



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009340001_0001

Gegen Rückenprobleme kann man etwas tun:
Aufrechte Haltung und regelmäßiges Training sorgen dafür, dass die Beschwerden keine Chance mehr haben. Foto: Techniker Krankenkasse/News-Reporter.NET

Rückenschmerzen sind Volkskrankheit Nummer eins

Deutschland hat Rücken : Nach Angaben der Techniker Krankenkasse sind Rückenbeschwerden die häufigste Ursache von Krankschreibungen. Durchschnittlich gut einen Tag im Jahr ist jeder Beschäftigte in Deutschland aufgrund von Rückenproblemen arbeitsunfähig. Am häufigsten trifft es Arbeitnehmer in Berlin, Mecklenburg-Vorpommern und im Saarland. Die gesündesten Rücken haben die Bayern, Baden-Württemberger und Sachsen.

Bundesweit fielen 2008 fast 35 Millionen Arbeitstage rückenbedingt aus, das heißt an jedem Tag fehlten statistisch gesehen 93.620 Beschäftigte aus diesem Grund an ihrem Arbeitsplatz. Dr. Thomas Ruprecht, Mediziner bei der Techniker Krankenkasse, zu den Fehlzeiten: Da viele körperlich anstrengende Tätigkeiten in den letzten Jahren zunehmend von Maschinen übernommen wurden, waren die Rückenbeschwerden in den Jahren 2001 bis 2005 rückläufig. Seit 2006 beobachten wir allerdings wieder steigende Fehlzeiten.

Und die könnten auch psychisch bedingt sein. Denn: Auch psychischer Stress kann den Betroffenen buchstäblich im Nacken sitzen und dort zu Verspannungen und damit zu Rückenbeschwerden führen, so Dr. Ruprecht. Zwar sind es nach wie vor die Berufe, in denen schwer geschuftet wird, wie die Baubranche oder die Metallindustrie, die am meisten von Rückenbeschwerden betroffen sind. Überdurchschnittlich oft trifft es aber auch Dienstleister wie Friseure und Sicherheitsleute sowie die Gruppe der Arbeitslosen. Die meisten Rückenbeschwerden gehen laut dem TK-Mediziner allerdings auf einen ungesunden Lebensstil zurück:

Dazu gehören vor allem mangelnde Bewegung und Übergewicht, so Dr. Ruprecht.
(News-Reporter.NET/SV)