

## **„ ... und deshalb verschreibe ich Ihnen Bewegung! “**

DOSB, Bundesärztekammer und die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin legen ein einheitliches „Rezept für Bewegung“ vor

(DOSB-PRESSE) Ab sofort gibt es ein einheitliches „Rezept für Bewegung“. Dieses wurde vom DOSB, der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP) erarbeitet. Ärztinnen und Ärzte können ihren Patientinnen und Patienten auf diese Weise eine schriftliche Empfehlung für körperliche Aktivitäten geben. Denn Bewegung stärkt die Gesundheit und das Wohlbefinden, kann vor Erkrankungen schützen und Beschwerden lindern.

In Bayern, Berlin, Bremen, Hamburg, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Schleswig Holstein und Thüringen wird Bewegung bereits auf einem Rezept verordnet. Weitere Länder stehen in den Startlöchern. Die Aktion wird vom DOSB, der BÄK und der DGSP getragen. Die Vereine in den Landessportbünden des DOSB bieten hierzu vielfältige qualitätsgesicherte Bewegungsangebote mit den Schwerpunkten Herz-Kreislauf, Muskel- und Skelettsystem, Stressbewältigung sowie Koordination und motorische Förderung an, die auch für Ungeübte empfohlen werden können.

„Körperliche Aktivität verhilft zu mehr Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. So kann Übergewicht reduziert und der Stress besser bewältigt werden. Ich hoffe, dass das einheitliche Rezept den Durchbruch in allen Bundesländern schafft und vor allem auch Eingang in die ärztliche Praxis findet“, sagt Walter Schneeloch, DOSB-Vizepräsident Breitensport/Sportentwicklung.

Das „Rezept für Bewegung“ sei in etlichen Fällen eine Alternative zur Verschreibung von Medikamenten, in anderen Fällen eine gute Ergänzung, betont Rudolf Henke, Vorstandsmitglied der BÄK und Vorsitzender des Ausschusses für Gesundheitsförderung und Prävention: „Ärzte heilen nicht nur mit Arzneien und Operationen, sie sind auch Gesundheitsberater für ihre Patienten. Das Rezept für Bewegung unterstützt sie dabei.“

Auch die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention spricht sich für die Verschreibung von Bewegung aus. „Bewegung ist Medizin. Körperliche Aktivität wirkt präventiv, fördert die Gesundung bei Krankheiten und unterstützt die Rehabilitation nach Krankheit“, sagt der Präsident der DGSP, Professor Dr. Herbert Löllgen.

Studien zeigen, dass Patienten in ihrem Arzt einen kompetenten Ansprechpartner für Gesundheitsfragen sehen. Zudem bieten die Sportvereine ein vielfältiges Angebot zur Bewegungsförderung und halten hierzu entsprechendes Informationsmaterial vor. Etwa 18.000 Gesundheitssportangebote der Vereine sind mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet und werden von eigens hierfür ausgebildeten Übungsleitern geleitet.

**Bewegung - ein Vorteil für Patient, Arzt und Verein.**

Für weitere Informationen schreiben sie einfach an: [presse@baek.de](mailto:presse@baek.de), [dgsp@dgsp.de](mailto:dgsp@dgsp.de) oder [akoch@dosb.de](mailto:akoch@dosb.de).