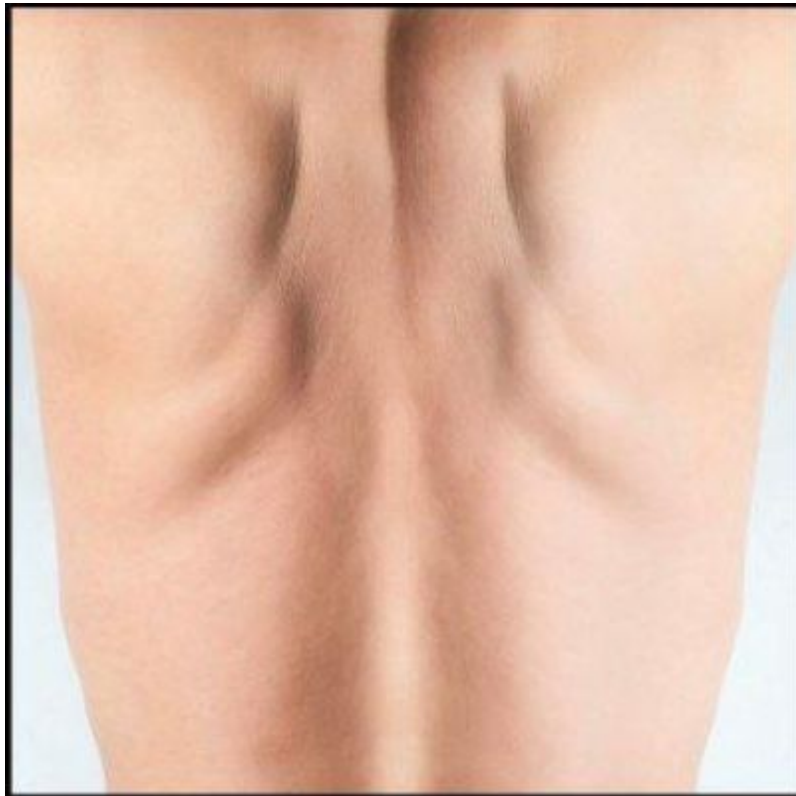


## Ein starker Rücken hat keine Schmerzen

24.10.2011, 15:18 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *The Spirit of Health*

---



Schmerzfreier Rücken

Sie kennen das, das Kreuz mit dem Kreuz beginnt schon am frühen Morgen wenn Sie aus dem Bett steigen wollen. Rückenschmerzen die sie den lieben langen Tag begleiten werden, ob im Auto oder im Büro. Selbst die leichtesten Bewegungen verursachen Schmerzen die sich in Ihrem Gesicht widerspiegeln werden.

Längst wissen Sie dass Ihre Bandscheiben den ersten Schadengenommen haben, der Ischias sich in aller Regelmäßigkeit auch wieder meldet. Ihr Orthopäde ist schon ein guter Freund der mit einer schnellen Spritze Ihnen Linderung verschafft. Bei der Krankengymnastik waren Sie auch schon zum x-ten Male. Nichts hat bisher wirklich geholfen.

Fazit ist: Sie behandeln immer nur die Symptome und nicht die Ursache. Spritzen und Krankengymnastik lindern immer nur temporär. So wie Sie handeln Millionen andere mit demselben Leiden.

Das Institut für Gesundheitsökonomie und Management im Gesundheitswesen des Helmholtz Zentrums München – Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt haben nun zusammen mit Wissenschaftlern des Instituts für Community Medicine der Ernst-Moritz-Arndt-Universität in Greifswald soziodemografische Variablen der Patienten als potentielle kostenbeeinflussende Parameter unter die Lupe genommen. Erstmals untersuchten damit Wissenschaftler in einer deutschen sogenannten Bottom-up-Studie, wie sich etwa Geschlecht, Alter, Bildung und Familienstand auf die durch Rückenschmerzen verursachten Kosten auswirken. Vorteil dieser Methode ist, dass sowohl die wichtigsten Kostenkomponenten identifiziert, als auch Variabilität und Verteilung der Belastung erklärt werden können. Einbezogen in die Befragung des Deutschen Forschungsnetzwerks für Rückenschmerzen wurden 9267 Deutsche; das Ergebnis wurde

auf die Gesamtbevölkerung zwischen 18 und 75 Jahren extrapoliert. Die Resultate im European Journal of Pain online veröffentlicht.

Das Team stellte fest, dass durchschnittlich 1322 Euro an Kosten pro Person in einem Jahr durch Rückenschmerzen verursacht wurden. Direkte Kosten, also Ausgaben, die durch die Behandlung der Beschwerden entstanden, nahmen 46 Prozent ein und entsprachen damit in etwa den indirekten Kosten, also Produktionsausfällen, mit 54 Prozent. Die höchsten Kosten entstanden im Alter von 50 Jahren. Unter den Patienten, die Leistungen in Anspruch nahmen, wirkten auch soziale Umstände wie Arbeitslosigkeit, niedrige Bildung und Singledasein kostensteigernd. Die deutlichste Korrelation fanden die Forscher zwischen Schmerzgrad und Kosten.

Insgesamt ermittelten die Forscher Kosten in Höhe von 48,9 Milliarden Euro, die durch Rückenschmerzen in Deutschland verursacht wurden, also 2,2 Prozent des Deutschen Bruttoinlandsprodukts. Ausgaben, die durch Präventions- oder Therapiemaßnahmen verursacht wurden, hatten daran einen Anteil von 9,7 Prozent. Oft war der Patient auch persönlich von den Kosten betroffen.

Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass effektive Präventionsprogramme Ausgaben im privaten wie öffentlichen Bereich senken können. Zusätzlich können die Erkenntnisse helfen Forschungsschwerpunkte zu setzen sowie das Budget für innovative medizinische Strategien sinnvoll einzusetzen.

Quelle: Helmholtz Zentrum München – [http://www.eurekalert.org/pub\\_releases\\_ml/2008-06/aaft-q\\_1061708.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases_ml/2008-06/aaft-q_1061708.php)

Betrachtet man diese Zahlen, so scheint es zu mindest das die Schmerzgrenze noch nicht erreicht ist. Denn die Praxen der Orthopäden sind täglich überfüllt, teilweise müssen Patienten bis zu 4 Wochen auf einen Termin warten.

Die Lösung dafür ist relativ einfach. Ein sinnvolles Training stärkt die Muskulatur und entlastet damit die Wirbelsäule. Das bedeutet, dass hier nicht nur die Rückenmuskulatur, sondern auch die Rumpfmuskulatur aufgebaut und gestärkt werden müssen. Wer 3 mal wöchentlich 30 Minuten trainiert ist nicht nur schmerzfrei, sondern schont damit seinen eigenen Geldbeutel und den der anderen.

## **Portrait**

Personal Training, Präventionstraining, Rückentraining, Fitness, Kardiotraining, Aqua-Training

---

News-ID: 581189 • Views: 1742 (Stand: 30.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/581189/Ein-starker-Ruecken-hat-keine-Schmerzen.html>