

2
3

4 **Bewegung nach Krebs kann Rückfallrisiko um**
5 **bis zu 67% senken**

6

7 ***Krebsspezialist bekräftigt vorliegende wissenschaftliche Erkenntnisse aus 15-***
8 ***jähriger Forschungsarbeit: Patienten können ihre Prognose nach einer***
9 ***Krebserkrankung selbst positiv beeinflussen.***

10

11 Endlich gibt es für Patienten einen einfach zu verstehenden Weg, nach einer Krebstherapie
12 selbst etwas zu tun, um den Heilungsprozess zu unterstützen: durch ein eigenes, in den
13 Alltag integrierbares Bewegungsprogramm.

14

15 „Internationale Langzeitstudien haben gezeigt, dass körperliche Aktivitäten das Risiko von
16 Krebsrückfällen bis zu 67% senken kann“, so Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann,
17 Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie, Onkologie und Sozialmedizin.

18

19 Die Erkenntnisse seiner eigenen 20 Jahre andauernden Forschungsarbeit hat er bereits auf
20 zahlreichen nationalen und internationalen Fachkongressen präsentiert und möchte diese
21 nun auch der breiten Öffentlichkeit, und speziell den betroffenen Krebspatienten, zugänglich
22 machen. Aus seiner Sicht haben sich die Möglichkeiten in der Krebsnachbehandlung sowie
23 die Rahmenbedingungen für Prävention in den letzten 10 Jahren grundlegend verbessert.

24

25 Dazu veröffentlicht Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann auf einem eigens eingerichteten
26 YouTube-Kanal ein erstes Video, in dem er seine wissenschaftlich evaluierten Hintergründe,
27 vor allem für Patienten, kurz und verständlich erläutert.

28

29 **Hintergrund**

30

31 Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann hat sich schon seit seinem Studium an den
32 Universitäten in Regensburg, Würzburg und der Mayo Clinic in Rochester, MN, USA intensiv
33 mit dem Thema Krebsentstehung und Krebsprävention auseinandergesetzt und in eigenen
34 Projekten die Auswirkungen von Bewegung auf den menschlichen Körper erforscht.

35 Als Chefarzt an der Asklepios Fachklinik für Onkologie, Anschlussrehabilitation und
36 Rehabilitation in Triberg/Schwarzwald integriert Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann
37 eigene wissenschaftliche Erkenntnisse zusammen mit denen internationaler
38 Forschergruppen in ein eigenständiges Therapie- und Bewegungskonzept. Es baut auf der
39 Kern-Erkenntnis auf, dass durch ein regelmäßiges Bewegungsprogramm eine Aussicht für
40 Patienten besteht, das Krebsrückfallrisiko signifikant zu senken. Dabei gilt der Grundsatz:
41 „Etwas Bewegung senkt das Krebsrückfallrisiko etwas und etwas mehr Bewegung senkt das
42 Krebsrückfallrisiko auch mehr. Eine Anleitung zu einem solchen Bewegungsprogramm
43 erhalten Patienten während eines Aufenthaltes in der Klinik.
44

45 2.458 Zeichen incl. Leerzeichen 307 Wörter

46

47 **Pressekontakt:**

48

49 RITTWEGER und TEAM Werbeagentur GmbH

50 Schleusinger Straße 33

51 98527 Suhl / Thüringen

52 Deutschland

53 Beatrix Luther

54 Telefon +49 (0) 3681.8033.17

55 Telefax +49 (0) 3681.8033.22

56 beatrix-luther@rittweger-team.de

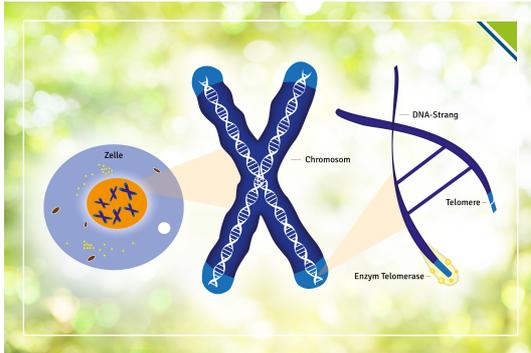
Bildmaterial:



Pressebild1_Bewegung-nach-Krebs-Widmann.jpg:

Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann erläutert auf YouTube, wodurch bei Bewegung nach Krebs das Rückfallrisiko gesenkt werden kann

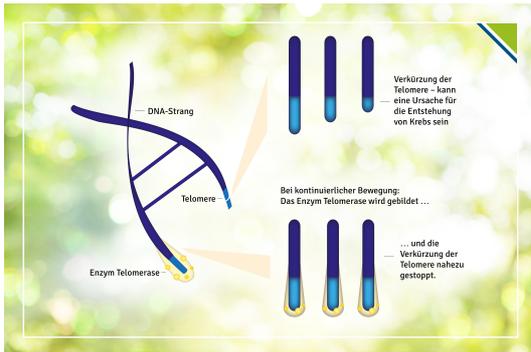
(© Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann)



Pressebild2_Bewegung-nach-Krebs-Koerperzelle.jpg:

Mit zunehmendem Alter nimmt die Reparaturfähigkeit des Körpers durch Verkürzung der Telomer-Endstücke der DNA ab. Der Körper wird für Erkrankungen wie Krebs angreifbarer.

(© Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann)



Pressebild3_Bewegung-nach-Krebs-Telomerase.jpg:

Durch kontinuierliche Bewegungseinheiten im Alltag wird das Enzym Telomerase gebildet, das die Verkürzung der Telomer-Endstücke in den DNA nahezu stoppt.

(© Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann)