



Ausgabe 3/4 | November 2025

# LEBENSSTARK.

Das Magazin der Schweizerischen Muskelgesellschaft

**RÜCKBLICK  
UND AUSBLICK**

**FACHWISSEN**

Erfahre mehr über unser  
Patenschaftskonzept

**INFORMATIV**

Alles über den Silvesterlauf 2025  
und die Lager 2026

# KONTAKT

Schweizerische Muskelgesellschaft  
Kanzleistrasse 80  
8004 Zürich  
Telefon: +41 44 245 80 30

Montag bis Freitag:  
8.30–12.30 Uhr und  
13.30–16.30 Uhr

**DU WÜNSCHST EINE  
SOZIALBERATUNG?**

Telefon: +41 44 245 80 33  
E-Mail: beratungen@muskelgesellschaft.ch

Dienstag:  
10–12 Uhr und 14–16 Uhr  
Donnerstag:  
10–12 Uhr

# IMPRESSUM

## Redaktion

Sandra Zachmann, Geschäftsstelle  
Telefon: +41 44 245 80 30  
info@muskelgesellschaft.ch  
www.muskelgesellschaft.ch

## Mitarbeitende

Sandra Zachmann  
Sandra Messmer-Khosla  
Bernhard Kron

## Druck

Triner Media + Print, Schwyz  
Auflage: 3'100 Exemplare

## Layout

Triner Media + Print, Schwyz  
www.triner.ch

## Erscheinen

4 Mal pro Jahr



Ihre Spende in guten Händen.

# INHALTSVERZEICHNIS

EDITORIAL	03
RÜCKBLICK	04
AUSBlick	05
FACHWISSEN	06
IN KÜRZE	14



Herzlichen Dank für deine Spende  
IBAN: CH43 0900 0000 8002 9554 4  
oder über den QR-Code.

# IM WANDEL MITEINANDER WACHSEN



**Liebe Leserin, lieber Leser**

Veränderung gehört zum Leben. Manchmal kündigt sie sich leise an, manchmal trifft sie uns abrupt – sei es ein neuer Lebensabschnitt, ein Umzug oder eine Diagnose, die alles in ein neues Licht stellt. Auch bei der Schweizerischen Muskelgesellschaft bewegt sich viel: Wir schlagen ein neues Kapitel auf und ziehen in neue Räumlichkeiten. Ein Wechsel, der uns Raum gibt für frische Ideen, Begegnungen und noch näheren Austausch mit euch.

Veränderung kann herausfordernd sein. Doch sie trägt auch Chancen in sich – für Neuanfänge, für Wachstum, für Verbundenheit. Genau dort möchten wir ansetzen: Wir sind hier an eurer Seite. Mit Angeboten, die nicht von der Stange kommen, sondern auf eure Lebensrealitäten abgestimmt sind. Ob in der Sozialberatung, in unseren Selbsthilfegruppen oder bei gemeinsamen Projekten: Euer Alltag, eure Fragen, eure Wünsche stehen im Zentrum unserer Arbeit. Ihr seid der Grund, weshalb wir tun, was wir tun.

Wir zeigen Wege auf, wie Unterstützung aussehen kann und wo unsere Community sich gegenseitig trägt und stärkt. Denn gemeinsam finden wir Antworten, die jeder Einzelne für sich neu formen kann.

Zum Jahresende möchten wir uns herzlich bedanken: für Vertrauen, für Austausch, für euer Engagement und eure Offenheit. Ihr macht diese Gemeinschaft lebendig.

Wir wünschen ruhige, warme Festtage, Momente des Innehaltens und der Freude – und einen schwungvollen Start ins neue Jahr. Möge es für euch gefüllt sein mit Zuversicht, guten Begegnungen und kleinen wie grossen Lichtblicken.

Viel Spass beim Lesen.

Herzliche Grüsse

*S. Messmer-Khosla*

Sandra Messmer-Khosla  
Geschäftsleiterin

## FOLGE UNS



@muskelgesellschaft



@Schweizerische  
Muskelgesellschaft



@schweizerische-  
muskelgesellschaft



@schweizerische-  
muskelgesell6695

# RÜCKBLICK 2025

Wir schauen gemeinsam auf ein ereignisreiches Jahr zurück!

✍ Sandra Zachmann

📷 SMG Archiv

## Kinderlager Gontenschwil

Während einer Woche konnten sich junge Technikbegeisterte im Computerlager in Gontenschwil die vielfältigen Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz entdeckt – von Bildern, Videos und Spielen bis hin zu Robotik. Nach dem Bau und der Programmierung verschiedener Roboter, die per Tablet gesteuert wurden, zeigten die Teilnehmenden beeindruckendes Können.

## Diagnosetagung Friedreich Ataxie

Am 21. Juni 2025 fanden sich rund 30 Teilnehmende bei schönstem Wetter im ParaForum Nottwil ein. Fragen zu Themen wie Medikamente, Hilfsmittel, Therapien und Unterstützung durch Angehörige standen im Zentrum dieser wichtigen Veranstaltung für Betroffene und Angehörige. Ein herzliches Dankeschön insbesondere an Biogen.



