

Liebe Mitglieder,

beim letzten Gruppentreffen habe ich Euch den Rechenschaftsbericht vorgestellt, unsere Vorschläge für neue Angebote in 2026 und die Studie der Hochschule Hildesheim. Wir haben beschlossen, den Eigenanteil für die Angehörigengruppe weiter auszusetzen (Nicht-Mitglieder bekommen einen kostenlosen Schnuppertermin), für Kurse und Schnupperkurse einen Eigenanteil zu nehmen (fällig bei verbindlicher Anmeldung) und bei Klinikbesuchen etc. die Fahrtkosten auf die Teilnehmer umzulegen.

Wenn man den Begriff „Selbsthilfe“ googelt, kommt in etwa folgende Definition: „Selbsthilfe heißt, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden.“

Menschen mit Parkinson haben im Prinzip drei „Hebel“, die Lebensqualität positiv zu beeinflussen: soziale Kontakte, Bewegung und Ernährung. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Ausdauersport dem Abbau von körperlichen und geistigen Fähigkeiten bei Menschen mit Parkinson entgegenwirkt. Zum einen wird die körperliche Beweglichkeit bewahrt, aber auch Stürzen oder Gelenkversteifungen vorgebeugt. Auch eine ausgewogene, ballaststoffreiche und herzgesunde Ernährung mit viel Gemüse, Obst, guten Fetten und Vollkornprodukten kann dazu beitragen, die Lebensqualität zu steigern.

Wie können wir das als Selbsthilfegruppe unterstützen? Durch Information, Anregungen und Erfahrungsaustausch. Information durch Referenten/Vorträge zu parkinson-relevanten und praktischen Themen, Informationsmaterial, unseren Bücherkoffer, Info über Hilfsangebote wie den Üstra-Mobilitätsservice, Produktvorführungen/-muster... Anregungen durch die verschiedenen Bewegungsangebote zu Beginn der Treffen, Schnupperkurse, Kochkurse, die Kooperation mit der DMSG, ... Dazu der Erfahrungsaustausch, hier ist jede/r Einzelne eingeladen, sich einzubringen.

Wir haben es also ein Stück weit selbst in der Hand. Nutzen wir die Chance!

Michaela

Zur besseren Lesbarkeit wird überwiegend das generische Maskulinum verwendet. Die Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Neue Angebote 2026

Die Schnupperkurse stehen auch unseren Angehörigen-Mitgliedern offen - bei begrenzter Teilnehmerzahl werden Betroffene bevorzugt.

Besuch der Klinik Lindenbrunn in Coppenbrügge (Prof. Winkler)

Wir sind eingeladen, am 20. Mai ab 11.00 Uhr mit max. 20 Personen die Klinik in Coppenbrügge zu besichtigen, Rückfahrt ist gegen 15.00 Uhr. Für die Hin- und Rückfahrt bilden wir Fahrgemeinschaften (Fahrtkosten werden geteilt). Es gibt noch wenige freie Plätze.

Verbindliche Anmeldung bitte an Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Schnupperkurs Yoga für Menschen mit Parkinson

Der Kurs findet montags von 14.30 - 15.30 Uhr im Freizeitheim Vahrenwald statt, er beginnt am 13. April und endet am 29. Juni 2026 (kein Kurs am 08. Juni und Pfingstmontag). Kursleiterin ist Regine Meier. Sie bewegt uns im Sitzen oder Stehen; wir brauchen keine Matten - nur bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder Stoppersocken.

Es können maximal 12 Personen teilnehmen. Ab sofort könnt Ihr Euch bei Michaela verbindlich anmelden; telefonisch oder per e-Mail (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Der Eigenbeitrag von 30,- Euro/Person wird bei Anmeldung fällig; bitte auf unser Konto überweisen (s. letzte Seite).

Schnupperkurs Nordic Walking

Der Schnupperkurs mit Anne und Rainer findet ab dem 8. April bis 13. Mai (6 Einheiten) mittwochs von 10.00 - 11.00 Uhr beim TuS Bothfeld statt mit max. 8 Teilnehmern; Stöcke können beim TuS Bothfeld ausgeliehen werden.

Ab sofort könnt Ihr Euch bei Michaela verbindlich anmelden; telefonisch oder per e-Mail (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Der Eigenbeitrag von 20,- Euro/Person wird bei Anmeldung fällig; bitte auf unser Konto überweisen (s. letzte Seite).

Digitales Wissen teilen

Wir wollen einen sog. „digitalen Tisch“ anbieten mit wechselnden Themen (je nach Bedarf und Interesse), z.B.

- ◆ Wie verlinkt man Informationen auf das Handy oder legt sie in Apps ab?
- ◆ Wie schränke ich den Zugriff von Apps auf meine persönlichen Daten ein?
- ◆ Sicherheit im Internet / im Mailverkehr
- ◆ Basiswissen MS Word, eigenes Briefpapier / Grußkarten erstellen
- ◆ Basiswissen MS Excel
- ◆ Fotoalben erstellen mit PowerPoint, mit Musik unterlegen

Wer von Euch möchte seine Kenntnisse teilen?

Wer hat Interesse an einer Teilnahme und/oder möchte Neues kennenlernen?

Bitte Michaela informieren (info.parkinson-hannover@gmx.de) mit Angabe des Betriebssystems Eures Laptops/Rechners bzw. Handys.

„Partnerbörse“

Ein Mitglied sucht eine Tango-Partnerin für den Kurs „Parkinson und Tango Argentino“ bei Dagmar Knoche-Hentschel (<https://www.parkinsonundtangoargentino.de>).

Ein Mitglied sucht eine Mitfahrgelegenheit zu den monatlichen Treffen, er wohnt in Isernhagen (Gartenstadt Lohne).

Bei Interesse bitte Michaela informieren, sie stellt dann den Kontakt her (e-Mail / Telefon s. letzte Seite).

Kochkurse für Anfänger

Wenn genügend Interesse besteht, wird Gerda nach den Osterferien einen Kochkurs für Anfänger anbieten.

Bitte meldet Euch unverbindlich an bei Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de); Eure Fragen / Wünsche könnt Ihr gerne direkt an Gerda richten (strecker.parkinson@gmx.de).

Enkel-Nachmittag

Wenn genügend Interesse besteht, laden wir im Juni Großeltern & Enkelkinder ab 8 Jahren ein zu Spaß, Spielen und Basteln.

Weitergeführt werden die folgenden Angebote:

Bücherkoffer

Wir haben eine Auswahl von Büchern rund um das Thema Parkinson für unsere Mitglieder zum Ausleihen, die [Liste](#) findet Ihr auf der Website.

Angehörigengruppe

Die Angehörigengruppe - ein Gesprächskreis für unsere Angehörigen-Mitglieder - trifft sich monatlich am letzten Dienstag unter Leitung von Marlies Thuneke-Hartmann. Ein Einstieg ist jederzeit möglich; bitte meldet Euch bei Interesse an bei Birgit (angehoerige.parkinson-hannover@gmx.de).

Spielegruppe

Die Gruppe trifft sich an wechselnden Tagen / Orten, wer Interesse hat, mitzumachen, informiert bitte Gerda (strecker.parkinson@gmx.de).

Walken in der Eilenriede

Wir treffen uns montags um 16.00 Uhr an der Kreuzung Hohenzollernstr./Oskar-Winter-Straße zum Walken (ohne Anleitung). Wer keine Stöcke hat, kann gerne mit Gewichten (z.B. Wasserflaschen) oder Smovey-Ringen mitlaufen. Wenn jemand dazukommen möchte, bitte Michaela informieren (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Praxisgruppe Sport der DMSG beim TuS Bothfeld

Pilotprojekt des TuS Bothfeld in Kooperation mit der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Niedersachsen: Spezielle Trainingsformen mit nachweislich neurotropher Wirkungen werden als geräteunabhängiges Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeits-training in der Gruppe durchgeführt. Ziel ist es, seine persönlichen Grenzen langfristig Stück für Stück zu erweitern und vor allem Freude an der Bewegung zu haben. Anmeldung zum kostenlosen Schnuppertermin (einmal monatlich jeweils am ersten Sonntag für zwei Stunden) über Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Zumba Gold-Kurs der DMSG beim TuS Bothfeld

