

## **Das „Rezept für Bewegung“: Vorteile für Arzt und Patient - Langfassung**

Das „**Rezept für Bewegung**“ gibt Ihnen als Arzt eine gute Gelegenheit,

- mit Ihren Patienten über Bewegung und körperliche Aktivität zu sprechen,
- sie über den Nutzen von Bewegung für die Gesundheit zu informieren,
- Ihre Patienten zu einem besseren Bewegungsverhalten zu motivieren,
- Ihre mündliche Empfehlung „Mehr Bewegung ist gut für Ihre Gesundheit“ zu konkretisieren und die Verbindlichkeit Ihrer Beratung zu erhöhen,
- Ihren Patienten eine praktische Hilfestellung anzubieten, wie sich mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren lässt,
- Informationen über geeignete gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote in der Region zu geben. Diese sollten qualitätsgesichert und mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sein.

### **Für welche Patienten eignet sich das „Rezept für Bewegung“?**

Zielgruppe des „Rezeptes für Bewegung“ sind alle Patienten ohne akute Erkrankungen oder besondere gesundheitliche Vorbelastungen, insbesondere Patienten mit

- Bewegungsmangel,
- erhöhten Blutdruckwerten,
- erhöhten Blutfett- oder Blutzuckerwerten,
- Übergewicht oder Adipositas,
- unspezifischen Problemen des Stütz- und Bewegungsapparats,
- Stress oder anderen psychischen Belastungen.

*Nicht geeignet ist das Rezept für Patienten,*

- bei denen eine akute oder chronische Erkrankung vorliegt,
- die einer ärztlichen Behandlung bedürfen,
- bei denen eine Indikation zur Rehabilitation vorliegt  
(siehe hierzu: Formular 56 *„Verordnung Rehabilitationssport und Funktionstraining“*).

### **Was sollten Sie mit Ihren Patienten vor Ausstellung des Rezeptes abklären?**

- Erfassung bedeutsamer Vorerkrankungen (Patientenakte, Anamnese inklusive Bewegungs- und Sportanamnese, PAR-Q-Test (<http://www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/service/downloads/>) oder DGSP-Fragebogen für die Sportpraxis (<http://www.dgsp.de/downloads/allgemein/Eingangsfragebogen.pdf>), ggf. ergänzende sportmedizinische Untersuchung,
- Abfrage der Motivationslage des Patienten für eine Verhaltensänderung.

### **Beratung zu mehr Bewegung im Alltag:**

- Ihre ärztliche Empfehlung zur Integration von mehr Bewegung in den Alltag ist sinnvoll und wirksam und lässt sich in viele Patientenkontakte integrieren (z. B. Nutzung von Treppen statt Fahrstuhl, Gehen kurzer Strecken statt Autonutzung, Körperliche Aktivität 5-mal pro Woche à 30 Minuten oder 3-mal 45 Minuten gezielte Bewegung pro Woche anstreben).
- Die Beratung kann durch individuelle Trainingsempfehlungen ergänzt werden.
- Das Gespräch kann im besonderen Maße für eine Bewegungsempfehlung genutzt werden.
- Die Empfehlung ist immer mit der Motivation und den Möglichkeiten des Patienten abzugleichen und darauf abzustimmen.

### **Beratung zur Teilnahme an qualifizierten Bewegungsangeboten:**

- Geeignet sind insbesondere mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT der Bundesärztekammer und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) ausgezeichnete gesundheitsorientierte Bewegungsangebote der lokalen Sportvereine.
- Mit dem SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel ausgezeichnete Angebote werden von qualifizierten Übungsleitern mit einer Zusatzqualifikation „Sport in der Prävention“ durchgeführt. Sie finden in den Vereinen Angebote mit den Schwerpunkten: „Herz-Kreislauf“, „Muskel-Skelettsystem“, „Entspannung / Stressbewältigung“ oder „Allgemeiner Präventionssport“. Die SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote richten sich an alle Altersklassen, von Angeboten speziell für Kinder und Jugendliche, Erwachsene bis hin zu Angeboten für Ältere.
- Die SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote können über das Internet [www. sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) sowie über regionale Angebotsverzeichnisse leicht auffindig gemacht werden.
- Die Kurskosten werden von vielen Krankenkassen bezuschusst. Die genauen Modalitäten sollte der Versicherte vorab mit seiner Krankenkasse klären.

### **Patientenaufklärung:**

- Weisen Sie Ihre Patienten auch auf mögliche Risiken einer übermäßigen Belastung ohne einer entsprechenden Vorsorgeuntersuchung hin.
- Die durchgeführte Beratung und Patientenaufklärung sollten Sie in der Patientenakte dokumentieren.

### **Vorteile des „Rezeptes für Bewegung“ für Ihre Patienten:**

- **Das Rezept schafft Verbindlichkeit:** Es unterstreicht die ärztliche Beratung und stärkt die Selbstverantwortung des Patienten für seine Gesundheit.
- **Bewegung steigert Fitness und Wohlbefinden, sie fördert soziale Kontakte.**
- **Sie kann die Anzahl erforderlicher Medikamente vermindern bzw. deren Wirkung steigern.**

### **Vorteile für Sie und Ihre Praxis:**

- **Image- und Kompetenzgewinn als Gesundheitsberater**

Patienten erwarten zunehmend, dass ihr Arzt sie auch kompetent zu Lebensstilfragen und gesundheitlichen Risiken beraten kann. Mit Ihrer Beratung zu mehr Bewegung beweisen Sie ganzheitliche Kompetenz und stärken die Praxisbindung Ihrer Patienten.