## Mitgliederversammlung

Die diesjährige Mitgliederversammlung durften wir im schönen Heimberg bei Thun durchführen. Es wurden einige Neuigkeiten aus der Muskelgesellschaft verkündet. Als Highlight durften wir zwei Referierende begrüßen: Norbert Bundi und Nadja Schmid!

## Sommerlager für Kinder in Melchtal

Am 13. Juli 2025 ging es los: Sieben Teilnehmende wurden während einer Woche von einem Team engagierter Helferinnen und Helfer im schönen Melchtal begleitet. Die Olympiwoche war geprägt von Ehrgeiz und Teamgeist. Denn unsere mutigen Teilnehmende durften sich in verschiedenen Disziplinen beweisen: Spiel, Spass und ganz viel Freude!



## Sommerlager für Erwachsene in Magliaso

Als sich das Centro Magliaso wieder in ein sommerliches Wohnzimmer verwandelt hat, war klar: Das Ferienlager der Schweizerischen Muskelgesellschaft hat begonnen! Zwei Wochen lang wurde gemeinsam gelacht, entspannt und das Leben genossen. Durch die gute Vorbereitung des Teams entstand von Anfang an eine warme, vertraute Atmosphäre voller Offenheit und Miteinander.



# AUSBLICK 2025 UND 2026

Was uns zum Jahresende und im neuen Jahr erwartet? Das erfährst du hier!

✍ Sandra Zachmann

📷 SMG Archiv

## Giving Tuesday und Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen

Doppelt Grund, um zu spenden: Am 2. Dezember 2025 ist der Tag der Grosszügigkeitsbewegung oder eben auch Giving Tuesday genannt. Gleich einen Tag darauf, am 3. Dezember 2025, wird mit dem Internationalen Tag der Menschen mit Behinderungen das Bewusstsein für ihre Rechte, Würde und Teilhabe gestärkt. Zeige Solidarität mit deiner Spende!

## Kinderlager Gontenschwil 2026

Wie auch schon im 2025 führen wir im 2026 das Kinderlager in Gontenschwil durch. Neu dürfen wir das Camp als Technologiewoche durchführen. An alle jungen Entdecker und Abenteurer: Meldet euch schnell an! Mehr dazu findest du weiter hinten im Magazin.

## Love Ride 2026

Wie jedes Jahr sind wir am Love Ride auf dem Flugplatz Dübendorf mit einem Stand vertreten. Im 2026 findet die bekannteste Benefizveranstaltung am 3. Mai statt. Wir freuen uns auf deinen Besuch!

## Zürcher Silvesterlauf

Am 14. Dezember 2025, wenn die Zürcher Innenstadt wieder im weihnachtlichen Lichterglanz erstrahlt, ist es wieder soweit – der Zürcher Silvesterlauf findet statt! Auch wir sind wieder mit unserem Community Run «Meine Muskeln für Muskelkranke» vor Ort. renn oder roll mit!



## Diagnosetagungen 2026

Im neuen Jahr möchten wir nicht nur eine Diagnosetagung ausrichtigen, nein, es sollen gleich zwei sein! Alles zu den Diagnosen Myasthenia Gravis (Datum ausstehend) und Neuropathien (14. November 2026) werden an diesen Tagen thematisiert. So können wir noch mehr Bedürfnisse unserer Mitglieder abdecken.



## Sommerlager 2026

Nach den Lagern ist vor den Lagern! Bereits jetzt sind wir in den Vorbereitungen, um unseren Teilnehmenden ein paar Tage voller Unterhaltung, Entspannung und Überraschung zu ermöglichen. Mehr dazu findest du weiter hinten im Magazin.

# VERÄNDERUNGEN IN DER SCHWEIZERISCHEN MUSKELGESELLSCHAFT

**Was die Schweizerische Muskelgesellschaft in diesem Jahr am meisten geprägt hat? So einiges an Veränderungen!**

 Sandra Zachmann  Technopark Winterthur

Veränderungen haben es in sich. Doch sie sind auch ein stetiger Begleiter in unserem Leben. Deshalb ist es wichtig, mit ihnen zu gehen.

Dieses Jahr hat für die Muskelgesellschaft viele neue Chancen gebracht. Mit dem Aufbau eines neuen Teams konnten wir frische Perspektiven gewinnen und gemeinsam an Herausforderungen wachsen. Durch die Neugestaltung und Weiterentwicklung vieler Prozesse haben sich neue Möglichkeiten eröffnet, unsere Arbeit gezielter, effizienter und mit noch stärkerer Identifikation zu gestalten.

Die grösste Veränderung, die dieses Jahr mit sich bringt, ist jedoch unser Umzug. Denn ab dem 1. Dezember 2025, sind wir unter folgender Adresse zu finden: Technoparkstrasse 2, 8406 Winterthur.

Mit dem Technopark in Winterthur haben wir die perfekte Anschlusslösung gefunden. Denn die Muskelgesellschaft trifft dort auf Innovation und modernste Technologie – unter anderem auch in den Bereichen Barrierefreiheit.