Kurs für neurologisch Erkrankte: am 2. Samstag im Monat 11.00 - 12.00 Uhr. In Kooperation mit der DMSG dürfen Mitglieder der RG Hannover teilnehmen. Anmeldung zur kostenlosen Schnupperstunde über Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Auszug aus dem Newsletter des TuS Bothfeld (Neues vom TuS: Februar 2026)

„Teilhabe aller - auch beim Zumba



Zumba ist für ALLE da, deshalb bieten wir vom TuS Bothfeld jeden 2. Samstag im Monat (in den Räumlichkeiten des Sportkindergarten) auch eine ZUMBA® Gold Stunde in Kooperation mit der DMSG Niedersachsen an. Die Gruppe ist offen für Neu-Interessierte, nicht nur MS-Erkrankte, sondern auch für Menschen mit anderen neurologischen Erkrankungen wie beispielsweise Parkinson-Erkrankte.

Hierbei geht es darum, die Original-Zumba-Bewegungen für jede interessierte Person umzusetzen, um gemeinsam in der Gruppe die Freude an der Musik zu teilen. Für Übungsleiterin Rita Maria Blanco da-Silva ist diese Stunde etwas ganz Besonderes, „ihr Herzensprojekt“, denn „die Teilnehmenden und ihre Biographien zeigen mir immer wieder, für wie viel im Leben wir dankbar sein können und es auch sollten. Die positive Lebenseinstellung, die alle mitbringen, trotz der Diagnose MS oder Parkinson, möchte ich mit Zumba nochmals ein wenig stärken.“

PingPongParkinson

Herzlichen Dank an Andreas Böhm für diesen Artikel 😊

Ping-Pong als eine Form des Tischtennis-Sports fördert die Motorik, die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen. Es reduziert die Sturzneigung, verbessert die Gedächtnisleistung, den Gleichgewichtssinn und das Konzentrationsvermögen.

Aufgrund dieser Erkenntnisse haben sich in ganz Deutschland an über 250 Standorten PingPongParkinson (PPP) Gruppen gebildet, in denen neben den sportlichen Aspekten auch das Kennenlernen und der Austausch mit Gleichgesinnten eine große Rolle spielt.

Auch in Hannover gibt es seit fünf Jahren einen PPP-Stützpunkt. Jeder Parkinsonerkrankte, ob Anfänger oder Könner, ist herzlich willkommen.

Interessierte können mich anrufen, eine e-Mail schreiben oder einfach zum Training kommen. Wir trainieren momentan in der Halle „An der Bismarckschule“ samstags von 10.30 - 12.30 Uhr.

Weitere Informationen gibt es unter www.pingpongparkinson.de.

Andreas Böhm - Stützpunktleiter

Tel.: 0160 / 3654640 - e-Mail: andreas.boehm@pingpongparkinson.de

Mehr Information zu den PingPongParkinson Kursen findet Ihr als Anlage.

Wer Interesse hat, sich das mal anzuschauen: Die Weltmeisterschaft von PPP findet in diesem Jahr vom 26. bis 30.09.2026 in Hannover statt!

Externe Angebote

Die 6-wöchige kostenlose Kursreihe „gesund und aktiv leben“ der Patientenuniversität der MHH richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen und alle, die ihre Gesundheit aktiv stärken wollen. Der Kurs findet einmal pro Woche statt, Start ist am 15. April 2026 von 17.00 - 19.30 Uhr. Insea bietet den Kurs auch online an. Weitere Info und Anmeldung unter www.insea-aktiv.de/insea-kurstermine/ oder telefonisch unter 0511 / 532 54 21.

Termin-Vorschau

RG-Treffen am 13. März 2026

Zu Beginn macht Christine von Samson-Himmelstjerna (Ergotherapie am Lister Platz) BIG-Übungen mit uns.

Dr. med. Matthias Höllerhage, Facharzt für Neurologie und Oberarzt an der Klinik für Neurologie der Medizinischen Hochschule Hannover, ist anschließend mit dem Vortrag „Die Blase drückt - Ursachen und Möglichkeiten“ bei uns zu Gast.

