

Das „Rezept für Bewegung“ nun endlich auch im Freistaat Sachsen

Am 2. Juli 2021 unterzeichneten Erik Bodendieck, Präsident der Sächsischen Landesärztekammer, Dr. med. Axel Klein, Vorsitzender des Sächsischen Sportärztekundes sowie Angela Geyer und Ullrich Frantzen, Vizepräsidentin beziehungsweise Präsident des Landessportbundes Sachsen, eine Kooperationsvereinbarung zur Einführung eines Rezeptes für Bewegung im Freistaat Sachsen.

Das „Rezept für Bewegung“ ist eine gemeinsame Initiative der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP), des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Bundesärztekammer. Die Initiative wurde zuvor bereits in 13 Bundesländern umgesetzt. Sachsen folgt nun als 14. Bundesland.



Patienten können sich mit ihrem „Rezept für Bewegung“ an ihren Kreis- beziehungsweise Stadtsportbund wenden, um dort entsprechende Angebote zu erhalten.

Interessierte Ärzte können mit diesem Rezept ihre Patienten zu mehr Bewegung in den sächsischen Sportvereinen motivieren und ihnen mit dem „Rezept für Bewegung“ eine schriftliche Empfehlung für mehr körperliche Aktivität aushändigen.

Das Ausstellen des „Rezeptes für Bewegung“ ist eine freiwillige ärztliche Leistung, die derzeit leider (noch) nicht

über die gesetzlichen Krankenkassen abrechnungsfähig ist.

Die geringfügigen Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren in den Sportvereinen müssen vom Versicherten auch grundsätzlich selbst getragen werden. Einige Sportangebote können allerdings von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation wurden schon vor der Covid-19-Pandemie in Deutschland in allen Altersgruppen leider nur von einem geringen Prozentsatz der Bevölkerung umgesetzt. Die pandemiebedingten Einschränkungen haben bei vielen Menschen zu einem weiteren Rückgang von Sport und körperlicher Bewegung geführt. Durch die Schließung der Schwimm- und Sporthallen, der Sportanlagen, durch geschlossene Fitnessstudios, Home-schooling, Arbeit im Homeoffice, Begrenzung des Bewegungsradius und so weiter ist es zu einer deutlichen Reduktion der organisierten und öffentlichen Bewegungs- und Sportangebote und der körperlichen Aktivität gekommen. Laut einer Studie der Technischen Universität München nahmen unter anderem infolge der geringeren körperlichen Aktivität etwa 40 Prozent der Befragten während der Pandemie zu. Die durchschnittliche Gewichtszunahme lag bei den 1.001 repräsentativ ausgewählten Personen im Alter von 18 bis 70 Jahren bei immerhin 5,6 kg. Insbesondere haben die Menschen zugenommen, die schon vor der Pandemie übergewichtig waren. So nahmen Personen mit einem BMI von über 30 durchschnittlich um weitere 7,2 kg zu. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass geeignete körperliche Bewegung eine hohe Bedeutung bei Prävention, Thera-

pie und Rehabilitation vieler chronischer Erkrankungen hat. Neben den klassischen Wohlstands- beziehungsweise Zivilisationskrankheiten gilt das insbesondere auch für psychische Erkrankungen.

Die Sächsische Landesärztekammer und der Sächsische Sportärztekund als Vertreter der sächsischen Ärzteschaft sowie der Landessportbund Sachsen wollen mit der Einführung des „Rezeptes für Bewegung“ ein niederschwelliges Angebot für sächsische Bürger aller Altersgruppen schaffen mit dem Ziel, ihr Bewegungsverhalten nachhaltig positiv zu beeinflussen. Der Landessportbund Sachsen mit seinen 4.436 Sportvereinen ist dazu der ideale Partner. Gemeinsam kann so ein wichtiger Beitrag zum Erreichen der sächsischen Präventionsziele „gesund aufwachsen, gesund leben und arbeiten sowie gesund im Alter“ geleistet werden. Die Patienten können und sollen sich mit ihrem „Rezept für Bewegung“ an ihren Kreis- beziehungsweise Stadtsportbund wenden, um dort entsprechende Beratungen und Angebote zu erhalten. Der Landessportbund Sachsen bereitet hierzu eine entsprechende Internetseite vor, damit die Menschen mit ihrem „Rezept für Bewegung“ schnell und unkompliziert ein konkretes Sportangebot „um die Ecke“ im Sportverein finden können. ■

Ausschuss Prävention und Rehabilitation
Sächsische Landesärztekammer
E-Mail: ausschuesse@slaek.de

Hintergrundinformationen und gesetzliche Grundlagen zum Thema „Rezept für Bewegung“ finden Sie in einer ausführlichen Zusammenfassung unter www.slaek.de → Presse/ÖA → Ärzteblatt