Unser Ziel ist es und nicht nur unser Angebot stetig weiterzuentwickeln, sondern auch zu modernisieren. Hier sind wir im Technopark in bester Gesellschaft. Neben



creativen Agenturen und Softwareentwicklern, treffen wir auf Firmen, welche sich auf Gebiete in den Bereichen Informationstechnologie im Gesundheitswesen, Mobilität und Sicherheit sowie Herstellung von Produkten in der Medizintechnik spezialisiert haben.

Neben dem Fortschritt möchten wir aber auch, dass unsere Klientinnen und Klienten weiterhin von unserem Angebot der persönlichen Beratung profitieren können. Unser Büro im Technopark ist komplett barrierefrei und befindet sich nur 5 Minuten zu Fuss oder mit dem Rollstuhl vom Bahnhof Winterthur entfernt.

Wir freuen uns, dich auch dort wieder persönlich begrüssen zu dürfen!



# IHRE SPENDE FÜR EINE LEBENSSTARKE PATENSCHAFT!

**Mit Ihrer Patenschaft begleiten und ermöglichen Sie Luca und seiner Familie einen lebenswerten Alltag.**

 Bernhard Kron  BOOSTR

## **Mit 15 Franken monatlich, 180 jährlich**

- Ermöglichen Sie die fachliche Unterstützung durch die Sozialberatung der SMG für Unterstützungsleistungen und geeignete Massnahmen
- leisten Sie einen Anteil für die Teilnahme Betroffener an über 50 Selbsthilfegruppen

Mit 15 Franken  
monatlich,  
180 jährlich



Mit 30 Franken  
monatlich,  
360 jährlich



Mit 60 Franken  
monatlich,  
720 jährlich



## **Mit 30 Franken monatlich, 360 jährlich**

- übernehmen Sie einen Kostenanteil für ein Ferien- und Weiterbildungscamp der SMG
- tragen Sie gleichzeitig dazu bei, dass sich Angehörige eine Auszeit leisten können

Luca\* ist ein 12-jähriger Junge, der mit der neuromuskulären Erkrankung «Muskeldystrophie Duchenne» lebt. Seine Muskelerkrankung führt zur **stetigen Abnahme der Muskelmasse**, ist fortschreitend und **nicht heilbar**. Heute beträgt die **durchschnittliche Lebenserwartung 35 Jahre**. Die Diagnose ist ein **harter Schlag** und eine einschneidende **Umstellung im Alltag** für Luca\* und seine Familie.

## **Mit 60 Franken monatlich, 720 jährlich**

- übernehmen Sie die Kosten für einen ungedeckten Aufsichts- und Entlastungsdienst, einer Familie, womit Sie einem Kind mit Muskelkrankheit die Begleitung an Sport- und Freizeitanlässe oder einen Ausflug ermöglichen

Mindestteilnahme 1 Jahr. Am einfachsten erfassen Sie einen Dauerauftrag auf Ihrem Bankkonto oder entrichten Sie den Jahresbetrag einmalig.



*«Danke, dass Sie mithelfen, mir die Teilnahme am Computercamp zu ermöglichen, ich mich mit Freunden austauschen und weiterbilden kann und Sie helfen meine Familie zu entlasten!»*



Eltern, PartnerInnen und andere Familienmitglieder übernehmen die tägliche Betreuung und Pflege ihrer Angehörigen, während 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr. Diese Verantwortung erfordert immense Kraft und Ausdauer.

Zu den **physischen Herausforderungen** für Luca, seinen Liebsten und Assistenzpersonen kommt auch die **psychi-**

«Die Schweizerische Muskelgesellschaft ist für mich eine wichtige Stütze geworden – ob bei Versicherungsfragen, finanziellen Anliegen oder auch einfach nur wenn es darum geht, reden zu wollen. Ich bin so unglaublich dankbar, für die kompetente und unkomplizierte Unterstützung der Muskelgesellschaft!»

**sche Belastung** im Umgang mit der Krankheit. Hier setzt die Beratung und Unterstützung der Schweizerischen Muskelgesellschaft an.

#### Für eine lebensstarke Perspektive

Helfen Sie muskelkranken Kindern wie Luca und unterstützen Sie nachhaltig unsere Dienstleistungen sowie Freizeit-, Ferien- und Weiterbildungsangebote.

Martina ist Mutter eines Jungen, welcher mit Duchenne lebt. Die seltene und schnell voranschreitende Krankheit ist eine Belastung für alle Angehörigen. Um die Familie emotional zu unterstützen, dürfen wir Martina begleiten.

Mit Ihrer **Patenschaft** helfen Sie direkt: wir können betroffene Familien entlasten und stehen beratend und mit finanzieller Unterstützung zur Seite. Helfen Sie mit, dass Kinder wie Luca **neue Lebensfreude** gewinnen und seine Liebsten entlastet werden.

