



# Sports, Medicine and Health Summit

22. – 24. Juni 2023  
Congress Center Hamburg (CCH)



## Hintergrundinformationen zum Pressegespräch „Rezept für Bewegung – ein Erfolgsrezept für Gesundheit?“ im Rahmen des Global Alliance Days

### I. Bewegungsmangel

#### Zu wenig Bewegung: Die Studie der Weltgesundheitsorganisation

150 Minuten körperliche Aktivität in der Woche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsenen, um Krankheiten vorzubeugen. Laut WHO-Bericht sieht die Realität in Deutschland allerdings anders aus: 44 % der **Frauen** und 40 % der **Männer** über 18 Jahren müssten sich mehr bewegen. Bei den **11- bis 17-Jährigen** bewegen sich laut WHO-Bericht 88 % der Mädchen und 80 % der Jungen zu wenig.

Quellen:

Tagesschau (2022): „Bewegungsmangel macht Millionen krank“

ZDF (2022): „WHO: Deutschland bewegt sich zu wenig“

beziehen sich auf WHO-Bericht (2022): „Global status report on physical activity 2022“

#### Empfehlungen der WHO zu körperlicher Bewegung

- Erwachsene im Alter von 18 – 64 Jahren sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv bewegen, wobei beide Aktivitätsformen auch gemischt werden können.
- Moderate körperliche Aktivität umfasst dabei Sport mit 50 – 70 % der maximalen Herzfrequenz, bei dem man sich noch unterhalten kann (zügig mit dem Hund spazieren gehen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren).
- Intensive körperliche Aktivität liegt im Bereich von 70 – 85 % der maximalen Herzfrequenz (z. B. Joggen, schnelles Radfahren). Eine Unterhaltung ist im Regelfall nicht mehr möglich.
- Die Länge der Sporeinheiten sollte mindestens 10 Minuten betragen.
- Muskelaufbautraining sollte an mindestens 2 Tagen pro Woche durchgeführt werden.

Quelle:

WHO (2022): „World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour“

Kongresspräsident:  
Prof. Dr. Dr. Claus Reinsberger  
Universität Paderborn  
Email: reinsberger@sportmed.upb.de

Kongresssekretär: Dr. Nils Schumacher  
Universität Hamburg  
Email: nschumacher@smh-summit.de

[www.sports-medicine-health-summit.de](http://www.sports-medicine-health-summit.de)



CPO HANSE SERVICE – Hanser & Co GmbH  
Zum Ehrenhain 34 | 22885 Barsbüttel  
Email: smh@cpo-hanser.de

Reinbek HRB 1501  
USt-IdNr. DE135103788  
Geschäftsführer:  
Dipl.Volksw. Inge Hanser, Hermann Hanser



# Sports, Medicine and Health Summit

22. – 24. Juni 2023  
Congress Center Hamburg (CCH)



## Warum sollen wir uns (mehr) bewegen?

Bewegung ist lebensnotwendig: Ausreichende körperliche Aktivität reduziert das Sterberisiko, das Risiko chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und Erkrankungen des Bewegungsapparates und ist zudem eine wirksame (ergänzende) therapeutische Maßnahme.

Konkret benennt die WHO die folgenden Effekte von ausreichend Bewegung:

- Vorbeugung und Behandlung von koronaren Herzerkrankungen, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes,
- Verringerung des Risikos, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken (einschließlich Brust- und Dickdarmkrebs),
- Minderung der Symptome von Depressionen und Angstzuständen,
- Stärkung der Gehirngesundheit,
- Stärkung von Muskeln und Knochen,
- Prävention von Stürzen bei älteren Erwachsenen.

Quelle:

WHO (2022): „World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour“

## II. Anstrengungen in Deutschland, Bewegungsmangel entgegenzuwirken

### Der Bewegungsgipfel

Zum Bewegungsgipfel im Dezember 2022 hatten Innenministerin Nancy Faeser und Gesundheitsminister Karl Lauterbach Vertreterinnen und Vertreter von Bund und Ländern, den Kommunen und dem organisierten Sport eingeladen.

Die Unterzeichner\*innen verpflichteten sich, konkrete Maßnahmen auf den Weg zu bringen, um Bewegung und Sport für alle Menschen in Deutschland möglich und einfach erreichbar zu machen – unabhängig von Wohnort, Herkunft, Geschlecht, Alter, finanziellen Möglichkeiten und individuellen körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Auf Basis des „Entwicklungsplans Sport“ sollen ab 2024 konkrete Maßnahmen in der Breite umgesetzt werden.

