



Sport und Fitness mit Mukoviszidose

Seite 8

Freundschaftslauf

Seite 12 – 15

Flügelbrief

Seite 22 – 23



**Vertex entwickelt innovative
Therapien, um Menschen
mit schweren Erkrankungen ein
erfülltes Leben zu ermöglichen.**

Wir investieren in wissenschaftliche
Forschung und Entwicklung, die auf die
Ursache schwerer Erkrankungen zielt.
Unsere Wissenschaftlerinnen und
Wissenschaftler suchen unaufhörlich
neue Wege, um das scheinbar
Unmögliche möglich zu machen.

www.vrtx.de

©2024 Vertex Pharmaceuticals Incorporated
Vertex und das Vertex Triangle Logo sind eingetragene Warenzeichen von Vertex Pharmaceuticals Incorporated.



Inhalt

Vorwort	4
Neues aus der Kontakt- und Beratungsstelle	5
5 Fragen an Alexandra Kramarz	6
Sport und Fitness mit Mukoviszidose	8
Unsere Ambulanzen: Muko-Zentrum Brandenburg a. d. Havel	10
24. Muko-Freundschaftslauf 2026	12
25 Jahre – CFler auf heißen Öfen	17
Mukoviszidose Monat Mai	18
Christiane Herzog-Tag	20
Ein Reisebericht: Eberswalde ↔ Würzburg	21
Der Flügelbrief – Kinder- und Jugendredaktion	22
Mukos auf Tour – Berichte	23
Klimafahrten – Termine	24
»Mein Herz, mein Kompass« – Denise Yahrings inspirierende Reise	26
Termine, Impressum	28



Alexandra Kramarz

Liebe Leserinnen und Leser, liebe CF-Community,

Bewegung verbindet, stärkt und schenkt Zuversicht – gerade auch im Leben mit Mukoviszidose. Umso mehr freue ich mich, Euch in dieser Ausgabe der Flügelpost begrüßen zu dürfen, die ganz im Zeichen von »CF und Sport« steht.

Als neu gewählte Bundesvorsitzende des Mukoviszidose e. V. liegt mir die Arbeit der Landesverbände und Regionalgruppen besonders am Herzen. Denn hier, vor Ort, entsteht das, was unseren Verein trägt: Gemeinschaft, Engagement und lebensnahe Unterstützung für Menschen mit Mukoviszidose und ihre Familien. Als BerlinerIn kann ich zudem bestätigen: Der Landesverband Berlin-Brandenburg leistet dabei seit vielen Jahren wertvolle Arbeit – nah an den Menschen, mit viel Herz und großer Expertise.

Umso schöner war es für mich, beim 24. Muko-Freundschaftsabend im Mai persönlich dabei zu sein. Diese besondere Atmosphäre aus Zusammenhalt, Bewegung und gelebter Solidarität zeigt eindrucksvoll, wie viel Kraft in unserer Gemeinschaft steckt. Solche Momente machen Mut und geben Energie – genau das, was wir im Alltag mit Mukoviszidose oft brauchen.

In dieser Ausgabe erwarten Euch verschiedene Blickwinkel auf das Thema Sport und Bewegung wie ein praxisnaher Ratgeber samt persönlichen Erfahrungsberichten und Einblicken, wie körperliche Aktivität das Leben mit CF positiv beeinflussen kann. Zudem schauen wir zurück auf die vergangenen Aktivitäten des Landes- und Bundesverbands und vieles mehr.

Die Flügelpost dokumentiert, wie wichtig Austausch und Vernetzung sein können. Fortschritte entstehen nicht allein, sondern durch das Zusammenwirken vieler engagierter Menschen – in den Landesverbänden, in der medizinischen Versorgung und in der Community selbst.

Ich wünsche Euch inspirierende Einblicke, neue Impulse und vor allem viel Freude beim Lesen.

Herzliche Grüße

Alexandra Kramarz
Bundesvorsitzende Mukoviszidose e. V.

Foto: privat

Neues aus der Kontakt- und Beratungsstelle

Gabi Porsch seit über 30 Jahren Physiotherapeutin in unserem Team

Seit 1995 ist unsere Kollegin Gabi Porsch als Physiotherapeutin mit großem Engagement und außergewöhnlicher Fachkompetenz Teil des Teams des Mukoviszidose Landesverbands Berlin-Brandenburg. Über drei Jahrzehnte hinweg hat sie die Betreuung von Mukoviszidose-Patient*innen mitgeprägt und dabei stets das Wohl der Menschen in den Mittelpunkt ihrer Arbeit gestellt.

Als Pionierin des Projekts »Mobile Physiotherapie in Berlin-Brandenburg« hat sie die Entwicklung moderner Behandlungsmöglichkeiten aktiv begleitet und mitgestaltet. Ihr umfangreicher Erfahrungsschatz, ihre Expertise und ihre verlässliche Art machen sie zu einer sehr geschätzten Therapeutin in unserem Kollegium.

Besonders hervorzuheben sind ihre ruhige, ausgeglichene und freundliche Persönlichkeit. Auch in herausfordernden und schwierigen Zeiten verliert sie nie den Fokus auf das Wesentliche: die bestmögliche Betreuung und Behandlung der Mukoviszidose-Betroffenen.



Wir danken Gabi Porsch von Herzen für 30 Jahre unermüdlichen Einsatz, Menschlichkeit und fachliche Exzellenz und freuen uns, sie weiterhin an unserer Seite zu wissen.

Anne Kaden



In Gedenken an Hajo Olszewski

Mit großer Trauer mussten wir Ende des vergangenen Jahres erfahren, dass unser langjähriger Mitarbeiter im Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg, Hajo Olszewski, am Freitag, den 28. November, nach schwerer Krankheit verstorben ist. Über fünf Jahre hinweg hat er den Landesverband mit großem Engagement, Genauigkeit und Sachverstand in vielfältigen Aufgabenbereichen – von der Projektarbeit über die Kostenabrechnung bis zum Zuwendungswesen – zuverlässig unterstützt und sich davon auch durch seine eigene Erkrankung nicht abbringen lassen.

Für Kolleginnen und Kollegen, den Vorstand sowie unsere Mitglieder war Hajo Olszewski ein stilles Vorbild: Er zeigte, dass man sich auch jenseits der 70 in neue Themen einarbeiten, Verantwortung übernehmen und Herausforderungen erfolgreich meistern kann. Trotz eigener

gesundheitlicher Einschränkungen blieb er ein verlässliches und hoch geschätztes Teammitglied.

Wir behalten Hajo als ehrlichen, pflichtbewussten und herzlichen Menschen in Erinnerung, dessen Genauigkeit und ruhige Art unserem Verband gutgetan haben. Sein Wirken bleibt spürbar – in den Strukturen, die er mit aufgebaut hat, und in der Haltung, mit der er uns begegnet ist.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie, seiner Lebenspartnerin und seinen Freundinnen und Freunden. Wir wünschen ihnen weiterhin Kraft, Trost und Zuversicht.

Marcel Moldenhauer

Fotos: privat



Fotos: privat

5 Fragen an Alexandra Kramarz

Neue Bundesvorsitzende des Mukoviszidose e. V.

Mit Alexandra Kramarz steht seit Kurzem eine neue Bundesvorsitzende an der Spitze des Mukoviszidose e. V. – und gleichzeitig eine seit vielen Jahren engagierte Stimme aus unserer Region, die in Berlin zu Hause ist. Sie übernahm das Amt von Stephan Kruip, der dem Bundesverband über 12 Jahre vorstand. Beim diesjährigen Muko-Freundschafts-
lauf konnten wir Alexandra persönlich erleben – für viele ein Wiedersehen, für andere ein Kennenlernen. Wir wollten mehr darüber erfahren, was sie antreibt, welche Ziele sie für den Mukoviszidose e. V. und seine Arbeit hat und welche Rolle Sport in ihrem Leben mit Mukoviszidose spielt.

Liebe Alexandra, Du bist seit Kurzem Bundesvorsitzende des Mukoviszidose e. V. – wie schaust Du zurück auf die Arbeit Deines Vorgängers und was

möchtest Du in Deiner neuen Rolle bewegen? Wo siehst Du die nächsten großen Herausforderungen?

Ich bin voller Hochachtung für die Leistungen von Stephan. Sein unermüdliches Engagement hat den Mukoviszidose e. V. und die europäische CF-Welt über viele Jahre nachhaltig positiv geprägt und gestärkt. Ich trete in sehr große Fußstapfen. Als große zukünftige Herausforderungen sehe ich die medizinische Versorgung sowie Fragen rund um das Älterwerden mit CF. Dazu zählen beispielsweise Themen wie die Versorgung im Alter, Wechseljahre, Langzeitwirkung von Medikamenten u.v.m. Doch auch das Heranwachsen von jungen Menschen, die die CF vielleicht gar nicht spüren, sie aber dennoch haben, beschäftigt mich. Wie soll der Therapiealltag aussehen? Muss es einen Therapiealltag geben?

Du lebst selbst mit Mukoviszidose. Wie prägt das Deinen Alltag und Dein Engagement?

Mein Therapiealltag, bestehend aus Sport, Medikamenten, Physio-, Atem-, und Ernährungstherapie ist ein fester Bestandteil meines Lebens. Das Erleben und die Erfahrung mit allen Auf und Abs der Erkrankung bringt ein ganz anderes Wissen. Eines, das man niemals aus Medien oder Berichten bekommen kann. Das verschafft mir in Gesprächen und Diskussionen einen entscheidenden Vorteil.

**Du warst im Mai beim Muko-Freundschafts-
lauf dabei – wie hast Du die Veranstaltung erlebt?**

Es war ein wunderbares Community-Fest. Wie jedes Jahr habe ich den Freundschafts-
lauf sehr gerne besucht und dabei alte Bekannte wiedergesehen und neue Vereinsmitglieder kennenge-

lernt. Auch war ich wieder von der guten Organisation, dem bunten Programm und dem Einsatz der vielen Freiwilligen begeistert. Es ist toll, dass im Rahmen einer solchen Sport-Veranstaltung so viel Begegnung stattfinden kann. Und das Wetter hat dieses Jahr auch mitgespielt. :-)

Welche Rolle spielt Sport auch in Deinem Privatleben?

