

Sonnenschein

Ausgabe
09.2026

Das Magazin der Stiftung Sonnenschein – Unterstützung krebskranker Kinder



**Neue Projekte
für Familien**

Seite 6–7

**Marathon-Monat
mit RUEDIRENNT**

Seite 14–16

**Fussballfan Marc
ist ein Kämpfer**

Seite 17–19

	Unsere Stiftung Wir sind da für krebskranke Kinder und ihre Familien Neue Projekte für Familien 4 – 7	Unser Engagement Familien-Reha: Wieder aufleben auf der Katharinenhöhe Elternwochenenden: Zeit für sich – Zeit füreinander Spiel und Spass im Swiss Holiday Park Familienanlässe im Jahr 2026 8 – 12
Unterstützung Schwingbrunnen spendet mehr als Wasser Benefiz-Violin-Gala: von virtuos bis meditativ Marathon-Monat mit RUEDIRENNT 13 – 16	Eine Familie erzählt Fussballfan Marc ist ein Kämpfer 17 – 19	 Jetzt spenden
		

Liebe Leserin, lieber Leser



Einen Marathon zu laufen, bringt vermutlich die meisten von uns an die Grenzen. Was es wohl braucht, um 30 Marathons innerhalb von 30 Tagen zu absolvieren wie Ruedi Frehner alias RUEDIRENNT (siehe Seiten 14 – 16)?

Die Krebsdiagnose beim eigenen Kind wird von betroffenen Eltern auch hin und wieder mit einem Marathonlauf verglichen. Es ist eine körperliche und mentale Grenzerfahrung, ein Kraftakt sondergleichen. Ein nahezu übermenschliches Durchhaltevermögen trägt dazu bei, permanent neue Herausforderungen und Hindernisse zu bewältigen. Viele Kinder und Eltern sind vertraut mit dem regelmässig eintretenden Gefühl von «Ich kann nicht mehr». Und dann zeigt sich doch mehr Kraft, als man es für möglich gehalten hätte. Kraft schenkt auch ein Umfeld, das einen in schwierigen Lebensphasen mitträgt. Wichtig ist ausserdem, ein Ziel oder einen Leitstern vor Augen zu haben – verknüpft mit dem Gedanken: «Wir schaffen das gemeinsam, Schritt für Schritt.»

Wie sich das Durchhalten für eine Familie konkret anfühlt? Auf den Seiten 17 – 19 des Magazins schildert die betroffene Mutter Sandra eindrücklich, mit welchen Schwierigkeiten sie und ihre Familie während der Krebserkrankung ihres Sohnes Marc zu kämpfen hatten.

«Betroffene Familien brauchen einen Leitstern vor Augen, um die enormen Herausforderungen zu bewältigen. Wir helfen ihnen, auf dem ganzen Weg durchzuhalten.»

Wir setzen uns mit grossem, breit abgestütztem Engagement dafür ein, dass wir Familien wie jener von Marc mit bewährten und auch mit neuen Projekten (siehe Seiten 4 – 7) immer beistehen können. Für betroffene Kinder und Eltern möchten wir ein Leitstern sein.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre des «Sonnenschein».

Rita Wolf
Geschäftsführerin Stiftung Sonnenschein



Wir sind da für krebskranke Kinder und ihre Familien

Die Stiftung Sonnenschein entlastet, unterstützt und begleitet Familien mit einem krebskranken Kind, das im Kinderspital Zürich behandelt wird. Mit unserem vielseitigen, auf die Bedürfnisse der Familien abgestimmten Angebot schenken wir Lichtblicke und helfen, wenn die Welt plötzlich Kopf steht.



Unsere Angebote

Anlässe

Vernetzen, Austauschen, Entspannen und Auftanken. Von Tagesausflügen über Erholungswochenenden bis hin zu unserem Highlight, dem Sommerlager in Lenzerheide-Valbella, ermöglichen wir Familien mit einem krebsbetroffenen Kind wohlthuende Auszeiten (siehe Seiten 10–12).

Begleitung während der Zeit im Kinderspital Zürich

Praktische Hilfestellung bei der Organisation des Therapie-Alltags, die Abgabe wichtiger Utensilien sowie die direkte finanzielle Unterstützung der Kispi-Onkologie: Wir erleichtern krebskranken Kindern und ihren Familien den Spitalaufenthalt und tragen zu einer optimalen, individuellen Betreuung bei. Für besondere Freude sorgen unsere Überraschungsaktionen auf der onkologischen Abteilung.

Unterstützung im Alltag

Unser Ziel ist es, Familien in ihrem herausfordernden Alltag mit einem schwer kranken Kind bestmöglich zu entlasten. Rasch und unbürokratisch leisten wir finanzielle Soforthilfe in Notlagen oder finanzieren konkrete Unterstützung zu Hause in Form einer Familienhilfe.

«Die Stiftung Sonnenschein unterstützt uns massgeblich dabei, die menschlich und medizinisch notwendige Betreuung sicherzustellen.»

Professor Jean-Pierre Bourquin
Chefarzt der Kinderonkologie, Kinderspital Zürich

Elternaustausch

Freiwillig engagierte Menschen mit viel Erfahrung und Feingefühl, oft selbst betroffene Eltern, begleiten andere betroffene Eltern auf ihrem Weg und stärken ihre Zuversicht. Die Gespräche und Treffen finden je nach Bedarf in Gruppen oder individuell statt. Die regelmässigen Elterntreffen im Kinderspital Zürich führen wir rund alle sechs Wochen durch.

