



Bernd Thom spielt einmal pro Woche Tischtennis.

FOTO: ZVONIMIR GRUBISIC

Tischtennis gegen Parkinson: Lübower will Betroffene gewinnen

Uwe Thom (70) hat Stützpunkt von bundesweitem Verein gegründet

Von Haike Werfel

Lübów/Wismar. Bernd Thom leidet an Parkinson, bekannt als Zitterkrankheit. Auch verlangsamte und verminderte Bewegungen gehören zu den typischen Symptomen. „Als ich zum 68. Geburtstag eine Tischtennis-Platte geschenkt bekam und meine Frau mich spielen sah, sagte sie: Ich erkenne dich gar nicht mehr. Deine Bewegungen sind wie früher“, erzählt der Lübower. Beispielsweise hört das Handzittern bei gezielter Bewegung auf.

Der heute 70-Jährige beschäftigt sich mit diesem Phänomen. Im Internet stieß er auf Ping Pong Parkinson (PPP). Das ist ein bundesweiter Zusammenschluss von kooperierenden Vereinen und Einzelpersonen, die sich gemeinsam um Parkinson-Erkrankte kümmern. „Ping Pong als eine Form des Tischtennis-Sports fördert die Motorik, die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen“, berichtet Uwe Thom aus eigener Erfahrung. „Ich habe mich beim Lübower Sportverein angemeldet und spielte dort einmal in der Woche Tischtennis. Es tut mir gut.“

Er konnte bereits seine Medikamente reduzieren. Die typischen Symptome sind geringer geworden, erzählt Uwe Thom. Erwiesenermaßen verbessern sich auch die Gedächtnisleistung, der Gleichgewichtssinn und das Konzentrationsvermögen. Parkinson ist

eine dauerhafte Erkrankung der Nervenzellen in dem Teil des Gehirns, der für die Kontrolle der Bewegungen zuständig ist. „Sie ist unheilbar, aber man kann gegensteuern.“

Der ehemalige Fahrlehrer trat dem PPP-Verein bei. Als Mitglied hat er im vergangenen Oktober an der etwas anderen Tischtennis-Weltmeisterschaft teilgenommen. Denn die Organisation gibt es bereits in 24 Ländern. Die PPP-WM fand in Pula in Kroatien statt. 260 Frauen und Männer waren am Start. Bei dem Turnier geht es vor allem darum, miteinander zu spielen und nicht vordergründig darum, zu gewinnen“, sagt Uwe Thom. Er hat es bis ins Achtelfinale geschafft.

„Wir haben offene Regeln, dürfen uns zum Beispiel am Spieltisch mal abstützen oder ihn auch verlassen, um unsere Medikamente zu nehmen.“ Ping Pong soll den Betroffenen vor allem Spaß machen. Menschen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen kommen zusammen, trainieren gemeinsam und fordern einander. Im sportlichen Miteinander kann das Selbstvertrauen jedes Einzelnen gestärkt werden.

Ping Pong Parkinson hat bundesweit Stützpunkte. Uwe Thom hat jetzt einen in Lübów gegründet. Bei Stephan Schumann, dem Vorsitzenden seines Sportvereins, fand er sofort Gehör. Der Lübower SV 66 ist bereit, als Kooperationspartner von

PPP zu wirken. Auch in der Selbsthilfegruppe Parkinson, die sich am letzten Mittwoch im Monat in Gägelow trifft, hat Uwe Thom sein Anliegen vorgestellt. Daraufhin wollen nun zwei Männer zum Tischtennis-Training nach Lübów kommen. Es findet jeden Montag von 19 bis 21 Uhr in der Turnhalle der Grundschule statt.

PPP-Mitglied im Lübower Verein werden

Mitglieder bei Ping Pong Parkinson (PPP) zahlen einen Beitrag von zwölf Euro im Jahr. Dafür nehmen sie unter anderem an Zoom-Vorträgen mit Parkinson-Experten teil, erhalten eine kostenlose Beratung durch die Deutsche Hirnstiftung sowie Rabatt auf eine Ernährungsberatung bei einem Händler für Tischtennisbedarf und beim Startgeld für die German Open im Mai in Düsseldorf.

Die Mitgliedschaft im kooperativen Lübower Sportverein kostet 62,40 Euro im Jahr, für Rentner 31,20 Euro. Das Training findet montags von 19 bis 21 Uhr statt, im Sommer eventuell am Freitag.

Kontakt zu Uwe Thom ist telefonisch unter 0172-7616029 (auch über WhatsApp) oder per Mail an bernd-thom@t-online.de möglich.

Mehr zum Verein PPP im Internet unter <https://www.pingpongparkinson.de>

Uwe Thom hofft, dass sich noch mehr Betroffene anschließen. Vor allem auch Jüngere. „Heutzutage wird die Krankheit, deren erste Anzeichen nicht immer eindeutig auf Parkinson hinweisen, eher erkannt. Bei mir kamen die Symptome schleichend. Mit dreißig blieb der Geruchssinn weg, als nächstes bekam ich Schmerzen in der Schulter. Diagnostiziert wurde die Krankheit erst 2014“, erzählt der 70-Jährige.

Die Diagnose Parkinson würde bei vielen Menschen Ängste und Befürchtungen auslösen. „Die im Laufe der Jahre zunehmenden Symptome führen dazu, dass sich viele in die Isolation zurückziehen. Dem möchten wir von Ping Pong Parkinson entgegenwirken. Wir gehen offen mit der Krankheit um und zeigen, dass es sich damit lange gut leben lässt.“

Tischtennis hilft dabei. Das beweisen zahlreiche positive Erfahrungen von PPP-Mitgliedern, die vor langer Zeit diagnostiziert wurden. Der Spaß, die sportliche Aktivität und die Geselligkeit haben einen positiven Einfluss. Laut PPP bestätigt auch eine Studie von japanischen Wissenschaftlern, dass Ping Pong tatsächlich eine vielversprechende Form der Physiotherapie für Parkinson-Patienten darstellt. Bei den Studienteilnehmern, die sechs Monate lang einmal pro Woche Ping Pong spielten, verbesserten sich die Sprache, Handschrift und Mobilität.