

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer der GfBK,

"Unser größter Feind ist nicht der Virus. Unsere größten Feinde sind Angst, Gerüchte und Stigma (Ausgrenzung); was wir brauchen sind Fakten, Vernunft und Solidarität", ließ zu Recht Ende vergangener Woche einer der führenden Vertreter der WHO verlauten. Leider müssen wir im Umgang mit dem Corona-Virus tagtäglich das Gegenteil registrieren. Es werden in zu vielen Medien und in der Allgemeinheit Ängste geschürt und Ängste verstärkt, die faktisch überhaupt nicht dem Ausmaß der bedrohlichen Lage entsprechen. Ich empfinde es als wesentlich schlimmer, dass im Jahre 2020 immer noch tagtäglich 15.000 Kinder einen Hungertod zu erleiden haben, weil die Menschheit es nicht schafft, ihre Ressourcen auf der Erde gerechter zu verteilen.

Absage Patienteninformationstag 07.03.2020 München

Die GfBK hat sich schweren Herzens dennoch auf den klaren Rat der Klinik für Naturheilverfahren und des Gesundheitsamtes München entschieden, ihren Patienteninformationstag am kommenden Samstag, den 7.3., abzusagen. Wir hoffen sehr, die Veranstaltung, die unsere Münchner GfBK-Beratungsstelle in Kooperation mit dem Krankenhaus Harlaching mit viel Engagement und Herzblut vorbereitet hat und bei der wir schon knapp 100 Voranmeldungen hatten, im Laufe des Herbstes zu realisieren und werden Sie rechtzeitig darüber informieren.

Wir bedauern sehr, dass die Teilnehmer*innen nicht zu den geplanten Vorträgen kommen können. Eine der Referentinnen, Dr. med. Annette Jänsch gab unserer Gesellschaft vor kurzem für unsere Mitgliederzeitschrift *momentum-gesund leben bei Krebs* ein [Interview](#) zu „Fasten und vegane Ernährung – nützlich während der Chemotherapie“. Auch ein kurzes [Video](#) mit Frau Dr. Jänsch können wir Ihnen hier anbieten.

IBKM Fortbildung wird stattfinden

Die [Fortbildung IBKM](#) für Ärzte, Apotheker, Psychologen und Heilpraktiker vom 13. bis 15. März 2020 im NH-Hotel Heidelberg wird nach heutigem Stand der Entwicklung der Infektionssituation mit dem Corona-Virus in Deutschland planmäßig stattfinden. Es sind auch noch Plätze frei für die Anmeldung.

Stärken Sie Ihre Immunkräfte in der Influenzasaison

Im Zusammenhang mit Ihrer Krebserkrankung führen Sie möglicherweise schon zahlreiche Maßnahmen der Immunstärkung durch, die Sie natürlich fortsetzen sollten und die durchaus ausreichend sein können. Nutzen Sie bitte Informationsquellen, denen Sie vertrauen können und die nicht Unsicherheit und Angst verbreiten.

Im Folgenden möchten meine liebe Kollegin Dr. Nicole Weis und ich Ihnen einige Anregungen zur Immunstärkung geben, die selbstverständlich individuell abzuwägen und im Zweifel mit Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin zu besprechen sind:

- Am wichtigsten erscheint uns eine ausreichende [Vitamin-D-Versorgung](#)
- Ingwer als gekochtes [Ingwerwasser](#) oder unterwegs ein kleines Stück Ingwer in den Mund legen – bitte Vorsicht bei Magenempfindlichkeit
- Holunder- und/oder Johannisbeerdirektsäfte mit naturtrübem Apfelsaft mischen und ein gesundes Maß täglich trinken
- [Ölzehen](#) mit Kokosöl zur Schleimhautstabilisierung
- Zistrose (z.B. als Cystus 052® von Pandalis), vorbeugend am besten in Form von Lutschtabletten
- Propolis im Honig (z.B. im Hercules-Honig der Allgäuer Wanderimkerei) oder als Rachenspray (z.B. von Bergland) – nicht bei Allergikern
- Holunder als Spray (z.B. Viridian Elderberry Throat Spray)
- Individuelle [Auswahl von Vitalpilzen](#)

Selbstverständlich treffen Sie eine persönliche Auswahl und brauchen nicht alle Maßnahmen gleichzeitig durchzuführen!

Zwei sehr sinnvolle Maßnahmen bezüglich jeglicher Grippewelle sind regelmäßiges und gründliches Händewaschen (mindestens 20 Sekunden lang) sowie im Krankheitsfall oder bei Abwehrschwäche das Vermeiden größerer Menschenansammlungen.

Gehen Sie viel und oft an die frische Luft am besten in den Wald spazieren und atmen Sie bewusst tief durch. Zusätzlich unterstützen eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, ausreichend Schlaf sowie Wechselgüsse nach Pfarrer Kneipp das Immunsystem.

Eine aktuelle Risikobewertung bezüglich des Corona-Virus finden Sie auf der [Webseite des Robert-Koch-Instituts](#) zusammengefasst.

Resilienz und Dankbarkeit

Tun Sie bitte Ihr Bestes mit positiven Impulsen sich nicht der allgemeinen Angst- und Panikmache anzuschließen und dankbar dafür zu sein, wie viele Dinge in Ihrem Leben trotz aller Herausforderungen und Probleme funktionieren und gut laufen. Mit Angst und Panik wird das Immunsystem unnötig geschwächt.

Die [Heilmeditation](#) unserer beratenden Ärztin Dr. Petra Barron kann eine gute Unterstützung dabei sein.

In ihrem Artikel [Resilienz stärken – neue Lösungen finden](#) gibt Claudia Reinicke mehrere praktische Tipps mit Techniken zur Steigerung der Selbstwirksamkeit, akuten Ängsten und Sorgen zu begegnen. Auch in ihrem [Video](#) anlässlich unseres Kongresses geht sie auf dieses Thema ein.

Der Ihnen allen gut bekannte und beliebte Ebo Rau hat einen [Flyer](#) mit Heilimpuls-Gedanken herausgegeben, den wir hier gerne teilen. Die Impulse verweisen auf unsere gemeinsamen, zahlreichen [Benefizprodukte](#) in Form der immerwährenden Kalendarien und Meditations-CDs, die Sie nicht nur in Bezug auf eine Krebserkrankung unterstützen können.

Die Fastenaktion der evangelischen Kirchen lautet in diesem Jahr „[Zuversicht! Sieben Wochen ohne Pessimismus](#)“. Sich diesem Motto des Pessimismusfastens anschließen, mitmachen und schauen, wie jede*r von uns Zuversicht in sein Leben integrieren kann, ist eine gute Möglichkeit, mit dem Ängsten vor dem Corona-Virus konstruktiv umzugehen. Eine zuversichtliche Haltung kann uns immer wieder in Ruhe und Gelassenheit bringen.

Herzliche gesundheitsfördernde Grüße

Ihr

Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK)

Voßstr. 3, 69115 Heidelberg, Tel.: 06221 - 138020
<https://www.biokrebs.de/>, information@biokrebs.de

[Spenden via PayPal](#)

Folgen Sie uns [auf Twitter](#) und [auf Facebook](#)

Möchten Sie unseren Newsletter weiterempfehlen, [dann klicken Sie bitte hier.](#)