Sport und im Allgemeinen Bewegung sind für mich eine absolute Selbstverständlichkeit. Sie sind für mich einer der wichtigsten Bausteine, um gesund zu sein. Sowohl bewusst besuchte Kurse im Fitnessstudio, Krafttraining, eine Joggingrunde, aber auch beiläufige Aktivitäten, wie Treppensteigen statt den Fahrstuhl zu nehmen, sind fest im mei-



nem Alltag verankert. Außerdem lege ich Strecken in der Stadt größtenteils mit dem Fahrrad zurück. So komme ich an einem Tag auch locker auf 40 zurückgelegte Kilometer.

Wie kann Sport Menschen mit Mukoviszidose konkret helfen?

Sport ist für Menschen mit Mukovis-

zidose weit mehr als ein Hobby. Er ist ein wichtiger Teil der Therapie. Bewegung verbessert die Ausdauer, unterstützt die Lungenfunktion und kann helfen, Schleim aus den Atemwegen zu lösen. Gleichzeitig stärkt Sport das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Die positiven Effekte sind durch viele wissenschaftliche Studien belegt. Dass das Thema so wichtig ist, zeigt auch der Arbeitskreis Sport im Mukoviszidose e. V., der seit vielen Jahren Forschung, Aufklärung und sportliche Angebote für Betroffene fördert.

Danke Dir für die spannenden Einblicke und das Gespräch.

Marcel Moldenhauer



Heute schon für mein Moorgorgen inhalieren.





Wie es dir in Zukunft geht, hast du in der Hand. Heute.

Heute schon für mein Morgen inhalieren. Auch wenn deine inhalative Therapie wie eine zusätzliche Last wirkt: sie ist ein wichtiger Baustein für ein langfristiges Wohlbefinden. Du machst das nicht für heute – du machst es für all die guten Tage, die dadurch möglich werden. Also: **bleib dran!** Nicht weil du musst, sondern **weil du es kannst.**

Noch mehr Infos findest du auf muko-experte.de

Sport und Fitness mit Mukoviszidose



Fitness und sportliche Aktivitäten sind schon für nicht betroffene Personen wichtig, für Mukoviszidose-Betroffene sind sie jedoch ein elementarer Bestandteil der Gesunderhaltung des Körpers, da sie auch die Resilienz gegenüber Rückschlägen fördern. Auch wenn die neue Modulatortherapie das Leben für einige Betroffene angenehmer macht, sollte man sich weiterhin um seinen Körper kümmern. Und dazu gehören neben Physiotherapie, Medikamenten und Arztbesuchen eben auch die körperliche Ertüchtigung.

Das Schöne ist, dass es unzählige Möglichkeiten gibt, sich sportlich zu betätigen – somit ist für jeden etwas Passendes dabei. Sport begleitet mich mein Leben lang, und ich habe schon einiges ausprobiert. Das ging von Laufen über Kampfsport zu Radfahren bis hin zum Bogensport und änderte sich meistens dann, wenn sich gesundheitliche Bedingungen oder äußere Umstände veränderten. Nur weil etwas nicht mehr wie früher funktioniert, heißt das nicht, dass jetzt gar nichts mehr geht. Wichtig ist, flexibel zu bleiben und sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen.

Oft genug habe ich erlebt, dass es sich nach einem Infekt und einer längeren Pause schwer anfühlt, wieder ins Training zu kommen – fast so, als würde man ganz von vorne anfangen. Das Gute an unserem Körper ist aber, dass es ein Muskelgedächtnis gibt und man viel schneller zur alten Form zurückkehrt, als man denkt. Auch wenn es immer wieder Überwindung kostet, wird man mit einem guten Gefühl belohnt, etwas für sich und seinen Körper getan zu haben. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass der nächste Infekt länger auf sich warten lässt oder weniger stark ausfällt.

Für das richtige Training ist einiges zu beachten, und ich habe lange gebraucht, bis ich es verstanden habe. »Regelmäßig in Maßen«, lautet die richtige Formel. Das, was sich gut anfühlt, ist in der Regel auch gut für Dich. Es spricht nichts dagegen, gelegentlich die eigenen Grenzen etwas zu erweitern, denn Fortschritt gehört dazu. Allerdings ist der Körper von Betroffenen

ohnehin stark beansprucht, und übermäßiges Training kann mehr schaden als nützen. Im schlimmsten Fall wird der Körper zusätzlich geschwächt und anfälliger für Infekte.

Vielleicht fragt sich der eine oder andere, wie oder wann man am besten startet. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Gar nicht lange überlegen. Wenn Du den Drang hast, Dich zu bewegen, lege einfach los. Schnapp Dir deine Schuhe, zieh eine Jogginghose und Jacke an und laufe eine Runde um den Block. Alternativ kannst Du Dir hilfreiche YouTube-Kanäle suchen und leichte Fitnessübungen zu Hause machen – mit oder ohne Geräte. Beobachte, wie Dein Körper auf moderate Belastung reagiert, und spüre, wie es Dich verändert, wenn Du Dir regelmäßig Zeit für Bewegung nimmst.



TIPPS

- mehrere Sportarten ausprobieren
- Teststunden im Verein oder Fitnessstudio vereinbaren
- Sportart an Gesundheitszustand anpassen und ggf. wechseln (flexibel bleiben)
- regelmäßig in Maßen trainieren, nicht überlasten
- Start ist sofort möglich, auch zu Hause ohne Geräte
- Sport in der Gruppe oft motivierender
- Belohnung vorbereiten

Wenn Du Interesse an einer bestimmten Sportart hast, suche Dir einen Verein in Deiner Nähe. Die meisten bieten kostenlose Probestunden an, in denen Du herausfinden kannst, ob es Dir liegt. Außerdem fällt es in der Gemeinschaft oft leichter dranzubleiben. Auch im Schul-, Studien- oder Berufsalltag findet sich in der Regel eine Möglichkeit, Sport und Bewegung zu integrieren.

Unser Körper gewöhnt sich an regelmäßige Belastung. Nach ein bis zwei Wochen fällt das Training schon leichter. Nach weiteren zwei bis vier Wochen entwickelt sich schnell ein echtes Bedürfnis danach. Fehlt die Bewegung, merkt man schnell, dass dem Körper etwas fehlt. Das liegt daran, dass der menschliche

Körper ein Gewohnheitstier ist – unabhängig davon, ob man betroffen ist oder nicht. Durch Routinen können wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nachhaltig fördern.

Brauchst Du einen kleinen Ansporn oder eine Belohnung für das Training? Kein Problem: Bereite Dir ein leckeres Essen oder einen Snack für danach vor. Das steigert die Motivation und gibt Deinem Körper gleichzeitig wichtige Energie zurück, wodurch er sich schneller erholen kann. In der Flügelpost finden sich immer wieder mal leckere Rezepte und wenn das noch nicht reicht, gibt es im Internet unzählige Inspirationen für gesunde und schmackhafte Mahlzeiten.

Martin



ANGEBOTE

- »Sport vor Ort«: Sportberatung (online oder telefonisch) des Mukoviszidose e. V. für Menschen mit Mukoviszidose, Eltern, Angehörige und andere Ratsuchende
- Online-Sportgruppe jeden Donnerstag um 19 Uhr: vorherige Anmeldung über die Webseite des Mukoviszidose e. V. erforderlich
- Muko Sport App mit Aktivitätstagebuch und Übungen für zu Hause (muko-sport.org)

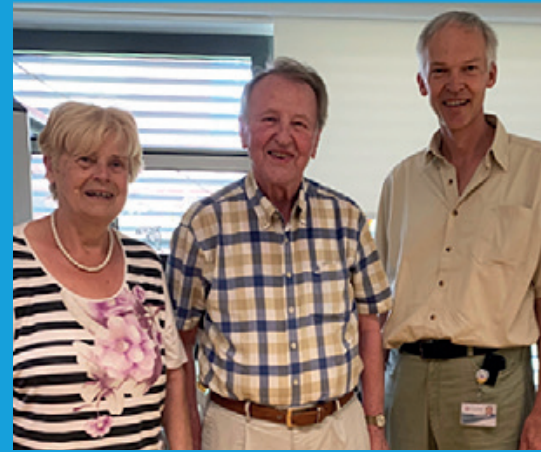


MITMACHAKTIONEN

- Spendenläufe, wie unser Muko-Freundschaftslauf am 23. Mai 2027 in Potsdam
- MUKOMove im Mai: Sportaktion, bei der jeder, mit seiner individuellen Sportart, mitmachen kann, um Bewegungsstunden für Menschen mit Mukoviszidose zu sammeln

UNSERE AMBULANZEN:

Das Mukoviszidose-Zentrum am Universitätsklinikum Brandenburg an der Havel



Fotos: Mukoviszidose-Zentrum am Universitätsklinikum Brandenburg an der Havel
Herr Linke, 85 / CF (Mitte) mit seiner Frau (links) und Prof. Mainz (rechts)

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten, sehr geehrte Eltern und Angehörige, herzlich willkommen im CF-Zentrum Brandenburg an der Havel. Gemeinsam mit unserem Partnerzentrum in Potsdam wurden wir auf höchster Stufe mit dem Prädikat »MUKOZert plus« durch den Mukoviszidose e.V. zertifiziert.

Besonders wichtig ist uns, auf die speziellen Bedürfnisse des einzelnen Menschen und seiner Familie einzugehen. Gemeinsam streben wir, soweit möglich, ein »Gesundsein mit Mukoviszidose« an.

Prof. Jochen G. Mainz leitet seit 2019 die Mukoviszidose-Ambulanz in Brandenburg. Zuvor hatte er über 20 Jahre das CF-Zentrum am Universitätsklinikum Jena ausgebaut und dort zuletzt bis zu 160 Menschen mit CF betreut. Darunter auch die beiden ältesten deutschen Brüder mit Mukoviszidose, die jetzt unglaubliche 87 und 85 Jahre alt sind! Der heute 85-jährigen Helmut Linke ist ein großer Mutmacher für viele CF-Patienten. Neben einer konsequenten Therapiewahrnehmung hat viel sportliche Aktivität zu seinem guten Verlauf beigetragen. Auch heute ist er wochentags für 45 Minuten auf dem Heimtrainer aktiv!

Unser Brandenburger CF-Team möchte alle Patienten – auch die mit einer schweren Form der CF - dabei unterstützen, die heutigen therapeutischen Möglichkeiten zu nutzen und ein weitgehend normales Leben zu führen. Dafür arbeitet ein interdisziplinäres ambulantes und stationäres Team, das alle erforderlichen Spezialisierungen und Erfahrungen für die CF-Versorgung aufweist.

