

DAS „REZEPT FÜR BEWEGUNG“ - EINE INITIATIVE VON DOSB, DGSP UND BUNDESÄRZTEKAMMER



Bewegungsförderung auf Rezept:
Exercise is medicine

17. November 2022





Allgemeines zum DOSB

Deutscher Olympischer Sportbund

- Dachorganisation des deutschen Sports
- 27 Millionen Mitgliedschaften in knapp 87.000 Sportvereinen
- 100 Mitgliedsorganisationen (16 Landessportbünde, 66 Spitzenverbände, 18 Verbände mit besonderen Aufgaben)
- Beratungs- und Servicestation seiner Mitgliedsorganisationen, er vertritt die Interessen der Mitgliedsorganisationen gegenüber Bund, Länder und Gemeinden, Kirchen und allen gesellschaftlichen und kulturellen Bereichen

AGK MUSTERBERG
Name, Vorname der/der Person(en)

MUSTERMANN
 MAX
 MUSTERSTR. 9
 51147 KÖLN

geb. am
 16.03.1982

Datum
 04.02.2022

Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:


- Herz-Kreislaufsystem
- Haltungs- und Bewegungssystem
- Stressbewältigung und Entspannung
- Allgemeines Gesundheitstraining

Hinweise an die Übungsleitung:

KRÄFTIGUNG DER OBERSCHENKEL-
 MUSKULATUR, ZUSÄTZLICHE ÜBUNGEN
 IM FALL VON ÜBERLAST

REZEPT FÜR BEWEGUNG
 Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!

SPORT PRO GESUNDHEIT
 zertifiziertes Angebot

DOSB


In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

Bewegung kann...
 viele Vorteile...
 einsteigen...
 kann...
 dabei...
 dabei...
 dabei...

Wichtig ist...
 regelmäßige...
 auch...
 auch...
 auch...

Das “Rezept für Bewegung”

Das „Rezept für Bewegung“

Initiative auf Bundesebene in Zusammenarbeit mit Bundesärztekammer (BÄK) und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP)

- „Bewegung ist die beste Medizin“
- Arzt-Patienten-Beziehung ist der Schlüssel zum Erfolg
- Zielgruppe: Menschen mit chronischem Bewegungsmangel
- Arzt*Ärztin gibt Anstoß zur Veränderung der Lebensgewohnheiten
- Patient*innen wird empfohlen, Vereinsangebote zu nutzen insbesondere die Angebote von SPORT PRO GESUNDHEIT
- Schwerpunkte der Bewegungsempfehlung:



Erklärfilm

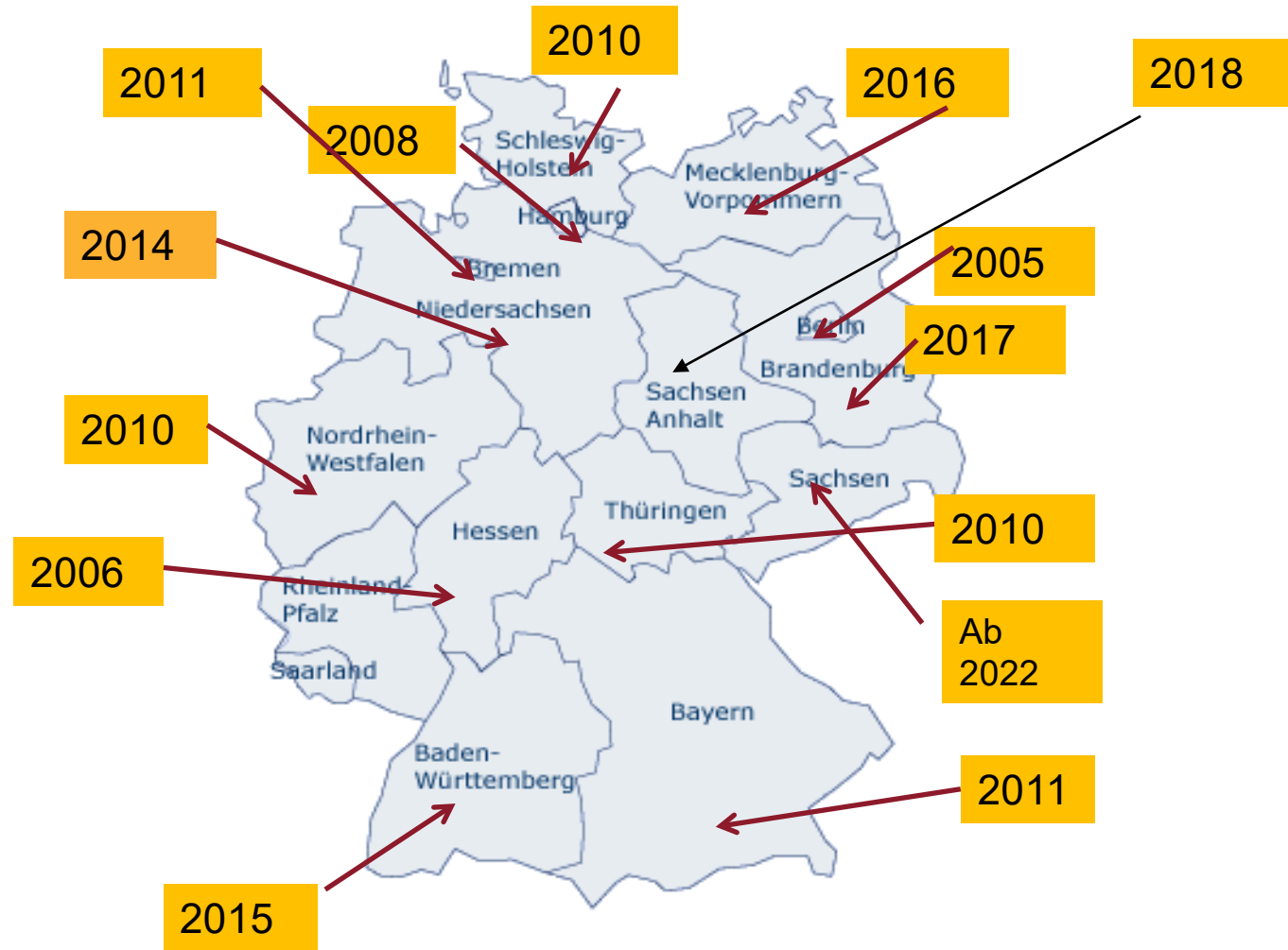
Den Erklärfilm zum „Rezept für Bewegung“ finden Sie unter:



