaftliche Arbeit	leichtere körperliche Aktivitäten, z. B. Einzelhandel	teils sitzende, teils körperlich aktive Tätigkeit, z.B. pädagogische Tätigkeiten	überwiegend sitzende Tätigkeit, z. B. im Büro
	%	%	%	%
Deutschland insgesamt	11	13	20	54
Berlin/Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern	5	10	22	63
<b>Berlin</b>				
insgesamt	3	11	21	64
Männer	5	16	19	59
Frauen	1	6	22	70
18- bis 44-Jährige	1	11	21	67
45 Jahre und älter	6	12	20	60
<b>Brandenburg</b>				
insgesamt	4	5	20	69
Männer	10	8	19	63
Frauen	1	4	20	73
18- bis 44-Jährige	3	4	20	72
45 Jahre und älter	5	8	19	64

Basis: Erwerbstätige;  
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Von den befragten Erwerbstätigen in Berlin, die zumindest teilweise einer Tätigkeit im Sitzen nachgehen, geben die meisten (74 %) an, immer oder häufig den Großteil ihres Arbeitstages, also 6 oder mehr Stunden, im Sitzen zu verbringen.

58 Prozent nehmen häufig oder immer bei der Arbeit am Computer automatisch eine einseitige Sitz- oder Körperhaltung ein.

40 Prozent wechseln häufig möglichst oft zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung.

Dass sie auf der Arbeit ständig per E-Mail und Chat erreichbar sind und dies als psychische Belastung empfinden, geben 33 Prozent der Erwerbstätigen aus Berlin, die zumindest teilweise einer Tätigkeit im Sitzen nachgehen, an.

11 Prozent machen häufig während ihrer Arbeitszeit Übungen, z. B. Dehnübungen. Die große Mehrheit allerdings (88 %) macht solche Übungen höchstens ab und zu.

## Sitzen in der beruflichen Tätigkeit – Berlin

Die folgenden Dinge kommen während eines Arbeitstags vor:

	immer %	häufig %	ab und zu %	nie %
Ich verbringe den Großteil meines Arbeitstages im Sitzen (6 oder mehr Stunden).	42	32	16	10
Ich nehme bei der Arbeit am Computer automatisch eine einseitige Sitz-/Körperhaltung ein.	9	49	33	7
Ich bin auf der Arbeit ständig per E-Mail und Chat erreichbar und empfinde dies als psychische Belastung.	8	25	43	23
Ich wechsele möglichst oft zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung.	8	32	49	11
Ich mache während meiner Arbeitszeit Übungen, wie z. B. Dehnübungen.	2	9	45	43

Basis: Erwerbstätige, die zumindest teilweise einer Tätigkeit im Sitzen nachgehen;  
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Von den befragten Erwerbstätigen aus Brandenburg, die zumindest teilweise einer Tätigkeit im Sitzen nachgehen, geben die meisten (77 %) an, immer oder häufig den Großteil ihres Arbeitstages, also 6 oder mehr Stunden, im Sitzen zu verbringen.

67 Prozent nehmen häufig oder immer bei der Arbeit am Computer automatisch eine einseitige Sitz- oder Körperhaltung ein.

Dass sie auf der Arbeit ständig per E-Mail und Chat erreichbar sind und dies als psychische Belastung empfinden, geben 37 Prozent der Erwerbstätigen aus Brandenburg, die zumindest teilweise einer Tätigkeit im Sitzen nachgehen, an.

34 Prozent wechseln häufig möglichst oft zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung.

9 Prozent machen häufig während ihrer Arbeitszeit Übungen, z. B. Dehnübungen. Die große Mehrheit allerdings (91 %) macht solche Übungen höchstens ab und zu.