1 Wie heißt eure Ambulanz? Wo seid ihr angesiedelt?

Wir sind die CF-Ambulanz am Universitätsklinikum Brandenburg in Brandenburg an der Havel.

2 Wie viele Kinder und Erwachsene betreut ihr?

Wir betreuen in unserer Ambulanz ca. 30 Erwachsene sowie 20 Kinder und Jugendliche, mit steigender Patientenzahl.

3 Welche Berufsgruppen gehören zu eurem festen Team? Wie groß ist das Team?

Unser Ambulanzteam umfasst Ärzte mit allen erforderlichen Spezialisierungen, Pflegekräfte, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten, Ernährungsberatung, ein Studienteam und Sozialberatung.

In der klinischen Arbeit sind wir 17 Personen im engeren CF-Versorgungsteam und zusätzliche 5 Personen im CF-Studienteam. Daneben unterstützen die Spezialisten aus der Gastroenterologie, HNO, Gynäkologie, Kardiologie, Diabetologie und Radiologie die Versorgung von Menschen mit CF.

4 Gibt es spezielle Angebote, Therapien oder Forschungsschwerpunkte?

Mukoviszidose ist eine angeborene Multiorganerkrankung. Daher ist eine ganzheitliche Betreuung unserer Patienten wichtig. Neben den Atemwegen und der Lunge haben wir die Bauch- und HNO-Beteiligung bei CF besonders im Blick. Wir haben ein starkes Team für die Bauchbeteiligung bei Mukoviszidose, sowohl in der Kinder- als auch in der Erwachsenen gastroenterologie. Außerdem haben wir Konzepte entwickelt, um Problemkeime – unter Berücksichtigung der Nasennebenhöhlen als Rückzugsort – aus den Atemwegen heraus zu befördern, um so eine Dauerbesiedlung der Lunge zu verhindern oder hinauszuzögern.

Neben der routinemäßigen Lungenfunktionsdiagnostik nutzen wir die diagnostischen Möglichkeiten in unserem Universitätsklinikum, einschließlich der Bildgebung mit Röntgen sowie ggf. CT und MRT ebenso wie der bronchoskopischen Diagnostik. Zudem führen unsere Patienten alle 6-12 Monate einen Checkup durch, bei dem wir neben den mikrobiologischen Untersuchungen der unteren und oberen Atemwege Untersuchungen des Stoffwechsels, der Entzündung und Vitaminspiegel erfolgen.

5 Wie läuft ein typischer Ambulanztermin bei euch ab?

Die Patienten erscheinen zum Termin, der abhängig von der Keimbeseidlung festgelegt wird. Im Wartebereich füllen sie CF-Fragebögen aus, die helfen, wichtige CF-Beschwerden im Blick zu haben. Anschließend erfolgen Lungenfunktionsprüfungen und mikrobiologische Untersuchungen sowie – je nach Bedarf alle 6-12 Monate - größere Untersuchungen mit Blutabnahme sowie Ultraschall des Bauchs und des Herzens. Gemeinsam mit dem Arzt wird die aktuelle Lungenfunktion mit den Werten der letzten Jahre verglichen (s. Bild 2 mit der aktuellen Lungenfunktionskurve der letzten Jahre).

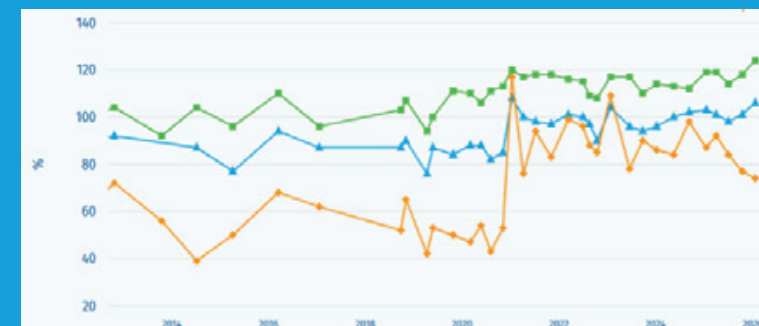
6 Welche Angebote neben der medizinischen Versorgung gibt es (Sozialberatung, Ernährungsberatung, Physiotherapie, ...)?

Wir bieten Ernährungsberatung, Sozialberatung, Physiotherapie und Psychotherapie an.

7 Leitbild, Werte und Kommunikation

Die Forschung hat in den letzten Jahren eine enorme Verbesserung für die meisten Menschen mit CF gebracht. Unser Leitbild ist es, unseren Patienten eine medizinische Versorgung auf höchstem Niveau zu bieten. Ein guter Verlauf der CF-Erkrankung basiert wesentlich auf dem Verständnis der komplexen Zusammenhänge der Mukoviszidose. Es ist unser großes Anliegen, dieses Verständnis zu fördern und damit die Motivation zur Wahrnehmung wichtiger Therapien zu stärken. Der Mensch mit seiner Erkrankungssituation und seinen Bedürfnissen steht dabei klar im Mittelpunkt. Gemeinsam schauen wir, wie nach neusten Erkenntnissen ein bestmöglicher Verlauf realisiert werden kann.

Franziska Duckstein und Prof. Jochen G. Mainz



Lungenfunktionskurve, die im Programm MUKOweb gleich mit den aktuellen Werten ergänzt und gemeinsam bei jeder Vorstellung besprochen wird

Bericht von Alina Hiller – Mutter eines Sohnes (6) mit CF

Seit über sechs Jahren wird mein Sohn in Brandenburg an der Havel behandelt. Zu Beginn unserer ungewissen Reise mit CF wurden wir von Prof. Mainz und dem gesamten CF-Team mit großer Herzlichkeit und Kompetenz empfangen, umfassend aufgeklärt und auch emotional aufgefangen. Inzwischen hat sich eine gewisse Routine eingestellt. Frau Duckstein, Arztsekretärin im Büro von Prof. Mainz, arbeitet hochprofessionell, engagiert und ist scheinbar immer erreichbar. Sie koordiniert zuverlässig Termine und Rezeptbestellungen, hat stets ein offenes Ohr und findet Lösungen für alle Probleme. Bei jedem Ambulanztermin werden wir freundlich und inzwischen fast familiär von Schwester Kristin begrüßt. Während der Untersuchungen ist sie die persönliche Cheerleaderin meines

Sohnes und begleitet ihn einfühlsam und kindgerecht. Auch Schwester Bianca, Lisa, Michaela und Jessica leisten hier hervorragende Arbeit.

Prof. Mainz ist das Herz der Ambulanz: zugewandt und gut gelaunt beantwortet er jede Frage, erklärt verständlich die nächsten Schritte und stellt dabei immer das Kind und dessen Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Unsere Reise mit CF bleibt ungewiss. Doch mit diesem engagierten, multiprofessionellen Team der CF-Ambulanz am Universitätsklinikum Brandenburg an der Havel wissen wir uns jederzeit bestens begleitet und nie allein. Dafür sind wir sehr dankbar.

Alina Hiller



Alina mit Sohn Joachim (CF)

24. Muko-Freundschaftslauf 2026



Ein Sonntag, der bewegt hat

Am Sonntag, den 17. Mai, fand der 24. Muko-Freundschaftslauf im Lustgarten Potsdam statt – und war erneut ein Tag mit vielen wertvollen Begegnungen, voller Bewegung und guter Laune. Rund 600 Besucherinnen und Besucher kamen zusammen, darunter 220 Läuferinnen und Läufer, die gemeinsam mit viel Ausdauer und Motivation ein starkes Zeichen für („Menschen mit“ oder „Sichtbarkeit von“) Mukoviszidose setzten.

Begleitet wurden sie von insgesamt 60 Ehrenamtlichen, die den Tag mit viel Einsatz erst möglich gemacht haben. Ob an der Anmeldung, der Strecke, der Tombola, im Kinderland, an den Marktständen für Versorgung und Informationsaustausch oder versteckt hinter den Kulissen – überall war zu spüren, wie viel Engagement und Herz in diesem besonderen Tag steckt.

Mit durchschnittlich 750 km/h über die Ziellinie

Was auf der Strecke passierte, konnte sich sehen lassen: Über 5.000 Runden und knapp 2.200 Kilometer kamen zusammen. Das entspricht ungefähr der Strecke von Potsdam bis zum nördlichsten Punkt der skandinavischen Halbinsel, innerhalb von 3 Stunden. Wenn man das einmal übersetzt, bedeutet das auf unserer Strecke ungefähr das Tempo eines Airbus A320.

So beeindruckend diese Zahl auch ist: Im Mittelpunkt stand vor allem die gemeinsame Leistung statt des individuellen Ergebnisses. Runde für Runde, Anfeuerung für Anfeuerung und mit ganz viel Freude am Mitmachen wurde der Lauf zu einem echten Gemeinschaftserlebnis. Die fleißigsten Teams und Altersklassensieger findet Ihr auch auf unserer Website.

Rahmenprogramm mit Musik, Akrobatik und Kulinarik

Neben der Laufstrecke bot der Lustgarten allen Besucherinnen und Besuchern ein buntes Familienfest mit viel Abwechslung. Das Rahmenprogramm, die kulinarischen Angebote und die musikalischen Beiträge sorgten dafür, dass es überall etwas zu entdecken gab. Ob zum Zuschauen, Zuhören, Mitmachen oder Genießen – es war ebenso fröhlich wie kurzweilig.

Kaum eine Pause gab es auch auf der Bühne, auf der es nicht nur Redebeiträge von der Oberbürgermeisterin der Landeshauptstadt Potsdam Noosha Aubel (Schirmherrin des Muko-Freundschaftslaufs) und Mitglied des Landtags Julia Sahi (Schirmherrin des Landesverbands) gab, sondern auch Musik mit Mikey Cyrox und Marianne Neumann sowie einen fantastischen Auftritt der Potsdam Panthers, der im Jahr zuvor noch witterungsbedingt ausfallen musste.



Fotos: Thierry Jové Skoluda / Patrick Holländer / Dirk Seifert

Ballonmodellage, Glitzertattoos und Zuckerwatte im Kinderland

Für die Jüngsten gab es wieder ein eigenes Kinderland mit Spiel, Spaß und Bewegung, direkt an der Laufstrecke. Das Kinderland wurde in diesem Jahr von Paula Wöller als Teamleiterin begleitet, die zusammen mit ihrem Team und viel Herz einen Rahmen bot, in dem sich alle Kinder willkommen fühlten, toben konnten und den Tag unbeschwert genießen durften.