RG-Treffen am 11. April 2026

Am Samstag, dem 11. April ist Welt-Parkinson-Tag!

Wir holen einen Teil des im Januar ausgefallenen Thementags nach. Das Treffen findet ausnahmsweise im Freizeitheim Stöcken (s. vorletzte Seite) statt und fängt pünktlich um 11.30 Uhr an; Einlass ist ab 11.00 Uhr.

Dr. Konstantin Schütz (Ernährungswissenschaftler im Team von Prof. van Riesen, Universität Göttingen) hält den Eröffnungsvortrag zum Thema „Parkinson und Ernährung“. Den Schlussvortrag „Parkinson und Darm - wo ist die Verbindung?“ hält Dr. Markus Ebke, Leiter der neurologischen Frührehabilitation im Diakovere Henriettenstift.

Die HAWK Hildesheim stellt uns die Photovoice-Ausstellung „Lebenswirklichkeiten sichtbar machen!“ noch einmal zur Verfügung. Sie ist Teil des Forschungsprojekts ParkNetz, das von der HAWK Hildesheim und der Universitätsmedizin Göttingen gemeinsam umgesetzt und durch das Programm zukunfft.niedersachsen gefördert wird. Menschen mit Parkinson und ihre Angehörigen zeigen durch eindrucksvolle Fotos und persönliche Worte, was ihren Alltag prägt - Herausforderungen wie Bürokratie oder fehlende Aufklärung, aber auch, was unterstützt. Herzlichen Dank an das ParkNetz!

Die Therapeutinnen können den Termin leider nicht wahrnehmen, diesen Teil werden wir beim Gruppentreffen im Oktober nachholen.

Bringt gerne einen Mittags-Imbiss mit, wir haben nach dem ersten Vortrag eine halbe Stunde Pause eingeplant. Für Kaffee, Tee und Wasser sorgen wir, und wer möchte bekommt zum Abschluss noch Kaffee und Kuchen. Die Veranstaltung endet gegen 14.30 Uhr.

Da die Plätze im Freizeitheim Stöcken begrenzt sind, bitte ich um Anmeldung bis spätestens 21. März 2026. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs vergeben.

Ergotherapeutische Studie zur Sturzprävention

Die HAWK - Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim hat uns darüber informiert, dass sie folgende Studie durchführen wird (Laufzeit: 12 Monate):

Ergotherapie im Bereich Sturzprävention bei Menschen mit Parkinson als Teil einer multi-modalen Therapie: Entwicklung einer ergotherapeutischen Intervention (2-4 Einheiten) zur Identifizierung von Sturzrisiken/Gefahrenquellen in der Häuslichkeit, der Einschätzung der Sturzgefährdung und mehrerer Interventionsmodule mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Wohnraumadaptation, Hilfsmittel, Verhaltensänderungen) sowie ein Berichtsformular an verordnendes med. Personal und beteiligte Berufsgruppen (v.a. Physiotherapie), um die Kommunikation und Zusammenarbeit im Bereich der Sturzprävention zu verbessern. Im zweiten Schritt möchten wir dies in einer Machbarkeitsstudie in der ambulanten Heilmittelversorgung in Niedersachsen erproben und evaluieren – im Kontext der 12 Monate (max. Projektlaufzeit).

Ich habe zugesagt, die Studie zu unterstützen (LOI an HAWK am 02.02.2026). Die Teilnahme an der Studie kommt zwar erst mal nur wenigen Mitgliedern zugute, aber sie kann eine gute Grundlage werden für uns alle.

Projekte & Aufgaben

Parkinson-Netzwerk für die Region Hannover

Die Gründung eines Parkinson-Netzwerks kommt voran: Am 03. März 2026 fand eine Info-Veranstaltung für potentielle Kooperationspartner statt. Nach der Eröffnungsrede von Gunhild stellte Dr. Carsten Eggers in seiner Funktion als Stellvertretender Vorsitzender von PND (Parkinsonnetzwerke Deutschland e.V.) vor, wie die Versorgung von Parkinson-Patienten durch Netzwerke messbar verbessert wird. Im anschließenden Podiumsgespräch erläuterten Versorger und Betroffene aus ihrer Sicht, welche Chancen sie durch ein Netzwerk sehen und welche Wünsche sie an das Netzwerk, die Akteure, die Krankenkassen und die Politik haben.

