



Zwei Drittel der Bayern leiden unter Kreuzschmerzen – Spritzen gegen Rückenschmerzen besonders beliebt

Sechzig Prozent der Bayern haben Rückenschmerzen. Die Zahl der Betroffenen liegt damit nur knapp unter dem Bundesdurchschnitt (61 Prozent). So lautet das Ergebnis einer aktuellen Umfrage von tns healthcare (ehemals emnid) im Auftrag der Betriebskrankenkassen (BKK). Der BKK Landverband Bayern legt heute das Befragungsergebnis von 4.008 repräsentativ ausgewählten Personen ab 14 Jahren, darunter 586 Bayern, vor.

Spritzen sind in Bayern beliebt

Weniger als die Hälfte der Bayern (44 Prozent), die es im Kreuz haben, gehen deswegen in eine Arztpraxis. Als häufigste Behandlungsmethode verordnen die bayerischen Doktoren Massagen (32 Prozent) und Spritzen (31 Prozent). Sie greifen damit wesentlich häufiger zur Nadel als die bundesweite Ärzteschaft: Hier bekamen die Patienten nur in 20 Prozent der Fälle eine Injektion verabreicht.

Auf die Frage, welche Behandlungsmethode ihrer Meinung nach gegen Rückenschmerzen geeignet sei, befürworteten die bayerischen Befragten größtenteils „spezielle Gymnastik“ (88 Prozent), gezielten Muskelaufbau (77 Prozent) sowie Ruhe (60 Prozent). Die Rückenpatienten im größten deutschen Bundesland waren in den letzten zwölf Monaten nach eigenen Angaben 19 Tage aufgrund ihrer Kreuzprobleme außer Gefecht gesetzt. Damit lagen sie über dem Bundesdurchschnitt von 13 Tagen.

Selbsttherapie steht bei den Bajuwaren hoch im Kurs

Von denjenigen bayerischen Rückenpatienten, die sich nicht für einen Gang zum Arzt entscheiden, verlässt sich fast ein Fünftel (18 Prozent) lieber auf das eigene Behandlungsgeschick. Selbsttherapeutische Maßnahmen sind damit im Süden deutlich beliebter als bei den Deutschen insgesamt (12 Prozent). Generell zeigte sich: Je älter die Befragten, desto lieber behandeln sie ihr Kreuzweh selbst.

Zwei Drittel der Bayern leiden unter Kreuzschmerzen – Spritzen gegen Rückenschmerzen besonders beliebt

Seite 2

Radeln, schwimmen und joggen

8,3 Stunden verbringen die Deutschen täglich im Sitzen. Die Bewohner des Freistaates sitzen mit 8,1 Stunden etwas weniger als die anderen Bundesbürger. Vielsitzer müssen aber nicht automatisch Rückenbeschwerden haben: Viele gleichen das lange Sitzen durch Sport aus. Immerhin 65 Prozent der bayerischen Befragten halten sich mindestens einmal pro Woche mit sportlichen Aktivitäten fit (Bund: 64 Prozent). Am liebsten radeln (47 Prozent), schwimmen (27 Prozent) und joggen (24 Prozent) sie.

Und nach dem Sport: Bier und Brotzeit?

Die bayerische Küche ist deftig und gehaltvoll – kein Wunder, dass auch die Befragten mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 25,3 hier nicht mehr unter das empfohlene Normalgewicht (BMI von 18,5 bis 24,9) fallen. Allerdings schneiden sie auf der Waage sogar etwas besser ab als die anderen Bundesländer (BMI 25,4). Tröstlich zu wissen: Etwas mehr Bewegung hilft nicht nur beim Kampf gegen die Pfunde, sondern sportlich Aktive können ihr Rückenschmerzrisiko um zwölf Prozent senken, wie die Studie außerdem belegt.

Bayerische BKK unterstützen Präventionsprogramme

Mit Angeboten zur präventiven Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule sprechen wir Versicherte an, die gezielt Rückenbeschwerden vorbeugen wollen. Versicherten, die bereits unter Rückenbeschwerden leiden, kann die rehabilitative Rückenschule helfen. Durchgeführt werden die Kurse jeweils von diplomierten Sportlehrern oder Physiotherapeuten mit einer Zusatzausbildung zum Rückenschullehrer.

Sie suchen noch einen geeigneten 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!

Sie haben noch Fragen? Dann rufen Sie uns an:

Frau Karin Hofbauer, Tel.: (089) 6275 – 1717 oder
Frau Gerlinde Rist, Tel. (089) 6275 – 1718.

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de oder im Intranet: Unternehmensweit / BKK