## Sitzen in der beruflichen Tätigkeit – Brandenburg

Die folgenden Dinge kommen während eines Arbeitstags vor:

	immer %	häufig %	ab und zu %	nie %
Ich verbringe den Großteil meines Arbeitstages im Sitzen (6 oder mehr Stunden).	41	36	14	8
Ich nehme bei der Arbeit am Computer automatisch eine einseitige Sitz-/Körperhaltung ein.	10	57	24	5
Ich bin auf der Arbeit ständig per E-Mail und Chat erreichbar und empfinde dies als psychische Belastung.	17	20	40	22
Ich wechsele möglichst oft zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung.	10	24	58	7
Ich mache während meiner Arbeitszeit Übungen, wie z. B. Dehnübungen.	2	7	55	36

Basis: Erwerbstätige, die zumindest teilweise einer Tätigkeit im Sitzen nachgehen;  
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe



## 4 Rückenschmerzen

### 4.1 Betroffenheit von und Ausmaß der Rückenschmerzen

Eine große Mehrheit aller Befragten aus Berlin (82 %) und auch aus Brandenburg (81 %) gibt an, dass sie während des letzten Jahres zumindest ab und zu Rückenschmerzen hatten.

Dies betrifft sowohl Männer als auch Frauen in ähnlichem Maße, ebenso auch alle Altersgruppen.

#### Rückenschmerzen

Es ist während des letzten Jahres zumindest ab und zu vorgekommen, dass sie Rückenschmerzen hatten

%

Deutschland insgesamt	81
Berlin/Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern	80
<b>Berlin</b>	
insgesamt	82
Männer	78
Frauen	85
18- bis 44-Jährige	81
45 Jahre und älter	83
<b>Brandenburg</b>	
insgesamt	81
Männer	78
Frauen	82
18- bis 44-Jährige	81
45 Jahre und älter	80

Über die Hälfte aller Berliner (55 %) und fast die Hälfte der Brandenburger (49 %) litt in den letzten 12 Monaten ab und zu unter akuten Rückenschmerzen, die weniger als 6 Wochen andauerten.

10 Prozent der Berliner und 15 Prozent der Brandenburger hatten mittelfristige (subakute) Rückenschmerzen, die mehr als 6, aber weniger als 12 Wochen anhielten. Jeweils 13 Prozent der Berliner und Brandenburger waren von chronischen Rückenschmerzen betroffen, die länger als 3 Monate andauerten.

Frauen in Berlin litten geringfügig häufiger als Männer unter mittelfristigen oder chronischen Rückenschmerzen.

## Häufigkeit der Rückenschmerzen

In den letzten 12 Monaten...

	... litten ab und zu unter akuten Rückenschmerzen (weniger als 6 Wochen andauernd)	... hatten mittelfristige (subakute) Rückenschmerzen (mehr als 6, aber weniger als 12 Wochen)	... hatten chronische Rückenschmerzen (länger als 3 Monate)	... hatten keine Rückenschmerzen
	%	%	%	%
Deutschland insgesamt	53	11	14	19
Berlin/Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	49	15	11	20
<b>Berlin</b>				
insgesamt	55	10	13	18
Männer	56	8	9	22
Frauen	55	12	17	15
18- bis 44-Jährige	59	11	9	19
45 Jahre und älter	51	9	18	17
Betroffene von Rückenschmerzen	67	13	16	0
<b>Brandenburg</b>				
insgesamt	49	15	13	19
Männer	52	12	12	22
Frauen	47	16	14	18
18- bis 44-Jährige	50	18	10	19
45 Jahre und älter	47	11	16	20
Betroffene von Rückenschmerzen	60	18	16	0

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Die Mehrheit der von Rückenschmerzen Betroffenen sowohl in Berlin (78 %) als auch in Brandenburg (78 %) litt unter Rückenschmerzen im unteren Rücken bzw. der Lendenwirbelsäule oder dem Kreuzbein. 53 Prozent der Berliner bzw. 58 Prozent der Brandenburger hatten Rückenschmerzen im Nackenbereich bzw. der Halswirbelsäule, 25 Prozent in beiden Bundesländern im mittleren Rücken bzw. der Brustwirbelsäule.

Schmerzen im Nackenbereich betreffen Frauen eher als Männer und unter 45-Jährige eher als die über 45-Jährigen.

