

Rückengesundheit beginnt lange vor einer OP und endet nicht mit ihr: SRH Expert:innen zeigen, warum Bewegung der Schlüssel zur Rückengesundheit ist.

- **Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März informieren die Kliniken der SRH über ihr Angebot zu Prävention, moderner Diagnostik und Therapie von Rückenleiden.**
- **Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen: Nicht allein Muskelmasse entscheidet über einen gesunden Rücken – auch der Fettanteil innerhalb der Muskulatur spielt eine zentrale Rolle.**
- **Aus der Forschung in die Praxis: Expertentipps- und Informationen für die richtige Diagnose und Training für eine stabile und belastbare Rückenmuskulatur.**

Heidelberg, den 10. März 2026

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in Deutschland – und sie bleiben oft unbehandelt. Laut einer Studie der AOK berichten rund 80 Prozent der Menschen von Rückenproblemen, doch nur etwa jede fünfte betroffene Person sucht medizinische Unterstützung. Eine Vorstellung in einer Praxis oder Klinik ist glücklicherweise nicht immer notwendig. Häufig hilft das richtige Wissen über Risikofaktoren, um bei der Vorbeugung zu unterstützen. Doch diese sind teilweise komplexer sind als lange angenommen.

Neue Auswertungen der NAKO Gesundheitsstudie (2025) rücken die Muskulatur selbst stärker in den Fokus der Forschung. Die Daten legen nahe, dass ein erhöhter Fettanteil innerhalb der Rückenmuskeln bei gleichzeitig reduzierter Muskelmasse mit einem deutlich höheren Risiko für chronische Rückenschmerzen verbunden ist. Die untersuchten Muskelparameter könnten künftig eine wichtige Rolle spielen – ähnlich wie Biomarker – um Risiken frühzeitig zu erkennen und Therapien individueller auszurichten.

Um die Muskulatur zu analysieren, braucht es Expertinnen und Experten. Am SRH Klinikum Sigmaringen bestimmt beispielsweise Prof. Dr. Werner Klingler, Chefarzt der Anästhesie und einer der führenden Fasziensforscher Deutschlands, mit speziellen Messgeräten und Sonographiemethoden die Qualität der Muskeln und Faszien.

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

„Die Ergebnisse zeigen, dass wir Rückengesundheit noch differenzierter betrachten müssen“, sagt Dr. Rüdiger Hennig, Leitender Arzt der Sportmedizinischen Abteilung am SRH Klinikum Sigmaringen. „Entscheidend ist nicht nur, wie stark ein Muskel erscheint, sondern auch seine Qualität. Eine aktive, gut trainierte Rumpfmuskulatur schützt die Wirbelsäule und kann helfen, chronische Beschwerden zu verhindern. Das Training dafür, zum Beispiel die sogenannte Core Stability, ist gar nicht so aufwändig wie man denkt“, ergänzt er.

Von der Forschung in die Praxis

Zum Tag der Rückengesundheit greifen die spezialisierten Häuser des Gesundheits- und Bildungsunternehmens SRH diese wissenschaftlichen Erkenntnisse auf und verbinden sie mit ihrem medizinischen Versorgungsangebot. Unter dem Motto *„Rückengesundheit beginnt lange vor einer OP und endet nicht mit ihr“* informieren Fachärztinnen und Fachärzte, Therapeut:innen und Pflegekräfte der SRH aus verschiedenen Bereichen bis zum 15. März über Prävention, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation bei Rückenbeschwerden.

Ziel ist es, Menschen für die Bedeutung der Rückenmuskulatur zu sensibilisieren – und ihnen konkrete Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihre Rückengesundheit aktiv stärken können.

Erste Tipps für eine stabile und belastbare Rückenmuskulatur gibt Dr. Hennig direkt mit:

1. **Rumpfmuskulatur gezielt trainieren**

Übungen für Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur stabilisieren die Wirbelsäule nachhaltig.

2. **Bewegung im Alltag integrieren**

Regelmäßige Aktivität – etwa Spaziergänge, Radfahren oder leichtes Krafttraining – unterstützt den Muskelstoffwechsel.

3. **Muskelaufbau statt Schonhaltung**

Bei vielen Rückenproblemen hilft kontrolliertes Training besser als dauerhafte Entlastung.

4. **Frühzeitig medizinischen Rat einholen**

Anhaltende Beschwerden sollten ärztlich abgeklärt werden, um chronische Verläufe zu vermeiden.

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit



PRESSEINFORMATION

Wenn der Rücken mehr Hilfe braucht

Ob erste Beschwerden oder komplexe Erkrankung: die Kliniken der SRH unterstützen Patientinnen und Patienten mit einem breiten Spektrum moderner Rückenmedizin - von der Diagnostik über die richtige Behandlung bis zur Rehabilitation.

Eine aktuelles Angebot im Rahmen des Tages der Rückengesundheit: Das SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach lädt am Donnerstag, 12. März 2026, zu einem kostenlosen Infoabend mit zwei Wirbelsäulenexperten des Klinikums, Prof. Dr. Timo Zippelius und Dr. Gregor Ostrowski, ein. Kommen Sie gerne vorbei, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Rückengesundheit ist mehr als Schmerzbehandlung: Sie beginnt bei Bewegung, setzt auf moderne medizinische Erkenntnisse und sorgt idealerweise für einen aktiven, beschwerdefreien Alltag.

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

Als Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit rund 17.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und 1,2 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von fast 1,5 Mrd. Euro (2024).

Die 1966 gegründete SRH ist heute eines der größten Bildungs- und Gesundheitsunternehmen Deutschlands mit bundesweit rund 80 Standorten. Hauptsitz der SRH ist Heidelberg.

Ihre Pressekontakte:

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

SRH Gesundheit GmbH
Unternehmenskommunikation

Bonhoefferstraße 1
69123 Heidelberg
www.srh.de

T +49 6221 8223-0
kommunikation@srh.de



PRESSEINFORMATION

Martin Kussler
Leiter Unternehmenskommunikation
SRH Holding (SdbR)
Tel. 06221 / 8223-158
martin.kussler@srh.de

Anne Schorch
Managerin Unternehmenskommunikation
SRH Holding (SdbR)
Tel. 06221 / 8223-208
anne.schorch@srh.de

Christian Haas
Manager Unternehmenskommunikation
SRH Holding (SdbR)
Tel. 06221 / 8223-227
christian.haas@srh.de

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

SRH Gesundheit GmbH
Unternehmenskommunikation

Bonhoefferstraße 1
69123 Heidelberg
www.srh.de

T +49 6221 8223-0
kommunikation@srh.de