Hilfe bei der Nachsorge

Wenn die Behandlung abgeschlossen ist, stehen wir den Kindern und Familien weiterhin zur Seite. Wir unterstützen die Nachsorge und beteiligen uns beispielsweise finanziell an der familienorientierten Rehabilitation. Diese lindert die tiefen körperlichen und seelischen Spuren, die eine Krebstherapie hinterlässt (siehe Seiten 8–9).



Neue Projekte für Familien

Schul-Avatar vertritt krebskranke Kinder

Als erste Stiftung schweizweit finanzieren wir drei Schul-Avatare des Typs AV1 der Firma No Isolation. Dieser kleine weisse Roboter – ausgestattet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher – steht stellvertretend für das erkrankte Kind im Schulzimmer, in der Turnhalle oder auf dem Pausenplatz. Das Kind bedient den Roboter von zu Hause oder aus dem Spital über eine App auf dem Tablet und kann dadurch aktiv am Klassengeschehen teilnehmen.

«Wenn ein Kind durch eine Diagnose plötzlich aus seinem schulischen Umfeld herausgerissen wird, kann der Avatar AV1 eine Brücke schlagen und die soziale Verbindung zur Herkunftsschule aufrechterhalten.

Unsere drei Avatare sind durchgehend in Betrieb – eine wertvolle Unterstützung!»

Barbara Trechlin,

Schulleiterin der Spitalschule, Kinderspital Zürich

Kino im Kispi

Eine Krebserkrankung bedingt häufig längere Spitalaufenthalte. Im Bett liegen zu müssen, kann langweilig sein, zugleich gehört es dazu, unangenehme Behandlungen auszuhalten. Eine unterhaltsame Ablenkung kommt da sehr gelegen – deshalb hat die Stiftung Sonnenschein der onkologischen Station des Kinderspitals acht Projektoren geschenkt. Nun können die Kinder und Jugendlichen ihre Lieblingsfilme, Serien oder Games direkt an die Zimmerwand projizieren. Sie sind sich einig: Kino im Kispi, das «fägt»!



Parkkarten für die Familien

Familien mit einem krebskranken Kind sind aus medizinischen Gründen oft darauf angewiesen, mit dem Auto zum Kinderspital fahren zu können. Die damit verbundenen hohen Parkkosten summieren sich rasch, da die Familien viele Termine wahrnehmen und oft lange im Spital bleiben müssen. Die Stiftung Sonnenschein gibt betroffenen Familien für ambulante Termine die durch Spenden finanzierten Parkkarten ab und trägt damit unmittelbar zur Entlastung bei. Bea Witzig von der Sozialberatung des Kinderspitals Zürich äussert sich zum neuen Angebot der Stiftung: «Neben der körperlichen und seelischen Belastung, die eine Krebsdiagnose bei einem Kind mit sich bringt, sind Auslagen wie beispielsweise für Parkgebühren eine zusätzliche Bürde.



Hier auf die Stiftung Sonnenschein zählen zu können, ist für betroffene Familien sehr wertvoll.»

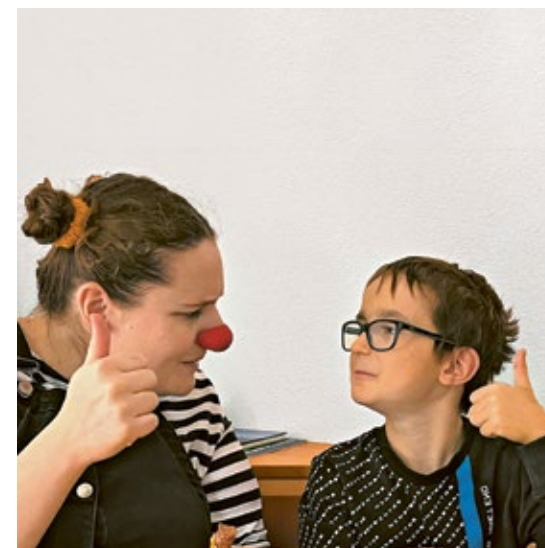


Tonfeldtherapie und Somatic Experiencing

Lisa Leonhardt bietet körperorientierte Traumatherapie (Somatic Experiencing) sowie Tonfeldtherapie an. Für betroffene Eltern und deren Kinder übernimmt die Stiftung Sonnenschein die Kosten für die Therapiestunden. Die Tonfeldtherapie ermöglicht Kindern im ruhigen Spiel mit weicher Tonerde, ihr Innerstes mit den Händen auszudrücken und das Erlebte über Tastsinn, Körper und im Dialog mit Lisa zu verarbeiten. Durch Somatic Experiencing unterstützt die Traumatherapeutin betroffene Eltern dabei, mit belastenden Situationen umzugehen.

«Die Therapie bei Lisa Leonhardt erlebe ich als einen sanften, wirksamen Weg zurück zu einer inneren Ruhe und einem Gefühl der Sicherheit.»

J.P., betroffene Mutter



Sonnenschein-Clown Flori auf Hausbesuch

Flori besucht seit letztem Herbst im Auftrag der Stiftung Sonnenschein Kinder, die aus gesundheitlichen Gründen zu Hause bleiben müssen; sie kann aber auch gerufen werden, wenn das betroffene Kind oder ein Geschwisterkind eine Auszeit braucht. Die Kinder lieben den fröhlichen Clown. Michelle Fey alias Flori erzählt: «Die Kinder lassen mich in ihre Welt eintauchen und stellen Fragen, die mich zum Nachdenken bringen: Ob ich auch schon traurig war oder wie man mutig sein kann. Wir suchen gemeinsam nach Antworten. Zwischen Lachen, Blödeln, stillen Momenten und klugen Ideen merken wir: Zusammen lässt sich alles viel leichter ertragen.»

