

# Empfehlungen für Bewegungsangebote – Ärzte können „Bewegung auf Rezept“ verordnen



Dr. Max Kaplan

*Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II, Osteoporose, chronisches Wirbelsäulenleiden und andere Zivilisationskrankheiten haben in den vergangenen Jahren drastisch zugenommen. Viele Kolleginnen und Kollegen setzen sich tagtäglich dafür ein, eine große Anzahl ihrer Patienten von der Notwendigkeit einer Änderung ihres Lebensstiles zu überzeugen. Mit der Verordnung von Bewegung auf Rezept und der konkreten Angabe von Sportangeboten „um die Ecke“ könnten sie ihren Worten mehr Gewicht verleihen. Gleichzeitig ist dies ein kleiner Schritt in Richtung Selbstbestimmung und Eigenverantwortung unserer Patientinnen und Patienten.*

## Stundenlanges Sitzen, zu wenig Bewegung

Während seit jeher die Menschen den überwiegenden Teil des Tages in Bewegung waren, verbringen heute Millionen von Menschen die meiste Zeit im Sitzen. Erfahrungsgemäß nimmt die sportliche Betätigung mit zunehmendem Alter und Gewicht ab. Wer einmal Übergewichtig ist, dem fällt es mit jedem zusätzlichen Kilo schwerer, sich zu bewegen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, zur Verminderung des Risikos an einer der oben genannten Zivilisationskrankheiten zu leiden, Erwachsenen aller Altersklassen 30 Minuten Bewegung (zum Beispiel zügiges Spazierengehen) mindestens an fünf Tagen pro Woche und zusätzlich an zwei Tagen Training zum Muskelaufbau, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen einbezogen werden [1] (unter Berufung auf Empfehlungen der American Heart Association [2]). Ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland treibt gar keinen Sport, ein Drittel ist nach Erhebungen des Robert Koch-Instituts (RKI) zweimal in der Woche sportlich aktiv [3]. Bereits Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig. Drei Viertel der Männer und mehr als die Hälfte der Frauen in Deutschland im Alter von 25 bis 69 Jahren sind nach einer im April 2007 veröffentlichten Studie der International Association for the Study of Obesity (IASO) übergewichtig [4].

## Mehr Präventionsangebote für sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen

Zudem sind die aufgezählten Zivilisationskrankheiten in Bezug auf den sozialen Status ungleich verteilt [5]. Personen aus bildungsfernen Schichten treiben weniger Sport. Ein Grund dafür könnte der für einige Sportarten erhebliche Kostenaufwand sein. Bei ihnen ist im mittleren und höheren Alter häufiger eine Adipositas anzutreffen als bei den sozial besser gestellten Personen. Gerade diese Bevölkerungsgruppe ist eine wichtige Zielgruppe für die niedergelassenen Ärzte in Sachen Prävention.

## Stärkung der Prävention nicht ohne Beteiligung der Ärzte möglich

Die Primärprävention gehört auch zu den ärztlichen Aufgaben. Wirksame Präventionsmaßnahmen sind langfristig ein Mittel zur Kostenreduzierung im Gesundheitswesen, wenn wir auf die gefährdeten Personengruppen noch gezielter an den richtigen Orten zugehen. In den Vor- und Frühstadien von Krankheiten steht die regelmäßige Bewegung im Behandlungskonzept vor oder gleichberechtigt neben der medikamentösen Therapie und ist dabei preiswerter [6].

Auf dem 107. Deutschen Ärztetag 2004 in Bremen wurde hervorgehoben, dass die Arztpraxis für den einzelnen zu einer zentralen Informations- und Schaltstelle für Prävention werden kann, weil 90 Prozent der erwachsenen Bevölkerung aller sozialen Schichten mindestens einmal im Jahr, viele Menschen häufiger, zu ihrem Arzt gehen [7]. Die Ärzte können Menschen mit einem bewegungsarmen Lebensstil zum Beispiel anlässlich einer Gesundheitsuntersuchung („CheckUp 35“) ansprechen, aber auch, wenn Risikofaktoren oder Krankheiten vorliegen, die durch gezielte Bewegungsprogramme günstig beeinflusst werden können.

## „Rezept für Bewegung“ als Ergänzung zu „SPORT-PROGESUNDHEIT“-Angeboten der Sportvereine

In einigen Kammerbereichen Deutschlands werden von den niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen so genannte „Rezepte für Bewegung“ verordnet. Dafür gibt es dort extra Vordrucke, die im gängigen Format über den Praxisdrucker ausgestellt werden können und Unterschrift und Stempel des Arztes enthalten. Die Rezepte sind aber nicht zur Abrechnung vorgesehen. Darauf werden Empfehlungen für bestimmte Trainingsformen in der Gruppe (Training des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels, Training des Muskel-Skelett-



Verordnung des Rezeptes für Bewegung.

Foto: Visionär – Fotolia.com

systems, Stressbewältigung und Entspannung, Koordination und motorische Förderung für Kinder, Gesundheitsförderung für Ältere durch Bewegung und Sport) vom Arzt vermerkt. Besonders dafür geeignet und deshalb auf den Rezepten aufgeführt sind die Bewegungs- und

Sportangebote des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), die mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ausgezeichnet sind. Hierbei handelt es sich um bundesweit 14.000 (2009) besonders hochwertige von Bundesärztekammer und DOSB zertifizierte

Vereinsangebote, für die die Empfehlungen des § 20 Sozialgesetzbuch V (SGB V) zum Gesundheitssport zur primären Prävention berücksichtigt wurden. Unter [www.lsb-berlin.de/uploads/media/Rezept\\_01.pdf](http://www.lsb-berlin.de/uploads/media/Rezept_01.pdf) kann ein Musterexemplar eingesehen werden [8]. Die Kursangebote können in der Regel bis maximal 75 Euro einmalig pro Jahr bezuschusst werden (vor Kursbeginn sollte bei der Krankenkasse angefragt werden!). Die Höhe des Zuschusses und die Anzahl der geförderten Kurse pro Jahr sind von Krankenkasse zu Krankenkasse verschieden. Auf der Internet-Seite [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) oder in den Broschüren der Landessportverbände sind die Angebote der jeweiligen Region aufgelistet.

In meiner eigenen Allgemeinanzpraxis habe ich im Rahmen einer Testphase seit ein paar Wochen mit der Verordnung der Rezepte begonnen. Die Resonanz der Patienten war bisher positiv. Sollte sich das Konzept weiterhin bewähren, wird sich die Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) für die weitere Verbreitung der Initiative einsetzen.

Das Literaturverzeichnis kann im Internet unter [www.blaek.de](http://www.blaek.de) (Ärzteblatt/Literaturhinweise) abgerufen werden.

Dr. Max Kaplan, Vizepräsident der BLÄK

Anzeige

## Sucht, Depression, Angst, Burn-out

Zurück ins Leben

Beratung und Information

**0800 32 22 32 2**

(kostenfrei)

Unsere privaten Akutkrankenhäuser:

Schwarzwald, Weserbergland,  
Berlin/Brandenburg

[www.oberbergkliniken.de](http://www.oberbergkliniken.de)

Sofortaufnahme – auch im akuten Krankheitsstadium.  
Hochintensive und individuelle Therapien für Privatversicherte und Beihilfeberechtigte. Wir helfen bei der Klärung der Kostenübernahme.

  
**Oberberg**  
Psychotherapie · Psychiatrie · Psychosomatik