



Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer der GfBK,

nach wie vor ist unser Alltag in vielen Bereichen eine große Herausforderung und vielfältig geprägt von Druck, Unsicherheit und Angst. Diese Aspekte werden sich bei allem Optimismus auch nicht schnell ändern. Lassen Sie uns dennoch hoffen, dass in Politik und Medizin 2022 bessere Entscheidungen gefällt werden als in diesem Jahr.

Die GfBK wird auf jeden Fall als kompetente und verlässliche Anlaufstelle im kommenden Jahr für Sie da sein. 2022 darf die GfBK stolz auf 40 Jahre ihres erfolgreichen Wirkens zurückblicken als eine empathische Organisation, die menschlich, ganzheitlich und unabhängig Ratsuchenden bei Krebserkrankungen zur Seite steht. Wie wir diese 40 Jahre würdigen wollen, darüber werden wir Sie auch hier bald informieren.

Artikel über heilsame Berührung in momentum-gesund leben bei Krebs 4/2021

Berühren und Berührtwerden - Berührung ist eine Sinneserfahrung, die viele von uns in den vergangenen anderthalb Jahren schmerzlich vermisst haben. Körperliche Berührung gehört zu unserem Menschsein und ist eine unverzichtbare Basis für unser soziales Miteinander. Aus Berührung gewinnen wir Lebenskraft und Vertrauen. Berührung vermittelt Geborgenheit und Zuversicht. Berührung kann uns für Räume unseres Körpers und unserer Seele öffnen, die wir noch wenig erfahren haben. [Lesen Sie hier weiter](#) in meinen Leitgedanken aus *momentum-gesund leben bei Krebs 4/2021*.

Wie kann professionelle heilsame Berührung Menschen mit einer Krebserkrankung helfen? Bruno Müller-Oerlinghausen und Gabriele Mariell Kiebgis beschreiben die Krebserkrankung als ein Leiden an Körper, Leib und Seele. Viele Patienten und Patientinnen leiden nicht nur unter Schmerzen, sondern klagen über Unruhe, Angst und eine anhaltende Müdigkeit (engl. chronic fatigue). Von Patientinnen und Patienten hören sie immer wieder, dass selbst Familienmitglieder eine seltsame körperliche Distanz zum Kranken aufbauen, Berührungen in Form von Zärtlichkeiten werden reduziert. Wo können psychologische Begleitung und heilsame Berührung einen sinnvollen Platz in einem integralen Behandlungskonzept finden? [Lesen Sie hier weiter](#).

Auf Augenhöhe mit den Ärzt*innen

Für Krebskranke sind Ärztinnen und Ärzte primäre Ansprechpartner. Es ist essenziell, der Behandlerin oder dem Behandler Vertrauen entgegen zu bringen. Das ist nicht nur in Coronazeiten schwierig, sondern schon seit vielen Jahren. [In diesem Video](#) über wichtige Tipps zum Umgang mit Ärzt*innen, das [Bettina Flossmann](#) auf ihrem YouTube-Kanal eingestellt hat, sehen Sie eine Gesprächsrunde mit 9 Menschen, die eines gemeinsam haben: eine Krebsdiagnose! Sie alle sind ganz unterschiedliche Heilungswege gegangen und jede*r von ihnen hat natürlich vielfältige Erfahrungen im Umgang mit Ärzt*innen gemacht. Einige Teilnehmerinnen der Gesprächsrunde kennen Sie aus unseren Artikeln und Videos: [Gabriele Ruys](#), [Miriam Reichel](#), [Marijana Brdar](#).

Der Stern leuchtet

Unseren Weihnachtstext für das Jahr 2021 haben wir wie jedes Jahr mit der Briefpost an alle unsere Mitglieder, Freundeskreis-Mitglieder und Spender geschickt. Wer keinen Brief erhalten hat, kann das PDF [Der Stern leuchtet](#) hier downloaden. Auf der zweiten Seite informieren wir über unserer Arbeit.

