



## Mehr Bewegung auf Rezept in Arztpraxen

### DOSB, DEGAM und DGSP gemeinsam gegen Bewegungsmangel

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) sowie die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) werden zukünftig gemeinsam den akuten Bewegungsmangel in unserer Gesellschaft stärker thematisieren.

Ziel der Kooperation ist es, dafür zu sensibilisieren, wie wichtig Bewegung und Sport für die Gesundheit sind. „Wir freuen uns sehr, dass wir mit der DEGAM einen neuen Partner gefunden haben, der vollumfänglich hinter der Bedeutung von Sport und Bewegung für die Gesundheit steht und uns unterstützt, dies in die Ärzteschaft hinauszutragen“, sagt Andreas Silbersack, Vizepräsident Breitensport und Sportentwicklung des DOSB, der die neue Kooperation zwischen DOSB und DEGAM begrüßt.

Gemeinsam sehen die Kooperationspartner, dass es im Rahmen einer Präventionsberatung ein größeres Potenzial für das Rezept für Bewegung gibt. „Patientinnen und Patienten können so langfristig zu einem aktiveren Lebensstil motiviert werden, indem sie über den Nutzen von Sport und Bewegung für die Gesundheit aufgeklärt werden“, erklärt DEGAM-Präsident Prof. Martin Scherer. Dass Sport und Bewegung die „beste Medizin“ sind, ist unumstritten und zeigt sich noch deutlicher seit der Corona-Pandemie. DGSP-Präsident und DOSB-Olympiaarzt Prof. Dr. med. Bernd Wolfarth hält viel von diesem Ansatz: „Körperliche Aktivität als ‚Medikament‘ hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit, was zwischenzeitlich mit einer guten Studienlage für viele Bereiche der Medizin wissenschaftlich belegt wurde. Mit dem Rezept für Bewegung steht Ärzt\*innen ein alltagstaugliches Instrument zur Verfügung, medizinische Empfehlungen für Patient\*innen in ein tatsächliches Handeln zu überführen.“

Das Rezept für Bewegung wurde vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer und der DGSP entwickelt. Es beinhaltet vier Schwerpunkte: Herz-Kreislauf, Haltungs- und Bewegungssystem, allgemeines Gesundheitstraining sowie Stressbewältigung und Entspannung. Hinter dem Rezept für Bewegung steht eine große Zahl an vielfältigen, qualitativ hochwertigen Bewegungsangeboten in den mehr als 90.000 Sportvereinen in SPORTDEUTSCHLAND. Lokale Sportvereine, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind, eignen sich hierfür besonders. SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote richten sich an alle Altersklassen, beinhalten verbindliche Qualitätskriterien sowie qualifizierte Übungsleitungen.

<b>Kontakt DOSB</b> Deutscher Olympischer Sportbund e.V. Dr. Mischa Kläber Ressortleiter Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement Otto-Fleck-Schneise 12 60528 Frankfurt am Main Telefon +49 69 6700 440 E-Mail: <a href="mailto:klaeber@dosb.de">klaeber@dosb.de</a>	<b>Kontakt DEGAM</b> Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin Dr. Philipp Leson, Pressesprecher / stv. Geschäftsführer DEGAM-Bundesgeschäftsstelle, Schumannstraße 9 10117 Berlin Telefon: +49 30 20 966 98 14; E-Mail: <a href="mailto:leson@degam.de">leson@degam.de</a>	<b>Kontakt DGSP</b> Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. Daniel Schmidt Königswarterstraße 16 60316 Frankfurt am Main Telefon: +49 176 43347762 Telefax: +49 69 4071-859 E-Mail: <a href="mailto:presse@dgsp.de">presse@dgsp.de</a>
--	--	--

Hier finden Sie weitere Informationen zu [DOSB](#), [DEGAM](#) und [DGSP](#)