

# Ping, Pong, Parkinson

In der Tischtennisabteilung des SC Dietersheim gibt es einen neuen Stützpunkt für Erkrankte – Raus aus der Isolation, ran an die Platte

VON JOHANNES ZIMMERMANN

DIETERSHEIM - Montagabend, 19 Uhr, in der Dietersheimer Mehrzweckhalle. Ping, Ping, Ping: Tischtennisbälle tutschen auf die Platte. Die Sportler trainieren. Wer genau hinsieht, dem fallen zwei Teilnehmer ins Auge. Die Mimik versteinert, die Hände zittern: Martin Wagner und Claudia Rehr leiden an Parkinson. Gerade deshalb sind sie willkommen.

Die Tischtennisabteilung des Dietersheimer SC geht neue Wege: Seit wenigen Wochen ist der Ort an der Aisch PPP-Stützpunkt. PPP steht für PingPongParkinson – ein Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Tischtennis für jedermann anzubieten: ob groß oder klein, dick oder dünn, mit Parkinson oder ohne.

Der PPP-Landesverband hat auf Instagram einen Aufruf gestartet und explizit für den Raum Neustadt nach einem Stützpunkt Ausschau gehalten. Da zögerte der Dietersheimer Tischtennis-Abteilungsleiter Christian Putz nicht: „Schnell war mir klar, da können wir helfen. Man muss immer offen für Neues sein und darf keine Berührungsängste haben.“

Derzeit trainieren zwei Parkis mit

Aktuell spielen in Dietersheim zwei „Parkis“, wie sich die Betroffenen übrigens auch selbst nennen. Sie werden ganz normal in den Trainingsbetrieb integriert, greifen wie jeder andere zu Ball und Schläger. Sie trainieren immer donnerstags, Martin Wagner und Claudia Rehr sind aber so motiviert, dass sie häufig auch am Montag vorbeischaun, um Bälle zu jagen.

Nicht jeder Spieler war anfangs begeistert, erzählt Putz. Das aber hat sich längst geändert. Die beiden Parkis fühlen sich bestens integriert, gegen wahrscheinlich jeden hat sie schon gespielt, sagt Rehr stolz.

Die Gerhardshofenerin ist erst 36 Jahre alt. Hinter ihr liegen schwere



Martin Wagner und Claudia Rehr sind an Parkinson erkrankt. In der Tischtennisabteilung des SC Dietersheim haben beide eine neue sportliche Heimat gefunden. Foto: Johannes Zimmermann

Jahre mit einer wahren Odyssee. Mit 28 Jahren merkte Claudia Rehr, dass mit ihr irgendetwas nicht stimmt. Der Mediziner schickte sie zu einem Test und zum nächsten Test und zum nächsten. Rehr spricht von einer „Rennerei“. Keiner habe sich so recht getraut, einer jungen Frau die Diagnose Parkinson zu geben. Auch Claudia Rehr tat sich anfangs hart, ihr Schicksal zu akzeptieren.

Martin Wagner zählt 73 Jahre, er ist ein Dietersheimer Tischtennis-Urgestein. Seit 1973 spielt er im Verein, „eigentlich ist er fast schon Gründungsmitglied“, sagt Abteilungsleiter Christian Putz. Vor vielen, vielen Jahren hat Wagner die Diagnose Parkinson bekommen – glauben konnte er das damals nicht. „Die ersten 15

Jahre merkst du gar nichts“, sagt er. Aber dann ging es los.

Zittern, kleine Schritte, versteinerte Mimik. Wobei es keinesfalls etwas bringt, die Symptome zu verallgemeinern, betonen Wagner und Rehr. „Jeder hat sein eigenes Parkinson.“ Die Krankheit kommt „schleichend“, erzählt Wagner. „Das ist nicht auf einmal da.“ Und Tischtennis hilft. Das ist mittlerweile sogar wissenschaftlich belegt, sagt Sven Trautner, Landesleiter von PPP in Bayern.

„Führende Neurologen halten Tischtennis für den Idealsport bei Parkinson.“ Koordination, Konzentration, Kopfsache. „Es schult die Reaktion und Geschwindigkeit“, findet Rehr. „Tischtennis kann die Krankheit verlangsamen“, ist auch Abtei-

lungsleiter Putz überzeugt. Heilbar ist Parkinson aber nicht.

Für Claudia Rehr steht beim Tischtennis nicht unbedingt nur das Sportliche im Vordergrund. Nach dem Training folgt die dritte Halbzeit, um eine alte Fußballerweisheit zu bemühen – zusammensitzen bei einem Bier, Wasser oder einer Cola. Zusammengefasst: Gemeinschaft. Ein Glücksfall. Denn ein großes Problem für Parkis ist die Einsamkeit, die selbst gewählte Isolation. Das schlägt auf die Psyche.

„Es ist nicht unbedingt die beste Variante, wenn man sich zu Hause eingrät“, sagt die Gerhardshofenerin. Gerade die jüngeren Erkrankten schämen sich häufig, lehrt Rehrs Erfahrung, weil Parkinson als „Alther-

renkrankheit“ verschrien ist. Aber die 36-Jährige will weiterhin Teil der Gesellschaft bleiben, ihr Leben möglichst normal leben.

Der PPP-Verein unterstützt – er will Parkinson-Erkrankte weg von den Sofas und rein in die Sporthallen bringen, sagt Trautner. „Es ist wichtig, dass man sich nicht abschottet – immer in Bewegung bleibt“, bestätigt Rehr. Da tut es gut, mit anderen Parkis zu sprechen. Auch wenn Martin Wagner doppelt so alt ist wie sie, verstehen sich die beiden prächtig.

Ein festes Parki-Konzept gibt es in Dietersheim derzeit noch nicht, erklärt Christian Putz. Dietersheim ist übrigens der 21. PingPongParkinson-Stützpunkt in Bayern, laut Putz der derzeit einzige im Landkreis Neustadt/Aisch-Bad Windsheim, seitdem die Oberickelheimer Parkis nach Ochsenfurt gewechselt sind.

500 000 Menschen sind bundesweit betroffen

Rehr und Wagner spielen in Dietersheim normal im Training mit, sie haben aber auch die Möglichkeit, hinter einer Wand unter sich zu sein, wenn ihnen danach ist. Die Tischtennisabteilung sowie Martin Wagner und Claudia Rehr würden sich über Parki-Zuwachs freuen. „Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder ist herzlich willkommen.“

Rund 500 000 Betroffene gibt es laut dem PPP-Verein in Deutschland. Bedeutet: Durchschnittlich ist ungefähr jeder 165. Bundesbürger betroffen. „Wo sind sie im Landkreis?“, fragt sich Putz. Er appelliert: Raus aus der Isolation, ran an die Tischtennisplatte. Pingpong für jeden, PingPongParkinson in Dietersheim.

Wer Interesse hat, mitzumachen, darf sich an die PingPongParkinson-Stützpunktleiterin Claudia Rehr wenden – per E-Mail an [claudia.rehr@pingpongparkinson.de](mailto:claudia.rehr@pingpongparkinson.de). Weitere Informationen finden sich außerdem im Internet auf der Homepage des SC Dietersheim unter [sc-dietersheim.de](http://sc-dietersheim.de).