



# Umfrage Rückengesundheit

**iKK classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

# Umfrage Rückengesundheit

## Methode

- Untersuchungsdesign: Befragung von 1.000 Bundesbürgern ab 18 Jahre, bevölkerungsrepräsentativ
- Methode: Online-Befragung
- Die Ergebnisse sind auf ganze Zahlen gerundet.
- Befragungszeitraum: November 2014
- Durchführendes Marktforschungsinstitut: Toluna

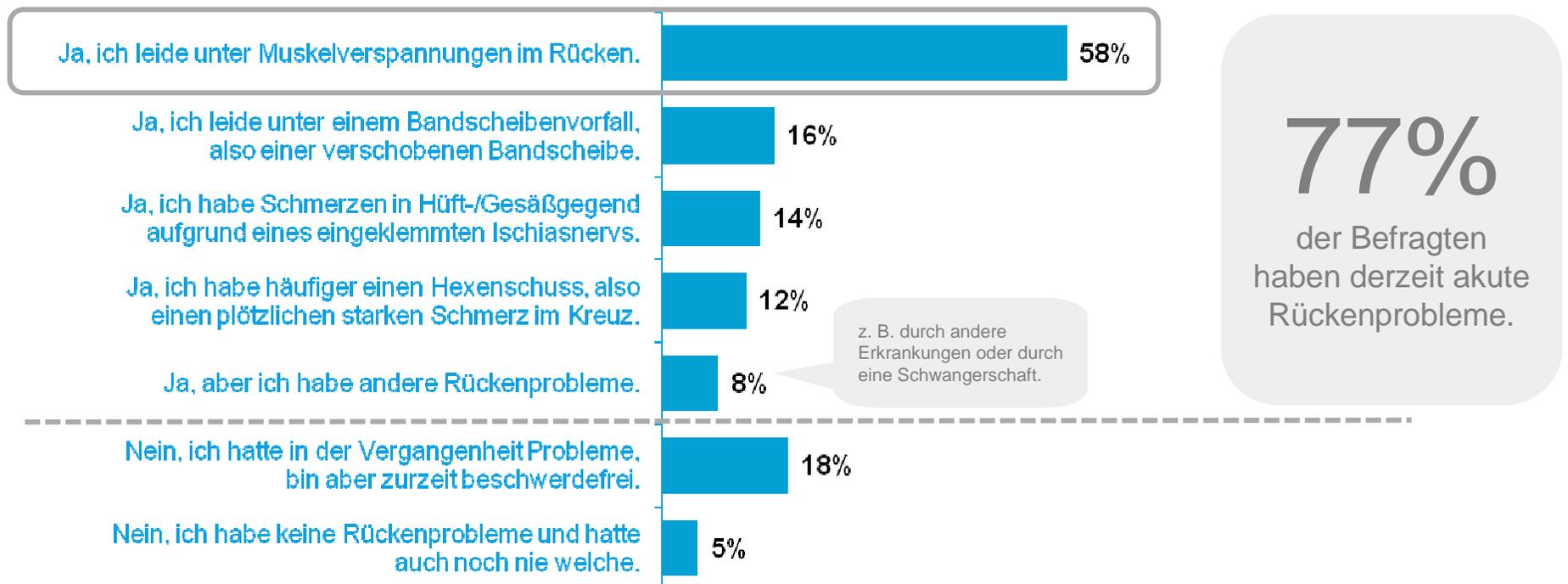
# Umfrage Rückengesundheit

## Kernergebnisse der Befragung

- Etwa **drei Viertel der Deutschen** leiden derzeit unter **Rückenproblemen** – die meisten von ihnen unter Muskelverspannungen.
- **67 Prozent** der Befragten mit Rückenproblemen haben einen **Arzt aufgesucht**. Allerdings: Knapp die Hälfte hat zunächst versucht, die Probleme selbst in den Griff zu bekommen.
- Arzttermin: **Ein Drittel** der Personen, die wegen ihrer Rückenprobleme einen Arzt aufgesucht haben, hatten **Schwierigkeiten, zeitnah einen Termin bei einem Facharzt** zu erhalten.
- **Top 3-Selbsthilfemaßnahmen**, um Rückenprobleme auf eigene Faust loszuwerden: Medikamente, Massagen oder Wärmetherapie sowie Sport bzw. Bewegung.
- **Hauptursache für Rückenleiden**: eine zu hohe, einseitige Belastung oder eine falsche Körperhaltung.
- **93 Prozent** der Befragten mit akutem Rückenleiden **tun etwas**, um ihre **Probleme in den Griff** zu bekommen. Allerdings: Nur 14 Prozent besuchen derzeit spezielle Gesundheitskurse.
- **Prävention: 82 Prozent** der aktuell beschwerdefreien Befragten **beugen neuen Rückenproblemen** vor – doch auf viel Bewegung setzt weniger als die Hälfte.
- **Top-Bremser** bei der regelmäßigen Umsetzung von **Vorbeugungsmaßnahmen**: Vorsätze werden nicht durchgehalten und es fehlt an Motivation.

# Umfrage Rückengesundheit

Etwa drei Viertel der Deutschen leiden derzeit unter Rückenproblemen – die meisten von ihnen unter Muskelverspannungen.



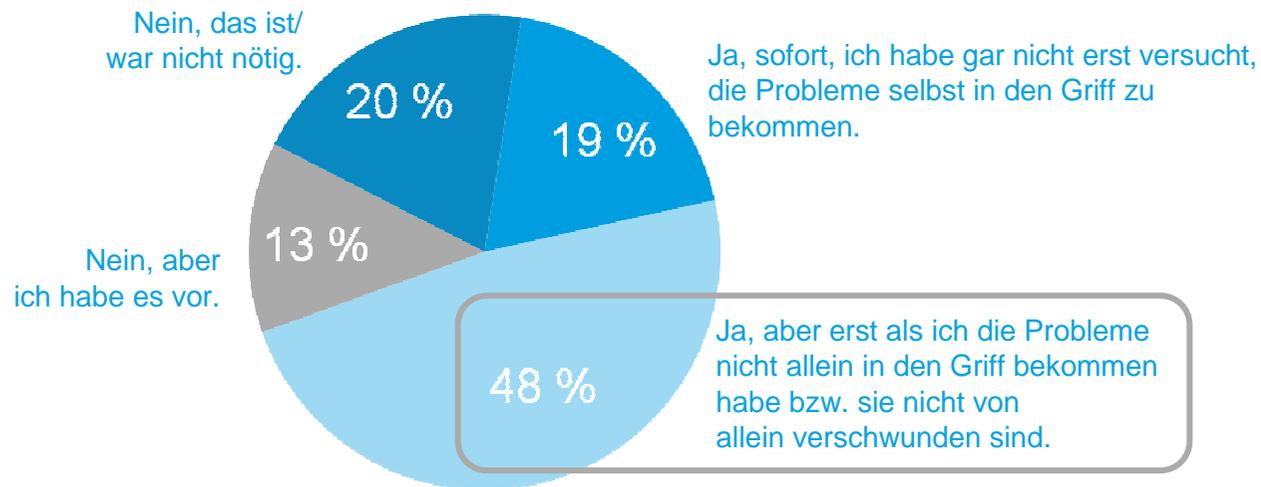
# Umfrage Rückengesundheit

## Frauen und Jüngere leiden häufiger unter Muskelverspannungen im Rücken.

Rückenleiden	Gesamt	Geschlecht		Alter					
		Männer	Frauen	18-24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-64 Jahre	65+ Jahre
	1000	483	517	98	72	142	199	244	246
Ja, ich leide unter Muskelverspannungen im Rücken.	<b>58%</b>	51%	64%	69%	71%	72%	62%	56%	41%
Ja, ich leide unter einem Bandscheibenvorfall, also einer verschobenen Bandscheibe.	<b>16%</b>	18%	13%	5%	7%	7%	15%	23%	20%
Ja, ich habe Schmerzen in Hüft-/Gesäßgegend aufgrund eines eingeklemmten Ischiasnervs.	<b>14%</b>	13%	16%	9%	24%	13%	13%	18%	11%
Ja, ich habe häufiger einen Hexenschuss, also einen plötzlichen starken Schmerz im Kreuz.	<b>12%</b>	13%	11%	11%	14%	12%	16%	12%	9%
Ja, aber ich habe andere Rückenprobleme.	<b>8%</b>	7%	9%	7%	10%	6%	6%	10%	11%
Nein, ich hatte in der Vergangenheit Probleme, bin aber zurzeit beschwerdefrei.	<b>18%</b>	22%	15%	16%	8%	14%	17%	17%	27%
Nein, ich habe keine Rückenprobleme und hatte auch noch nie welche.	<b>5%</b>	5%	4%	4%	1%	4%	5%	3%	8%

# Umfrage Rückengesundheit

Knapp die Hälfte der Befragten hat zunächst versucht, ihre Rückenprobleme selbst in den Griff zu bekommen.



67%

der Befragten mit akuten oder Rückenproblemen in der Vergangenheit haben einen Arzt aufgesucht.

Basis: Alle Befragten, mit akuten Rückenproblemen oder Rückenproblemen in der Vergangenheit, N = 953 (Einfachnennung).  
Frage 2: Haben Sie wegen Ihrer Rückenprobleme einen Arzt aufgesucht? Bitte denken Sie dabei an Ihre aktuellen Rückenprobleme oder an die letzten Rückenprobleme.