## Bereiche der Rückenschmerzen

Es haben bzw. hatten in letzten Jahr Rückenschmerzen

	im unteren Rücken/ Lendenwirbelsäule/ Kreuzbein	im Nackenbereich bzw. Halswirbelsäule	im mittleren Rücken bzw. Brustwirbelsäule
	%	%	%
Deutschland insgesamt	80	49	23
Berlin/Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	76	59	26
<b>Berlin</b>			
insgesamt	78	53	25
Männer	81	43	20
Frauen	75	62	30
18- bis 44-Jährige	73	58	34
45 Jahre und älter	83	48	17
<b>Brandenburg</b>			
insgesamt	78	58	25
Männer	81	39	24
Frauen	77	66	25
18- bis 44-Jährige	75	65	30
45 Jahre und älter	80	50	20

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten;  
Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

\* Basis: Erwerbstätige

Im Durchschnitt hatte rund ein Drittel der Rückenschmerz-Betroffenen aus Berlin (33 %) und ein Viertel der Rückenschmerz-Betroffenen aus Brandenburg (27 %) eher leichte Rückenschmerzen mit einer Stärke von 1 bis 3 (auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 „sehr leichte Schmerzen“ und 10 „sehr starke Schmerzen“ bedeutet).

Etwa die Hälfte der Berliner und Brandenburger (jeweils 47 %) hatte mäßige Schmerzen von 4 bis 6, etwa ein Fünftel der Berliner (18 %) bzw. ein Viertel der Brandenburger (24 %) (sehr) starke Schmerzen mit Werten von 7 bis 10.

Im Mittel hatten die von Rückenschmerzen Betroffenen eine Schmerzstärke von 4,6 (Berlin) bzw. 4,9 (Brandenburg).

## Stärke der Rückenschmerzen

Die Rückenschmerzen sind bzw. waren im Durchschnitt auf einer Skala von 1 („sehr leichte Schmerzen“) bis 10 („sehr starke Schmerzen“) bei

	1 bis 3 %	4 bis 6 %	7 bis 10 %	Mittelwert
Deutschland insgesamt	29	46	24	4,9
Berlin/Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	25	49	23	4,9
<b>Berlin</b>				
insgesamt	33	47	18	4,6
Männer	35	44	18	4,6
Frauen	33	49	17	4,6
18- bis 44-Jährige	38	45	14	4,3
45 Jahre und älter	28	49	21	4,9
<b>Brandenburg</b>				
insgesamt	27	47	24	4,9
Männer	29	48	23	4,8
Frauen	28	46	25	5,0
18- bis 44-Jährige	30	50	17	4,7
45 Jahre und älter	26	42	29	5,2

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten;  
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

## **4.2 Einschränkungen durch Rückenschmerzen**

Ein Viertel (26 %) der von Rückenschmerzen Betroffenen aus Berlin bzw. ein Drittel der Brandenburger (31 %) fühlt(e) sich durch die Rückenschmerzen in ihrem Alltag und ihren täglichen Routinen sowie Aktivitäten sehr bzw. eher stark eingeschränkt.

Etwas über die Hälfte der Berliner (57 %) bzw. Brandenburger (56 %) fühlt(e) sich weniger stark eingeschränkt, 16 Prozent der Berliner bzw. 12 Prozent der Brandenburger gar nicht.

Die über 45-Jährigen geben sowohl in Berlin als auch in Brandenburg häufiger als die unter 45-Jährigen an, sich sehr bzw. eher stark eingeschränkt zu fühlen bzw. gefühlt zu haben.



## Einschränkungen durch die Rückenschmerzen

Es fühlen sich durch die Rückenschmerzen in ihrem Alltag und ihren täglichen Routinen sowie Aktivitäten eingeschränkt

	sehr/eher stark %	weniger stark %	gar nicht %
Deutschland insgesamt	30	52	18
Berlin/Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern	31	54	14
<b>Berlin</b>			
insgesamt	26	57	16
Männer	25	56	18
Frauen	27	58	14
18- bis 44-Jährige	19	59	21
45 Jahre und älter	33	56	11
<b>Brandenburg</b>			
insgesamt	31	56	12
Männer	30	55	16
Frauen	32	57	10
18- bis 44-Jährige	26	58	14
45 Jahre und älter	36	54	10

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten; an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Bei rund einem Fünftel der Berliner, die in den letzten 12 Monaten an Rückenschmerzen gelitten haben, ist es vorgekommen, dass sie aufgrund dieser Rückenschmerzen schlechter schlafen konnten (22 %), keine schweren Gegenstände mehr heben konnten (22 %), Arbeiten im Haushalt nicht oder nur eingeschränkt erledigen konnten (21 %) oder langsamer oder unkonzentrierter gearbeitet haben (20 %). 18 Prozent konnten ihre Hobbies nicht oder nur eingeschränkt ausüben.