Bitte unterstützen Sie die GfBK

Sie dürfen unseren Weihnachtstext gerne weiterleiten. Überhaupt möchten wir Sie bitten, Informationen über die [Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.](#) weiterzugeben. Wir wissen von vielen ratsuchenden Menschen, dass sie unsere Telefonnummer von Freunden, Bekannten oder Mitpatient*innen erhalten haben. Oft kennen diese Anrufer unsere Arbeit noch nicht, sie haben einfach gehört, dass andere gute Erfahrungen mit uns machen durften. Hier ist immer noch der Kontakt von Mensch zu Mensch die Grundlage für Vertrauen und Zuversicht. Vielen Patient*innen und Angehörigen, aber auch Therapeut*innen konnten wir mit unserer Beratung in diesem Jahr helfen. Wir haben uns über viele mündliche und schriftliche Rückmeldungen gefreut, die wir [auf unserer Homepage](#) sammeln.

Auch im kommenden Jubiläumsjahr möchten wir mit der Qualität weiterarbeiten, die wir in den vergangenen Jahrzehnten erarbeitet haben und die für Krebspatient*innen in Not so hilfreich ist. Hierzu brauchen wir das, was wir selbst am liebsten geben: Unterstützung! Bitte bedenken Sie uns mit einer Spende. Ihre Spenden werden dringend benötigt, um all das Informationsmaterial zu erstellen, kurzfristige Termine für ärztliche Beratung zu ermöglichen und für alle Hilfesuchenden verlässlich erreichbar zu bleiben. Auch in Zukunft möchten wir Patient*innen und Ärzt*innen in einem fruchtbaren Dialog zusammenführen und den Weg zu einer menschlicheren Krebsmedizin mitgestalten. [Mit Ihrer zusätzlichen Spende zu Weihnachten](#) sichern Sie unsere unabhängige Arbeit.

Ökologischer Fußabdruck

Wenn wir die Natur und Umwelt nicht besser achten und mit ihr schonender wie auch rücksichtsvoller umgehen, wird unser aller Leben bald wesentlich mehr bedroht sein als gegenwärtig. Auf der Internetseite zum Ökologischen Fußabdruck von [Brot für die Welt](#) können Sie Ihren Fußabdruck abschätzen, den Sie als konsumierender Mensch in der Welt mit all ihren Annehmlichkeiten hinterlassen. Zudem erhalten Sie einfache Tipps, wie Sie Ihren Fußabdruck verringern und so einen Beitrag zur Gerechtigkeit auf dieser einen Welt und zum Schutz der Erde leisten können.

Frieden

Die als Anhang angefügte kurze Geschichte zu den [Hexen von Salem](#) möchte ich Ihnen besonders ans Herz legen. Vielleicht mögen Sie sie auch unterm Weihnachtsbaum oder bei anderer Gelegenheit vorlesen.

Ein guter Tipp am Schluss

Vielleicht geht es Ihnen wie mir. Die ständigen, sich alle paar Minuten wiederholenden monotonen Ansagen in Supermärkten, Kaufhäusern, öffentlichen Verkehrsmitteln, Läden mit dem Aufruf: Tragen Sie eine Maske, halten Sie Abstand usw..., gehen mir arg auf den Geist. Bei diesen Durchsagen visualisiere ich Oropax in meinen Ohren und schalte in Gedanken auf folgende Sätze mit anderer Perspektive um: Heute mag ich freundlich zu mir und allen meinen Mitmenschen sein. Daran ändert auch die Maske nichts. Ich lächle mir und anderen zu. Ich bin dankbar, wenn es mir gut geht, ich mir etwas leisten kann und eine große Auswahl für meinen Einkauf habe...

Sie können diese Sätze nach Belieben für sich personalisieren und modifizieren, solange sie mit Wohlwollen formuliert sind 😊

Von Herzen wünsche ich Ihnen besinnliche, friedvolle und fröhliche Weihnachtstage und einen möglichst entspannten Übergang in ein gesundes und erfülltes Neues Jahr 2022. Mögen Sie trotz aller Herausforderungen der Zeit mit Mut, Gelassenheit, Optimismus und Zuversicht das kommende Jahr beginnen.

Ihr

Dr. med. György Irmey

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

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

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

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

[Hier können Sie sich von unserem Newsletter abmelden.](#)