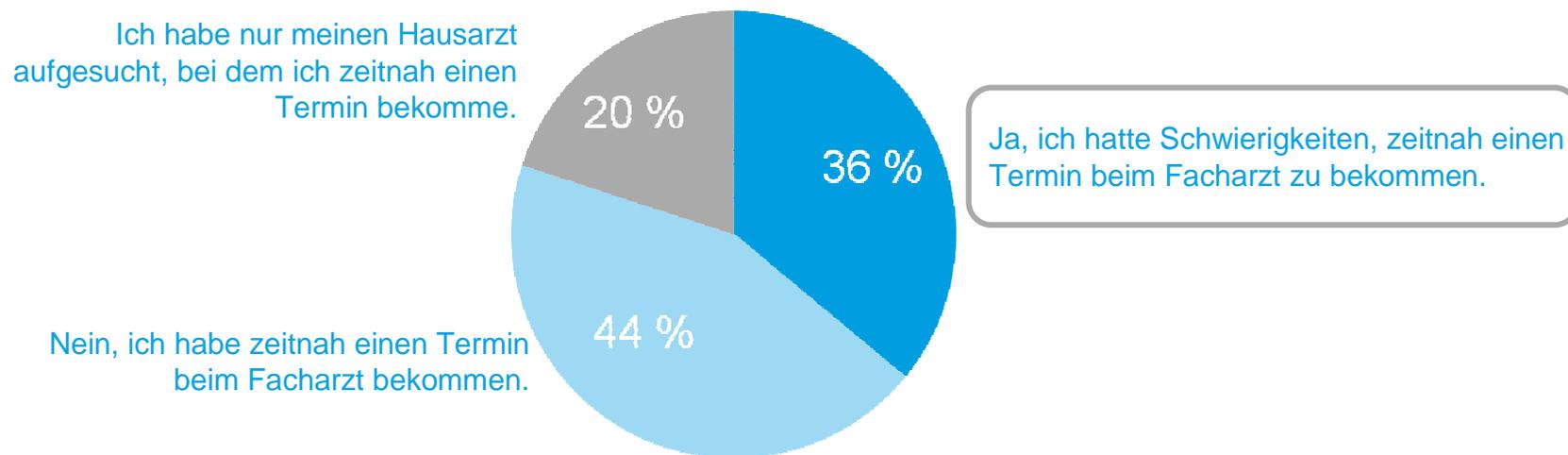
# Umfrage Rückengesundheit

Männer suchen bei Rückenproblemen tendenziell häufiger sofort einen Arzt auf.

Arzt aufgesucht	Gesamt	Geschlecht		Alter					
		Männer	Frauen	18-24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-64 Jahre	65+ Jahre
	953	458	495	94	71	135	190	237	226
Ja, sofort, ich habe gar nicht erst versucht, die Probleme selbst in den Griff zu bekommen.	<b>19%</b>	25%	13%	7%	11%	13%	18%	21%	28%
Ja, aber erst als ich die Probleme nicht allein in den Griff bekommen habe bzw. sie nicht von allein verschwunden sind.	<b>48%</b>	46%	51%	51%	39%	46%	53%	51%	45%
Nein, aber ich habe es vor.	<b>13%</b>	12%	13%	22%	21%	15%	7%	13%	10%
Nein, das ist/war nicht nötig.	<b>20%</b>	16%	23%	19%	28%	26%	22%	16%	16%

# Umfrage Rückengesundheit

Arzttermin: Ein Drittel der Personen, die wegen ihrer Rückenprobleme einen Arzt aufgesucht haben, hatten Schwierigkeiten, zeitnah einen Termin bei einem Facharzt zu erhalten.



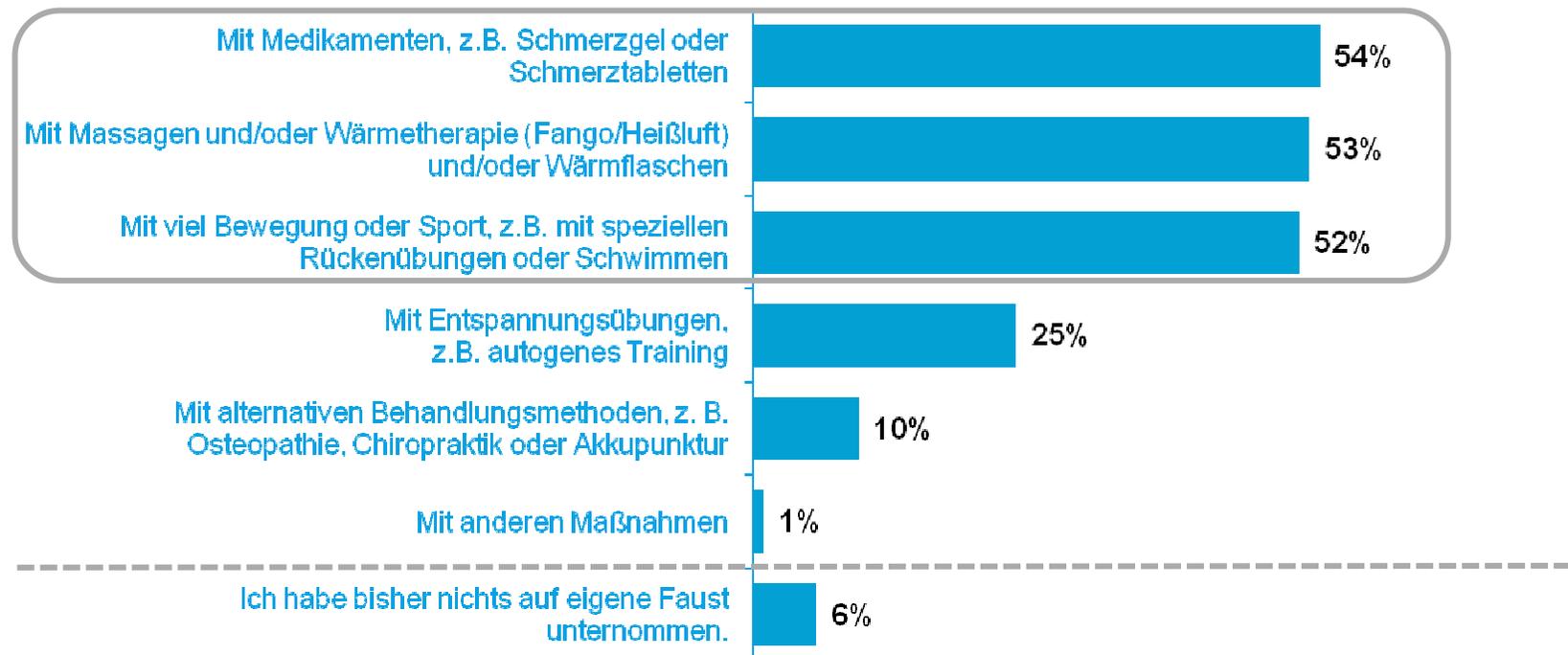
# Umfrage Rückengesundheit

Arzttermin: Ältere ab 65 Jahren haben seltener Probleme damit, einen Termin bei einem Facharzt zu bekommen.

Terminvergabe	Gesamt	Geschlecht		Alter					
		Männer	Frauen	18-24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-64 Jahre	65+ Jahre
	643	326	317	55	36	80	136	170	166
Ja, ich hatte Schwierigkeiten, zeitnah einen Termin beim Facharzt zu bekommen.	<b>36%</b>	33%	39%	44%	56%	44%	46%	34%	21%
Nein, ich habe zeitnah einen Termin beim Facharzt bekommen.	<b>44%</b>	47%	40%	34%	25%	30%	37%	41%	65%
Ich habe nur meinen Hausarzt aufgesucht, bei dem ich zeitnah einen Termin bekomme.	<b>20%</b>	20%	20%	22%	19%	26%	17%	25%	14%

# Umfrage Rückengesundheit

Top 3-Selbsthilfemaßnahmen, um Rückenprobleme auf eigene Faust loszuwerden: Medikamente, Massagen oder Wärmetherapie sowie Sport bzw. Bewegung.