Ein großes Danke von uns an Euch

Unser Dank gilt allen Ehrenamtlichen, Läuferinnen und Läufern, Spenderinnen und Spendern, Partnern, Sponsoren und Unterstützenden. Ihr habt diesen Tag getragen, mit Leben gefüllt und dafür gesorgt, dass aus einem Lauf ein Gemeinschaftsfest wurde, das spürbar von Herzen kam. Genau diese Mischung aus Hilfsbereitschaft, Freude, Begegnung und Verbundenheit macht den Muko-Freundschaftslauf jedes Jahr aufs Neue so wertvoll. Ihr seid sein Gesicht.

»Auch mit einigen Wochen Abstand denke ich zurück an einen wunderschönen, inspirierenden und für die Zukunft weiter motivierenden Lauf. Nicht nur das Ergebnis hat gepasst, auch der Rahmen war fantastisch. Es ist toll zu sehen, wie immer mehr Menschen den Weg in den Lustgarten finden. Das macht Vorfreude auf unser 25-jähriges Jubiläum am 23. Mai 2027.«



Enrico Große
Vorstandsvorsitzender
Mukoviszidose Landesverband
Berlin-Brandenburg



»Ich war einmal mehr begeistert von der guten Organisation, dem bunten Programm und dem Einsatz der vielen Freiwilligen in Potsdam. Es ist toll, dass im Rahmen einer solchen Sport-Veranstaltung so viel Begegnung stattfinden kann. Und auch das Wetter hat dieses Jahr mitgespielt.«

Alexandra Kramarz
Vorstandsvorsitzende Mukoviszidose e. V.

Spendenzuspruch und -summe wächst

Im Ergebnis kamen über 33.000 Euro zusammen. Das ist nicht nur ein starkes Zeichen der Unterstützung, sondern hilft uns ganz konkret, im folgenden Jahr verschiedene Aktivitäten und Angebote des Landesverbands umzusetzen. Genau darin liegt die Stärke dieses Tages: Er bewegt nicht nur auf der Strecke, sondern auch weit darüber hinaus.

Wir freuen uns schon jetzt auf den nächsten Termin am Sonntag, den 23. Mai 2027, zum 25-jährigen Jubiläum des Muko-Freundschaftslaufs und auf Eure Teilnahme, in welcher Rolle auch immer.

Marcel Moldenhauer



Spendendank

Wir möchten uns bei allen Unterstützenden des 24. Muko-Freundschaftslaufs von Herzen Danke sagen!

Sponsoren:



Partnerschaften:



Großspender*innen:



Medienpartnerschaften:



Sachspenden für die Verpflegung der Gäste sowie Ausstattung des Benefizfestes:



Sachspenden, die bei der Tombola verlost worden sind:



Herzlichen Dank zudem auch an alle privaten Spender*innen und weiteren Firmen, die wir aus Datenschutzgründen nicht erwähnen können.

25 Jahre CFler auf heißen Öfen

Alle Therapiegeräte dieser Anzeige
sind verordnungsfähig!
Schicken Sie uns Ihr Rezept,
wir erledigen alles Weitere - bundesweit!

Sauerstoffversorgung

- Stationär, mobil oder flüssig

NEU
Sauerstoffkonzentrator
MQ50 615,00 € *

- Zen-O, mit 2 l/min Dauerflow
- SimplyGo Mini, ab 2,3 kg
- Inogen Rove 4, ab 1,4 kg
- Inogen Rove 6, ab 2,15 kg
- Freestyle Comfort Inogen Rove 4 ab 1.995,00 € *
- Eclipse 5, mit 3 l/min Dauerflow

Sekretolyse

Hustenassistent:

mit Vibrationsmodus, für Erwachsene
und Kinder

- Comfort Cough II optional mit HFCWO
(High Frequency Chest Wall Oscillation)

Sekret mobilisieren und
leichter abhusten

Sofort lieferbar

Nasaler High-Flow

- MyAirvo2/prisma VENT 50-C/LM Flow

- Verbessert die Oxygenierung
- Reduziert die Atemarbeit
- Erhöht das end-expiratorische Volumen
- Verbesserte mukoziliäre Clearance und physiologische Atemgasklimatisierung
- Auswaschung des nasopharyngealen Totraums

Wasserdampfdesinfektion

- Destromat ISO & DEDRY® PRO

- Desinfektion & Trocknung in einem Vorgang
- Geeignet für alle Medikamentenvernebler und Atemtherapiegeräte, die für eine Wasserdampfdesinfektion geeignet sind

NEU

Bundesweiter Service:

- Schnelle Patientenversorgung
- 24h technischer Notdienst, bei Bestellung im Shop zubuchbar

Atemtherapie & Inhalation

Nasennebenhöhlenentzündungen/ Ohrenschmerzen ?

- Pureneb AEROSONIC+

durch die 100 Hz Schall-Vibration entsteht ein in Schwingung versetztes Aerosol, das die feinen Engstellen passiert und bis in die Nasennebenhöhlen/Ohren (eustachische Röhre) gelangt, sodass das Medikament direkt am Ort der Entzündung wirken kann.

Kein Gaumen-Schließ-Manöver notwendig

Durch die gleichzeitige Behandlung beider Naseneingänge mittels speziellem Nasenaufsatz ist beim Pureneb kein Schließen des Gaumensegels notwendig.

Ein Gerät, viele Anwendungsmöglichkeiten

- das Pureneb kann noch mehr!

Egal ob Sinusitis, Mittelohrentzündung oder Erkrankungen der unteren Atemwege (z.B. Bronchitis/COPD): Als Kombi-Inhalationsgerät kann das Pureneb für alle Erkrankungen der Atemwege eingesetzt werden. Für Erwachsene, Kinder und Säuglinge.

- OXYHALER 2.0 Membranvernebler
Klein - leicht (109 g) - geräuschlos.
Verneblung von NaCl bis Antibiotika möglich.
Mit Akku und Ladeschale

149,50 €

- Allegro / AirForce One /

Die Standardgeräte für die ganze Familie

ab 47,95 €

- Salivent -

feucht-warme Meersalz-Inhalation

Kaum spürbare, mikrofeine Salz-Aerosol-Partikel dringen tief in die Alveolen ein. Wirksamkeit bestätigt durch das Fraunhofer Institut.

89,90 €

- MicroDrop Calimero2

Für Kinder und Babys

- Erzeugt sehr kleine Aerosol-Teilchen
- Kurze Inhalationszeit
- Besonders weiche Masken

GeloMuc/RC-Cornet plus/
PowerBreathe MedicPlus/
Quake/RC-FIT® classic/
Acapella versch. Modelle

RC-FIT Angebot
ab 79,90 €

Finger-Pulsoxymeter, z.B. OXY 310 29,95 €

Zentrale: OXYCARE GmbH Medical Group

FON 0421-48 996-6 · FAX 0421-48 996-99 · E-MAIL kundendienst@oxycore.eu

www.oxycore-gmbh.de Shop www.oxycore.eu



Fotos: privat

Alle Jahre wieder... nein, keine Sorge, es ist nicht schon wieder Weihnachten, aber eine andere liebgewonnene Tradition findet auch dieses Jahr wieder statt: die Tour der CFler auf heißen Öfen.

Am Samstag, den 08. August, ist es so weit: Wir treffen uns um 8:30 Uhr auf dem Parkplatz am Schloss Oranienburg, um von dort zum Ziegeleipark Mildeberg zu fahren. Dort findet an dem Tag ein Oldtimer- und Traktorentreffen statt, das wir gemeinsam besuchen werden. Vor Ort können wir die ausgestellten Fahrzeuge bestaunen und erhalten spannende Eindrücke vom Ziegeleipark selbst – übrigens das größte Ziegeleirevier Europas –, in dem drei Epochen der Industrialisierung zu besichtigen sind.

Nach dem Besuch steht neben der Rückfahrt noch ein gemeinsames Essen an, bei dem wir dieses tolle Jubiläum feiern können. 2002 hatte Sebastian F. die Idee, seine große Leidenschaft – das Motorradfahren – auch anderen CFlern zugänglich zu machen. So wurden die »CFler auf heißen Öfen« geboren. (Fast) jeder, der Lust

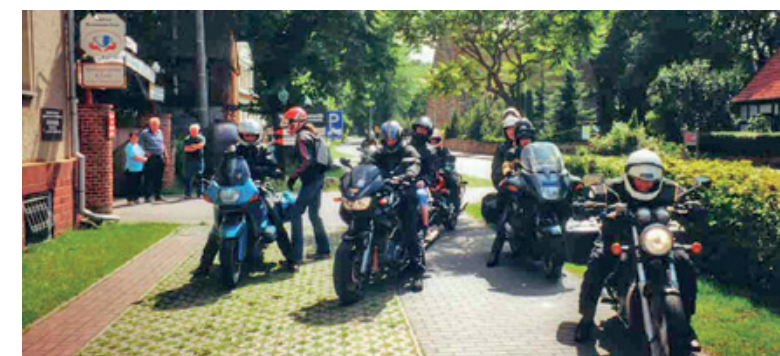
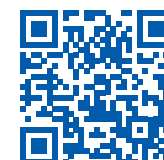
dazu hat, soll die Möglichkeit haben, einmal als Beifahrer oder Beifahrerin eine Motorradtour zu erleben.

Sebastian ist leider 2022 viel zu früh verstorben. Wir haben seine Idee weitergeführt, und ich bin sehr stolz darauf, dass wir nun unser 25-jähriges Jubiläum feiern können! Wir sind eine unkomplizierte, kleine Truppe, von meist etwa zehn Motorrädern, und fahren sehr gesittet und vernünftig durch das Berliner Umland. Das gemeinsame Erlebnis steht bei uns im Vordergrund. Neugierig geworden? Dann melde Dich sehr gern bei uns – am besten gleich unter: kontakt@cfler-auf-heissen-oefen.de

Auf unserer Seite findest Du außerdem weitere Informationen, viele Bilder und Berichte vergangener Touren.

Wir freuen uns auf Dich!

