



# FITNESSTEST:

UNSERE LEISTUNG  
FÜR IHRE  
GESUNDHEIT.



## Sind Sie fit für den Alltag?

Die deutschen Mannschaften sind fit für die Olympischen und Paralympischen Spiele London 2012. Jenseits dieser Höchstleistungen ist Bewegung für jeden wichtig, denn sie hält fit und macht gesund. Testen Sie sich: Sind Sie fit für den Alltag? Beantworten Sie dazu einfach die Fragen auf den folgenden Seiten und finden Sie es heraus. Wenn Sie eine Behinderung oder chronische Erkrankung haben, erleichtert Ihnen die Beantwortung von Frage 11 die Suche nach einem passenden Rehasportangebot.

1. Treiben Sie mindestens einmal pro Woche Sport? .....  Ja  Nein
2. Sind Sie im Durchschnitt mehr als 2,5 Stunden in der Woche im Freien aktiv, z. B. mit Spaziergehen, Walken oder Gartenarbeit? .....  Ja  Nein
3. Legen Sie Ihren Arbeitsweg hauptsächlich mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurück? .....  Ja  Nein
4. Sind Sie überwiegend körperlich aktiv während Ihrer Arbeitszeit? .....  Ja  Nein
5. Benutzen Sie häufiger die Treppen als den Fahrstuhl? .....  Ja  Nein
6. Können Sie das erste Stockwerk in einem Treppenhaus bewältigen, ohne leicht außer Atem zu sein? .....  Ja  Nein
7. Können Sie die Straße während der Grünphase ohne Schwierigkeiten überqueren? .....  Ja  Nein
8. Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen im Alltag Zeit für Entspannung bleibt? .....  Ja  Nein
9. Sind Sie beschwerdefrei im Rücken und in den Gelenken? .....  Ja  Nein
10. Erfreuten Sie sich in den letzten drei Jahren guter Gesundheit und hatten keine Krankheiten, die Sie in Ihrer Lebensqualität dauerhaft eingeschränkt haben? .....  Ja  Nein
11. Wenn Sie eine Behinderung oder chronische Erkrankung haben, welchem Bereich ist diese zuzuordnen?  
 Orthopädie     Innere Medizin     Sensorik     Neurologie     Geistige Behinderung  
 Psychiatrie     Keine Behinderung/chronische Erkrankung

### Auswertung:

Wenn Sie fünf Fragen oder mehr mit „Ja“ beantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich ausreichend aktiv! Herzlichen Glückwunsch! Weiter so! Wenn Sie weniger als fünf Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, empfehlen wir Ihnen, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Bitte suchen Sie dazu Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf. Sie bzw. er wird Ihre aktuelle Gesundheitssituation überprüfen und Sie kompetent hinsichtlich eines Präventions- oder Rehasportangebotes beraten, z. B. in einem Sportverein.

# NUR WER SO VIEL WEISS, KENNT DIE RICHTIGEN TIPPS!

Wir informieren  
Sie gern zu  
Gesundheits-  
sportangeboten  
in Ihrer Nähe.



### Impressum:



Herausgeber:  
ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände  
Jägerstr. 49/50  
10117 Berlin  
www.abda.de

Apotheken-Stempel



UNSERE LEISTUNG  
FÜR IHRE  
GESUNDHEIT.



# Apotheken pro Gesundheitssport

Bei den Olympischen und Paralympischen Spielen begeistern junge Leistungssportlerinnen und Leistungssportler. Aber Sport und Bewegung sind nicht nur für Topfitte, junge Menschen möglich. Bewegung ist in jedem Alter effektiv, denn sie hält fit und macht gesund. Das Beste ist: Körperliche Aktivität ist kostenlos, hat – richtig eingesetzt – positive Wirkungen und macht, vor allem zusammen mit Gleichgesinnten, viel Spaß.

Körperliche Aktivität nutzt jedem Menschen. Auch wer bereits erkrankt ist oder eine Behinderung hat, kann von ihr profitieren. Schon geringe körperliche Aktivitäten, wie Spaziergehen, haben einen gesundheitlichen Nutzen. Der Königsweg, um gesund zu bleiben oder zu werden, ist Gesundheitssport unter fachlicher Anleitung in einem Verein. Die Krankenkassen können die Kosten für Gesundheitssportangebote übernehmen. Einzelheiten sollten Interessenten vorab bei ihrer Krankenkasse erfragen.

## Die Apotheken: informiert, engagiert und vernetzt

Warum engagieren sich die Apotheken im Bereich Gesundheitssport? Dafür gibt es drei überzeugende Gründe. Erstens kennen Apothekerinnen und Apotheker ihre Patienten. Sie sind bei Gesundheitsfragen oft die ersten Ansprechpartner und können individuell beraten. Zweitens sind Apotheker exzellent vernetzt und kennen die lokalen Angebote im Bereich Gesundheitssport. Auch hier zeigt sich, wie wertvoll die Beratung des Apothekers und der Apothekerin ist. Drittens engagieren sich die Apotheken bereits seit Jahren für den Sport von Menschen mit Behinderung.

