

Getrennt gemeinsam

Man nennt es NEAT: „Non-Exercise Activity Thermogenesis“. Etwas frei übersetzt mit „Kalorienverbrauch durch Bewegung im Alltag“. Das ist es, was ein Fitnesscoach Menschen im Homeoffice empfiehlt, wo die Wege zwischen Bett, Külschrank und Schreibtisch kurz sind. Das mit diesen 10.000 Schritten ist ja eine aus der Luft gegriffene Zahl. Aber mehr als 2000 wären schon gut. Unsere Vorfahren haben vor über Millionen von Jahren im Schnitt 20 Kilometer pro Tag zu Fuß zurückgelegt. Zurück zu NEAT: Im Telefongespräch mit einem Kollegen gibt es einiges zu bereden. Während des Telefonats werden zu Fuß Runden um die Küchenzeile gedreht. Da kommt in einer halben Stunde ganz schön was zusammen. Und zum Schluss die Erkenntnis: Der Telefonpartner ist genauso in seiner Wohnung herumgelaufen. So kann man getrennt auch gut gemeinsam spazieren gehen.

Claudia Ramsteiner

Eine Woche beten auf dem Lindenberg

Gebetsgruppe lädt für morgen zum Gottesdienst ein

Mittleres Kinzigtal (red/ra). Die Lindenberg-Gebetsgruppe Kinzigtal lädt für morgen, Dienstag, um 15 Uhr zu einem Gottesdienst in die Pfarrkirche St. Laurentius ein. Willkommen sind alle, die mitbeten möchten, besonders Männer, die sich die Teilnahme an einer Gebetswoche auf dem Lindenberg bei St. Peter vorstellen können. Die Kinzigtal-Gruppe ist in diesem Jahr zwischen 6. und 13. April auf dem Lindenberg.

Über das Jahr verteilt beten um die 800 Männer aus dem gesamten badischen Raum rund um die Uhr in der Wallfahrtskirche Maria Lindenberg für den Frieden in der Welt. „Sie leisten damit einen wertvollen und nicht zu unterschätzenden Dienst“, schreibt Manfred Eisenmann

von der Gebetsgruppe. Im Anschluss an die Betstunde können laut Mitteilung alle Fragen rund um den Aufenthalt auf dem Lindenberg bei einem Zusammensein im Gemeindehaus angesprochen werden.



Männer beten auf dem Lindenberg rund um die Uhr für den Frieden.

Foto: Haus Maria Lindenberg

IN KÜRZE

Infoabend am RGG für Eltern der Viertklässler

Hausach (red/ra). Das Robert-Gerwig-Gymnasium Hausach lädt für Montag, 5. Februar, alle Eltern von Viertklässlern mit einer Empfehlung fürs Gymnasium zu einem Infoabend ein. Beginn ist um 19.30 Uhr im RGG. Die Schule möchte aus erster Hand informieren, was das RGG bietet, welche Vorteile das G9 auszeichnen, ob „alles stimmt, was man so hört“ und Antworten geben auf alle Fragen der Eltern. Laut Mitteilung der Schule sind alle Interessierten willkommen.

Gesprächsangebot für Trauernde

Haslach (red/ra). Der Caritasverband Kinzigtal bietet einmal im Monat „Gehspräche“ an, das sind Spaziergänge für trauernde Menschen. Das nächste etwa anderthalbstündige „Gehspräch“ findet am Mittwoch, 17. Januar, statt mit Treffpunkt um 16 Uhr beim Waldseeparkplatz in Haslach. Die Spaziergänge mit leichten Atem- und Bewegungsübungen und Austausch werden von Trauerbegleiterinnen geführt. Es kann dabei auch geschwiegen werden.

KONTAKT

Tobias Lupfer (tol) Telefon: 0 78 34 / 868 55 52
Mail: lokales.kinzigtal@reiff.de

Leserservice Telefon: 07 81 / 504-5555

Jeremias will leben!

Jeremias Feißt aus Hausach ist an akuter Leukämie erkrankt. Eine Stammzellenspende könnte ihn retten. Der Hausacher Bärenadvent organisiert für ihn am 3. Februar eine Typisierungsaktion.