Wir bedanken uns herzlich bei Frau Dr. Rambow-Bertram (Vorstandsvorsitzende, Gesundheitswirtschaft Hannover e.V.) und Herrn Kettner-Nikolaus (Geschäftsführer, Gesundheitswirtschaft Hannover e.V.) für die Organisation und Moderation des Abends sowie bei Frau Geruschkat-Grundmann (Dachstiftung Diakonie) für den Raum und das Catering. Und nicht zuletzt bei Frau Behrens (Gesundheitswirtschaft Hannover e.V.) für die Administration und die Organisation.

Die Veranstaltung war gut besucht, wir haben viel positives Feedback bekommen - und noch wichtiger: eine lange Liste mit den Namen der Versorger, die an einer Mitwirkung interessiert sind.

Die Gründungsveranstaltung für das Netzwerk ist nach den Osterferien geplant.

Regionsforum für Menschen mit Behinderung

Michaela vertritt seit dem 02. März 2026 die Parkinson-Selbsthilfegruppe bei den vierteljährlichen Sitzungen des Regionsforums für Menschen mit Behinderung.

Selbsthilfetag

Am 30. Mai 2026 ist der jährliche Selbsthilfetag rund um Kröpcke und Oper, wir werden wieder mit einem Stand vertreten sein.

Freiwillige gesucht

- ◆ als „Paten“ für neue Mitglieder oder Gäste während der Gruppentreffen (erfahrene Mitglieder, die die „Neuen“ mit an ihren Tisch nehmen und Fragen beantworten)
- ◆ Wer übernimmt gelegentlich die Bücheraus- und -rückgabe bei den Gruppentreffen?
- ◆ Wer kann und möchte seine Kenntnisse beim Digitalen Tisch einbringen?
- ◆ Wer kennt sich mit Präsentationstechnik aus und kann beim Treffen am 11. April im Freizeitheim Stöcken nach Einführung durch den Hausmeister die Referenten und mich unterstützen?
- ◆ Wer ist bereit, beim Selbsthilfetag am 30.05.2026 (10.00 bis 16.00 Uhr) mitzuhelfen? Aufbau des Stands ist ab 09.00 Uhr vorgesehen, Abbau ab 16.00 Uhr. Wir planen drei „Schichten“, von 09.00 bis 11.30 Uhr (inkl. Aufbau), von 11.30 bis 14.00 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr (inkl. Abbau).

Termine & Kontakt

09.01.2026	Thementag - ausgefallen wegen Sturmtief Elli
13.02.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
13.03.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
11.04.2026	11.30 Uhr im Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101) Anmeldung erforderlich
08.05.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
12.06.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
10.07.2026	Sommercafé - Anmeldung erforderlich
11.09.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
09.10.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
13.11.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
11.12.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG) Weihnachtsfeier - Anmeldung erforderlich

Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92 (Haltestelle: Dragonerstraße)

Interessenten / Gäste sind uns willkommen; bitte vorher unbedingt Kontakt aufnehmen
(info.parkinson-hannover@gmx.de)

Kontakt:

Regionalgruppe Hannover
info.parkinson-hannover@gmx.de
(gern eine Rückruf-Bitte hinterlassen)

Gruppenleitung: Michaela
info.parkinson-hannover@gmx.de

Tel. 0511 / 388 74 74
mittwochs von 19.30 – 20.30 Uhr

Stellvertreterin: Gerda
strecker.parkinson@gmx.de

Kassenwartin: Raphaela
rbparkinson4@gmail.com

Sprecherin der Angehörigen: Birgit
angehoerige.parkinson-hannover@gmx.de

Website: Birgit und Axel
website.parkinson-hannover@gmx.de

Schriftführerin: Gunhild
gunhild.lauter-aehnel@web.de

Bankverbindung Regionalgruppe Hannover

Deutsche Parkinson Vereinigung - Bundesverband e.V.
Hannoversche Volksbank - DE56 25190001 0031 1804 00