An die Geschäftsstelle der Stiftung Sonnenschein können sich betroffene Familien, Partnerorganisationen, Spenderinnen, Spender, Gönnerinnen, Gönner und alle Interessierten wenden.

Stiftung Sonnenschein - Unterstützung krebskranker Kinder

Merkurstrasse 45, 8032 Zürich

Telefon 044 350 32 93

info@sonnenschein.ch, www.sonnenschein.ch

 stiftung_sonnenschein





Unser Engagement

Familien-Reha: Wieder aufleben auf der Katharinenhöhe

Diagnose und Therapie einer Krebserkrankung hinterlassen Spuren beim Patientenkind, aber auch bei den Familienangehörigen. Will man nachhaltig helfen, dann ist es notwendig, dass alle, die mit dem erkrankten Kind eine Lebensgemeinschaft bilden, in die stationäre Rehabilitation aktiv einbezogen werden. Dieses Konzept bewährt sich in der Rehaklinik Katharinenhöhe.



Alle vier Wochen treten 33 Familien auf der Katharinenhöhe im Schwarzwald ihren Rehabilitationsaufenthalt an. Sie verbindet die Erfahrung der Krebserkrankung eines Kindes. Es reisen immer alle Familien gemeinsam an – und nach vier Wochen wieder gleichzeitig ab. So entstehen schnell ein Gemeinschaftsgefühl und ein lebendiges Miteinander, was zum Erfolg der Massnahmen beiträgt. Jede Person kann Anschluss finden, die Gruppen sind überschaubar und doch so gross, dass man sich zurückziehen kann, wenn man Ruhe braucht. Wie überhaupt die Interessen und Bedürfnisse der aufge-

nommenen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen in den vier Wochen den Ton angeben sollen.

Ängste abbauen, neuen Mut fassen

Eine gelungene familienorientierte Rehabilitation setzt sich aus vielen Bausteinen zusammen. Zur Verfügung steht ein multiprofessionelles Team, bestehend aus Ärzten, Physiotherapeutinnen, Sporttherapeuten, Masseurinnen und medizinischen Bademeistern, Psychologinnen, Heilpädagogen, Ergotherapeutinnen, Pädagogen, Freizeitbetreuerinnen und Lehrern. Gemeinsam mit den Betroffenen legen wir jeweils die Schwerpunkte fest. So entsteht aus der grossen Angebotsvielfalt für jede Familie und jedes Familienmitglied ein ganz eigenes Programm.

Ein erster Schritt ist es oft, Sorgen und Ängste abzubauen und langsam wieder Mut zu fassen. Mit kompetenter Hilfe erleben die Patientinnen und Patienten, was sie trotz der Erkrankung noch können und was mit gezielter Therapie wieder möglich wird.

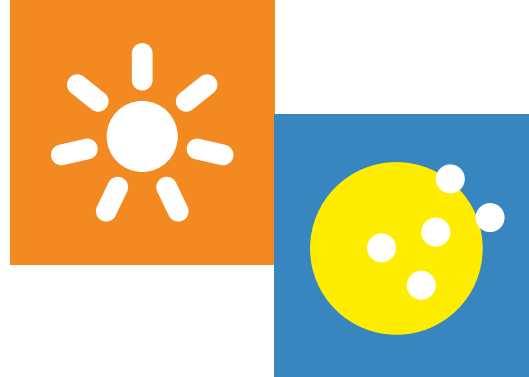
Wichtige Erfahrungsfelder

Neben dem Austausch mit den Gleichbetroffenen, den medizinischen und therapeutischen Anwendungen, den psychosozialen Gesprächen, den päd-

agogischen Impulsen und den vielen Freizeitaktivitäten ist es wichtig, Zeit für sich und Zeit für die Familie zu haben. Die Familien wohnen in Appartements, sodass Kinder und Eltern genügend Raum für sich haben. Gemeinsame Familienaktivitäten sind nicht nur möglich, sondern auch erwünscht. Es ist doch ein tolles Erlebnis, wenn der Vater mit dem Sohn im Werkraum einen Holzflieger baut oder sich die Mutter mit den Geschwisterkindern im Schwimmbad einmal richtig austoben kann.

Für viele Eltern, Geschwister, Krebspatientinnen und Krebspatienten ist die Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit ein wichtiges Ziel der Reha. Orthopädisches Turnen, Aquatraining, Rückenschule und die breitgefächerten Sport- und Spielangebote sind rege besucht. Jede und jeder kann, den individuellen Möglichkeiten entsprechend, Freude an Bewegung und Sport erleben. Alle Aktivitäten sollen auch Unterstützung für das Leben nach der Reha geben.

Deshalb achten wir darauf, dass die Familien durch die Angebote hilfreiches Rüstzeug für den Alltag zu Hause mitnehmen können.



«Die Reha gestalten wir so vielfältig, wie es die Problemstellungen der Familien erfordern.»

Stephan Maier, Geschäftsführer
Rehaklinik Katharinenhöhe

Angebote spiegeln Lebensrealität

Für Patientinnen und Patienten, die unter therapiebedingten körperlichen Auswirkungen leiden oder nach ihrem Knochen- oder Hirntumor eine Beeinträchtigung haben, sollte Rehabilitation eine Pflichtstation auf dem Lebensweg sein. Im stationären Setting können Sporttherapie, Physiotherapie und Ergotherapie, unterstützt von einem gezielten Freizeitprogramm, eine ganz besondere Wirkung entfalten.

