

# Start für das „Rezept für Bewegung“ in Bayern

Die Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) und der Bayerische Sportärzterverband (BSÄV) wollen zukünftig eng mit dem Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) kooperieren. Die Ärzteschaft empfiehlt in Bayern über das „Rezept für Bewegung“ die Angebote der Sportvereine, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind.

Gesundheit ist unser höchstes Gut – leider wird uns das häufig erst bewusst, wenn körperliche Probleme auftreten und unsere Lebensqualität leidet. Gerade Herz-Kreislauf-Krankheiten sind in der heutigen Industriegesellschaft die häufigste Todesursache im Erwachsenenalter und verursachen die höchsten Behandlungskosten. Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems wird durch die heutige bewegungsarme Lebensweise Vorschub geleistet. Sie verursachen die meisten Arbeitsunfähigkeitstage und sind der zweithäufigste Grund für Frühberentungen.

Körperliche Aktivität ist einer der wichtigsten Faktoren, um Gesundheit zu erhalten sowie das Risiko zahlreicher Leiden zu senken. Doch nur 13 Prozent der deutschen Erwachsenen erfüllen das empfohlene Bewegungspensum und nutzen die Chance, von Bewegung und Sport für ihre eigene Lebenszufriedenheit.

Der Wandel des Krankheitsspektrums und der demografische Alterungsprozess sind dem BLSV Gründe genug, sich verstärkt in der Gesundheitsförderung zu engagieren. Aufgrund ihrer Vielfältigkeit und Nähe zur Bevölkerung sind hierfür die Angebote der Sportvereine prädestiniert. Gerade dies ist der entscheidende Vorteil von Sportverbänden, sie haben eine flächendeckende und sozial integrative Struktur, mit dem sie jedem zu Gute kommen können.

Eine große Akzeptanz für die Aktivierung der Bevölkerung für einen gesunden Lebensstil und körperliche Bewegung genießt die ärztliche Empfehlung und Beratung. Aus diesem Grund freut sich der BLSV über die im Oktober 2011 mit der BLÄK und dem BSÄV gestartete Initiative „Rezept für Bewegung“. Das Projekt läuft seit einigen Jahren in unterschiedlichen Formen bereits in anderen Bundesländern. Seit

diesem Jahr wird das „Rezept für Bewegung“ als bundesweite Initiative der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, der Bundesärztekammer (BÄK) und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) einheitlich konzipiert und soll flächendeckend in allen Bundesländern umgesetzt werden. In Bayern feiert das bundeseinheitliche Erscheinungsbild Premiere und hat somit Vorbildfunktion.

Mit dem Rezept für Bewegung können Ärzte ganz gezielt mit konkreten Angaben über Inhalt, Ort und Ansprechpartner auf die gesundheitsorientierten Bewegungs- und Sportangebote der Vereine aufmerksam machen. Bisher konnten sie den Patienten nur pauschal empfehlen, sich mehr zu bewegen. Wichtig bei den „verordneten“ Präventionsangeboten ist, dass sie nach den gemeinsam zwischen BÄK und DOSB abgestimmten Qualitätskriterien mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind:

- » Qualitätskriterium 1: Zielgruppengerechtes Angebot mit entsprechenden Inhalten und gut gewählter Methodik und Didaktik.
- » Qualitätskriterium 2: Qualifizierte Leitung als Übungsleiter-B Sport in der Prävention oder mit einer höherwertigen bewegungs- und sportbezogenen Berufsausbildung.
- » Qualitätskriterium 3: Einheitliche Organisationsstrukturen, zum Beispiel Anzahl der Teilnehmer.
- » Qualitätskriterium 4: Präventiver Gesundheits-Check, zum Beispiel den Teilnehmern anraten, ab dem 35. Lebensjahr eine Gesundheitsvorsorge-Untersuchung beim Arzt zu machen.
- » Qualitätskriterium 5: Begleitendes Qualitätsmanagement, zum Beispiel in Form von Teilnehmerbefragungen.
- » Qualitätskriterium 6: Der Verein als Gesundheitspartner soll auf örtlicher Ebene entsprechende Zielgruppen erreichen und über die Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheitsbereich Teil eines Netzwerkes „Gesundheitsförderung“ werden. Dieses Anliegen spiegelt sich im „Rezept für Bewegung“ wider.

Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention aner-

kannt. Teilnehmer haben die Möglichkeit, sich über § 20 Sozialgesetzbuch V einen Teil der Kurskosten rückerstatten zu lassen. Die Förderung durch die Krankenkassen erfolgt aber nicht zwangsläufig und muss leider mit jeder einzelnen Kasse abgeklärt werden. Eine Übersicht über Präventionskurse und Bonusprogramme finden Sie im Internet unter [www.sportprogesundheit.blsv.de](http://www.sportprogesundheit.blsv.de).

Der BLSV hofft, auf einen erfolgreichen Projektverlauf in Bayern und eine gute Kooperation zwischen Arzt und Sportverein. Immer mehr Menschen sollen Eigenverantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und sich ausreichend bewegen. Für diesen Weg ist das Rezept für Bewegung die ideale Initiative, die mittel- und langfristig einen Beitrag zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen leistet.

Informationen über das Rezept für Bewegung und das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT erhalten Sie unter [www.blsv.de](http://www.blsv.de) > Sportwelten > Sport und Gesundheit sowie bei Sabine Hestermann, E-Mail: [sabine.hestermann@blsv.de](mailto:sabine.hestermann@blsv.de), Telefon 089 15702-508.

Das Rezept für Bewegung kann angefordert werden im Internet unter [www.blaek.de](http://www.blaek.de) > Service > Downloads, gedruckte Formulare beim BLÄK-Informationszentrum (IZ), Telefon 089 4147-191, E-Mail: [Informationszentrum@blaek.de](mailto:Informationszentrum@blaek.de) oder bei der Geschäftsstelle des BSÄV, Telefon 089 183503 (täglich außer mittwochs), E-Mail: [info@bsaev.de](mailto:info@bsaev.de)

## Autor



Otto Marchner,  
BLSV-Vizepräsident  
Breiten Sport,  
Sportentwicklung  
und Bildung,  
Haus des Sports,  
Georg-Brauchle-  
Ring 93,  
80992 München