



**Landessportverband Schleswig-Holstein**

**REZEPT FÜR BEWEGUNG**

Torsten Burgschat  
Tel.: 0431/6486-240  
torsten.burgschat@lsv-sh.de

## **Rezept für Bewegung**

Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlichen Dank für Ihr Interesse an dem Projekt **Rezept für Bewegung**. Wir freuen uns, dass auch Sie sich an diesem Projekt, welches der Landessportverband Schleswig-Holstein in Zusammenarbeit mit der Ärztekammer und der Apothekerkammer Schleswig-Holstein, sowie mit Unterstützung des Sparkassen- und Giroverbandes für Schleswig-Holstein durchführt, beteiligen möchten.

Beigefügt erhalten Sie mehrere Informationen zum Projekt **Rezept für Bewegung**:

- Zur Kampagne **Rezept für Bewegung**,
- Zur online-Datenbank,
- Eine detaillierte Beschreibung für die Suche nach Angeboten in der online-Datenbank,

Weiterhin erhalten Sie die angeforderten Materialien wie Patientenflyer und Poster.

Bitte beachten Sie, dass der Zugang zu der online-Datenbank zwar jedem Interessierten offen steht, jedoch der Ausdruck eines **Rezepts für Bewegung** ausschließlich Ihnen als Arztpraxen Schleswig-Holsteins vorbehalten ist. Auch Ihre Angestellten können das **Rezept für Bewegung** ausstellen, das kann Ihnen Zeit ersparen und die Möglichkeit bleibt bestehen, ein wirklich individuell passendes Angebot für jeden Ihrer Patienten herauszusuchen. Auch die Apotheken in Schleswig-Holstein haben Zugang zu der online-Datenbank, jedoch die Möglichkeit eine **Empfehlung für Bewegung** auszudrucken, um sich von dem Rezeptcharakter Ihres Ausdrucks zu unterscheiden.

Wir freuen uns, dass Sie Ihren Patientinnen und Patienten bald eine schriftliche Empfehlung für einen körperlich aktiveren Lebensstil mit an die Hand geben können.

...


Seite 2

Als Ansprechpartner stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Torsten Burgschat, Projektleitung „Rezept für Bewegung“, Landessportverband Schleswig-Holstein, Telefon 0431/6486 240, Fax 0431/6486 292, E-Mail [torsten.burgschat@lsv-sh.de](mailto:torsten.burgschat@lsv-sh.de)

Thomas Niggemann, Geschäftsführer Vereins-,Verbandsentwicklung/Breitensport, Landessportverband Schleswig-Holstein, Telefon 0431/6486 167, Fax 0431/6486 292, E-Mail [thomas.niggemann@lsv-sh.de](mailto:thomas.niggemann@lsv-sh.de)

Mit freundlichen Grüßen

  
Thomas Niggemann  
Geschäftsführer



## Die Kampagne Rezept für Bewegung

Das **Rezept für Bewegung** wird seit August 2010 flächendeckend in Schleswig-Holstein von den drei Partnern Landessportverband Schleswig-Holstein, der Ärztekammer Schleswig-Holstein und dem Sparkassen- und Giroverband in Schleswig-Holstein umgesetzt. Im Frühjahr 2012 konnte die Apothekenkammer als ein weiterer Kooperationspartner für das **Projekt Rezept für Bewegung** gewonnen werden.

Die Grundidee für das **Rezept für Bewegung** beruht darauf, dass Sie und viele Ihrer Kolleginnen und Kollegen ihren Patientinnen und Patienten schon heute bei vielerlei Beschwerden Bewegung verschreiben würden, aber die notwendigen Instrumente und Informationen dazu fehlen. Der im Praxisalltag häufig mündlich formulierten Aufforderung „Sie sollten sich mehr bewegen“ wird mit dem **Rezept für Bewegung** schriftlich mehr Nachdruck verliehen.

Hierzu wurde eine Datenbank eingerichtet, die es ermöglicht, auf alle qualitätsgesicherten und gesundheitsorientierten Sportangebote der Vereine im Landessportverband zurückzugreifen. So ist es Ihnen und Ihren Kolleginnen und Kollegen schnell und problemlos möglich, das geeignete Sportangebot gemeinsam mit Ihren Patientinnen und Patienten zu ermitteln. Es ist eine einfache Möglichkeit ganz individuell, auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen Ihrer Patientin oder Ihres Patienten einzugehen und ihr/ihm beratend zur Seite zu stehen. Die gemeinsame Suche nach dem passenden Angebot kann Barrieren in der Umsetzung bereits im Vorfeld abbauen. Ihre Patientin bzw. Ihr Patient fühlt sich umsorgt und gut beraten. Mit einer schriftlichen ärztlichen Empfehlung kann die Befolgung und die Therapietreue nachweislich erhöht werden.