Der Deutsche Olympische Sportbund (dosb.de)

Das „Rezept für Bewegung“ – ein Bündnis aus Ärzteschaft und Sport

Unterstützt durch:



SPORT PRO GESUNDHEIT



- **Qualitätssiegel des DOSB in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer**
 - Zeichnet Präventionssportangebote von Sportvereinen im Bereich der Individualprävention aus
 - Hat ein eigenes Qualitätsmanagement
- **Zielsetzungen**
 - Stärkung der physischen und psychischen Gesundheitsressourcen
 - Verminderung von Risikofaktoren
 - Entwicklung eigener Gesundheitskompetenz
 - Langfristige Bindung an Bewegung (idealerweise im ortsnahen Sportverein)

Das Präventionsgesetz

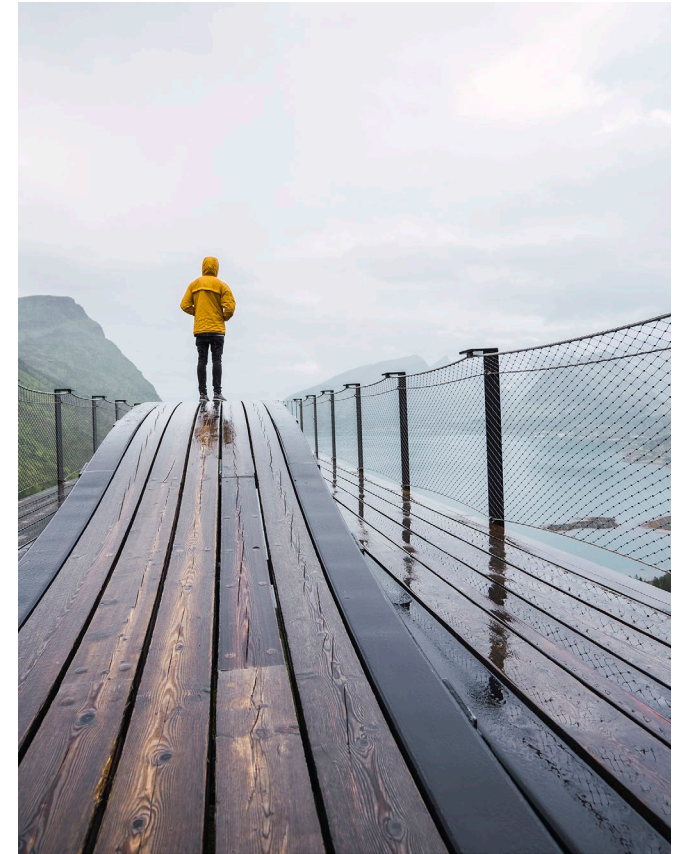
- 2015 ist das „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ in seinen wesentlichen Teilen in Kraft getreten.
Stufe: Juli
- Primäre Zieleetzungen:
Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken u.a. durch Förderung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns

Das Präventionsgesetz **regelt neue Aufgaben und Ausgabevolumen** für die gesetzlichen Krankenkassen!



Learnings


- Netzwerk unerlässlich
- Prävention (durch Bewegung) muss in Aus- und Fortbildung von Mediziner*innen verankert sein
- Einbindung von Praxismanager*innen/MFAs
- finanzielle Unterstützer*innen, um das Rezept in die Breite zu tragen
- Mehr politische Anerkennung notwendig – Lobbyarbeit gemeinsam mit weiteren Ärzteverbänden



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Ressort Breiten- und Gesundheitssport
 Miriam van Geenen
vangeenen@dosb.de
 Tel. 069 -6700 442

 www.gesundheit.dosb.de/



**PLATZ
 FÜR
 LEBEN**
 BEWEGE DEIN LEBEN



REZEPT FÜR BEWEGUNG
 Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!

SPORT PRO GESUNDHEIT
 zertifiziertes Angebot

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

Bewegung kann Krankheiten des Herzkreislauf- 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 kann von den meisten Krankenkassen finanziell gefördert werden – informieren Sie sich dort über Einzelheiten!

Darüber hinaus empfehle ich, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren!

Stempel und Unterschrift Arzt/Ärztin

SPORT PRO GESUNDHEIT
 zertifiziertes Angebot

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

Eine gemeinsame Initiative von 