„Schuster, bleib bei deinem Leisten“ – das Sprichwort hat einen wahren Kern. Apotheker sind Experten für Medikamente, Prävention, aber nicht für Sport und Bewegung. Doch die ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände konnte kompetente Kooperationspartner gewinnen: den Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB) und den Deutschen Behindertensportverband e.V. (DBS). Den Nutzen haben die Patienten: Die Apothekerinnen und Apotheker können ihnen maßgeschneiderte lokale Gesundheitssportkurse aus dem umfangreichen Angebot der Sportvereine des DOSB (Präventionssport) und des DBS (Rehasport) empfehlen.

Mehr zu Gesundheitssport erfahren Sie in dieser Broschüre – inklusive Fitnesscheck „Sind Sie fit für den Alltag?“

# Präventionssport: Angebote des Deutschen Olympischen Sportbunds e.V. (DOSB)

Regelmäßige Bewegung hält fit und steigert das Wohlbefinden, kann Risikofaktoren verringern und Krankheiten vorbeugen. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, welches gesundheitsorientierte Sportangebote auszeichnet, wurde vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt. Auch die Siegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB des Deutschen Turner-Bundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimm-Verbandes gehören zur Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT.

Sie finden in den Vereinen Angebote mit folgenden Schwerpunkten:

- Herz-Kreislauf-System
- Muskel-Skelett-System
- Entspannung und Stressbewältigung
- Allgemeiner Präventionssport



Quelle: © LSB NRW  
Andrea Bowinkelmann

Die Krankenkassen können die Angebote bezuschussen. Erfragen Sie Einzelheiten vorab bei Ihrer Krankenkasse!

## Zielgruppengerechte Angebote und kleine Gruppen

Die Kurse richten sich in Inhalt, Aufbau und Beanspruchung gezielt an bestimmte Gruppen. Auch das Geschlecht und die sportlichen Vorerfahrungen der Teilnehmenden werden berücksichtigt. Die Gruppengröße ist auf maximal 15 Teilnehmende begrenzt. Alle Kurse werden einmal in der Woche angeboten.

## Qualifizierte Leitung und Qualitätskontrolle

Die Kurse werden von speziell ausgebildeten Übungsleiter/-innen geleitet. Sie verfügen über die DOSB-Lizenz „Sport in der Prävention“ oder eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Qualifizierung und bilden sich regelmäßig fort. Der DOSB bietet ausschließlich qualitativ hochwertige Angebote an. Daher unterliegen die mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierten Programme systematischen Maßnahmen zur Qualitätssicherung und -verbesserung.

## Vorab Gesundheitscheck

Alle Teilnehmenden werden vor Kursbeginn zu ihrem gesundheitlichen Status befragt. Über 35-Jährigen wird eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung empfohlen. Die Übungsleiter/-innen stehen auch während der Kursstunden für Fragen bereit.

Angebote im Präventionssport und weitere Informationen unter

[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)



## Rehasport: Angebote des Deutschen Behindertensportverbandes e.V. (DBS)

Bewegung, Spiel und Sport haben einen festen Platz im Prozess der Rehabilitation (Wiederherstellung der Gesundheit). Rehabilitationssport (Rehasport) ist eine ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf den Körper, die Psyche und die sozialen Kontakte aus. Besonders positiv ist körperliche Aktivität in festen Gruppen wie bei den Rehasportangeboten des DBS. Die Gruppendynamik und die qualifizierte Betreuung verbessern die Erfolge der Rehabilitation. Aber das Wichtigste ist: Bewegung, Spiel und Sport machen Spaß!

## Für Menschen mit Behinderung

Rehasport eignet sich für Menschen mit Behinderung, für Menschen, die als Folge einer Erkrankung von Behinderung bedroht sind und für chronisch Kranke. Durch Rehasport werden sie auf Dauer in die Gesellschaft und das Arbeitsleben eingegliedert, Rehasport ist Hilfe zur Selbsthilfe. Weitere Ziele sind die Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität. Die Stärkung des Selbstbewusstseins, insbesondere von behinderten oder von Behinderung bedrohten Frauen und Mädchen, kann ebenfalls Bestandteil des Rehasports sein.

## Sportarten

Die Angebote des DBS sind vielfältig und werden bundesweit angeboten. Rehasportarten sind

- Gymnastik
- Bewegungsspiele in Gruppen
- Leichtathletik
- Schwimmen

## Kleine Gruppen

Die Angebote im Rehasport sind indikationsspezifisch und zielgruppenorientiert. Daran orientiert sich auch die Größe der Gruppe (7 bis 20 Personen). Rehasportangebote sind Dauerangebote, im Gegensatz zu den Kursangeboten.

## Qualifizierte Leitung

Die anerkannten und zertifizierten Rehasportgruppen in den Vereinen der Landesverbände des DBS werden von qualifizierten Übungsleitern/-innen B Rehabilitationssport geleitet. Ärztinnen und Ärzte beraten diese Gruppen ebenfalls und stehen den Übungsleitern/-innen zur Seite. In Herzgruppen sind während der Übungsveranstaltungen immer Ärztinnen oder Ärzte anwesend.

## Krankenkassen übernehmen Kosten

Rehasport kann ärztlich verordnet werden. Diese Verordnung belastet nicht das Budget der Ärztin oder des Arztes. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die pauschale Vergütung in einer als Leistungserbringer anerkannten Gruppe. Interessierte klären Einzelheiten am besten vorab bei ihrer Krankenkasse.

Angebote im Rehasport und weitere Informationen unter

[www.rehasport-in-deutschland.de](http://www.rehasport-in-deutschland.de)



Quelle: DBS-Akademie