

Berlin, 13. März 2026

Gemeinsame Pressemitteilung der Verbände der Krankenkassen

Volkskrankheit „Rücken“: Präventionsangebote helfen vorzubeugen und unterstützen Betroffene

60 Prozent oder mehr aller Erwachsenen in Deutschland leiden mindestens einmal pro Jahr an Rückenschmerzen. Darauf weisen die Verbände der gesetzlichen Krankenkassen anlässlich des Tages der Rückengesundheit am 15. März 2026 hin. Prävention spielt hierbei eine entscheidende Rolle: Jede und jeder Einzelne kann einen Beitrag zur eigenen Rückengesundheit leisten, indem er oder sie sich ausreichend bewegt, die Rückenmuskulatur gezielt trainiert und Risikofaktoren im Alltag kennt und vermeidet.

Krankenkassen fördern Kursteilnahme

Wer seinen Rücken stärken will, kann dafür finanzielle Unterstützung erhalten: Alle gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen jährlich bis zu zwei Präventionskurse. Auf der Website ihrer Krankenkasse finden Versicherte alle verfügbaren Angebote. Bundesweit sind etwa 13.000 Kurse zur Rückengesundheit verfügbar, darunter Haltungsschulungen, Wirbelsäulengymnastik und Kräftigungstrainings. Die Kurse werden vorwiegend in Präsenz, aber auch als Onlineformate angeboten. Mit der Stichwortsuche „Rücken“ finden Versicherte passende Angebote in ihrem Umkreis.

Einheitlich geprüfte Qualität

„Wer sich für einen von seiner Krankenkasse bezuschussten Kurs entscheidet, kann sich auf ein qualitativ hochwertiges Angebot und die Kompetenz der Kursleiterinnen und Kursleiter verlassen. Denn alle Angebote und Kursleitungen werden zuvor von der Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft“, sagt Melanie Dold, Leitung des Bereichs Zentrale Prüfstelle Prävention beim Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek). „Die Kurse vermitteln Praxiswissen, das Teilnehmende direkt in den Alltag integrieren können – etwa durch Übungen zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur und die Vermittlung rückengerechter Bewegungsabläufe für den Alltag wie wechselnde Sitzpositionen, Techniken zum Heben und Tragen und aufrechten Gehen.“

Was ist die Zentrale Prüfstelle Prävention?

Die [Zentrale Prüfstelle Prävention](#) ist eine Kooperationsgemeinschaft der Ersatzkassen (TK, BARMER, DAK-Gesundheit, KKH, hkk, HEK), der Betriebskrankenkassen (BKK), der AOK, der Innungskrankenkassen (IKK), der KNAPPSCHAFT und der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG). Die Qualitätsanforderungen sind im [„Leitfaden Prävention“](#) festgeschrieben.

Pressekontakte:

Michaela Gottfried, Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Tel.: 030 26931-1200, E-Mail: michaela.gottfried@vdek.com

Michael Bernatek, AOK-Bundesverband
Tel.: 030 34646-2655, E-Mail: presse@bv.aok.de

Thorsten Greb, BKK Dachverband e. V.
Tel.: 030 2700406-302, E-Mail: thorsten.greb@bkk-dv.de

Juliane Mentz, IKK classic
Tel.: 0351 4292-281450, E-Mail: juliane.mentz@ikk-classic.de

Sandra Antoni, KNAPPSCHAFT
Tel.: 0234 304-85200, E-Mail: sandra.antoni@kbs.de

Martina Opfermann-Kersten, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und
Gartenbau (SVLFG)
Tel.: 0561 785-16183, E-Mail: kommunikation@svlfg.de