- **Der Zeitaufwand für eine Bewegungsberatung entspricht dem anderer ärztlicher Beratungen**

Beratungen zur körperlichen Aktivität und das Ausstellen des Rezeptes erfordern Zeit – jedoch i. d. R. nicht mehr Zeit, als Sie für andere Therapie- oder Medikamentenberatungen benötigen würden. Gruppenberatungen sowie die Einbindung Ihres qualifizierten Personals können die Beratungseffizienz zusätzlich steigern.

- **Die Förderung der Bewegung entlastet Ihr Arzneimittelbudget**

Durch aktive und regelmäßige Bewegung lässt sich die Medikation oder die Dosis verordneter Medikamente oftmals reduzieren – Ihr Arzneimittelbudget wird entlastet. Durch begleitende Bewegung kann zudem die Wirksamkeit einer Medikation gesteigert werden.

- **Eine Abklärung der Leistungsfähigkeit kann bequem im Rahmen anderer Vorsorgeuntersuchungen erfolgen**

Für eine Abklärung der körperlichen Leistungsfähigkeit liegen Selbsteinschätzungsbögen vor. Darüber hinaus eignet sich bei über 35-Jährigen insbesondere der Gesundheits-Check-up 35 gemäß § 25 Abs. 1 SGB V. Dieser wird außerhalb des Budgets vergütet. Mit der Rezeptausstellung allein ist bislang noch keine eigenständige abrechnungsfähige Leistung verbunden.

- **Kostenübernahme für eine sportmedizinische Untersuchung**

Bei geeigneten Patienten kann auch eine sportmedizinische Untersuchung durchgeführt werden. Für viele Versicherte werden inzwischen die Kosten für eine von einem Sportarzt durchgeführte Untersuchung von der Krankenversicherung übernommen.  
(s. <http://www.dgsp.de/sportaerztliche-untersuchung.php>)

### **Weitergehende Auskünfte erteilen Ihnen**

- der zuständige Landessportbund - Kontaktdaten finden Sie unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)
- die zuständige Ärztekammer oder
- der Sportärztebund unter: [dgsp@dgsp.de](mailto:dgsp@dgsp.de) bzw. der jeweilige Landesverband

# AUSFÜLLHILFE FÜR ÄRZTINNEN UND ÄRZTE

Alle auszufüllenden Felder befinden sich auf der ersten Seite. Das Rezeptformular muss nur einmal in den Drucker gelegt werden.

In diesem Feld bitte die Kontaktdaten der Patientin/des Patienten eintragen.

Name, Vorname der/des Versicherten		geb. am
		Datum

Hier bitte den empfohlenen Trainingsschwerpunkt ankreuzen.

Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:

- Herz-Kreislauf
- Muskel-Skelettsystem
- Entspannung/Stressbewältigung
- Koordination und motorische Förderung

An dieser Stelle können Sie die Übungsleitung auf Besonderheiten der Trainingsgestaltung hinweisen.

Hinweise an die Übungsleitung:

*z. B. Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur; Scherbewegungen im Knie vermeiden*

---

---

---

---

---

---

---

---

## REZEPT FÜR BEWEGUNG

**Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!**



Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems

sowie des Bewegungsapparates verhindern und zur Entspannung beitragen. Daher empfehle ich Ihnen die Teilnahme an einem Angebot, das mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** zertifiziert ist. Die Teilnahme an diesen qualitätsgesicherten Kursen der Sportvereine wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert – informieren Sie sich dort über Einzelheiten!

Darüber hinaus empfehle ich, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren!



*Bitte hier die Angaben mit Stempel und Unterschrift bestätigen.*

Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes

Hier finden Sie die Kontaktdaten des zuständigen Landes sportbundes/Sportkreises, der Ihnen für Fragen rund um das Rezept zur Verfügung steht. Unter der angegebenen Internetadresse können Sie gezielt nach SPORT PRO GESUNDHEIT Angeboten in Ihrer Nähe suchen.

Sie haben die ärztliche Empfehlung, an einem **SPORT PRO GESUNDHEIT**-Angebot teilzunehmen. Sämtliche Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de).

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Landessportbund/Sportkreis:

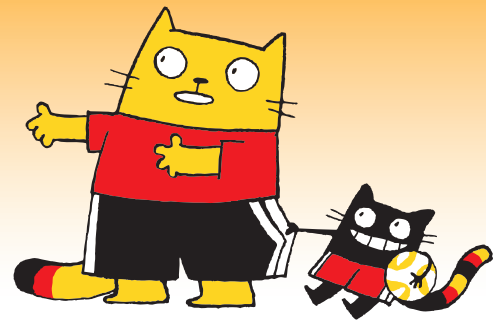
Kontakt: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Internet: \_\_\_\_\_

## DER ERSTE SCHRITT IST SCHON GETAN:

Ihr Rezept für Bewegung!



Die Übungsleitung kann hier nach Beendigung des Gesundheitssportkurses der Ärztin/dem Arzt Informationen zur Teilnahme der Patientin/des Patienten geben.

Mitteilung der Übungsleitung an die verordnende Ärztin/den verordnenden Arzt:

z.B. Patientin/Patient berichtet über Wohlbefinden nach dem Kurs;  
Eine Weiterführung des Trainings wird empfohlen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ihr/e Patient/in hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.

Stempel und Unterschrift des Vereins

An dieser Stelle bestätigt der Verein die Teilnahme der Patientin/des Patienten an dem von der Ärztin/dem Arzt empfohlenen Gesundheitssportkurs.