AUSGABE JANUAR 1/2026

TIXI PRESS

Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

Ein Leben auf Achse

Einst chauffierte Walter Nebiker Reisende quer durch Europa. Heute ist er selbst auf einen Fahrdienst angewiesen. TIXI fährt ihn dreimal wöchentlich zur Dialyse.

→

+FOKUS
Die Niere – das stille Organ

+SERVICE
Zwei digitale Angebote von TIXI

+TIXI intern
Weil man gemeinsam besser fährt

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser
Für viele Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen ist Mobilität keine Selbstverständlichkeit. Gerade dann, wenn der Alltag von Terminen und Therapien geprägt ist, braucht es Verlässlichkeit – genau das bietet TIXI.

Dreimal pro Woche bringt TIXI Walter Nebiker zur Dialyse und wieder zurück nach Hause. Diese regelmässigen Fahrten sind für ihn mehr als ein praktischer Service: Sie geben seinem Alltag Struktur, schaffen Routine und ermöglichen Normalität. Und damit steht er stellvertretend für viele unserer Fahrgäste, die dank TIXI trotz körperlicher Einschränkungen aktiv am Leben teilnehmen können.

Unsere freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer leisten dabei Grossartiges – mit Geduld, Zeit und Herzblut. Doch hinter jeder Fahrt stehen auch Kosten: Fahrzeuge, Treibstoff, Wartung und Organisation. Damit wir dieses wichtige Angebot auch in Zukunft aufrechterhalten und weiterentwickeln können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Ihre Spende macht den Unterschied. Sie sorgt dafür, dass TIXI Tag für Tag da sein kann. Pünktlich, verlässlich und menschlich. Für Walter Nebiker und für viele andere Menschen, die auf unsere Fahrten zählen.

Herzlich

Urs Fischer
Präsident
TIXI Zürich

Immer montags, mittwochs und freitags fährt kurz nach dem Mittagessen ein TIXI Fahrzeug in der Spichergasse in Winkel bei Bülach vor. Walter Nebiker ist dann schon parat. Bei schönem Wetter nimmt er zum Warten gerne draussen auf der Terrasse Platz. Dort geniesst er den ruhigen Moment an der frischen Luft und sieht TIXI schon von Weitem kommen.

> «TIXI ist zuverlässig, bequem und günstig – also eine super Lösung für mich!»

Walter Nebiker,
seit 2022 regelmässiger TIXI Fahrgast

Gut begleitet zur Blutwäsche und zurück
Der 74-Jährige wohnt seit einigen Jahren in einer Pflegewohnung am Ortsrand; herrlich ruhig gelegen mit Blick ins Grüne. Das Gehen fällt ihm zunehmend schwer. In manchen Situationen ist er auf einen Rollator angewiesen. Zudem arbeiten seine Nieren aufgrund einer Erkrankung nicht mehr richtig. Die Termine im Dialysezentrum Hochfelden, das nur wenige Kilometer entfernt liegt, sind deshalb überlebenswichtig für ihn. Jeweils vier Stunden dauern die Behandlungen, bei denen sein Blut von Giftstoffen,

Fahrerin Regula Weber begleitet Walter Nebiker umsichtig zum TIXI Fahrzeug.

Sicher am Ziel: Walter Nebiker erscheint pünktlich zu seinem Termin im Dialysezentrum Hochfelden.

überschüssigem Wasser und Stoffwechselabfällen gereinigt wird. Normalerweise würden die Nieren diese Aufgaben übernehmen, in Walter Nebikers Fall machen es Maschinen. TIXI bringt ihn zum Dialysezentrum und fährt ihn danach wieder zurück nach Hause. «Für mich ist das eine einfache, bequeme und günstige Lösung», sagt Walter Nebiker. Vor allem, weil die Dialysetermine körperlich anstrengend sind, schätzt er es, vom Fahrdienst direkt und zuverlässig von Tür zu Tür gebracht zu werden, ohne weite Wege und bei Bedarf mit Unterstützung beim Gehen. Nach der Dialyse sei er immer etwas «uf de Schnurre» und darum froh, dass TIXI parat stehe, berichtet er ganz offen.

Vom Steuer auf den Beifahrersitz

Dass er selbst einen Fahrdienst brauchen würde, hätte Walter Nebiker sich vor Jahren kaum vorstellen können. Damals war der gelernte Automechaniker nämlich derjenige, der andere Menschen hauptberuflich von A nach B brachte. Als Chauffeur eines Reisecars fuhr er zu Zielen in ganz Europa – vom Nordkap über Moskau bis zum Bosporus. Und das noch völlig ohne technische Unterstützung wie Navigationsgerät oder Handy, wie er betont. In seinen Augen spiegelt sich noch heute die Begeisterung, wenn er von seinen Fahrten und Erlebnissen berichtet. Fällt es ihm als ehemaligem Profi am Steuer schwer, sich jetzt auf dem Beifahrersitz niederzulassen? «Wenn mir etwas nicht passt, sage ich es dem Fahrer oder der Fahrerin direkt. Aber meistens bin ich sehr zufrieden und sitze entspannt im Auto», erzählt er mit einem Lächeln im Gesicht.

