# Betroffene berichten im Interview

*VisusVital hat mit Herrn Conrad darüber gesprochen, wie er seine Selbstständigkeit auch nach der Diagnosestellung „Feuchte Altersbedingte Makuladegeneration“ behalten hat. Denn Mobilität ist für den aktiven Senior nach wie vor wichtig.*

Herr Conrad berichtet, wie es für ihn war, nicht mehr Auto fahren zu können und somit auf einen großen Teil seiner Selbstständigkeit zu verzichten. Doch er suchte sich neue Wege und lernte, dass „mobil sein“ auch funktionieren kann, ohne dass man selbst hinter dem Steuer sitzt.

*VisusVital:* Herr Conrad, wir haben in einem vorherigen Interview schon einmal etwas über das Thema "Mobilität" gesprochen. Besitzen Sie noch einen Führerschein? Oder wie war es für Sie, als Sie die Fahrerlaubnis abgeben mussten?

*Herr Conrad:* Ich musste den Führerschein nicht abgeben. Es wurde darüber nicht gesprochen. Denn es war klar, aufgrund der Untersuchungsergebnisse, dass ich nicht mehr fahren kann. Aber ich besitze den Führerschein noch, um vielleicht Enkeln oder wem auch immer nachzuweisen, dass ich mal fahren konnte. Und auch wie ich in jungen Jahren aussah. Deswegen ist noch ein Bild im Führerschein.

*VisusVital:* Und wie wichtig ist es für Sie, dass Sie auch Ihren Enkeln zeigen können, dass Sie einen Führerschein haben?

*Herr Conrad:* Es ist spaßig! Dass ist nicht mehr Auto fahren kann, akzeptiere ich voll. Gerade, weil meine Frau gut fährt. Und da wo wir hinfahren, fährt sie mich. Das akzeptiere ich voll.

Schwerer fällt mir hingegen, dass ich nicht mehr Rad fahren kann. Weil ich ein leidenschaftlicher Radfahrer war. Das fällt mir schwer. Aber dafür trainiere ich jetzt im Fitnessstudio Spinning. Dass ich auf jeden Fall treten kann, wenn auch auf der Stelle. Aber damit habe ich keine Probleme.

Dass ich das Fotografieren nicht mehr ausüben kann, das fällt mir auch schwer. Das tut weh. Denn ich habe Vorträge gehalten. Ich habe zum Beispiel einen Freund, Bernd Kannenberg, der ist 50km Geher und 1972 Olympiasieger geworden, gefilmt und einen Film über ihn gemacht: "Gold für Bernd Kannenberg". Das geht nun alles nicht mehr.

*VisusVital:* Herr Conrad, Sie gehen auch selber ins Fitnessstudio. Wie wichtig ist das für Sie?

*Herr Conrad:* Das ist für mich ganz wichtig! Weil ich dort Kraft schöpfe. Weil ich Gottseidank von Jugend auf immer Sport gemacht habe. Und demzufolge, was mir die Ärzte bestätigen, andere Ärzte als die Augenärzte, dass ich wirklich fit bin für meine 82 Jahre. Und das merkt man beim Spinning fahren kaum. Hier fahre ich mit den anderen mit und werde von den Trainern gelobt. Oft sagen sie: „Wenn es uns mit 82 Jahren so geht wie dir, dann sind wir sehr froh.“ Ich habe große Anerkennung vor den Trainern dort und das macht mir im Fitnessstudio Spaß. Ich brauche das. Ich brauche den Kontakt zu den Menschen.

*VisusVital:* Wie oft gehen Sie in der Woche in das Fitnessstudio und was sind Ihre Lieblingsaktivitäten?

*Herr Conrad:* Ich gehe dreimal in der Woche. Ich gehe insbesondere auch in die Gymnastik. Damit ich trotz des Alters fit bleibe. Nette Menschen sind das dort, die die Gymnastik machen. Und ich gehe mindestens zweimal Spinning fahren. Das dauert eine Stunde. Es kommt mir dann vor oder bilde mir ein bisschen ein, dass ich draußen bin und in der freien Natur fahre. Aber ganz wichtig ist für mich der Kontakt im Studio.

Das Interview können Sie sich auch als Hörspiel anhören und als Video ansehen.