

Ping Pong Parkinson ist Medizin ohne Rezept

Von **Georg Lilienthal** | 09.05.2022 17:49 Uhr | 1 Kommentar | Lesedauer: ca. 5 Minuten



Erwin Zimmermann (vorne) war früher Fußballer und Schiedsrichter beim SV Stikelkamp. Bei ihm wurde vor drei Jahren Parkinson diagnostiziert. Fotos: Ortgies

Bundesweit gibt es schon 100 „Ping Pong Parkinson“-Gruppen. Und Studien belegen positive Auswirkungen auf die Krankheit. In Warsingsfehn spielen zwei Demenzkranke mit.

Warsingsfehn - Erwin Zimmermann lässt sich so schnell nicht unterkriegen – von seiner ersten Knieprothese links vor acht Jahren nicht, vom zweiten neuen Gelenk rechts vor zehn Wochen nicht und von seiner Parkinson-Erkrankung schon einmal gar nicht. Die hält er seit einem Jahr mit einem Mittel in Schach, dass er weder schlucken noch spritzen muss. Der Schwiegersohn hat dem 75-Jährigen aus Stikelkamp Tischtennis verordnet – mit unglaublichem Erfolg. „Das ist für mich die beste Medizin“, sagt der Senior, dessen Sportlerleben sich zuvor immer nur um Fußball drehte.

Nun hat er sich der Gruppe „Ping Pong Parkinson“ (PPP) des SV Warsingsfehn angeschlossen und ist restlos begeistert. „Es macht riesigen Spaß und es hilft gegen die Beschwerden.“

Anzeige

An der Platte lässt das Zittern nach

Damit meint er typische Parkinson-Symptome wie eine steifere Muskulatur, die Verlangsamung von Bewegungen oder auch das Zittern der Hände. All diese Erscheinungen der Krankheit, die durch den langsamen Verlust von Nervenzellen gekennzeichnet ist, lassen sich mit Tischtennis bremsen oder gar stoppen. „Bei einigen aus unserer Gruppe sind sogar Verbesserungen eingetreten“, sagt der Gründer der Fehntjer Sparte, Sven Hinrichs. „Es gibt zahlreiche Studien, die genau diese positiven Auswirkungen belegen.“



Sven Hinrichs

Selbst der Tremor (Zittern) in den Händen lässt nach, sobald die Spieler den Schläger in den Händen halten. „Bei einigen hält dieser Effekt sogar bis zum nächsten Tag an, bei anderen nur für die Zeit des Trainings.“ Seitdem die heilsame Wirkung festgestellt wurde, entstehen überall neue Gruppen. So gibt es Ping Pong Parkinson bundesweit schon 100-mal – Tendenz steigend.

Spieler sind im Alter von 50 bis 80

Sven Hinrichs hörte vor gut einem Jahr davon, informierte sich umgehend, weil sein Schwiegervater betroffen ist und gründete die Gruppe in Warsingsfehn. „Mit drei Leuten haben wir angefangen“, erzählt der Polizist, der mittlerweile auch Vorträge über PPP hält. Inzwischen ist die Halle in Warsingsfehn jeden Mittwoch beim Ping Pong besser gefüllt als bei den Tischtennis-Wettkampfgruppen.

Anzeige

Oft müssen alle neun Tische des Vereins aufgebaut werden, um rund 20 Akteuren im Alter von 50 bis 80 – darunter

sechs Frauen – ein Spielfeld zu bieten. Auch ein Rollstuhlfahrer gehört zur Gruppe. „Es bereitet ihm große Freude. Seine Frau spielt ihm die Bälle zu“, erklärt Sven Hinrichs. Und zwei Männer, die an Demenz leiden, sind ebenfalls integriert. PPP ist für alle Spaß und Medikament zugleich. Es wird gespielt, geschwitzt und gelacht.

