

REZEPT FÜR BEWEGUNG

Individuelle Trainingsanleitung für Patienten

Der BNK (Bundesverband niedergelassener Kardiologen e.V.) hat nun – ebenso wie die Bundesärztekammer, die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und der Deutsche Olympische Sportbund – einen Rezeptvordruck zur individuellen Trainingsanleitung für Patienten erarbeitet.

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität kann die Häufigkeit von Erkrankungen und Sterblichkeit in einem erheblichen Umfang senken. Es ist durch zahlreiche Studien belegt, dass ein moderater Sport eine präventive und therapeutische Wirkung bei kardiovaskulären Erkrankungen, Diabetes mellitus sowie orthopädischen Erkrankungen unabhängig vom Alter des Patienten hat. Viele Menschen, insbesondere bereits erkrankte Patienten, sind verunsichert und wissen nicht, inwieweit sie sich körperlich belasten dürfen. Anderen fehlt es an Motivation, sich zu bewegen, da sie gewohnheitsmäßig ganztägig einer sitzenden Tätigkeit nachgehen.

Um eine Motivationssteigerung zu erzielen, wurde ein Konzept zur individuellen Trainingsempfehlung erstellt. Die Idee zum „Rezept für Bewegung“ entstand in den 1980er-Jahren in Deutschland. Die Europäische Gesellschaft für Sportmedizin

(EFSMA) startete 2013 in Athen ein großes Programm „Exercise prescription for your health“. Weltweit setzt sich immer mehr die Erfahrung durch, dass körperliche Aktivität wie ein Medikament eingesetzt werden kann und sollte. In der Tat entspricht körperliche Aktivität in vielen Aspekten einem Medikament. Am Anfang steht die Indikation, es folgt eine individuelle und krankheitsbezogene Dosierung und es besteht eine Dosis- Wirkungs-Beziehung. Dieses Rezept lehnte sich bewusst an das konventionelle Rezept (für Medikamente) an. Es ermöglicht dem Arzt, individuelle Trainingsempfehlungen zu „verordnen“.

Anwendung in der Praxis

Körperliche Aktivität kann die medikamentöse Behandlung nicht ersetzen, ist jedoch ein essenzieller Bestandteil der Therapie. Die Verordnung von Bewegung und körperlicher Aktivität mit einem „Rezept für Bewegung“ setzt sportmedizinische Basiskenntnisse voraus. Der Patient wird individuell beraten und über Prävention, Bewegung und körperliche Aktivität sowie den daraus resultierenden Nutzen für die Gesundheit informiert. Vor Abgabe des Rezeptes sollten Vorerkrankungen (Anamnese, Sportanamnese) erfragt und das bisherige Bewegungsniveau sowie ein bereits bestehendes körperliches Training besprochen werden. Mögliche Nebenwirkungen oder Komplikationen durch die geplanten Aktivitäten werden abgeschätzt. Gesunde, aber auch Patienten mit Herzkrankheiten erhalten eine


konkrete Anleitung für ihr eigenes Training am Ergometer oder zum Walken/Joggen, beschrieben nach Intensität, Art, Dauer und Umfang. Zum Ausdauertraining gehören viele Varianten wie Walking, Nordic Walking, Schwimmen oder Laufen, Radfahren, Crosstrainer. Ergänzend ist ein regelmäßiges Kraft-/Muskeltraining sinnvoll.

Eine schrittweise Steigerung der körperlichen Aktivität hat das Ziel, ein moderates Training an fünf Tagen pro Woche über 30 Min. oder an drei Tagen pro Woche ein intensives Training über 20–45 Min. zu erreichen. Eine Überprüfung der körperlichen Aktivität und Anpassung der Rezeptempfehlung sollte nach etwa sechs bis zwölf Wochen erfolgen. Eine spezielle Abrechnung ist nicht möglich. Einige Krankenkassen übernehmen einen größeren Teil der Kosten für eine (sport)ärztliche Vorsorgeuntersuchung und die dazugehörige Beratung.

- Dr. Susanne Berrisch-Rahmel, Sprecherin der AG Sport und Prävention des BNK

berrisch-rahmel@cardio-centrum.com
www.bnk.de

Rezept für Bewegung



BNK
Bundesverband
Niedergelassener
Kardiologen

Patientendaten Arztstempel

Trainingsziel:

____ x / Woche, je ____ Min.

Empfohlene Trainingsart:

Gehen Laufen Walking Nordic Walking Radfahren
 Gymnastik Schwimmen Kraftübungen _____ _____

Trainingspuls: Aufwärmen: 5 Min. | „Abkühlen“: 5 Min.

Fahrrad-Ergometertraining:

Trainingspuls ____ Min.
 Obere Pulsgrenze ____ Min.

Geh-, Lauftraining oder Crosstrainer:

Trainingspuls ____ Min.
 Obere Pulsgrenze ____ Min.

Belastungsintensität: leicht moderat _____

Nächster Kontrolltermin zur Belastungsuntersuchung: _____

www.bnk.de