Herzlich,
Sylvia Schulz



<https://cfler-auf-heissen-oefen.de>

Mukoviszidose sichtbar gemacht

Der Mukoviszidose Monat Mai 2026

Im Aktionsmonat »Mukoviszidose Monat Mai« ging es in diesem Jahr um CF als unsichtbare Erkrankung. Mit Aktionen wie dem MUKOmove und vielfältigen Informationen auf Website, Blog sowie Social-Media-Kanälen setzt sich der Bundesverband Mukoviszidose e.V. seit vier Jahren dafür ein, die Krankheit bundesweit sichtbar zu machen. Im Folgenden lesen Sie einen Gastbeitrag des Teams aus Bonn.

Für mehr Toleranz

Gemeinsam die seltene Erkrankung Mukoviszidose sichtbar machen, auf die unterschiedlichen Probleme und Herausforderungen bei Menschen mit CF hinweisen und für mehr Toleranz werben – das sind die Ziele, die im Mukoviszidose Monat Mai 2026 ganz besonders im Fokus standen. Unterstützt durch zahlreiche Erfahrungsberichte von Menschen mit Mukoviszidose konnten wir die Herausforderungen der Krankheit, die meist unsichtbar bleibt, für eine breite Öffentlichkeit greifbar machen.

So berichtet beispielsweise Joy, die mit Mukoviszidose lebt, auf unserem Blog: »Ich erlebe häufig, dass ich nicht ernst genommen werde, wenn es mir schlecht geht. Oft bekomme ich Sätze zu hören wie ‚Du siehst doch gar nicht krank aus‘ oder ‚Stell Dich nicht so an‘.«

Für Philipp Michl wiederum war es auch ein Vorteil, dass die Krankheit unsichtbar ist, da er sie so als Eishockey-Profi verstecken konnte. »Ich würde sagen, dass es zu diesem Zeitpunkt mein einziger Weg war, überhaupt eine Chance zu haben, den Sport professionell zu betreiben.«, so Philipp.

Danke sagen

Mukoviszidose sichtbar machen – dazu gehört es auch, die Menschen sichtbar zu machen, die sich tagtäglich für Menschen mit Mukoviszidose einsetzen: Die Fachkräfte inner- und außerhalb der CF-Ambulanzen. Viele Regionalgruppen und Selbsthilfvereine nutzen den Mai daher auch dafür, sich bei ihren Behandlerinnen und Behandlern für das Engagement zu bedanken.

Juliane Tiedt

Öffentlichkeitsarbeit, Tel. +49 (0) 228 98780-65

E-Mail: JTiedt@muko.info

Der MUKOmove blieb bis zum Schluss spannend. Erst am Montagabend stand fest: Wir haben unsere Stunden-Challenge ge-

wonnen! Unsere Marke waren 52.000 Bewegungsstunden – gemeinsam haben wir uns unglaubliche 56.877 Stunden bewegt. Rund 5.750 Menschen hatten sich angemeldet, hinter vielen von ihnen stand ein größeres Team. Vom 13. bis 17. Mai waren rund 8.000 Menschen aktiv für Menschen mit CF.

Ein toller MUKOmove voller Highlights

Über 380 Teams gingen an den Start, darunter viele Familien und Freundeskreise. Viele haben auch die Schulen und Kitas ihrer Kinder mobilisiert. Die Feuerwehr Hamm stellte den jährlichen Leistungsnachweis unter das Motto »MUKOmove« und sammelte mit 211 Personen über 2.600 Stunden. Auch viele CF-Behandelnde, Apotheken und die CF-Industrie bewegten sich gemeinsam. Unsere regionalen Selbsthilfgruppen organisierten zahlreiche Bewegungsaktionen und luden dazu ein.

Rekord geschafft: Über 100 Sportteams waren dabei

Es gab Fußballturniere, Trainings, Aktionstage sowie Fitness- und Yoga-Einheiten. Wir haben den Rekord von 70 Sportteams aus dem Jahr 2025 weit übertroffen. Mit Bannern in den Hallen und auf den Sportplätzen zeigten die Teams Flagge.

Unsere prominente Unterstützung

Ein herzliches Dankeschön geht an Tina Deeken, Sabrina Mockenhaupt-Gregor, Dominik Klein und Mathias Mester. Ihr habt uns dabei geholfen, viele Menschen in Bewegung zu bringen, für die Mukoviszidose bisher ein unbekanntes Thema war. Das ist besonders wichtig, denn wir möchten das Verständnis für die Erkrankung in der Gesellschaft vergrößern.

Ihr seid der MUKOmove – vielen Dank!

Ihr habt anderen vom MUKOmove erzählt und die Bewegungsaktion im Vorfeld auf Social Media beworben. Ihr habt Eure Startnummer oder das MUKOmove-T-Shirt getragen und Eure Bewegungseinheiten gepostet. Ihr habt Mukoviszidose sichtbar gemacht. Wir sind glücklich und dankbar für Euren grandiosen Einsatz! Im nächsten Jahr geht es weiter: Wir freuen uns auf den 6. MUKOmove mit Euch im Mai 2027!

Anke Mattern-Nolte

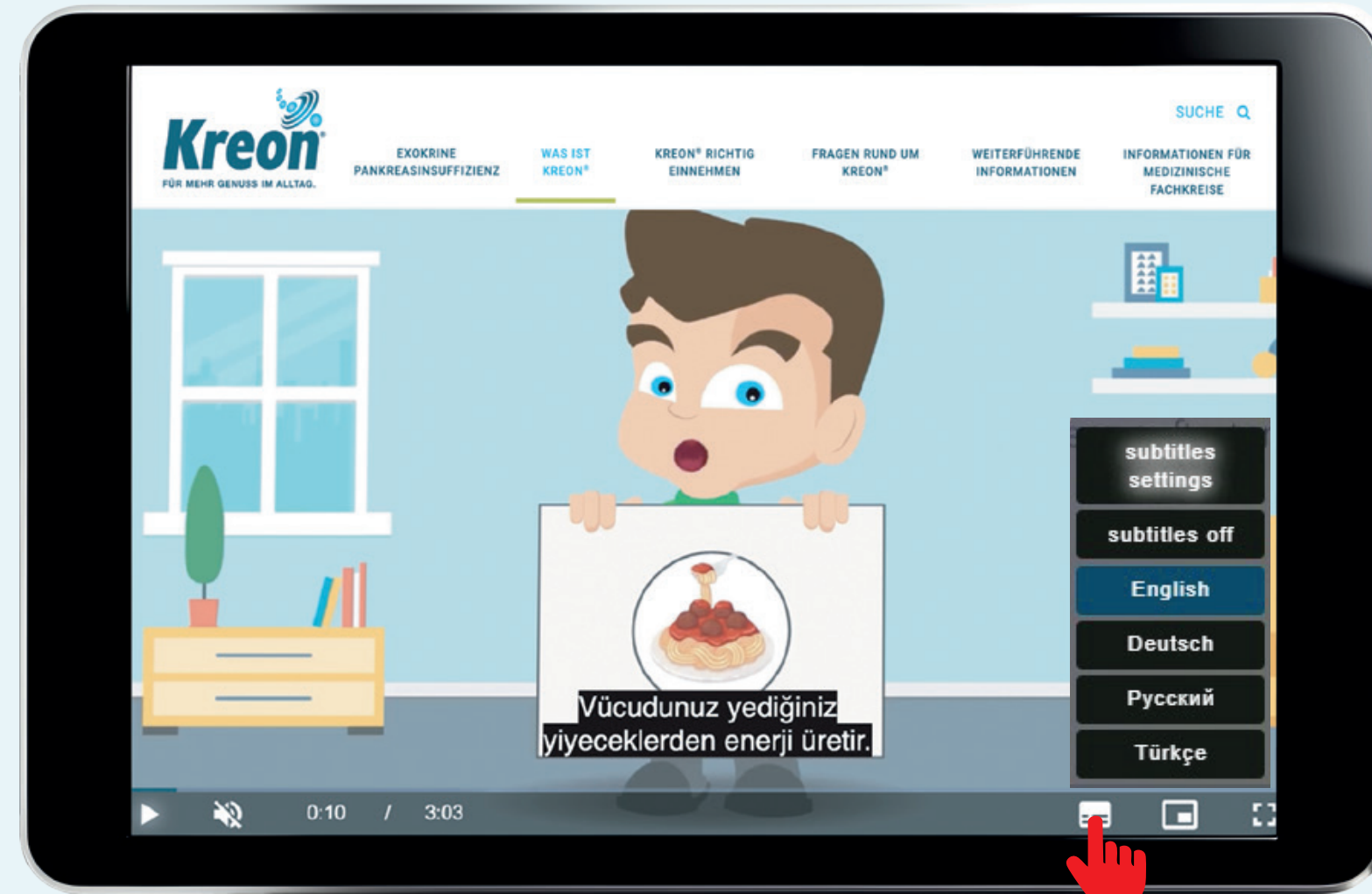
Aktionen und Events, Tel.: +49 (0) 228 98780-20,

E-Mail: AMattern@muko.info

Juliane Tiedt, Anke Mattern-Nolte und Marc Taistra



Alle Erklärvideos mit Untertiteln in 4 Sprachen:



Viatri Healthcare GmbH ist Zulassungsinhaber für Kreon® 35 000 und Kreon® 20 000 und Mitvertreiber für die Produkte Kreon® für Kinder, Kreon® 10 000 Kapseln und Kreon® 25 000, für die Abbott Laboratories GmbH der Zulassungsinhaber ist.

Abbott Laboratories GmbH, Freundallee 9A, 30173 Hannover, Mitvertrieb: **Viatri Healthcare GmbH**

Kreon® für Kinder Magensaftresistente Pellets; **Kreon® 10 000 Kapseln** Hartkapseln mit magensaftresistenten Pellets; **Kreon® 20 000 Kapseln Ph. Eur. Lipase Einheiten**, magensaftresistente Hartkapseln; **Kreon® 25 000 Kapseln** Hartkapseln mit magensaftresistenten Pellets; **Kreon® 35 000 Ph. Eur. Lipase Einheiten**, magensaftresistente Hartkapseln. **Wirkstoff:** Pankreaspulver/Pankreatin, hergestellt aus Pankreasgewebe vom Schwein. **Anwendung:** Kreon® für Kinder/Kreon® 10 000/25 000: Zur Behandlung bei Verdauungsstörungen (Maldigestion) infolge ungenügender oder fehlender Funktion der Bauchspeicheldrüse (exokrine Pankreasinsuffizienz) und bei Mukoviszidose zur Unterstützung der ungenügenden Funktion der Bauchspeicheldrüse. **Kreon® 20 000/35 000:** Behandlung einer exokrinen Pankreasinsuffizienz. Hierbei produziert die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Enzyme, um die Nahrung zu verdauen. Dies wird häufig beobachtet bei Patienten mit Mukoviszidose, einer seltenen angeborenen Störung oder mit einer chronischen Entzündung der Bauchspeicheldrüse (chronische Pankreatitis) oder bei denen die Bauchspeicheldrüse teilweise oder vollständig entfernt wurde (partielle oder totale Pankreatektomie), oder bei Personen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs. Kreon® 20 000/35 000 kann bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen angewendet werden. **Apothekenpflichtig. Stand:** Kreon® f. Kinder/ Kreon® 10 000: 04/2022. Kreon® 25 000: 12/2022. Kreon® 20 000: 05/2024. Kreon® 35 000: 09/2023.

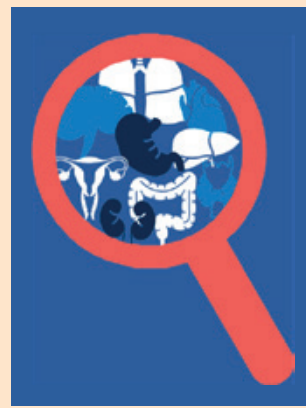
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Viatri Healthcare GmbH, Lütticher Straße 5, **53842 Troisdorf**. E-Mail: Viatri.healthcare@viatri.com

DE-KRE-2025-00008 | © 2025 Mylan Germany GmbH (A Viatri Company)

Mukoviszidose auch jenseits der Lunge – ein Blick über den Tellerrand

Bericht vom 27. Christiane Herzog-Tag am 9. Mai in Berlin



Logo des diesjährigen Christiane Herzog-Tages

Der 27. Christiane Herzog-Tag fand am 9. Mai 2026 auf dem Campus Virchow-Klinikum der Charité in Berlin-Wedding statt und widmete sich in diesem Jahr aktuellen Entwicklungen in der Mukoviszidose-Therapie, wichtigen Organmanifestationen und Begleiterkrankungen jenseits der Lunge sowie psychosozialen Fragestellungen. Wie bereits in den Vorjahren wurde die Veranstaltung hybrid durchgeführt, sodass Interessierte sowohl vor Ort als auch online teilnehmen konnten. Dieses Angebot wurde von über 50 Interessierten angenommen.



Mitarbeitende aus dem pflegerischen Team der Station 15

Nach dem gemeinsamen Ankommen und einer kleinen Stärkung eröffneten Prof. Dr. Mirjam Stahl und Prof. Dr. Marcus Mall den Tag. In ihren Grußworten betonten sie die Bedeutung des kontinuierlichen Austauschs zwischen Patient:innen, Angehörigen und Behandlungsteam sowie die langjährige Unterstützung der Christiane Herzog Stiftung, die das vielfältige Angebot der CF-Ambulanz seit mittlerweile 27 Jahren mitträgt.

Anschließend berichtete PD Dr. Stephanie Thee über aktuelle Entwicklungen am Christiane Herzog Zentrum Berlin. Neben organisatorischen Neuerungen standen dabei insbesondere die Weiterentwicklung der interdisziplinären Versorgung sowie neue wissenschaftliche Projekte im Mittelpunkt.

Der Vormittag widmete sich den Fortschritten in der medikamentösen Therapie der Mukoviszidose. Dr. Alice Lejeune gab zunächst einen Überblick über neue Medikamente und Therapieansätze, die sich aktuell in der Entwicklung befinden. Dabei wurde deut-

lich, wie dynamisch sich die Forschung in den vergangenen Jahren entwickelt hat und dass zunehmend auch Menschen in den Blick geraten, für die bisher keine geeigneten CFTR-Modulatoren verfügbar sind. An nahezu allen vorgestellten Studien hat sich bzw. ist das CF-Studienzentrum der Charité beteiligt und ermöglicht somit CF-Patient:innen frühzeitige neue Therapien. Im Anschluss stellten Dr. Simon Gräber und Jasmin Berger neue Ansätze zur individuellen Testung des Ansprechens auf CFTR-Modulatoren vor. Sie erläuterten, wie mithilfe patienteneigener Zellmodelle untersucht werden kann, welche Therapie im Einzelfall den größten Nutzen verspricht. Dieser zunehmend personalisierte Ansatz stieß bei den Zuhörenden auf großes Interesse und verdeutlichte die Richtung, in die sich die CF-Therapie künftig entwickeln könnte. Prof. Dr. Mirjam Stahl sprach anschließend über antiinflammatorische Therapieansätze bei Mukoviszidose. Im Mittelpunkt standen neue Strategien zur gezielten Hemmung chronischer Entzündungsprozesse, darunter auch der Einsatz von Azithromycin und Anakinra. Deutlich wurde, dass die Entzündungshemmung weiterhin eine wichtige Ergänzung zur ursächlichen CFTR-Modulator-Therapie bleibt.

Nach der Mittagspause richtete sich der Blick auf Krankheitsaspekte »jenseits der Lunge«. Dr. Charlotte Pioch informierte über Leber- und Gallengangserkrankungen bei Mukoviszidose und erläuterte diagnostische Möglichkeiten sowie aktuelle Empfehlungen zur Verlaufskontrolle und Behandlung. Damit rückte ein Organbereich in den Fokus, der im Alltag oft weniger sichtbar ist, für viele Betroffene jedoch eine große Rolle spielt.

Im anschließenden Vortrag widmete sich Prof. Dr. Mirjam Stahl der Bedeutung der fettlöslichen Vitamine ADEK. Sie zeigte auf, dass die Versorgung mit diesen Vitaminen trotz moderner Therapien weiterhin sorgfältig überwacht werden muss und sich die Anforderungen im Verlauf der Erkrankung verändern können, da sich z.B. die Resorption einzelner fettlöslicher Vitamine unter CFTR-Modulatortherapie verändert.

Ein besonders wichtiges Thema griff Dr. Nina Kubiak mit ihrem Vortrag zur psychischen Gesundheit bei Mukoviszidose auf. An-

hand der Ergebnisse der psychischen Screenings aus den Jahren 2017 bis 2025 zeigte sie, wie häufig Angst- und Depressionssymptome bei Menschen mit CF auftreten und wie bedeutsam eine frühzeitige psychosoziale Unterstützung ist. Gleichzeitig machte sie deutlich, dass sich psychische Belastungen heute deutlich offener ansprechen lassen als noch vor einigen Jahren und entsprechende Hilfsangebote zunehmend etabliert werden.

Der ursprünglich geplante Vortrag von Prof. Dr. Stephanie Krüger zur Bedeutung der Wechseljahre für Frauen mit Mukoviszidose musste leider kurzfristig entfallen und wird im nächsten Jahr nachgeholt werden.

Zum Abschluss stellte sich die Berufsgruppe Pflege der Station 15 vor. Andrea Sander und Christine Lütz gaben als Leitung und stellvertretende Leitung Einblicke in den Arbeitsalltag und machten deutlich, wie wichtig die pflegerische Begleitung für die Versorgung von Menschen mit Mukoviszidose ist – sowohl im stationären Bereich als auch im engen Austausch mit Ambulanz und Familien.

Mit einer Verabschiedung durch Prof. Dr. Mirjam Stahl endete ein abwechslungsreicher und informativer Christiane Herzog-Tag. Die Veranstaltung zeigte erneut, wie wertvoll der persönliche Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Behandelnden ist – vor Ort ebenso wie online. Neben den wissenschaftlichen Themen blieb auch ausreichend Raum für Begegnungen, Gespräche und gegenseitige Unterstützung. Damit bleibt der Christiane Herzog-Tag ein wichtiger Bestandteil des gemeinschaftlichen Austauschs innerhalb der Berliner und Brandenburger CF-Community.

Prof. Dr. med. Mirjam Stahl



Ein Reisebericht: Eberswalde ↔ Würzburg

Vom 19. März bis zum 22. März 2026 nahmen wir wieder einmal an einer Selbsthilfe-Tagung teil. Dieses Jahr wurde nach Würzburg eingeladen. Los ging es am Freitag schon um 12.30 Uhr mit einer ca. 6-stündigen Anreise, eine Stunde später als geplant, aber immer noch rechtzeitig, bevor das Abendbrot abgeräumt wurde. An der Tagung nahmen ca. 40 Menschen aus verschiedensten Regionen der Bundesrepublik teil - von Ostfriesland bis Sachsen, von Mecklenburg-Vorpommern bis zum Schwarzwald. Eine bunte Mischung, mit für uns vielen jungen und neuen Gesichtern. Ein paar alte Hasen und Häsinnen waren auch dabei. Mit dabei die Gastgeberin Rosalie Keller, die sich aus der aktiven Selbsthilfearbeit zurückzieht und mit großem Applaus verabschiedet wurde. Die Tagung trug zudem Ihre Handschrift und profitierte von ihrem großen Fundus an Erfahrungen und Kontakten. Rosalie hat den Staffelstab an eine neue Generation von Eltern übergeben, die sich ebenfalls in die Organisation und Durchführung der Tagung eingebracht haben. Nicht nur die Unterkunft im Kloster Himmelsporten sorgte für eine nahezu himmlische Stimmung. Das Rahmenprogramm, mit Weinkellerführung und Stadtbesichtigung, alles war besonders gut, bis hin zum hervorragenden Wetter. Die Tagung verlief in sehr angenehmer Umgebung und es gab viel konstruktiven Austausch. Es gab Informationen zu verschiedensten Themen, es wurden Wahlen zum neuen ARGE Vorstand vollzogen und es wurde sogar gemeinsam gespielt und geturnt. Ein Workshop



zum Thema von Betroffenen, die nicht von den CF-Modulatoren profitieren, fand statt. Hierzu wird die Selbsthilfe-Sicht als »MmM ohne Modulatoren« thematisch weitergeführt. Voller schöner Eindrücke begaben wir uns am Sonntagnachmittag auf die Heimreise. Wir bedanken uns für die hervorragende Organisation und sind nächstes Jahr in Leipzig wieder mit dabei. Wer uns begleiten möchte melde sich gerne dafür an. Termine findet ihr auf der Homepage des Bundesverbandes.

Dorothee und Dirk

Der Flügelbrief

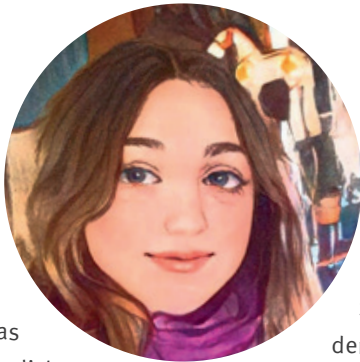
Die Doppelseite für junge Leserinnen und Leser

Hallo Ihr Lieben,

wart Ihr im Mai beim Freundschaftslauf in Potsdam? Wenn ja, dann hoffe ich, dass das Wetter gut war und die Läuferinnen und Läufer Motivation hatten, ihr Bestes zu geben. Ich konnte dieses Jahr leider nicht dabei sein, weil etwas Trauriges dazwischengekommen ist, nämlich ein ungerechter, unglaublich unverdienter Tod: genauer gesagt die Trauerfeier für einen jungen Menschen, den ich kannte und der komplett gesund war.

Deshalb würde ich hier gerne über das Leben schreiben. Als bei meinem Bruder vor elf Jahren Mukoviszidose festgestellt wurde, wussten meine Eltern nicht, wie sein Leben verlaufen würde. Wie viele von Euch musste er morgens und abends inhalieren, zu jedem Essen Kreon nehmen und mehrmals im Jahr für Gesundheitschecks ins Krankenhaus gehen.

Ich dagegen kann mir nur vorstellen, wie es ist, Mukoviszidose zu haben. Wie es ist, in der Schule gefragt zu werden: „Was nimmst du denn da?“, wenn man die Kreondose herausholt. Oder wie es ist, Bauchschmerzen



zu bekommen, weil man die Enzyme vergessen hat. Jeden einzelnen Tag inhalieren zu müssen. Ganze Tage im Sana-Klinikum zu verbringen.

So krass wie die Routine für meinen Bruder früher war, ist sie heute zum Glück nicht mehr. Kafrio und Kalydeco ersparen ihm zum Beispiel das tägliche Inhalieren und insgesamt ist er in einem viel stabileren Gesundheitszustand als vor einigen Jahren. Dank der Forschung haben die meisten Kinder mit Mukoviszidose heute die Chance, ein langes Leben zu führen.

Deswegen finde ich es sehr traurig, dass wir den Freundschaftslauf verpasst haben. Mit den gesammelten Spenden werden nämlich tolle Angebote für Menschen mit Mukoviszidose und ihre Familien ermöglicht. Nächstes Jahr sind wir aber ganz sicher dabei.

Vielen Dank, dass Ihr euch die Zeit genommen habt, meinen Artikel zu lesen. Und bis zum nächsten Mal!

Eure Johanna

Wusstest du ...?

Wusstest du, dass in deiner Lunge ein echtes Platzwunder steckt? Durch Bronchien und ihre mini-kleinen Verzweigungen gelangt die Luft zu ganz vielen Lungenbläschen. Würden die alle ausgebreitet werden, wäre das etwa so groß wie eine Wohnung mit Küche, Bad und Kinderzimmer. Kaum zu glauben, dass das alles in deinen Körper passt!

Katja

Das Mutmach-Interview

Hallo Mattis, willst Du uns kurz etwas über Dich erzählen?

Ja, gerne. Ich bin Mattis, bin 12 Jahre alt und wohne in Berlin. Und mein Hobby ist Singen: Ich singe dreimal die Woche im Konzertchor des Staats- und Domchors (SDC).

Seit wann singst Du denn im SDC und wie alt muss man dafür sein?

Also ich singe seit vier Jahren im SDC und es macht mir einen Riesenspaß. Ich habe in der Kurrende angefangen, da sind die meisten so acht oder neun Jahre alt. Aber manche Jungs fangen schon mit fünf an, bei den Dominis. Ich singe inzwischen im Konzertchor. Dort sind die Jungs zwischen 10 und 14 Jahre alt.

Das heißt, Ihr seid nur Jungs?

Ja, der SDC ist ein reiner Knabenchor. Mädchen singen in der Sing-Akademie.

Das hört sich alles sehr spannend an.

Wo kann man Euch denn hören?

Zum Beispiel bei Gottesdiensten im Berliner Dom. Manchmal auch in der Marienkirche oder in der Philharmonie. Und jedes Jahr beim Sommer-Open-Air in Britz.

Welches Konzert ist Dir besonders in Erinnerung geblieben?

Mahlers Achte mit den Berliner Philharmonikern und Kirill Petrenko war das coolste Konzert. Das war einfach atemberaubend.

Und sag mal, was passiert, wenn Ihr in den Stimmwechsel kommt?

Im Moment singe ich Alt. Wenn ich in den Stimmwechsel komme, wird es etwas entspannter mit den Proben.



Mattis mit dem SDC im Berliner Dom

Es gibt dann ein bisschen Theorie und die Chöre Voces in Spe und Cambiata, in denen man seine neue Stimme sucht. Dann steigt man als Herrenstimme zuerst in den Kapellchor ein, später wieder in den Konzertchor.

Mattis, Du hast ja Mukoviszidose. Wie klappt das denn mit dem Singen?

Also mir geht es super. Als ich im Chor angefangen habe, musste ich noch zweimal am Tag inhalieren. Im Winter habe ich vor dem Singen manchmal ein drittes Mal inhaliert. Jetzt mit Kafrio ist das nicht mehr nötig. Und ich glaube nicht, dass ich besser singen würde, wenn ich keine Mukoviszidose hätte.

Eine letzte Frage: Auf welche Konzerte freust Du Dich gerade?

Ich freue mich auf Mahlers Dritte, das ist wieder in der Philharmonie, aber mit einem anderen Dirigenten. Und ich freue mich jedes Jahr auf das Open-Air in Britz. Das ist immer im Juni und alle Chöre des SDC singen mit, von den Dominis bis zum Konzertchor.

Mattis, vielen Dank, viel Glück und weiterhin alles Gute. Danke auch.

Die Flügelbrief-Redaktion



Foto: Thoma Jaron-Wütz

Mahlers Dritte Symphonie in der Philharmonie

»Mukos auf Tour« durch Berlin und Brandenburg

Angebote finden wachsenden Zuspruch

Unter dem Projekt »Mukos auf Tour« lädt der Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg Betroffene und Angehörige zu verschiedenen Aktivitäten und Events ein, bei denen gemeinsames Erleben und gegenseitiges Kennenlernen im Fokus stehen. Dafür besuchen wir über das Jahr verschiedene

Orte, bei denen stets für Groß und Klein etwas dabei ist. Bei den vergangenen Terminen erfuhr das Projekt nicht nur großen Zuspruch, sondern auch eine immer wachsende Nachfrage, sodass unserer letzten Einladung in den Filmpark Babelsberg schon über 60 Teilnehmende folgten. Wir wollen Euch mit auf die Reise nehmen.

Auftakt in 2026 mit ordentlich Schwung

Am Sonntag, den 8. März, hieß es wieder: Schuhe aus, Sprungsocken an! Bereits zum dritten Mal waren wir mit »Mukos auf Tour« im JUMP House Berlin-Reinickendorf – diesmal mit rund 40 Teilnehmenden. Zwischen Trampolinen, Schaumstoffgruben und jeder Menge Spaß stand der gemeinsame Bewegungstag ganz im Zeichen von Teamgeist und Energie.

Besonderes Highlight: Erstmals konnten wir unsere neuen »Mukos auf Tour«-Shirts direkt vor Ort an alle Teilnehmenden ausgeben – ein schönes Zeichen für Zusammenhalt und Gemeinschaft von Betroffenen und Angehörigen. Nach dem sportlichen Teil stärkten sich alle bei Pizza und Getränken, bevor der Nachmittag in entspannter Runde ausklang.



Bild: privat

Ein Tag voller Begegnungen, Action und Stunts im Filmpark Babelsberg

Am Sonntag, 7. Juni, machte »Mukos auf Tour« Station im Filmpark Babelsberg – und stellte mit rund 60 Teilnehmenden direkt einen neuen Rekord auf. So viele Menschen wie noch nie zuvor nahmen an dem Format teil und bestätigten eindrucksvoll die Attraktivität mit einer Mischung aus Bewegung, Austausch und gemeinsamen Erlebnissen.

Der Ablauf war diesmal bewusst offener gestaltet: Zunächst konnten alle Teilnehmenden den Filmpark individuell erkunden. Ob Filmkulissen, Führungen oder spektakuläre Shows wie die Westernshow und die Stuntshow im Vulkan als Showbühne – es gab viel zu entdecken. Dank der »Mukos auf Tour«-Shirts, die wir in diesem Jahr ausgaben und die viele gleich anzogen, fanden sich die Teilnehmenden auch im weitläufigen Park schnell und kamen bereits unterwegs miteinander ins Gespräch.

Am Nachmittag folgte dann das gemeinsame Highlight: Um 16 Uhr traf sich die Gruppe erneut vor dem Vulkan, den wir diesmal exklusiv für uns hatten und hautnah erleben durften. Während die Kinder und Jugendlichen an einem Stunt-Workshop der Stuntcrew Babelsberg teilnahmen, erhielten die Erwachsenen spannende Einblicke hinter die Kulissen.



Bilder: Demian Brosche



Die nächsten Termine stehen schon fest

Auch die nächsten Wiedersehen stehen bereits fest: Ein gemeinsames Ostsee-Wochenende auf Usedom sowie ein Besuch im Tier-, Freizeit- und Saurierpark Germendorf im September folgen.

