

# Initiative für ein aktives Leben – das „Rezept für Bewegung“

Immer mehr Studien sprechen dafür, dass bereits moderate, tägliche Bewegung positive Effekte auf Körper und Wohlbefinden hat. Die Ärztekammern in Nordrhein-Westfalen und der Landessportbund bieten Ärztinnen und Ärzten ab Mai 2010 daher das „Rezept für Bewegung“ für ihre Patientenberatung an.

von **Sabine Schindler-Marlow**

**R**egelmäßige körperliche Aktivität steigert die Lebensqualität und senkt das Risiko zahlreicher Leiden. Dazu gehören beispielsweise Herz-Kreislauferkrankungen, Typ-2-Diabetes, Darmkrebs, Osteoporose, Rückenbeschwerden und Übergewicht. Zudem kann körperliche Aktivität bei Erkrankungen – zum Beispiel in Herzsportgruppen – den Behandlungs- und Rehabilitationsprozess fördern und Beschwerden lindern.

Doch nur 13 Prozent der deutschen Erwachsenen – gerechnet über alle Altersklassen – erfüllen das empfohlene Bewegungspensum und nutzen die Chancen von Bewegung und Sport für ihre eigene Lebensgestaltung. Daher kommt der Motivierung der Bevölkerung zu mehr körperlicher Aktivität im Präventionsbemühen ein wachsender Stellenwert zu. Eine große Akzeptanz bei der Aktivierung von Patientinnen und Patienten zu einem gesunden Lebensstil genießt die ärztliche Empfehlung und Kurzintervention; auch ein ärztliches Programm „Bewegung auf Rezept“ wurde kürzlich von einem neuseeländischen Forscherteam untersucht. Eines der Ergebnisse: Sowohl nach einem Jahr als auch nach zwei Jahren war die Interventionsgruppe, die „Bewegung auf Rezept“ erhalten hatte, signifikant aktiver als die Kontrollgruppe.

## Empfehlung Nachdruck verleihen

Aufgrund solcher Ergebnisse haben die Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe ihre Zusammenarbeit mit dem Landessportbund unter dem Dach des Qualitätssiegels „SPORT PRO GESUNDHEIT“



*Schon eine halbe Stunde moderate Aktivität an fünf Tagen der Woche bringt nachweisbare positive Effekte für die Gesundheit.*

Foto: Photo Disc

ausgeweitet und das „Rezept für Bewegung“ konzipiert. Dazu werden im ersten Schritt alle Hausärzte, Internisten und Orthopäden angeschrieben und mit entsprechenden Informationsmaterialien versorgt. Bundesweit haben und werden weitere Kammern (Berlin, Hessen, Thüringen und Schleswig-Holstein) das „Rezept für Bewegung“ einführen.

Das sogenannte Rezept ist dabei nicht mit üblichen Rezepten vergleichbar, es entfaltet nicht deren Rechtsverbindlichkeit und ist auch nicht zur Abrechnung vorgesehen. Es soll vielmehr die mündliche Empfehlung des Arztes an den Patienten („Sie sollten sich mehr bewegen“) verbindlicher gestalten und ist somit als ein mögliches Instrument zur Gesundheitsberatung in der Arztpraxis zu verstehen. Eine Empfehlung zu präventiven Sportangeboten bietet sich je nach Risikoprofil der Patienten beispielsweise im Zusammenhang mit dem Check-up 35 an.



*Das Rezept für Bewegung als Instrument zur anspruchsvollen Patientenberatung nutzen.*

Foto: Landes-sportbund NRW/  
Bilddatenbank/  
Bowinkelmann

Mit dem „Rezept für Bewegung“ können Ärztinnen und Ärzte ihre Patienten auf die mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ausgezeichneten Bewegungs- und Sportangebote der Vereine in NRW aufmerksam machen. „Wichtig ist, dass alle Angebote nach gemeinsam zwischen Bundesärztekammer und Deutschem Olympischen Sportbund abgestimmten Qualitätskriterien als Präventionsangebote zertifiziert sind“, erklärt der Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein, Bernd Zimmer, den Hintergrund der Initiative und das Engagement der Ärztekammer Nordrhein. „Wir wollen, dass sich Ärzte und Patienten auf die Qualität der Kurse verlassen können und dass mehr Menschen kontinuierlich Sport treiben. Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte können dazu einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie ihren Patienten vorbeugende oder Therapie begleitende Sportangebote empfehlen“, so Zimmer.

Auch der Vorsitzende des Ausschusses „Prävention und Gesundheitsförderung“ der Ärztekammer Nordrhein, Dr. Frieder Götz Hutterer, unterstützt die Initiative und erklärt: „Wenn ich als Hausarzt meinen Patienten Bewegung ‚verschreibe‘, dann möchte ich natürlich, dass sie in qualitätsgesicherten Kursen ankommen, die aber als Präventionskurse nicht zu Lasten des Heilmittelbudgets gehen.“ Auch sei es für ihn wichtig, dass sich sozial schwache Patienten diese Kurse im Sportverein leisten könnten, da die meisten Krankenkassen die SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse bis zu einem Anteil von 80 Prozent erstatten.

## Weitere Informationen

Ärztinnen und Ärzte in Nordrhein, die das „Rezept für Bewegung“, regionale Angebotsverzeichnisse, Wartezimmerplakate, Bewegungsgutscheine und Bürgerflyer für ihre Patientenberatung nutzen möchten, können diese kostenfrei über ein Bestellformular, das auf der Homepage der Ärztekammer Nordrhein [www.aekno.de](http://www.aekno.de) > Arzt > Gesundheitsförderung > Rezept für Bewegung hinterlegt ist, beim Landessportbund bestellen.

Weitere Informationen zur Kampagne und Literatur erhalten Sie unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de).