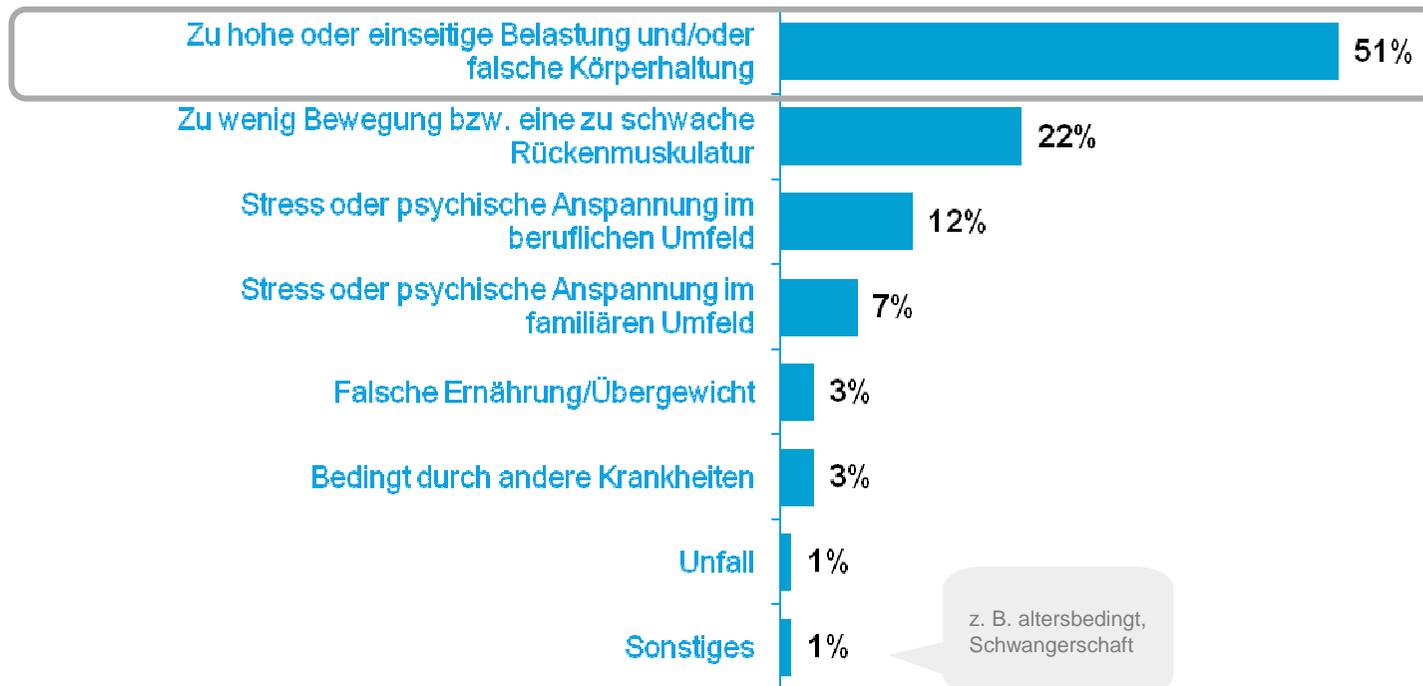
# Umfrage Rückengesundheit

Maßnahmen, um Rückenprobleme auf eigene Faust loszuwerden:  
Selbstmedikation ist besonders bei 40- bis 64-Jährigen beliebt.

Maßnahmen, um Rückenprobleme zunächst alleine in den Griff zu bekommen	Gesamt	Geschlecht		Alter					
		Männer	Frauen	18-24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-64 Jahre	65+ Jahre
	772	342	430	87	63	117	155	188	162
Mit Medikamenten, z.B. Schmerzgel oder Schmerztabletten	<b>54%</b>	49%	58%	47%	32%	47%	64%	61%	54%
Mit Massagen und/oder Wärmetherapie (Fango/Heißluft) und/oder Wärmflaschen	<b>53%</b>	46%	58%	58%	62%	68%	50%	47%	44%
Mit viel Bewegung oder Sport, z.B. mit speziellen Rückenübungen oder Schwimmen	<b>52%</b>	50%	53%	60%	62%	51%	53%	46%	50%
Mit Entspannungsübungen, z.B. autogenes Training	<b>25%</b>	25%	25%	25%	24%	26%	25%	23%	25%
Mit alternativen Behandlungsmethoden, z. B. Osteopathie, Chiropraktik oder Akkupunktur	<b>10%</b>	9%	11%	5%	8%	13%	12%	11%	11%
Mit anderen Maßnahmen	<b>1%</b>	1%	1%	0%	2%	0%	0%	2%	1%
Ich habe bisher nichts auf eigene Faust unternommen.	<b>6%</b>	6%	5%	3%	5%	5%	4%	7%	7%

# Umfrage Rückengesundheit

Hauptursache für Rückenleiden: zu hohe, einseitige Belastung oder eine falsche Körperhaltung.



