



## **Trotz Bewegung leiden zwei Drittel der Einwohner in NRW unter Rückenschmerzen - Ärzte setzen auf Massagen und Pillen**

**Unter der Volkskrankheit Rückenschmerzen leiden in Nordrhein-Westfalen zwei Drittel der Einwohner (59 %) wie die aktuelle Umfrage von tns healthcare (ehemals emnid) im Auftrag der Betriebskrankenkassen zeigt. Befragt wurden 4.008 repräsentativ ausgewählte Personen ab 14 Jahren, darunter 852 aus Nordrhein-Westfalen.**

### **Betroffene gehen selten zum Arzt, bekommen oft Medikamente**

Nach Mitteilungen des BKK Landesverbandes NRW sucht fast jeder zweite (41 %), der unter Rückenschmerzen in NRW leidet, Rat und Hilfe in der Arztpraxis. Die Ärzte im bevölkerungsreichsten Bundesland verordnen in der Regel Massagen (28 %) und Medikamente (24 %). Während auf Massagen im Vergleich zum Bundestrend leicht unterdurchschnittlich zurückgegriffen wird (31 %), werden Medikamente großzügiger genutzt (21 %). Anders als die Mediziner bewerten hingegen die Betroffenen selbst die Mittel der Wahl. Danach befragt, welche Behandlungsmethode für sie die beste ist, bevorzugen mehr als vier Fünftel aller Nordrhein-Westfalen spezielle Gymnastik (86 %).

Zu Hause bleiben wegen Rückenschmerzen? Das kommt bei den Westfalen deutlich seltener vor als im Bundesdurchschnitt – obwohl auch dort etwa zwei Drittel (Bundesdurchschnitt 61 %) Rückenschmerzen als regelmäßigen Begleiter kennen. Pro Jahr sind Nordrhein-Westfalen sechs Tage aufgrund von Rückenleiden außer Gefecht gesetzt. Bundesweit sind es laut BKK-Umfrage hingegen mehr als doppelt so viele: 13 Tage.

### **Risikofaktor Übergewicht**

Überzählige Pfunde belasten nicht nur Herz und Kreislauf, sondern machen auch dem Kreuz zu schaffen. Dieser Zusammenhang zwischen Body-Mass-Index (BMI) und Rückenschmerzen spiegelt sich in Nordrhein-Westfalen deutlich wider. Mit einem BMI von 25,3 fallen die Menschen zwischen Rhein und Ruhr eindeutig in die Kategorie „Übergewicht“. Wenig tröstlich, dass sie sich in guter Gesellschaft befinden: Auch der Bundesdurchschnitt der Befragten ordnet sich mit einem BMI von 25,4 in dieser Gruppe ein. Das empfohlene Normalgewicht hingegen entspricht einem BMI zwischen 18,5 und 24,9.

### **Mit Bewegung gegen die Volkskrankheit**

Wie wichtig Sport in diesem Zusammenhang ist, zeigt ein weiteres Ergebnis der BKK-Studie: Bereits wer ein Quäntchen mehr an Bewegung in seinen Alltag integriert, senkt sein Risiko, Probleme mit dem Kreuz zu bekommen, um 12 %.

Bereits heute sind 65 % der Bevölkerung in NRW mindestens einmal pro Woche sportlich aktiv. Nicht schlecht, mag man meinen. Im Vergleich zum Spitzenreiter Baden-Württemberg jedoch zeigt sich, da geht noch mehr: Dort trainieren bereits 73 % mindestens einmal pro Woche. Wenn die Menschen in Nordrhein-Westfalen aktiv sind, treten sie in die Pedalen (33 %), laufen bzw. joggen (29 %) oder schwimmen (20 %).

Sie suchen noch einen geeigneten Rücken-Kurs? Dann besuchen Sie unsere Internetseite. Auf der Startseite in der Rubrik BKK interaktiv können Sie sich unter Kursdatenbank qualitativ geprüfte Kurse anzeigen lassen. Und denken Sie daran: Mit dem Besuch eines solchen Kurses punkten Sie in unserem Bonusmodell BKK aktiv und gesund!

### **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