

 UNHEILBAR KRANK

## Wie Tischtennis gegen Parkinson helfen kann

Von Florian Richter, Bad Homburg

16.01.2024, 08:40



**Die Muskelsteifheit geht zurück, die Medikation muss nicht erhöht werden: An Parkinson erkrankte Tischtennispieler berichten Erstaunliches. Mediziner bestätigen den positiven Effekt – allerdings mit Einschränkungen.**

0

**H**och konzentriert trainiert Wendelin Schmidt an der Tischtennisplatte, spielt eine Vorhand nach der anderen. Wenn man den 72-Jährigen beim Spielen in der Halle von Bad Homburg beobachtet, kann man sich kaum vorstellen, dass er unheilbar krank ist. Denn Schmidt hat **Parkinson**, vor drei Jahren erhielt er die Diagnose.

Beim Morbus Parkinson handelt es sich um eine chronische neurologische Erkrankung, von der in Deutschland Krankenkassendaten zufolge bis zu 400.000 Menschen betroffen sind. Zu den häufigsten Symptomen gehören das Zittern, Muskelsteifheit und verlangsamte Bewegungen, aber auch Gleichgewichtsstörungen sowie Probleme beim Sprechen und das sogenannte „Einfrieren“ der Bewegungen.

Grund dafür ist ein Absterben von Nervenzellen im Mittelhirn, die den Botenstoff Dopamin produzieren. Dieser ist unter anderem Voraussetzung dafür, Bewegungen zu starten. Parkinsonerkrankte leiden folglich unter einem Dopaminmangel, der wiederum die Symptome verursacht. Was genau zu diesem Zellsterben führt, konnte bislang nicht abschließend geklärt werden.

### Mit dieser Entwicklung hat niemand gerechnet

Trotz Vorahnung sei die Diagnose ein „Schock“ für Schmidt gewesen. Vor allem starke Muskelsteifheit machte ihm zu schaffen. Bald ist er auf PingPongParkinson gestoßen, einen Verein, der von Harry Wißler und Thorsten Boomhuis gegründet wurde und Parkinsonerkrankte dazu animieren möchte, Sport zu treiben und die alltäglichen Sorgen und Herausforderungen wenigstens für ein paar Stunden zu vergessen.

Über diesen Moment sagt der heute 56-Jährige, der schon vor 13 Jahren die Diagnose Parkinson erhielt, rückblickend: „Da sind Emotionen dabei – das hat mein Leben verändert.“

Besonders imponiert aber hat die beiden Deutschen ein Japaner, der mehr als 30 Jahre schon an Parkinson erkrankt war, an die Tischtennisplatte mit dem Rollstuhl geschoben wurde, aus diesem ausstieg und anfang, Tischtennis zu spielen. Für sie der Beweis, wie groß der positive Effekt von Tischtennis auf Parkinsonerkrankte ist. Unter dem Eindruck dieser Erlebnisse gründeten sie 2020 den PingPongParkinson e.V.



Bei den German Open 2023 in Düsseldorf an der Platte: Schauspieler Markus Maria Profitlich Bild: PICTURE ALLIANCE

In **Bad Homburg** rief Wißler, der mittlerweile Landesleiter in Hessen ist, den zweiten deutschen Stützpunkt ins Leben. Er verteilte Flyer in Apotheken, bei Neurologen und Physiotherapeuten, bis sich die ersten bei ihm meldeten. Mittlerweile sind in Bad Homburg 32 Personen dabei, in Hessen gibt es nun 16 Standorte mit rund 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Noch beeindruckender sind die Zahlen auf Bundesebene. Mehr als 1500 Mitglieder soll es inzwischen geben, verteilt auf 180 bis 190 Standorte. Die Anzahl ist deshalb so schwierig zu bestimmen, da immer wieder neue Stützpunkte entstehen und der Anstieg an Teilnehmern rasant ist. Um die 60 Neuanmeldungen sollen pro Monat im Jahr 2023 eingegangen sein.