Neben den altersspezifischen Gesprächsgruppen bestehen spezielle Angebote für einzelne Patientengruppen. So treffen sich beispielsweise betroffene Kinder und Jugendliche mit dem zuständigen Arzt, einer Physiotherapeutin und einem Psychologen zum bereichernden Austausch in einer Skelettumorguppe.

Nicht unerwähnt soll bleiben, dass es mit der kleingruppenorientierten Rehabilitation spezifische Angebote für Jugendliche von 15 bis 17 Jahre sowie für junge Erwachsene gibt.



Aufenthalt wirkt langfristig

In der intensiven Einzelarbeit entsteht eine stützende, tragfähige Beziehung zur Therapeutin oder zum Therapeuten. Unter fachkundiger Anleitung wird es den Patientinnen und Patienten mehr und mehr möglich, die eigenen Grenzen zu verschieben. Dabei heisst es, fordern aber nicht überfordern. Die erreichten Erfolgserlebnisse geben Motivation für den nächsten Schritt.

Da alle Bereiche in der Rehaklinik Katharinenhöhe miteinander verzahnt sind, an einem Strang ziehen und einander zuarbeiten, kann in vier Wochen oft Erstaunliches erreicht werden. Für Auskünfte stehen wir interessierten Leserinnen und Lesern gerne zur Verfügung.

Stephan Maier, Geschäftsführer und
psychosozialer Leiter,
Rehaklinik Katharinenhöhe,
D-78141 Schönwald/Schwarzwald,
www.katharinenhoehe.de



Seite 8 Die Katharinenhöhe – eine Oase für Familien.

Seite 9 oben Spielerische Physiotherapie unterstützt die Kinder.

Seite 9 unten Wohltuende Gespräche unter Gleichbetroffenen.



Die Stiftung Sonnenschein unterstützt die familienorientierte Rehabilitation in der Rehaklinik Katharinenhöhe sowie in weiteren Kliniken. Die Kosten werden oft teilweise von der Krankenkasse übernommen, die Stiftung Sonnenschein hilft, die nicht gedeckten Kosten zu tragen. **Für einen Reha-Aufenthalt ist mit längeren Wartezeiten zu rechnen.** Interessierte Familien wenden sich bitte an die Sozialberatung des Kinderspitals Zürich.

Elternwochenenden: Zeit für sich – Zeit füreinander

Die Eltern von krebsbetroffenen Kindern sind durch diese Diagnose stark gefordert. Während der Therapie, aber auch nachher, wenn der Verarbeitungsprozess langsam einsetzt. Unsere Elternwochenenden – im Jahr 2025 bei «Karl's kühne Gassenschau», 2026 in der Region Schaffhausen – schenken hier erholsamen Raum und wertvolle Paarzeit.

Elternweekend 2025 - Kühn ist nur der Vorname

Nach dem Apéro im Hotel Limmathof Baden wartete die erste grosse Überraschung beim «Dîner Volant» auf dem Gelände von «Karl's kühne Gassenschau» in Dietikon: Ein Grossteil der Schauspielerinnen und Schauspieler gesellte sich zur Elterngruppe, und schon diese besondere Begegnung mit den kreativen Menschen versprach eine aussergewöhnliche Show.

Auf der Freilichtbühne mit phantastischer Kulisse entfaltete sich schliesslich die fulminante artistische Darbietung: Eine aus dem Wasser steigende Musikband, ein urplötzlich durch die Luft fliegendes Auto. Es war schlicht spektakulär!

Die Eltern liessen den Abend in einer Bar, einige Kühne gar im Casino ausklingen und genossen den darauffolgenden Sonntag im malerischen Baden.

«Vielen herzlichen Dank für die schöne Gelegenheit, am Elternwochenende teilzunehmen! Eure Anlässe tragen dazu bei, die schwierigen Erfahrungen, die wir mit der Krebserkrankung unserer Tochter gemacht haben, in schöne Erinnerungen zu verwandeln.»

Yuiko, betroffene Mutter

Elternweekend 2026 - Kulinarisches Erlebnis auf dem Rhein und Altstadtbummel

Im Zentrum dieses Wochenendes in Schaffhausen standen Natur, Kulinarik und kulturelle Entdeckungen. Besonders eindrücklich war die Fahrt auf dem Rhein. Nach einer kurzen Rheinbeckenfahrt nahe des Rheinfalls stellte der Schiffsführer den Motor ab. Während das Boot mit der Strömung lautlos durch die Flusslandschaft glitt, wurde ein feines Menü serviert. Die Eltern staunten, dass auf dem kleinen Boot ein solch kulinarisches Erlebnis möglich war – spannend abgerundet durch die Erzählungen des Kapitäns zur Tierwelt im und am Fluss.

Am Folgetag schätzten die Eltern besonders die Führung durch die historische Schaffhauser Altstadt und die freie Zeit, um die charmanten Gassen zu erkunden.

Sarah Meili, Projektleiterin Stiftung Sonnenschein



Spiel und Spass im Swiss Holiday Park

Im letzten Herbst genossen fast 40 Familien der Stiftung Sonnenschein ein verlängertes Wochenende in Morschach SZ. Der Swiss Holiday Park war der ideale Ort, um verregnete und doch schöne Tage zu verbringen. Am Sonntag erhielten die Familien sogar prominenten Besuch.

Beinahe 150 Personen fanden sich am Freitagabend zum gemeinsamen Sonnenschein-Apéro ein. Viele von ihnen waren schon früher angereist, um die grossartige Ferienanlage auszukundschaften.

Langeweile ausgeschlossen

Der Swiss Holiday Park hat für alle etwas zu bieten: Ein Erlebnisbad mit Wellness-Oase, einen weitläufigen Spielbereich mit Billard, Tischtennis, diversen Spielautomaten und sogar einer Kinder-Bowlingbahn. Sehr beliebt war der Superdome, ein riesiger Indoor-Bewegungspark, wo lebhaft Kinder besonders auf ihre Kosten kamen.

Fröhlicher Trubel

Die vielen Indoor-Möglichkeiten erwiesen sich als Segen, weil es draussen das ganze Wochenende nass-kalt war. Der guten Stimmung tat das Wetter hingegen keinen Abbruch,

im Gegenteil: Die Familien genossen es, viel Zeit miteinander zu verbringen und gemeinsame Aktivitäten zu erleben. Fröhlich, ausgelassen und meist ziemlich laut, so lässt sich unser Bergwochenende kurz zusammenfassen.

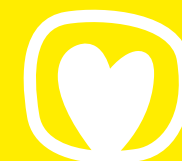
Hoher Besuch

Am Sonntagmorgen gesellte sich ein mit Spannung erwarteter Gast zur Gruppe: Ruedi Frehner alias RUEDIRENNT reiste an, um in Morschach seinen zweiten von insgesamt 30 Marathons zu starten (lesen Sie dazu das Interview mit Ruedi auf den Seiten 14-16). Für die Sonnenschein-Familien war es Ehrensache, mit Ruedi einige Runden um den Swiss Holiday Park zu drehen. Anschliessend rannte er bis nach Zug, während die Familien diesen letzten Tag im Swiss Holiday Park in vollen Zügen genossen.

Rita Wolf, Geschäftsleiterin Stiftung Sonnenschein

Wertvolle Freiwilligenarbeit

Ein riesiges Dankeschön geht an die zahlreichen Freiwilligen, die uns ihre wertvolle Zeit schenken. Sie arbeiten Jahr für Jahr insgesamt rund 3000 Stunden ehrenamtlich für die Stiftung Sonnenschein.



3050 h



2700 h

■ unbezahlte Arbeit

■ bezahlte Arbeit

Familienanlässe im Jahr 2026



Skiweekend Flims-Laax, 6.–8. März 2026

Elternwochenende Schaffhausen, 6./7. Juni 2026

Sommerlager Lenzerheide-Valbella, 18.–25. Juli 2026

Conny-Land Lipperswil, 29. August 2026

Bergwochenende Swiss Holiday Park, 2.–4. Oktober 2026

Geschwisteranlass Winterthur, 24. Oktober 2026

Weihnachtszirkus Conelli Zürich, 28. November 2026

Die Elterntreffen im Kinderspital Zürich finden regelmässig rund alle sechs Wochen statt.

Ein herzliches Dankeschön an unsere Freiwilligen und an unsere Spenderinnen und Spender, die unsere Anlässe ermöglichen.

Informationen über die zahlreichen Projekte der Stiftung sowie mehr Bilder und Erlebnisberichte unter www.sonnenschein.ch oder auf Instagram [stiftung_sonnenschein](https://www.instagram.com/stiftung_sonnenschein).



Ihre Spende zählt



Wir freuen uns über jede kreative Spendenaktion und schätzen jeden einzelnen Spendenfranken. Dank Ihrer wertvollen Beiträge schenken wir den jungen Patientinnen und Patienten viel Freude und Hoffnung, entlasten die Familien und unterstützen das Kinderspital Zürich.

IBAN CH13 0900 0000 1567 9119 7

**Jetzt
spenden**

Schwingbrunnen spendet mehr als Wasser

Kunstvoll gefertigte Holzbrunnen haben an vielen Schwingfesten Tradition, so auch an der Schaffhauser Frühjahrsschwinget in Hemishofen. Der Brunnen wurde dieses Jahr zugunsten der Stiftung Sonnenschein versteigert.

Das Schwingfest in Hemishofen war ein voller Erfolg. Am Ostermontag fanden sich rund 1800 Besucherinnen und Besucher auf dem Gelände ein. Nicht fehlen durfte ein besonderer Höhepunkt: Die Versteigerung des Schwingbrunnens aus Holz – mit dem Erlös für die Stiftung Sonnenschein. Diese originelle Spendenidee stammt von Daniel Brüttsch, selbst betroffener Vater und freiwilliger Helfer am Schwingfest. Wir sind tief berührt von dieser wertvollen Geste und der grosszügigen Unterstützung. Ersteigert hat den Brunnen übrigens der Gemeindepräsident von Hemishofen, der sich schon lange einen Brunnen im Garten wünschte. Ein herzliches Dankeschön gilt den Organisatoren des Schwingfests Hemishofen, die uns als begünstigte Stiftung ausgewählt hatten, sowie allen, die sich an der Versteigerung beteiligten. Ihr Engagement schenkt Freude und macht einen echten Unterschied.

Sarah Meili, Projektleiterin Stiftung Sonnenschein



Benefiz-Violin-Gala: von virtuos bis meditativ

Am 16. November 2025 begeisterten elf Studierende der Violinklasse von Philip A. Draganov das Publikum in der Helferei-Kapelle Zürich mit einer Benefiz-Violin-Gala.