Trainer ist 82 Jahre und topfit

Als Trainer hat Sven Hinrichs seinen Vorgänger als Tischtennis-Abteilungsleiter engagiert. Der frühere Grundschulrektor Heiko de Riese wirkt mit 82 wie 72, half vor Ostern noch bei Punktspielen in der Kreisklasse aus und steckt bei seinem neuen Amt voller Tatendrang. Alle zehn Minuten unterbricht der Hallenchef das zweistündige Training. „Dann ist Partnerwechsel“, erklärt er. „Es ist wichtig für die Spieler, dass sie sich immer wieder auf neue Situationen und Mitspieler einstellen.“



Trainer Heiko de Riese spielt seit mehr als sechs Jahrzehnten Tischtennis und hat viel Spaß am neuen Amt.

Der Mann mit mehr als 65 Jahren Erfahrung in seinem Sport geht von Tisch zu Tisch, gibt Tipps bei Aufschlägen, demonstriert die richtige Haltung an der Platte und korrigiert auch mal Rück- oder Vorhandschläge. Und er achtet darauf, dass wirklich Ping Pong gespielt wird. „Das Ziel ist es, möglichst oft den Ball hin und her zu spielen“, erklärt er den Unterschied zum Tischtennis. „Es soll ein Miteinander sein und kein Wettkampf gegeneinander.“ Der Experte geht vollends auf in seinem neuen Job. „Das Training erinnert mich an meine früheren Erstklässler“, sagt er und meint keinesfalls etwaige Disziplinlosigkeiten seiner „Schüler“. „Nein, der Lernzuwachs in kürzester Zeit ist einfach so enorm“, sagt er. Denn alle sind Neulinge in dieser Sportart. Kein einziger der Parkinson-Kranken hat vorher im Verein gespielt.

Trotzdem kommt bei manchem Ping-Pong-Spieler irgendwann der Ehrgeiz auf. Nach einer Stunde und einer Trinkpause erlaubt der Trainer in den zweiten 60 Minuten auch ein paar „fiese Bälle“, bei denen sich der Gegner strecken muss. „Wer unbedingt will, darf auch mal ein Wettkampfspiel bestreiten“, erklärt er.

Diagnose erst nach sieben Jahren

Die Sportler schmettern und schnippeln aber nicht nur, sie tauschen sich auch über Beschwerden aus. Denn Parkinson macht sich bei jedem anders bemerkbar. So dauerte es bei der Leeranerin Marianne Fliege sieben Jahre, bis die Diagnose zum andauernden „Kribbelhusten“, Riechstörungen und anderen schwer einzuordnenden Symptomen endlich gestellt wurde. Bei Erwin Zimmermann begann es mit Schlafstörungen, bei anderen fängt die Krankheit mit depressiven Verstimmungen und Bewegungseinschränkungen an.

Auch der weitere Verlauf ist unterschiedlich. Bei PPP in Warsingsfehn sieht man denn auch dem einen die Krankheit deutlicher an und der anderen fast gar nicht. Sie alle eint der Spaß am Mittwoch. „Es ist eine fantastische Gruppe“, sagt Marianne Fliege. Sie hat früher mal in Leer Badminton gespielt. Deswegen kommt sie auch mit dem Tischtennisball gut klar. Sie preist die Wirkung des rezeptfreien Mittels. „Ich merke Verbesserungen bei der Hand-Auge-Koordination und auch bei großen Bewegungen“, sagt sie. Parkinson lässt nämlich Schritte oder Handbewegungen kürzer und kleiner werden. Beim Tischtennis werden größere Ausfallschritte oder Armbewegungen automatisch geübt. So spricht auch sie von einer „tollen Medizin“.

Am Ende verlässt Marianne Fliege genauso wie Erwin Zimmermann und alle anderen Akteure freudig lächelnd die Halle. Der Spaß ist ebenfalls gesundheitsfördernd – nicht nur fürs Gemüt wie Fliege betont: „Lachen verbessert die Atmung.“

Alle Kommentare (1)

Martin Köster

10.05.2022 15:04 Uhr

Eine tolle Idee und ein super Sport