

tischtennis

www.magazin-tischtennis.de

Vor dem Neustart

Wie hart Corona den
Amateursport getroffen hat

Mutmacher

Parkinson-Patient Maik Gühmann
spielt sich zurück ins Leben

Höhenflug

Kilian Ort überrascht beim
WTT Contender in Ungarn

myTischtennis GmbH - Grafenberger Allee 277-287 - 40237 Düsseldorf
ZKZ 02385, PVSt+1, Deutsche Post
14703272 7/5
SV Warsingsfehn (TTVN)
Sven Hinrichs
Adlerstr. 3
26802 Moormerland

Big Bene

Duda krönt sich zum Deutschen Meister

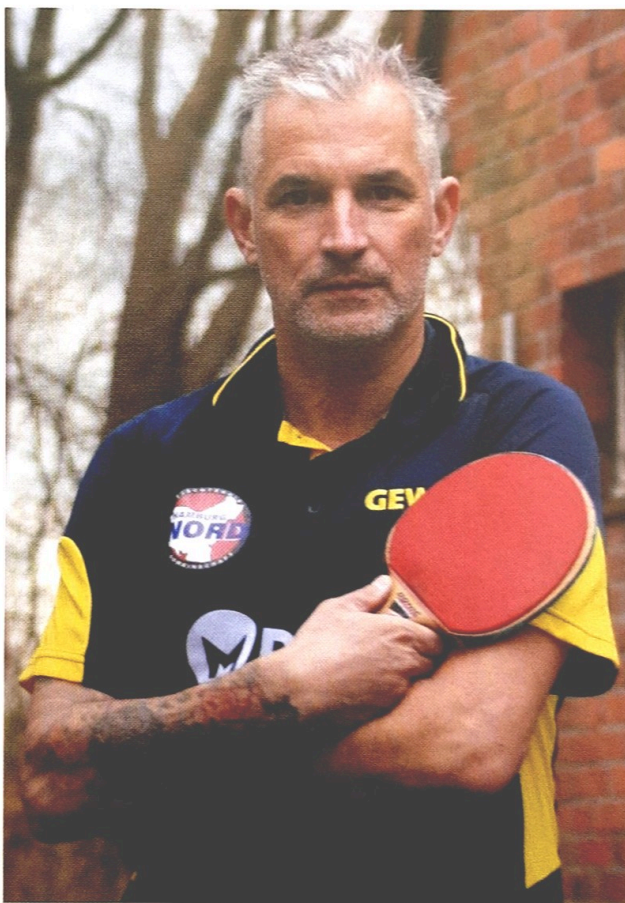
Mit Tischtennis zurück ins Leben

Mit 39 Jahren erkrankte Maik Gühmann an Parkinson. An Sport war lange nicht zu denken, erst mit einem Hirnschrittmacher verbesserte sich sein Zustand. Im vergangenen Jahr begann der ehemalige Fußballer mit Tischtennis – und trainiert nun für die Parkinson-WM

Ein Freitagabend im August, Sporthalle der Grundschule Redderbarg in Hamburg. Maik Gühmann ist etwas nervös, geht noch mal aufs stille Örtchen, so, wie er das früher vor Fußballspielen schon tat. Gühmann steht kurz vor dem ersten Tischtennis-Punktspiel seines Lebens – mit 54 Jahren. 4. Kreisliga, Gruppe 1, TTG Hamburg-Nord VIII gegen SC Alstertal-Langenhorn VIII. Das Doppel geht erwartungsgemäß verloren, aber in seinem ersten Einzel ist Gühmann voll da, lässt seinem Gegner beim 3:0 keine Chance. Das zweite Einzel verliert er in vier knappen Sätzen, aber ist happy. Seine TTG gewinnt 9:7 und Gühmann hat seinen Teil dazu beigetragen.

Der erste offizielle Tischtennis-Wettkampf ist ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zum großen Ziel: die Parkinson-WM in Berlin. Das Event vom 9. bis 11. September ist der vorläufige Höhepunkt einer beeindruckenden Geschichte – der Geschichte von Maik Gühmann.

Tischtennis spielt darin zunächst keine Rolle, vielmehr ein Schicksalsschlag. Gühmann, 39, Frau, zwei Kinder, führt als Malermeister eine Firma mit 14 Angestellten, ist leidenschaftlicher Fußball-Trainer. Beim Ausfüllen eines Spielberichtsboogens merkt er erstmals, dass etwas nicht stimmt. „Die ersten sieben Namen habe ich normal geschrieben, die letzten acht konnte man nicht mehr lesen.“ Schmerzen im rechten Arm



