

2
3

4 **Mit einem bestimmten Maß an wöchentlicher Bewegung**
5 **können Krebspatienten selbst ihre Prognose positiv**
6 **beeinflussen**

7

8 ***Anerkannter Krebspezialist bestätigt: Wer sich regelmäßig bewegt, darf auf***
9 ***eine deutliche Absenkung des Rückfallrisikos hoffen.***

10

11 Die positive Wirkung von Bewegung wird durch die Ergebnisse internationaler
12 Langzeitstudien weiter getoppt: Regelmäßiger Sport verbessert nicht nur Fitness, Herz-
13 Kreislauf-Funktion sowie Abwehrkräfte, sondern kann auch das Risiko von Krebsrückfällen
14 um bis zu 67% senken.

15

16 „Damit haben Patienten heute einen Teil des Erfolges nach einer Krebstherapie zur
17 Verringerung des Rückfallrisikos selbst in der Hand – wobei vor allem die Dosis der
18 Bewegung entscheidend ist“, so Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann, Facharzt für Innere
19 Medizin, Hämatologie, Onkologie und Sozialmedizin.

20

21 Nach aktuellen Empfehlungen der Wissenschaft, unter anderem der
22 Weltgesundheitsorganisation WHO, sind 150 Minuten mäßige Bewegung pro Woche
23 notwendig, um den krebsrisiko-senkenden Effekt anregen zu können. Das entspricht etwa 15
24 MET-h pro Woche. MET-h bezeichnet dabei die Maßeinheit für die Intensität von körperlicher
25 Aktivität in einer Stunde, wodurch verschiedene Bewegungsarten messbar und vergleichbar
26 werden – auch „Metabolisches Äquivalent“ genannt.

27

28 „Etwas Bewegung senkt das Krebsrückfallrisiko etwas und etwas mehr Bewegung senkt
29 auch das Rückfallrisiko etwas mehr“, fasst Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann seine
30 eigenen Erkenntnisse aus 20 Jahren andauernder Forschungsarbeit zusammen. Der
31 Krebspezialist empfiehlt daher ein wöchentliches Bewegungsmaß, das über die
32 allgemeinen Empfehlungen hinaus geht: nämlich 25 MET-h pro Woche.

33

34 Darauf basierend hat Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann für Patienten ein
35 Bewegungskonzept entwickelt, welches er auf einem eigens eingerichteten YouTube-Kanal
36 einfach und verständlich erklärt und die Wirkungsweise des „Metabolischen Äquivalents“
37 (MET) in diesem Zusammenhang in einem erst neu erschienen Videobeitrag näher erläutert.

38

39 **Hintergrund**

40

41 Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann hat sich schon seit seinem Studium an den
42 Universitäten in Regensburg, Würzburg und der Mayo Clinic in Rochester, MN, USA intensiv
43 mit dem Thema Krebsentstehung und Krebsprävention auseinandergesetzt und in eigenen
44 Projekten die Auswirkungen von Bewegung auf den menschlichen Körper erforscht.
45 Als Chefarzt an der Asklepios Fachklinik für Onkologie, Anschlussrehabilitation und
46 Rehabilitation in Triberg/Schwarzwald integriert Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann
47 eigene wissenschaftliche Erkenntnisse zusammen mit denen internationaler
48 Forschergruppen in ein eigenständiges Therapie- und Bewegungskonzept. Es baut auf der
49 Kern-Erkenntnis auf, dass durch ein regelmäßiges Bewegungsprogramm eine Aussicht für
50 Patienten besteht, das Krebsrückfallrisiko signifikant zu senken. Eine individuelle Anleitung
51 zu einem solchen Bewegungsprogramm erhalten Patienten während eines Aufenthaltes in
52 der Klinik.

53

54 2.937 Zeichen incl. Leerzeichen 370 Wörter

55

56 **Pressekontakt:**

57

58 RITTWEGER und TEAM Werbeagentur GmbH

59 Schleusinger Straße 33

60 98527 Suhl / Thüringen

61 Deutschland

62 Beatrix Luther

63 Telefon +49 (0) 3681.8033.17

64 Telefax +49 (0) 3681.8033.22

65 beatrix-luther@rittweger-team.de

Videos



Metabolisches Äquivalent (MET) und Bewegung nach Krebs

Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann erläutert auf dem eigenen YouTube-Kanal das „Metabolische Äquivalent“ (MET) im Zusammenhang mit dem Konzept „Bewegung nach Krebs“.

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

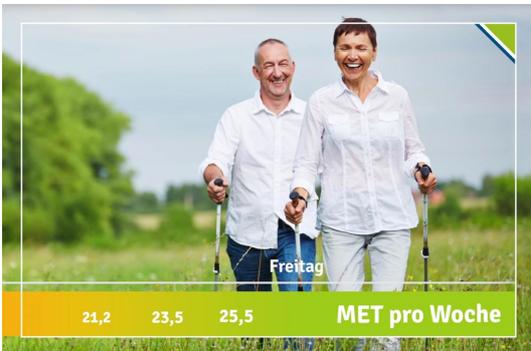


Prinzip Bewegung nach Krebs einfach erklärt

Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann erklärt das Prinzip und die Wirkungsweise zum Konzept Bewegung nach Krebs. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass durch eine systematische Bewegung das Rückfallrisiko um bis zu 67% gesenkt werden kann.

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

Bildmaterial:



Pressebild5_Bewegung-nach-Krebs-MET-h-Woche.jpg:

Ziel des Konzeptes „Bewegung nach Krebs“ ist es, 25 MET-h/Woche pro Woche zu erreichen, um Patienten einen günstigen Effekt auf die Prognose ihrer Krebserkrankung zu erzielen.

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