Inzwischen kann Boomhuis, mittlerweile erster Vorsitzender von PingPongParkinson Deutschland, seinen Verein als „Deutschlands mitgliederstärksten Tischtennisverein“ bezeichnen. Selbst die Corona-Pandemie stellte für die Entwicklung des Vereins kein Hindernis dar – ganz im Gegenteil. „Wenn Corona nicht gewesen wäre, hätte ich schon ein Burnout, dann hätte es uns überrannt“, sagt Boomhuis. Niemand hätte damit gerechnet. Mittlerweile haben sich auch Wettkampfstrukturen etablieren können.

2023 wurden die dritten **German Open** in Düsseldorf ausgetragen, unter den mehr als 200 Startern aus 15 Nationen fanden sich mit Moderatorenlegende Frank Elstner und Schauspieler Markus Maria Profitlich auch prominente Parkinsonerkrankte wieder. Zudem veranstaltete PingPongParkinson Österreich in Wels die vierte WM, an der fast 300 Patienten aus 23 Nationen teilnahmen. Mit dem STADA-Cup gibt es zusätzlich eine Turnierserie, wobei die einzelnen Stützpunkte eigene Wettkämpfe ausrichten können. Doch trotz des großen Erfolgs ist der Verein auf Spenden und Sponsoren angewiesen. Finanzielle Förderung erhielt er bislang keine.

## Das Training als „heilige Zeit“

erklärt Boomhuis. Nur klassische Selbsthilfegruppen hätte es gegeben. Und damit wären man schon bei dem zweiten Grund: der emotionalen Komponente. Zwar sind auch während des Trainings die Krankheit und die damit einhergehenden alltäglichen Beschwerden ein Gesprächsthema. Doch das geschieht sehr viel zwangloser. „Ich sage nicht, ich gehe zur Selbsthilfegruppe, sondern ich gehe zum Tischtennis. Das ist ein Riesenunterschied von der inneren Einstellung“, ist Wißler überzeugt.

Dem kann Wendelin Schmidt, der das Training als „heilige Zeit“ bezeichnet, nur beipflichten: „Wenn Sie hier Tischtennis spielen, ist noch nicht einer dabei gewesen, bei dem Selbstmitleid dabei war.“ Neue Seiten konnte er zudem an sich entdecken. „Ich bin eigentlich nicht so ein Typ, der körperlichen Kontakt mit anderen Leuten hat“, sagt Schmidt über sich selbst. Sehr wenige fremde Leute habe er in seinem Leben umarmt.

Doch in Düsseldorf bei den German Open, die er sogar gewinnen konnte, hat er an den „zwei oder drei Tagen mehr Leute umarmt als in meinem Leben vorher zusammengenommen“. Erlebnisse wie diese sind für die Gründer sicherlich Bestätigung eines ihrer wichtigsten Ziele, nämlich „die Leute aus der Einsamkeit herauszuholen und sie in die Gesellschaft zu integrieren“, wie es Wißler formuliert. Denn viele würden sich verstecken.



Längst eine internationale Angelegenheit: PingPongParkinson Bild: PICTURE ALLIANCE

Noch viel spannender aber ist der dritte Grund: Tischtennis scheint sich auch medizinisch positiv auf Menschen mit Parkinson auszuwirken. Das zumindest berichten Betroffene wie Schmidt. Bereits nach einem Jahr regelmäßigen Tischtennisstrainings kann er eine deutliche Verbesserung seines Gesundheitszustandes feststellen. „Als ich hier angefangen habe, Tischtennis zu spielen, konnte ich nicht mehr stehen und meine Hose anziehen“, berichtet er. Auch hätte er Schwierigkeiten gehabt, sich in das Auto zu setzen. Doch all das sei dank des Trainings kein Problem mehr. Muskelsteifheit und Gleichgewichtsstörungen sind „total zurückgegangen“. Ein Prozess sei das gewesen, ein halbes Jahr hätte es gedauert.