Marcel Moldenhauer

Ferienwohnungen auf Rügen 2027

Fahrt	Zeitraum	Schlafzimmer		Maximale Personenanzahl	Ort auf Rügen
1	02.05.–09.05.2027	2	1	2 Erwachsene + Kleinkind 3 J.	Baabe
2	15.05.–22.05.2027	2	1	2 Erw. + 2 Kinder bis 14 J.	Göhren
3	22.05.–31.05.2027	2	2	4 Erwachsene + Kleinkind 3 J.	Sellin
4	22.05.–31.05.2027	2	nein	2–5 Personen	Sellin
5	06.06.–13.06.2027	2	nein	2–3 Personen	Baabe
6	12.06.–19.06.2027	2	2	2–4 Personen + Kleinkind 3 J.	Baabe
7	12.06.–19.06.2027	2	1	2–4 Personen + Kleinkind 3 J.	Baabe
8	19.06.–26.06.2027	2	1	2–3 Personen	Göhren
9	20.06.–27.06.2027	2	2	2–4 Personen + Kleinkind 3 J.	Baabe
10	03.07.–10.07.2027	2	2	2–6 Personen	Baabe
11	03.07.–10.07.2027	2	nein	2–5 Personen + Kleinkind 3 J.	Baabe
12	03.07.–10.07.2027	2	2	2–4 Personen + Kleinkind 3 J.	Göhren
13	03.07.–10.07.2027	2	1	2–3 Personen	Baabe
14	10.07.–17.07.2027	2	2	2–4 Personen + Kleinkind 3 J.	Baabe
15	10.07.–17.07.2027	2	nein	2–4 Personen + Kleinkind 3 J.	Baabe
16	10.07.–17.07.2027	2	1	2–4 Personen	Göhren
17	10.07.–17.07.2027	2	2	2–4 Personen	Thiessow
18	17.07.–24.07.2027	2	2	2–4 Personen + Kleinkind 3 J.	Sellin
19	17.07.–24.07.2027	2	1	2–4 Personen	Baabe
20	17.07.–24.07.2027	2	nein	5 Personen + Kleinkind 3 J.	Göhren
21	24.07.–31.07.2027	2	nein	2–5 Erwachsene	Sellin
22	24.07.–31.07.2027	2	2	max. 3 Personen	Baabe
23	24.07.–31.07.2027	2	nein	2–6 Personen	Thiessow
24	31.07.–07.08.2027	2	nein	2–4 Personen + Kleinkind 3 J.	Baabe
25	31.07.–07.08.2027	2	2	2–4 Personen + Kleinkind 3 J.	Baabe
26	31.07.–07.08.2027	2	2	2–4 Personen + Kind 10 J.	Sellin
27	01.08.–08.08.2027	2	2	2–4 Personen + Kleinkind 3 J.	Baabe
28	07.08.–14.08.2027	2	2	2–4 Personen + Kleinkind 3 J.	Göhren
29	07.08.–14.08.2027	2	2	2–6 Personen	Baabe
30	04.09.–11.09.2027	2	2	3 Personen	Baabe
31	04.09.–11.09.2027	2	1	2–3 Personen	Baabe
32	05.09.–12.09.2027	2	1	2–4 Erwachsene	Baabe

Ferien

Familien mit schulpflichtigen Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsene in der Ausbildung/Studium werden für die Sommerferien in Berlin & Brandenburg bei der Vergabe besonders berücksichtigt. Eine Bewerbung für das Jahr 2027 ist bis zum 12.01.2027 möglich. Bewerbungsunterlagen unter: muko-berlin-brandenburg.de/klimafahrten-an-die-ostsee

»Mein Herz, mein Kompass« Denise Yahrings inspirierende Reise

Manchmal finden einen die Bücher. »Mein Herz, mein Kompass« von Denise Yahrings hat mich gefunden. Als ob das Universum beschlossen hätte, mir genau jetzt dieses Buch in die Hände zu legen. Ein Buch über ihr 10-tägiges Vipassana-Schweigeretreat in den Bergen Kolumbiens, das ich eher durch Zufall begonnen habe. Und das mich für einen Moment in einen Erinnerungsstrudel gerissen, aber gleichzeitig im Hier und Jetzt verortet hat – ganz so, wie es die Meditation von S. N. Goenka lehrt.

Warum? Weil ich selbst vor über 20 Jahren an einem Vipassana-Retreat teilgenommen habe und die Erinnerungen an diese intensive Zeit lange Jahre nicht mehr hochgeholt habe. Und weil ich das Buch heute als Mutter eines fast 13-jährigen Jungen mit Mukoviszidose lese, der wie Denise voller Lebensdrang und -lust ist. In seinen ersten Lebensjahren habe ich mich oft verzweifelt gefragt, ob und wie er mit seiner Erkrankung die Welt entdecken wird. Wie das allein logistisch möglich sein soll. Und es ist möglich – und nicht erst seit Kafkio. Denise hat das schon viele Jahre früher bewiesen.

Mit ihrem ersten Buch, so schreibt Denise Yahrings, wollte sie Herzen berühren, Mut machen und das Leben anderer Menschen bereichern. Mit ihrem dritten Buch gelingt ihr das mühelos. Sie erzählt mit bewundernswerter Offenheit von ihrem Weg durch zehn Tage Schweigen, Meditation und Selbstbegegnung. Nicht zu vergessen: Leid, Schmerz und Verzweiflung. Denn auch das ist Vipassana: Die Gedanken springen, Erinnerungen drängen sich auf, der Körper rebelliert

und schreit, manchmal nimmt die Wut überhand. Denise nimmt dabei ihre Leserinnen und Leser mit in Gedankenwelten, die viele kennen: die Angst vor dem Leid, die Frage nach dem Warum und den Wunsch nach Kontrolle. Oft, so eine der Erkenntnisse des Buches, ist die Angst vor dem Leid größer als das Leid selbst.

Die Schilderungen des Retreats sind oft sehr detailliert, was umso faszinierender ist, da in der gesamten Zeit weder Schreiben noch Lesen erlaubt ist. Doch jede Beobachtung der Umgebung, jeder Gedankenexkurs führt schlussendlich zu einer neuen Erkenntnis. Besonders beeindruckt hat mich die Klugheit und Selbstreflexion, mit der die Autorin ihre Erfahrungen betrachtet und sie in etwas Universelles, geradezu Poetisches verwandelt. Wo liegt die Grenze zwischen Selbstoptimierung und Selbstakzeptanz? Ist Annehmen nicht gleich Aufgeben? Und kann man mit einer chronischen Erkrankung leben, ohne sich über sie zu definieren?

Besonders berührend ist der Brief, den sie an die Mukoviszidose schreibt. Denn das Retreat hat ihr auch gezeigt, dass die Krankheit einen größeren Einfluss auf ihr Leben hatte, als sie sich lange eingestehen wollte. Doch ein Leben, ihr Leben, darf nicht allein um eine Diagnose kreisen. Ängste, so verwirrend sie sich auch ausdrücken mögen, müssen anerkannt werden, damit sie uns nicht bestimmen können.

Gegen Ende des Retreats und mit Beginn



»Mein Herz, mein Kompass«, Denise Yahrings, 226 Seiten, tredition 2020

des Wieder-Sprechens richtet Denise ihren Blick vom eigenen Inneren hin zu den Menschen, die sie umgeben. Von der Selbsterfahrung und Selbstfindung hin zur Verbundenheit mit anderen Menschen. Und genau diese Verbundenheit fühlt man durch das ganze Buch hindurch: auf ihren Reisen, bei ihren Lesungen und auch in ihren Überlegungen und Gesprächen zum Tod: Dieser ist hier keine Auflösung, sondern ein Weiterleben in den Erinnerungen, Spuren und Beziehungen, die wir hinterlassen. In den Herzen anderer Menschen. Im Universum geht keine Energie verloren.

»Mein Herz, mein Kompass« ist ein kluges, sensibles Buch über Angst und Akzeptanz, Vergänglichkeit und Verbundenheit – und natürlich über eine Erkrankung, die das gesamte Buch leise durchzieht und als schweigender Begleiter mit Denise ins Vipassana-Retreat kommt. Wie ein großer Rucksack voller Fragen, die nicht alle beantwortet werden können, aber dennoch ausgehalten werden.

Julia Blankenstein



Smart inhalieren
mit eFlow[®]rapid und
PARI Connect[®] App



Kim,
Mensch mit
Mukoviszidose

Individuelle Begleitung für Ihre Therapie



Jetzt mehr erfahren:

Termine

WAS?	WANN?	WO?
CFler auf heißen Öfen	08. August 2026	Ziegeleipark Mildenberg
Ostsee-Wochenende 2026 Projekt »Mukos auf Tour«	04.–06. September 2026	StrandGUT Usedom, Zeltplatzstraße 2 17449 Ostseebad Karlshagen
Kleines Hufgetrappel Projekt »Mukos in Bewegung«	11.-13. September 2026	Pferdehof in Potsdam
Freizeitpark Germendorf Projekt »Mukos auf Tour«	27. September 2026	An den Waldseen 1A 16515 Oranienburg
Jahrestagung 2026	10. Oktober 2026	YouTube-Livestream
BergWerk Berlin Projekt »Mukos auf Tour«	08. November 2026	Stendaler Str. 25, 12627 Berlin
Jahresmitgliederversammlung	17. November 2026	(weitere Informationen folgen)
Deutsche Mukoviszidose Tagung	26.–28. November 2026	Congress Centrum Würzburg Pleichertorstraße 5, 97070 Würzburg
Weihnachtsspaziergang Projekt »Mukos auf Tour«	13. Dezember 2026	Tierpark Berlin Eingang Bärenschaukenster, 10319 Berlin

Impressum

Vorstand des Mukoviszidose Landesverbandes Berlin-Brandenburg e. V.

Kontakt- und Beratungsstelle (KuB)

Rykestraße 25, 10405 Berlin
Tel. (030) 40 30 19 53, Fax (030) 20 88 64 2
kontakt@muko-berlin-brandenburg.de
www.muko-berlin-brandenburg.de

Spendenkonto

SozialBank, IBAN: DE78 3702 0500 0003 5333 11
Redaktionsschluss der Flügelpost Nr. 85 – 29. Juni 2026
Schriftleitung: Enrico Große (V.i.S.d.P)
Redaktion: Anika Kiefel, Julia Blankenstein, Katja Duda, Janina Korth,
Oliver Künnemann, Marcel Moldenhauer
Layout: USE gGmbH Mediengestaltung, Berlin
Druck: USE gGmbH – Das PrintingHouse

Haftungshinweise

Über unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos freuen wir uns, übernehmen jedoch keine Haftung. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Beiträge nach eigenem Ermessen zu kürzen, ggf. gendergerecht zu ändern. Gewerbliche Anzeigen müssen nicht bedeuten, dass die darin beworbenen Produkte von der Redaktion empfohlen werden. Im Rahmen von Erfahrungsberichten genannte Behandlungsmethoden, Medikamente usw. stellen keine Empfehlung der Redaktion oder der Schriftleitung dar. Auf den Veranstaltungen können Fotos o.ä. für verbandsinterne Zwecke, also auch für unsere Öffentlichkeitsarbeit, gemacht werden. Die Fotos o.ä. können in den verbandseigenen Medien veröffentlicht werden. Mit Ihrer Anmeldung und/oder Ihrer Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Sie auf diesen Fotos o.ä. abgebildet sein könnten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion, Belegexemplare erbeten.