

Pressemitteilung

Ein Drittel der Rheinländerinnen und Rheinländer leidet unter Rückenschmerzen

Gesundheitsatlas des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WidO) zeigt Verbreitung, Relevanz und Risikofaktoren von Rückenschmerzen

Düsseldorf, 20.11.2023

Mehr als 3,1 Millionen Patientinnen und Patienten im Rheinland waren 2021 mit Rückenbeschwerden in ärztlicher Behandlung, das ist fast ein Drittel der Bevölkerung (32,1 Prozent). Das zeigt der aktuelle Gesundheitsatlas des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WidO), der erstmals die regionale Verteilung von Rückenschmerzen bis auf die Ebene der Kreise und kreisfreien Städte transparent macht. Dabei zeigen sich nicht nur Unterschiede zwischen Männern und Frauen, die deutlich stärker betroffen sind, sondern auch Differenzen zwischen ländlichen Regionen und Ballungsräumen.

Rückenschmerzen sind eines der häufigsten Gesundheitsprobleme in Deutschland: Bundesweit waren 26,2 Millionen Patientinnen und Patienten im Jahr 2021 davon betroffen, das sind 31,4 Prozent der Bevölkerung. In Nordrhein-Westfalen waren es 5,9 Millionen Menschen und damit sogar 33,1 Prozent der Bevölkerung. Das Rheinland, im Gesundheitsatlas als Landesteil „Nordrhein“ bezeichnet, liegt mit 32,1 Prozent zwischen diesen beiden Werten. Seit 2017 bleibt die Erkrankungshäufigkeit (Prävalenz) von Rückenschmerzen auf einem konstant hohen Niveau, wobei Frauen stärker betroffen sind als Männer: Von den 3,1 Millionen Menschen im Rheinland, die unter Rückenschmerzen leiden, sind 1,8 Millionen Frauen und 1,4 Millionen Männer; der Anteil an der Gesamtbevölkerung liegt bei 35,5 Prozent (Frauen) beziehungsweise 28,5 Prozent (Männer).

Ärztlich dokumentierte Rückenschmerzen sind bereits bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen vorhanden, die Häufigkeit chronischer Beschwerden steigt mit dem Alter jedoch deutlich an. Bei Frauen über 65 Jahren ist immerhin jede Zweite betroffen, bei Männern wird dieser Wert erst ab einem Lebensalter von 80 Jahren erreicht.

„Diese Zahlen belegen, dass Rückenschmerzen eine Volkskrankheit sind, die vielen Menschen Lebensqualität raubt“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg. „Deshalb ist es wichtig, dass wir neben der Behandlung auch die Prävention verstärkt in den Blick nehmen.“ Neben mehr Informationen über die in den meisten Fällen unspezifischen Rückenschmerzen, die keine eindeutige Ursache haben, bleibt körperliche Aktivität der Schlüssel zur Vermeidung von Rückenbeschwerden. „Bewegung und Sport können der Entstehung und Chronifizierung von Rückenschmerzen vorbeugen“, sagt Sabine Deutscher.

Das gelte auch am Arbeitsplatz, der so gestaltet sein sollte, dass Fehlhaltungen und Überbelastungen verhindert werden – auch im Interesse der Arbeitgeber, denn der volkswirtschaftliche Schaden von Ausfällen ist enorm: 14 Prozent der Arbeitsunfähigkeitstage gehen auf Rückenschmerzen zurück. Laut Krankheitskostenstatistik entfielen im Jahr 2020 11,6 Milliarden Euro und damit 2,8 Prozent aller Krankheitskosten auf Rückenleiden. „Die AOK Rheinland/Hamburg unterstützt gemeinsam mit ihrem BGF-Institut Arbeitgeber bei einer konsequenten betrieblichen Gesundheitsförderung, die sich gesundheitlich für den Mitarbeitenden und ökonomisch für das Unternehmen bezahlt macht“, so Deutscher.

Der Anteil der Menschen mit Rückenschmerzen ist innerhalb des Rheinlands am größten in Remscheid (38,4 Prozent), im Kreis Düren (37,1 Prozent) und im Kreis Viersen (37,1 Prozent), gefolgt von den Kreisen Heinsberg (35,7 Prozent) und Wessel (35,0 Prozent). Am niedrigsten ist der Anteil der Menschen mit dokumentierten Rückenschmerzen in Bonn (28,3 Prozent), Köln (28,4 Prozent), Düsseldorf (29,1 Prozent) und Mülheim an der Ruhr (29,4 Prozent). Unter den Großstädten in Nordrhein findet man in Essen mit 33,2 Prozent einen leicht überdurchschnittlichen Anteil an Personen mit Rückenschmerzen, im Bundesvergleich der Metropolen, also den Städten mit mehr als 500.000 Einwohnerinnen und Einwohnern, liegt Essen auf Platz drei hinter Dortmund mit 34,9 Prozent und Nürnberg mit 34,7 Prozent. Die Großstadt mit dem geringsten Anteil an Patientinnen und Patienten mit Rückenschmerzen ist Frankfurt am Main (26,0 Prozent).

Regionale Faktoren

Das WIdO hat für den Gesundheitsatlas auch regionale Faktoren untersucht, die in Zusammenhang mit dem Auftreten von Rückenschmerzen stehen. Wichtig: Diese Analysen beziehen sich jeweils auf alle 400 Kreise und kreisfreien Städte Deutschlands, da deren Bevölkerungszahl in den einzelnen Bundesländern oder Regionen nicht ausreicht, um einen statistisch aussagekräftigen Vergleich anzustellen. Gleichwohl sind die Ergebnisse aufschlussreich: So zeigt der Gesundheitsatlas insgesamt ein deutliches Land-Stadt-Gefälle, das mit der in ländlichen Regionen im Durchschnitt häufig älteren Bevölkerung zu tun hat: In dünn besiedelten ländlichen Kreisen liegt die Prävalenz von Rückenschmerzen bei 33,7 Prozent, in den Metropolen hingegen nur bei 28,9 Prozent, wobei der Unterschied geringer ausfällt, wenn man die unterschiedlichen Alters- und Geschlechterstrukturen berücksichtigt.

Bei der Rückenschmerz-Häufigkeit kommen auch Faktoren wie Einkommen, Beschäftigungsverhältnis oder Bildungsgrad zum Tragen. Sozioökonomisch benachteiligte Menschen leiden laut Gesundheitsatlas häufiger unter Rückenschmerzen als Menschen mit hohem sozialen Status. Ökonomisch und sozial besonders benachteiligte Regionen weisen mit bundesweit 34,2 Prozent eine höhere Erkrankungshäufigkeit auf als Regionen mit der besten materiellen und sozialen Ausgangssituation. Dort liegt der Wert nur bei 28,8 Prozent.

Auch Übergewicht ist ein Risikofaktor für die Entstehung oder Chronifizierung von Rückenschmerzen. In Regionen mit einem höheren Anteil adipöser Personen sind auch mehr Menschen von Rückenschmerzen betroffen. So liegt die Prävalenz von ärztlich dokumentierten Rückenschmerzen in Regionen mit hohem Adipositas-Anteil bei 35,9 Prozent, in Regionen mit niedrigem Adipositas-Anteil nur bei 28,2 Prozent.

Ähnliches gilt für Depressionen, bei denen sich ebenfalls ein deutlicher statistischer Zusammenhang zeigt: In Regionen mit vielen Patientinnen und Patienten mit Depressionen treten häufiger Rückenschmerzen auf (34,6 Prozent) als in Regionen, in denen weniger an Depressionen Erkrankte leben (29,3 Prozent).

Zum Gesundheitsatlas

Alle Schmerzen von der Halswirbelsäule bis zum Steißbein werden als Rückenschmerzen bezeichnet. Im Gesundheitsatlas werden Zahlen zur Häufigkeit von Rückenschmerzen dargestellt, die auf Routinedaten der gesetzlichen Krankenkassen beruhen. Als Erkrankung gilt, wenn die Krankheit im zurückliegenden Jahr ärztlich dokumentiert wurde (1-Jahres-Prävalenz). Es erfolgte keine Einschränkung nach Lokalisation, Intensität oder Dauer der Beschwerden am Rücken.

Den Großteil der Fälle machen unspezifische Rückenschmerzen aus, die auf keine eindeutige Ursache wie Verletzungen oder Vorerkrankungen zurückzuführen sind. Zu deren Risikofaktoren zählen neben dem höheren Alter auch psychosoziale Faktoren (wie Depressionen, Stress, Ängstlichkeit), arbeitsplatzbezogene Faktoren (starke körperliche Belastung, Unzufriedenheit) sowie Rauchen und Übergewicht, wobei die Wissenschaft bei diesen Risikofaktoren noch keine klaren Aussagen zu direkten Zusammenhängen oder eindeutigen Ursachen machen kann.

Weitere Informationen unter:

[Daten zur Erkrankung Rückenschmerzen in Nordrhein.](#)
[AOK-Gesundheitsatlas Deutschland](#)