



Mainz, den 07.04.2026

Pressemitteilung 04/26

Rezept für Bewegung in Rheinland-Pfalz - jetzt auch für Kinder und Jugendliche

Langes Sitzen prägt immer mehr unseren Alltag. Dadurch erreichen viele Erwachsene und zunehmend auch viele Kinder nicht die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für eine körperliche Mindestaktivitätszeit – mit negativen Folgen für die Gesundheit. Was lässt sich dagegen tun?

Ärzte können das „Rezept für Bewegung“ verschreiben. Damit geben sie Patientinnen und Patienten den vielleicht nötigen Startimpuls, um ein aktives und gesundes Leben zu führen. Neben dem bereits existierenden Erwachsenen-Rezept gibt es dieses Rezept nun auch speziell für Kinder und Jugendliche.

Das Rezept für Bewegung richtet sich an alle Patientinnen und Patienten, die sich zu wenig bewegen und die keine akuten Erkrankungen oder besonderen gesundheitlichen Vorbelastungen haben. Es dient als präventive Maßnahme zur Förderung der körperlichen Aktivität. Darüber hinaus kann es einem weiteren Problem entgegenwirken, von dem nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche betroffen sind: Einsamkeit und soziale Isolation. Sport in Gemeinschaft schafft Zugehörigkeit und neue Freundschaften – und kann so ein wirksames Gegenmittel gegen Vereinzelung sein.

Das Rezept für Bewegung als Initiative von DOSB und Bundesärztekammer wird in Rheinland-Pfalz vom Landessportbundes, der Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG) und der Landesärztekammer aufgegriffen und vorangetrieben. Unterstützt wird das Rezept für Bewegung für Kinder darüber hinaus vom Land Rheinland-Pfalz und der Initiative Land in Bewegung. Pünktlich zum „Tag der Gesundheit“ fällt nun der Startschuss für die Aktion in Rheinland-Pfalz: Rezeptblöcke sind ab sofort beim Landessportbund bestellbar.

„Die Folgen von Bewegungsmangel zeigen sich oft erst im fortgeschrittenen Alter. Daher kann man in jungen Jahren mit viel Sport und Bewegung für ein gesundes Alter vorsorgen“, sagt der Präsident der Landesärztekammer, Dr. Günther Matheis. Die WHO empfiehlt Erwachsenen wöchentlich mindestens 150

1

Rückfragen? Interviewwünsche?

Michaela Kabon

Tel. 06131-28822-34

E-Mail kabon@laek-rlp.de

Christopher Schäfer

Tel. 06131-28822-36

E-Mail schaefer@laek-rlp.de

Diesen Text finden Sie im Internet unter www.laek-rlp.de

Folgen Sie uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#)



bis 300 Minuten moderate Aktivität oder 75 bis 150 Minuten intensive Ausdaueraktivität. Zusätzlich sollten an mindestens zwei Tagen muskelkräftigende Übungen für alle Hauptmuskelgruppen erfolgen. Für Kinder/Jugendliche gelten im Schnitt 60 Minuten tägliche Bewegung.

„Ein aktiver Lebensstil mit regelmäßigem Sport fördert Ausdauer, Muskelkraft und mentale Gesundheit, reduziert das Risiko für Zivilisationskrankheiten und stärkt das Wohlbefinden. Besonders in jungen Jahren können Kinder- und Jugendliche schon früh an einen aktiven Lebensstil gewöhnt werden“, sagt Rudolf Storck, Präsident des Landessportbundes.

Wer seinen Nachwuchs zu mehr Bewegung motivieren will, tut dies am besten durch das eigene positive Vorbild: „Es empfiehlt sich, mit gutem Beispiel voranzugehen, sich selbst sportlich zu betätigen oder einen gemeinsamen Sport zu finden. Wenn die Familie zusammen aktiv ist, erleben Kinder Spaß an der Bewegung und nehmen diese Erfahrung ins spätere Leben mit“, sagt die Vorsitzende der LZG, Prof. Dr. Ursula Rieke. Das Rezept für Bewegung könne dabei den ersten Anstoß geben.

So funktioniert es

Mit dem Rezept spricht der Arzt eine Empfehlung an den Patienten/die Patientin aus. Das Rezept enthält darüber hinaus einen Hinweis auf die digitale Bewegungslandkarte des Deutschen Olympischen Sportbunds, die Sportangebote in der Nähe aufzeigt.

Das Ausstellen des Rezepts für Bewegung ist eine freiwillige ärztliche Leistung, die nicht über Krankenkassen abgerechnet werden kann. Die Kosten für Vereinsmitgliedschaften und Sportkurse trägt der Patient selbst. Einige Krankenkassen bezuschussen Sportkurse. Kinder und Jugendliche können sich über das sogenannte Bildungspaket des Bundes finanziell bei der Mitgliedschaft in einem Sportverein unterstützen lassen.

Material

Die Verwendung des Rezepts für Bewegung ist kostenfrei. Der Rezeptblock ist bestellbar beim Landessportbund Rheinland-Pfalz unter [Rezept für Bewegung | Landessportbund Rheinland-Pfalz](#). Zudem steht das Rezept dort auch als Download bereit.

Rückfragen? Interviewwünsche?

Michaela Kabon

Tel. 06131-28822-34

E-Mail kabon@laek-rlp.de

Christopher Schäfer

Tel. 06131-28822-36

E-Mail schaefer@laek-rlp.de

Diesen Text finden Sie im Internet unter www.laek-rlp.de

Folgen Sie uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#)



Zur Initiative

Bereits 2011 wurde die bundesweite Initiative „Rezept für Bewegung“ gemeinsam vom Deutschen Olympischen Sportbund, der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention ins Leben gerufen - und wird seitdem erfolgreich in 14 Landessportbünden umgesetzt und durch weitere Ärzteverbände wie den Hausärztinnen- und Hausärzteverband, der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin, dem Verband der Betriebs- und Werksärzte und dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzten unterstützt. Seit Kurzem gibt es das Rezept für Bewegung auch für Kinder- und Jugendliche.

Foto: (v) Rudolf Storck (Präsident des Landessportbundes), Prof. Dr. Ursula Rieke (Vorsitzende der LZG) und Dr. Günther Matheis (Präsident der Landesärztekammer) geben den Startschuss für die gemeinsame Aktion „Rezept für Bewegung“. (Foto: Christopher Schäfer)

Rückfragen? Interviewwünsche?

Michaela Kabon

Tel. 06131-28822-34

E-Mail kabon@laek-rlp.de

Christopher Schäfer

Tel. 06131-28822-36

E-Mail schaefer@laek-rlp.de

Diesen Text finden Sie im Internet unter www.laek-rlp.de

Folgen Sie uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#)