\*Name geändert

Die Schweizerische Muskelgesellschaft ist ZEWO-zertifiziert Rechnungslegung erfolgt nach Swiss GAAP FER, ist spendenbegünstigt und steuerlich absetzbar 75% stammen aus Spenden, lediglich ca. 25% der Finanzierung kommt durch öffentliche Leistungsaufträge zustande Datenschutz: Ihre Daten werden sicher und vertraulich behandelt

# 40 JAHRE ENGAGEMENT FÜR MENSCHEN MIT MUSKELERKRANKUNGEN

Am 22. Oktober 2025 feierte die Schweizerische Stiftung für die Erforschung der Muskelkrankheiten (FSRMM) im Grossratssaal in Bern ihr 40-jähriges Bestehen. Die Jubiläumsveranstaltung zeigte eindrücklich, wie stark Forschung, Politik und Patientenorganisationen zusammenwirken, um die Lebensqualität von Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen zu verbessern. Eine Herausforderung bleibt das Sicherstellen ausreichender Spenden, damit die FSRMM die Förderung vielversprechende Forschung in der Schweiz auch langfristig gewährleisten kann.

Thomas Staffelbach

Loris Pettinari-Rognon

## Forschung mit direktem Nutzen für Betroffene

Seit ihrer Gründung hat die FSRMM 207 Forschungsprojekte mit einem Gesamtvolumen von 34 Millionen Franken unterstützt. Über hundert Forschende aus Universitäten und Fachhochschulen in der ganzen Schweiz wurden dadurch gefördert. Viele dieser Forschungsarbeiten haben den Grundstein für neue Diagnoseverfahren, klinische Studien und die Entwicklung innovativer Therapien gelegt. Diese fokussieren heute zunehmend auf die Gentherapie, die derzeit das grösste wissenschaftlich-medizinische Potenzial verspricht und somit für viele Patientinnen und Patienten Hoffnung bedeutet.

## Politik und Wissenschaft im Dialog

Die Jubiläumsfeier wurde eröffnet von Frau Barbara Gysi, Präsidentin der Gesundheitskommission des Nationalrangs. Frau Gysi stellte den Entwurf des Bundesgesetzes über Massnahmen zur Bekämpfung seltener Krankheiten vor. Dieses Gesetz soll die Versorgung und Forschung zu seltenen Krankheiten langfristig stärken. Dieses Anliegen betrifft unmittelbar die Aktivitäten der Stiftung sowie das Leben der Betroffenen und ihre Familien.



Im Anschluss gab Dr. Serge Braun, Direktor für neuromuskuläre Strategien bei Généthon in Paris, einen Überblick über den aktuellen Stand der internationalen Forschung und die zugelassenen Medikamente. Er zeigte, wie die Fortschritte in der Gen- und Zelltherapie konkrete Perspektiven eröffnen, auch für Patientinnen und Patienten in der Schweiz.

Der Auftritt der beiden prominenten Referierenden aus Politik und Wissenschaft steht symbolisch für den Erfolg der FSRMM. Er zeigt, wie weit die ursprünglich als Selbsthilfeorganisation gegründete Stiftung gekommen ist und wie relevant ihre Beiträge für die Erforschung seltener Muskelkrankheiten geworden sind. Die FSRMM darf auf viele Erfolge zurückblicken, doch es bleibt noch viel zu tun, bis alle Menschen mit einer seltenen Muskelkrankheit Zugang zu einer wirkungsvollen Therapie haben.

## Zusammenarbeit als Schlüssel zum Fortschritt

Neben der Unterstützung konkreter Forschungsprojekten fördert die FSRMM auch den internationalen Austausch unter Forschenden. So organisiert die Stiftung alle zwei Jahre das Swiss Muscle Meeting in Magglingen, bei dem sich rund hundert Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mit Ärztinnen und Ärzte zum Austausch treffen. Solche Foren tragen dazu bei, dass neue Erkenntnisse rasch in die klinische Praxis gelangen und Betroffene unmittelbar von Fortschritten in der Forschung profitieren.

Das nächste Swiss Muscle Meeting findet vom 16. bis 18. November 2025 statt und bietet erneut Gelegenheit, neueste Forschungsergebnisse zu diskutieren und die Zusammenarbeit in den Diensten der Patientinnen und Patienten zu vertiefen.

# GEMEINSAM NEUE WEGE DES FREIWILLIGEN ENGAGEMENTS ERMÖGLICHEN

✍ Sabrina Trachsler ☡ Karma Lama

Freiwilligenarbeit ist das Herzstück vieler Angebote der Schweizerischen Muskelgesellschaft. Ohne den Einsatz zahlreicher Helfender wären Freizeitangebote wie Ferienlager für Menschen mit Muskelerkrankungen kaum möglich. Damit solche Engagements auch in Zukunft gesichert sind und die Teilhabe gewährleistet werden kann, setzt die Muskelgesellschaft auf moderne Wege der Freiwilligengewinnung – unter anderem über die Plattform Karma Lama.

Freiwilligenarbeit verändert sich. Immer mehr Menschen möchten sich engagieren, aber flexibel und auf ihre Lebenssituation abgestimmt. Genau hier setzt die Plattform Karma Lama an. Sie verbindet motivierte Freiwillige mit Organisationen, die Unterstützung suchen und macht Engagement digital, unkompliziert und alltagstauglich. Über die Plattform finden Interessierte Einsätze, die zu ihren Interessen, Fähigkeiten und verfügbaren Zeiten passen. So wird Engagement zugänglicher, – auch für jene, die zum ersten Mal freiwillig mithelfen möchten.

Auch die Schweizerische Muskelgesellschaft nutzt Karma Lama, um ihre wertvollen Freizeitangebote für Menschen mit Muskelerkrankungen zu sichern. Über die Plattform konnten bereits neue Freiwillige gewonnen werden, die Teilnehmende in Ferienlagern begleiten. Die Plattform hilft besonders Menschen zu erreichen, die bisher vielleicht noch keinen Bezug zu Freiwilligenarbeit oder zu Menschen mit Muskelerkrankungen hatten. So entstehen



neue Begegnungen und wertvolle Unterstützung für Betroffene und ihre Angehörigen.

Die Plattform bietet zugleich Organisationen Unterstützung dabei, ihr Volunteering wirkungsvoll zu gestalten – von der Einsatzbeschreibung über die Kommunikation bis hin zum Matching mit passenden Freiwilligen. So entsteht ein nachhaltiger Mehrwert für beide Seiten: Freiwillige finden sinnvolle Aufgaben und Organisationen können ihr Engagement langfristig sichern.

Wer sich engagieren möchte, sei es für die Muskelgesellschaft oder eine andere Organisation, findet auf [www.karmalama.ch](http://www.karmalama.ch) vielfältige Möglichkeiten, Zeit mit



Sinn zu investieren.

Jetzt registrieren und entdecken, wie einfach Engagement sein kann.

## Wishcard – Freude schenken mit Sinn

Die Wishcard der Schweizerischen Muskelgesellschaft ist mehr als nur ein Gutschein: Sie verbindet Schenken mit sozialem Engagement. Ein Teil des Kartenwerts unterstützt direkt Menschen mit Muskelerkrankungen in der Schweiz – sei es durch Beratung, Entlastung oder Projekte für Betroffene und ihre Familien.

Die Karte lässt sich bei über 100 beliebten Marken einlösen und bietet so maximale Freiheit beim Einlösen. Ob zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einfach als liebe Geste: Mit der Wishcard schenken Sie doppelt – Freude und Hilfe zugleich.

Jetzt bestellen unter: [www.muskelgesellschaft.ch/produkt/wishcard](http://www.muskelgesellschaft.ch/produkt/wishcard)



# 360° BEGLEITUNG UND ENTLASTUNG MUSKELKRANKER MENSCHEN

**Menschen mit Muskelerkrankungen und ihre Angehörigen stehen täglich vor grossen Herausforderungen. Die Schweizerische Muskelgesellschaft begleitet und entlastet sie mit vielfältigen Unterstützungsangeboten.**

✍ Bernhard Kron ☕ SMG

Werden Betroffene nach langen Abklärungen erstmals mit der Diagnose einer fortschreitenden Muskelkrankheit konfrontiert, stehen sie oftmals unter **Schock**, haben **Sorgen, Ängste** und unzählige **Frage**n.

