

Mit dem Stellenwert eines Medikamentes

Das „Rezept für Bewegung“ kommt flächendeckend Vorbereitungen für bundesweiten Einsatz abgeschlossen

Das „Rezept für Bewegung“ wird bundesweit eingeführt. Sportärzte, Berliner Sportbund und die Ärztekammer Berlin haben gemeinsam die Idee vom „Rezept für Bewegung“ aufgegriffen und zu einem Erfolg gebracht. In Hessen, Thüringen, Nordrhein-Westfalen, Berlin und Hamburg kann Bewegung bereits auf einem Rezept verordnet werden. Im Laufe des Jahres werden die übrigen Länder folgen.

Das „Rezept für Bewegung“ wird vom Arzt, speziell von Hausärzten, ausgestellt werden. Eine Studie der R. Berger Stiftung hat ergeben, dass in der Arztpraxis viele Menschen mit Beschwerden oder Krankheiten einer Therapie durch Bewegung bedürfen. Die Überzeugungskraft des Hausarztes ist gefordert: Er soll dem Patienten mit diesem Rezept Bewegung verordnen. Die Vereine wiederum müssen als Ergänzung im Wartezimmer ihre Angebote auslegen und bewerben.

Die Aktion „Rezept für Bewegung“ wird in einer gemeinsamen Kooperation von der Bundesärztekammer, der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP) und dem Deutschen Olympischen Sportbund organisiert und umgesetzt. Möglichst alle Landessportbünde sollen sich daran beteiligen. Die Vereine in den Landessportbünden des Deutschen Olympischen Sportbundes bieten hierzu Kurse an zur Vorbeugung bei Herz-Kreislaufkrankheiten, Muskel- und Knochenbeschwerden sowie Stoffwechselkrankheiten vom Übergewicht bis zur Zuckerkrankheit und zur Stressbewältigung. Diese Angebote ergänzen die bereits bestehenden Angebote der Vereine zum Konzept Sport pro Gesundheit.

Bewegung und körperliche Aktivität können aus ärztlicher Sicht in gleicher Weise wie ein Medikament eingesetzt werden. Bewegung ist bei vielen Krankheiten eine evidenz-basierte Maßnahme zur Therapie neben der bewährten Indikation der Prävention. Zahlreiche neuere Studien haben diesen evidenz-basierten Nachweis erbracht. Körperliche Aktivität ist nicht nur zur Prävention zahlreicher Krankheiten wirksam, sondern stellt einen wichtigen Teil der Behandlung bei Herz-Kreislauf-, Lungen- oder Stoffwechselkrankheiten (Zuckerkrankheit) sowie Knochenerkrankungen (Osteoporose) dar. Mittlerweile wird regelmäßige Bewegung und dosiertes körperliches Training auch bei Tumorleiden oder psychiatrischen Erkrankungen als wirksame Therapie eingesetzt.

Mit dem „Rezept für Bewegung“ werden körperliche Aktivität und Bewegung zum Teil einer Behandlung von Gesundheitsstörungen. Der Patient wiederum erfährt, dass körperliche Aktivität im Alltag oder in einer entsprechenden Übungs- und Trainingsgruppe einen gleichen Stellenwert hat wie - mitunter teure - Medikamente. Zugleich soll diese Aktion aber auch auf die Eigenverantwortung des Patienten für seine Gesundheit hinweisen. Er kann sich somit aktiv am Erhalt seiner Leistungsfähigkeit und Lebensqualität beteiligen und aktiv durch körperliche Aktivität zur Gesundung oder Gesunderhaltung beitragen.

Das Rezept für Bewegung ist ein neuer, aber wichtiger Ansatz, um die ungünstigen Entwicklungen des Lebensstils eines Großteils der Bevölkerung aufzuhalten oder nachhaltig zu verbessern: Senkung des Übergewichts, gesundes Essverhalten und Bewältigung des überschießenden bzw. negativen Stresses. Die Förderung regelmäßiger Bewegung stellt hierbei die zentrale Maßnahme dar.

PRESSEMITTEILUNG



In den USA hat dies zu einer großen weltweiten Bewegung geführt: "Exercise is Medicine" nennt sich die Kampagne der American Heart Association und der Amerikanischen Gesellschaft für Sportmedizin, an der sich die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin beteiligen wird. Der weltweite Auftakt dieses Aktionsbündnisses wird am 1. April in Lissabon gefeiert. Deutschland bewirbt sich um die Hauptzentrale für Europa.

Auskunft erteilt:

DGSP-Präsident Professor Dr. med. Herbert Löllgen

Bermesgasse 32
42897 Remscheid

Tel.: +49(0)2191-65354
Fax: +49(0)2191-610671

e-mail: herbert.loellgen@gmx.de und: loellgen@dgsp.de

(Frankfurt, 25. März 2011)

DGSP im Kurzportrait: Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren 9000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. 2012 feiert die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen. Dem Präsidium gehören an: als Präsident Professor Dr. Herbert Löllgen (Remscheid), als Vizepräsidenten Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main), Hubert Bakker (Bremen), Professor Dr. Klaus Völker (Münster), Professor Dr. Peter Bärtsch (Heidelberg), Professor Dr. Klaus-Michael Braumann, als Generalsekretär Professor Dr. Rüdiger Reer (beide Hamburg), als Präsidiumsbeauftragte Professor Dr. Aloys Berg (Freiburg), Professor Dr. Dr. Winfried Banzer (Frankfurt/M), Privatdozentin Dr. Ulrike Korsten-Reck (Freiburg) und als Ehrenpräsidenten Professor Dr. Dr. Wildor Hollmann (Köln) und Professor Dr. Hans-Hermann Dickhuth (Freiburg).