



Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer der GfBK,

wenn in dieser besonders herausfordernden Zeit meine Stimmung manchmal tief im Keller ist, bauen mich Beiträge wie die folgenden im Netz sehr auf. Da ist mir bewusst, dass lebendige Kultur und Musik im Miteinander unverzichtbarer Teil unseres Lebens sind und unschätzbare Werte weitertragen. Zum [Flash-mob](#) mit drei berührenden Liedern am Place d'Odeon in Paris am 18. März 2021. Und es gibt noch ein wunderbares [deutsches Pendant](#) aus der deutschen Hauptstadt dazu. In diesem Sinne bitte ich Sie, auch meine einleitenden Gedanken der kommenden Ausgabe unserer Mitgliederzeitschrift zu verstehen.

Leitgedanken *momentum-gesund leben bei Krebs 2/2021*

Durch das fortdauernde und für viele unter uns zermürbende Krisengeschehen bekommt das Thema Eigenaktivität und Selbstbestimmung, dem wir in der kommenden Ausgabe von *momentum-gesund leben bei Krebs* Raum geben wollen, eine besondere Brisanz. Die beiden Worte sind für mich Kernbegriffe im Umgang mit Belastungen und schweren Situationen im Leben. Stress, Angst, soziale Isolation und Vereinsamung, familiäre Konfliktzuspitzungen und existentielle Belastungen schwächen wissenschaftlich belegt unsere Immunfunktionen und andere Organsysteme. Körperliche Inaktivität und einseitige Ernährung kann schon innerhalb kurzer Zeit Grundlage sein für zahlreiche Regulationsstörungen. Ein zu lange währendes chronisches Gefühl von Angst, Aussichtslosigkeit oder Resignation ist definitiv nicht heilungsfördernd.

Selbstbestimmt soll und darf dabei nicht bedeuten rücksichtslos, selbstsüchtig zu handeln oder sich über andere zu stellen – hier haben wir es wie bei manchen Herausforderungen in unserem Lebensalltag mit einer Gratwanderung zu tun. Eigenaktiv kann und soll nicht bedeuten, in blinden Aktionismus zu verfallen, dem jegliche Selbstreflexion fehlt. Hier können Sie den [Leitgedanken](#) weiterlesen.

Freiheit fällt nicht vom Himmel

Vor wenigen Tagen wurde ein zum Nachdenken anregender 90-minütiger Dokumentarfilm [Freiheit fällt nicht vom Himmel](#) kostenfrei online gestellt, an dem auch Vortragende und Förderer unserer Gesellschaft wie Gerald Hüther und Steffen Lohrer mit besonderen Beiträgen mitwirken. Es kommen auch weitere bekannte Persönlichkeiten wie Eugen Drewermann, der Mönch Tenzin Peljor, Franz Ruppert u.a. zu Wort. Der Film von Victoria Knobloch betrachtet die geistige, psychoanalytische und kognitive Ebene der momentanen Geschehnisse. Er macht die unterschwelligsten, unbewussten Annahmen, Befürchtungen, Ängste und Konzepte sichtbar, auf denen sowohl das System des entfesselten Kapitalismus als auch die Corona Problematik basieren kann und zeigt neue Wege auf, wie wir uns davon befreien können, um wieder ein humaneres, selbst bestimmteres und mitmenschlicheres Leben führen zu können. Ein wohlthuender und Hoffnung stärkender Film, für den man sich Zeit nehmen sollte, ein Film mit authentischen und reflektierten Menschen. Mögen viele Menschen daraus Inspiration und Zuversicht schöpfen.

Tägliches Morgenlachen via Zoom mit der Stuttgarter Lachsule

Wie viele unter Ihnen wissen, bin ich seit einigen Jahren begeisterter Anhänger der Lachyogabewegung, die heute schon weltweit in 107 Ländern der Welt aktiv ist. Aus der Not des Coronageschehens heraus wurde vor einem Jahr das *Onlinemorgenlachen* von der Stuttgarter Lachsule in Kooperation mit vielen anderen Lachtrainerinnen und Lachtrainern ins Leben gerufen. Unter dem Motto "Corona können wir nicht ändern - aber unsere Stimmung schon! - Der tägliche Lach-Yoga Immun-Booster" kann jeder die Chance nutzen, täglich sein Immunsystem zu stärken und gut gestimmt den Herausforderungen des Alltags zu begegnen. Das gemeinsame Morgenlachen findet kostenfrei über die Online-Plattform Zoom statt. Montag bis Sonntag von 9 bis 9.20 Uhr, der Zoom-Raum ist 5 Minuten vorher geöffnet. Sie brauchen sich nicht anmelden, kommen Sie einfach dazu. Den [Zoom-Link](#) finden Sie hier.