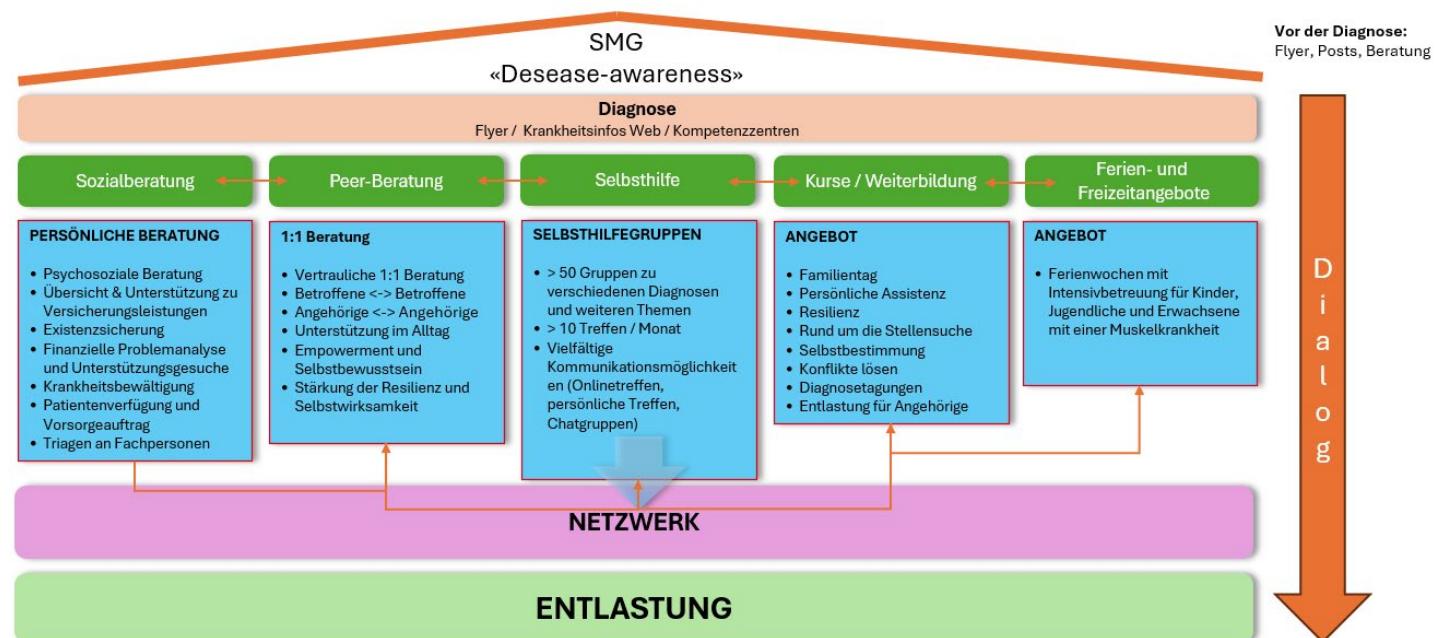
An der Tagesordnung sind vermehrte **Hilfe- und Notrufe** von Angehörigen und Eltern, welche in der Doppelrolle als Eltern und der gesamten Unterstützungserbringung mit Sozialversicherungen, Pflegeleistungen, finanziellen Aspekten etc. für ihr Kind mit einer Muskelkrankheit überfordert sind und emotional an ihre Grenzen stossen. Hierbei analysiert die Sozialberatung der SMG die Situation und kann mit verfügbarem, breitem Wissen an **Unterstützungsleistungen die geeigneten Massnahmen** mit

den Eltern resp. Angehörigen besprechen und begleiten. Was in einer erheblichen Zunahme an erbrachten Leistungen der SMG in der psychosozialen Beratung resultiert.

Um die Menschen in dieser Zeit optimal zu unterstützen, hat die Schweizerische Muskelgesellschaft ein entsprechendes Angebot entwickelt: Das 360° Begleitungs- und Entlastungsangebot.

**Seit über 50 Jahren setzt sich die Schweizerische Muskelgesellschaft (SMG) für Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen ein und schafft wertvolle Angebote zur Unterstützung und Förderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.**

## 360° Begleitungs- und Entlastungsangebot für neuromuskuläre Betroffene Kinder- und Jugendliche, Erwachsene und Familienangehörige



Mit unseren einzigartigen Projekten bieten wir muskelkranken Menschen und ihren Angehörigen seit Jahrzehnten **dringend benötigte Begleitung und Entlastung**.

Speziell der **marktbedingte Fachkräftemangel** als auch finanzielle **Sparmassnahmen** im Sozialbereich und in der Folge die Überlastung des Personals führen zu höherer Fluktuation und längeren Wartezeiten bei Leistungserbringungen.

**Angebote werden im medizinischen und sozialen Umfeld sogar ganz gestrichen.**

Die dadurch entstehenden **Lücken** versucht das Team der **Schweizerischen Muskelgesellschaft** stets mit individuellen Leistungen **zu kompensieren**.

Sozialberatung, unbeschwerliche Auszeiten und Selbstbestimmung in einem barrierefreien Umfeld gehören dabei zu den wichtigsten Unterstützungsleistungen.

**Mit Ihrem Beitrag ermöglichen Sie muskelkranken Menschen ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben.**

Sie schaffen damit die Grundlage für soziale Kontakte, neue Freundschaften und eine positive Stärkung des Selbstbewusstseins, was langfristig zu einer besseren psychosozialen Gesundheit der Betroffenen und ihren Angehörigen beiträgt.



## Bleib mobil mit unserer Vignette 2026

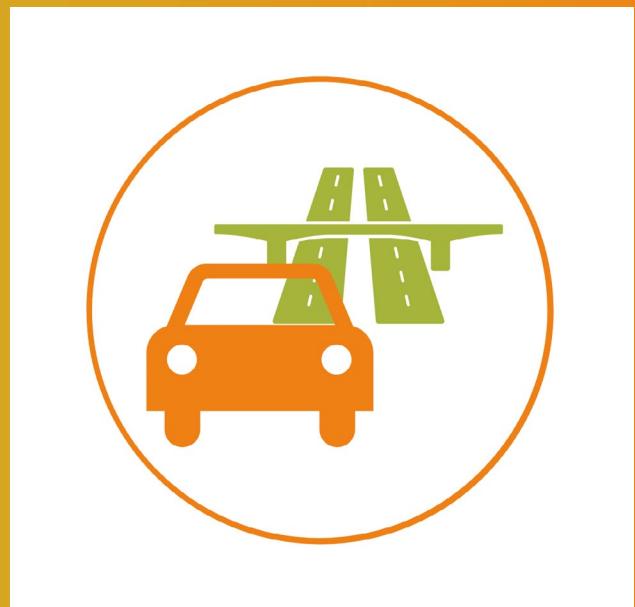
 Sandra Zachmann  SMG

Mit der Vignette 2026 der Schweizerischen Muskelgesellschaft bist du auch im kommenden Jahr doppelt unterwegs: auf der Strasse und im Einsatz für andere. Beim Kauf dieser Vignette zahlst du CHF 50.00 – CHF 40.00 für die reguläre Vignette und CHF 10.00 als Spende, die direkt Menschen mit Muskelkrankheiten zugutekommt.

