

# Ein Jahr Rezept für Bewegung

Vor einem knappen Jahr wurde das Projekt „Rezept für Bewegung“ von der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK), dem Bayerischen Sportärzterverband e. V. (BSÄV) und dem Bayerischen Landes-Sportverband e. V. (BLSV) gestartet. Zeit, ein erstes Zwischenresümee der Kooperationspartner in Bayern zu ziehen.

„Wir haben in elf Monaten fast 25.000 Rezepte für Bewegung an die bayerischen Ärztinnen und Ärzte verteilt“, erklärt Dr. Heidemarie Lux, Vizepräsidentin der BLÄK. Zusätzlich kann das Rezept für Bewegung auch im Internet auf der Seite [www.blaek.de](http://www.blaek.de) → Prävention heruntergeladen werden. „Ich freue mich, dass das Rezept für Bewegung vom Start weg so gut von Ärzten und Patienten angenommen wurde“, betont Lux. Allerdings sei nach der ersten Anfangseuphorie jetzt eine gewisse Stagnation festzustellen. Lux fordert deshalb die Ärztinnen und Ärzte auf, das wichtige Präventionsprojekt „Rezept für Bewegung“ weiterhin tatkräftig zu unterstützen.

Mit dem Rezept für Bewegung werden Patienten, die etwa an Adipositas, Haltungsschäden, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes mellitus oder Osteoporose leiden, angesprochen und auf die gesundheitsfördernden Bewegungsangebote des BLSV mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT aufmerksam gemacht. Mit dem Rezept für Bewegung soll die Eigenverantwortung des Patienten gefördert werden. Eine Kostenbeteiligung der Krankenkasse erfolgt nur auf Antrag durch den Patienten. Der Übungsleiter muss bestätigen, dass der Patient den Kurs besucht hat.

In vielen bayerischen Sportvereinen werden die Kursprogramme bereits angeboten. Es gebe aber auch Reklamationen von Ärzten und Patienten, dass besonders in ländlichen Regionen das Angebot teilweise sehr dürrftig sei. Otto Marchner, BLSV-Vizepräsident, will sich dafür einsetzen, dass die Sportvereine ihr Angebot entsprechend ausbauen. In Zukunft sollen außerdem die SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote und das Rezept für Bewegung mehr beworben werden. Für die Sportvereine vor Ort sei es auch ein Problem, dass es in vielen Bereichen noch zu wenig Übungsleiter gebe.

Dr. Helmut Pabst, Präsident des BSÄV, appelliert an die Sportärzte, sich beim Rezept für

Krankenkasse bzw. Kostenträger		
Name, Vorname der/des Versicherten		
		geb. am
Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status
Betriebstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum
<b>Rezept für Bewegung</b> 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 <b>SPORT PRO GESUNDHEIT</b> 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!		
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:		
		
		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 <a href="http://www.sportprogesundheit.de">www.sportprogesundheit.de</a> .	
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
Internet:	
<b>Der erste Schritt ist schon getan: Ihr Rezept für Bewegung!</b> 	
Mittteilung der Übungsleitung an die verordnende Ärztin/den verordnenden Arzt:	
Ihre Patient/in hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.	
	
Stempel und Unterschrift des Vereins	

... und Rückseite.

Bewegung noch mehr zu engagieren. Für viele Ärzte sei die fehlende Honorierung für den Arbeitsaufwand ein Grund, sich nicht näher mit dem Rezept für Bewegung zu beschäftigen. Der BSÄV hat seine Mitglieder in einem Rundschreiben ausführlich über das Rezept für Bewegung informiert.

Die BLÄK hat in den vergangenen Monaten kräftig die Werbetrommel gerührt. Im *Bayerischen Ärzteblatt* wurde in drei Beiträgen über das Rezept für Bewegung berichtet (Oktober, November und Dezember 2011). Diese Informationen sind auch im Internet unter [www.blaek.de](http://www.blaek.de) abrufbar. Ein kleines Infoplatat zum Rezept für Bewegung wurde einer Teilaufgabe des *Bayerischen Ärzteblattes* beigelegt. In einer Presseinfo informierten die drei Kooperationspartner die Medien über das Rezept für Bewegung. Bei einigen Veranstaltungen, wie zum Beispiel beim Tag „Selbsthilfe ist IN Aktion“ im Bayerischen Landtag am 3. Juli in München, wurde über das Rezept für Bewegung informiert.

Einige Patienten haben Schwierigkeiten, in der Datenbank auf der Internetseite [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) die passenden Kursangebote zu finden oder verfügen über keinen Internetanschluss. Die drei Kooperationspartner planen deshalb die Herausgabe einer Infobroschüre, in

der die bayerischen Anbieter von SPORT PRO GESUNDHEIT-Kursen mit den entsprechenden Kontaktadressen aufgelistet sind. Diese Broschüre soll 2013 erstmals erscheinen und dann jährlich aktualisiert werden.

Zur besseren Handhabung und Akzeptanz in den Arztpraxen ist geplant, das Rezeptformular in verschiedene Praxis-Software-Produkte zu integrieren. Da es sich bei den Software-Anbietern um bundesweit agierende Firmen handelt, wird die Koordination dafür von der Bundesärztekammer (BÄK), der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) und dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) übernommen.

Das Rezept 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 18 35 03 (täglich außer mittwochs), E-Mail: [info@bsaev.de](mailto:info@bsaev.de).

Jodok Müller (BLÄK)