Das aussergewöhnliche Programm führte durch drei Jahrhunderte der Violinmusik. Von Saint-Saëns' kraftvollem Violinkonzert über Beethovens G-Dur-Sonate bis zu Ravels virtuoser «Tzigane»: Die jungen Musikerinnen und Musiker – ein Ensemble mit Studierenden der Hochschule der Künste Bern, der Zürcher Hochschule der Künste und der Musikschule Konservatorium Zürich – zeigten beeindruckendes Können. Besonders die technisch anspruchsvollen Ysaÿe-Sonaten und Bachs meditative Solopartie begeisterten das Publikum. Anna Draganov am Flügel rundete die Darbietungen perfekt ab.

Die nächste Benefiz-Violin-Gala findet am 15. November 2026 von 17.00 bis 19.00 Uhr statt, wiederum in der Helferei-Kapelle Zürich.

Das detaillierte Programm publizieren wir frühzeitig auf www.sonnenschein.ch. Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher! Die Einnahmen dieser Konzerte fliessen vollumfänglich der Stiftung Sonnenschein zu.

Andrea Steiner,
Stiftungsrätin
Stiftung Sonnenschein





Unterstützung

Marathon-Monat mit RUEDIRENNT

Er hat es tatsächlich geschafft: Ruedi Frehner lief im Rahmen eines Charity-Projekts 30 Marathons innerhalb von 30 Tagen. Eine unglaubliche Leistung, sowohl sportlich als auch mental, mit der RUEDIRENNT mehr als 100'000 Franken für die Stiftung Sonnenschein sammelte! Im Gespräch mit Rita Wolf erzählt der 63-jährige Bündner von diesem besonderen Projekt.



Unterstützung

30 Marathons in 30 aufeinanderfolgenden Tagen! Ruedi, wie bist du auf diese ambitionierte Idee gekommen?

Ich renne, um zu helfen, und das bereits seit vielen Jahren. Das im letzten Herbst realisierte Projekt fand seinen Anfang in der Jahreszahl 1291, denn ich habe einen starken Bezug zur Innerschweiz. Ein Marathon umfasst rund 42 km, 1291 geteilt durch 42 ergibt leicht gerundet 30. Da dachte ich mir: Je mehr Tage ich unterwegs bin, desto mehr Aufmerksamkeit erhält das Projekt. Die einzelnen Marathons habe ich «verkauft». Jeder Käufer durfte entscheiden, wo und in welchem Rahmen ich den Marathon an diesem Tag absolviere. Daraus sind 30 kleinere Einzelprojekte entstanden, die sich wie Puzzleteile zu meinem bisher grössten Projekt zusammenfügten.



«Wenn ich loslaufe, fühle ich mich wie ein Fohlen, das erstmals auf die Weide hinausdarf.»

Was hat dich dazu bewogen, für die Stiftung Sonnenschein zu laufen?

Ich bin dreifacher Vater und bald vierfacher Grossvater. Wir waren und sind insgesamt mit viel Glück gesegnet. Ich versuchte, mich in die Lage von Familien mit einem krebskranken Kind hineinzusetzen und wollte unterstützen. Mir wurde immer mehr bewusst, wie belastend und komplex die Situation dieser Familien ist. Zudem habe ich gespürt, dass ich mit diesem Thema offene Herzen erreiche und viele Menschen sich damit identifizieren können.

Dein Einsatz begann längst vor dem Start zur ersten Etappe.

Ja. Die Vorbereitungen dauerten über ein Jahr. Aus sportlicher Sicht trainierte ich viel, indem ich mehr als 2000 km lief. Und für jeden der 30 Marathons galt es, unzählige organisatorische Details zu planen. Weil viele Leute involviert waren, erhöhte das die Komplexität, machte es zugleich auch spannender. Ich hatte keinen Plan B, aber einen sehr guten Plan A und war überzeugt: Wenn alles «normal» läuft, dann schaff' ich das. Sobald ich mich für ein Projekt entscheide, schöpfe ich daraus viel Kraft.

Seite 14 Mit den Sonnenschein-Familien am Bergwochenende in Morschach.

Seite 15 oben Ruedi rennt und rennt.

Seite 15 unten Sogar Sonnenschein-Clown Flori macht mit.

Seite 16 Mitte Immer dabei: Ruedi Glücksbringer, vom Enkel geschenkt.

Seite 16 rechts Ruedi Frehner steht die Entschlossenheit ins Gesicht geschrieben.

Seite 16 unten Das Helfer-Team trug viel zum Erfolg bei.



**Der Marathon-Monat war ein grosser Erfolg. Welches waren deine persönlichen Highlights?**

Die Begegnungen mit den Menschen. Ich habe enorm viel Unterstützung, Begeisterung und Solidarität gespürt, das war wunderschön! Am emotionalsten waren für mich die Etappen, bei denen betroffene Kinder, Eltern und Familien mitmachten: Zum Beispiel an eurem Bergwochenende (siehe Seite 11) oder als Marc (siehe Seiten 17–19) und seine Schulklasse ein Stück mit mir gelaufen sind. Es entstanden während des gemeinsamen Laufens sogar intensive Gespräche. Die tiefe Verbundenheit und die Energie der Menschen haben mich auf meinen Etappen beflügelt.

Gab es auch Tiefpunkte?

Der einzige Tiefpunkt war tatsächlich, dass ich den letzten Marathon aufgrund einer Verletzung nicht beenden konnte. Ich musste auf der Zielgerade aufgeben, das war eine riesige Enttäuschung.

