

# Ängste mindern und so die Immunkräfte stärken

*Die Heidelberger Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr fordert zu einer entspannteren Kommunikation über Covid-19 auf*

RL/ sal. Fast täglich Sondersendungen, Zeitungen kennen fast nur ein Thema: Wir alle werden seit Wochen überflutet mit Meldungen über die Ausbreitung des Virus und erleben einschneidende Maßnahmen im Alltag. „Alles fixiert sich auf den Virus – und er bekommt ein riesiges Gewicht. Das erzeugt große Ängste, bei manchen Menschen auch Panik. Wir brauchen mehr angstmindernde Kommunikation“, erklärt Dr. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK).

Es sei sehr verständlich, dass Menschen sich Sorgen machen wegen der Ausbreitung des Virus, Angst um ihre Gesundheit und die von nahestehenden Menschen haben, Angst, weil ihnen Einkünfte wegfallen usw. „Gefährlich wird Angst, wenn sie länger andauert und zur chronischen Belastung wird. Dann beginnt genau der Teil des Immunsystems seine Aktivität herunterzufahren, der uns vor einer Ansteckung schützt. Die Psycho-Neuroimmunologie hat dies in unzähligen Studien zeigen können“, so Prof. Christian Schubert von

der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck.

Angst wächst, wenn Menschen das Gefühl haben; dass sie dem Infektionsgeschehen hilflos ausgesetzt sind, ohne es beeinflussen zu können. Dazu trägt nach Ansicht der GfBK auch das vorherrschende Narrativ bei: Wir können nichts tun gegen das Virus, solange wir keine Impfung und keine Medikamente zur Behandlung haben. „Wir sind nicht ohnmächtig einem gefährlichen Virus ausgeliefert. Menschen können etwas tun, für ihr seelisches Befinden, ihre Abwehrkräfte“, unterstreicht Dr. Irmey. Der

Kontakt zu und der Austausch mit anderen Menschen sei wichtig. Gerade bei körperlicher Distanz sei es notwendig, ein Gefühl der Verbundenheit zu stärken.

„Nehmen Sie sich Auszeiten vom Virus, eher mehr als weniger! Schalten Sie das Smartphone aus, entdecken Sie das Medien-Intervallfasten. Tun Sie Dinge, die Ihnen guttun und die Sie beruhigen“, erläutert Irmey weiter. Auch wenn immer noch sehr viel unklar ist bei Covid-19: Ob jemand sich ansteckt und wie stark

die Symptome der Erkrankung sind, hat stark mit der gesundheitlichen Konstitution jedes Einzelnen zu tun. In etwa 80 Prozent der Fälle entwickeln mit Sars-CoV-2 Infizierte allenfalls geringe Symptome. Die körpereigenen Abwehrkräfte bewältigen die Infektion.

„Die vielfältigen Möglichkeiten, die jeder Mensch hat, die Immunkräfte zu stärken, sollten wir stärker in den Blick nehmen. In der komplementären Krebstherapie haben wir langjährige Erfahrung mit wirksamen immunstärkenden Maßnahmen“, so Dr. Irmey. Ausgewogene, gesunde Ernährung, genügend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft und am besten im Wald, eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung bis hin zu antioxidativen Naturheilmitteln. Wichtig sei dies – neben Maßnahmen wie Abstand, Hygiene usw. – besonders für Menschen mit Krebserkrankungen. Sie sind gefährdet, weil ihr Immunsystem z. B. durch belastende Chemo- und Strahlentherapien geschwächt ist.

Abweichende Meinungen und kritische Bewertungen zu Covid-19 und die Maßnahmen zu ihrer Eindämmung laufen zurzeit Gefahr, als Fake News ver-

urteilt werden. Dabei sei vieles ungeklärt: Wir wissen weder, wie viele Menschen sich infiziert haben, noch welche Faktoren genau die Ausbreitung des Virus fördern oder hemmen. Welche Rolle spielen die aktuelle Luftverschmutzung der Umwelt und die Feinstaubbelastung? Warum wurden viele Menschen, die mit Infizierten oder Kranken in engem Kontakt leben, nicht angesteckt und andere doch? heißt es in der Presseerklärung. Warum wird in der Forschung der Funktion des individuellen Immunsystems nicht mehr Aufmerksamkeit geschenkt als nur der Abwehr des Virus?

Deshalb braucht es einen verantwortlichen Umgang mit scheinbaren Wahrheiten und eine offene Diskussion. „Isolation kann für einen definierten Zeitraum und unter gewissen Umständen eine sinnvolle Maßnahme sein; sie darf nicht zum Dauerzustand werden. Gesundheit kann sowohl gesellschaftlich wie auch biologisch nur durch Gemeinschaft entstehen“, sagt Dr. Irmey.

① **Info:** Die GfBK gibt auf ihrer Webseite [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de) Hinweise zur Stärkung der Abwehrkräfte.