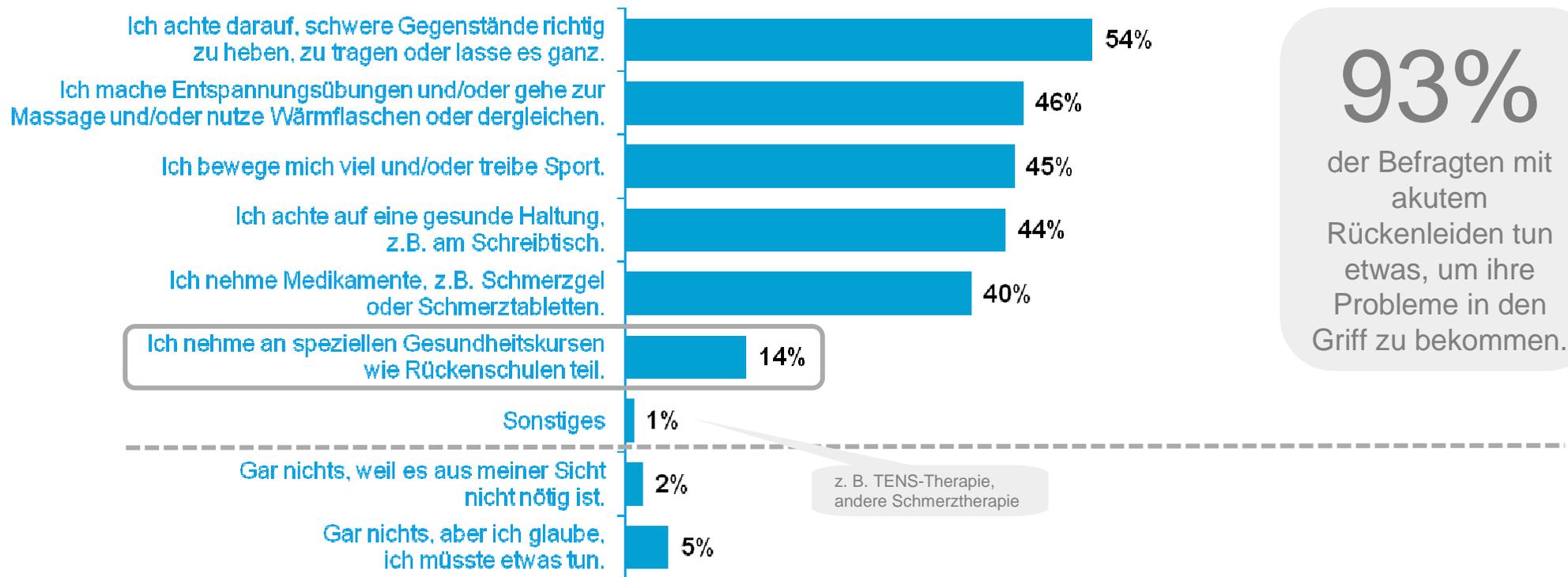
# Umfrage Rückengesundheit

Hauptursache für Rückenleiden: Männer leiden etwas häufiger unter einer einseitigen, hohen Belastung oder einer falschen Körperhaltung als Frauen.

Hauptursache für das Rückenleiden	Gesamt	Geschlecht		Alter					
		Männer	Frauen	18-24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-64 Jahre	65+ Jahre
	953	458	495	94	71	135	190	237	226
Zu hohe oder einseitige Belastung und/oder falsche Körperhaltung	<b>51%</b>	55%	46%	45%	56%	47%	49%	52%	53%
Zu wenig Bewegung bzw. eine zu schwache Rückenmuskulatur	<b>22%</b>	21%	23%	23%	10%	16%	24%	23%	27%
Stress oder psychische Anspannung im beruflichen Umfeld	<b>12%</b>	9%	15%	16%	18%	16%	17%	10%	4%
Stress oder psychische Anspannung im familiären Umfeld	<b>7%</b>	6%	9%	10%	10%	14%	4%	8%	4%
Falsche Ernährung/Übergewicht	<b>3%</b>	4%	3%	3%	6%	6%	2%	2%	4%
Bedingt durch andere Krankheiten	<b>3%</b>	3%	3%	2%	0%	1%	2%	3%	4%
Unfall	<b>1%</b>	1%	1%	0%	0%	1%	1%	1%	1%

# Umfrage Rückengesundheit

Nur 14 Prozent der Befragten mit akutem Rückenleiden besuchen derzeit spezielle Gesundheitskurse.



