



### Pressestelle

Telefon 040/ 20 22 99 200

Fax 040/ 20 22 99 400

presse@aekhh.de

### Rezept für Bewegung soll motivieren

## Bewegung ist die beste Medizin

Die Zeiten, wo der Mensch ständig in Bewegung war – auf der Jagd oder weil er vor Feinden flüchten musste – sind lange vorbei. Der moderne Mensch sitzt am Rechner oder vor dem Fernseher. Bau und Funktion des Körpers entsprechen jedoch immer noch der Urzeit und verlangen nach Bewegung – vor allem jetzt nach der langen Winterpause.

Um ihre Patientinnen und Patienten besser zu sportlicher Aktivität motivieren zu können, erhalten Ärztinnen und Ärzte das „**Rezept für Bewegung**“, das vom Hamburger Sportbund (HSB) und der Ärztekammer Hamburg angeboten und von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz und dem Hamburger Sportärztebund unterstützt wird.

Ein guter Startschuss für Patienten ist zum Beispiel die Teilnahme an den **Gesundheitssportwochen** des Verbandes für Turnen und Freizeit vom **6. April bis 25. Mai 2014** mit speziellen Sportangeboten zu Sonderkonditionen ([www.gesundheitssport-hamburg.de](http://www.gesundheitssport-hamburg.de)).

Auf dem Rezept für Bewegung können Ärzte z. B. Trainingsschwerpunkte definieren und wichtige Hinweise für Übungsleiter vermerken. Passende Sportangebote, die einige Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme auch bezuschussen, finden sich in der Gesundheitssportbroschüre und auf der Homepage [www.gesundheitssport-hamburg.de](http://www.gesundheitssport-hamburg.de). Die dort aufgeführten Kurse der Vereine erfüllen strenge Richtlinien und sind mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des DOSB oder dem Zertifikat „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turner-Bunds ausgezeichnet.

Das Rezept für Bewegung ist eine bundesweite Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter: [www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de).

### Rückfragen der Medien:

Pressestelle des Hamburger Sportbundes / Thomas Michael;  
Tel.: 040/ 41908-290, E-Mail: [t.michael@hamburger-sportbund.de](mailto:t.michael@hamburger-sportbund.de)

Pressestelle der Ärztekammer Hamburg / Nicola Timpe,  
Tel.: 040/ 2022 99-200, E-Mail: [presse@aekhh.de](mailto:presse@aekhh.de)