

PINGPONGPARKINSON DEUTSCHLAND



TISCHTENNIS GEGEN PARKINSON

DAS KONZEPT

1. Grundlagen.....	2
2. Für Jedermann.....	3
3. Gesundheitliche Aspekte	3
4. Die psychologische Sicht	4
5. Der Trainingsplan	5
6. Was Tischtennis kostet	5
7. Die Rolle der Tischtennis-Vereine	6
8. Turniere	6
9. Ein Blick in die Zukunft.....	7

PINGPONGPARKINSON (PPP) ist eine gemeinnützige Initiative, die das Spielen von Tischtennis als Teil der physikalischen Therapie bei der Parkinson-Erkrankung bekannter machen will.

PPP möchte die rund 400.000 von Parkinson betroffenen Menschen in Deutschland von den Sofas, und der häufigen Isolation, weg, hinein in die Sporthallen und unter die Menschen bringen.

1. Grundlagen

Die Parkinson-Krankheit ist der langsam fortschreitende Verlust von Nervenzellen. Sie ist unheilbarer und mit mehr als 6 Mio. Betroffenen die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung der Welt.

Der Verlust der dopaminproduzierenden Nervenzellen führt unter anderem zu Bewegungsstörungen, wie Zittern oder Muskelsteifheit.

Es gibt heute noch keine Möglichkeit einer ursächlichen Behandlung des Parkinson-Syndroms, die das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten oder gar mindern könnte. Derzeit ist lediglich die Behandlung der Symptome möglich, die zumindest die Lebensqualität der Patienten etwas länger aufrechterhalten kann.

Jedoch führt das Fortschreiten der Erkrankung dazu, dass die Dosis und Zusammensetzung der Medikation ständig angepasst und.

Die Behandlung mit Medikamenten ist leider davon gekennzeichnet, dass mit einem Fortschreiten der Krankheit immer häufiger mehrere Medikamente kombiniert werden, welche in immer kürzeren Abständen eingenommen werden müssen, um eine ausreichende Wirksamkeit zu erzielen und Wirkschwankungen zu vermeiden.

Auch wenn die medikamentöse Behandlung bei Parkinson weiterhin im Mittelpunkt steht, gibt es überzeugende Belege für die Notwendigkeit eines regelmäßigen Trainingsprogramms zur Behandlung von Parkinson.

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.

Zudem beobachten Teilnehmer an dem Trainingsprogramm, dass sich nach einer Tischtennis-Einheit die nachfolgend erforderliche Medikamentendosis reduziert. Dieses liegt mutmaßlich daran, dass L-Dopa als Medikament beim Sport das Gehirn schneller erreicht. Vor dem Hintergrund, dass mit fortschreitender Erkrankung die Wirkungsdauer der heute bekannten Parkinson-Medikamente nachlässt, kann Tischtennis also das Potential haben, die Dauer der Medikamentenwirksamkeit zu verlängern.

2. Für Jedermann

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.

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

In den PINGPONGPARKINSON-Stützpunkten soll im Trainingsteil darauf geachtet werden, dass die Teilnehmer, unabhängig von ihrem Leistungsvermögen, jeder-mit-jedem trainieren. Deshalb werden die Spielpartner während der Übungen regelmäßig gewechselt. Im anschließenden freien Spiel findet sich dann oft ein ebenbürtiger Partner, denn wenn der Gegenüber in etwa gleich gut ist, macht das Training noch mehr Spaß.

3. Gesundheitliche Aspekte

Sport im Allgemeinen hilft nachweislich bei typischen Parkinson-Symptomen wie Osteoporose, Depressionen oder schlechtem Schlaf.

Das Model, Tischtennis als Teil der physikalischen Therapie bei Parkinson einzusetzen, basiert auf der Eigenart von Synapsen, Nervenzellen oder ganzen Hirnarealen, sich zwecks Optimierung laufender Prozesse nutzungsabhängig, hier durch herausfordernde körperliche Betätigung, das Tischtennispiel, in ihrer Anatomie und Funktion zu verändern, die sogenannte neuronale Plastizität.

Darüber hinaus fördert Tischtennispielen das, was die Parkinson-Erkrankung den Betroffenen nimmt, die Beweglichkeit. Tischtennis trainiert das Konzentrations- und

Reaktionsvermögen sowie verschiedene koordinative Fähigkeiten wie die Auge-Hand-Koordination, da der Ball geschlagen wird, ohne auf den Schläger zu schauen.

Die positive Wirkung von Tischtennis bei Parkinson kann so weit gehen, dass das Klicken des Balles als akustischer Stimulus beim Freezing, einem Symptom der Erkrankung, als Startsignal für die Bewegung dienen kann. Der Kontrast des Balles zum Tisch ist zudem besonders geeignet, um visuell zu stimulieren.

Forscher des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Magdeburg bescheinigen dem Tischtennis-Sport eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem. Ein Tischtennisspiel führe zu fast so viel Bewegung, wie die gleiche Zeit zu joggen. Tischtennis ist daher auch Gesundheitssport.

Das international anerkannte schwedische Karolinska Institutet kommt in einer Pilotstudie zu dem Ergebnis, dass Tischtennistraining sicher sei, machbar ist und das Potenzial hat, die Gleichgewichtskontrolle und die körperliche Funktion bei Personen mit Parkinson zu verbessern.¹

"Tischtennis erscheint mir der ideale Sport bei der Parkinsonerkrankung zu sein. Hätte ich diese Erkenntnis früher gehabt, hätte ich Tischtennis bestimmt meinen Parkinsonpatienten empfohlen!"

Dr. med. Rudolf Brodhun,
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie
Ehemaliger leitender Arzt der Klinik für Neurologie in Seesen

4. Die psychologische Sicht

Die in trainierten, fließenden Automatismen ausgeführten Bewegungen, das Gefühl, nicht darüber nachdenken zu können, die Millimeter, die darüber entscheiden können, ob ein Ball „kommt“ oder nicht... Tischtennis spielt man nicht bewusst!

Auch aus psychologischer Sicht gesehen ist Tischtennis damit das perfekte Training für Parkinsonpatienten.

¹ K. Olsson, A. Johansson, E. Franzén. A pilot study of the feasibility and effects of table tennis training in Parkinson's Disease [abstract]. *Mov Disord.* 2019; 34 (suppl 2).
<https://www.mdabstracts.org/abstract/a-pilot-study-of-the-feasibility-and-effects-of-table-tennis-training-in-parkinsons-disease/>. Accessed January 19, 2020.

Es verbindet einerseits die sportlichen und gesundheitlichen Aspekte mit dem Spaß am Spiel. Andererseits kann man es nicht alleine spielen. Also kommt man unter Leute, von jedem Alter oder Geschlecht. Man kann sich also unterhalten, muss es aber nicht.

5. Der Trainingsplan

Für an Parkinson erkrankte Menschen empfiehlt sich, nach einem kleinen Aufwärmprogramm, ein Training von zwei bis drei Mal pro Woche für mindestens eine Stunde.

Sicherlich kann man sich Tischtennis bis zu einem gewissen Grad selbst beibringen. Mehr Spaß macht es aber, wenn man die Tischtennis-Technik etwas besser beherrscht. Deshalb soll in möglichst vielen Stützpunkten nach fachkundiger Anleitung trainiert werden. So kann schneller ein gesundheitlicher Nutzen erzielt werden - wer die Technik beherrscht, profitiert am meisten.

Deshalb führt PINGPONGPARKINSON derzeit mit dem Deutschen Tischtennis Bund (DTTB) einen Dialog über die Möglichkeiten des DTTB ein Schulungsangebot für PPP-Stützpunkttrainer zu entwickeln, anbietet, die einen Schwerpunkt auf der Parkinson-Symptomatik haben.

Idealerweise sollte das Tischtennistraining durch Ausdauer- und Krafttraining ergänzt werden, um die bei Tischtennis vorkommenden ungleichmäßigen Belastungen auszugleichen und die ohnehin geringe Verletzungsgefahr weiter zu reduzieren.

Aus diesem Grund entwickelt Harry Wißler, Mitinitiator von PINGPONGPARKINSON, zurzeit ein Trainingsgerät (auch) für an Parkinson erkrankte Menschen, welches wir schnellstmöglich den Stützpunkten zur Verfügung stellen möchten.

6. Was Tischtennis kostet

Ein Wettkampf-Schläger kann bis zu 300 Euro kosten! Ein Tischtennis-Tisch (was keine „Platte“ ist, wir sind ja keine Platten-Spieler) bekommt man kaum unter 500 Euro.

Macht aber alles nichts, Tischtennis ist ein günstiger Sport. Um anzufangen, reicht ein guter Schläger aus dem Fachhandel, den es schon ab 30 Euro gibt. Wir empfehlen jedoch, wenn kein Schläger vorhanden ist, sich nicht ohne kompetente Beratung einen zu kaufen.

Und das weitere Material wie Tische, Netze und Bälle stellt in der Regel der Verein, in dem die PINGPONGPARKINSON-Teilnehmer spielen.

7. Die Rolle der Tischtennis-Vereine

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 PINGPONGPARKINSON damit attraktiv.

8. Turniere

"... Ich dachte, ich habe schon viele Möglichkeiten gesehen, wo Tischtennis helfen kann, ich habe mich an Tischtennis für Menschen mit Behinderung beteiligt, seit ich 14 Jahre alt bin, ich habe in Slums, Flüchtlingslagern, Gefängnissen gespielt, aber diese Zeit war anders. Der Spirit von Menschen mit Parkinson, der sich an diesem Wochenende zeigte, war unglaublich. Ich hoffe, wir wiederholen das..."

Leandro Olvech, Direktor der ITTF Foundation, über die erste Parkinson Tischtennis Weltmeisterschaft

Oktober 2019: Parkinson-Tischtennis-Weltmeisterschaft in New York

April 2020: International offene Deutsche Parkinson-Tischtennis-Meisterschaft in Nordhorn

Die PINGPONGPARKINSON-Initiative und ihre Mitglieder betreiben, obwohl es nicht um Leistungssport geht, einen hohen organisatorischen und finanziellen Aufwand für diese Turniere.

Und das macht Sinn! Einerseits dienen die Turniere selbstverständlich als Treffpunkt der Teilnehmenden aus aller Welt. Wer einmal an einem PPP-Turnier teilgenommen hat, wird schwerlich von weiteren wegbleiben, es ist einfach besonders...

Andererseits dienen diese Turniere dazu, das Bewusstsein für die Parkinson-Erkrankung in der Öffentlichkeit zu erhöhen und die Idee von PINGPONGPARKINSON bekannter zu machen.

Wir sind davon überzeugt, dass gerade auch die Erfolge des Deutschen Teams bei der Parkinson-Tischtennis-Weltmeisterschaft im Oktober 2019 einen wesentlichen Anteil daran haben, dass PINGPONGPARKINSON in Deutschland schon ein Stück verbreiteter ist als in anderen Ländern.

Deshalb befürworten wir - auch bei den Turnieren - die Teilnahme möglichst vieler Spielerinnen und Spieler, ungeachtet ihres Leistungsniveaus beim Tischtennis! Nur wenn

die PINGPONGPARKINSON-Gruppe Geschlossenheit zeigt, wird es gelingen, auch überregionale Medien und damit eine breitere Öffentlichkeit zu erreichen.

Das Zweite Deutsche Fernsehen (ZDF) hat angekündigt, zum Welt-Parkinson-Tag am 11. April 2020 über PINGPONGPARKINSON zu berichten. Sollten wir bis dahin über eine stattliche Anzahl Anmeldungen für die International offenen Deutschen Parkinson-Tischtennis-Meisterschaften am 18. und 19. April 2020 in Nordhorn berichten können, steigt sicherlich die Chance, dass das ZDF auch hierüber berichtet. Das wäre sicherlich ein wichtiger Meilenstein, der uns in unserem Engagement bestärkt, die Idee und den Geist von PINGPONGPARKINSON bekannter zu machen.

9. Ein Blick in die Zukunft

PINGPONGPARKINSON hat Ziele!

- a. Wir wollen mehr Menschen mit Parkinson erreichen und werden deshalb die sehr erfolgreiche Internetpräsenz „www.pingpongparkinson.de“ und den entsprechenden Facebook-Auftritt „Tischtennis gegen Parkinson“ weiter ausbauen.
- b. Entsprechend soll die Zahl der Stützpunkte sukzessiv weiter erhöht werden.
- c. Wir werden einen gemeinnützigen Verein gründen, um die Interessen der Betroffenen besser vertreten zu können.
- d. Im Anschluss an die in diesem Jahr ausgetragene Tischtennis-Weltmeisterschaft für Parkinson-Kranke in New York, soll auch in Deutschland eine Turnierserie begonnen werden. Das erste Turnier, die international offenen Deutschen Meisterschaften, finden am 18. und 19. April 2020 in Nordhorn statt.

Nordhorn / Frankfurt, im Dezember 2019