„In dem Zustand, in dem ich jetzt bin, kann ich hervorragend leben“, so Schmidt. Auch konnte er positive Auswirkungen auf die Medikation feststellen. Musste er noch in den ersten zwei Jahren nach seiner Diagnose und ohne Bewegung mit dem Ball seine Dosis steigern, hat er, seit er Tischtennis spielt, „keine Veränderungen mehr“ gehabt. Er könnte sich sogar vorstellen, diese zu reduzieren. Auch Harry Wißler musste seine Dosis nicht verändern. Bei ihm macht sich Parkinson besonders durch verkrampfte Muskulatur bemerkbar. Das habe sich gebessert. Nach dem Tischtennisstraining wären dann diese Symptome teilweise für bis zu vier Stunden verschwunden. „Da war ich dann zwar aus der Puste, aber die Muskeln

Doch wie lässt sich dieses Phänomen medizinisch erklären? Und ist es speziell Tischtennis und nicht Sport und Bewegung im Allgemeinen, was sich derart positiv auf Parkinsonerkrankte auswirkt? Für Timo Klein-Soetebier, Leiter des Forschungsgebiets Tischtennis an der Deutschen Sporthochschule Köln, ist die Studienlage „relativ dünn“. Es gebe „quasi noch keine richtige wissenschaftliche Studie, die wirklich ausdifferenziert hat, was auf motorischer oder neurologischer Ebene wirkt“. Zwar deuten schon zwei nennenswerte Studien durchaus darauf hin, dass Tischtennis einen positiven Effekt auf Parkinsonpatienten hat. Doch diese sind laut Klein-Soetebier „nicht richtig belastbar, weil sie oft nur mit einer ganz kleinen Gruppe untersuchen“.

Daher möchte er in Kooperation mit der Universität Münster und der Hochschule Fresenius in Düsseldorf 2024 eine großangelegte Studie starten, die ein Jahr lang um die 100 an Parkinson erkrankte Spieler beobachtet. Dabei soll auch der psychologische Einfluss untersucht sowie im Gegensatz zu den bisher existierenden Studien an Parkinson erkrankte Tischtennisspieler mit Patienten verglichen werden, die nicht Tischtennis spielen. Erste Zwischenergebnisse sollen bereits in diesem Jahr präsentiert werden.

Wissenschaftliche Erkenntnisse kann Klein-Soetebier also noch nicht vorweisen. Er vermutet jedoch, dass der Ball „ein kleiner Trigger ist, der irgendetwas auslöst“. Grundsätzlich sei Sport zwar immer gut. Er glaubt aber, dass Tischtennis „besonders wirkt“. Über die Sportarten hinweg hat sich gezeigt, dass viele feinmotorische Sportarten für Parkinsonpatienten gut zu sein scheinen“, erklärt der Sportwissenschaftler. Auch sei die Verletzungsgefahr bei Tischtennis nicht so hoch.

Boomhuis hebt zudem hervor, dass alle koordinativen Fähigkeiten beim Tischtennis „gleichzeitig trainiert“ würden. „Der Austausch, die Gemeinschaft ist das eine. Aber der körperliche Effekt ist mit Sicherheit riesengroß.“ Das wolle man auch beweisen, PingPongParkinson Deutschland ist Partner der geplanten Studie. Dass allein Ablenkung den positiven Einfluss von Tischtennis auf Parkinsonerkrankte erklärt, hält Klein-Soetebier für eher unwahrscheinlich, denn: „Wenn das nur eine Art ‚Placebo-Effekt‘ wäre, durch den sich die Parkinsonerkrankten besser fühlen, weil sie gerade abgelenkt sind, würden die Effekte nicht über das Training hinausreichen.“