Kongresspräsident:  
Prof. Dr. Dr. Claus Reinsberger  
Universität Paderborn  
Email: reinsberger@sportmed.upb.de

Kongresssekretär: Dr. Nils Schumacher  
Universität Hamburg  
Email: nschumacher@smh-summit.de

[www.sports-medicine-health-summit.de](http://www.sports-medicine-health-summit.de)



CPO HANSER SERVICE – Hanser & Co GmbH  
Zum Ehrenhain 34 | 22885 Barsbüttel  
Email: smh@cpo-hanser.de

Reinbek HRB 1501  
USt-IdNr. DE135103788  
Geschäftsführer:  
Dipl.Volksw. Inge Hanser, Hermann Hanser



# Sports, Medicine and Health Summit

22. – 24. Juni 2023  
Congress Center Hamburg (CCH)



## Das „Rezept für Bewegung“

Das „Rezept für Bewegung“ ist eine bundesweite Initiative der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und der Bundesärztekammer. Verschiedene Studien und die Erfahrung in anderen Ländern (z. B. in Schweden) zeigen, dass eine schriftliche ärztliche Bewegungsempfehlung zu mehr Verbindlichkeit führt: Patient\*innen werden aktiv und ändern ihr Bewegungsverhalten. Das „Rezept für Bewegung“ kann nach einem Beratungsgespräch in der Praxis verschrieben und auf einem entsprechenden Rezeptvordruck ausgestellt werden.

Quellen:

Orron, G., Kinmonth, A. L., Sanderson, S., & Sutton, S. (2012). Effectiveness of physical activity promotion based in primary care: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 344.

Füzéki, E., Weber, T., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2020). Physical activity counseling in primary care in Germany—an integrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5625.

## Bisherige Umsetzung der ärztlichen Bewegungsberatung

Untersuchungen zeigen, dass Initiativen zur Förderung und Systematisierung einer ärztlichen Bewegungsberatung wie das „Rezept für Bewegung“ nur wenigen Ärzt\*innen bekannt sind. Selbst Ärzt\*innen, die das „Rezept für Bewegung“ kannten, fühlten sich schlecht informiert und trauten den Patient\*innen eine Umsetzung der Bewegungsempfehlung nicht zu.

Quellen:

Curbach et al. (2014): „Bekanntheitsgrad, Anwendung und Anwendungsbarrieren des innovativen Versorgungsansatzes „Rezept für Bewegung“ bei niedergelassenen Ärzten: Ergebnisse einer standardisierten Befragung in Bayern.“

Emerich et al. (2021): „Evaluation des Modellprojektes „Rezept für Bewegung“ in Baden-Württemberg mittels explorativer qualitativer Befragung.“

Kongresspräsident:  
Prof. Dr. Dr. Claus Reinsberger  
Universität Paderborn  
Email: reinsberger@sportmed.upb.de

Kongresssekretär: Dr. Nils Schumacher  
Universität Hamburg  
Email: nschumacher@smh-summit.de

[www.sports-medicine-health-summit.de](http://www.sports-medicine-health-summit.de)



CPO HANSER SERVICE – Hanser & Co GmbH  
Zum Ehrenhain 34 | 22885 Barsbüttel  
Email: smh@cpo-hanser.de

Reinbek HRB 1501  
USt-IdNr. DE135103788  
Geschäftsführer:  
Dipl.Volksw. Inge Hanser, Hermann Hanser



# Sports, Medicine and Health Summit

22. – 24. Juni 2023  
Congress Center Hamburg (CCH)



## III. Das „Rezepts für Bewegung“ ist ein Baustein der Hamburg Declaration

### Die Hamburg Declaration

Die Hamburg Declaration – Globale Allianz zur Förderung der körperlichen Aktivität – hat sich aus über 100 nationalen und internationalen Organisationen, Institutionen und Fachgesellschaften zusammengeschlossen. Die Vision aller teilnehmenden Organisationen dieser Allianz ist es, alle Bemühungen zur Förderung regelmäßiger körperlicher Aktivität zu bündeln, um die Gesundheit der Bevölkerung – unabhängig von der sozialen Herkunft - als primäre und sekundäre Präventionsmaßnahmen zu verbessern.

Quelle: Hamburg Declaration: <https://www.sports-medicine-health-summit.de/globale-allianz-gegen-bewegungsmangel.html>

### Erstes Gipfeltreffen in Hamburg

Ein wichtiger Baustein: Die Umsetzung der ärztlichen Bewegungsberatung in der Praxis stärken. Diesem Thema haben sich die Organisatoren des Sports, Medicine and Health Summits besonders angenommen und ein Gipfeltreffen organisiert. Mehr als **30 Expert:innen** aus mehr als **20 Institutionen** tauschten sich am 17. Juni 2022 in der Universität Hamburg über die erfolgreiche Umsetzung eines „Rezeptes für Bewegung“ und die Förderung sowie den Ausbau entsprechender attraktiver und qualitativ hochwertiger Bewegungsangebote aus.

