

# Mit Tischtennis gegen Parkinson

*Selbsthilfegruppe für Erkrankte – Sie berichten von einer Verbesserung ihrer Beschwerden – „Wir sind keine geschlossene Gesellschaft“*

Von Hannes Huß

Wer an Parkinson erkrankt, stellt schnell fest, dass etwas im Bewegungsapparat nicht mehr stimmt. Die Muskeln verkrampfen, der Gleichgewichtssinn ist gestört. Um diese Symptome zu lindern, gibt es nun in Heidelberg die Selbsthilfegruppe „Ping Pong Parkinson“. Tischtennis mit seinen schnellen Bewegungen und Entscheidungen in Millisekunden kann für Menschen mit Parkinson sehr hilfreich sein. In Heidelberg gibt es seit September dieses Jahres einen von deutschlandweit 100 Stützpunkten, jeden Dienstagabend treffen sich hier an Parkinson Erkrankte, ihre Angehörigen und Menschen mit anderen neurologischen Erkrankungen.

Der Heidelberger Stützpunkt geht auf die Initiative von Cornelia Solberg zurück. Solberg spielt seit Oktober vergangenen Jahres Tischtennis, dafür musste sie allerdings das erste Jahr über immer nach St. Ilgen fahren, wo schon länger ein Stützpunkt etabliert ist. Sie schwärmt vom positiven Effekt des Tischtennis auf ihre Symptome. Diese könne sie zwar noch kontrollieren, merke aber in anderen Situationen eine Verbesserung, etwa auf der Hin- und Rückfahrt zum Training mit dem Fahrrad: Letztere sei immer deutlich einfacher zu bewältigen als die Hinfahrt. Am deutlichsten sei dieser positive Effekt bei der Leiterin des Stützpunktes in St. Ilgen zu sehen. Diese könne zwischen den Spielen kaum ihre Hände bewegen. „Sobald sie an der Platte steht, spielt sie besser als alle anderen“, erzählt Solberg.

Für die Mitglieder von „Ping Pong Parkinson“ steht der Spaß im Vordergrund. Aber: „Man will ja auch besser werden“, meint Solberg. Daher ist bei den Treffen an den Dienstagen immer auch Paul Thomas dabei. Der 23-Jährige ist Tischtennis-Trainer und freut sich über die Begeisterung seiner Schüler: „Die Leute sind alle Anfänger, aber supermotiviert.“ Schon jetzt sehe er deutliche Fortschritte. Dass Thomas die Gruppe trainiert, ist nur möglich durch die Unterstützung der TSG Rohrbach. An den Verein trat Solberg mit



Parkinson-Patienten spielen in der IGH-Turnhalle Tischtennis. „Ping Pong Parkinson“ heißt das bundesweite Angebot, das den Symptomen der neurologischen Erkrankung entgegenwirken kann. Foto: Philipp Rothe

ihrer Idee heran. „Unser Motto lautet ja ‚ein Verein für alle‘, da gehört sowas absolut dazu“, erzählt Michael Nitka, der bei der TSG die Tischtennis-Abteilung leitet.

Geplant sei, eine 15-monatige „Anschubfinanzierung“ zu leisten, so Nitka. „Man muss hier auch warten, bis sich die Menschen trauen mitzumachen.“ Dieser Aspekt ist auch Solberg wichtig. „Nach der Prognose Parkinson sind die Leute immer erst einmal geschockt. Wir wollen sie aber hierher locken und Freude vermitteln.“

Dabei sind nicht alle Spieler an Parkinson erkrankt: „Wir sind keine geschlossene Gesellschaft“, betont Solberg. Auch

Personen mit anderen neurologischen Erkrankungen sind willkommen. Einer von ihnen ist Dieter Filsinger. Bei ihm war nach einem Schlaganfall die rechte Körperhälfte gelähmt. Nach einer Reha kann er inzwischen wieder mit der rechten Hand Tischtennis spielen. Bernhard Vollmer hingegen lernte auf einem Parkinson-Stammtisch die Leiterin des Stützpunktes in St. Ilgen kennen: „Ich wurde eher überredet.“ Inzwischen ist er seit März vergangenen Jahres aktiv und hat Spaß mit der Gesellschaft und bei der Bewegung.

Die positive Wirkung von Tischtennis für Parkinson-Erkrankte ist inzwischen

sogar wissenschaftlich bewiesen. In einer japanischen Studie konnten Parkinson-Erkrankte durch wöchentliches Training innerhalb von sechs Monaten Verbesserungen in Sprache, Handschrift und Mobilität erkennen. Die Ursache der Krankheit, das Absterben der schwarzen Substanz im Gehirn, kann regelmäßiges Tischtennis nicht verhindern. Doch die Symptome werden durch regelmäßiges Tischtennisspielen schwächer.

① **Info:** Mehr Informationen zu „Ping Pong Parkinson“ gibt es im Internet unter <https://kurzelinks.de/b9o6>.