Bei 15 Prozent ist es vorgekommen, dass sie plötzliche Schmerzattacken befürchtet und sich deshalb oft nur langsam und vorsichtig bewegt haben. 16 Prozent mussten häufig Schmerzmittel einnehmen, um ihren Alltag bewältigen zu können. 14 Prozent konnten ihren Job nicht machen bzw. ihrer Arbeit nicht wie gewohnt nachgehen, 9 Prozent konnten sich nicht mehr wie gewohnt mit Freunden und Bekannten treffen.

Die Einschränkungen aufgrund der Rückenschmerzen sind bei den über 45-Jährigen stärker ausgeprägt als bei den unter 45-Jährigen.

#### Arten der Einschränkungen durch die Rückenschmerzen - Berlin

Es ist schon einmal vorgekommen, dass sie aufgrund von Rückenschmerzen...	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Berlin	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%		%	%	%	%
... schlechter schlafen konnten.	22	28	22	21	23	18	26
... Arbeiten im Haushalt nicht oder nur eingeschränkt erledigen konnten.	24	27	21	20	23	16	26
... keine schweren Gegenstände mehr heben konnten.	26	24	22	21	22	14	29
... ihre Hobbies nicht oder nur eingeschränkt ausüben konnten.	21	24	18	18	19	13	23
... langsamer oder unkonzentrierter gearbeitet haben.	21	23	20	19	20	16	23
... häufig plötzliche Schmerzattacken befürchtet und sich deshalb oft nur langsam und vorsichtig bewegt haben.	17	19	15	15	16	13	18
... ihren Job nicht machen bzw. ihrer Arbeit nicht wie gewohnt nachgehen konnten.	16	17	14	14	15	11	17
... häufig Schmerzmittel einnehmen mussten, um ihren Alltag bewältigen zu können.	17	17	16	13	17	10	21
... sich nicht mehr wie gewohnt mit Freunden und Bekannten treffen konnten.	13	13	9	8	11	4	14

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten

Bei rund einem Viertel der Brandenburger, die in den letzten 12 Monaten an Rückenschmerzen gelitten haben, ist es vorgekommen, dass sie aufgrund dieser Rückenschmerzen schlechter schlafen konnten (27 %), keine schweren Gegenstände mehr heben konnten (26 %) sowie Arbeiten im Haushalt nicht oder nur eingeschränkt erledigen konnten (24 %). Bei rund einem Fünftel der Brandenburger mit Rückenschmerzen ist es vorgekommen, dass sie langsamer oder unkonzentrierter gearbeitet haben (22%) oder ihre Hobbies nicht oder nur eingeschränkt ausüben konnten (21 %).

19 Prozent konnten ihren Job nicht machen bzw. ihrer Arbeit nicht wie gewohnt nachgehen. Bei 18 Prozent ist es vorgekommen, dass sie plötzliche Schmerzattacken befürchtet und sich deshalb oft nur langsam und vorsichtig bewegt haben. Ebenfalls 18 Prozent mussten häufig Schmerzmittel einnehmen, um ihren Alltag bewältigen zu können. 16 Prozent konnten sich nicht mehr wie gewohnt mit Freunden und Bekannten treffen.

Die Einschränkungen aufgrund der Rückenschmerzen sind bei den über 45-Jährigen tendenziell stärker ausgeprägt als bei den unter 45-Jährigen.

