

Bewegung ist Medizin

Bewegung ist Medizin – an diesem Sachverhalt kommt man auf Grund der Fülle an wissenschaftlichen Belegen zum Zusammenhang zwischen Bewegung und Erkrankungen nicht mehr vorbei. Prospektive Kohortenstudien über einen Zeitraum von bis zu 30 Jahren konnten eindeutig nachweisen: Ein Mehr an Bewegung reduziert Morbidität und Mortalität. Zudem konnte gezeigt werden, dass zum Beispiel bei Diabetikern mehr Bewegung im Sinne von schnellem Gehen bzw. Walking auch mit deutlich geringeren Medikamentausgaben verbunden ist. Insgesamt zeigt sich in verschiedenen Studien eine eindeutige Dosis-Wirkungs-Beziehung: Je größer das Bewegungsvolumen, desto größer die Effekte. Und nicht zuletzt: Die Lebensqualität der aktiven Patienten steigt deutlich. Diese können wieder vermehrt ihre eigenen Ziele selbstbestimmt verwirklichen. Also eine Win-win-Situation für alle beteiligten Partner: Patienten, Kostenträger und Ärzte.

Da Bewegung Medizin ist, muss die Bewegung auch individuell verordnet und dosiert werden. Dies ist dahingehend wichtig, da jeder Patient andere Voraussetzungen mitbringt, sich verschiedene Zielstellungen ergeben und verschiedene Bewegungsformen unterschiedliche Wirkrichtungen haben:

Die Verordnung von Bewegung mit einem Rezept ist für den Patienten wirkungsvoller und verbindlicher. Hier ist also der Arzt gefordert. Aber auch die folgende Umsetzung im Sinne einer regelmäßigen und möglichst kontrollierten Bewegungs- und Sporttherapie sollte gewährleistet sein. Bewegungsprogramme in der Gruppe machen insgesamt mehr Spaß und stellen damit ein wesentliches Instrument für eine dauerhafte Implementierung von Bewegung in den Alltag dar. Diese Aufgabe können vor allem die Sportvereine umsetzen. Um dieser Aufgaben insgesamt gerecht zu werden, haben sich die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) mit ihren Landesverbänden, die Bundesärztekammer und Landesärztekammern sowie die Landessportbünde zusammengetan, um die Idee eines „Rezeptes für Bewegung“ bundesweit umzusetzen. In Bayern arbeiten somit die Bayerische Landesärztekammer (BLÄK), der Bayerische Sportärzterverband (BSÄV) und der Bayerische Landessportverband (BLSV) zukünftig eng zusammen. Ziel ist es, die einzelnen Kompetenzen der Partner zu bündeln,

Krankenversicherung bzw. Kostenträger		
Name, Vorname des/der Versicherten		geb. am
Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status
Vertragsarzt-Nr.	VK gültig bis	Datum
Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt: <input type="checkbox"/> Herz-Kreislauf <input type="checkbox"/> Muskel-Skelettsystem <input type="checkbox"/> Entspannung/Stressbewältigung <input type="checkbox"/> Koordination und motorische Förderung		
Hinweise an die Übungsleitung:		

Rezept für Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems 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!

Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes

Rezept für Bewegung: Vorder- ...

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.

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

Kontakt: Bayerischer Landes-Sportverband e. V., Geschäftsbereich 6 – Sportentwicklung
 Telefon: 089 15702-509
 E-Mail: rezept@blsv.de

**Der erste Schritt ist schon getan:
Ihr Rezept für Bewegung!**

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

Ihre Patientin hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.

Stempel und Unterschrift des Vereins

... und Rückseite.

Medikament Bewegung

Ausdauer

Herzkrankung, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselerkrankungen, Übergewicht, Immunsystem, Krebs, Stress, Depression, Alterungsprozesse usw.

Kraft

Osteoporose, Arthrose, Rückenschmerz, Diabetes mellitus, Depression, Alterungsprozesse usw.

Koordination

Unfälle, Osteoporose, Arthrose, Gehirn: Aufmerksamkeit, Neubildung von Synapsen usw.

Beweglichkeit

Verletzungsprophylaxe, Gelenkerkrankungen

Schnelligkeit

Unfälle, Verletzungsprophylaxe usw.

um auf Landesebene möglichst mehr Patienten zu einem dauerhaften aktiven Lebensstil zu motivieren.