Doch dann übernahm meine Familie das Zepter. Meine Söhne sind wirklich

keine Läufer, trotzdem liefen sie und meine Schwiegertochter die letzten Kilometer für mich. Im Endeffekt hätte es keinen schöneren Abschluss geben können. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an meine Familie und an alle, die mich in diesem Monat unterstützt haben!

Inzwischen ist einige Zeit vergangen. Wie blickst du auf das Projekt zurück?

Dieses Projekt hat bei mir extrem tiefe Spuren hinterlassen, es war eine wahnsinnig schöne Reise. Noch nie wurde ich so häufig auf ein Projekt angesprochen, auch im Nachhinein. Das



Thema hat ganz offensichtlich viel bewegt und diesen Rückenwind nehme ich gerne mit für weitere Laufprojekte.

Lieber Ruedi, vielen Dank für das spannende Gespräch und vor allem für dein aussergewöhnliches sportliches Engagement zugunsten krebskranker Kinder und deren Familien. Wir sind überaus dankbar und glücklich, dass wir auf dich zählen durften!



RUEDIRENNT ermöglicht mit seiner Spendensammelaktion die psychologische Betreuung krebskranker Kinder und deren Eltern für das Jahr 2026. Er trug ausserdem massgeblich zu unserem Skiweekend 2026 in Laax bei. Mehr zu Ruedi und seinem Engagement unter www.ruedirennt.ch.



Fussballfan Marc ist ein Kämpfer

Der elfjährige Marc hat in seinem jungen Leben schon viel durchgemacht. Seit Geburt hat er grosse Probleme mit seinen Nieren und erhielt glücklicherweise eine Spenderniere. Doch mit neun Jahren wurde bei Marc ein bösartiger Tumor im Dünndarm entdeckt. Seine Mutter Sandra erzählt.

Bereits im Mutterleib zeichnete sich ab, dass unser Marc schwere Nierenprobleme bekommen würde. Kurz nach seiner Geburt wurde er notfallmässig ins Spital transportiert. Seine Nieren funktionierten nur zu drei Prozent.

Dialyse und Spitalaufenthalte

Marc's erste Lebensjahre waren geprägt von etlichen Spitalaufenthalten und täglicher Dialyse, die jeweils 10 bis 12 Stunden in Anspruch nahm. Dass Marc eine neue Niere brauchen würde, zeichnete sich schnell ab. Lange bangten und hofften wir auf eine Spenderniere. Der rettende Anruf hätte jederzeit kommen können. Wir waren stets auf Bereitschaft, auch mental. Das braucht Kraft.

Neue Niere, neues Leben

Eines Nachts rief der Arzt endlich an und Marc wurde ein neues Leben geschenkt, in Form einer Spenderniere. Er war damals zwei Jahre alt. Wir waren überglücklich für Marc, dass er nun endlich ein ziemlich normales Leben führen durfte. Natürlich musste er Immunsuppressiva einnehmen, um das Abstossen des Organs zu verhindern. Doch das ist besser als kaputte Nieren und tägliche Dialyse. So dachten wir zumindest.





Bösartiger Tumor im Dünndarm

Einige Jahre ging alles den Umständen entsprechend gut, bis im November 2023. Marc klagte über starke Bauchschmerzen. Bei der Monatskontrolle im Kispi dann der grosse Schock: «Da ist etwas im Ultraschall zu sehen!» Das MRI zeigte einen 10 cm grossen Tumor im Dünndarm. Auf das Resultat der Biopsie mussten wir eine Woche lang warten. Onkologen, Kinderarzt und Nephrologen bestätigten schliesslich unsere schlimmsten Befürchtungen: Marc hatte einen bösartigen Tumor. Das PTLD, kurz für Posttransplantationslymphom, ist eine Krebserkrankung, die sich aufgrund der Immunsuppressiva entwickelt hatte. Das Medikament, das Marc jahrelang die neue Niere ermöglichte, hatte ihn nun lebensbedrohlich krank gemacht.

Die Niere steht auf dem Spiel

Ich konnte Marc noch gar nichts zum bösartigen Tumor erklären, da wurden wir schon auf die Onkologie verlegt. Marcs Bett Nachbar hatte bereits keine Haare mehr. Es war ein Schock! «Ich kann nicht mehr!», dachte ich damals, doch Marc war sehr stark. Während der ganzen Therapiephase zeigte sich immer wieder, dass Marc mit seiner Nierenthematik, kombiniert mit der Krebserkrankung, ein «Spezialfall» war. Es war schwierig, ihn bereichsübergreifend zu behandeln. Marc vertrug bereits die erste Chemo-Infusion sehr schlecht. Die Nierenwerte nahmen kritische Ausmasse an und meine Angst war gross: «Krebs zu haben ist schlimm genug, wenn er nun auch noch die Niere verliert und wieder an die Dialyse muss ...»

Tumor wuchs massiv

Wenig später startete bereits die zweite Chemo. In der Nacht hatte Marc sehr starke Schmerzen. «I werda stärbal!», rief Marc verzweifelt. Ich musste kurz aus dem Zimmer gehen, um mich etwas zu fassen.



Ein MRI zeigte Schockierendes: Der Tumor hatte seine Grösse verdoppelt und machte Marcs Bauch kugelförmig, während er ansonsten spindelförmig war, weil er innert kurzer Zeit so stark abgenommen hatte.

Unser Sohn war ausgemergelt und schwach von der Therapie, später sehr aufgedunsen vom Kortison. Er hatte oft keine Energie mehr, um zu gehen, wir mussten ihn im Buggy herumfahren.