### Arten der Einschränkungen durch die Rückenschmerzen - Brandenburg

Es ist schon einmal vorgekommen, dass sie aufgrund von Rückenschmerzen...	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Brandenburg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
... schlechter schlafen konnten.	22	28	27	22	30	23	31
... Arbeiten im Haushalt nicht oder nur eingeschränkt erledigen konnten.	24	27	24	25	24	20	29
... keine schweren Gegenstände mehr heben konnten.	26	24	26	25	26	20	31
... ihre Hobbies nicht oder nur eingeschränkt ausüben konnten.	21	24	21	25	19	17	24
... langsamer oder unkonzentrierter gearbeitet haben.	21	23	22	22	22	23	21
... häufig plötzliche Schmerzattacken befürchtet und sich deshalb oft nur langsam und vorsichtig bewegt haben.	17	19	18	18	19	15	22
... ihren Job nicht machen bzw. ihrer Arbeit nicht wie gewohnt nachgehen konnten.	16	17	19	22	18	20	19
... häufig Schmerzmittel einnehmen mussten, um ihren Alltag bewältigen zu können.	17	17	18	13	20	13	22
... sich nicht mehr wie gewohnt mit Freunden und Bekannten treffen konnten.	13	13	16	13	18	15	17

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten

### 4.3 Arztbesuch aufgrund von Rückenschmerzen

Ein Drittel der von Rückenschmerzen betroffenen Berliner (31 %) und Brandenburger (33 %) gibt an, sich aufgrund ihrer Rückenschmerzen in den letzten 12 Monaten von einem Arzt untersucht haben zu lassen. Mit Blick auf die Altersgruppen gilt dies am ehesten für die über 45-Jährigen.

#### Ärztliche Untersuchung aufgrund der Rückenschmerzen

Es haben sich aufgrund ihrer Rückenschmerzen in den letzten 12 Monaten von einem Arzt untersuchen lassen

	ja %	nein %
Deutschland insgesamt	33	67
Berlin/Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	34	66
<b>Berlin</b>		
insgesamt	31	69
Männer	25	75
Frauen	36	64
18- bis 44-Jährige	24	76
45 Jahre und älter	38	62
<b>Brandenburg</b>		
insgesamt	33	67
Männer	35	65
Frauen	33	67
18- bis 44-Jährige	25	75
45 Jahre und älter	41	59

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten

## 4.4 Erfahrungen mit Maßnahmen bei Rückenschmerzen

Von der Mehrheit der von Rückenschmerzen Betroffenen aus Berlin werden regelmäßige körperliche Bewegung (60 %) sowie gezielte Rückenübungen (51 %) als hilfreich empfunden, um die Rückenschmerzen zu mildern oder sogar wieder loszuwerden. 47 Prozent meinen das von einer bewussten Überprüfung ihrer Körperhaltung, 45 Prozent von Wärmeanwendungen.

40 Prozent empfinden bzw. empfanden es als hilfreich, regelmäßig zwischen Sitz- und Stehposition zu wechseln. Jeweils 28 Prozent haben Entspannung und bewusste Stressreduktion bzw. Schmerzmittel geholfen.

Andere Maßnahmen haben nur wenigen geholfen: So geben 19 Prozent an, eine fasziale Selbstbehandlung hätte geholfen. Bei 18 Prozent hat eine neue Matratze bzw. ein neues Kissen geholfen, bei 15 Prozent ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz und bei 14 Prozent hat es geholfen, weniger Zeit vor dem Computer, Handy oder Tablet zu verbringen. Bei 4 Prozent ging mit bewussten Auszeiten ohne Handy oder Erreichbarkeit („Digital Detox“) eine Besserung einher.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass ihnen Wärmeanwendungen bei ihren Rückenschmerzen geholfen haben.

