



## **GESUNDHEIT und ein starkes IMMUNSYSTEM haben einen NAMEN REHASPORT DEUTSCHLAND e.V. (RSD)**



### **Stärkung des Immunsystems auf Rezept mit Hilfe der Krankenkasse**

**Reha-Sport** kommt nicht nur für jene in Frage, deren körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweichen wird und daher ihre Teilnahme am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist oder wenn eine Beeinträchtigung zu erwarten ist, sondern auch für Menschen, die **besonders im Rahmen der Corona-Pandemie** unter mögliche Risikogruppen fallen.

Neben den Krankheitsbildern **Schlaganfall, Diabetes, Bluthochdruck, Asthma, Adipositas (Übergewicht) oder Rheuma**, kann Rehasport auch bei **Bewegungsmangel, Verspannungen, Stress oder Depressionen** verordnet werden.

Wilhelm Bloch von der Deutschen Sporthochschule Köln hebt das Muskeltraining hervor und sagt: "Ein trainierender Muskel mobilisiert Botenstoffe, sogenannte Myokine. Diese stimulieren im Muskel zusätzliche Abwehrkräfte und aktivieren so das ganze Abwehrsystem des Körpers. Körpereigene Fresszellen vermehren sich und werden zudem sechs Mal aktiver. Sie vernichten Viren und Bakterien."  
„Mit Sport sorgen wir dafür, dass die Muskeln und das umliegende Gewebe Stoffe freisetzen, die im Körper positive Wirkungen hervorrufen.“ und spricht deshalb von einer "körpereigenen Apotheke"

### **Wie kann ich mein Immunsystem mit Hilfe meiner Krankenkasse stärken?**

-> Der Arzt empfiehlt den Rehasport und verordnet diesen auf einem vorgegebenen Formular (Muster 56, Antrag auf Kostenübernahme durch die Krankenkasse)

-> Der Versicherte schickt das ausgefüllte und von ihm unterschriebene Formular an seine Krankenkasse und erhält dieses genehmigt zurück.

-> Vor Beginn ist ein Termin zu einem Anamnese- und Beratungsgespräch zu vereinbaren, bei dem je nach Beschwerdebild dann auch die Zuordnung zu einer entsprechenden Gymnastikgruppe erfolgt.

**Der Rehasport in der "Fitness Lounge"** ist durch den Rehasport Deutschland e.V. lizenziert und wird durch alle gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Es handelt sich dabei ausschließlich um gymnastische Übungen in Gruppen, in der Regel a 45min. Mit seiner Unterschrift bestätigt der Versicherte jeweils die ordnungsgemäße Teilnahme am Gruppensport. **Individual- oder Gerätetraining sind ausdrücklich ausgeschlossen.**

#### **Beratung und Anmeldung zu unseren Rehasport - und Hotline-Zeiten:**

Montag:	09.00 - 12.00 Uhr	
Dienstag:	09.00 - 10.00 Uhr	15.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch:	17.00 - 19.00 Uhr	
Donnerstag:	09.00 - 12.00 Uhr	15.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	09.00 - 11.00 Uhr	13.00 - 16.00 Uhr