#### MEHR ZUM THEMA



 MEDIZINISCHE LEITLINIEN  
**Umbruch im Umgang mit Parkinson**



 SIPPELS SPORTSTUNDE  
**Wie gesund ist ein Eisbad wirklich?**



 SIPPELS SPORTSTUNDE  
**Was tun bei Muskelkrämpfen?**

Für Harry Wißler spielen neben dem Rhythmus, der durch die Geräusche des Balls entsteht, auch die Reflexe eine große Rolle. „Wenn ich beim Fußball einen Ball schieße, habe ich keinen Reflex mehr. Da laufe ich irgendwann mal los und gucke, dass ich den Ball kriege.“ Hinzu kämen die kognitiven Fähigkeiten, die geschult würden. „Ich muss Spielsituationen erkennen, Bewegungsabläufe antizipieren.“

Dass Reflexe in diesem Kontext eine wichtige Rolle spielen, kann Jens Volkmann, Vorsitzender der Deutschen Parkinson Stiftung und Direktor der Neurologischen Klinik des Uniklinikums Würzburg, bestätigen. Er begründet es damit, dass selbst generierte Bewegungen in der Regel stärker von den Problemen von Parkinsonerkrankten betroffen seien als externe. Tischtennis helfe daher bei diversen Störungen, da die Bewegungen „extern getriggert werden und damit ein Erfolgserlebnis besteht, weil diese Bewegungen besser ausgeführt werden können“, sagt er. „Extern getriggerte Bewegungen werden durch ein Gehirnnetzwerk generiert, das von der Parkinson-Kranke weniger stark betroffen ist, als die intern generierten

Volkman weist aber auch darauf hin, dass Tischtennis weniger geeignet wäre, symmetrische Bewegungen zu trainieren, da Parkinson immer asymmetrisch ausgeprägt sei und nicht bei allen Patienten die Schlaghand stärker betroffen wäre. Auch fördere Tischtennis nicht die Elastizität, die eher durch Yoga oder Tai Chi angesprochen würde. Mit Blick auf den Aspekt der Ausdauer verweist der Neurologe auf den stärkeren Effekt von Sportarten wie Radfahren, Laufen oder Schwimmen. „Man sollte also aufpassen, Tischtennis als ‚Allheilmittel‘ zu verkaufen, weil es auf die richtige Mischung verschiedener Sport- oder Therapieformen in einem individuell abgestimmten Trainingsplan ankommt“, betont Volkman.

Für Wißler jedenfalls ist klar, dass Tischtennis einen „ganz großen Anteil“ an seinem heutigen Gesundheitszustand hat. Denn entgegen düsterer Prognosen zu Beginn seiner Erkrankung kann der 56-Jährige 13 Jahre später immer noch Auto fahren und sich immer noch normal bewegen. „Wenn ich sehe, was meine Prognose war und was heute ist, sehe ich natürlich positiv in die Zukunft“, sagt er.

Unabhängig davon, wie die Ergebnisse der Studie aussehen werden und wie hilfreich Tischtennis aus medizinischer Sicht tatsächlich ist: Den kleinen Boom, den PingPongParkinson ausgelöst hat, werden sie nicht aufhalten. Gerade erst im Oktober hat die TG Hanau einen neuen Stützpunkt eröffnet. Und der emotionale Effekt scheint so oder so zu greifen. Wendelin Schmidt geht sogar so weit, dass er sagt: „In letzter Konsequenz war die Parkinsondiagnose für mein Leben ein Geschenk.“ Weil er so viele gute Leute kennengelernt, so viele neue Impulse bekommen habe.

Quelle: F.A.Z.

---

ZUR STARTSEITE

---

#### ÄHNLICHE THEMEN

[Tischtennis](#) [Parkinson](#) [Deutschland](#) [Bad Homburg](#) [German Open](#) [Düsseldorf](#) [New York](#) [Hessen](#) [Alle Themen](#)

## Jetzt mit F+ lesen

TIPPS FÜR DIE GELDANLAGE

### Das stabile Depot für halbe Millionäre

Auch in turbulenten Zeiten ist es keine Hexerei, 500.000 Euro solide i... leihen und Aktien anzulegen. Man sollte es selbst in die Hand

 Jetzt in der FAZ.NET-App  
weiterlesen

**Download**