Das Rezept für Bewegung kann angefordert werden

» im Internet unter www.blaek.de > Service > Downloads

» gedruckte Formulare beim BLÄK-Informationszentrum (IZ), Telefon 089 4147-191, E-Mail: Informationszentrum@blaek.de oder bei der Geschäftsstelle des BSÄV, Telefon 089 183503 (täglich außer mittwochs), E-Mail: info@bsaev.de

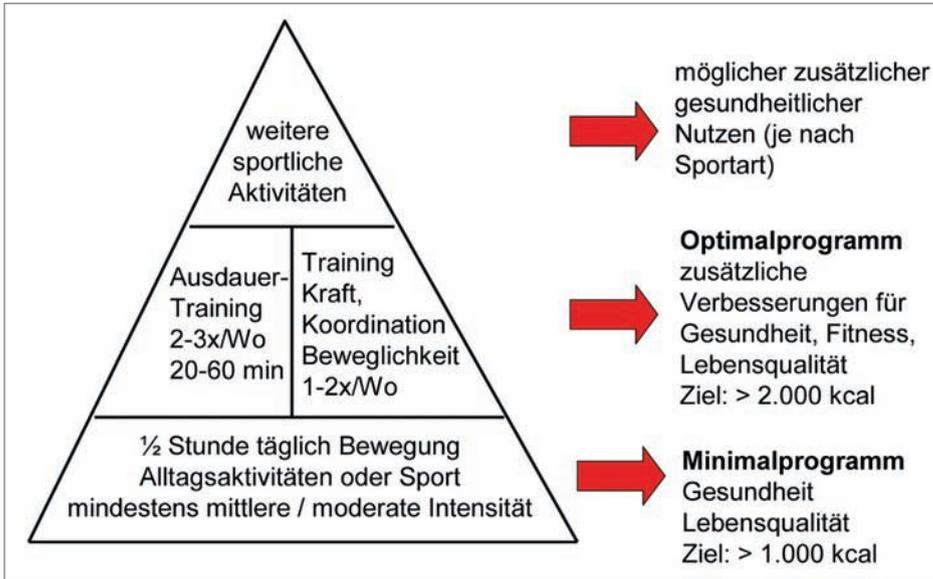


Abbildung: Minimal- und Optimalprogramm.

werden. Entsprechend der aktuellen Situation des Patienten kann man folgende Motivationsphasen (Transtheoretisches Veränderungsmodell nach Prochaska) unterscheiden:

1. Mangelndes Problembewusstsein – kein Nachdenken über Veränderung.
2. Nachdenken – noch keine Bereitschaft zur Veränderung.
3. Vorbereitung – Vorbereiten einer Handlung.
4. Handlung – Beginn der Veränderung.
5. Aufrechterhaltung – Strategien zur Rückfallprophylaxe.

Jede Phase erfordert ein Repertoire an unterschiedlichen Motivationsstrategien (Tabelle).

In einer Studie zur Bewegung mit Typ II-Diabetikern konnte durch eine strukturierte Bewegungsberatung in der Praxis erreicht werden, dass zwei Drittel der Patienten über zwei Jahre die gewünschte Steigerung des Bewegungsumfanges beibehalten haben.

Der Bayerische Sportärzterverband wünscht diesem Konzept eine weite Verbreitung und wird sich aktiv an einer qualitativ hochwertigen Bewegungs- und Sportberatung beteiligen.

Stadium	Motivationsstrategien
Mangelndes Problembewusstsein (precontemplation)	Informationen zu gesundheitlichen Risiken geben, Risiken und Gefahren des aktuellen Problemverhaltens aufzeigen
Nachdenken (contemplation)	Gesundheitliche Risiken bei Beibehaltung des Problems aufzeigen, Gründe für Veränderung erfragen bzw. erarbeiten, Selbstwirksamkeitserwartung für Veränderungsmöglichkeiten des aktuellen Verhaltens erhöhen
Vorbereitung (preparation)	Gezielte Motivationsanalyse, persönliche Zielklärung, Unterstützung beim Herausfinden der besten Handlungsstrategien zur Erzielung positiver Veränderungen
Handlung (action)	Therapeutische Unterstützung des Patienten bei Veränderungsschritten, Verstärkung, Lob für erste Erfolge, Unterstützung bei der Etablierung von Problemlösestrategien
Aufrechterhaltung (maintenance)	Rückfallprophylaxe, Verhinderung von Disengagement, Rückbesinnung auf erfolgreiche Problemlösestrategien, Erarbeitung realistischer, langfristiger Ziele

Tabelle.

Quelle: Kulzer B. et al.: Motivation – Was ist entscheidend? Diabetes aktuell, 2009, 7(2), 74-81.

Die Erfahrungen aus anderen Bundesländern zeigen, dass dieses Angebot von den Patienten rege in Anspruch genommen wird. Die organisatorischen Voraussetzungen dafür sind einerseits fertig gestaltete Rezeptformulare als auch der einfache und schnelle Zugriff auf lokale Bewegungsangebote in den Vereinen für die Patienten. Für den Arzt ist für die Zukunft

zu wünschen und hoffen, dass die „sprechende Medizin“ im Sinne einer Bewegungs- und Sportberatung als Präventionsleistung auch entsprechend vergütet wird. Die Erfahrung zeigt, dass eine einfache Empfehlung wie „Sie sollten sich mehr bewegen“ nicht ausreicht. Das Thema Bewegung sollte im Patientenkontakt in der Praxis immer wieder thematisiert

Autor



Dr. Frank Möckel,
Allgemeinarzt,
Sportmedizin,
Chirotherapie, Im
Gewerbepark D50,
93059 Regens-
burg, E-Mail:
info@sportmedi-
zin-moeckel.de,
Internet: www.
sportmedizin-
moeckel.de