Um eine möglichst unkomplizierte Informationsweitergabe zu gewährleisten, kann das **Rezept für Bewegung** mit dem ausgewählten Sportangebot eines ortsnahen Vereins direkt ausgedruckt und somit Ihren Patientinnen und Patienten ausgehändigt werden. Diese erhalten somit eine Empfehlung mit den Kontaktdaten des Vereins, um sich zu informieren und anschließend an dem ausgewählten Angebot teilzunehmen. Der Weg in einen aktiven Lebensstil wird hierdurch unterstützt und gefördert.

Das **Rezept für Bewegung** hat vor allem symbolischen Charakter, um Ihre Patientinnen und Patienten zu mehr körperlicher Aktivität zu ermutigen. Das **Rezept für Bewegung** wird nicht wie ein „normales“ Rezept für ein Medikament von der Krankenkasse übernommen. Eine Bezuschussung für einige Sportangebote ist jedoch möglich. Dies gilt vor allem für Angebote in der online-Datenbank, die das „Sport pro Gesundheit“-Siegel tragen. In der Regel werden die Kosten zu 80% (maximal 75 Euro) von der jeweiligen Krankenkasse übernommen. Ihre Kundinnen und Kunden sollten sich im Einzelfall bei ihrer Krankenkasse erkundigen.



## Die online-Datenbank zum Rezept für Bewegung

Kernstück des Projektes ist eine Datenbank, in der die gesundheitsorientierten Sportangebote der schleswig-holsteinischen Sportvereine gesammelt sind. Die Angebote wurden vom Landessportverband Schleswig-Holstein geprüft (hinsichtlich der Qualität der Lizenzen sowie der Gesundheitsorientierung bzgl. der Ziele, Inhalte und Methoden) und in die Datenbank aufgenommen.

Die online-Datenbank enthält aktuell 823<sup>1</sup> qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungsangebote der Sportvereine in Schleswig-Holstein, wobei etwa 670 Angebote dem präventiven Bereich zugehörig und etwa 153 Angebote im Bereich der Rehabilitation gelistet sind.

- Präventionsangebote sind in diesem Fall beispielsweise „Nordic Walking“, „Funktionelle Wirbelsäulengymnastik“, „Morgengymnastik für Ältere“ oder „Motorikförderung für Kinder“.
- Unter Rehabilitationsangeboten werden beispielsweise „Sport in der Krebsnachsorge“, „Herzsport“ oder „Lungensport“ aufgezählt.

Circa 160 Angebote in der Datenbank haben das Siegel „Sport pro Gesundheit“, das Sie an dem entsprechenden Logo erkennen können. Die Datenbank wird fortlaufend erweitert, aktualisiert und gepflegt. Aktuell sind über 476 niedergelassene Ärztinnen und Ärzte aus Schleswig-Holstein und sechs Kliniken als Teilnehmer beim Landessportverband registriert und das Interesse wächst stetig weiter.

Mittels verschiedener Suchkriterien können Sie das passende Sport- und Bewegungsangebot für Ihre Patientinnen und Patienten finden und als schriftliche Empfehlung ausdrucken. Die Suche ist vor allem an der Postleitzahl sowie an dem Umkreis in Kilometern ausgerichtet. Dies gewährleistet, dass nur Angebote ausgegeben werden, die auch vom Patienten erreichbar sind. Eine weitere Eingrenzung kann durch die Auswahl einer oder mehrerer Kategorien (Herz-Kreislauf-System, Muskel-Skelett-System, Gesundheitsförderung für Ältere, Stressbewältigung und Entspannung oder Motorikförderung für Kinder) sowie durch die Auswahl von Schlagworten erfolgen. Bereits jetzt ist eine große Vielfalt an Sport- und Bewegungsangeboten vorhanden. Bitte beachten Sie, dass das Angebotspektrum möglicherweise in manchen Regionen geringer ausfallen kann.

Mit dieser Kampagne und der online-Datenbank erhalten ein einfaches Instrument zur Patientenbindung und auch langfristigen Gesundheitsförderung Ihrer Patientinnen und Patienten. Die Datenbank ist schnell und mühelos handhabbar und Sie können explizite und individuell passende Bewegungsempfehlungen für Ihre Patientinnen und Patienten ausstellen.

