

Mario rennt für Retina Suisse

Mario Kämpfen, Artikel aus dem Retina Journal no. 151

Ich bin Mario Kämpfen aus Visp und laufe mit Retinitis pigmentosa für alle Retina-Kranken.

Vor zwei Jahren habe ich meine wahre Leidenschaft entdeckt: das Rennen und das Absolvieren von Marathons. Da ich aber seit meinem 25. Lebensjahr unter der schweren Netzhauterkrankung Retinitis Pigmentosa leide, ist das Laufen für mich nicht so einfach. Man kann sich meine Problematik so vorstellen: Mit meinem rechten Auge sehe ich gar nichts mehr, mit dem linken nur noch in der Mitte, dafür aber scharf.

Auf Strecken, die ich gut kenne, renne ich allein. Den Beschrieb der meisten Laufrouuten habe ich mit Hilfe einer Tracking-App vertont. Hierbei darf man sich nicht dafür zu schade sein, die Strecken dann abzulaufen, wenn auf ihnen wenig los ist. Wenn ich auf wenig vertrauten oder unbekanntem Routen trainiere, begleitet mich ein oder eine Guide des Vereins Blind-Jogging. Auf deren Unterstützung kann ich auch bei allen Volksmarathons in der Schweiz zählen.

Das Laufen hält mich in der Bahn

Ich renne nicht nur, um körperlich und mental fit zu sein. Ich laufe auch, um als Netzhautkranker mit Retinitis pigmentosa auf alle Menschen mit einer Retina-Erkrankung aufmerksam zu machen – ich bin der Retina-Runner!

Daher empfinde ich beim Rennen doppelte Freude. Jeder Meter, den ich laufe, gibt mir das Gefühl, dass er mir guttut. Ich kann selbst entscheiden, ob ich einen Lauf geniessen möchte oder mich richtiggehend auspowern will. Das Laufen hält mich in der Bahn, weil es bei meinem Krankheitsbild wichtig ist, wortwörtlich in der richtigen Bahn zu bleiben.

Retinitis pigmentosa ist eine Krankheit, die immer schlimmer wird und oft zu Blindheit führt. Gerade weil ich die schleichende Verschlechterung nicht verdrängen kann, ist es umso wichtiger, auch auf der

richtigen mentalen Bahn zu bleiben. Das Laufen schenkt mir Selbstvertrauen sowie Freude und inneres Wohlbefinden.

Rennen ist gesund für die Retina

Das Laufen scheint mir auch positive Wirkung auf die Netzhaut selbst zu haben. Seitdem ich regelmässig laufe, habe ich den subjektiven Eindruck, dass sich mein voranschreitender Sehverlust etwas verlangsamt hat. Ich erwähne das, weil eine in der Fachzeitschrift IOVS publizierte Studie des amerikanischen Lawrence Berkeley National Laboratory (1) schon 2009 zumindest eine Sache aufgezeigt hatte: Das Risiko, an Grauem Star und Altersbedingter Makuladegeneration (AMD) zu erkranken, ist bei ausdauernden Läuferinnen und Läufern deutlich tiefer. Wer zum Beispiel mehr als 8 Kilometer pro Tag bzw. mehr als 56 Kilometer pro Woche läuft, soll gemäss Studie ein um 54 Prozent geringeres AMD-Risiko haben.

Mitte Oktober laufe ich einen Halbmarathon im Tessin – für alle Menschen, die an einer Netzhautdegeneration leiden. Damit will ich nicht nur die Aufmerksamkeit für alle Betroffenen und die Solidarität mit ihnen steigern. Es geht auch darum, die wissenschaftliche Forschung zu fördern. Deren Ziel ist es, Therapien für die bis heute nicht behandelbaren Netzhautdegenerationen zu entwickeln. Ausserdem ist es mir wichtig, den Menschen mit einer Netzhautdegeneration Mut zu machen: Auch Sehbehinderte können etwas Besonderes erreichen.

Ich schaffe das? WIR schaffen das!

Mein Motto ist ganz einfach: Ich kann das, ich schaffe das! Das ist meine Botschaft. Ich bin aber auch Botschafter der Patientenorganisation Retina Suisse, bei welcher ich als Berater und Coach für andere Betroffene tätig bin. Daher renne ich im Herbst am Halbmarathon in Locarno als

Retina-Runner auch für Retina-Suisse – ich bin der Retina-Suisse-Runner.

Es ist mir sehr wichtig, dass man auch diese Organisation wahrnimmt und unterstützt. Daher bin ich glücklich über jede noch so kleine Spende für Retina Suisse und den Retina-Lauf im Tessin, jeder Obolus zählt! Wenn Sie also mögen, [klicken Sie hier um zu spenden](#). Vielen Dank. Jede Spende zählt!

Schliesslich wird eines klar: Nicht nur ich, sondern wir alle können das, wir schaffen das! Nämlich als Retina-Erkrankte ein würdiges und vor allem aktives Leben zu leben.

Quelle

(1) Paul T. Williams: Prospective Study of Incident AMD in Relation to Vigorous Physical Activity during a 7-Year Follow-up, [IOVS Vol. 50\(1\), pp 101-106, DOI 10.1167/iovs.08-2165](#)