**Professor Winfried Banzer**, Mitglied der Kommission Gesundheit beim Deutschen Olympischen Sportbund, Gesundheitsbeauftragter des Landessportbunds Hessen und Mitinitiator des ersten Gipfeltreffens sieht diese Initiative als ganz wichtigen Schritt: „Nur gemeinsam können wir das schaffen. Wenn jede Interessensgruppe glaubt, in ihrem kleinen Reich bleiben zu können, dann kommen wir nicht weiter.“

Die Akteure identifizierten Hürden und Barrieren und erarbeitete Lösungsansätze, die im Rahmen des **Sports, Medicine and Health Summit (SMHS) 2023** erstmals vorgestellt werden und konkrete Forderungen an die Politik richtet, strukturelle Maßnahmen gegen den Bewegungsmangel zu unterstützen.

Kongresspräsident:  
Prof. Dr. Dr. Claus Reinsberger  
Universität Paderborn  
Email: [reinsberger@sportmed.upb.de](mailto:reinsberger@sportmed.upb.de)

Kongresssekretär: Dr. Nils Schumacher  
Universität Hamburg  
Email: [nschumacher@smh-summit.de](mailto:nschumacher@smh-summit.de)

[www.sports-medicine-health-summit.de](http://www.sports-medicine-health-summit.de)



CPO HANSE SERVICE – Hanser & Co GmbH  
Zum Ehrenhain 34 | 22885 Barsbüttel  
Email: [smh@cpo-hanser.de](mailto:smh@cpo-hanser.de)

Reinbek HRB 1501  
USt-IdNr. DE135103788  
Geschäftsführer:  
Dipl.Volksw. Inge Hanser, Hermann Hanser



# Sports, Medicine and Health Summit

22. – 24. Juni 2023  
Congress Center Hamburg (CCH)



Quellen:

<https://www.sports-medicine-health-summit.de/news-presse/trendthemen/expertenworkshop-bewegung-auf-rezept.html>

<https://www.fitnessmanagement.de/fitness/gipfel-politik-sport-medizin-bewegung-rezept-sports-medicine-health-summit-hamburg-dssv-dhfg>

## Studien, Methoden, Impulse aus der Praxis: Der Sports, Medicine and Health Summit

Der SMHS ist ein interdisziplinäres Fortbildungsforum für Sport, Medizin und Gesundheit. Er bietet interdisziplinären Austausch sowie Vernetzung für Mediziner\*innen, Wissenschaftler\*innen und Praktiker\*innen. An drei Kongresstagen wird ein vielfältiges Programm geboten.

## Global Alliance Day

Die Globale Allianz gegen den Bewegungsmangel, die sich hinter der Hamburg Declaration versammelt hat, trifft sich auf dem SMHS, um die Bemühungen zur Förderung der körperlichen Aktivität abzustimmen und die internationale Politik zu verbindlichen Maßnahmen aufzufordern.

2018 von der internationalen Breitensportorganisation TAFISA als „Global Active City“ ausgezeichnet, hat der Senat in Hamburg bereits gute Voraussetzungen geschaffen: neben hunderten Sporthallen und Sportanlagen, Schwimmbädern und Fitness-Studios bieten die Parks, Grünzüge und Wasserflächen vielfältige Möglichkeiten zum Aktiv-Sein.

Im Kontext des Global Alliance Days auf dem SMHS treffen sich auch Vertreter\*innen der weiteren Global Active Cities (u.a. **Buenos Aires**, Argentinien, **Lillehammer**, Norwegen und **Liverpool**, Großbritannien) um sich über Möglichkeiten auszutauschen, Bewegungsangeboten in großstädtischen Ballungsräumen zu fördern und Best-Practice-Beispiele zu präsentieren. Dazu werden auch Vertreter\*innen der **WHO**, des **International Olympic Committee (IOC)**, der europäischen und weltweiten Vereinigung der sportmedizinischen Gesellschaften und **International Federation of Sports Medicine (FIMS)** erwartet.

Kongresspräsident:  
Prof. Dr. Dr. Claus Reinsberger  
Universität Paderborn  
Email: [reinsberger@sportmed.upb.de](mailto:reinsberger@sportmed.upb.de)

Kongresssekretär: Dr. Nils Schumacher  
Universität Hamburg  
Email: [nschumacher@smh-summit.de](mailto:nschumacher@smh-summit.de)

[www.sports-medicine-health-summit.de](http://www.sports-medicine-health-summit.de)



CPO HANSE SERVICE – Hanser & Co GmbH  
Zum Ehrenhain 34 | 22885 Barsbüttel  
Email: [smh@cpo-hanser.de](mailto:smh@cpo-hanser.de)

Reinbek HRB 1501  
USt-IdNr. DE135103788  
Geschäftsführer:  
Dipl.Volksw. Inge Hanser, Hermann Hanser