

Das REZEPT FÜR BEWEGUNG

Informationen für Sportvereine des Landessportbundes Sachsen (LSB)

Seit Januar 2023 ist es in Sachsen möglich, dass interessierte Ärzte ihren Patienten mit dem REZEPT FÜR BEWEGUNG eine schriftliche Empfehlung in Form eines Rezeptes für körperliche Aktivität geben können. Ziel ist es, Menschen zu mehr Bewegung in einem Sportverein und einem aktiveren Lebensstil zu motivieren sowie Sportvereine zu unterstützen, neue Mitglieder zu gewinnen.

Für wen ist das REZEPT FÜR BEWEGUNG geeignet?

Das REZEPT FÜR BEWEGUNG ist im Bereich der Prävention angesiedelt. Zielgruppe des REZEPTE FÜR BEWEGUNG sind alle Patienten noch ohne manifeste chronische Erkrankungen. Dazu gehören vor allem Patienten mit:

- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- erhöhten Blutdruckwerten
- erhöhten Blutfett- oder Blutzuckerwerten
- unspezifischen Problemen des Stütz- und Bewegungsapparats
- Stress oder anderen psychischen Belastungen.

Nicht geeignet ist das Rezept für Patienten, bei denen eine Indikation für Rehabilitationssport vorliegt. Das Rezept kann sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene verwendet werden.

Wie funktioniert das Rezept?

Das REZEPT FÜR BEWEGUNG ist kein Rezept im klassischen Sinne. Das Ausstellen des Rezeptes ist eine freiwillige ärztliche Leistung, die derzeit nicht über die gesetzlichen Krankenkassen abrechnungsfähig ist.

Ärzte können ihren Patienten das Rezept ausstellen und dabei einen **Angebotsschwerpunkt** ¹, wie z.B. Herz-Kreislauf- oder Muskel-Skelett-System empfehlen sowie notwendige **Hinweise an die Übungsleitung** ² notieren.

Das Bild zeigt ein Formular für das 'REZEPT FÜR BEWEGUNG'. Es ist in zwei Hauptbereiche unterteilt, die mit den Nummern 1 und 2 beschriftet sind. Bereich 1 enthält die persönlichen Daten des Versicherten (Name, Vorname, geb. am, Datum) und eine Liste von vier möglichen Schwerpunkten für die Empfehlung: Herz-Kreislaufsystem, Haltung- und Bewegungssystem, Stressbewältigung und Entspannung, sowie Allgemeines Gesundheitstraining. Bereich 2 ist für die 'Hinweise an die Übungsleitung' vorgesehen und besteht aus mehreren leeren Zeilen für die handschriftliche Notation. Rechts neben dem Formular befindet sich ein Textfeld mit dem Titel 'REZEPT FÜR BEWEGUNG' und dem Slogan 'Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!'. Darunter ist das Logo 'SPORT PRO GESUNDHEIT' zu sehen, das als 'zertifiziertes Angebot' des 'DSB' (Deutscher Sportbund) bezeichnet wird. Ein weiterer Text erklärt, dass Bewegung Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates verhindern und zur Entspannung beitragen kann, und empfiehlt eine tägliche Integration von Bewegung in den Alltag. Ein Hinweis auf die 'SPORT PRO GESUNDHEIT' Zertifizierung und die mögliche finanzielle Förderung durch die Krankenkasse ist ebenfalls enthalten. Am unteren Rand des Formulars sind Logos der Partnerorganisationen (DSB, DGSP, LSB Sachsen) und ein Feld für den Stempel und die Unterschrift des Arztes/Ärztin.

Zu beachten ist, dass das REZEPT FÜR BEWEGUNG symbolischen Charakter hat und auch für den Patienten kein Rezept zur Abrechnung ist. Die geringfügigen Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren in den Sportvereinen müssen von den Patienten grundsätzlich selbst getragen werden.

Für Präventionskursangebote, die von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert worden sind, besteht die Möglichkeit, dass die Teilnahmegebühren von den Krankenkassen bezuschusst werden (zwei Kurse im Jahr). Dies kann den Einstieg für neue Mitglieder erleichtern.

Auf der Rückseite des Rezeptes finden Patienten die **Internetadresse für die direkte Angebotssuche** ³.

Falls Patienten online kein passendes Angebot finden, können sie sich mit ihrem Rezept an ihren Kreis- oder Stadtsportbund (KSB/SSB) wenden. Dort erhalten sie eine Beratung zu passenden Angeboten wohnortnaher Sportvereine. Die **Kontakt Daten der KSB/SSB** ⁴ bzw. des LSB befinden sich ebenfalls auf der Rückseite des Rezeptes.

Das REZEPT FÜR BEWEGUNG

Informationen für Sportvereine des Landessportbundes Sachsen (LSB)

Sie haben eine ärztliche Empfehlung, an einem Sportvereins-Angebot teilzunehmen.
SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter:
[suche.service-sportprogesundheit.de](https://www.sport-pro-gesundheit.de)
Über weitere Sportangebote in Ihrer Region informiert Sie Ihr Stadt- oder Kreissportbund.

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:

Stadtssportbund Chemnitz e.V. Ansprechpartnerin: Christina Schiwiek

Telefon: 0371 495000-40
E-Mail: info@sportbund-chemnitz.de
Internet: www.sportbund-chemnitz.de
www.sport-in-chemnitz.de



Weitere Informationen zum Rezept für Bewegung
finden Sie unter:
<https://www.sport-fuer-sachsen.de/breitensport/rezept-fuer-bewegung>



Mitteilung der Übungsleitung an den/die Arzt/Ärztin:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ihr'e Patient'in hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.

Stempel und Unterschrift des Vereins



- 3
- 4
- 5
- 6

Wie können Sportvereine aktiv werden und vom REZEPT FÜR BEWEGUNG profitieren?

Sportvereine sollten dem jeweiligen KSB/SSB mögliche Angebote mitteilen. Das unterstützt die Vermittlung der Patienten über die KSB/SSB in die Sportvereine. Darüber hinaus können Sportvereine gezielt Ärzte in ihrer Region ansprechen und für das REZEPT FÜR BEWEGUNG sowie ihr vielfältiges Angebot werben. Dafür werden Informationsflyer für Ärzte und Rezeptblöcke vom KSB/SSB zur Verfügung gestellt. Zu empfehlen ist, in den Arztpraxen anzufragen, ob Informationen zu Vereinsangeboten ausgelegt werden dürfen. So können Ärzte direkt auf das Vereinsangebot und den Verein verweisen.

Ärzte, die das REZEPT FÜR BEWEGUNG bereits verwenden, können beim zuständigen KSB/SSB erfragt werden. Seit 28. April 2023 können Sportvereine auch ihre vielfältigen Angebote in die Bewegungslandkarte des DOSB auf www.bewegungslandkarte.de online eintragen. So ist es für Interessierte möglich, auf nutzerfreundliche Weise passende Angebote in ihrer Umgebung zu finden. Diese Plattform wird künftig mit dem REZEPT FÜR BEWEGUNG zur bundesweiten Suche von Vereinsangeboten empfohlen.

Wünschenswert ist, dass Vereine die Zahl der Personen dokumentieren, die sich mit einem REZEPT FÜR BEWEGUNG an den Verein gewandt haben, einschließlich die Zahl derer, die davon eine Vereinsmitgliedschaft eingegangen sind.

Weitere Informationen, Kontaktdaten der KSB/SSB, sowie Ärztflyer und Bestellmöglichkeit für Rezeptblöcke unter www.sport-fuer-sachsen.de/breitensport/rezept-fuer-bewegung

**Ansprechpartnerin im LSB Sachsen,
Fachbereich Breitensport:**
Bärbel Haine
Telefon 0341 2163172
E-Mail haine@sport-fuer-sachsen.de



Außerdem hat die Übungsleitung die Möglichkeit, an den Arzt bzw. die Ärztin eine **Rückmeldung** ⁵ zu geben und die **Teilnahme** des Patienten/der Patientin am Bewegungsangebot zu **bestätigen** ⁶.

Was ist das Besondere am sächsischen REZEPT FÜR BEWEGUNG?

Deutschlandweit liegt der Fokus beim REZEPT FÜR BEWEGUNG auf der Vermittlung in Sport- und Bewegungsangebote, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind.

In Sachsen können darüber hinaus auch allgemeine Breitensportliche und gesundheitsorientierte Angebote der Sportvereine, z.B. allgemeiner Kindersport, Laufgruppen, Walking und Nordicwalking, Angebote im Wasser, Fitnessangebote, Ballsport ... empfohlen werden – ein Vorgehen, das kein bundesweiter Standard ist und wodurch das Konzept des LSB gegenwärtig Modellcharakter hat.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.