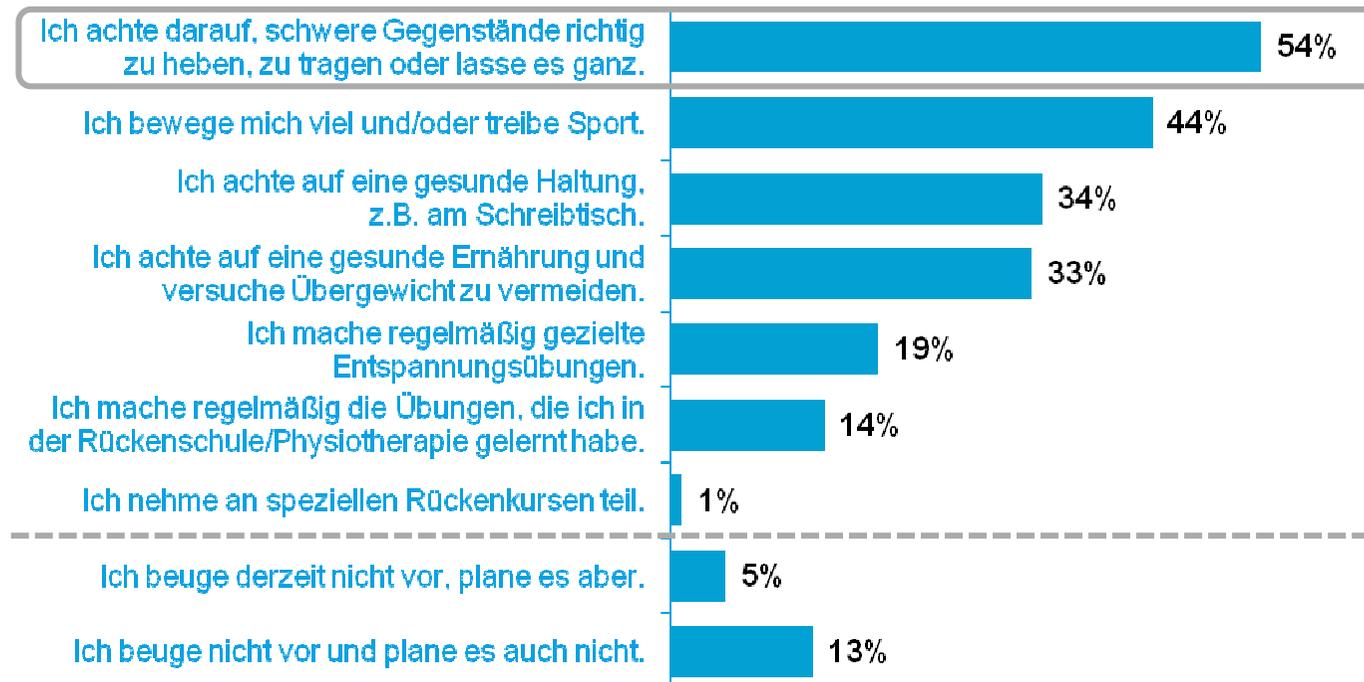
# Umfrage Rückengesundheit

Insbesondere Befragte mit akuten Rückenproblemen ab 50 Jahren, achten darauf, Schweres richtig zu heben oder verzichten darauf.

Maßnahmen, um derzeit akute Rückenprobleme in den Griff zu bekommen	Gesamt	Geschlecht		Alter					
		Männer	Frauen	18-24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-64 Jahre	65+ Jahre
	770	350	420	78	65	115	157	195	160
Ich achte darauf, schwere Gegenstände richtig zu heben, zu tragen oder lasse es ganz.	<b>54%</b>	55%	53%	42%	37%	49%	57%	59%	62%
Ich mache Entspannungsübungen und/oder gehe zur Massage und/oder nutze Wärmflaschen oder dergleichen.	<b>46%</b>	41%	49%	50%	48%	51%	39%	44%	46%
Ich bewege mich viel und/oder treibe Sport.	<b>45%</b>	46%	43%	46%	63%	45%	46%	39%	42%
Ich achte auf eine gesunde Haltung, z.B. am Schreibtisch.	<b>44%</b>	43%	45%	53%	48%	39%	52%	47%	32%
Ich nehme Medikamente, z.B. Schmerzgel oder Schmerztabletten.	<b>40%</b>	37%	42%	26%	26%	32%	45%	50%	39%
Ich nehme an speziellen Gesundheitskursen wie Rückenschulen teil.	<b>14%</b>	12%	15%	9%	9%	14%	11%	16%	16%
Gar nichts, weil es aus meiner Sicht nicht nötig ist.	<b>2%</b>	1%	2%	4%	3%	1%	1%	1%	2%
Gar nichts, aber ich glaube, ich müsste etwas tun.	<b>5%</b>	5%	5%	5%	2%	7%	5%	5%	3%

# Umfrage Rückengesundheit

Vorbeugung: Mehr als die Hälfte der beschwerdefreien Befragten, achtet darauf, schwere Gegenstände richtig oder gar nicht zu heben.



82%

der beschwerdefreien Befragten beugen neuen Rückenproblemen vor.

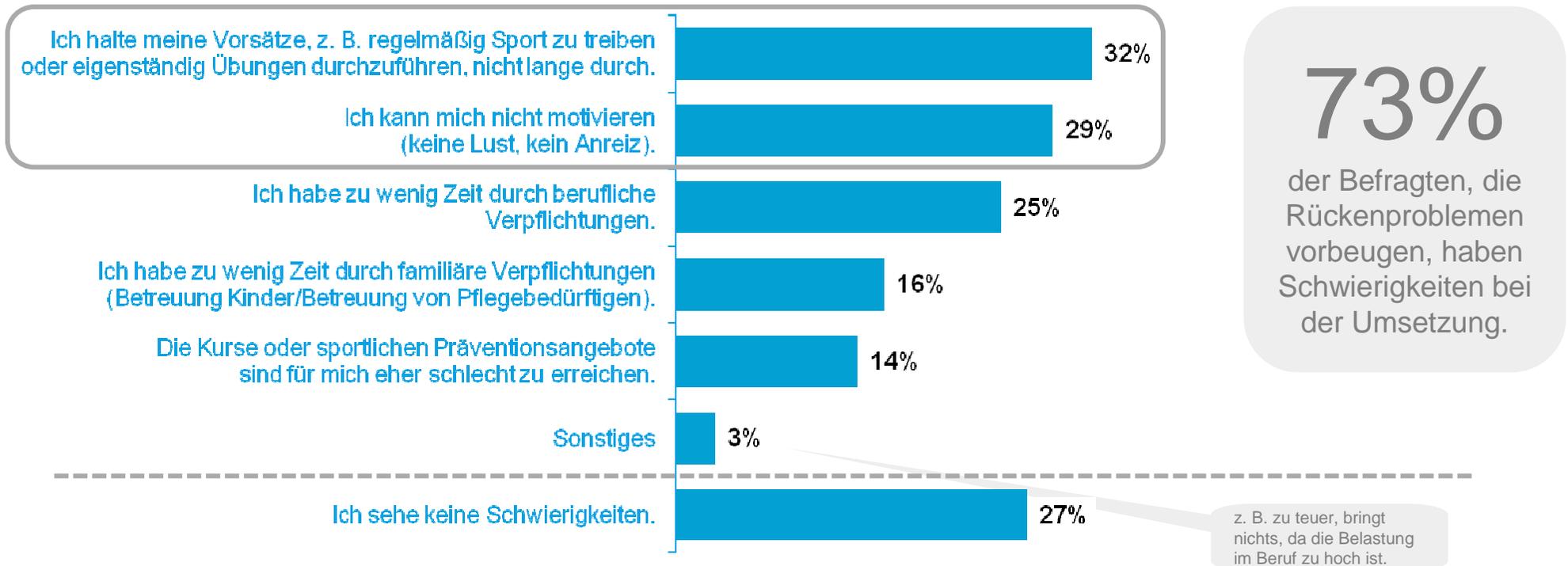
# Umfrage Rückengesundheit

Vorbeugungsmaßnahmen: Auf eine gesunde Ernährung und Normalgewicht achten vor allem weibliche Beschwerdefreie.

Vorbeugung	Gesamt	Geschlecht	
		Männer	Frauen
	230	133	97
Ich achte darauf, schwere Gegenstände richtig zu heben, zu tragen oder lasse es ganz.	<b>54%</b>	59%	49%
Ich bewege mich viel und/oder treibe Sport.	<b>44%</b>	45%	42%
Ich achte auf eine gesunde Haltung, z.B. am Schreibtisch.	<b>34%</b>	33%	36%
Ich achte auf eine gesunde Ernährung und versuche Übergewicht zu vermeiden.	<b>33%</b>	29%	39%
Ich mache regelmäßig gezielte Entspannungsübungen.	<b>19%</b>	17%	23%
Ich mache regelmäßig die Übungen, die ich in der Rückenschule/Physiotherapie gelernt habe.	<b>14%</b>	14%	13%
Ich nehme an speziellen Rückenkursen teil.	<b>1%</b>	1%	1%
Ich beuge derzeit nicht vor, plane es aber.	<b>5%</b>	5%	5%
Ich beuge nicht vor und plane es auch nicht.	<b>13%</b>	11%	15%

# Umfrage Rückengesundheit

Top-Bremser bei der regelmäßigen Umsetzung von Vorbeugungsmaßnahmen: Vorsätze werden nicht durchgehalten und es fehlt an Motivation.



# Umfrage Rückengesundheit

Vor allem Befragte unter 50 Jahren haben zu wenig Zeit für die Umsetzung ihrer Vorbeugungsmaßnahmen.

Top-Bremser	Gesamt	Geschlecht		Alter					
		Männer	Frauen	18-24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-64 Jahre	65+ Jahre
	946	457	489	92	69	135	190	232	229
Ich halte meine Vorsätze, z. B. regelmäßig Sport zu treiben oder eigenständig Übungen durchzuführen, nicht lange durch.	<b>32%</b>	28%	35%	33%	36%	34%	29%	36%	27%
Ich kann mich nicht motivieren (keine Lust, kein Anreiz).	<b>29%</b>	24%	34%	38%	36%	33%	32%	27%	22%
Ich habe zu wenig Zeit durch berufliche Verpflichtungen.	<b>25%</b>	24%	26%	40%	41%	40%	30%	23%	3%
Ich habe zu wenig Zeit durch familiäre Verpflichtungen (Betreuung Kinder/Betreuung von Pflegebedürftigen).	<b>16%</b>	12%	20%	23%	28%	29%	22%	9%	4%
Die Kurse oder sportlichen Präventionsangebote sind für mich eher schlecht zu erreichen.	<b>14%</b>	14%	14%	18%	12%	11%	20%	14%	9%
Ich sehe keine Schwierigkeiten.	<b>27%</b>	33%	22%	11%	13%	16%	19%	30%	49%

Basis: Alle Befragten, mit akuten Rückenproblemen, die etwas gegen ihre Rückenproblemen tun und beschwerdefreie Befragte, die neuen Rückenproblemen vorbeugen, N = 946 (Mehrfachnennung). Frage 8: Wenn es um die Vorbeugung von Rückenproblemen geht: Wo sehen Sie Schwierigkeiten bei der Umsetzung?

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