Das Elternzimmer war ein Segen

Marc verbrachte, wenn alles nach Plan lief, jeweils zwei Wochen zu Hause, dann wieder eine knappe Woche stationär im Spital für die Chemotherapien. Da er die Station nie verlassen durfte, war ihm oft sehr langweilig. An den Wochenenden besuchten wir alle Marc im Spital, um ihn zu unterstützen. Wir spielten und alberten mit ihm herum, bestellten Pizza oder Burger, assen Glacé. Jemand schlief bei Marc im Zimmer, die anderen drei Familienmitglieder im Elternzimmer der Stiftung Sonnenschein. DANKE, Stiftung Sonnenschein, für dieses grosse Geschenk!



Seite 17 oben Familiärer Zusammenhalt

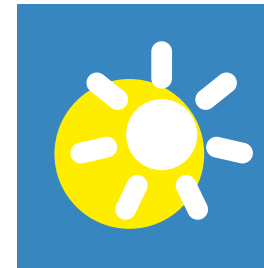
Seite 17 unten Marc vor der Nierentransplantation

Seite 18 oben Familienferien mit positiven Erlebnissen

Seite 18 unten Tumor mit schweren, sichtbaren Auswirkungen

Seite 19 links Austoben mit dem Bruder

Seite 19 rechts Marcs treue Begleiterin



© Olivia Aebli-Item, Südostschweiz

Momente, die leuchten

Von verschiedenen Seiten wurde uns das Sommerlager der Stiftung Sonnenschein empfohlen. Ich war anfangs skeptisch, weil unser Ältester langsam in die Pubertät kam. Meine Sorgen waren unbegründet: Am zweiten Tag kam er zu mir und meinte: «Mami, hier ist es so cool, ich habe mein Handy bisher nur eine Viertelstunde benutzt!» Am Schluss war er es, der als Erster fragte, ob wir nächstes Jahr nochmal hingehen könnten. Das Sola hat uns allen unglaublich gutgetan.

Auch Marcs Erstkommunion im Frühjahr 2024 war ein leuchtendes Moment. Dafür durfte er sogar die Chemo um ein paar Tage verschieben.



© Olivia Aebli-Item, Südostschweiz

Spuren der Therapie

Schliesslich war die Krebstherapie endlich vorbei, doch sie hatte Marc stark gezeichnet. Wegen des Kortisons ist er seit Anfang der Chemo keinen Zentimeter mehr gewachsen und sein Immunsystem war lange sehr schwach.

Marc muss natürlich weiterhin Immunsuppressiva einnehmen, damit seine Niere nicht abgestossen wird. Hier sind wir auf ein anderes Medikament umgestiegen, weil das erste schliesslich den bösartigen Tumor verursachte. Die geschätzte Lebensdauer einer transplantierten Niere liegt bei 16 Jahren. Marc braucht also vermutlich irgendwann wieder ein neues Organ.

Probleme mit Blasen katheter

Weil Marcs Blase kaputt ist, braucht er einen Blasen katheter. Tagsüber kateterisiert er selbst, nachts wird die Flüssigkeit abgeleitet. Lange Zeit bereitete ihm letzteres massive Schmerzen. Manchmal schrie er vor Schmerz, trotz starker Schmerzmittel. Er konnte kaum schlafen und auch ich blieb nachts oft lange wach mit ihm. Am nächsten Tag ist Marc manchmal so erschöpft, dass er nicht in die Schule gehen mag, obwohl er das unbedingt will.

Es ist schwer zu ertragen, den eigenen Sohn derart leiden zu sehen und ihm nicht helfen zu können. Auch Marc hat manchmal keine Kraft mehr, um noch mehr zu erdulden.

Fussball gibt Lebenskraft

Marc ist stark, er ist ein Kämpfer. Unterdessen hat er wieder zehnmal mehr Energie als während der Chemo. Seine grosse Leidenschaft ist der Fussball, daraus schöpft er Kraft. Er spielt mit Kindern, die teils drei Jahre älter und zwei Köpfe grösser sind als er. Er kann sehr gut mithalten, hat eine super Technik und viel Ausdauer. Seine Lieblingsmannschaft ist Real Madrid, und er ist mächtig stolz auf ein Trikot mit den Autogrammen aller Spieler.

Die Familie ist mitbetroffen

Auch für uns als Familie, besonders für mich als Mutter, brachte und bringt die ganze Situation viele Herausforderungen mit sich. Neben meiner Arbeit, den Kindern und dem Haushalt bin ich ständig beschäftigt mit Spitälern, Labors, der Krankenkasse und der IV, zumal wir immer noch um die Übernahme der Kosten kämpfen. Das ist wahnsinnig zeitaufwändig und zermürend.

Wir haben das grosse Glück, dass wir sehr unterstützt werden von meiner Familie und unserem erweiterten Umfeld. Auch in unserem kleinen Dorf wissen alle um unsere Situation und wir dürfen auf breite Unterstützung zählen. Das hilft uns enorm!

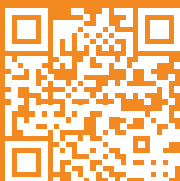
Marcs Mutter Sandra
im Sommer 2026

Sponsorenlauf «Gemeinsam gegen Kinderkrebs»

Am 22. und 23. Mai 2027 findet bereits zum 8. Mal der Sponsorenlauf «Gemeinsam gegen Kinderkrebs» statt. Mitmachen kann man am Samstag in Zürich-Affoltern, am Sonntag in Freienbach SZ oder individuell. Lauf mit, jeder Meter zählt!



© Alex Woods



www.gemeinsam-gegen-kinderkrebs.ch

