BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

AOK
AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

IM FOKUS 2026

Rückenschmerzen



Auswertung von Arbeitsunfähigkeitsdaten
der AOK-versicherten Beschäftigten

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind ein „Volksleiden“ und seit Jahren die zweithäufigste Diagnose für krankheitsbedingte Arbeitsausfälle. 2025 waren 6,5% aller Arbeitsunfähigkeitsfälle auf die Diagnose unspezifische Rückenschmerzen zurückzuführen.[1] Die Versicherten der AOK Rheinland/Hamburg fielen im Jahr 2025 an 2,7 Mio. Kalendertagen infolge von Rückenschmerzen aus.

Berufliche Herausforderungen für den Rücken können sehr unterschiedlich sein: In der Produktion sind es schweres Heben und Tragen sowie einseitige körperliche Belastungen, bei Bürotätigkeiten hingegen ist es das lange Sitzen in Kombination mit zu wenig Bewegung als Ausgleich, welches den Rücken stark belastet.
Die allermeisten wissen, dass Bewegung das beste Mittel für einen gesunden und schmerzfreien Rücken ist. Bewegung in Form von regelmäßiger körperlicher Aktivität bis hin zu gezieltem Rückentraining hilft vielen Betroffenen – entscheidend ist, dass dieses Plus an Bewegung im Alltag regelmäßig stattfindet. In der Praxis sieht dies jedoch anders aus; viele Menschen schaffen es aus verschiedenen Gründen nicht, genug Bewegung in ihren Alltag zu integrieren, wie eine Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK zeigt.[2]

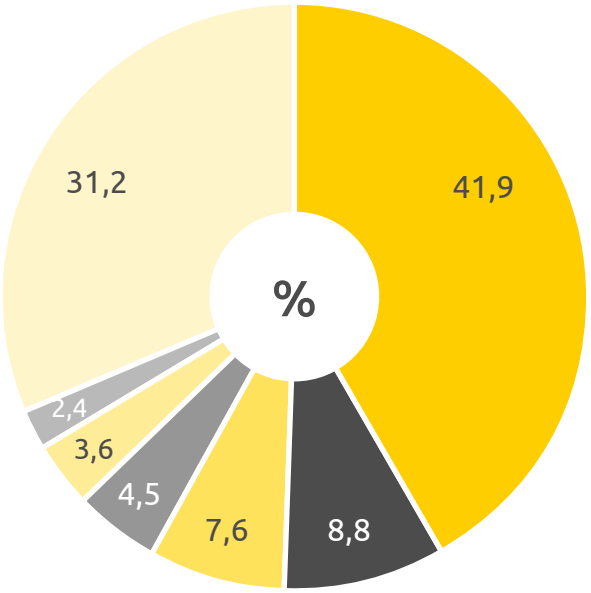
Hinzu kommt der Einfluss von Stress; ein dauerhaft erhöhtes Stresslevel kann Rückenschmerzen verursachen oder bestehende Symptome verschlimmern. Die Befragung zeigt, dass Stressreduktion bei über 50 % der Befragten dazu geführt hat, dass ihre Rückenbeschwerden zurückgegangen sind.

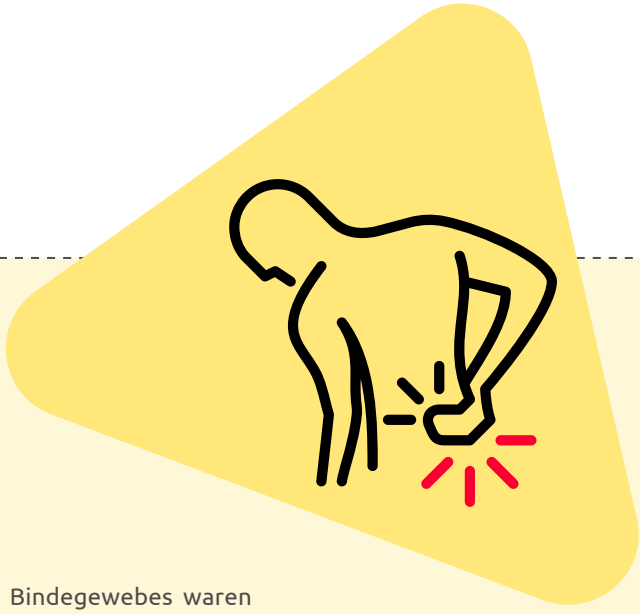
Akute Rückenschmerzen nehmen in der Regel einen günstigen Verlauf. 80 bis 90 % der Fälle klingen innerhalb von 14 Tagen spontan wieder ab. Problematisch sind diejenigen Fälle, die mit einer relevanten Funktionseinschränkung einhergehen und über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben oder häufig wiederkehren. Hier kommt es darauf an, Anzeichen einer drohenden Chronifizierung frühzeitig zu erkennen und mit einer angemessenen Behandlung sowie sekundärpräventiven Maßnahmen zu beginnen.



[1] Vgl. Rheinlandbericht 2026, S.15
[2] Rückengesundheit in Deutschland: Viel Wissen, aber zu wenig Motivation

Anteile der AU-Fälle bei Muskel-Skelett-Erkrankungen





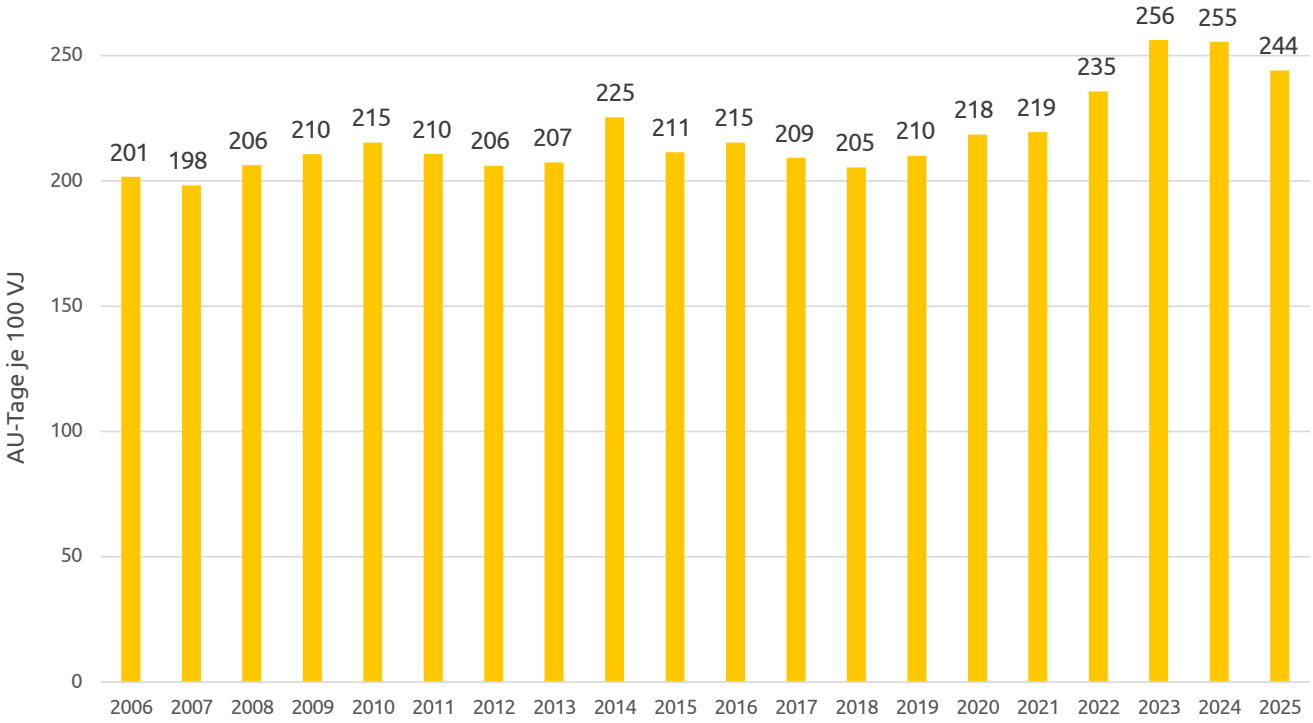
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes waren 2025 für etwa ein Fünftel der Ausfalltage (19,2%) der AOK-Versicherten im Rheinland verantwortlich. Neben Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens zählen hierzu auch Erkrankungen der Muskeln, Sehnen, der Gelenke und Knochen.

Betrachtet man die Anteile der verschiedenen Erkrankungen innerhalb der Hauptdiagnosegruppe Muskel-Skelett-Erkrankungen, so machte die Diagnose Rückenschmerzen[3] 41,9% der AU-Fälle aus; bei den AU-Tagen waren es 29,3%. Im Ranking folgten mit großem Abstand Gelenkkrankheiten (8,8%) sowie Krankheiten des Weichteilgewebes (7,6%).

[3]Klassifikation in der ICD-10-GM: Rückenschmerzen M54

Kennzahlen Rückenschmerzen

AU-Tage durch Rückenschmerzen im Zeitverlauf



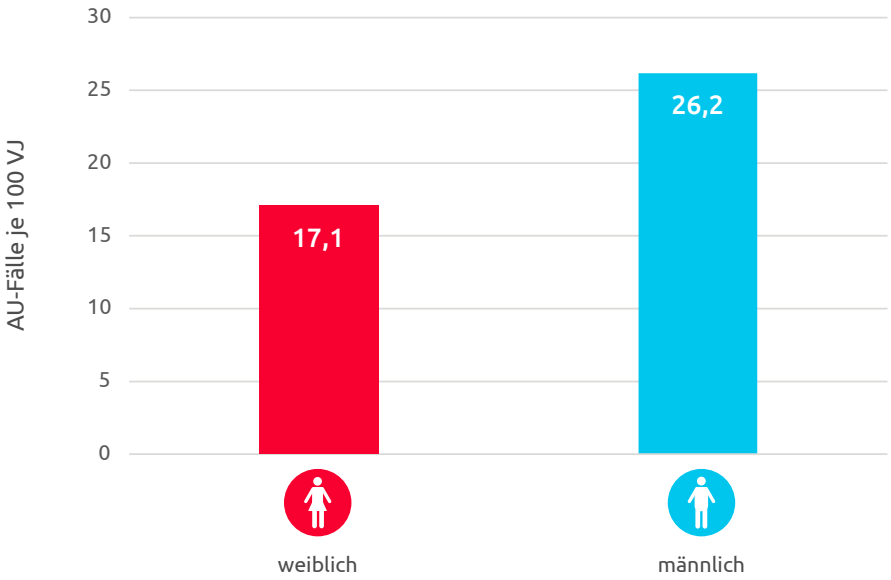
Bei den AOK-versicherten Beschäftigten der AOK Rheinland-Hamburg wurden 2025 rund 247.000 AU-Fälle aufgrund von Rückenschmerzen registriert. Betrachtet man die Anzahl der Fehltage, die durch Rückenschmerzen verursacht werden, so lag diese Diagnose auf dem zweiten Platz, vor der Corona-Pandemie rangierte sie sogar auf dem ersten Platz.

Im Zeitverlauf blieben die AU-Tage aufgrund von Rückenschmerzen konstant auf hohem Niveau mit nur geringfügigen Schwankungen. 2023 gab es ein neues Allzeithoch mit 256,3 AU-Tagen je 100 Versichertenjahre, welches aber auch mit der Einführung der eAU zusammenhing, da ab diesem Zeitpunkt auch kürzere Erkrankungen vollständiger erfasst wurden. 2025 war bei den Rückenschmerzen ein Rückgang sowohl bei den AU-Tagen (- 4,5 %) als auch bei den AU-Fällen (-2,1 Prozent) zu verzeichnen.

