

Bewegung auf Rezept

Sehr geehrte Frau Doktorin, sehr geehrter Herr Doktor,

Sie sind Ansprechperson für Gesundheitsfragen und haben großen Einfluss auf die Menschen in Ihrer Gemeinde.

Laut Studien bewegen sich 75% der Österreicher:innen zu wenig bis gar nicht. Deswegen haben wir nun **Bewegung auf Rezept** entwickelt.

Bewegung auf Rezept ist eine Initiative der SPES Zukunftsakademie. Im Zuge des Projektes „Aktiv bewegt“ möchten wir die Bürger:innen zu mehr Bewegung im Alltag anregen: Schulweg, Arbeitsweg, Einkaufen, der Weg zum Arzt, ... alle diese alltäglichen Wege sind neben den Sportangeboten vor Ort eine gute Gelegenheit regelmäßig mehr in Bewegung zu kommen.

Das **Rezept für Bewegung** ist eine Möglichkeit, um Ihre Patientinnen und Patienten zu regelmäßiger Bewegung zu motivieren und Ihre ärztliche Präventionsempfehlung umzusetzen. In der Beilage senden wir Ihnen ein Rezept für Erwachsene und eines für Kinder mit, die Sie gerne verwenden können, um Ihre Bewegungs-Empfehlungen auch in schriftlicher Form zu vermitteln.

Bei Ideen und Anregungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen

Mag.^a Elisabeth Frommel, Mag.^a Birgit Appelt, SPES Zukunftsakademie, T. 07582/82123-992, office@spes.co.at

Im Anhang und unten im Brief finden Sie **die Rezepte für Kinder und Erwachsene** und einige Poster mit den **Bewegungsempfehlungen des Fonds Gesundes Österreich** für die verschiedenen Altersgruppen.

Auf der Homepage des Fonds Gesundes Österreich können Sie Plakate und interessante Materialien kostenfrei bestellen bzw. downloaden
<https://fgoe.org/contact/broschuerenbestellung>

Vorname, Name der/des Versicherten

Vorname, Name der/des Mitversicherten

geb. am

Datum

Bewegung auf REZEPT - KINDER

Bewegung tut gut.
Bewegung macht dich stark.
Bewegung macht glücklich.
Bewegung macht dich schlau.

Darum bewege dich jeden Tag.

Vorname, Name der/des Versicherten

geb. am

Datum

Bewegung auf REZEPT

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates verhindern, das Immunsystem stärken und zur Entspannung beitragen. Bewegung hebt die Stimmung und tut gut.

Daher empfehle ich Ihnen regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag einzuplanen.

Empfehlung zur Bewegung

Überlege dir welche alltäglichen Wege du auch gut zu Fuß oder mit dem Rad (ab dem Radführerschein) meistern kannst und welche Bewegung du gerne machen möchtest.

- Gehe jeden Tag Schritte, bzw. Minuten. (Schrittzähler?)
- Gehe zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad zur Schule, zum Freund, zur Freundin, zum Einkaufen.
- Nehme lieber die Stiege als den Lift.
- Überlege dir einen Sport, den du machen möchtest. _____
- Was kannst du am Wochenende für extra Bewegung einbauen? _____
- Welche Ideen hast du noch? _____

Empfehlung zur Bewegung

Überlegen Sie sich welche alltäglichen Wege Sie gut zu Fuß oder mit dem Rad meistern und welche Bewegung Sie täglich einbauen können.

- Gehen Sie jeden Tag Schritte, bzw. Minuten. (Schrittzähler?)
- Gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit, wenn es zu weit ist, steigen Sie eine Station früher aus, oder parken Ihr Auto weiter entfernt.
- Nehmen Sie lieber die Stiege als den Lift.
- Machen Sie nach dem Abendessen einen Spaziergang.
- Planen Sie am Wochenende einen längeren Spaziergang oder eine gemütliche Radtour.
- _____

Unterschrift und Stempel der Ärztin /des Arztes

Unterschrift und Stempel der Ärztin /des Arztes

Bewegungsempfehlungen KINDER 3 – 6 JAHRE



Bewegung soll Freude machen.

Verschiedene Arten von Bewegung machen

Kinder sollen nicht zu lange sitzen und sich zwischendurch immer wieder bewegen.

Bewegungsempfehlungen KINDER UND JUGENDLICHE 6 – 18 JAHRE



Bewegung soll Freude machen.

An drei Tagen in der Woche Bewegung machen, die die Muskeln kräftigt und die Knochen stärkt.

Verschiedene Arten von Bewegung machen.

Nicht zu lange sitzen und sich zwischendurch immer wieder bewegen.

Bewegungsempfehlungen ERWACHSENE



Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt:
Während der Bewegung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt:
Während der Bewegung kann man nur mehr ein paar Worte sagen.

Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:
Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

Sie können aber auch Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung zusammenrechnen. Als Faustregel dabei gilt, dass 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung gleich viel zählen wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung. Rechnen Sie also die Dauer der Bewegung mit höherer Anstrengung mal 2.

Bewegungsempfehlungen ERWACHSENE AB 65 JAHREN



Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt:
Man kann während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt:
Man kann während der Bewegung nur mehr ein paar Worte sagen.

Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:
Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

Machen Sie möglichst viele unterschiedliche Arten von Bewegung und trainieren Sie auch Gleichgewicht und Beweglichkeit.
Sie können aber auch Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung zusammenrechnen. Als Faustregel dabei gilt, dass 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung gleich viel zählen wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung. Rechnen Sie also die Dauer der Bewegung mit höherer Anstrengung mal 2.