## Hilfreiche Maßnahmen gegen Rückenschmerzen – Berlin

Es hilft bzw. hat geholfen, die Rückenschmerzen zu mildern oder sogar wieder loszuwerden:	Deutschland insgesamt	Berlin/ Brandenburg/ Mecklenburg-Vorpommern	Berlin	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
regelmäßige körperliche Bewegung	59	57	60	63	58	59	62
gezielte Rückenübungen	48	51	51	53	50	53	49
Wärmeanwendungen wie Wärmflaschen, warme Bäder, Rotlichtbestrahlungen oder Wärmepflaster	44	47	45	38	52	47	44
bewusstes Überprüfen meiner Körperhaltung	41	46	47	46	47	45	48
regelmäßiges Wechseln der Sitz- und Stehpositionen	35	43	40	42	39	37	44
Entspannung und bewusste Stressreduktion	27	33	28	26	29	32	24
Schmerzmittel	30	27	28	26	30	23	32
fasziale Selbstbehandlungen (Faszienrolle-/ball, Akkupressurmatten)	19	25	19	19	19	24	15
eine neue Matratze oder Kissen, die mir eine bessere Schlafposition geben	19	20	18	17	20	20	17
ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz	12	15	15	14	15	21	9
weniger Zeit vor dem Computer, Handy oder Tablet	12	15	14	11	17	13	15
bewusste Auszeiten ohne Handy oder Erreichbarkeit („Digital Detox“)	5	7	4	5	4	4	4
etwas anderes	13	14	12	11	13	12	13
Es haben noch keine hilfreiche Maßnahme gefunden.	5	3	4	2	5	2	6

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten; Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Von der Mehrheit der von Rückenschmerzen Betroffenen aus Brandenburg werden regelmäßige körperliche Bewegung (59 %) sowie gezielte Rückenübungen (51 %) als hilfreich empfunden, um die Rückenschmerzen zu mildern oder sogar wieder loszuwerden. Jeweils 50 Prozent meinen das von einer bewussten Überprüfung ihrer Körperhaltung bzw. von Wärmeanwendungen.

43 Prozent empfinden bzw. empfanden es als hilfreich, regelmäßig zwischen Sitz- und Stehposition zu wechseln. 32 Prozent haben Schmerzmittel geholfen, 28 Prozent Entspannung und bewusste Stressreduktion.

Andere Maßnahmen haben nur wenigen geholfen: So geben jeweils 19 Prozent an, eine faciale Selbstbehandlung bzw. weniger Zeit vor dem Computer, Handy oder Tablet zu verbringen hätte geholfen. Bei 18 Prozent hat eine neue Matratze bzw. ein neues Kissen geholfen, bei 16 Prozent ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz. Bei 8 Prozent ging mit bewussten Auszeiten ohne Handy oder Erreichbarkeit („Digital Detox“) eine Besserung einher.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass ihnen Wärmeanwendungen und eine bewusste Überprüfung der Körperhaltung bei ihren Rückenschmerzen geholfen haben.

## Hilfreiche Maßnahmen gegen Rückenschmerzen – Brandenburg

Es hilft bzw. hat geholfen, die Rückenschmerzen zu mildern oder sogar wieder loszuwerden:	Deutschland insgesamt	Berlin/Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern	Brandenburg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
regelmäßige körperliche Bewegung	59	57	59	58	59	55	63
gezielte Rückenübungen	48	51	51	48	52	52	49
Wärmeanwendungen wie Wärmflaschen, warme Bäder, Rotlichtbestrahlungen oder Wärmepflaster	44	47	50	36	56	52	48
bewusstes Überprüfen meiner Körperhaltung	41	46	50	37	55	52	47
regelmäßiges Wechseln der Sitz- und Stehpositionen	35	43	43	44	43	37	49
Entspannung und bewusste Stressreduktion	27	33	28	23	31	30	27
Schmerzmittel	30	27	32	35	30	28	35
fasziale Selbstbehandlungen (Faszienrolle-/ball, Akkupressurmatten)	19	25	19	19	19	22	16
eine neue Matratze oder Kissen, die mir eine bessere Schlafposition geben	19	20	18	18	18	19	18
ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz	12	15	16	19	14	18	13
weniger Zeit vor dem Computer, Handy oder Tablet	12	15	19	16	20	19	19
bewusste Auszeiten ohne Handy oder Erreichbarkeit („Digital Detox“)	5	7	8	6	9	9	7
etwas anderes	13	14	13	9	15	12	14
Es haben noch keine hilfreiche Maßnahme gefunden.	5	3	2	3	2	0	5

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten; Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich