

SPORT STATT PILLE – „REZEPT FÜR BEWEGUNG“

Das „Rezept für Bewegung“ ist eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes, der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, welche von den Landessportbünden unterstützt und umgesetzt wird, um Menschen auf dem Weg zu mehr Bewegung und eines aktiveren Lebensstils zu unterstützen.

Vorteile des „Rezepts für Bewegung“ für Sie als Arzt*Ärztin

- Begleiten Sie Ihre Patient*innen zu einem aktiveren, gesünderen Lebensstil: Empfehlen Sie mehr Bewegung – eine „Verordnung“ in Form des „Rezepts für Bewegung“ unterstreicht Ihre Empfehlung.
- Das „Rezept für Bewegung“ kann unterstützend bei einer Vorsorgeuntersuchung und der Bewegungsberatung über den Nutzen von Bewegung und dem gemeinsamen Sporttreiben für die körperliche, aber auch mentale Gesundheit eingesetzt werden.
- Mit dem „Rezept für Bewegung“ kann passgenaue Bewegung als präventive Maßnahme zur Gesundheitsförderung empfohlen werden.
- Sie können Ihren Patient*innen Informationen zu Bewegungsangeboten in Sportvereinen geben – bspw. SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse. Verweisen Sie dazu auf die [Bewegungslandkarte](#).
- Die Verwendung des „Rezepts für Bewegung“ ist kostenfrei und hat keinen Einfluss auf Ihr Budget.
- Bestenfalls lässt sich durch aktive und regelmäßige Bewegung die Medikation oder die Dosis verordneter Medikamente reduzieren. Dadurch kann ihr Arzneimittelbudget entlastet werden.

Vorteile des „Rezepts für Bewegung“ für Ihre Patient*innen

- Das Rezept schafft Verbindlichkeit: Es unterstreicht die ärztliche Beratung und stärkt die Selbstverantwortung Ihrer Patient*innen für die Gesundheit.

Finden Sie gemeinsam mit Ihren Patient*innen das passende Bewegungsangebot. Nutzen Sie unsere bundesweite Bewegungslandkarte, um eine passgenaue Bewegungsempfehlung auszusprechen – reduzieren Sie damit die Hürden für Ihre Patient*innen. www.bewegungslandkarte.de

- Die [Bewegungslandkarte](#) bietet eine gute Übersicht über die bundesweiten, vielfältigen Sport- und Bewegungsangebote. Die dort aufgeführten Kontaktdaten bieten eine einfache und unkomplizierte Kontaktaufnahme mit dem Sportverein, um einen Probetermin zu vereinbaren.
- Sportvereine sind in Deutschland flächendeckend vorhanden und sozial engagiert. Zudem bieten insbesondere die SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse die Möglichkeit der Krankenkassenbezuschung, da sie in weiten Teilen mit dem Deutschen Standard Prävention ausgezeichnet sind.
- Regelmäßige Bewegung steigert die Fitness, das Wohlbefinden und fördert soziale Kontakte. Zudem kann dadurch physischen und psychischen Erkrankungen vorgebeugt und deren Verlauf positiv beeinflusst werden. Die vielfältigen Bewegungsangebote in Sportvereinen ermöglichen ein langfristiges Sporttreiben.

Für welche Patient*innen eignet sich das „Rezept für Bewegung“?

Das „Rezept für Bewegung“ kann gezielt als präventive Maßnahme bei Patient*innen mit Bewegungsmangel ohne spezifische Indikation eingesetzt werden. Zielgruppe des „Rezepts für Bewegung“ können demnach Patient*innen ohne akute Erkrankungen oder besondere gesundheitliche Vorbelastungen sein. Da durch die Teilnahme an Bewegungsangeboten auch die soziale Teilhabe gefördert und ein Gefühl von Gemeinschaft erlebt wird, eignet es sich insbesondere auch für Patient*innen, die sich einsam fühlen oder sozial isoliert sind.

Klären Sie Ihre Patient*innen über mögliche Risiken einer übermäßigen Belastung ohne vorherige körperliche Untersuchung auf. Führen Sie im Zweifel eine (sport-)medizinische Untersuchung durch.



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ



