

Medieninformation

Sächsisches Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und
Gesellschaftlichen Zusammenhalt

Ihr Ansprechpartner
Juliane Morgenroth

Durchwahl
Telefon +49 351 564 55055
Telefax +49 351 564 55060

presse@sms.sachsen.de*

14.03.2013

Gesundheitsministerin Clauß: Radfahren hilft dem Rücken

Den Tag der Rückengesundheit nahm Gesundheitsministerin Clauß heute in Dresden zum Anlass, der Volkskrankheit Nummer Eins zu Leibe zu rücken: „Um Rückenbeschwerden vorzubeugen, bedarf es häufig nur ein paar kleiner Änderungen im täglichen Ablauf.“ Als Beispiel nannte sie das Treppensteigen statt mit dem Lift zu fahren. Auch generell mehr Bewegung sei gut: spazieren gehen und Fahrradfahren lasse sich ebenfalls leicht in den Alltag einfügen, so Clauß.

„Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. In der heutigen Zeit vor allem hervorgerufen durch Bewegungsmangel, aber auch das einseitige Belasten am Arbeitsplatz und Übergewicht sind wichtige Risikofaktoren für die Rückengesundheit.“

Nach dem Report der Techniker Krankenkasse von 2011 ist die Zahl der Rückenbeschwerden bei Erwachsenen in Sachsen im Bundesdurchschnitt zwar niedrig, der Freistaat nimmt unter den Bundesländern den viertniedrigsten Rang ein.

Die Hauptsache sei, sich regelmäßig zu bewegen, betonte Clauß. Dafür müsse man keine Höchstleistungen vollbringen. „Übungen oder Sportarten, die wir ohne Schwierigkeiten ausüben können, schaden in der Regel nicht, sondern aktivieren unseren Körper und schützen unseren Rücken vor Unterforderung“, so die Gesundheitsministerin. Je häufiger wir uns bewegen, umso leistungsfähiger werden wir und tun unserem Rücken etwas Gutes.

Im Jahr 2010 betragen die Ausgaben für Gesundheit in Sachsen rund 14,4 Milliarden Euro, das entspricht durchschnittlich für jeden Einwohner rund 3500 Euro. Die Analyse der Krankheitskosten zeigt, dass sowohl das Lebensalter als auch das Geschlecht das Auftreten bestimmter Erkrankungen und damit das Kostengeschehen beeinflussen. So zeigt sich, dass die Krankheitskosten der Bevölkerung für Muskel-Skelett-Erkrankungen im Alter von 45-60 Jahren in den Vordergrund treten und

Hausanschrift:
**Sächsisches Staatsministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gesellschaftlichen
Zusammenhalt**
Albertstraße 10
01097 Dresden

www.sms.sachsen.de

Zu erreichen mit den
Straßenbahnlinien
3, 7, 8 Haltestelle Carolaplatz.

* Kein Zugang für verschlüsselte
elektronische Dokumente. Zugang
für qualifiziert elektronisch signierte
Dokumente nur unter den auf
www.lsf.sachsen.de/eSignatur.html
vermerkten Voraussetzungen.

neben Krankheiten des Verdauungssystems und des Herz-Kreislauf-Systems die höchsten Ausgaben verursachen.