Ehrgeizig war Maik Gühmann schon immer: Früher als Fußball-Coach, heute als Tischtennispieler

treten auf, Gühmann vermutet eine Sehnenscheidenentzündung. Seine Mutter beknielt ihn, zum Arzt zu gehen. Nach dem CT sagt der Arzt, er habe eine gute und eine schlechte Nachricht. „Die schlechte ist: Wir haben etwas gefunden. Die gute ist: Von den vier Diagnosen Gehirntumor, Rückenmarkstumor, Multiple Sklerose und Parkinson haben Sie sich die beste ausgesucht.“

FRÜHE DIAGNOSE

Mit der Diagnose Parkinson kann Gühmann zunächst wenig anfangen, er liest sich in das Thema ein. Die Ärzte machen ihm Hoffnung, die unheilbare und schleichende Krankheit mit Tabletten weitgehend im Griff haben zu können. So jung an Parkinson zu erkranken, ist ungewöhnlich. Zunächst führt Gühmann sein Leben normal weiter, doch die Symptome nehmen

rasant zu, die Sprache wird undeutlich, die Beweglichkeit nimmt stark ab. Parkinson macht sich bei Erkrankten unterschiedlich bemerkbar. Bei Gühmann ist es das „Freezing“, bei dem seine Füße am Boden „festfrieren“. Der Kopf sagt „Gehen!“, aber die Beine machen nicht mit. Der Hamburger erlebt einige unangenehme Situationen vor Rolltreppen oder Fahrstühlen, als Leute ihn drängen und schubsen, weil er nicht vorwärtsgeht.

Gühmann kann keinen Knopf mehr schließen oder keine Schleife binden. 2015 wird es besonders schlimm, er krabbelt



„Tischtennis hilft ungemein, körperlich und mental.“

auf allen Vieren durch die Wohnung, draußen bewegt er sich im Rollstuhl. Nur im Wasser fühlt er sich frei, schafft sogar 1000 Meter, ein gutes Training, um seine Muskulatur nicht komplett zu verlieren. Aufgeben kommt nicht infrage. Nachts schläft er wegen der Schmerzen mitunter nur eine Stunde. Hinzukommt eine bei Parkinson-Patienten häufig beobachtete Wesensveränderung. „Ich bin viel feinfühler und sensibler geworden“, erzählt Gühmann.

EINE 17-STÜNDIGE OP BRINGT DIE WENDE

Seine Beziehung geht in die Brüche, zwei der vergangenen sechs Jahre hat er in der Klinik verbracht, seine Arbeit als Malermeister kann er nicht mehr ausführen. Er bringt seine Angestellten bei anderen Firmen unter und zieht dann den

Schlussstrich. Zu diesem Zeitpunkt schluckt er über 14.000 Tabletten im Jahr. Die Ärzte sagen, er sei austherapiert, bei dieser Entwicklung blieben ihm noch fünf Jahre – oder eine komplizierte Operation. Die „Tiefe Hirnstimulation“ nimmt er Anfang 2016 in Angriff. Dabei werden im Wachzustand zwei Dioden im Kopf implantiert, die über elektrische Stimulation Impulse an die Nervenzellen senden und so Beweglichkeit und

Sprache zurückbringen sollen.

Gühmann hat Respekt vor der OP, aber sie ist seine einzige Chance. „Ich habe mich nur mit positiven Beispielen beschäftigt und Leute angerufen, die nach der OP wieder Gitarre spielen oder Sport machen konnten.“ Bei Gühmann wollen die Ärzte die Dioden besonders tief im Kopf installieren, im OP-Saal des Uni-Klinikums Hamburg befinden sich 15 Personen, darunter Experten aus den USA. 17 Stunden wird er operiert, währenddessen muss er Fragen beantworten, Kopfrechnen. Im Anschluss erfolgt die Verkabelung unter Vollnarkose, noch mal zwei Stunden. Als Gühmann aufwacht, kann er bereits Finger und Fuß bewegen, seine Tochter ist bei ihm. Beide weinen. Der behandelte Arzt sagt: „Herzlichen Glückwunsch, wir haben Ihnen weitere 35 Lebensjahre geschenkt.“ Gühmann antwortet, dass ihm auch 33 gereicht hätten, sie lachen. →

VDCT SYMPOSIUM

8. bis 10. Oktober 2021

Herrmann-Neuberger-Landessportschule Saarbrücken

Neuer Termin- jetzt anmelden!

www.vdtt.de

Themen & Referenten

Balleimertraining im Hochleistungssport unter den Aspekten „Anforderungen an den Zusprieler“ und Korrekturmöglichkeiten an konkreten Beispielen

REFERENT WANG ZHI

A-Lizenz

Individuelle Entwicklung eines Spielers im Hochleistungssport am Beispiel von Darko Jorgic

REFERENT JOŽE URH

Coach Mentor Level 3

Kindgerechtes Spiel-Material in Theorie und Praxis

REFERENTIN TANJA KRÄMER

A-Lizenz

Technisch-taktisches Spielverhalten auf Weltstandsniveau

REFERENTEN SASCHA NIMTZ & LENNART WEHNING

A-Lizenz



„Maik war total offen und hat uns gleich erzählt, dass er Parkinson hat.“

Maximilian Merse, Trainer bei der TTG Hamburg-Nord

Wenige Wochen später nimmt ihn der Arzt mit in den Park: Nach einem Jahr im Rollstuhl kann Gühmann wieder gehen, „da kamen mir wieder die Tränen“. Den 30. Januar 2016 bezeichnet er seitdem als seinen zweiten Geburtstag.

