

# Wie das Rezept für Bewegung die Patientenberatung erleichtert

Das Rezept für Bewegung ist ein interessanter Ansatz, um sportferne Patienten zu motivieren. Allerdings ist es vielen Ärzten noch unbekannt. Dr. Britta Reichstein, Gynäkologin aus Bremerhaven, meint: Es erleichtert die Arbeit in der Praxis ungemein.

20

In Praxis

Landesrundschriften | Januar 2018



Die Bremerhavener Gynäkologin **DR. BRITTA REICHSTEIN** nutzt das Rezept für Bewegung gerne in ihrer Patientenansprache.

↳ In meiner frauenärztlichen Praxisroutine begegne ich immer wieder Ratsuchenden mit Fragen zu Gewichtsabnahme, Bewegung und Lebensstiländerungen. Dies wird vielen Kolleginnen und Kollegen sicher ähnlich ergehen. Demgegenüber wird seit Jahren der Präventionsansatz wieder höher bewertet, um den vielfältigen Folgen von Bewegungsmangel und Adipositas nicht ausschließlich im Krankheitsverlauf zu begegnen. Auch die Krankenkassen haben durch das Präventionsgesetz aktiv in diesen Bereich zu investieren.

Als sehr hilfreich, aber wenig bekannt, fand ich in der Beratung das „Rezept für Bewegung“. Es entstand vor Jahren bundesweit unter Mitwirkung von zertifizierten Sportvereinen, den Landessportbünden, Ärztekammern, Kassenärztlichen Vereinigungen, Hausärzten und Sportmedizinern und dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB). Es zielt auf sportgesunde inaktive Menschen, die unter Anleitung wieder an sportliche Aktivitäten herangeführt werden sollen. Die Zielgruppe ist also groß. Im November 2017 stellte der Landessportbund die aktualisierte Version vor. Ich möchte diese Neuauflage zum Anlass nehmen, das Konzept, das allen Ärzten zur Verfügung steht, noch einmal vorzustellen. Trotz knapper Zeitressourcen kann den Patienten so eine zielgerichtete Empfehlung mitgegeben werden, in der wir unsere Kompetenz in der Prävention aufzeigen können.

Optisch angelehnt an eine Verordnung kann man unter vier Trainingskategorien auswählen: Herz-Kreislauf, Bewegungssystem, Stressbewältigung/Entspannung und Koordination/motorische Förderung. Um ein entsprechendes Angebot zu finden, sucht sich die beratene Person dann Sportvereine heraus, die das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ führen. Die Vereine haben dafür eine Zertifizierung durchlaufen und stehen in einer Datenbank, die

## ➔ DAS REZEPT FÜR BEWEGUNG

Das Rezept für Bewegung ist ein Instrument für Ärzte, um sportfernen Patienten eine schriftliche Empfehlung für körperliche Aktivität zu geben.

### Wo erhalte ich die Rezeptblöcke?

Die Blöcke sind beim Landessportbund Bremen bei Herrn Fangmann zu beziehen unter der Rufnummer 0421.7928730 oder per E-Mail [d.fangmann@lsb-bremen.de](mailto:d.fangmann@lsb-bremen.de).

### Wo kann ich mich im Internet informieren?

Informationen sind zu finden unter:  
[www.lsb-bremen.de](http://www.lsb-bremen.de)  
[www.dosb.de](http://www.dosb.de)  
[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

### Entstehen mir durch die Ausstellung Kosten?

Nein, es ist ein reines Empfehlungsschreiben.



auch von den meisten Krankenkassen anerkannt wird. Mit unserer Unterschrift und Stempel versehen kann es losgehen: Ein Kursus wird gebucht, die Kurskosten werden nach erfolgter attestierter Teilnahme bei der Krankenkasse eingereicht und Kursgebühren anteilig übernommen. Teils kann dann aus einer anderen Kategorie im Kalenderjahr noch ein weiterer Kurs empfohlen werden. Aber vor allem ist der Grundstein gelegt, wieder aktiv zu werden und hierfür auch „belohnt“ zu werden.

Der Ärzteschaft entstehen durch die Mitgaben des Empfehlungsblattes keine Nachteile, da es nicht zulasten des Budgets berechnet wird. Allerdings erhalten wir für die Beratung auch keinerlei finanziellen Ausgleich, was sicherlich ein Hauptkritikpunkt an diesem Beratungssystem ist. Aber im Gespräch überreicht kann der Präventionsansatz konkret umgesetzt werden. ←