VON CLAUDIA RAMSTEINER

Hausach. Es war am 21. Dezember, drei Tage vor Weihnachten, als es Jeremias Feißt und seiner Frau Dragana den Boden unter den Füßen weggezogen hat. Schon einige Wochen vorher hatte er sich schlapp gefühlt. Er schob es auf den Stress zum Jahresende. Und auch, als starke Nacken- und Kopfschmerzen, schlechter Schlaf und stechende Schmerzen in den Beinen hinzukamen, arbeitete er trotz Krankschreibung im Homeoffice weiter. Jeremias Feißt ist IT-Systemkaufmann und arbeitet in der Qualitätssicherung für ein Münchener Unternehmen.

Als seine Ärztin Maria Tezra Bliß, nachdem sie ein großes Blutbild angefordert hatte, ihn gemeinsam mit seiner Frau in die Praxis gebeten hatte, schwante den beiden schon Unheil. Und dann die niederschmetternde Diagnose: Akute myeloische Leukämie (AML, Hintergrund I). Jeremias Feißt wurde umgehend in das interdisziplinäre Tumorzentrum (ITZ) der Freiburger Uniklinik eingeliefert. Statt Heiligabend am Christbaum und Silvester mit Freunden starke Chemotherapie mit drastischen Nebenwirkungen.

„Es war erschütternd, ein Kopf voller Fragezeichen“, schildert Jeremias Feißt in einem Videogespräch mit dem OFFENBURGER TAGEBLATT die Zeit nach dem Gespräch mit der Ärztin. Der Oberschopfleheimer kam der Liebe wegen vor 16 Jahren nach Hausach. Seine Ehefrau Dragana steht – oder eher sitzt – fest an seiner Seite, mit Atemmaske, um ihn ja nicht noch weiter zu gefährden. „Wir wurden von jetzt auf gleich aus dem Alltag gerissen“, wird sie diesen Tag der Diagnose nie vergessen. Sie kümmert sich nun daneben auch um die Kernsanierung des Wohnhauses seiner Großeltern in Oberschopfheim. „Es ist nicht einfach, so zur Untätigkeit verdammt zu sein“, sagt ihr Mann im Krankenbett. Auch seine erwachsene Tochter bangt mit ihm.

Mittlerweile wurde die Chemotherapie, die zunächst in einer sehr starken Variante per Infusion verabreicht wurde, auf Tabletten umgestellt. Seitdem haben die Nebenwirkungen etwas nachgelassen, das Fieber auch. Trotz des schweren Schicksals sprechen die beiden von ihrer Dankbarkeit. Für die Hausärztin, de-



Jeremias Feißt leidet an einer akuten Leukämie, die nur mit einer Stammzellenspende eines genetischen Zwillinges überhaupt heilbar ist. Mal wieder ein SC-Freiburg-Spiel live zu erleben, ist im Moment noch ein unerreichbarer Traum.

Foto: Privat

ren Umsicht es zu verdanken sei, dass die Krankheit noch in einem relativ frühen Stadium erkannt wurde. Für die Ärzte und das gesamte Klinikpersonal im ITZ, die sich „ganz super um die Patienten und die Angehörigen kümmern, das hilft uns zuversichtlich zu bleiben“ und für all die lieben Worte und den Zuspruch aus ihrem Umfeld.

„Für Menschen“

Und dankbar sind Jeremias und Dragana Feißt auch dem Verein Hausacher Bärenadvent, der für den 3. Februar eine Typisierungsaktion startet (Hintergrund II). Das Ehepaar ist durch ein „Bärenkind“ im Bekanntenkreis zum Bärenadvent gestoßen, hatte vorher immer schon gespendet und wurde bei der Vereinsgründung auch gleich Mitglied.

„Für uns ist das eine Möglichkeit, jemandem etwas zurückzugeben, der die Bärenkinder schon lange unterstützt“, sagt Vorsitzender Erwin Moser. Schließlich ste-

he in der Satzung des Vereins „für Menschen“ und nicht ausschließlich „für Kinder“. „Wir wollen unser großes Netzwerk nutzen, um einem Mitglied, Freund und Gönner zu helfen“, so Moser. Tatsächlich gingen „überall Türen auf“, man habe bereits zahlreiche Sponsoren für die Bewirtung an dem Tag und auch schon etliche für die Übernahme der Laborkosten für die Typisierung. Das Geld für die „Bärenkinder“ werde dafür keinesfalls angegriffen.