DAS GUTE BALLGEFÜHL HILFT

Bei weiteren Klinik-Besuchen lernt Gühmann 2020 eine Frau kennen, die an einer Muskelkrankheit leidet und ebenfalls einen Hirnschrittmacher hat. Die beiden werden ein Paar und ziehen zusammen. Seine neue Liebe ermutigt ihn, seinen Bewegungsdrang auszuleben. Billard ist ihm zu langweilig, er schaut im Sommer 2020 beim Tischtennis vorbei. Volltreffer! Bei der TTG Hamburg-Nord wird Gühmann positiv aufgenommen. „Er war total offen, hat gleich erzählt, dass er Parkinson hat und man sich keine Sorgen machen muss, wenn ihm die Beine einfrieren und er mal hinfällt“, erzählt Maximilian Merse von der TTG. Die Vereinsmitglieder seien begeistert von Gühmanns mitreißender Art, so Merse. Der Neuling lernt schnell, dabei hilft dem ehemaligen Fußball- und Tennisspieler sein gutes Ballgefühl. Das Trainerteam um Jan Rüssmann nimmt sich seiner an, sie entwickeln ein Spielsystem, was auf den schnellen Punkt ausgelegt ist. Merse: „Lange Ballwechsel sind wegen des Einfrierens der Beine schwierig, von daher geht Maik nach einem Seitüberschnittaufschlag mit Vorhand oder Rückhand gleich drauf.“



Videoserie: Auf Youtube erzählt Gühmann seine Geschichte

Von Coach Rüssmann erfährt Gühmann, dass im September in Berlin die Parkinson-WM stattfindet. Er meldet sich an und trainiert fortan fast täglich Tischtennis, im Shutdown spielt er im Garten bei zwei Grad gegen den Roboter. Berlin heißt sein nächstes großes Ziel. Er knüpft Kontakt zu Zweitligaspieler Hartmut Lohse (Hertha BSC Berlin), der gelegentlich mit ihm trainiert. „Ich möchte im Leben nichts dem Zufall überlassen. Und Tischtennis ist eine Droge“, so Gühmann. Die TTG unterstützt Gühmann, initiiert ein Spenden- und Video-Projekt. Das erste Video berührt nicht nur die Tischtennis-Community.

GÜHMANN WILL ANDEREN MUT MACHEN

Der Verein will im Herbst eine Rehasport-Gruppe gründen, Gühmann soll als Co-Trainer mithelfen. Er möchte mit seiner Geschichte Mut machen, ein Vorbild sein: „Das Leben ist nicht zu Ende, rafft euch auf! Tischtennis hilft da ungemein, körperlich und mental. Wenn ich an der Platte stehe, habe ich keine Zeit, über meine Krankheit nachzudenken.“ Tischtennis hilft ihm auf allen Ebenen, seine Kondition hat sich verbessert, die Auge-Hand-Koordination und die Orientierung im Raum. Bei der WM in Berlin will Gühmann das Maximale rausholen. Voraussetzung dafür ist auch die Feinabstimmung mit Tabletten-Einnahme und Hirnschrittmacher, um die Phasen guter und schlechter Beweglichkeit (On-off-Phase) bestmöglich zu steuern. Es ist wie immer im Leben von Maik Gühmann: An mangelndem Fleiß und fehlender Vorbereitung soll es am Ende nicht gelegen haben.

Florian Leidheiser

Foto: Screenshot YouTube, TTG Hamburg-Nord

Ping Pong Parkinson

Parkinson ist eine fortschreitende, nicht aufzuhaltende Erkrankung des zentralen Nervensystems. Typische Symptome sind Bewegungsstörungen wie Bewegungsverlangsamung, steife Muskeln, Zittern oder eine instabile Körperhaltung. Circa 200.000 Personen in Deutschland sind an Parkinson erkrankt. Der Verein „Ping Pong Parkinson“ (PPP) unterstützt Betroffene mithilfe von Tischtennis-Angeboten zusammen mit kooperierenden Vereinen. Für die Parkinson-Erkrankten kann Tischtennis zu einer Symptom-Verbesserung beitragen und vor allem die Menschen von Zuhause, raus aus der Isolation, hinein in die Sporthallen bringen. Inzwischen gibt es in Deutschland über 200 PPP-Gruppen. Eine Karte mit allen Standorten und weitere Informationen gibt es unter: www.pingpongparkinson.de