Interview Dr. med. G. Irmey in Heiler-Info 1/2021

Im Interview mit dem „Heiler-Info“ spreche ich über Punkte, auf die in der Diskussion um Corona leider zu wenig eingegangen wird, nämlich, dass die Menschen ihre Immunkräfte in vielerlei Hinsicht selbst

stärken können. Und dass wir nicht darauf achten, was eigentlich Gutes da ist, was Lebendiges da ist, was die Bedürfnisse des Lebendigen sind. Das Interview [Dr. med. György Irmey über ganzheitliche Medizin und Ethik in Corona-Zeiten](#) erschien in der Ausgabe 1/2021 der Mitgliederzeitschrift des Dachverbandes Geistiges Heilen e. V.

Covid-19: Regelmäßiger Sport kann vor schwerem Krankheitsverlauf schützen

Was die GfBK schon immer und Corona-bezogen seit mehr als einem Jahr empfiehlt, ist jetzt auf [aerzteblatt.de](#) zu lesen. In einer [Beobachtungsstudie in Los Angeles](#) wurde untersucht, wie sich die körperliche Aktivität auf den Verlauf der Infektion bei 48.440 Patienten ausgewirkt hat.

GfBK Berlin - Webinar am 11. Mai 2021 und weitere GfBK-Veranstaltungen mit Edudip Next

Wir laden Sie ein, am 11.5.2021, 18.30 bis 20.30, am Webinar [Entspannen. Meditieren. Visualisieren](#) teilzunehmen. Warum sollten wir bei einer Krebserkrankung entspannen oder meditieren? fragt Birgit Knappe aus der Berliner GfBK-Beratungsstelle. Frau Knappe ist Künstlerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychoonkologin. Sie wird in ihrem Vortrag etwas über die Zusammenhänge von seelischen und körperlichen Vorgängen erzählen und wie diese auf unsere Gesundheit wirken. Dazu stellt sie kurze und praktische Übungen vor. Der Online-Vortrag ist kostenfrei. Wir freuen uns dennoch, wenn Sie die GfBK und damit unsere unabhängige Arbeit durch Ihre Spende unterstützen – dafür herzlichsten Dank!

Da aufgrund der Corona-Maßnahmen Präsenz-Veranstaltungen zumeist leider ausfallen müssen, haben wir uns eingehend mit Möglichkeiten von Online-Seminaren beschäftigt. Seit April nutzt die GfBK für Vorträge und Kurse die Plattform Edudip. Diese wird in Deutschland entwickelt und ist 100% Datenschutz konform. Da Onlineangebote örtlich nicht begrenzt sind, können Interessierte aus dem ganzen deutschsprachigen Raum teilnehmen. Mit Edudip ist eine Teilnahme bis zu 500 Personen möglich. Unsere ersten Webinare mit Edudip haben gezeigt, dass diese neue Form von Veranstaltungen auch sehr gut angenommen wird. Beim Webinar „Achtsamkeit als Kraftquelle bei Krebs“ im April waren bereits 460 Teilnehmer*innen dabei. Edudip ist eine Browser-basierte Lösung, eine Installation ist nicht erforderlich. Wir freuen uns über Ihre [Anmeldung](#) bei der jeweiligen Veranstaltung.

Sich öffnen in eine heilsame Lebensbewegung

Heilung - von der leichtesten bis zur schwersten Krankheit - ist ein kreativer Prozess von Neuschöpfung. Dabei findet Heilung immer ihren Ausgangspunkt in der eigenen inneren Heilkraft als Teil des schöpferischen Kosmos. Jeder Mensch hat das Potenzial, aus sich selbst heraus gesund zu sein und zu werden. Das geschieht ohnehin jeden Moment in uns allen. Ohne dieses Potenzial gäbe es keine Wiederherstellungs- oder Reparaturprozesse, die in jeder Sekunde millionenfach in uns unbemerkt ablaufen und ohne die niemand lebensfähig wäre. Lesen Sie weiter im [Beitrag von Dr. med. Klaus-Dieter Platsch](#), der in *momentum-gesund leben bei Krebs* 1/2021 erschienen ist.

Herzliche Grüße

Ihr

Dr. med. György Irmey

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

Voßstr. 3, 69115 Heidelberg, Tel. 06221-138020

www.biokrebs.de, information@biokrebs.de

Hier [abmelden](#)

Spenden via [Paypal](#)

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

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