Bei Fragen zur Nutzung der Datenbank, wenden Sie sich gerne an:

Torsten Burgschat (Projektleitung)  
Landessportverband SH  
Tel.: 0431/6486-240  
torsten.burgschat@lsv-sh.de

---

<sup>1</sup>Stand der aktuellen Zahlen: Oktober 2013



## Los geht's: Die Suche nach gesundheitsorientierten Sportangeboten in der ‚Rezept für Bewegung‘-Datenbank

Folgende Schritte ermöglichen Ihnen eine individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Patienten abgestimmte Suche nach gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangeboten der Sportvereine in Schleswig-Holstein:

1. Rufen Sie die Seite [www.lsv-sh.de/rezept](http://www.lsv-sh.de/rezept) oder die Homepage des Landessportverbandes: [www.lsv-sh.de](http://www.lsv-sh.de) auf  
→ rechts unten ist ein direkter Link zur Seite  
  
(oder → Registerkarte „Sportthemen“ → „Sport und Gesundheit“ → „Rezept für Bewegung“)  
  
Speichern Sie sich diese Internetadresse direkt als Lesezeichen
2. Bitte klicken Sie auf „[Datenbankzugänge für Arztpraxen](#)“ in der Menü-Leiste rechts.
3. Anschließend den Benutzernamen und das Passwort eingeben.  
  
Benutzername: [medi](#), Passwort: [kus](#) (je nach Einstellung Ihres Rechners, ist die Eingabe von Benutzername und Passwort nur einmalig notwendig)
4. Sie gelangen nun zur Suchmaske.
  - 4.1. Hier haben Sie zunächst die Möglichkeit zwischen Sportangeboten aus dem [Bereich](#) „Prävention“ oder „Rehabilitation“ (hierunter fallen beispielsweise Herzsportgruppen, Diabetikersportgruppen u.ä.) zu wählen.
  - 4.2. Bitte geben Sie dann die [Postleitzahl](#) des Wohnortes Ihrer Patientin bzw. Ihres Patienten ein sowie die [maximale Entfernung](#), welche der Patient bzw. die Patientin zurücklegen kann bzw. möchte, um an dem Sportangebot teilzunehmen. (Die maximale Entfernung ist wichtig, damit nicht zu viele Sportangebote aufgerufen werden und der Ladevorgang zu viel Zeit benötigt. Es hat sich bewährt 5-10 Kilometer zu wählen.)
  - 4.3. Sie können Ihre Suche nun eingrenzen, indem Sie eine oder mehrere der [Kategorien](#) „Gesundheitsförderung für Ältere“, „Herz-Kreislauf-System“, „Koordination und Motorikförderung für Kinder und Jugendliche“, „Muskel-Skelett-System“ oder „Stressbewältigung und Entspannung“ auswählen (durch Anklicken der jeweiligen Kästchen setzen Sie ein Auswahlhäkchen).
  - 4.4. Eine weitere Eingrenzung ist möglich, wenn Sie auf die Bedürfnisse Ihrer Patientin bzw. Ihres Patienten abgestimmte [Schlagworte](#) auswählen. Die

...

Schlagworte sind alphabetisch angeordnet, sie ermöglichen z.B. die Suche nach bestimmten Inhalten (z.B. Ausdauer, Kraft, Koordination), Zielsetzungen (z.B. Gewichtsreduktion) oder Zielgruppen (z.B. Frauen, Männer, Senioren).

5. Klicken Sie nun auf „[Senden](#)“
6. Es erscheint eine Übersichtskarte in der alle Sportangebote abgebildet sind, die Ihren Suchkriterien entsprechen. Unter dieser Karte sind die Sportangebote, die auf Ihre ausgewählten Suchkriterien passen mit Angabe des betreffenden Sportvereines aufgelistet. Klicken Sie auf das rechts zu sehende Feld „[zur Erklärung](#)“ wenn Sie eine kurze Beschreibung des jeweiligen Sportangebotes einsehen möchten.
7. Von diesen Sportangeboten können Sie in Absprache mit Ihrer Patientin bzw. Ihrem Patienten maximal zwei auswählen. Bitte klicken Sie hierzu in die jeweiligen [Auswahl-Kästchen](#), in diese wird nun ein Häkchen gesetzt.
8. Klicken Sie auf „[Rezept drucken](#)“. Auf Ihrem Bildschirm erscheint nun das ‚Rezept für Bewegung‘ mit einem oder den beiden von Ihnen ausgewählten Sportangeboten und den zusätzlichen Informationen zur Kontaktaufnahme für den Patienten. Bitte ergänzen Sie [Name und Vorname](#) Ihrer Patientin bzw. Ihres Patienten in dem Rezeptausdruck, was das Rezept persönlicher gestaltet. Weitere Angaben sind nicht nötig (und auch nicht möglich).
9. Klicken Sie auf „[Rezept ausdrucken](#)“. Sie können das Rezept in Farbe oder in Schwarz-Weiß ausdrucken, bitte nehmen Sie hierzu die notwendigen Einstellungen vor.
10. Mit Ihrer Unterschrift und dem Stempel Ihrer Praxis bekommt das „Rezept“ einen verbindlichen Charakter.

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Umsetzung des „Rezeptes für Bewegung“ und viele interessierte Patienten.