Neu kannst du die Vignette bei uns nicht nur als klassische Klebe-Version beziehen, sondern auch als E-Vignette.

Die Bestellung ist unkompliziert: Vignette auswählen, Variante bestimmen, bezahlen – und schon bist du bereit für das neue Jahr. Je früher du bestellst, desto entspannter kannst du losfahren.

Danke, dass du Mobilität und Solidarität verbindest. Jede Vignette bewegt mehr, als man auf den ersten Blick sieht.



# IHR TESTAMENT FÜR EINE LEBENSSTARKE PERSPEKTIVE UND NACHHALTIGE ENTLASTUNG MUSKELKRANKER MENSCHEN!

 Bernhard Kron  BOOSTR

Ist ein Familienmitglied von einer Muskelerkrankung betroffen, gerät das Gleichgewicht im Leben der gesamten Familie aus den Fugen. Das Leben wird zu einer anhaltenden Herausforderung.

Mit Ihrem Engagement unterstützen Sie Menschen mit Muskelerkrankungen und ihren Angehörigen über die Lebenszeit hinaus.

Die Schweizerische Muskelgesellschaft steht für Inklusion, Gleichstellung, Selbständigkeit und individuelle Sozialberatungen, um Betroffenen ein autonomes Leben zu ermöglichen.

Das Angebot umfasst eine breite Palette von Aktivitäten: Ferien- Freizeit- und Weiterbildungsangebote und Kontakt- und Selbsthilfegruppen. Damit fördern wir die Gemeinschaft und vermitteln wertvolles Wissen.

Die Betreuung einer muskelkranken Person erfordert spezielle Massnahmen im Haushalt, was sowohl finanzielle und zeitintensive Herausforderungen aber auch emotionale Belastungen und soziale Anpassungen mit sich bringt.

Eine fortschreitende Muskelerkrankung führt zu Unsicherheit und Einschränkungen in der Mobilität, was den Alltag und das Berufsleben enorm erschwert. Trotz dieser Herausforderungen verfolgen wir eine **lebensstarke Perspektive**, bieten soziale Unterstützung und arbeiten gemeinsam daran, die Belastungen im Alltag zu bewältigen.

Unsere Aktivitäten werden zu 75% mit Legaten (Testamente) und Spenden finanziert. Lediglich 25% unserer Mittel erhalten wir vom Bund (BSV).

Ihr Testament ist bei uns in guten Händen: wir sind ZEWO-zertifiziert

Kostenlose Beratung:



Erstellen Sie noch heute kostenlos Ihr Testament:



Und Ihre Patientenverfügung:



# UNSERE FERIENCAMPS 2026: WO WIR GEMEINSAM WACHSEN LERNEN UND ENTDECKEN

Auch im kommenden Jahr bieten wir ein vielseitiges Lagerprogramm für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Unsere Angebote ermöglichen gemeinsame Erlebnisse, neue Freundschaften und unvergessliche Momente – begleitet und unterstützt durch ein erfahrenes Team.

✍ Sandra Zachmann    📸 SMG Archiv



## Sommerlager in Melchtal

Kinder und Jugendliche: 11.–18. Juli 2026

Erwachsene 18. Juli–1. August 2026

Im Juli finden die traditionellen Sommerlager in Melchtal statt. Für Erwachsene wird ein zweiwöchiges Programm angeboten, das Erholung, Aktivitäten und ein abwechslungsreiches Freizeitangebot verbindet. Parallel dazu findet ebenfalls in Melchtal das Sommerlager für Kinder und Jugendliche statt, bei dem Spiele, Abenteuer und ein buntes Programm im Vordergrund stehen.

Beide Lager werden durch ein qualifiziertes Betreuungsteam begleitet und bieten Raum für Austausch und neue Erlebnisse.



## Technologiewoche in Gontenschwil

15.–21. Februar 2026

Die Technologiewoche richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Muskelkrankheiten, die Freude am Tüfteln, Bauen und Entdecken haben. In einem kreativen Umfeld werden spielerisch technische Projekte umgesetzt und neue Fähigkeiten ausprobiert. Neben spannenden Workshops bleibt genug Zeit für

Freizeit, Spass und Gemeinschaft.



## Powerchair-Hockeycamp

Herbst 2026

Im Herbst folgt das beliebte Powerchair-Hockeycamp für sportbegeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Unter fachkundiger Anleitung wird trainiert, gespielt und gemeinsam an Technik und Teamgeist gearbeitet. Das Camp eignet sich sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für erfahrene Spielerinnen und Spieler.

