BiologischeKrebsabwehr e.V.

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Zentrale Beratungsstelle

Voßstrasse 3
69115 Heidelberg
Telefon (06221) 13 80 20
Telefax (06221) 13 80 220

www.biokrebs.de
presse@biokrebs.de

PRESSEINFORMATION

Angst mindern, Immunkräfte stärken

Heidelberg, 29.04.2020

Alles fixiert sich auf den Virus. Das fördert Angst und dauernde Angst schwächt das Immunsystem. Dabei ist eine gute Immunkraft ein wirksamer Schutz.

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 in unserem 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“ sagt Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Es ist 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 dann, 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 Psychoneuroimmunologie hat dies in unzähligen Studien zeigen können“, so Univ.-Prof. Christian Schubert von der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck in einem Interview mit der Tiroler Tageszeitung.

Mit der Angst gesünder umgehen

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 hilflos und ohnmächtig einem gefährlichen Virus ausgeliefert. Menschen können etwas tun, für ihr seelisches Befinden, ihre Abwehrkräfte“, so Dr. Irmey. Der Kontakt zu und der Austausch mit anderen Menschen ist hier wichtig. Gerade bei körperlicher Distanz ist 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“, so Irmey weiter.

Fortsetzung...

Presseinformation

Das Immunsystem stärken

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“, sagt 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. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. gibt auf Ihrer Webseite zahlreiche Hinweise zur individuellen Stärkung der Abwehrkräfte:
https://www.biokrebs.de/schwerpunktthema/maerz-2020

Wichtig ist dies – neben den anderen 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.

Vieles ist ungeklärt

Abweichende Meinungen und kritische Bewertungen zu COVID-19 und die Maßnahmen zu ihrer Eindämmung laufen zurzeit Gefahr als Fake-News verurteilt werden. Dabei ist 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 Feinstaubbelastung für den Verlauf der Krankheitsbilder? Warum werden und wurden viele der Menschen, die mit Infizierten oder Kranken in engem Kontakt leben, nicht angesteckt und andere doch? Warum wird in der Forschung der Funktion des individuellen Immunsystems nicht mehr Aufmerksamkeit geschenkt als nur der Abwehr des Virus? Was schützt jüngere Menschen, die ganz selten Krankheitssymptome entwickeln? Warum werden die negativen Auswirkungen langanhaltender und chronischer Angst auf unser Immunsystem nicht mehr beachtet, die durch viele Medien mit geschürt wird? Deshalb braucht es einen verantwortlichen Umgang mit scheinbaren Wahrheiten und eine wirklich offene Diskussion über die Krise. „Isolation kann für einen definierten Zeitraum zeitweilig und unter gewissen Umständen eine sinnvolle und lebenserhaltende Maßnahme sein - sie darf nicht zum Dauerzustand werden. Gesundheit kann sowohl gesellschaftlich wie auch biologisch nur durch Gemeinschaft entstehen“, sagt Dr. med. Irmey.

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK)
Rainer Lange, Pressereferent
Tel.: 06221 - 433-2108
presse@biokrebs.de

Fortsetzung...

Presseinformation

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der seit 38 Jahren Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten unterstützt. Mit über 16.000 Mitgliedern, Förderern und Spendern ist sie die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Medizin gegen Krebs im deutschsprachigen Raum.

Die GfBK setzt sich ein für eine individuelle, menschliche Krebstherapie, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Die Gesellschaft berät kostenfrei und unabhängig über bewährte biologische Therapieverfahren. Die Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden finanziert. Die GfBK hat die Selbstverpflichtungserklärung (SVE) der Initiative Transparente Zivilgesellschaft (ITZ) unterzeichnet. Damit leistet die GfBK einen Beitrag zur Stärkung einer Kultur der Transparenz im gemeinnützigen Sektor.