

# Parkinson und Tischtennis

## 1. Morbus Parkinson

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 Dopamin produzierenden 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 werden muss. Zudem ist die Behandlung 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.

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.

## 2. PingPongParkinson

Alle Betroffenen, die es ausprobiert haben, sind sich sicher: Die fortschreitende Verschlechterung der Symptome der Parkinson-Krankheit kann durch das Spielen von Tischtennis als physikalische Therapie verlangsamt werden.

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

PPP verfolgt das Ziel, die PmP langfristig an den Tischtennissport zu binden, sowie die Bildung einer eigenen Gesundheitskompetenz zu fördern, die sich im Idealfall im lebenslangen Sporttreiben äußert. Mit seinem geringen Verletzungsrisiko ist Tischtennis eine körperliche Betätigung für jedermann. Dieses gilt im besonderen Maße für Menschen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben. Gerade diese PmP, denen regelmäßig auch die Durchführung eines eigenen

Trainingsprogrammes schwerfallen dürfte, sollen vom Nicht-Sportler zum „Therapie-Sportler“ geleitet werden.

PmP sollen nicht vorwiegend passiv therapiert werden. Das pro-aktive Tischtennis-Spielen hat einen durchweg positiven Einfluss auf die wichtigsten Behandlungsziele der physikalischen Therapie bei Parkinson.

Förderung und Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordination. Tischtennisspielen fördert das, was die Parkinson-Erkrankung den Betroffenen nimmt, die Beweglichkeit. Zudem werden verschiedene koordinative Fähigkeiten wie die Auge-Hand-Koordination trainiert, da der Ball geschlagen wird, ohne auf den Schläger zu schauen.

Das international anerkannte schwedische Karolinska Institut kommt in einer Studie zu dem Ergebnis, dass Tischtennistraining sicher und machbar ist und das Potenzial hat, die Gleichgewichtskontrolle und die körperliche Funktion bei PmP zu verbessern.

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

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

Tischtennis 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.

Auch aus psychologischer Sicht gesehen ist Tischtennis damit die perfekte Therapieform für Parkinsonpatienten. Japanische Ärzte und Wissenschaftler haben in einer Studie festgestellt, dass ein Grund für die signifikante Verbesserung der Symptome durch Tischtennistraining sei, dass „die Patienten sich an der Tischtennis-Therapie erfreut hätten, was bei anderen, eher funktionalen, Therapien nicht der Fall sei. Sie seien motiviert gewesen, aktiv teilzunehmen.“

Hinzu kommt, dass durch den automatisch einsetzenden gegenseitigen Austausch der Teilnehmer, PPP das Potential einer echten Selbsthilfegruppe hat. Mit dem weiteren psychologischen Vorteil, nicht „zur Selbsthilfe“ zu gehen, sondern zum Tischtennis.

Quelle: [www.pingpongparkinson.at](http://www.pingpongparkinson.at)