# „Rezept für Bewegung“ nun auch für Kinder und Jugendliche

Bereits seit 2023 können Ärztinnen und Ärzte in Sachsen mit dem „Rezept für Bewegung“ ihre Patientinnen und Patienten zu mehr Bewegung motivieren und mit diesem Rezeptformular eine schriftliche Empfehlung für mehr körperliche Aktivität abgeben. Im „Ärzteblatt Sachsen“, Heft 10/2021 und Heft 12/2022 hatten wir bereits darüber informiert.

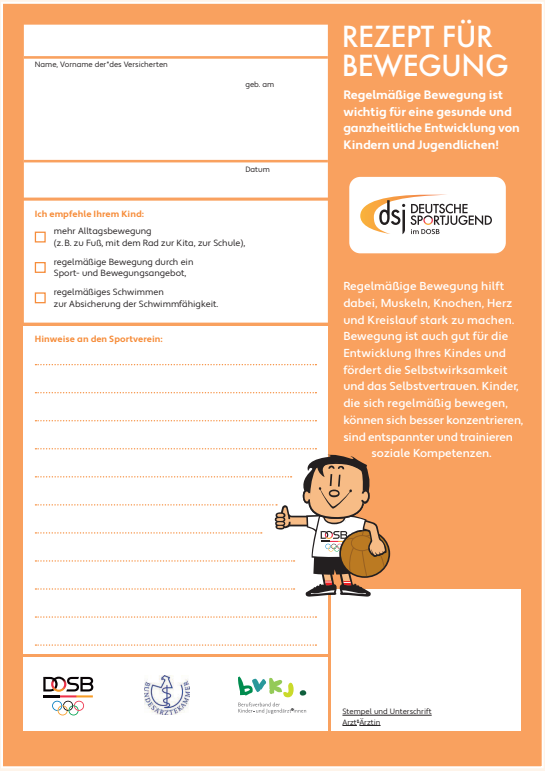
Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass geeignete körperliche Bewegung eine hohe Evidenz bei der Prävention, Therapie und Rehabilitation vieler chronischer Erkrankungen hat. Neben den klassischen Wohlstands- beziehungsweise Zivilisationskrankheiten gilt das insbesondere auch für psychische Erkrankungen.

Besonders wichtig ist dies für Kinder und Jugendliche. Für ein gesundes Aufwachsen sind regelmäßige körperliche Bewegung und Sport unabdingbar. Allerdings erreichen mehr als 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland nicht das empfohlene Mindestmaß an körperlicher Aktivität von wenigstens 60 Minuten pro Tag.

Deshalb wurde in einer gemeinsamen Initiative des Berufsverbandes der Kinder und Jugendärzte (BVKJ), des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Bundesärztekammer (BÄK) ein spezielles Rezeptformular für Kinder und Jugendliche entwickelt (www.dosb.de)

Das seit 2023 in Sachsen bereits existierende und über den Landessportbund abrufbare „Rezept für Bewegung“ (www.sport-fuer-sachsen.de) ist grundsätzlich für alle Altersgruppen, also auch für Kinder und Jugendliche, verwendbar. Jetzt stehen für Kinder und Jugendliche in Sachsen somit zwei Rezeptvarianten zur Verfügung. Beide erzeugen bei den Zielgruppen mehr Wirkung und sind über den Landessportbund kostenfrei bestellbar (Landessportbund Sachsen e. V., Goyastraße 2d, 04105 Leipzig, Bärbel Haine, Haine@sport-fuer-sachsen.de).

Nutzen Sie die Möglichkeit, über eines dieser Rezepte einen wichtigen Anstoß für die Gesundheit unserer sächsischen Bevölkerung in allen Altersgruppen zu geben. Vielen Dank.

Rezept für Bewegung abrufbar unter www.sport-fuer-sachsen.de ■

Dr. med. Ina Ueberschär
Vorsitzende Ausschuss
Prävention und Rehabilitation