

# PingPongParkinson Deutschland e. V.



## TISCHTENNIS GEGEN PARKINSON

### Informationen



# Tischtennis gegen Parkinson

## Informationen

### Teil 1: Einführung

Der PingPongParkinson Deutschland e. V. ist der bundesweite Zusammenschluss von Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen, die sich in ehrenamtlicher Arbeit – mit dem Mittel Tischtennis – um Personen mit Parkinson und deren Angehörige kümmern.

Der PingPongParkinson Deutschland e. V. (PPP) ist ein gemeinnütziger Verein. Er möchte die rund 400.000 von Parkinson betroffenen Menschen in Deutschland von den Sofas, und der häufigen Isolation, weg, unter die Menschen und hinein in die PPP-Gruppen bringen.

### Geschichte

Die Entstehung von PingPongParkinson ist das Ergebnis einer Zusammenarbeit zwischen zwei eifrigen Tischtennispielern.

Will Shortz, Besitzer des Westchester-Table-Tennis-Center und Kreuzworträtsel-Redakteur der New York Times und Nenad Bach, ein kroatisch-amerikanischer Aufnahmekünstler, Komponist, Interpret, Produzent, Friedensaktivist und Parkinson-Patient.

Aus dem Video, Ping Pong Parkinson: Nenad Bach's Story von Filmemacher Dave Steck:

„Mein Name ist Nenad Bach, ich bin Sänger, Liedermacher, Komponist, Produzent und Friedensaktivist. Ich trete seit vierzig Jahren auf, aber vor neun Jahren spürte ich ein Zittern in meiner rechten Hand. Ich merkte, dass da etwas nicht stimmte und ging zum Arzt, aber niemand kannte die Ursache. Sie sagten, ich sei zu sensibel - als Künstler.

Aber dann, ein Jahr später, wurde bei mir Parkinson diagnostiziert. Ich akzeptierte dies. Vor drei Jahren habe ich aufgehört, in der Öffentlichkeit aufzutreten. Ich wünschte, ich hätte es nicht getan, aber jetzt genieße ich es irgendwie, denn es liegt eine gewisse Schönheit in der Langsamkeit.

Ein Freund von mir, Bob, lud mich dann in das Tischtenniszentrum in Westchester ein und ich wurde mit Tischtennis bekannt gemacht, und ich begann, regelmäßig zu spielen.



Und dann bemerkte ich, dass ich mich am nächsten Tag tatsächlich viel besser bewegte und ich fühlte mich viel besser. Ich erhöhte mein Spiel auf drei Mal pro Woche und vielleicht sechs Monate später bemerkte ich, dass es mir tatsächlich 50% besser ging; nicht nur körperlich, sondern auch geistig.

Alles ist besser als früher. Tischtennis hat mich so verbessert, dass ich wieder auftreten kann. Nicht so gut wie früher, aber gut genug, um meinen Ansprüchen zu genügen, um live zu spielen.

Ich möchte anderen Menschen helfen, weil es mir hilft. Ich hoffe, dass jedem, der wie ich mit Parkinson diagnostiziert wurde, geholfen werden würde und sie spielen, weil sie wissen, dass Bewegung hilft, aber Bewegung ist langweilig - und Tischtennis macht Spaß.

Wir haben eine Ping-Pong-Parkinson-Vereinigung, in der Menschen mit den gleichen Problemen zusammenkommen können und ich kann es kaum erwarten, dort zu spielen. Tischtennis ist vorteilhaft für mich und für alle mit der Diagnose. Ich kann Parkinson nicht mit Tischtennis besiegen, aber ich habe die Angst vor Parkinson mit Tischtennis überwunden.“

## **Tischtennis**

Tischtennis ist die fünftbeliebteste Sportart der Welt und eine der beliebtesten Ballsportarten überhaupt. In Freibädern, Jugendherbergen, auf Schulhöfen, in Parks oder Hotels, Tischtennistische gibt es viele und gespielt hat es wohl (fast) jeder schon einmal, denn kaum eine andere Sportart lässt sich so problemlos und ohne große Vorkenntnisse spielen – und das zu jeder Jahreszeit.

Ein Wettkampf-Schläger kann bis zu 300 Euro kosten! Einen Tischtennis-Tisch bekommt man kaum unter 500 Euro. Tischtennis ist dennoch ein günstiger Sport. Um anzufangen, reicht ein guter Schläger aus dem Fachhandel, den es schon ab 20 Euro gibt.

Und das weitere Material wie Tische, Netze und Bälle stellt in der Regel der Verein, in dem die PingPongParkinson-Teilnehmer spielen. Um die Kosten der lokalen Sportvereine für das Material und gegebenenfalls den Trainer zu decken, werden die PPP-Teilnehmer aktive Mitglieder des Vereins, in dem sie Tischtennis spielen. Auch für die Vereine, die in der Regel leider mit einem Mitgliederschwund zu kämpfen haben, wird PPP damit attraktiv.



## **PingPongParkinson**

Der PingPongParkinson Deutschland e. V. ist der bundesweite Zusammenschluss von Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen, die sich in ehrenamtlicher Arbeit – mit dem Mittel Tischtennis – um Personen mit Parkinson und deren Angehörige kümmern.

Der Mittelpunkt der Tätigkeit von PPP ist es, den Betroffenen und den Angehörigen Informationen und den gegenseitigen Austausch anzubieten. Dafür hat sich das Mittel Tischtennis als ideal herausgestellt.

Das Konzept von PingPongParkinson beruht darauf, dass es Tischtennis für jedermann mit Parkinson, völlig unabhängig von den persönlichen Eignungen, also vom Anfänger bis zum Weltmeister, anbieten möchte.

Selbst wenn es derzeit noch keine wissenschaftlichen Beweise gibt, sind sich alle Betroffenen, die es ausprobiert haben, sicher: Die fortschreitende Verschlechterung der Symptome der Parkinson-Krankheit kann durch das Spielen von Tischtennis als physikalische Therapie verlangsamt werden.

Darüber hinaus

- unterstützt der PingPongParkinson Deutschland e. V. die PingPongParkinson-Initiative weltweit.
- nimmt PPP an wissenschaftlichen Kongressen teil und ist in den Parkinson-Netzwerken sehr aktiv. Dabei handelt es sich um Versorgungsnetzwerke, welche die PatientInnen und verschiedene Leistungserbringer über die Grenzen von Sektoren und Berufsgruppen hinweg vernetzen.
- ist PPP mit Universitäten und Hochschulen wegen der weiteren Erforschung der Wirkungen von Tischtennis bei neurologischen Erkrankungen im Gespräch.
- möchte PPP die unbestritten positiven Eigenschaften des Tischtennis bei neurologischen Erkrankungen gerne in Zukunft ausbauen und bietet bereits Tischtennis für Demenzerkrankte an.

