

# Das Rezept für Bewegung – Einsatzmöglichkeiten für Ärztinnen und Ärzte

Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsförderlichen und präventiven Effekte von regelmäßiger körperlicher Aktivität. Die Ausübung von Sport trägt nachweislich zur Vorbeugung verschiedener Erkrankungen wie z.B. Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates oder auch bestimmter Krebserkrankungen bei. Ebenfalls gibt es Nachweise, dass Sporttreiben die psychische Gesundheit positiv beeinflussen kann. Diese Erkenntnisse sind nicht neu – viele Ärztinnen und Ärzte empfehlen ihren Patientinnen und Patienten schon jetzt, sich regelmäßig zu bewegen. Mit dem neuen „Rezept für Bewegung“ (RfB) haben Ärztinnen und Ärzte nun die Möglichkeit, ihrer Empfehlung noch mehr Verbindlichkeit und Konkretisierung zu verleihen.

Von Jürgen Wismach und Isko Steffan

## Was ist das „Rezept für Bewegung“ und welche Vorteile hat es?

Das neue RfB wurde von der Bundesärztekammer, der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention und dem Deutschen Olympischen Sportbund gemeinsam konzipiert. Es wurde mit den Erfahrungen aus dem bereits 2004 im Rahmen der gemeinsamen Kampagne „Berlin komm(t) auf die Beine“ von Ärztekammer

Berlin, Kassenärztlicher Vereinigung Berlin, Berliner Sportärztebund und Landessportbund Berlin eingeführten RfB entwickelt. Mit dem neuen RfB wird das seinerzeit in Berlin gestartete Konzept nun in einem überarbeiteten und bundesweit einheitlichen Erscheinungsbild fortgesetzt.

Das RfB ähnelt äußerlich einem normalen Rezept. Im Rahmen des Arzt-Patientengesprächs, bei der Information, Beratung und Motivation zu mehr Bewegung als wirksamen Mittel zur Gesunderhaltung können Ärztinnen und Ärzte das RfB an Patientinnen und Patienten aushändigen und so ihrer Bewegungsempfehlung noch mehr Verbindlichkeit verleihen. Bei Bedarf kann die ärztlich empfohlene Form der Sportausübung genauer konkretisiert werden, indem auf dem RfB der spezifische Schwerpunkt angekreuzt wird (z.B. Herz-Kreislauf oder Muskel-Skelettsystem) oder durch direkte schriftliche Hinweise an die Übungsleitung. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, dass der Arzt/die Ärztin über das RfB Rückmeldungen von Seiten der Übungsleitung erhalten kann. Gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten kann so bei Wiedereinbestellung die Gelegenheit genutzt werden, über die gemachten Erfahrungen, Erfolge, aber auch Hemmnisse zu sprechen, um möglichst optimal auf die Bedürfnisse einzugehen und das Präventionsziel zu erreichen.

Erwähnt werden muss, dass mit dem RfB keine Abrechnungsmöglichkeit verbunden ist und es auch nicht mit einer Verordnung für Rehabilitationssport zu verwechseln ist. Durch das RfB wird zwar keine Zuschussung einer Teilnahme an Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB V garantiert, gleichwohl kann die Teilnahme an Sportangeboten mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, auf die u.a. durch das RfB hingewiesen wird, von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. (Genauere Auskünfte hierzu erteilen die jeweils zuständigen gesetzlichen Krankenkassen.)

## Wann und wie kann das „Rezept für Bewegung“ eingesetzt werden?

Das RfB lässt sich im Kontext einer motivierenden Gesprächsführung effektiv einsetzen, wie sie auch für die Tabakentwöhnung oder Beratung zur Gewichtsabnahme relevant ist. Das Ausstellen eignet sich im Rahmen einer ärztlichen Beratung zu bestehenden Risikofaktoren bzw. im Zusammenhang mit einer Gesundheitsuntersuchung und verstärkt die mündliche Empfehlung. Das RfB lässt sich sehr gut mit der Broschüre Gesundheitssport des Landessportbundes Berlin kombinieren, in der die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierten präventiven Gesundheitssportangebote, geordnet nach Berliner Bezirken sowie nach ihrer jeweiligen Schwerpunktsetzung (z.B. Herz-Kreislauf oder Muskel-Skelettsystem), aufgeführt sind. Mit der Aushändigung dieser Broschüre in Verbindung mit dem RfB erhalten Patientinnen und Patienten gleich noch in der Arztpraxis eine Übersicht, wo die empfohlene Ausübung von Gesundheitssport konkret umgesetzt werden kann.

## Wo kann man das „Rezept für Bewegung“ erhalten?

Ärztinnen und Ärzte erhalten das RfB als Rezeptblöcke sowie auch die Broschüre Gesundheitssport kostenfrei beim Landessportbund Berlin. Kontakt: Christoph Stegemann, C.Stegemann@lsb-berlin.de, 030/30002164.

Krankenkasse bzw. Kostenträger		<h3>Rezept für Bewegung</h3> <p>Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!</p>  <p>Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates verhindern und zur Entspannung beitragen. Daher empfehle ich Ihnen die Teilnahme an Angeboten, die sich nachweisbar hohen Qualitätsstandards verpflichtet haben. Eine Möglichkeit ist die Teilnahme an Kursen mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT von Sportvereinen, die die meisten Krankenkassen finanziell fördern – informieren Sie sich dort über Einzelheiten!</p> <p>Darüber hinaus empfehle ich, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren!</p>
Name, Vorname der/des Versicherten		
geb. am		
Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum
<p>Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:</p> <input type="checkbox"/> Herz-Kreislauf <input type="checkbox"/> Muskel-Skelettsystem <input type="checkbox"/> Entspannung/Stressbewältigung <input type="checkbox"/> Koordination und motorische Förderung		
Hinweise an die Übungsleitung:		
  		
  		
Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes		