

TISCHTENNIS GEGEN PARKINSON

INFORMATIONEN

Teil 7 Medien

30.07.2019, Tischtennis.de



Medizin Tischtennis: Ping-Pong gegen Parkinson?



Seit Musiker Nenad Bach Tischtennis spielt, geht es ihm besser (@Glen Randmer)

30.07.2019 - Abgesehen von den Sportmuffeln, die unter dem Motto „Sport ist Mord“ leben, lautet die einhellige Meinung wohl, dass Bewegung für die Gesundheit vor allem förderlich ist. Tischtennis gilt dabei als Sport, der nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist ist. Die ITTF unterstützt den mit der Diagnose Parkinson lebenden kroatischen Musiker Nenad Bach, der durch Tischtennis wieder zum Gitarrenspiel fand, und veranstaltet im Oktober die erste Parkinson-Tischtennis-WM.

Im Mai stellte Dr. Eckart von Hirschhausen Tischtennis in seiner Sendung 'Hirschhausens Quiz des Menschen' gemeinsam mit Timo Boll und dem 88-jährigen ehemaligen Meisterspieler von Borussia Düsseldorf, Heinz Nink, als besonders gesundheitsfördernde Sportart dar ([zum Artikel](#)). Denn dadurch, dass Tischtennis Körper und Geist auf besondere Art und Weise verbinde, erklärte der Moderator mit medizinischem Hintergrund, „ist das wahrscheinlich der allerbeste Schutz gegen Abbauprozesse, gegen Alzheimer, den wir haben.“ Dass sich die Sportart mit dem kleinen weißen Ball auch auf Patienten anderer neurodegenerativer Erkrankungen positiv auswirken kann, zeigt das Beispiel des kroatischen Musikers Nenad Bach, der Tischtennis dafür verantwortlich macht, dass er trotz seiner Parkinson-Diagnose wieder live mit seiner Musik auftreten kann.

Der Singer/Songwriter und Friedensaktivist, der auch schon zusammen mit Luciano Pavarotti musizierte, erkrankte vor neun Jahren an Parkinson, was sich zunächst durch ein Zittern in seiner Hand äußerte. Ein Jahr später folgte die Diagnose, vor drei Jahren entschloss er sich, keine Auftritte mehr zu geben, da er nicht mehr einwandfrei Gitarre spielen konnte. Bach, der seit 1984 in New York lebt, war in seiner Jugend bereits mit Tischtennis in Berührung gekommen - als ihn ein Freund in ein Tischtenniszentrum einlud, begann er peu à peu, wieder regelmäßig zu spielen. „Ich merkte, dass ich mich tags darauf besser bewegte und besser fühlte“, [erzählt Bach der ITTF seine Geschichte](#). „Also steigerte ich das Training und spielte zwei, drei Mal pro Woche. Sechs Monate später fühlte ich mich zu 50 % besser. Nicht nur physisch, auch psychisch - alles ist besser als zuvor.“ So auch sein Gitarrenspiel, was ihm auch Live-Auftritte wieder ermöglichte.

Wie groß der Anteil des Tischtennispielens an der positiven Entwicklung seiner Symptome wirklich ist, kann schwer nachvollzogen werden. Bach selbst ist allerdings überzeugt davon, dass es vor allem Tischtennis war, das ihm geholfen und das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt hat. „Meine Meinung ist, dass ich durch das Tischtennispielen andere Nervenbahnen oder sogar Neuronen entwickelt habe“, beschreibt der Musiker, der von seinem Mitstreiter Dr. Art Dubow in dieser Meinung bestärkt wird: „Eine neurologisch anspruchsvolle Aktivität - wie Tischtennis - zu betreiben, hilft dabei, neue Neuronen, die Dopamin produzieren, aufzubauen und zu verknüpfen, um verschiedene motorische und kognitive sowie emotionale Funktionen zu beeinflussen.“ Doch ungeachtet der wissenschaftlichen Fundierung kam es Bach vor allem auf eine Sache an: Da Tischtennis ihm geholfen hat, will er nun auch anderen auf diese Weise helfen. Daher rief er die Initiative ‚Ping Pong Parkinson‘ ins Leben, die unter anderem Turniere für Menschen mit dieser Diagnose ausrichtet. „Unser Ziel war dabei nicht nur, ein Bewusstsein bei den Leuten zu erschaffen, die Parkinson haben und denen geholfen werden kann“, betont Bach, „sondern auch bei den Wissenschaftlern, die mehr über Tischtennis und Gesundheit, vor allem Parkinson, forschen sollten.“

Die ITTF unterstützt die Bemühungen des Künstlers, zumal sich ihre Stiftung unter anderem um den Punkt Gesundheit kümmern möchte. So half der Weltverband dabei, die erste offizielle Parkinson-Tischtennis-WM zu organisieren, die vom 11. bis 13. Oktober in Pleasantville, New York, stattfinden wird. Hier sollen die Teilnehmer je nach Schwere der Parkinson-Symptome klassifiziert werden und in drei Wettkampfklassen gegeneinander antreten. Laut der ITTF haben sich neben Spielern aus den USA auch schon Interessenten aus europäischen Ländern, z.B. aus Deutschland, gemeldet. Hierzulande gibt es übrigens auch schon seit mehreren Jahren Turniere, die für Parkinson-Patienten ausgerichtet werden. So veranstaltet etwa die Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. Regionalgruppe Siegburg jährlich einen bundesweiten Wettkampf. Interessierte und Betroffene finden zudem auf der Webseite pingpongparkinson.de Informationen. Dass Tischtennis dennoch kein Wunderheilmittel ist, ist auch Nenad Bach bewusst. Für ihn ist etwas anderes entscheidend. „Ich habe Parkinson mit Tischtennis nicht besiegt“, räumt der Musiker ein. „Aber die Angst davor.“

Weitere Infos - z.B. zur Anmeldung zur WM - finden Sie auf der [Ping-Pong-Parkinson-Webseite!](http://pingpongparkinson.de)

(JS)

10.09.2019, NDR



Parkinson-Tischtennis-WM: Nordhorner ist dabei



Thorsten Boomhuis aus Nordhorn will Tischtennis als Therapie der Parkinson-Krankheit bekannter machen.

Am 11. Oktober beginnt in New York die erste Parkinson-Tischtennis-Weltmeisterschaft - vier Deutsche nehmen daran teil. Einer von ihnen ist der Nordhorner Thorsten Boomhuis. In der Sporthalle des Vereins Vorwärts Nordhorn hat er am Montagabend zusammen mit seinen drei Mitstreitern trainiert. "Wir sind ja sozusagen die Tischtennis-Parkinson-

Nationalmannschaft. Man kann nicht nach New York reisen, ohne sich vorher getroffen zu haben", sagte er im Gespräch mit NDR 1 Niedersachsen. Boomhuis ist 45 Jahre alt und spielt seit seiner Kindheit Tischtennis. Vor sechs Jahren erhielt er die Diagnose Parkinson. Seitdem nimmt Boomhuis Medikamente - und spielt weiter Tischtennis. Bislang zeigt die Nervenerkrankung bei ihm nur wenig Symptome. Tischtennis sei gut für Parkinsonerkrankte, sagte Boomhuis. Es trainiere die Augen-Hand-Koordination und sei ein geselliger Sport. Dem Nordhorner ist wichtig, dass Tischtennis als Parkinson-Therapiesport bekannter wird.

Wenn es um mehr als nur Medaillen geht

Der Nordhorner Thorsten Boomhuis nimmt an der Tischtennis-Parkinson-WM in New York teil. Der 45-Jährige kämpft dafür, Tischtennis als Teil der physikalischen Therapie bei Parkinson bekannter zu machen.



Zum gemeinsamen Training in Nordhorn trafen sich (von links): Harry Wissler, Andreas Arndt, Thorsten Boomhuis, Jens Greve sowie die Coaches Frank Plangemann und Hilmar Heinrichmeyer. Fotos: Wohlrab

Von Martin Lünen

Nordhorn So langsam wird es ernst für den Nordhorner Thorsten Boomhuis und einige seiner Mitstreiter, die in der kommenden Woche nach New York aufbrechen, wo vom 11. bis 13. Oktober im Westchester Table Tennis Centre in Pleasantville die erste Weltmeisterschaft für Parkinson-Erkrankte ausgetragen wird. Boomhuis hat das Fieber bereits gepackt, zumal es bei dieser außergewöhnlichen Veranstaltung um mehr als nur WM-Medaillen geht. „Ein ganz wichtiger Aspekt ist, Tischtennis als Teil der physikalischen Therapie bei Parkinson bekannter zu machen“, sagt der Nordhorner und fügt voller Überzeugung hinzu: „Tischtennis ist ein idealer Sport für Parkinson-Erkrankte: Es trainiert die Reaktion, die Motorik und die Koordination.“

Thorsten Boomhuis muss es wissen, denn auch er bekam vor sechs Jahren die niederschmetternde Diagnose Parkinson. Bei dieser Erkrankung, auch Morbus Parkinson genannt, handelt es sich um einen langsam fortschreitenden Verlust von Nervenzellen. Bewegungsstörungen sind die unvermeidliche Konsequenz. Aufgehalten werden kann Parkinson bis heute nicht, Medikamente verlangsamen jedoch zumindest den Prozess des Zellverfalls. Und Bewegung ist wichtig. Daher greift auch Boomhuis, der seit fast vier Jahrzehnten aktiver Tischtennispieler ist, weiter zum Schläger. Mit Erfolg: Bei ihm äußert sich die Nervenerkrankung bislang nur mit geringen Symptomen. Außerdem hebt der Nordhorner die Bedeutung seines Sports für die psychologische Verfassung der Parkinson-Patienten hervor. „Man kann es nicht allein spielen. Also kommt man unter Leute, kann sich unterhalten, knüpft Kontakte“, sagt Boomhuis, der schon im Vorfeld der WM mit anderen betroffenen Sportler weltweit in Kontakt steht – von Brasilien bis nach Dänemark.

Ohne sportliche Ambitionen macht sich der 45-Jährige, der von seinen Vorwärts-Vereinskollegen Hilmar Heinrichmeyer und Frank Plangemann begleitet wird, aber auch nicht auf den Weg in die Vereinigten Staaten. „So ganz ohne sportlichen Ehrgeiz macht es auch keinen Sinn“, sagt Boomhuis, der aber auch weiß: „Weltmeister werde ich nicht werden – das macht aber überhaupt nichts.“ Er freut sich auf ein „besonderes Erlebnis“, an dem aus Deutschland auch noch andere Tischtennispieler teilnehmen werden. Einige von ihnen trafen sich vor kurzem in Nordhorn zum Training, dabei waren zum Beispiel Harry Wissler aus Hessen, Jens Greve aus Berlin und Andreas Arndt aus Schleswig-Holstein. „Wir sind quasi die Parkinson-Tischtennis-Nationalmannschaft“, sagt Boomhuis, der das Treffen samt Übungsstunden in der Graftschafter Kreisstadt organisiert hat.

Mit seinem Engagement hilft der Nordhorner sich selbst und auch anderen. Unterstützung erhält die Bewegung „Tischtennis gegen Parkinson“ auch vom Weltverband ITTF, dessen Gesundheitsstiftung Veranstalter der Weltmeisterschaft ist.

Die Initiative „Ping Pong Parkinson“ wurde vom in den USA lebenden Musiker und Komponisten Nenad Bach gegründet. Er sagt: „Fünf Jahre, nachdem bei mir Parkinson diagnostiziert wurde, war ich nicht mehr in der Lage, Gitarre zu spielen. Dann begann ich mit Tischtennis. Bald ging es mir um bis zu 50 Prozent besser. Heute spiele ich wieder Gitarre.“ Mit Bach steht auch Boomhuis in Kontakt. Der Graftschafter informiert mit der Internetseite www.pingpongparkinson.de über sein Anliegen und füttert auch den Facebook-Account „PiPoparkinson“, dem immer mehr Menschen folgen. Der Einsatz von Thorsten Boomhuis hat medial bereits für einige Aufmerksamkeit gesorgt. Weltverband, Deutscher Tischtennis-Bund, Radio und mittlerweile auch das Fernsehen haben Interesse gefunden an dem wichtigen Thema „Tischtennis gegen Parkinson“.

Bei der WM werden voraussichtlich 51 Männer und elf Frauen aus der ganzen Welt aufschlagen. Thorsten Boomhuis tritt im Einzel und Doppel an – unterstützt von seinen beiden Coaches Heinrichmeyer und Plangemann. „Das wird ein besonderes Erlebnis“, sagt Boomhuis und fügt vielsagend hinzu: „Wenn man sein ganzes Leben Tischtennis spielt, so eine Diagnose bekommt und dann sagt jemand zur dir: ‚Es gibt eine WM für dich...‘“



Für den Nordhorer Thorsten Boomhuis ist Tischtennis mehr als nur ein Hobby. Der 45-Jährige ist an Parkinson erkrankt und kämpft für eine Anerkennung seines Sportes als Therapieform. In der kommenden Woche nimmt er an der Tischtennis-Parkinson-WM teil.

08.10.2019, Ruhr Nachrichten



RN+ Sport gegen Parkinson

Hilfe bei Parkinson: Dortmunder gründen Tischtennisabteilung



Christoph De Martin (links) leitet die Tischtennis-Parkinson-Truppe.

© Jörg Bauerfeld



History makers, first titles decided in Westchester

13 Oct 2019

The first titles decided at the 2019 ITTF Parkinson's World Championships in Westchester, New York on the early afternoon of Saturday 12th October; Japan had cause to rejoice, soon after it was Germany who celebrated.

Asako Katagiri and Yurie Kato won the women's doubles title, the counterpart men's doubles top prize finished in the hands of Thorsten Boomhuis and Holger Teppe.



Asako Katagiri (left) and (right) Yurie Kato en route to gold (Photo: Warren Rosenberg)

by Ian Marshall, Editor

At the final hurdle Thorsten Boomhuis and Holger Teppe accounted for Nevin Kumar and Ilya Rozenblat of the United States (11-9, 6-11, 11-5), Asako Katagiri and Yurie Kato beat the combination of Croatia's Vlatka Dragica and Denmark's Elisabeth Ilbal (11-8, 7-11, 11-8).

Success and it was success in a quite unique atmosphere, there is feeling of unity and delight at the tournament actually being staged; it is combined with the competitive desire to be world champion.

“I don’t think I have ever been so calm before a final; Holger was there, I could play with control. Playing here is a great motivation; since playing table tennis my movement is now much better and I’m on a low medication.” Thorsten Boomhuis

Notably Thorsten Boomhuis promotes “Ping Pong Parkinson’s” in Germany via the website pingpongparkinson.de and the Facebook page [pingpongparkinson.de](https://www.facebook.com/pingpongparkinson.de) .



Thorsten Boomhuis (left) and (right) Holger Teppe, the men’s doubles champions (Photo: Warren Rosenberg)

However, in Westchester the focus was directed towards competition; more certainly Holger Teppe no mean player.

“We both had good focus today, even though it was one game each I was confident that we could win; however, I must say we had strong opponents in the final.” Holger Teppe

Strong opponents and opponents who most certainly merited the greatest respect; Navin Kumar has a mechanical valve in his heart to keep him alive. Significantly he is a member of the United States Table Tennis Paralympic Programme.

“It feels really good to be here, the medal is a bonus, I’ve been promoting Parkinson’s table tennis for six years; I had the mechanical heart since I was 19 years old, I started playing table tennis when I was four years old, the condition for me is now just normal. I want to see Parkinson’s included in the Paralympic Games.” Nevin Kumar



Silver for Nevin Kumar (left) and (right) Ilya Rozenblat (Photo: Warren Rosenberg)

Likewise Ilya Rozenblat was not too disappointed at second place.

“It was pretty good today, we did not expect to reach the final, we made some mistakes. It’s a ground breaking tournament, a privilege to play. I hope we can see this tournament every year; two years is too long, a person’s health can deteriorate so much.” Holger Teppe

Meanwhile, for Asako Katagiri and Yurie Kato the long journey was vindicated.

“We are very pleased to win gold but more importantly it’s about being able to play in a World Championships; it’s a great experience. Ping Pong Parkinson’s combines mind and body together. I’m a little surprised we won.” Yurie Kato

Certainly, Asako Katagiri and Yurie Kato proved a partnership in harmony even though they live miles apart, Yurie is from Nigata, Asako from Chiba.

“We had very little opportunity to practise together. Now we are really good friends.” Asako Katagiri

Success for Asako Katagiri and Yurie Kato but the overriding feeling is one of participation.

**“I am really excited to play here; I must admit I was nervous before the final.”
Vlatka Dragia**



Runners up spot for (left) Vlatka Dragia and (right) Elisabeth Ilbal (Photo: Warren Rosenberg)

Significantly both Vlatka Dragia and Elisabeth Ilbal played table tennis before contracting Parkinson's and are returning to the sport; not only are they returning they are actively promoting the concept.

“I run Curey Parkinson's, it's a club we organise for people with Parkinson's; no Parkinson's no entry! In addition to table tennis we have boxing , fitness sessions and cycling. We have some 16 table tennis players.” Elisabeth Ilbal

Doubles concluded, attention now turns to the singles events, play concludes in Westchester on Sunday 13th October.

Thorsten Boomhuis kehrt mit WM-Titel aus USA zurück



Medaillengewinner für Deutschland: die erfolgreichen Tischtennisspieler (von links) Harry Wissler, Holger Teppe und Thorsten Boomhuis. Foto: privat

Bei der ersten Weltmeisterschaft für Parkinson-Erkrankte in New York gewann der Nordhorer mit Holger Teppe im Doppel. Im Einzel seiner Klasse sprang für Boomhuis im Westchester Table Tennis Centre die Silbermedaille heraus.

New York Das ist ganz stark: Thorsten Boomhuis kehrt von der ersten Tischtennis-Weltmeisterschaft für Parkinson-Erkrankte in New York mit zwei Medaillen zurück. Der 45 Jahre alte Nordhorer, bei dem die Krankheit vor sechs Jahren diagnostiziert worden ist, gewann im Westchester Table Tennis Centre in Pleasantville mit seinem deutschen Teamkollegen Holger Teppe Gold im Doppel. Zudem waren beide in ihren Einzel-Klassen erfolgreich: Während Boomhuis (Kl. 2) Silber holte, sprang für Teppe (Kl. 1) zum zweiten Mal Gold heraus. Der Medaillensatz der deutschen Parkinson-Tischtennis-Nationalmannschaft war komplett durch Bronze für Harry Wissler (Kl. 1).

„Weltmeister werde ich nicht werden“, hatte Boomhuis vor der Abreise in die USA prophezeit. Nun kehrt der Spieler von Vorwärts Nordhorn doch mit einem Titel von der WM zurück, die vom 11. bis 13. Oktober zum ersten Mal von der Gesundheitsstiftung des Weltverbandes ITTF veranstaltet wurde. Im Doppel trafen Teppe und Boomhuis, der von seinen Nordhorer Vereinskollegen Hilmar Heinrichmeyer und Frank Plangemann begleitet wurde, im Finale auf ein Duo aus den USA; gegen Nevin Kumar und Ilya Rozenblat setzten sie sich mit 11:9, 6:11 und 11:5 durch.

„Ich glaube nicht, dass ich vor einem Finale jemals so ruhig gewesen bin“, wird Boomhuis auf der englischsprachigen Webseite des Turniers zitiert, „Holger war da, ich konnte mit Kontrolle spielen.“ Sein Doppelpartner hatte wohl ebenfalls nicht so einen Erfolg erwartet: „Wir hatten nicht damit gerechnet, das Finale zu erreichen“, sagte Teppe. „Es war heute ziemlich gut“, ordnete er die sportliche Leistung ein, räumte nach dem Triumph aber auch ein: „Wir haben einige Fehler gemacht.“ Er war mit einem guten Gefühl in die entscheidende Partie gegangen: „Wir hatten beide einen guten Fokus“, fand Teppe, „ich war zuversichtlich, dass wir gewinnen können.“ Allerdings zollte er auch ihren Kontrahenten im Finale großen Respekt: „Ich muss jedoch sagen, dass wir starke Gegner hatten.“

Boomhuis, bei dem sich die Nervenerkrankung bislang nur mit geringen Symptomen äußert und der daher mit relativ wenig Medikamenten auskommt, war froh, bei der WM-Premiere dabei zu sein: „Hier zu spielen, ist eine große Motivation“, sagte der Nordhorer, der auf der Internetseite www.pingpongparkinson.de und über die sozialen Medien über sein Anliegen berichtet. Auch wenn alle mit sportlichem Ehrgeiz dabei waren und um WM-Titel gespielt wurde, so herrschte doch eine ganz besondere Atmosphäre, „ein Gefühl der Einheit und Freude, verbunden mit dem Willen, Weltmeister zu werden“, wie es auf der Internetseite des Turniers heißt. „Es ist ein Privileg, hier zu spielen“, bestätigte Teppe, der darauf hofft, dass die WM jedes Jahr ausgetragen wird und nicht nur alle zwei Jahre. Denn: „Zwei Jahre sind zu lang, die Gesundheit eines Menschen kann sich stark verschlechtern.“

Zwei Weltmeistertitel für Deutschland bei Parkinson-WM



Harry Wissler, Holger Teppe und Thorsten Boomhuis freuen sich über ihre WM-Medaillen (©Facebookseite "pingpongparkinson")

15.10.2019 - Tischtennis macht nicht nur Spaß, sondern ist auch noch gut für die Gesundheit. Das wissen die rund 60 Teilnehmer der Parkinson-WM, die am vergangenen Wochenende in den USA stattgefunden hat. Mit am Start waren auch fünf deutsche Spieler, die bei der ersten Auflage dieser speziellen Weltmeisterschaften glänzend abschnitten. Holger Teppe vom TuS 1885 Helsen kürte sich nicht nur zum Einzel-, sondern auch zum

Doppelweltmeister an der Seite von Thorsten Boomhuis.

Bei der Parkinson-WM in Pleasantville, New York ging es nicht nur um Titel und Preise. Mit diesem neuen Turnier wollen die Organisatoren und die ITTF darauf aufmerksam machen, dass Tischtennis selbst auf solch schwere, unheilbare Krankheiten wie Parkinson einen positiven Einfluss haben kann. Das Thema erhielt in den vergangenen Monaten vor allem durch den [kroatischen, selbst an Parkinson erkrankten Musiker Nenad Bach](#) Aufmerksamkeit, dessen Bemühungen nun in der ersten Tischtennis-Parkinson-WM am vergangenen Wochenende gipfelten.

Während das Teilnehmerfeld im Einzel je nach Beeinträchtigungsgrad in drei Wettkampfklassen aufgeteilt wurde, begann das Turnier mit dem Doppelwettbewerb in nur einer Klasse. Hier sicherte sich die deutsche Delegation, die mit Thorsten Boomhuis, Holger Teppe, Andreas Arndt, Harry Wissler und Jens Greve fünf Spieler bei der WM stellte, direkt den ersten Titel. Thorsten Boomhuis und Holger Teppe, die sonst für den SV Vorwärts Nordhorn und TuS 1885 Helsen in der ersten Kreis- bzw. Bezirksklasse spielen, zeigten bis zum Finale eine tadellose Leistung und zogen mit einer weißen Weste, also ohne Satzverlust, ins Endspiel ein. Hier hatten sie mit den US-Amerikanern Navin Kumar/Ilya Rozenblat ein wenig mehr zu tun, siegten aber auch hier am Ende mit 2:1. „Ich glaube nicht, dass ich jemals vor einem Finale so ruhig war“, sagte der neue Doppelweltmeister Boomhuis, der auch hinter der Webseite [pingpongparkinson.de](#) steht, im ITTF-Interview. „Holger war da, ich konnte sehr kontrolliert spielen.“

Und dies war nicht der einzige Erfolg, den die beiden feiern durften. Im Einzel wurden die Doppelpartner voneinander getrennt, weil Boomhuis in der zweiten Wettkampfkategorie und Teppe gemeinsam mit Arndt und Wissler in der dritten, also der Klasse der am meisten beeinträchtigten Spieler, starten sollte. Jens Greve war der einzige Deutsche, der in der ersten Klasse antrat. Alle fünf deutschen Starter qualifizierten sich für das Hauptfeld, das Halbfinale - und damit die Medaillenränge - erreichten neben Boomhuis und Teppe aber nur Harry Wissler in der Wettkampfkategorie drei. Während für den Spieler des TTC Ilbenstadt 1976 im Halbfinale Schluss war, zogen die Doppelweltmeister jeweils ins Endspiel ein. Hier unterlag Boomhuis dem US-Amerikaner Ilya Rozenblat, der im Doppel noch gegen ihn verloren hatte, deutlich mit 0:2. Holger Teppe sicherte sich dagegen ohne Satzverlust seine zweite Goldmedaille gegen den Portugiesen Damasio Caeiro. „Es war ein hartes Match gegen Damasio, er hat sein Spiel während der Partie oft verändert - es war wirklich kompliziert“, erzählte Teppe nach seinem Sieg. Mit zwei Gold-, einer Silber- und einer Bronzemedaille bei der ersten WM-Ausgabe kann das deutsche Team mit sich sehr zufrieden sein.

[Weitere Infos über die Parkinson-WM finden Sie auf der ITTF-Webseite!](#)

(JS)



1st Annual ITTF Parkinson's World Table Tennis Championships

International Table Tennis Federation Holds Its Inaugural Event at the Westchester Table Tennis Center

On the weekend of October 11-13, 2019, the Westchester Table Tennis Center hosted the first ever ITTF Parkinson's World Table Tennis Championship tournament. Over 60 athletes from 20 countries gathered for the three day event to celebrate their abilities and highlight the growing consensus that table tennis has a place as a potential therapy to help delay or at least alleviate the symptoms of this disease.

Championed by a collaboration between two avid table tennis players Will Shortz, owner of the Westchester Table Tennis Center (WTTC) who is also the crossword puzzle editor for The New York Times and puzzle master for National Public Radio, and Nenad Bach, a Croatian-American recording artist, composer, performer, producer and peace activist and a Parkinson's patient, the pair has traveled the world promoting the tournament and recruiting both competitors and sponsors.

ITTF Foundation Director, Leandro Olvech, told MetroSports Magazine that, "It has been a real pleasure to be part of this historic event that showed the powerful tool that sports, and particularly table tennis, is. The ITTF Parkinson's World Table Tennis Championships is part of our program 'TT4Health' where the aim is to promote a healthy lifestyle by playing more table tennis. The feeling and emotions from Pleasantville are something I will never forget, and as Nenad said, they didn't just play

for themselves, they played for the 10 million people around the World with Parkinson Disease who might be laying in their couches."

ITTF President, Thomas Weikert summed up the event by noting that it is "shaking the world. All the participants were so enthusiastic, so ambitious, it was a real pleasure to see. I enjoyed every minute of my visit, and so did all the players."



Above: Participants arriving at the Westchester Table Tennis Center

Facing Page: Nenad Bach (hat) opening the 2019 ITTF Parkinson's World Championships and placing an official credential on ITTF President Thomas Weikert

4 | September-October 2019

ITTF FOUNDATION

WELCOME

ITTF

2019

PING PONG PARKINSON

ITTF PARKINSON'S WORLD TABLE TENNIS CHAMPIONSHIPS

Brazil
 Denmark
 Croatia
 Germany
 Sweden
 Japan
 Singapore
 Switzerland
 Canada
 Puerto Rico
 Portugal
 Colombia
 USA
 India
 The Netherlands
 Ecuador
 Jordan
 England
 Argentina
 Australia



MetroSports Magazine | 5

Since its founding in 2011, the Westchester Table Tennis Center (WTTC) has been a venue for internationally competitive table tennis contested by some of the best athletes in the world including many Olympians. It has also become a valued and treasured community resource hosting youth programs, charitable fundraisers and, most recently, therapeutic activity for individuals diagnosed with Parkinson's Disease. The WTTC has been hosting a weekly Parkinson's night, held every Wednesday at 7:30 p.m. as part of their "Ping Pong Parkinson" campaign. The program is, in part, based on the premise that exercise, and especially ping pong, may be beneficial for Parkinson's patients, "because it exercises so many parts of the body and brain while reinforcing timing, rhythm and balance" as stated by the National Parkinson's Foundation.

The University of California at San Francisco's (UCSF) Parkinson's Disease Research Center has produced an Exercise and Physical Therapy Guide for Patients with Parkinson's Disease. According to the UCSF Center's Guide, the most effective activities are those that "require large, rhyth-

thical movements through a full range of motion." Also cited in the Guide are "exercises that demand attention, repetition, progression of difficulty with spaced practice over time." In general, exercises "challenging the individual to change tempo, activity or direction..." For those who have watched any of the competitions held at the WTTC or are otherwise familiar with the game, that sounds like a pretty accurate description of table tennis.

Writing in the February 2019 issue of the journal, *Frontiers in Neurology*, Drs. Markey Olson, Thurmon Lockhart and Abraham Lieberman summarized research that "has shown that physical exercise therapy can help patients with Parkinson's Disease to adapt to new feedforward strategies to partially counteract their symptoms". More recently, and just weeks before the ITTF Championship, a paper presented at an international conference in Stockholm in September reported that a 10 week program of table tennis training, two times per week for 120 minutes each session, improved Parkinson's patients' performance on the Mini Balance Evaluations System Test, a 14 item test assessing six different balance control systems.





Above: Men's Gold Medalist Hamid Ezzat-Ahmadi prior to his match
 Below: WTTC's Will Shortz (center, standing) watching the competition.



Bach to Bach in the Battle Against Parkinson's

Fighting Parkinson's Bach to Bach

The links between fighting the ravages of Parkinson's Disease and the music of Bach are numerous.

Dr. Eric Roter, a Julliard trained cellist, and a physician practicing at Kaiser Permanente's Cleveland Heights Medical Center, believes in putting his musical talents to work helping to raise funds to fight challenging diseases, including Parkinson's. Getting his musical start as a street musician in NYC before making his solo debut at Lincoln Center, Dr. Roter has put the music of composer Johann Sebastian Bach to use in a program he calls "Bach to Health" through which he has supported the Michael J. Fox Foundation.

In 1995, the Dance for Parkinson's project of the Brooklyn based Mark Morris Dance Group collaborated with world-renowned cellist, Yo Yo Ma, in a performance entitled "Falling Down Stairs" which is set to the music of Johann Sebastian Bach's Third Suite for Unaccompanied Cello. Through the good graces of Morris' Bourree Project, this piece has been made available for use around the world through the Dance for Parkinson's initiative.

Not to be outdone, another world-renowned composer named Bach, Nenad Bach, has now linked his name to the battle against Parkinson's Disease. Although there is no family relationship between these two Bach's, they are united through both their love of music and disdain for disease.



Above: Musician, composer, and Ping Pong Parkinson's founder, Nenad Bach, performing at the event.

8 | September-October 2019



Above: Nenad Bach with Men's Champion Hamid Ezzat-Ahmadi and Women's Champion Margie Alley
Below: Nenad Bach (center) photographing the action with his smart phone.





Above and Below: Men's Doubles Champions, Harry Wissler and Thorsten Boomhuis, competing for team Germany.



10 | September-October 2019



Above and Below: Women's Doubles Champions, Yuri Kato and Asako Katagiri, competing for team Japan.





Damasio Caeiro, Portugal

Returning home to Portugal as the World Championships Silver Medalist, Damasio Caeiro gave his thoughts on the tournament and his time in Pleasantville, NY.

“After all is summed up what remains, and what matters to retain ,is that, as someone said in the opening ceremony of the championship, “we represent 10 million people all over the world who have Parkinson’s.” I mean that in the same way that I had participated in the championship, others in the same circumstances as me, with the same disease, instead of sitting in despair, can do what I did and face their condition with some optimism and the chance for improvement in the future.

Dear Parkies, I’m still in the Pleasantville hour and, as usual, I’m not friends with sleep so I’m addressing to you all, to give news on how this thing of winning a silver medal at the PPP has been affecting my life. This has been frantic. I never thought for a moment that it was going to be like this.

In fact, I can be a bit of a spectacle when I play sometimes, but besides that I prefer to maintain a low profile and I begin to feel that this had already gone a bit too far - there are news about me in the papers, I had been interviewed by national and a local radio yesterday, I will be on national television.

Can you imagine that?

And all that I wanted to do was to play some table tennis with a reasonable level of success . This thing went in a way that I now feel that, besides talking about myself, I have the opportunity to spread this message - every Parkinson’s patient can do a little bit better for themselves, as we did in this ITTF Parkinson’s World Championships.”

Best regards to everyone,
Damasio

12 | September-October 2019



You've Come A Long Way

“You’ve come a long way, baby” was the slogan used in one of the most famous advertising campaigns of the late 1960s, celebrating the strides made in the women’s liberation movement.

It was in early September of 2009 when 56 year old Lynne Tombs, a woman coping as best she could with the symptoms of her Parkinson’s Disease, received some disappointing news from her home town table tennis club. She was asked not to participate on doubles night at the Gloucestershire club out of concern that her spastic movements might cause her to accidentally hit and injure other players.

Just ten years later in Pleasantville, NY, Asako Katagiri and Yurie Kato of Japan, both Parkinson’s patients, claimed revenge by capturing the Women’s Doubles Gold medal, an honor

that would have been denied Lynne Tombs a decade earlier. Also capturing Gold in the Women’s Singles event was Pleasantville native, Margie Alley.

Indeed, as the Women’s Singles Gold Medalist, Margie Alley, told us, “It’s hard to put into words the fulfillment and joy that I experienced from participating in this tournament. I had only been thinking about the table tennis aspect of it however it became clear that the social aspect of interacting with such an inspirational group of fellow athletes took on much more power. I felt proud of being a winner but I felt more honored to be part of a community that came together for the first time to make history. It was memorable in ways that I would have never imagined also I am proud to be the gold medal winner! Hard work and training does pay off!”

Margie Alley



“As layman on matters of medicine, just based on my own experience, I wonder to understand how the practice of Table Tennis (TT) helps me to fight against the symptoms of Parkinson’s Disease (PD). I realize that TT causes me much welfare during and after my workouts. The tremor, the slowness, and the imbalance are reduced and even are not perceived, it sometimes makes me forget the medication.

Analysing the activity of a table tennis player, no matter the technical level practiced, we can notice that it is required a lot of actions when trying to play his best, as for instance, keep the body balanced in positions that vary constantly, have a rapid reaction in blows and counterattacks, have a fine control of movement to direct the ball where he want to or to give spin on it, have a fast reasoning, have a suitable game strategy, have good memory to save the score and strategic, have good muscles memory, have focus on position, direction, rotation, speed and direction of translation of the ball, have muscle strength and flexibility, have aerobic endurance and certainly there are other requirements that were not mentioned here. Everything above, for sure will have its own intensity and quality according to the technical level

of each practitioner.

I realize that most of the skills I need to practice TT are also abilities gradually degraded by PD. This may seem discouraging, but I see this in a positive way, as I am given the opportunity to fight against the disease in a more comprehensive way and as intense as my determination to practice can be. It seems that the brain, in some way, when stimulated, can metabolize what I need, thus reducing the suffering of symptoms. I think the main advantage of TT is to provide great scope and intensity of stimuli that can reduce PD symptoms.

Besides the benefits of physical well-being highlighted here in relation to the practice of TT, as well as all sports the TT also brings the socialization and the improvement of self-esteem. This can greatly help in overcoming depressive conditions that very often accompany the disease.

On the internet, I found an article that talked about the production of dopamine through the conquest of something very desired. They made a scientific study and found that the brain produces dopamine with the



Naomichi Saito, Japan

Above and Right: Naomichi Saito of Japan in his Bronze Medal performance (above) and at the medal ceremony (right). In an interview with Jens Greve, Naomichi San noted that he has suffered with Parkinson's for 31 years and can "still walk and move because of playing table tennis." He described his reason for entering the tournament was, "to give other people with Parkinson's an example of what can be accomplished."

Continued from page 14

conquest, but the same study noticed that the production of dopamine falls as the achievements became routine. To ensure high levels of dopamine the conquest had to be unexpected. The TT allows unexpected achievements at every instant in the dispute of the desired points. Even the defeated in a game can have the satisfaction of winning your own points.

Finally, I feel great satisfaction to play table tennis and in addition, have in return the relief of Parkinson's symptoms. I would like to share with others my experience and be able to improve the quality of life of those who very need."

Roberto Morand





Ilya Rozenblat, USA

I was diagnosed with Parkinson's about seven years ago, and have been playing table tennis since I was seven years old but, upon moving to United States when I was 16, I didn't play for about 12 years.

It is somewhat hard to estimate the effects of the table tennis in my condition, because I was playing prior to getting diagnosed, but I'm pretty certain that if I didn't play my condition would have been a lot worse than it is now. I encourage anyone who has Parkinson's disease to pick up a paddle and start playing.

The most memorable part of the tournament was the camaraderie and sportsmanship of all participants, and ability to build relationships with players who go through this unique life experience that we all share. It was also important to continue to send a message to all Parkinson's patients that physical activity, especially table tennis, can in-

crease their movement and is very beneficial for their health and for their mind.

I first learned about the ITTF Parkinson's World Championships from my doubles partner, Navin Kumar, who I met for the first time in person at the U.S. Open in Orlando last December. He knew that I had Parkinson's as I was the only player who participated in the para event a couple of years ago.

I went to the tournament hoping to talk to the ITTF leadership to share my story about being denied an opportunity to play on the para team at the international level, and to hope that following this tournament, they will be able to create para Class for Parkinson's players. I think I accomplished the first part during the tournament after having many conversations with the ITTF and also providing my responses in the survey following the tournament.



	<u>Gold Medalist</u>	<u>Silver Medalist</u>	<u>Bronze Medalist</u>
Women's Singles	Margie Alley (USA)	Yuri Kato (JPN)	Vlatka Dragoc (CRO)
Men's Singles Class 1	Holger Teppe (GER)	Damasio Caeiro (POR)	Naomichi Saito (JPN)
Men's Singles Class 2	Ilya Rozenblat (USA)	Thursten Boomhies (GER)	Roberto Morand (BRA)
Men's Singles Class 3	E-A Hamid (USA)	Edmur Mesquita (BRA)	Navin Kimar (USA)

WORLD PEACE IN ONE HOUR

<https://worldpeaceinonehour.com/>

MetroSports Magazine | 17

TISCHTENNIS-WELTMEISTERSCHAFTEN

Arndt aus Neumünster hat einen Ohrwurm in Amerika



Brachte tolle Eindrücke von den Parkinson-Weltmeisterschaften in den USA mit: Einfelds Tischtennispieler Andreas Arndt.

NEUMÜNSTER Freundschafts- und Freizeitstrahlend kehrte Andreas Arndt nach Hause zurück. Der Tischtennispieler vom TS Einfeld nahm mehr als einen Koffer voller Eindrücke aus den Vereinigten Staaten (USA) mit. Er war einer von rund 60 Teilnehmern, die in Pleasantville in New York an den ersten Parkinson-Tischtennis-Weltmeisterschaften teilnahmen. Im Einzel reichte es zu Platz 5, im Doppel war im Achtelfinale Endstation.

Der Titelsong „I love ping-pong“, den der selbst an Parkinson erkrankte kroatisch-amerikanische Musiker und Rockstar Nenad Bach als Hymne für die Premiere der Titellämpfe geschrieben hatte, wollte nicht mehr aus Arndts Kopf weichen. „Ich bin abends mit den Klängen im Ohr eingeschlafen“, lachte er. Das Lied wurde in der Veranstaltungshalle, dem Table Tennis Center an der 175 Tompkins Avenue, rauf und runter gespielt. Es diente als Ansporn, denn gerade diese Menschen, die sich dort an den Tischtennisplatten gegenüberstanden, haben sich bestimmt mehrfach „ein

anderes Leben gewünscht“, wie es lyrisch in dem Liedzeilen vorkommt.

Für die Einzel wurden die Akteure je nach Beeinträchtigungsgrad in drei Wettkampfklassen aufgeteilt. „Das war nicht ganz gerecht. Einige waren nicht so schwer erkrankt, wie sie angaben“, berichtete Arndt. Der 51-Jährige wurde in die dritte Klasse der am meisten beeinträchtigten Spieler eingruppiert. Das Turnier begann mit dem Doppelwettbewerb in nur einer Klasse – ohne Beeinträchtigungsgrad. Arndt hatte Pech. Der zugeteilte Partner aus den USA musste aus gesundheitlichen Gründen passen. Weil jedoch in einer anderen Paarung ein Spieler fehlte, überzeugte Trainer Hilmar Heinrichmeyer (SV Vorwärts Nordhorn) den Weltverband ITTF davon, beide Akteure als Team auftreten zu lassen. Arndt spielte an der Seite von Jamie Wurzel (USA) und siegte gegen die schwedische Kombination Johan Eklund/Jan-Erik Svensson mit 11:6 und 11:9. Im Achtelfinale stand die Partie auf des Messers Schneide. Gegen Rafael La-

no und Steven Welling (Kolumbien/USA) gewann das deutsch-amerikanische Doppel den ersten Satz mit 11:7. Nach einem 6:11 musste der dritte Durchgang die Entscheidung bringen. Dort unterlagen Arndt/Wurzel hauchdünn mit 10:12.

Einen Tag später folgten die Einzel. Die 16 Akteure aus sieben Nationen hatten zunächst drei Gruppenspiele zu absolvieren. Mit Siegen über Thomas Lunde (Dänemark/11:9, 11:6) und den bereits bekannten Schweden

Jan-Erik Svensson (11:4, 11:3) ging Arndt ungeschlagen in die Partie um den Gruppensieg gegen Pravin Patil. Der Inder siegte mit 11:5 und 11:8, sodass Arndt als Gruppenzweiter in die K.o.-Runde der besten 16 einzog. Dort traf der TSE-Spieler aus der fünften Mannschaft in der 4. Kreisklasse auf den Japaner Naomichi Saito. „Saito wurde mit dem Rollstuhl an die Platte gefahren, stand dann auf und spielte gegen mich“, wunderte sich Arndt. Der Japaner,

der nach einigen Schlägen sogar der Länge nach umfiel und von Helfern wieder aufgerichtet werden musste, gewann den ersten Satz mit 11:4 und in der Verlängerung des zweiten Satzes mit 15:13. Damit war Arndt Fünfter.

Einen Spitznamen nahm Arndt mit auf den Heimflug. Weil seine deutschen Kollegen ihn nach der Anreise im John F. Kennedy International Airport erst nach mehrstündiger Suche im Terminal 1 ausfindig machten, trug er danach den Spitznamen „T1“.

Insgesamt schnitten die fünf deutschen Spieler glänzend ab. Der ebenfalls schwer beeinträchtigte Holger Teppe (TuS 1885 Helsen) kürte sich nicht nur zum Einzel-, sondern sogar zum Doppelweltmeister an der Seite von Thorsten Boomhuis (SV Vorwärts Nordhorn). Im Anschluss nahm sich das deutsche Quintett vor, mit dieser neuen Turnierform nicht nur auf die Parkinsonkrankheit aufmerksam machen zu wollen. „Wir wollen die Titellämpfe nach Deutschland holen“, ließ Arndt die Katze aus dem Sack. ör

Lohn für Thorsten Boomhuis: Eintrag ins Goldene Buch

Der 45-jährige Nordhorer leidet seit 2013 an der Parkinson-Krankheit. Bei der Tischtennis-Weltmeisterschaft in New York gewann er mit seinem deutschen Teamkollegen Holger Teppe im Doppel die Goldmedaille. Die Ehrung im Rathaus war ein aufregender Moment.



Ein besonderer Moment: Thorsten Boomhuis, Tischtennis-Weltmeister für Parkinson-Erkrankte, trägt sich im Rathaus ein ins Goldene Buch der Stadt Nordhorn. Über die Schulter schauen ihm (von links) Bürgermeister Thomas Berling, Gerhard Snieders (1. Vorsitzender Vorwärts Nordhorn); Maren Boomhuis; Eckard Wassermann (Stadtverbandsvorsitzender des KSB); Gisela Snieders (Geschäftsführerin Vorwärts) Johann Büngeler (2. Vorsitzender Vorwärts), Frank Plangemann; Fabian Veldboer; Holger Duhn (Tischtennis Vorwärts). Foto: Plawer

Der 45-jährige Nordhorner leidet seit 2013 an der Parkinson-Krankheit. Bei der Tischtennis-Weltmeisterschaft in New York gewann er mit seinem deutschen Teamkollegen Holger Teppe im Doppel die Goldmedaille. Die Ehrung im Rathaus war ein aufregender Moment.

Nordhorn Der Tischtennis-Weltmeister für Parkinson-Erkrankte 2019, Thorsten Boomhuis, hat sich gestern in das Goldene Buch der Stadt Nordhorn eingetragen. Sichtlich bewegt nahm der 45-jährige Sportler die Ehrung durch seine Heimatstadt an. „Beim Tischtennis spielen bin ich immer ganz ruhig, aber jetzt bin ich doch ganz schön aufgeregt“, sagte Boomhuis vor der Unterschrift. Der Unternehmensjurist hatte vor einigen Tagen an der Tischtennis-Weltmeisterschaft New York teilgenommen und im Westchester Table Tennis Centre in Pleasantville mit seinem deutschen Teamkollegen Holger Teppe Gold im Doppel gewonnen. Hinzu kam noch eine Silbermedaille in seiner Einzel-Klasse (die GN berichteten).

Thorsten Boomhuis ist seit 2013 an „Parkinson“ erkrankt. Die Krankheit ist ein langsam fortschreitender Verlust von Nervenzellen und bis heute unheilbar. Lediglich die Symptome, wie zum Beispiel das Zittern, lassen sich mit Medikamenten behandeln. Allerdings kommt bei der Therapie auch dem Sport eine wichtige Rolle zu, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen. „Sport ist gesund und Tischtennis kennt jeder“, erklärt Boomhuis. „Beim Tischtennis kommt es auf schnelle Reaktion und die richtige Koordination an“, fügt er hinzu.

Boomhuis erklärt das so: Synapsen, Nervenzellen und auch ganze Hirnareale werden nutzungsabhängig gebraucht. Sie können sich entsprechend anpassen. Tischtennis fördert die Auge-Hand-Koordination, trainiert das Konzentrations- und Reaktionsvermögen, verbessert das Gedächtnis und fördert die Beweglichkeit. Dabei kann das Training dem Stand der Erkrankung angepasst werden. „Ich musste von der rechten auf die linke Hand umtrainieren, weil ich rechts zwar noch mit der Rückhand aufschlagen, aber dann mit der Vorhand nicht mehr weiterspielen konnte“, sagt er.

Weite Reise für den Titel

Thorsten Boomhuis ist schon lange ein begeisterter Tischtennispieler und hat für seinen Verein Vorwärts Nordhorn an zahlreichen Turnieren erfolgreich teilgenommen. „Als ich dann das erste Mal von dieser Weltmeisterschaft gehört habe, wollte ich mich nicht melden, denn das war ja auch ziemlich teuer, nach New York zu reisen“, erzählt er bei der kleinen Feier im Büro von Bürgermeister Thomas Berling. Aber der Gedanke ließ ihn nicht mehr los und irgendwann war es dann soweit. „Aber an einen Weltmeistertitel habe ich nie gedacht“, sagt er bescheiden.

Mit ihm waren seine Nordhorner Vereinskollegen Hilmar Heinrichmeyer und Frank Plangemann nach New York gefahren. „Das war nur als Team machbar“, berichtet Boomhuis. „Wir hatten den Kopf frei zum Spielen.“

Der Gewinn des WM-Titels ist für Boomhuis die eine Seite der Medaille. Er hat sich vorgenommen, Tischtennis als erfolgreiche Therapie weiter bekannt zu machen. Thorsten Boomhuis hat 2017 die Initiative „Ping Pong Parkinson“ gestartet und nach Deutschland geholt. Sie soll betroffenen Menschen durch das Tischtennis helfen und das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen. Die Weltmeisterschaft wurde in Zusammenarbeit mit dieser Initiative durchgeführt. „Ich habe jetzt eine eigene Internetseite ‚www.pingpongparkinson.de‘ angelegt, die nicht nur über die Krankheit, sondern vor allem über das Tischtennis informiert.“ Boomhuis will aber auch andere Vereine von der Idee zu begeistern. „Da hilft so ein Weltmeistertitel natürlich sehr“, meint er.

Wenn es nach Boomhuis ginge, fände die nächste Weltmeisterschaft im Tischtennis spielen für an Parkinson erkrankte Menschen sogar in Nordhorn statt. „Die Möglichkeiten dafür hätten wir ohne Weiteres, und die Bewerbung habe ich schon eingereicht“, sagt er. Allerdings haben sich auch andere internationale Großstädte, darunter auch Berlin, beworben. Auf jeden Fall kann er sich der Unterstützung durch die Stadt und seines Vereins sicher sein, wie Bürgermeister Thomas Berling und Vereinsvorsitzender Gerhard Snieders versichern.

Dieser Wetterauer holte Bronze bei der Parkinson-WM - jetzt will er anderen Patienten helfen



von Erik Scharf ▼

Harry Wissler hat bei einer Tischtennis-Weltmeisterschaft in New York die Bronzemedaille gewonnen. Das beeindruckende an dieser Leistung ist aber weniger sportlicher Natur.

Die Diagnose kam aus dem Nichts - wie so oft beim Parkinson. "Ich habe gemerkt, dass etwas nicht stimmt", erzählt Harry Wissler. Das war im Januar 2012. Zunächst war der Verdacht, er habe durch seine Arbeit am Computer einen Mausarm. Doch wirklich erklären, woher die Verspannungen beim Ilbenstädter kamen, konnte niemand. Erst der Hausarzt, der mit Wissler zusammen Tischtennis beim TTC Ilbenstadt spielt, hatte einen anderen Verdacht. "Am Gangbild hat er erkannt, dass ich Parkinson habe. Die Tests haben das bestätigt. Dann hatte ich das Los zur Frühverlosung", sagt der 52-Jährige und lächelt. Er mag Sarkasmus, das wird er an diesem Abend auf seinem heimischen Sofa immer wieder beweisen.



Der Sport hat dem Ilbenstädter Harry Wissler beim Umgang mit der unheilbaren Nervenkrankheit Parkinson geholfen. Nun will er anderen Patienten helfen. © Nici Merz

Von jetzt auf gleich änderte sich das Leben für ihn, seine Frau Marion und Tochter Jessica, zum Zeitpunkt des Ausbruchs zehn Jahre alt. "Ich bin erstmal in ein tiefes Loch gefallen. Ich habe versucht, die Krankheit zu verdrängen, aber das gelingt nicht. Dank meiner Familie bin ich wieder auf die Beine gestellt worden", sagt Wissler und klopft seiner Frau, die ebenfalls auf dem Ecksofa sitzt, liebevoll auf den Oberschenkel. Während ihr Mann offen und humorvoll über seine Krankheit redet, hält sie sich zurück. Zwischen den Zeilen wird immer wieder deutlich, welchen kraftvollen Spagat sie in all den Jahren geleistet hat. Als Unterstützerin, als Antreiberin, aber auch als Ehefrau, die um die unheilbare Krankheit ihres Mannes weiß. Familie Wissler ist eine starke Einheit und sie haben eine gemeinsame Leidenschaft: Tischtennis.

Vor dem Ausbruch der Krankheit ging Harry Wissler zum Judo, war Windsurfen, Rudern, Ski- und Radfahren. "Adrenalin-Junkie würde ich jetzt nicht sagen", setzt Wissler an, doch seine Frau wirft ein: "Ich schon." Als Jugendlicher spielte Wissler bereits Tischtennis, hörte aber seinen Knien zuliebe auf, ehe er kurz vor der Diagnose wieder anfang "als Alltags-Ausgleich", wie Wissler sagt. Doch damit war dann wieder Schluss. "Eigentlich genau falsch", sagt Wissler rückblickend.

Drei Jahre vergingen, bis er begriff, dass er den Schläger in der Hand brauchte. Den Auslöser gab die Tochter, die beim TuS Nordenstadt in der Damen-Hessenliga spielt. "Durch sie bin ich wieder in die Szene reingerutscht", erzählt Wissler. Einerseits kam er so wieder unter Leute, andererseits merkte er, wie der Sport ihm mit der Krankheit half: "Die Reflex-Bewegungen werden über das Rückenmark gesteuert. Beim Tischtennis kann man wunderbar trainieren, dass die bewussten Bewegungen, die durch Parkinson gestört werden, ins Reflexzentrum rutschen. Das verbessert die Motorik. Studien haben belegt, dass es den Verlauf der Krankheit hinauszögert", erklärt Wissler. Außerdem, sagt seine Frau: "Wenn er am Tag drei Stunden Tischtennis spielt, braucht er am nächsten Tag weniger Medikamente, ist mobiler und entspannter."

Der Parkinson äußert sich bei Wissler vor allem, wenn er spricht. "Zittern kommt bei mir nicht vor", sagt er, und streckt zum Beweis seine Arme parallel aus. Auch die Standwaage ist für ihn kein Problem, wie er demonstriert. "Was hin und wieder vorkommt, wenn ich aus dem Medikamenten-Fenster laufe, ist Muskelversteifung. Da kann es schon mal sein, dass mich meine Familie unter dem Tisch findet, weil ich vom Stuhl gefallen bin und nicht mehr aufstehen kann", sagt Wissler und lacht. Sein offener Umgang mit der Krankheit führte ihn auch zur Parkinson-Weltmeisterschaft. Auf einem Tischtennis-Portal im Internet stößt Wissler auf die Ausschreibung. Er setzte sich mit Thorsten Boomhuis aus Nordhorn in Verbindung, quasi der Pionier des Tischtennis für Menschen, die an Parkinson erkrankt sind. "Wir haben uns getroffen, danach war für mich klar, dass ich zu dieser Weltmeisterschaft muss", sagt Wissler.

Hinter diesem Wunsch steckte letztlich eine Menge Planung. Durch die Zeitverschiebung musste Wissler eine Woche vor Turnierbeginn anreisen, um die Medikamenteneinnahme anzupassen. Die Kosten für die Reise bezahlte Familie Wissler aus eigener Tasche. Weder vom Deutschen Tischtennis-Bund noch vom Deutschen und Hessischen Behindertensportverband gab es Unterstützung: Begründung: Nicht zuständig.

Die Enttäuschung darüber ist beim Ehepaar Wissler, die beide in der 3. Kreisklasse für den TTC Ilbenstadt III spielen, nach wie vor groß. Einzig ein Nationaltrikot stellte der DTTB. "Eins für drei Turniertage. Gut, dass es in US-Hotels frei zugängliche Waschmaschinen gibt", sagt Marion Wissler. Immerhin würde der Präsident des Internationalen Tischtennisverbands, Thomas Weikert, der als Ausrichter die erste Auflage der Parkinson-WM vor Ort begleitete, voll hinter dem Projekt stehen, sagen die Wisslers. "Als er mich im Hotel mit dem Nationaltrikot sah, kam er auch direkt auf mich zu und hat mich begrüßt - obwohl wir uns nicht kannten", erzählt der 52-Jährige.

Noch beeindruckter war Wissler, Lieblingsschlag ist der Vorhand-Topspin cross, von den Szenen beim Turnier selbst: "Zu sehen, dass Menschen die Krankheit durch ihren Willen soweit in die Schranken weisen können, dass man sich beim Tischtennis vernünftig bewegen kann, war Wahnsinn", sagt Wissler. Besonders der Japaner Naomichi Saito berührte ihn emotional stark. "Er wurde vor jedem Spiel mit dem Rollstuhl an den Tisch gefahren, stellte sich an den Tisch und hat alle Energie in einen Schlag gesetzt. Das war faszinierend." Gegen eben diesen Japaner verlor Wissler in der Vorrunde. Vor dem Viertelfinale in seiner Schadensklasse sei er extrem aufgeregt gewesen, schließlich winkte mit dem Halbfinaleinzug die Bronzemedaille inklusive. Mit 16:14 und 11:7 setzte sich Wissler gegen den Inder Pravin Patil durch und hatte somit die Medaille sicher. "Ich habe nicht damit gerechnet. Das war ein sehr erhebender Moment", sagt Wissler. Im Halbfinale unterlag er dann dem Portugiesen Damasio Caeiro 7:11, 8:11.

Der Alltag hat Familie Wissler längst wieder eingeholt. Der studierte Elektrotechniker und Informatiker arbeite wieder als Abteilungsleiter einer Softwareentwicklungsfirma, "allerdings nur noch drei Tage die Woche, den Spaß gönne ich mir. Als Entwickler kann ich das auch noch länger tun. Wenn ich Dachdecker oder Bombenentschärfer wäre, wäre das ein bisschen blöd", sagt Wissler. Diesmal kann seine Frau nicht anders, als die Augen zu verdrehen. Dann lachen beide.

16.01.2020, Gießener Allgemeine

Gießener Allgemeine

TISCHTENNIS

Wie der Sport Harry Wißler im Umgang mit Parkinson hilft

 von Redaktion ▾

Harry Wißler holt bei einer Tischtennis-Weltmeisterschaft in New York Bronze. Es ist eine besondere WM. Der Niddataler lebt seit 2012 mit Parkinson. Er erzählt, wie der Sport ihm hilft.

Die Diagnose kam aus dem Nichts - wie so oft bei Parkinson. "Ich habe gemerkt, dass etwas nicht stimmt", erzählt Harry Wißler. Das war im Januar 2012. Zunächst hatte man den Verdacht, der Wetterauer habe durch seine Arbeit am Computer einen sogenannten Mausarm bekommen. Doch wirklich erklären, woher die Verspannungen kamen, konnte niemand.



Die Bewegungen beim Tischtennis helfen Harry Wißler im Umgang mit Parkinson und verbessern sein Wohlbefinden.
FOTO: NICI MERZ © Red

Erst der Hausarzt, der mit Wißler zusammen Tischtennis beim TTC Ilbenstadt spielt, hatte einen anderen Verdacht. "Am Gangbild hat er erkannt, dass ich Parkinson habe. Die Tests haben das bestätigt", sagt der 52-Jährige, der mit dieser bedrohlichen Diagnose oft auch sarkastisch umgeht. Das wird er an diesem Abend auf dem heimischen Sofa in Niddatal immer wieder beweisen.

Von jetzt auf gleich änderte sich das Leben für ihn, seine Frau Marion und Tochter Jessica, die zum Zeitpunkt des Ausbruchs zehn Jahre alt war. "Ich bin erstmal in ein tiefes Loch gefallen. Ich habe versucht, die Krankheit zu verdrängen, aber das gelingt nicht. Dank meiner Familie bin ich wieder auf die Beine gekommen", sagt Wißler und klopft seiner Frau, die ebenfalls auf dem Ecksofa sitzt, liebevoll auf den Oberschenkel. Während ihr Mann offen und humorvoll über seine Krankheit redet, hält sie sich zurück. Zwischen den Zeilen wird immer wieder deutlich, welchen kraftvollen Spagat sie in all den Jahren geleistet hat. Als Unterstützerin, als Antreiberin, aber auch als Ehefrau, die um die unheilbare Krankheit ihres Mannes weiß. Familie Wißler ist eine Einheit - mit Tischtennis als gemeinsamer Leidenschaft.

Vor dem Ausbruch der Krankheit ging Harry Wißler zum Judo, war Windsurfen, Rudern, Ski- und Radfahren. "Adrenalin-Junkie würde ich jetzt nicht sagen", setzt Wißler an, doch seine Frau wirft ein: "Ich schon." Als Jugendlicher spielte Wißler bereits Tischtennis, hörte aber seinen Knien zuliebe auf, ehe er kurz vor der Parkinson-Diagnose wieder anfang, "als Alltagsausgleich". Doch damit war dann wieder Schluss. "Eigentlich genau falsch", sagt Wißler rückblickend. Drei Jahre vergingen, bis er begriff, dass er den Schläger in der Hand brauchte. Den Auslöser gab die Tochter, die beim TuS Nordenstadt in der Hessenliga spielt. "Durch sie bin ich wieder in die Szene reingerutscht", erzählt Wißler. Einerseits kam er so wieder unter Leute, andererseits merkte er, wie der Sport half: "Die Reflex-Bewegungen werden über das Rückenmark gesteuert. Beim Tischtennis kann man wunderbar trainieren, dass die bewussten Bewegungen, die durch Parkinson gestört werden, ins Reflexzentrum rutschen. Das verbessert die Motorik. Studien haben belegt, dass es den Verlauf der Krankheit hinauszögert", erklärt Wißler.

Außerdem sagt seine Frau: "Wenn er am Tag drei Stunden Tischtennis spielt, braucht er am nächsten Tag weniger Medikamente, ist mobiler und entspannter." Auch deswegen hat sich Wißler auf die Fahnen geschrieben, das Projekt "Ping Pong Parkinson" bekannt zu machen (siehe Info-Kasten).

Der Parkinson äußert sich bei Wißler vor allem, wenn er spricht. "Zittern kommt bei mir nicht vor", sagt er und streckt zum Beweis seine Arme aus. Auch die Standwaage ist für ihn kein Problem, wie er demonstriert. "Was hin und wieder vorkommt, wenn ich aus dem Medikamentenfenster laufe, ist Muskelversteifung. Da kann es schon mal sein, dass mich meine Familie unter dem Tisch findet, weil ich vom Stuhl gefallen bin und nicht mehr aufstehen kann", sagt Wißler und lacht.

Sein offener Umgang mit der Krankheit führte ihn auch zur Parkinson-WM im Oktober 2019. Im Internet stieß Wißler auf die Ausschreibung. Er setzte sich mit Thorsten Boomhuis aus Nordhorn in Verbindung, quasi der Pionier des Tischtennis für Menschen, die an Parkinson erkrankt sind. "Wir haben uns getroffen, danach war für mich klar, dass ich zu dieser WM muss", sagt Wißler. Durch die Zeitverschiebung musste er eine Woche vor Turnierbeginn anreisen, um die Medikamenteneinnahme anzupassen. Die Kosten für die Reise zahlte die Familie aus eigener Tasche. Weder vom Deutschen Tischtennis-Bund noch vom Behindertensportverband gab es Unterstützung.

Die Enttäuschung darüber ist beim Ehepaar Wißler - beide in der 3. Kreisklasse für den TTC Ilbenstadt III aktiv - nach wie vor groß. Einzig ein Nationaltrikot stellte der DTTB. "Eins für drei Turniertage. Gut, dass es in US-Hotels frei zugängliche Waschmaschinen gibt", sagt Marion Wißler. Immerhin stehe der Präsident des Internationalen Tischtennisverbands, Thomas Weikert, der als Ausrichter die erste Auflage der Parkinson-WM vor Ort begleitete, voll hinter dem Projekt. "Als er mich im Hotel mit dem Nationaltrikot sah, hat er mich direkt begrüßt - obwohl wir uns nicht kannten", erzählt der 52-Jährige.

Noch beeindruckter war Wißler, dessen Lieblingsschlag der Vorhand-Topspin cross ist, von den Szenen beim Turnier selbst: "Zu sehen, dass Menschen die Krankheit durch ihren Willen soweit in die Schranken weisen können, dass man sich beim Tischtennis vernünftig bewegen kann, war Wahnsinn", sagt Wißler. Besonders der Japaner Naomichi Saito berührte ihn stark. "Er wurde vor jedem Spiel mit dem Rollstuhl an den Tisch gefahren, stellte sich hin und hat alle Energie in einen Schlag gesetzt. Das war faszinierend." Gegen diesen Japaner verlor Wißler in der Vorrunde. Vor dem Viertelfinale in seiner Schadensklasse sei er extrem aufgeregt gewesen, schließlich winkte mit dem Halbfinaleinzug die Bronzemedaille. Mit 16:14 und 11:7 setzte sich Wißler gegen den Inder Pravin Patil durch und hatte somit die Medaille sicher. "Ich habe nicht damit gerechnet. Das war ein sehr erhebender Moment." Im Halbfinale unterlag er dem Portugiesen Damasio Caeiro 7:11, 8:11.

Der Alltag hat Familie Wißler längst wieder eingeholt. Der studierte Elektrotechniker und Informatiker arbeitet wieder als Abteilungsleiter einer Softwareentwicklungsfirma. "Allerdings nur noch drei Tage die Woche, den Spaß gönne ich mir. Als Entwickler kann ich das auch noch länger tun. Wenn ich Dachdecker oder Bombenentschärfer wäre, wäre es ein bisschen blöd", sagt Wißler. Diesmal kann seine Frau nicht anders, als die Augen zu verdrehen. Dann lachen beide.



PingPongParkinson

- was steckt dahinter?

PingPongParkinson, was sich für einige lustig anhört, ist für die von Parkinson betroffenen Menschen immer öfter ein wichtiger Teil ihrer physikalischen Therapie.

Der kroatisch-amerikanische Rockstar Nenad Bach gab im letzten Jahr den Anlass. Er beobachtete bei sich, dass das regelmäßige Spielen von Tischtennis zu einer signifikanten Verbesserung seiner Parkinson-Symptome führte und gründete PingPongParkinson in den USA. In Deutschland haben Harry Wißler und Thorsten Boomhuis diese Idee aufgegriffen.

Bei Boomhuis, seit jeher Tischtennispieler, wunderten sich die behandelnden Neurologen bereits länger über seine gute Verfassung, obwohl er sich ansonsten um seinen im Jahr 2013 diagnostizierten Parkinson nicht weiter kümmerte. Wißler hatte nach der Diagnose Parkinson 2012 mit dem Tischtennis zunächst aufgehört, diese Entscheidung wegen einer Verschlechterung der Symptomatik jedoch bald bereut.

Gemeinsam mit anderen, Betroffenen wie Nicht-Betroffenen, haben

Harry Wißler und Thorsten Boomhuis haben es sich zur Aufgabe gemacht, das Spielen von Tischtennis als Teil der Therapie bei der Parkinson-Erkrankung bekannt zu machen und den Betroffenen Angebote zum Spielen von Tischtennis in ihrer Nähe zu bieten.

Denn Tischtennis spielen hilft bei Parkinson und das nicht nur körperlich! Die fortschreitende Verschlechterung der Symptome der Parkinson-Krankheit kann durch das Spielen von Tischtennis verlangsamt werden. Teilnehmer berichten sogar, dass sich nach einer Tischtennis-Einheit die nachfolgend erforderliche Medikamentendosis reduziert. Zudem bringt Tischtennis die Betroffenen von den Sofas, und der häufigen Isolation, weg, hinein in die Sporthallen und unter die Menschen.

Das Konzept von PingPongParkinson beruht darauf, dass Tischtennis für jedermann mit Parkinson, völlig unabhängig von den persön-

lichen Eignungen, also vom Anfänger bis zum Weltmeister, angeboten wird. Dieses erfolgt mittlerweile in 20 deutschlandweit vertretenen Stützpunkten. Die Tendenz ist steigend, weil die Teilnehmer merken, das Tischtennis ihnen hilft!

Um das Konzept weiter zu fördern, richtet der jüngst gegründete PingPongParkinson Deutschland e. V. auch Tischtennisturniere für Parkinsonkranke mit Teilnehmern aus aller Welt aus.

Dort spielen die Teilnehmer Tischtennis für sich, aber auch für die bis zu zehn Millionen Parkinsonkranke weltweit, die nicht teilnehmen können! ■

**Geschrieben von
Luke Schröder**



Lesen Sie mehr auf
pingpongparkinson.de

Der Kampf geht weiter

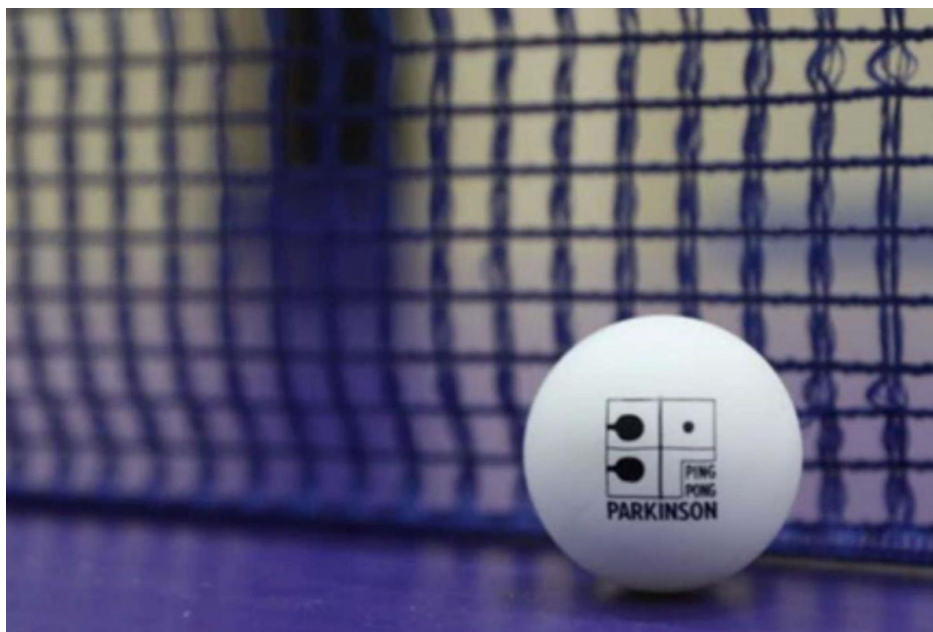


von Erik Scharf ▼

Die Zwangspause durch das Coronavirus hat die Trainingsgruppe von Harry Wißler aus Ilbenstadt doppelt hart getroffen. Sie konnten ihrer Leidenschaft nicht nachgehen, dazu fehlte ein Mittel, um den Auswüchsen von Parkinson entgegenzuwirken. Nach schwierigen Wochen geht nun die Arbeit wieder richtig los.

Die Herausforderung ist groß, das ist in Krisenzeiten normal. Die einen trifft es härter, die anderen bleiben von vielen Sorgen und Nöten verschont. Der Breitensport, der langsam wieder seinen Betrieb aufnimmt, bringt hier und da dringend benötigte Gesellschaft zurück. Und in manchen sehr wenigen Fällen kommt hinzu, dass wieder ein Mittel verfügbar wird, um den Verlauf einer unheilbaren Krankheit einzudämmen.

Dass Tischtennis an Parkinson erkrankten Menschen dabei hilft, Motorik und Koordination zu trainieren ist auch wissenschaftlich belegt - und Harry Wißler aus Ilbenstadt ist das beste Praxis-Beispiel. 2012 wurde bei ihm Parkinson diagnostiziert. Der passionierte Tischtennis-Spieler brauchte eine Weile, bis er für sich erkannte, dass seine Leidenschaft ihm dabei helfen kann, mit der unheilbaren Nervenkrankheit umzugehen.



"Die Reflex-Bewegungen werden über das Rückenmark gesteuert. Beim Tischtennis kann man wunderbar trainieren, dass die bewussten Bewegungen, die durch Parkinson gestört werden, ins Reflexzentrum rutschen. Das verbessert die Motorik", erklärt Wißler.

Im vergangenen Jahr hat der 53-Jährige bei der Parkinson-WM in New York die Bronzemedaille geholt und wurde zum 2. Vorsitzenden des Vereins "PingPongParkinson Deutschland" gewählt. In dieser Funktion hatte er die ersten offenen deutschen Parkinson-Meisterschaften mitorganisiert, die im April in Nordhorn ausgetragen werden sollten. "Dann kam Corona und hat uns zurückgeworfen", sagt der Ilbenstädter. Nun, da in Hessen wieder Sport unter Auflagen getrieben werden darf, "sind wir dabei, einiges wieder nach vorne zu schieben", sagt Wißler.

Seine Liste ist umfangreich. Am Standort in Bad Homburg, den Wißler koordiniert, muss ein Hygiene-Konzepte umgesetzt werden, damit baldmöglichst wieder gespielt werden kann. "Für die, die an Parkinson leiden, ist es immens wichtig, wieder unter Menschen zu kommen.", sagt Wißler. "Wir wollen die Menschen animieren, wieder in die Halle zu kommen und aus ihrer Isolation herausholen." Bis alle Richtlinien umgesetzt sind, dürfte es aber "noch zwei, drei Wochen dauern", sagt der Vereinsspieler beim TTC Ilbenstadt.

Sponsoren bleiben treu

Als Trostpflaster hat man, wie in den letzten Wochen an vielen Stellen praktiziert, ein "Stay-At-Home"-Video produziert und Parkinson-Patienten auf der Homepage Anregungen gegeben, wie sie in den eigenen vier Wänden einige Bälle schlagen können.-

Dann ist da natürlich noch die DM, die nun Ende des Jahres stattfinden soll. "Unsere Sponsoren sind uns treu geblieben, das freut uns sehr", sagt der Ilbenstädter. Auch Jörg Roßkopf, Ex-Weltklasespieler und Trainer der Herren-Nationalmannschaft, hat seine Zusage als Schirmherr der Veranstaltung aufrecht gehalten. "Wir werden sowohl am Tischtennisstützpunkt in Düsseldorf als auch bei hessischen Vereinen einige Promo-Termine absolvieren, um auf "PingPongParkinson" aufmerksam zu machen", sagt Wißler.

Dass alles leisten der Ilbenstädter und seine Mitstreiter in Eigenregie. Auch, weil noch immer nicht geklärt ist, ob der Verein unter das Dach des Hessischen Behinderten- und Rehabilitationsverbands (HBRS) fällt, also Leistungssport ist, oder Gesundheitssport. Dass mit Udo Winkler der "Fachwart Para-Tischtennis" am Stützpunkt Homberg-Büßfeld die Koordination der Parkinson-Gruppe übernommen hat, ist zumindest ein "tolles Signal", wie Wißler findet.

Ganz nebenbei kümmert sich der studierte Informatiker und Abteilungsleiter IT als "Webmaster" auch um die Internetauftritte von "PingPongParkinson". Neustes Zuckerstück: Eine interaktive Landkarte, die mit einem Klick alle Informationen zu den mittlerweile über 20 deutschen Stützpunkten anzeigt. Neben Deutschland gibt es in Europa übrigens auch in Kroatien, Slowenien, Dänemark, Schweden und Großbritannien "PingPongParkinson"-Vertretungen. Es ist eine Initiative, die immer mehr Menschen hilft. Weltweit, in Deutschland und in der Wetterau. Dabei ist Wißler eine Sache besonders wichtig: "Das Angebot ist für Jedermann, es braucht keine Vorkenntnisse im Tischtennis." Das eigentliche Duell wird nämlich nicht am Tischtennistisch ausgetragen - aber er ist ein nützliches Mittel zum Zweck. FOTOS: PM/NICI MERZ

Die Initiative Ping Pong Parkinson entwickelt sich weiter

Die Initiative Ping Pong Parkinson bietet Tischtennis als Therapieform für Parkinsonerkrankte. Etwa 90 Betroffene spielen in Deutschland Tischtennis und es werden immer mehr. Der Nordhorer Thorsten Boomhuis ist führender Kopf der Initiative.



Der führende Kopf bei Ping Pong Parkinson Deutschland ist der Nordhorer Thorsten Boomhuis. Foto: J. Lüken



Von Martin Lüken

Nordhorn Die Entwicklung geht weiter, auch in den schwierigen Zeiten der Coronapandemie: Die Initiative Ping Pong Parkinson Deutschland ist im Aufwind, legt ständig zu. Zwar kann derzeit kaum irgendwo gespielt werden, trotzdem interessieren sich immer mehr Leute für Tischtennis als Therapieform bei Parkinson (die GN berichteten). In Deutschland gibt es derzeit etwa 90 Personen, die an Parkinson erkrankt sind und die Tischtennis spielen. „Etwa 70 davon haben zuvor nicht Tischtennis gespielt“, berichtet Thorsten Boomhuis und fügt mit Blick auf die Entwicklung noch hinzu: „Diese Zahlen sind schon Wahnsinn!“

Thorsten Boomhuis holt in New York zwei Medaillen

Der Nordhorner Boomhuis ist ein führender Kopf der Initiative in Deutschland – und gleichzeitig Aktiver. Von der ersten Tischtennis-Weltmeisterschaft für Parkinson-Erkrankte in New York kehrte er im vergangenen Jahr mit zwei Medaillen zurück. Der Vorwärts-Spieler gewann mit seinem deutschen Teamkollegen Holger Teppe Gold im Doppel und holte sich in seiner Einzel-Klasse Silber. Ein nächster Höhepunkt wären am 18./19. April die German Open in Nordhorn gewesen, die aber wie so viele andere Sportveranstaltungen wegen der Coronapandemie ins Wasser fielen. „Es hatten sich bereits 50 Aktive angemeldet, außerdem hatte sich ein überregionales mediales Interesse abgezeichnet“, berichtet Boomhuis. Als Schirmherr der Veranstaltung hätte Bundestrainer Jörg Roßkopf fungiert, der prominenter Unterstützer der Initiative Ping Pong Parkinson ist. Den ehemaligen Weltklassespieler hat der Nordhorner bereits persönlich getroffen. „Er ist ein total unkomplizierter Typ“, berichtet Boomhuis.



Prominenter Unterstützer: Bundestrainer Jörg Roßkopf steht hinter Ping Pong Parkinson. Foto: dpa

Therapieform und Selbsthilfegruppe

Seit Anfang Februar gibt es den Verein Ping Pong Parkinson Deutschland, dem bereits 60 Mitglieder angehören. Boomhuis und seine Mitstreiter wollen nicht nur Tischtennis als Therapieform bei Parkinson etablieren, „wir sind auch eine Selbsthilfegruppe“, sagt er. Um ihr Anliegen weiter voranzubringen, wollen die Verantwortlichen Kontakte zur Wissenschaft und auch zur Medizin knüpfen. Deshalb haben sie sich zum Beispiel für einen Vortrag bei einem Neurologen-Kongress im Dezember in Düsseldorf beworben. Die Arbeit trägt immer mehr Früchte. Fast täglich melden sich Personen bei Boomhuis, die Interesse an dem Thema haben. Den größten Stützpunkt gibt es bei Borussia Düsseldorf, wo immerhin 25 Aktive organisiert sind.

Sobald wieder gespielt werden darf, würde es Thorsten Boomhuis begrüßen, wenn Parkinson-Erkrankte zwei Mal pro Woche 90 Minuten trainieren, um der Krankheit entgegenzuwirken und wichtige soziale Kontakte zu pflegen. Ein weiteres Ziel wäre es, beim Deutschen Tischtennis-Bund (DTTB) Trainer in Sachen Parkinson zu schulen, damit diese die Aktiven qualifiziert betreuen können. Und das nächste sportliche Highlight steht auch schon im Kalender: Ende April 2021 soll in Berlin die nächste Weltmeisterschaft für Parkinson-Erkrankte ausgetragen werden.

Ping Pong gegen Parkinson!?

Thorsten Boomhuis vom SV Vorwärts Nordhorn hat den Verein „PingPongParkinson Deutschland“ gegründet. Gemeinsam mit dem Tischtennis-Verband Niedersachsen (TTVN) und dem Deutschen Tischtennis-Bund (DTTB) will er Tischtennis als Therapie für Parkinson-Erkrankte bekannt machen.



Thorsten Boomhuis (links) im Einzelfinale der Tischtennis-Weltmeisterschaft für Parkinson-Patienten gegen Ilya Rozenblat aus den USA. Foto: Hilmar Heinrichmeyer



„Wir versuchen möglichst viele an Parkinson erkrankte Menschen für das Tischtennis zu begeistern, denn es hilft!“, sagt Thorsten Boomhuis voller Überzeugung. Seit frühester Kindheit spielt der 46-Jährige Tischtennis beim SV Vorwärts Nordhorn. Im Alter von 37 Jahren wurde bei ihm die Krankheit Morbus Parkinson diagnostiziert. Bemerkbar machte sie sich durch ein Zittern seiner Schlaghand. Seitdem beschäftigt sich Thorsten Boomhuis zwangsläufig mit der Wirkung von Tischtennis auf die Parkinsonerkrankung und sam-

melte schnell positive Erfahrungen. Als ein „Zeichen, den begonnenen Weg der Aufklärung und Motivation fortzusetzen“, sieht er rückblickend die erste Tischtennis-Weltmeisterschaft für Parkinson-Patienten in New York im Oktober 2019. „Ich hatte schon bei einem vorherigen Turnier die Erfahrung gemacht, dass die Atmosphäre bei diesen Turnieren etwas ganz Besonderes ist. New York war noch eindrucksvoller. Die Menschen begegneten sich mit einem gegenseitigen Respekt und einer Herzlichkeit, die wohl ihresgleichen sucht“, so Boomhuis, der in seiner Klasse Vizeweltmeister im Einzel wurde und sich den Weltmeistertitel im Doppel sicherte. Der Austragungsort der ersten Weltmeisterschaft ist kein Zufall. Die USA gilt als Geburtsland der Initiative PingPongParkinson. Am 1. März 2017 wurde die gleichnamige Organisation mit dem Ziel gegründet, die fortschreitende Verschlechterung der Symptome der Parkinson-Krankheit bei Betroffenen durch das Spielen von Tischtennis als

physikalische Therapie zu verlangsamen. Das Modell basiert auf der sogenannten neuronalen Plastizität, der Eigenart von Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzen Hirnarealen, sich zwecks Optimierung laufender Prozesse nutzungsabhängig in ihrer Anatomie und Funktion zu verändern.

Studie aus Japan

Bestätigung bekommt die Initiative durch eine Studie der Universität Fukuoka in Japan, die im Rahmen der 72. Jahrestagung der American Academy of Neurology vom 25. April bis 1. Mai 2020 in Toronto vorgestellt wurde. An der Studie nahmen zwölf Personen im Durchschnittsalter von 73 Jahren mit leichter bis mittelschwerer Parkinson-Krankheit teil. Bereits nach drei Monaten, in denen die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer einmal pro Woche Tischtennis spielten, stellten sich



Auf seine Initiative geht die Tischtennis-Parkinson-WM zurück: Nenad Bach (Bildmitte), amerikanischer Musiker mit kroatischen Wurzeln. Foto: Hilmar Heinrichmeyer



Die Stützpunktvereine der Initiative PingPongParkinson Deutschland. Grafik: PPP Deutschland

Parkinson in Niedersachsen und damit auch für Deutschland setzten Thorsten Boomhuis und seine Mitstreiter im Februar 2020 mit der Gründung des Vereins „PingPongParkinson Deutschland“. Aktuell zählt der Verein knapp 60 Mitglieder. Dazu zählen auch die Ehrenmitglieder Jörg Roßkopf, Tischtennis Bundestrainer und ehemaliger Weltmeister, sowie Nenad Bach, ein bekannter Musiker, der PingPongParkinson in den USA ins Leben gerufen und gemeinsam mit der Internationalen Tischtennis Föderation für die Ausrichtung der ersten Weltmeisterschaft gesorgt hat. Ziel des Vereins PingPongPar-

kinson Deutschland ist es, Tischtennis als Teil der physikalischen Therapie bei der Parkinson-Erkrankung bekannter zu machen und es möglichst vielen Personen mit Parkinson heimatnah anzubieten. „Wir möchten die rund 400.000 von Parkinson betroffenen Menschen in Deutschland von den Sofas, und der häufigen Isolation, weg, hinein in die Sporthallen und unter die Menschen bringen“, erklärt Thorsten Boomhuis. Die schnelle Verbreitung in Deutschland soll durch ein Stützpunktsystem gewährleistet werden. In Niedersachsen wurden bereits Standorte beim SV Vorwärts Nordhorn und dem Vareler TB eingerichtet. Interesse gibt es außerdem aus Göttingen, Osnabrück, Bruchhausen-Vilsen und Hannover. Deutschlandweit existieren über 20 Stützpunkte.

TTVN und DTTB

Der Verein befindet sich dabei in einem ständigen Austausch mit dem Tischtennis-Verband Niedersachsen (TTVN) und dem Deutschen Tischtennis-Bund (DTTB). Der TTVN ist bundesweit für sein Engagement im Bereich Gesundheitssport bekannt. So wurde schon in den frühen 2000er Jahren das erste Präventionssportangebot in einer Rückschlagsportart in Zusammenarbeit mit der Uni Magdeburg entwickelt und 2004 mit dem DOSB Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet. Darauf folgten Angebote im Rehabereich und ein eigenes Programm

Fitness(Tischtennis)training für Kinder. Zusammen mit PingPongParkinson Deutschland plant der Verband unter anderem einen gemeinsamen Tag der offenen Tür.

„Es freut uns, dass wir mit Thorsten Boomhuis einen so engagierten Tischtennisspieler in unseren Reihen haben, der das Thema Tischtennis und Parkinson ebenso leidenschaftlich wie professionell voranbringt. Es zeigt einmal mehr wie viel Potential in der so facettenreichen Sportart Tischtennis steckt“, so Udo Sialino, TTVN-Referent für Vereinsservice.

Gemeinsam mit Harry Wißler, dem 2. Vorsitzenden von PingPongParkinson Deutschland, lernte Thorsten Boomhuis auf Einladung des DTTB und des TTVN in einer C-Trainer-Fortbildung in Hannover das Training zur Gesundheitsförderung kennen. In Zukunft sollen in den Stützpunktvereinen bei Bedarf krankheitsspezifische Trainerlehrgänge durch die Verbände angeboten werden. „Sehr gern möchten wir mit unseren qualifizierten Trainern PingPongParkinson unterstützen und fördern. Ich bin sicher, dass wir gemeinsam Trainingsstunden mit Spaß am Spiel entwickeln können, die sich noch näher mit den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Zielgruppe auseinandersetzen. Gemeinsam müssen wir jedoch auch erarbeiten, wie eine Kooperation in die Strukturen unserer Sportorganisation eingebunden werden kann“, erklärt Doris Simon, Ressortleiterin Gesundheitssport beim DTTB.

Werbung bei den Vereinen wollen Thorsten Boomhuis und seine Mitstreiter im Verein PingPongParkinson mit einer kleinen Deutschlandtour machen. Passend dazu soll es Turniere geben, die den Spielerinnen und Spielern die Möglichkeit geben, das Projekt kennenzulernen, aber auch eine größere Öffentlichkeit für die Initiative erzeugen. Auch wenn der Spaß im Vordergrund steht, befindet sich der Verein bereits in Gesprächen mit dem DTTB über eine Weltrangliste für Personen mit Parkinson im Tischtennis. „Bei allem Idealismus kommt natürlich auch der sportliche Ehrgeiz nicht zu kurz“, sagt Boomhuis mit einem Lächeln.

Weblink:

www.pingpongparkinson.de



Thorsten Boomhuis

thorsten@pingpongparkinson.de

Videos

PPP, die Nenad Bach Story

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

China mail über die 1. PPP Weltmeisterschaft

<https://www.youtube.com/watch?v=AAdzdiPuZ9k>

PingPongParkinson-Interview mit Tischtennis-Bundestrainer Jörg Roßkopf:

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