Wir freuen uns auf abwechslungsreiche, inspirierende und erlebnisreiche Lagerwochen im Jahr 2026 – und darauf, viele bekannte und neue Gesichter zu begrüßen.

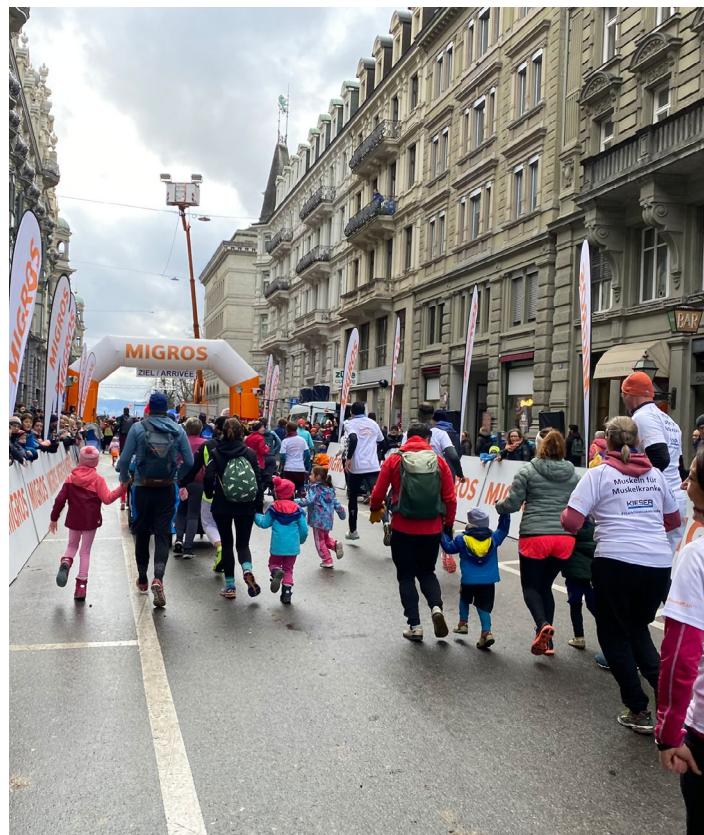
# ZÜRCHER SILVESTERLAUF 2025: GEMEINSAM STARK FÜR MENSCHEN MIT MUSKELERKRANKUNGEN

Wenn die Zürcher Innenstadt am 14. Dezember 2025 wieder im weihnachtlichen Glanz erstrahlt, fällt der Startschuss für eine der schönsten Traditionen der Limmatstadt: den Zürcher Silvesterlauf. Tausende Laufbegeisterte feiern dabei einen sportlichen, stimmungsvollen Jahresabschluss – und setzen ein Zeichen für Solidarität.

 Sandra Zachmann  SMG Archiv

Unter dem Motto «Meine Muskeln für Muskelkranke» ist auch in diesem Jahr die Schweizerische Muskelgesellschaft mit am Start. Sie lädt alle ein, beim Community Run mitzulaufen und Menschen mit Muskelerkrankungen sichtbar zu unterstützen.

Muskelerkrankungen zählen zu den seltenen Krankheiten, doch für Betroffene und ihre Angehörigen sind sie eine tägliche Herausforderung. Oft schreitet der Muskelabbau voran – und mit schwindender Kraft gehen auch Selbstständigkeit und Lebensqualität verloren. Jede Bewegung benötigt Kraft. Jede Unterstützung macht einen Unterschied.



## Mitmachen – und Hoffnung schenken

Ob sportlich auf der Strecke oder unterstützend am Rand – jede Form der Teilnahme hilft.

### So kannst du dabei sein:

- **Mitlaufen:** Werde Teil des Community Runs und setze ein starkes Zeichen der Verbundenheit.
- **Spenden:** Jeder Beitrag – gross oder klein – fliest direkt in Beratungs- und Unterstützungsangebote für Betroffene und ihre Familien.
- **Vorbeischauen:** Besuche den Stand der Schweizerischen Muskelgesellschaft am Silvesterlauf, lerne ihre Arbeit kennen und erlebe, wie gelebte Solidarität wirkt.

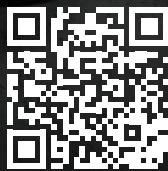


**Jetzt anmelden und ein Zeichen setzen:**

[https://onreg.datasport.com/de/  
zuercher-silvesterlauf-2025](https://onreg.datasport.com/de/zuercher-silvesterlauf-2025)



Gemeinsam lachen, unbeschwerte Momente erleben und Teil der Gesellschaft sein. Beratung, Begleitung, Selbsthilfe, Kontakte und finanzielle Nothilfe. All dies und vieles mehr ermöglicht deine Spende Menschen mit einer Muskelerkrankung und ihren Angehörigen. Herzlichen Dank!



**DEINE SPENDE HILFT**

IBAN: CH43 0900 0000 8002 9554 4  
oder über den QR-Code.