

PINGPONGPARKINSON DEUTSCHLAND E. V.



TISCHTENNIS GEGEN PARKINSON

INFORMATIONEN FÜR VEREINE

PingPongParkinson Deutschland e. V. (PPP) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spielen von Tischtennis als Teil der physikalischen Therapie bei der Parkinson-Erkrankung fördern möchte.

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

Übersicht

1. Morbus Parkinson	3
2. PingPongParkinson	3
3. Die PPP-Vereine	5
a. 1. Stufe: PPP-Verein werden	5
b. 2. Stufe: angeleitetes Training	7
c. 3. Stufe: angeleitetes, erweitertes Training	7
d. 4. Stufe: ausgebildeter Trainer	7
4. Verein	8
5. Weitergehende Informationen	8

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 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 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 schwer fallen 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 Institutet 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 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.

3. Die PPP-Vereine

Um ein PPP-Verein zu werden, bedarf es zunächst eigentlich nur des Willens, PPP unterstützen zu wollen. Dieses gilt jedenfalls dann, wenn man der Aufnahme neuer Mitglieder, die gegebenenfalls des Tischtennis-Spielens noch nicht im fortgeschrittenen Stadium mächtig sind, positiv gegenübersteht.

Optimalerweise entwickelt sich eine Gruppe in den folgenden Phasen, aber wir unterstützen auch Vereine mit kleinen Gruppen oder gar mit nur einer PmP. Wer weiß, ob es nicht morgen schon zwei sind?

WICHTIG IST VOR ALLEM, DEN PERSONEN MIT PARKINSON ÜBERHAUPT EINE MÖGLICHKEIT ZU GEBEN, HEIMATNAH TISCHTENNIS ZU SPIELEN!

a. 1. Stufe: PPP-Verein werden

In der Regel findet PPP für eine interessierte PmP wohnortnah einen Verein. Es gibt aber auch den umgekehrten Weg: Ein Verein ist an einer Zusammenarbeit interessiert und bietet Tischtennis gegen Parkinson an, ohne dass zu Beginn eine PmP dabei ist.

Zusammen wird dann, über Zeitungsberichte, soziale Medien, Flyer, o. ä., versucht, weitere Interessenten für die Gruppe zu finden.

Wichtig ist: Die teilnehmenden PmP werden aktives Mitglied des Vereins, in dem sie Tischtennis spielen! Die Vereine stellen im Gegenzug üblicherweise das Material wie Tische, Netze und gegebenenfalls Bälle.

Die darüber hinaus gehende Mitgliedschaft im PingPongParkinson Deutschland e. V. ist für die Teilnehmer nicht zwingend erforderlich, aber selbstverständlich gerne gesehen. Nur durch die Solidarität aller kann PPP weiteren Personen mit Parkinson die Möglichkeiten erarbeiten, Tischtennis gegen Parkinson zu spielen.

Bewährt hat sich, jedenfalls zu Beginn, der Anschluss der PPP Gruppe an eine Hobby- oder Seniorengruppe. So kann, in der größeren Gruppe, die Eingewöhnung und das Kennenlernen einfacher von statten gehen.

b. Fahrplan: Ablauf Stützpunkteinrichtung

Grundvoraussetzung: Hallenkapazität vorhanden, Trainingszeiten geklärt

- PPP informieren über:
 - Stützpunktleiter: Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse
 - Trainingszeiten
 - Anschrift der Sporthalle (inkl. Besonderheiten bei Erreichbarkeit)
 - Logo des Vereins im Format: jpg
 - Name, Anschrift und Telefonnummer der Kontaktperson im Verein
- Bei PPP anfordern:
 - Flyer: flyer@pingpongparkinson.de
 - Muster für Pressetexte
- Abstimmung im Stützpunktverein:
 - Info an Vorstand und Vereinsmitglieder
 - gemeinsame Pressemitteilung verfassen
 - Unterstützung anfragen (Trainer etc.)
 - Mitgliedsbeitrag klären (Sonderkonditionen?)
- Abstimmung im Stützpunkt:
 - Festlegung Auftakttermin
 - Infoblatt für Interessenten erstellen mit allen Infos
 - Presse informieren
 - Stadt/ Gemeinde informieren (Abteilung Gesundheit/ Selbsthilfe?)
- Vorbereitung Eröffnungstag:
 - Leihschläger vorhanden?
 - Presse/Stadt eingeladen?
 - Teilnehmerliste auslegen / Datenschutz freigeben lassen
 - Helfer?
 - Namensschilder (Kreppband mit Edding) hilfreich
- Nach Gründung:
 - 1-2 engagierte Mitstreiter als Führungsteam einbauen, Aufgaben verteilen
 - nach Probezeit aktiv Beitritt PPP und Heimatverein einwerben
 - WhatsApp-Gruppe für Steuerungszwecke der Teilnehmer einrichten
 - Akquisetour: Hausärzte, Neurologen, Physiotherapie, Apotheken (Flyer/ pers. Ansprache)