„Jeremias will leben“, überschreibt die Stammzelldatei Freiburg die Aktion in Zusammenarbeit mit dem Hausacher Bärenadvent. Eine eventuelle Transplantation läuft nur über das Blut, „es ist keine Knochenmarkpunktion erforderlich“, betont die Stammzelldatei Freiburg. Ansprechpartnerin für die Aktion des Hausacher Bärenadvents ist dort die Ärztin Julia Braun. Dass gerade bei dieser Aktion ein „genetischer Zwilling“ für Jeremias Feißt gefunden wird, wäre ein sehr großer Zufall. Für ihn wird weltweit nach einem geeigneten Stammzellenspende gesucht, und auch die Daten dieser Hausacher Aktion werden in die weltweit zugängliche Datenbank eingepflegt. „Vielleicht kann ja irgendwo jemandem geholfen werden, der das gleiche Schicksal erleidet wie ich“, so Jeremias Feißt.

Er wird Anfang Februar das Ergebnis der ersten Stammzellensuche erfahren. Er weiß, dass seine Krankheit allein mit Chemotherapie nicht geheilt werden kann. Das wäre nur möglich mit einer Stammzelltransplantation und damit einer Runderneuerung des Immunsystems und der Blutbildung. Dabei werden alle bösartigen Zellen beseitigt und durch gesunde ersetzt. Noch träumt Jeremias Feißt von Spaziergängen mit seinem Hund, vom Golfspielen, vom Motorradfahren. Er wird kämpfen und ist allen dankbar, die ihn dabei unterstützen.

HINTERGRUND II

AML

Bei der Akuten Myeloischen Leukämie (AML) entarten Vorstufen der „myeloischen Zellen“, zu denen die roten Blutkörperchen, die Blutplättchen und die weißen Blutkörperchen zählen, und vermehren sich unkontrolliert, ohne sich zu normalen, funktionsfähigen Blutkörperchen zu entwickeln. Die Anzahl dieser krankhaft veränderten Zellen, der „myeloischen Blasten“, liefert Hinweise auf die Schwere der Erkrankung. Über die Blutbahn gelangen diese Blasten in den gesamten Körper und schädigen die Organe. Die Symptome einer AML kommen meist plötzlich und können innerhalb kurzer Zeit lebensbedrohlich eskalieren. Manchmal kommt es innerhalb von Tagen zur Ausbreitung der sich rasant vermehrenden Blasten im Körper, die Organe regelrecht vergiften und das Immunsystem außer Gefecht setzen. Infolgedessen kann es sehr schnell zu schweren Infektionen und Fieber kommen, was mit der schlagartigen Verminderung der weißen Blutkörperchen zusammenhängt. Oft bricht die ganze Blutbildung zusammen, es kommt durch die Reduzierung der roten Blutkörperchen zur Blutarmut und zu schweren Blutgerinnungsstörungen. In manchen Fällen verspüren Betroffene keine Beschwerden und die Leukämie wird erst aufgrund eines veränderten Blutbildes entdeckt (etwa bei Routinekontrollen).

Quelle: ZDF

HINTERGRUND I

Typisierung und Kosten

Die Typisierung findet am Samstag, 3. Februar, von 11 bis 16 Uhr im Feuerwehrgerätehaus statt. Über Sponsoren ist für eine Bewirtung gesorgt. Die Registrierung ist kurz und schmerzlos. Man streift sich ein Stäbchen durch den Mundraum, um Zellen der Mundschleimhaut zu entnehmen, füllt ein Formular mit seinen persönlichen Angaben aus, fertig. Das dauert rund zehn Minuten und ist kostenlos. Die Finanzierung der Laborkosten für eine Typisierung (rund 50 Euro) ist im Gesundheitssystem nicht vorgesehen. Wer kann und mag, kann die 50 Euro La-

borkosten selbst bezahlen, dies ist aber nicht Bedingung. Der Verein Hausacher Bärenadvent will helfen, aber nicht vom Bärenkinder-Konto. Es gibt Sponsoren, die Kosten der Typisierung übernehmen, weitere können sich mit einer Spende anschließen an folgende Konten (Betreff „Jeremias“): Volksbank IBAN: DE91 6649 2700 0000 5300 00 oder Sparkasse IBAN: DE74 6645 1548 0000 6142 23. Weitere Infos über die Typisierung und die Stammzellenspende gibt es hier:

 www.bo.de/3mB