> «Ich kann meine Zeit bei TIXI sehr flexibel einteilen, das finde ich toll.»
>
> **Fahrerin Regula Weber**
> über ihr freiwilliges Engagement bei TIXI

Mit TIXI wird Fahren oft zur Nebensache

Fahrerin Regula Weber, die ihn an diesem Tag abholt und nach Hochfelden bringt, kann das bestätigen. Die beiden unterhalten sich unterwegs so gut, dass das Fahren fast zur Nebensache wird. Grund zum Klagen gibt es ohnehin keinen: Die ehemalige Primarschullehrerin sitzt seit über einem Vierteljahrhundert freiwillig für TIXI am Steuer und fährt sehr souverän. Auch wenn das Parkieren knifflig ist und sie oft rangieren muss, aus der Ruhe zu bringen ist sie nicht. Das merkt auch ihr Fahrgast: Pünktlich und gut gelaunt kommt er zum Dialysetermin. Wenn er die vier Stunden hinter sich hat und erschöpft ist, wartet schon ein anderes TIXI Fahrzeug samt Fahrer:in auf ihn. Darauf kann Walter Nebiker sich stets verlassen. Seit fast drei Jahren, an drei Tagen die Woche.

Die Niere – das stille Organ

Chronische Nierenerkrankungen betreffen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit jeden zehnten Erwachsenen. In frühen Stadien merken Betroffene oft nichts. Wenn sich Müdigkeit, Wassereinlagerungen, Schwindel oder Bluthochdruck zeigen, ist der Schaden meist schon fortgeschritten. Wer seine Nieren regelmässig kontrollieren lässt, kann rechtzeitig gegensteuern.

Früh erkennen, bevor es zu spät ist

Ein einfacher Blut- und Urintest reicht meist aus, um Klarheit zu schaffen. Wichtig sind insbesondere:

- → **Kreatinin** und **eGFR** (geschätzte Filterleistung der Niere)
- → **Albumin im Urin** (zeigt erste Schädigungen)
- → **Blutdruck –** denn hoher Blutdruck belastet die Niere zusätzlich

Diese Werte lassen sich beim Hausarzt oder im Rahmen eines Gesundheits-Check-ups bestimmen. Besonders wichtig ist das für Menschen mit **Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht oder familiärer Vorbelastung.**

Was Sie selbst tun können

- → **Ausreichend trinken –** etwa 1,5 bis 2 Liter Wasser täglich (sofern kein ärztlicher Rat dagegen spricht)
- → **Salz reduzieren –** zu viel Salz erhöht den Blutdruck
- → **Schmerzmittel sparsam einsetzen –** besonders Medikamente wie Ibuprofen oder Diclofenac können die Nieren belasten
- → **Gesunde Ernährung & Bewegung –** beides unterstützt Herz, Gefässe und Nieren zugleich

Fazit

Ihre Nieren arbeiten leise – aber unermüdlich. Geben Sie ihnen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.

Tipp:
Fragen Sie bei Ihrem nächsten Arzttermin gezielt nach einem Nieren-Check – er dauert nur wenige Minuten, kann aber entscheidend für Ihre langfristige Gesundheit sein.

Zwei digitale Angebote von TIXI

Mit unseren Online-Services bleiben Sie mit der Nase stets im Fahrtwind. Besuchen Sie unseren neuen Downloadbereich oder abonnieren Sie unseren Quartals-Newsletter TIXIgramm.

Download-Service auf tixi.ch

Auf der TIXI Webseite steht ab sofort ein Download-Angebot zur Verfügung. Dort finden sich hilfreiche Dokumente wie Broschüren zu Fahrgebiet und Tarifen ebenso wie spannende Inhalte rund um TIXI – zum Beispiel sämtliche Ausgaben der TIXIpress.

Newsletter TIXIgramm

Mit unserem viermal im Jahr erscheinenden Newsletter nehmen wir Sie mit auf unsere Fahrten. Das TIXIgramm liefert spannende Geschichten von Fahrgästen und Freiwilligen, Ratgeber zum Thema Inklusion und Infos zu speziellen Aktionen direkt in Ihr digitales Postfach.

TIXI – gemeinsam unterwegs, immer informiert.

Direkt zum neuen Download-Bereich

https://tixi.ch/downloads/

TIXIgramm jetzt abonnieren

Abmeldung ist jederzeit möglich
www.tixi.ch/tixigramm/

Weil man gemeinsam besser fährt

Megura AG ist seit 2018 unser Partner, wenn es um die Produktion der TIXIpress geht. Mit Köpfchen und Können bringt die Kreativagentur unsere authentischen Geschichten und Texte in ansprechender Gestaltung aufs Papier. Wir freuen uns sehr, dass Megura AG diese Ausgabe unentgeltlich für uns gestaltet hat und TIXI damit als Social Partner unterstützt.

TIXIpress jetzt im **neuen Kleid** – noch **übersichtlicher** gestaltet.

Megura-CEO René Utiger zu TIXI:
«Ich finde das Engagement der vielen freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer beeindruckend.
Da spürt man den TIXI Spirit und es zeigt, wie viel Herzblut alle Involvierten bei TIXI in die gute Sache stecken.»

Zum Interview:
www.tixi.ch/megura

Kreatives Dreiergespann: CEO René Utiger (Mitte), Berater Stefan Glöckler und Designerin Rahel Kneubühl entwickeln für ihre Kunden passgenaue Lösungen. Mehr zu Megura: **www.megura.ch**

Ein **herzliches Dankeschön** an Megura für das willkommene Sponsoring dieser TIXIpress-Ausgabe und die gute Zusammenarbeit.

Impressum
TIXIpress 1 / Januar 2026
Herausgeber: TIXI Zürich,
Fahrdienst für Menschen mit Behinderung,
Letzigraben 89, 8003 Zürich.
Redaktion: Regina Elzenbeck, Jennifer Chi,
Ursula Meyer, Marco Eichenberger.
Erscheint vierteljährlich.

TIXI 044 404 13 80
Fahrtenbestellung 044 404 13 80
Spenden IBAN CH04 0900 0000 8001 4900 0
www.tixi.ch info@tixi.ch
TIXIpress geht an die Mitglieder und
Spender:innen des Vereins TIXI Zürich.
Auflage 18'500.