c. 2. Stufe: angeleitetes Training

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. Dafür genügt sicherlich zu Beginn ein erfahrener Tischtennispieler, der die ersten grundlegenden Kenntnisse, Schlägerhaltung, etc. vermittelt.

Da in den PPP-Gruppen im Trainingsteil darauf geachtet werden soll, dass die Teilnehmer, unabhängig von ihrem Leistungsvermögen, jeder-mit-jedem trainieren, also während der Übungen regelmäßig wechseln, hilft auch für diese Einteilung ein Übungsleiter oder Trainer.

d. 3. Stufe: angeleitetes, erweitertes Training

Dem eigentlichen Tischtennistraining und -spiel wird ein Aufwärm- und Gymnastikprogramm als Ausdauer- und Krafttraining vorgelagert. Dieses dient einerseits dazu, die bei Tischtennis vorkommenden ungleichmäßigen Belastungen auszugleichen und die ohnehin geringe Verletzungsgefahr weiter zu reduzieren.

Andererseits soll dieser Trainingsteil durch ein auf die Erkrankung abgestimmtes Programm einen eigenen therapeutischen Nutzen haben.

e. 4. Stufe: ausgebildeter Trainer

Die Trainer in den PPP-Stützpunkten erfüllen optimalerweise bestimmte Qualitätskriterien. Dazu gehören, neben der Eignung zum Tischtennis-Übungsleiter, weitergehende Kenntnisse zum Krankheitsbild und den speziellen Übungsformen bei Parkinson.

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

Gleichzeitig versuchen wir bei den Krankenkassen Tischtennis als Rehabilitationsmaßnahme anerkennen zu lassen. Für diesen Fall würde die Leitung einer PPP-Gruppe für die Trainer auch finanziell sehr interessant.

Die Teilnehmer sollen in dieser Phase an eine Spielstärke auf Breitensport-Niveau herangeführt werden, sodass auch eine Spieloption mit nicht von Parkinson betroffenen Teilnehmern entsteht. Dieses fördert den integrativen Charakter von PingPongParkinson.

Die Verbesserung des Spielniveaus der Teilnehmer kann durch gezieltes Gruppen-System-Training erfolgen. Die Trainingsinhalte werden dann passend auf Anfänger-Niveau konzeptioniert. Idealerweise stehen den Teilnehmern geeignete spielstärkere Spieler als Sparringspartner zur Verfügung. Dadurch können auch Übungen höheren Niveaus trainiert werden.

4. Verein

PingPongParkinson Deutschland e. V.
Korbweidenweg 5
48531 Nordhorn
gegründet am 02.02.2020

Vorstand:

Thorsten Boomhuis	Nordhorn	1. Vorsitzender
Guido Niers	Nordhorn	2. Vorsitzende
Silke Kind	Fulda	Vorstand Stützpunkte
Heike Schroven	Nordhorn	Vorstand Finanzen

Mitglieder:	1.500	Stand: DEZEMBER 2023
Ehrenmitglieder:	Jörg Roßkopf	Nenad Bach

5. Weitergehende Informationen

PingPongParkinson Deutschland e. V.
Thorsten Boomhuis
0 59 21 / 81 91 601
01 72 / 207 58 21
Thorsten@pingpongparkinson.de
www.pingpongparkinson.de

PPP, die Nenad Bach Story

<https://www.youtube.com/watch?v=SsUNkx75a94>

PingPongParkinson-Interview mit Tischtennis-Bundestrainer Jörg Roßkopf:

https://www.youtube.com/watch?v=PQN7t1_Rixl&t=19s