Jahr	AU-Fälle je 100 VJ	AU-Tage je 100 VJ	AU-Dauer
2024	22,7	255,5	11,3
2025	22,2	244,1	11,0
Veränderung (in %)	-2,1	-4,5	-2,5

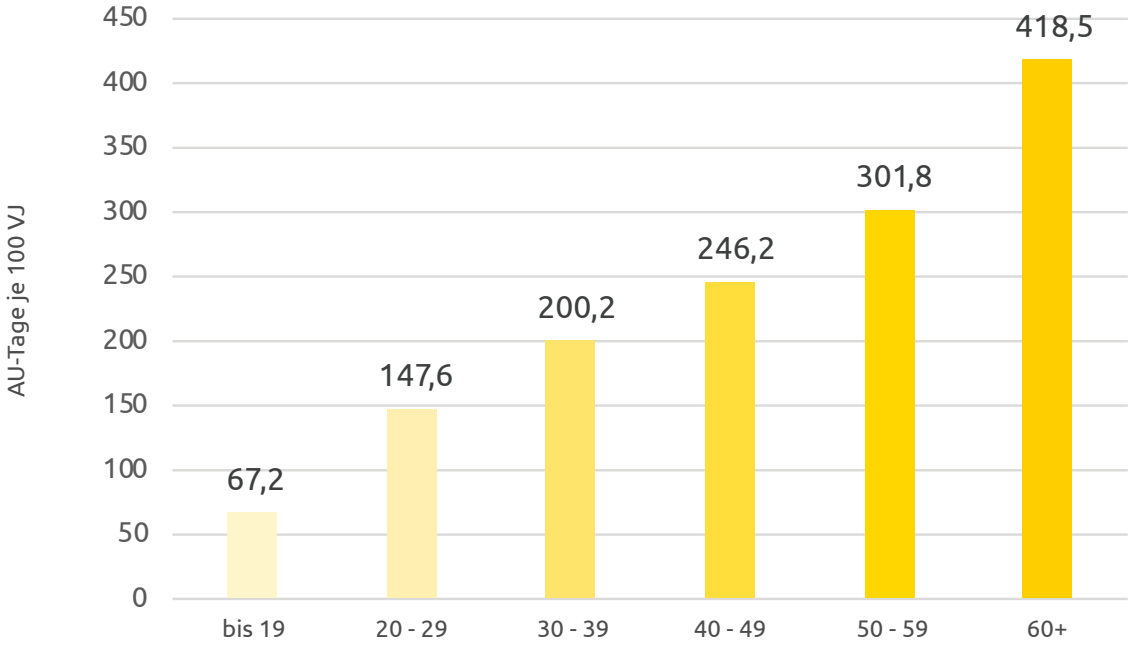
[4]Auf Platz 1 (Fälle und Tage) lagen 2025 die Erkrankungen der oberen Atemwege.

AU-Fälle durch Rückenschmerzen nach Geschlecht



Männliche Beschäftigte sind deutlich häufiger wegen Rückenschmerzen arbeitsunfähig. 2025 lag die Fallhäufigkeit bei den Männern mit 26,2 AU-Fällen je 100 VJ um mehr als 53 Prozent über der bei den Frauen (17,1 AU-Fälle). Dabei lagen die Männer in der Altersgruppe 30-39 Jahre an der Spitze (28,1 AU-Fälle), während bei den Frauen die Altersgruppe der 50-59-Jährigen mit 19,4 AU-Fällen das Ranking anführte.

AU-Tage durch Rückenschmerzen nach Altersgruppen

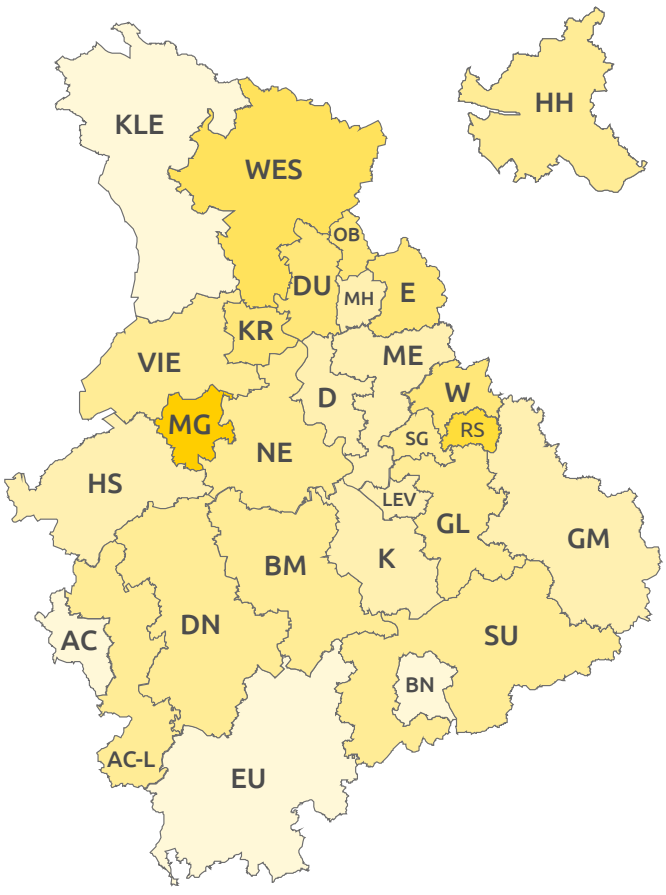


Je älter die Belegschaft, desto mehr krankheitsbedingte Ausfälle wegen Rückenschmerzen gibt es. Besonders bei den Ausfalltagen aufgrund von Rückenschmerzen ist der Anstieg mit zunehmendem Alter sehr deutlich. Während es 2025 bei den unter 20-Jährigen nur 67,2 AU-Tage je 100 Versichertenjahre gab, waren es bei den über 50-Jährigen mehr als 300 AU-Tage, bei den Beschäftigten 60+ sogar 418,5 AU-Tage.

Muskel-Skelett-Erkrankungen regional

Über 40% der Muskel-Skelett-Erkrankungen gehen auf Rückenschmerzen zurück. Betrachtet man die Muskel-Skelett-Erkrankungen in den Regionen, so ergeben sich deutliche Unterschiede. Bei den AU-Fällen war die Region Mönchengladbach mit 57,5 Fällen führend, es folgten mit größerem Abstand Remscheid mit 48,7 sowie der Kreis Wesel mit 47,5 AU-Fällen je 100 VJ. Besonders wenige AU-Fälle aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen hatten 2025 Aachen, Bonn und der Kreis Kleve.

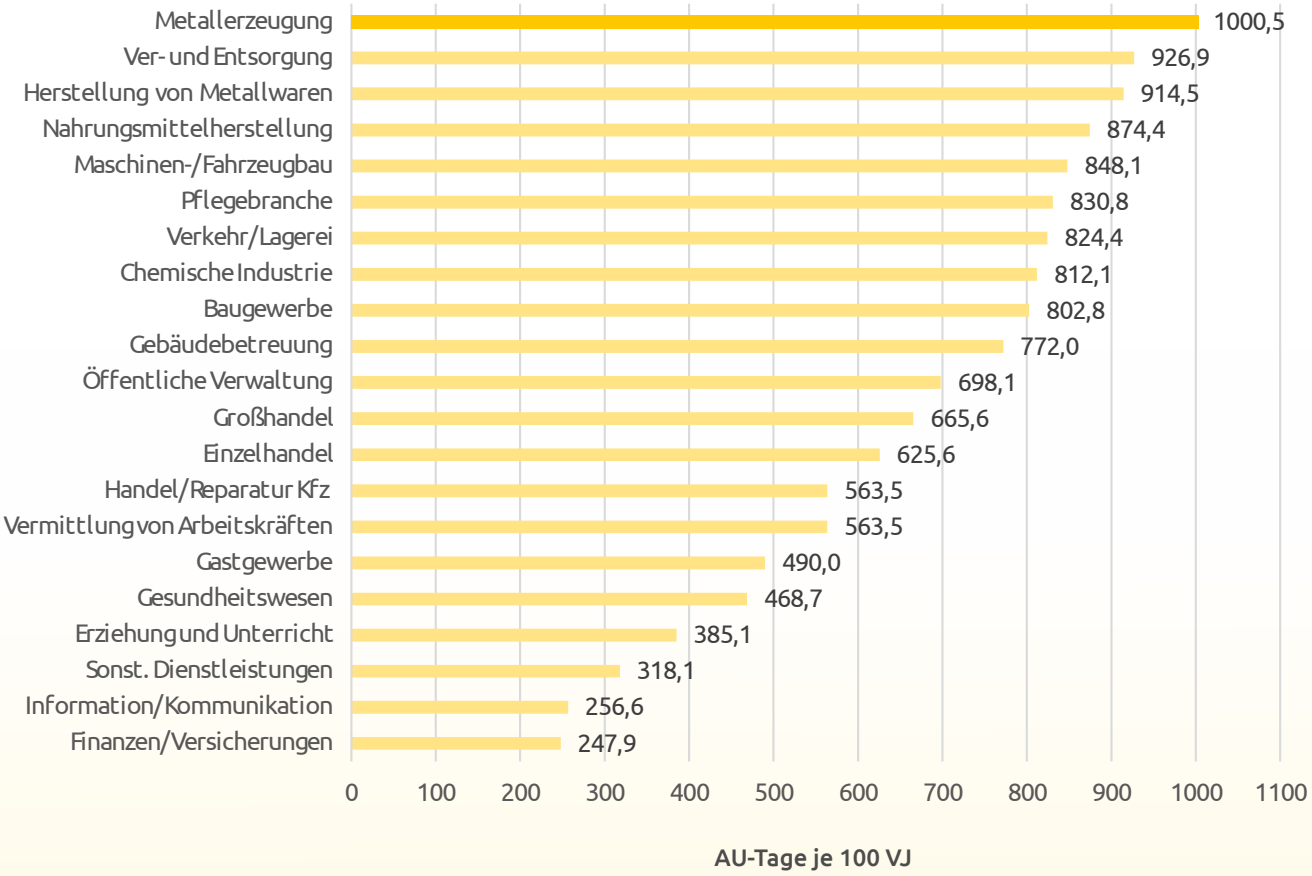
Bei den Ausfalltagen durch Muskel-Skelett-Erkrankungen war Viersen Spitzenreiter mit 865,5 AU-Tagen je 100 VJ; besonders hoch waren die Werte auch in Remscheid (812,4) und im Kreis Wesel (806,1 AU-Tage je 100 VJ). Besonders wenig Ausfalltage aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen hingegen hatten 2025 die Großstädte Bonn, Hamburg, Köln und Düsseldorf.



Darstellung der AU-Fälle

REGION	AU-Fälle je 100 VJ	AU-Tage je 100 VJ
Mönchengladbach	57,5	796,4
Remscheid	48,7	812,4
Kreis Wesel	47,5	806,1
Duisburg	46,1	737,7
Essen	46,1	692,7
Wuppertal	46,0	692,2
Krefeld	45,5	729,7
Oberhausen	45,4	785,0
Rhein-Sieg-Kreis	44,8	611,6
Rhein-Erft-Kreis	44,3	710,6
Rhein-Kreis Neuss	43,5	687,2
Hamburg	43,5	562,6
Solingen	43,5	662,1
Kreis Viersen	43,1	865,5
Kreis Düren-Jülich	42,8	762,4
ehem. Kreis Aachen	42,4	769,7
Oberbergischer Kreis	42,3	688,1
Mülheim a.d.Ruhr	41,7	712,8
Rhein.-Berg.-Kreis	41,2	695,9
Kreis Heinsberg	41,0	737,0
Kreis Mettman	40,9	643,1
Leverkusen	40,7	651,2
Düsseldorf	40,7	571,0
Köln	40,1	567,9
Kreis Euskirchen	39,1	675,6
Aachen	38,7	630,8
Bonn	38,3	510,1
Kreis Kleve	36,3	628,6
Rheinland/Hamburg	43,0	649,3

Muskel-Skelett-Erkrankungen in den Branchen



Neben dem Alter und dem Geschlecht sind häufig auch die mit bestimmten Tätigkeiten verbundenen physischen (und auch psychischen) Belastungen entscheidend für die Entstehung von Muskel-Skelett-Erkrankungen. Dies wird deutlich, wenn man sich die Ausfalltage bei den größten Branchen im Rheinland anschaut.

Jüngere Branchen mit zumeist geringeren körperlichen Belastungen – wie etwa die Finanz- und Versicherungsbranche oder die Informations- und Kommunikationsbranche – verzeichnen deutlich weniger AU-Tage durch Muskel-Skelett-Erkrankungen als Branchen mit höherem Durchschnittsalter und körperlich belastenden Tätigkeiten (z.B. Ver- und Entsorgung, Pflegebranche sowie Baugewerbe). Am meisten Ausfalltage mit dieser Diagnose gab es 2025 mit 1.000,5 AU-Tagen je 100 VJ in der Metallerzeugung.[5]

[5]Eine Übersicht über die AU-Fälle je 100 Versichertenjahre in der Hauptdiagnosegruppe Muskel-Skelett-Erkrankungen findet sich im aktuellen Rheinlandbericht 2026, S.24

BGF für einen gesunden Rücken

Die Betriebliche Gesundheitsförderung bietet viele Möglichkeiten, um Belastungen zu reduzieren und Rückenschmerzen vorzubeugen. Insbesondere bei chronischen Rückenschmerzen ist der Leidensdruck bei den Betroffenen oft hoch und es kommt zu langen Ausfallzeiten. Mit gezielten Präventionsmaßnahmen können Unternehmen Beschäftigte unterstützen und dazu beitragen, dass Rückenschmerzen seltener auftreten. In körperlich beanspruchenden Berufen zielt Prävention vor allem darauf ab, wiederkehrende Belastungen oder Zwangshaltungen zu reduzieren. Bei bewegungsarmen Tätigkeiten geht es insbesondere darum, ausgleichende Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren und die Rückengesundheit u.a. durch ergonomische Arbeitsplätze zu fördern. Darüber hinaus bieten sich Entspannungstechniken, Meditation und Yoga an, um psychische Belastungen zu reduzieren und chronischem Stressempfinden vorzubeugen.

Das **BGF-Institut** begleitet Unternehmen mit Angeboten rund um Bewegung, Ernährung und Stressreduzierung dabei, die Rückengesundheit ihrer Beschäftigten zu stärken:

- ergo@work
- Rückenfit am Arbeitsplatz
- Ausbildung zum Bewegungsscout / Entspannungsscout
- Bewegter (Arbeits-)alltag für Vielsitzende
- Rückengesunder (Arbeits-)alltag für Vielbewegende
- Bewegungs- / Entspannungspausen am Arbeitsplatz
- Angebote zu Achtsamkeit, Stressmanagement und Resilienz

Mehr zum Thema Rückengesundheit unter:

https://www.aok.de/fk/rh/betriebliche-gesundheit/gesunder-ruecken/

https://www.aok.de/pk/thema/rueckentrainer/training/

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Datenbasis und Erhebungsgrundlage

Dieser Bericht basiert auf einer Analyse von Daten zur Arbeitsunfähigkeit von rund 1,5 Mio. erwerbstätigen Versicherten der AOK Rheinland/Hamburg im Jahr 2025. Die Zuordnung der AOK-versicherten Beschäftigten zu den Regionen erfolgt über den Standort der Arbeitsstätte. Über die Arbeitsunfähigkeit kann nur dann eine Aussage getroffen werden, wenn der AOK Rheinland/Hamburg eine ärztliche Bescheinigung vorliegt. Zeiten des Mutterschutzes oder des Kinderkrankengeldes, der Elternzeit oder von Erholungskuren werden nicht als Arbeitsunfähigkeit gezählt. Auch unbescheinigte Kurzzeiterkrankungen werden nicht berücksichtigt. Als Basis für die Erfassung der Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) gelten Kalendertage, unabhängig von Fallbeginn und Fallende. So kann die Dauer von Langzeiterkrankungen, die im Vorjahr begonnen haben, nicht exakt abgebildet werden. Die Bezeichnung der Krankheitsarten erfolgt nach der Internationalen Diagnoseklassifikation ICD-10.

Impressum
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH
im Auftrag der AOK Rheinland/Hamburg

Stabsstelle Reporting
Am Kabellager 5
51063 Köln

Inhalt: Stephanie Martin
Lektorat: Sophia Leflere
Gestaltung: Ina Zimmermann

+49 152 01566576
gbe@bgf-institut.de
www.bgf-institut.de

© November 2026

Quellen und Links:
https://www.aok.de/pk/magazin/cms/fileadmin/pk/pdf/aok-umfrage_rueckengesundheit_factsheet.pdf

Gesundheitsatlas Deutschland

Bildnachweis
Cover: Adobe Stock/AlexBlogoodf; Adobe Stock/Summa
S. 2 Shutterstock, S. 3 Adobe Stock/AlexBlogoodf