

# SPORT STATT PILLE – „REZEPT FÜR BEWEGUNG“

Das „Rezept für Bewegung“ ist eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes, der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, um Menschen auf dem Weg zu mehr Bewegung und eines aktiveren Lebensstils zu unterstützen.

## Vorteile des „Rezepts für Bewegung“ für Sie als Arzt\*Ärztin

- Begleiten Sie Ihre Patient\*innen zu einem aktiveren, gesünderen Lebensstil: Empfehlen Sie mehr Bewegung – eine „Verordnung“ in Form des „Rezepts für Bewegung“ unterstreicht Ihre Empfehlung.
- Das „Rezept für Bewegung“ kann unterstützend bei einer Vorsorgeuntersuchung und der Bewegungsberatung über den gesundheitlichen Nutzen von körperlicher Aktivität eingesetzt werden.
- Mit dem „Rezept für Bewegung“ kann passgenaue Bewegung als präventive Maßnahme zur Gesundheitsförderung empfohlen werden.
- Sie können Ihren Patient\*innen Informationen zu Bewegungsangeboten in Sportvereinen geben – bspw. SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse. Verweisen Sie dazu auf unsere Suchmaschine <https://suche.service-sportprogesundheit.de>
- Die Verwendung des „Rezepts für Bewegung“ ist kostenfrei und hat keinen Einfluss auf das Arzneimittelbudget Ihrer Praxis.
- Durch aktive und regelmäßige Bewegung lässt sich die Medikation oder die Dosis verordneter Medikamente oftmals reduzieren – auch dadurch wird ihr Arzneimittelbudget entlastet. Zudem kann die Wirksamkeit einer Medikation gesteigert werden. Weitere Informationen dazu finden Sie unter: <https://gesundheit.dosb.de/angebote/rezept-fuer-bewegung>

## Vorteile des „Rezepts für Bewegung“ für Ihre Patient\*innen

- Das Rezept schafft Verbindlichkeit: Es unterstreicht die ärztliche Beratung und stärkt die Selbstverantwortung Ihrer Patient\*innen für die Gesundheit.
- Die Suchmaschine mit konkreten Bewegungsangeboten und Kontaktdaten ermöglicht eine einfache und unkomplizierte Kontaktaufnahme mit dem Sportverein, um einen Probetermin zu vereinbaren.
- Sportvereine sind in Deutschland flächendeckend vorhanden und sozial engagiert. Zudem bieten insbesondere die SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse die Möglichkeit der Krankenkassenbezuschung, da sie in weiten Teilen mit dem Deutschen Standard Prävention ausgezeichnet sind.
- Regelmäßige Bewegung steigert die Fitness, das Wohlbefinden und fördert soziale Kontakte. Die vielfältigen Bewegungsangebote in Sportvereinen ermöglichen ein langfristiges Sporttreiben.
- Die Anzahl erforderlicher Medikamente kann reduziert werden.

## Für welche Patient\*innen eignet sich das „Rezept für Bewegung“?

Das „Rezept für Bewegung“ kann gezielt als präventive Maßnahme bei Patient\*innen mit Bewegungsmangel ohne spezifische Indikation eingesetzt werden. Zielgruppe des „Rezepts für Bewegung“ können demnach Patient\*innen ohne akute Erkrankungen oder besondere gesundheitliche Vorbelastungen sein.

Klären Sie Ihre Patient\*innen über mögliche Risiken einer übermäßigen Belastung ohne vorherige körperliche Untersuchung auf. Führen Sie im Zweifel eine sportmedizinische Untersuchung durch.

**Finden Sie gemeinsam mit Ihren Patient\*innen das passende Bewegungsangebot.** Nutzen Sie unsere bundesweite Suchmaschine, um eine passgenaue Bewegungsempfehlung auszusprechen – reduzieren Sie damit die Hürden für Ihre Patient\*innen. <https://suche.service-sportprogesundheit.de>





# AUSFÜLLHILFE FÜR ÄRZT\*INNEN

Alle auszufüllenden Felder befinden sich auf der ersten Seite.

Hier bitte die Kontaktdaten händisch oder per Rezeptkopf Blanks einpflegen.

## REZEPT FÜR BEWEGUNG

**Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!**

Name, Vorname der\*des Versicherten geb. am

---

Datum



**SPORT PRO GESUNDHEIT**  
zertifiziertes Angebot

**DSB**

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:

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

**Hinweise an die Übungsleitung:**  
*Beispiel: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur; Scherbewegungen im Knie vermeiden*

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungssystems 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!

Eine gemeinsame Initiative von



*Bitte hier die Angaben mit Stempel und Unterschrift bestätigen.*

Stempel und Unterschrift Arzt\*Ärztin

Hier bitte den Schwerpunkt ankreuzen.

An dieser Stelle können Sie die Übungsleitung auf Besonderheiten hinweisen.

Bei weiteren Fragen rund um das Rezept können Sie sich gerne an den hier angegebenen Kontakt wenden. Unter der angegebenen Internetadresse können Sie gezielt nach Angeboten in Ihrer Nähe suchen.

Sie haben die ärztliche Empfehlung, an einem **SPORT PRO GESUNDHEIT**-Angebot teilzunehmen. Sämtliche Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter: [suche.service-sportprogesundheit.de](https://suche.service-sportprogesundheit.de)

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:

**Deutscher Olympischer Sportbund**  
 Ressort Breiten- und Gesundheitssport  
 E-Mail: [gesundheit@dosb.de](mailto:gesundheit@dosb.de)  
 Internet: [gesundheit.dosb.de](https://gesundheit.dosb.de)



Die Übungsleitung kann hier Feedback an den\*die Arzt\*Ärztin geben.

Mitteilung der Übungsleitung an den\*die Arzt\*Ärztin:

*Beispiel: Patient\*in berichtet über Wohlbefinden nach dem Kurs; Weiterführung des Trainings wird empfohlen.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ihr\*e Patient\*in hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.

Stempel und Unterschrift des Vereins

Bestätigung des Vereins zur Teilnahme des\*der Patient\*in

Sportmediziner\*innen mit Mitgliedschaft in der DGSP erhalten die Rezepte auch kostenfrei über die DGSP-Geschäftsstelle: [dgsp@dgsp.de](mailto:dgsp@dgsp.de)

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



Unterstützt durch:

