

Presseinformation

München, 7. November 2011

Rezept für Bewegung

Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte und besonders Hausärzte, Orthopäden und Kinder- und Jugendärzte können ihren Patientinnen und Patienten künftig mit einem speziellen Rezeptformular regelmäßige Bewegung verordnen. Das „Rezept für Bewegung“ ist eine bundesweite Initiative von Bundesärztekammer (BÄK), Deutscher Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) und Deutschem Olympischen Sportbund (DOSB). In Bayern hat die Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) gemeinsam mit dem Bayerischen Sportärzteverband e. V. (BSÄV) und dem Bayerischen Landes-Sportverband e. V. (BLSV) dieses Projekt gestartet.

„Prävention und Gesundheitsförderung sind lohnenswerte Investitionen in die persönliche Gesundheit und bewirken auch einen nachhaltigen gesamtgesellschaftlichen Nutzen“, erklärten Dr. Max Kaplan, Präsident der BLÄK und Dr. Heidemarie Lux, Vizepräsidentin der BLÄK. Mit dem Rezept für Bewegung werden Patienten angesprochen und auf die gesundheitsfördernden Bewegungsangebote des BLSV mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT aufmerksam gemacht. Mit dem Rezept für Bewegung sollen auch Eigeninitiative und -verantwortung der Patienten gefördert werden. Der Arzt vermerkt auf dem Rezept die Empfehlung für eine bestimmte Sportart, wie etwa Rückentraining. Anschließend informieren sich die Patienten im Internet unter www.sportprogesundheit.de über die speziellen, wohnortnahen Kurse. Nach dem Absolvieren des Kurses reichen die Patienten das Rezept mit einer Bestätigung über die regelmäßige Teilnahme bei ihrer gesetzlichen Krankenkasse ein, die den Kurs auf Anfrage durch den Patienten finanziell fördern kann.

Die Bayerischen Sportärzte unterstützen diese breit angelegte Aktion, zählt doch die Gesundheits-Prävention zu den Hauptanliegen der Sportärzte. Ziel des BSÄV ist die Gesundheitserhaltung. „Gesundbleiben kann man, wenn man sich bewegt. Eine Faustregel besagt, dass wir uns eine halbe Stunde pro Tag außerhalb unserer Alltagsbelastung bewegen sollen“, rät Dr. Helmut Papst, BSÄV-Präsident. Hierbei benötigen Patientinnen und Patienten eine individuelle professionelle Beratung und – falls Einsteiger oder über 35 Jahre alt – eine sportmedizinische Untersuchung. Insbesondere der Hausarzt oder der Trainer im Verein wird nochmals auf diese Möglichkeiten hinweisen. Papst rät allen Interessierten am „Rezept für Bewegung“: Nichts übertreiben, langsam anfangen, langsam steigern und sich regelmäßig bewegen, laute die Devise und ein Check-up durch den Arzt sei vor dem Start sinnvoll.

Bayerische Landesärztekammer
Pressestelle
Dagmar Nedbal
Mühlbauerstraße 16
81677 München
Telefon: 089 4147-268
Fax: 089 4147-202
E-Mail: presse@blaek.de
www.blaek.de

Presseinformation

Ziel sei es, die Menschen, deren Alltag von Bewegungsmangel geprägt ist, zum Bewegen zu motivieren. „Die Ärzte sind aus Sicht des BLSV die idealen Partner, um Bürger in der Prävention zu beraten“, so Otto Marchner, BLSV-Vizepräsident. Es sei sinnvoll innerhalb eines Netzwerkes Ärzte-Sportvereine über das „Rezept für Bewegung“ die präventiven Sport- und Bewegungsangebote in den Sportvereinen für breitere Bevölkerungsschichten bekannt zu machen. So könne für jeden das passende Bewegungsangebot gefunden werden. „Unsere Sportvereine werden ihr bereits breites Angebot im Gesundheitssport weiter ausbauen, wenn sie erkennen, dass dafür eine wachsende Nachfrage besteht“, ist Marchner überzeugt. Gesundheitliche Bewegungsangebote im Sportverein sind Qualitätsangebote. Die Teilnehmer könnten sich sicher sein, dass sie von einem gut ausgebildeten Übungsleiterpersonal betreut werden. Das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ wurde vom DOSB in Zusammenarbeit mit der BÄK entwickelt, um eine bundesweite Verbreitung und einen einheitlichen hohen Standard der Gesundheitssport-Angebote sicherzustellen. Damit ein Bewegungsangebot eines Vereins das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT vom BLSV oder einem Fachverband erhält, müssen verbindliche Kriterien erfüllt sein, wie zum Beispiel zielgruppengerechte Angebote, Qualifikation des Übungsleiters, Gruppengröße, Rhythmus und Dauer der Programme und ein begleitendes Qualitätsmanagement. Weitere Informationen sind zu finden unter www.sportprogesundheit.de



Die Initiatoren des Rezepts für Bewegung in Bayern: BLSV-Vizepräsident Otto Marchner, BLÄK-Vizepräsidentin Dr. Heidemarie Lux und BSÄV-Präsident Dr. Helmut Pabst (v. li.).

Weitere Informationen unter www.blaek.de > Prävention. Hier kann das Rezept auch als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Bayerische Landesärztekammer
Pressestelle
Dagmar Nedbal
Mühlbauerstraße 16
81677 München
Telefon: 089 4147-268
Fax: 089 4147-202
E-Mail: presse@blaek.de
www.blaek.de