



## Starker Rücken: Das 30-Minuten-Rezept

**Fast zwei Drittel aller Deutschen (61 Prozent) haben Probleme mit dem Rücken. So lautet das Ergebnis einer aktuellen Umfrage des BKK Bundesverbandes unter 4.008 repräsentativ ausgewählten Personen ab 14 Jahren, die von tns healthcare (emnid) durchgeführt wurde. Zugleich zeigt sich: Bewegung ist die beste Prophylaxe und Therapie. Schon wer sich täglich 30 Minuten bewegt, hilft Muskeln und Bandscheiben.**

### Unter 30 und schon Rückenprobleme

Zwar leiden vor allem ältere (über 50 Jahre) und übergewichtige Menschen unter ihrem Kreuz, doch auch Jüngere kennen Rückenschmerzen in alarmierend hoher Zahl aus eigener Erfahrung. Bei den unter 30-Jährigen klagt fast jeder zweite über Rückenbeschwerden. Und vier von zehn Teenagern (14- bis 19-Jährige) plagen sich beispielsweise mit Schmerzen in Hals- oder Lendenwirbelsäule.

### „Vielsitzer“ nicht häufiger betroffen

Bekannt ist: Wer sich wenig bewegt, tut seinem Rücken nichts Gutes. Doch was nicht jeder weiß: Selbst Menschen, die viel Zeit auf Bürostühlen, im Auto oder auf der Fernsehcouch verbringen, müssen dadurch nicht automatisch zum Rückenpatienten werden. Laut BKK-Umfrage leiden Befragte, die sogar mehr als acht Stunden täglich sitzen, keineswegs häufiger unter Rückenproblemen als der Durchschnitt. Ihr Rezept: Ausgleich durch Bewegung.

### Bewegung hält den Rücken fit

Denn wer kontinuierlich Sport treibt, hält seinen Rücken fit, zeigt die Studie. Hoch im Kurs stehen bei den Befragten dabei Radfahren und Joggen. Und noch ein Ergebnis: Bei denjenigen, die ihren „inneren Schweinehund“ überwinden und regelmäßig trainieren, sinkt das Risiko, an Rückenschmerzen zu erkranken, um zwölf Prozent.

### Eine halbe Stunde, die sich lohnt

Nicht Fitnessstudio-gestahlte Muskelpakete oder Marathontraining sind entscheidend: Ein Quäntchen mehr Bewegung im Alltag macht den Unterschied. Denn bereits bei 30 Minuten täglich mehr Bewegung atmet Ihr Rücken auf. Also öfter mal das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen oder das Fahrrad benutzen. Statt sich bequem in den Fahrstuhl zu stellen, lieber Treppen steigen. Auch im Job gilt: Seien Sie ruhig „gesundheitsegoistisch“, lassen Sie sich nichts mitbringen, gehen Sie selbst!



### Rückenkurse besuchen

Natürlich beugen Rückenkurse ganz gezielt Beschwerden vor. Hier ist es besonders wichtig, auf die Qualität der Kurse zu achten. Qualitätsgeprüfte Rückenkurse in Ihrer Nähe finden Sie auf unserer Homepage: [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de) in der Rubrik BKK interaktiv (oben rechts auf der Seite) „Kursdatenbank“.

### Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de) oder im Intranet: Unternehmensweit / BKK