Anschrift:

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
Regionalgruppe Hannover
c/o Michaela Martin
Gretchenstr. 15
30161 Hannover

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. -
Bundesverband
Moselstr. 31, 41464 Neuss
Tel. 02131 / 740270
VR 1058 Neuss; 1. Vorsitzender Holger Naaz

Thementag zum Welt-Parkinsonstag am 11. April 2026

Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101, 30419 Hannover

**Anreise mit der Bahn: Linie 5 Richtung Stöcken
ab Kröpcke 12 Haltestellen (16 Minuten) bis „Stöckener Markt“**

**Parkplätze am Stöckener Markt (Samstags 09.00 bis 14.00 Uhr 2 Stunden
mit Parkscheibe) oder in den umliegenden Straßen**



Foto: <https://www.hannover.de/Kultur-Freizeit/Freizeit-Sport/Freizeiteinrichtungen/Freizeitheime-Stadtteilzentren/Stadtteilzentrum-Stoecken>

Programm

11.00 Uhr	Einlass / Anmeldung / Namensschilder
11.30 Uhr	Dr. med. Konstantin Schütz: Studie zu Parkinson und Ernährung
12.30 Uhr	Pause / Ausstellung im Saal & Foyer
13.00 Uhr	Dr. med. Markus Ebke: Parkinson und Darm - wo ist die Verbindung?
14.00 Uhr	Kaffee und Kuchen / Ausstellung im Saal & Foyer
14.30 Uhr	Ende der Veranstaltung

PingPongParkinson

Wie "funktionieren" PPP-Gruppen?

Auf unserer Partner-Webseite, dem [Parkinson-Journal](#), kann man sich umfassend über Morbus Parkinson informieren. Auf den entsprechenden Seiten, wie www.parkinson-online.de, kann man sich sogar ganz hervorragend mit anderen Betroffenen austauschen.

Darüber hinaus gibt es in nahezu jeder deutschen Stadt eine Selbsthilfegruppe zum Thema, in der man den persönlichen Austausch pflegen kann.

Was macht die PPP-Gruppen also so besonders?

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass über kurz oder lang viele der Symptome bei Parkinson dazu führen, dass die Betroffenen sich aus dem öffentlichen Leben zurückziehen. Hier wollen wir ermutigen, ein sichtbares Teil der Gesellschaft zu bleiben und aktiv und offen mit der Diagnose Parkinson umzugehen. Tischtennis hilft dabei, denn die Betroffenen gehen nicht zur, gerade für jünger Betroffene oft vorbehaltsbehafteten, Selbsthilfe, sondern zu PingPongParkinson.

Wir wissen aus eigener Erfahrung, was die Diagnose Parkinson an Ängsten und Befürchtungen auslöst und wie häufig sich die Betroffenen mit der Situation überfordert fühlen. Hier wollen wir Gesprächspartner sein, Erfahrungen austauschen, informieren, begleiten und ein Vorbild sein, das zeigt, dass sich mit der Diagnose Parkinson lange gut leben lässt. Tischtennis hilft dabei, denn es ist ein kommunikativer Sport, der schnell das Eis bricht.

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass mit der Diagnose Parkinson der Weg in die klassische Selbsthilfegruppe auch deshalb schwierig sein kann, weil die Befürchtung besteht, dass das Leid der anderen einen selbst überfordern könnte. Hier wollen wir Mutmacher und Beispiel dafür sein, dass mit einer entsprechend aktiven Lebensführung die körperliche Fitness auch bei Parkinson erhalten bleiben kann. Die vor langer, langer Zeit diagnostizierten Mitglieder der PPP-Gruppen, die immer noch mit großer Freude am Tischtennistisch stehen, sind das beste Beispiel dafür.

In den PPP-Gruppen soll im Trainingsteil darauf geachtet werden, dass die Teilnehmer, unabhängig von ihrem Leistungsvermögen, jeder-mit-jedem trainieren. Deshalb werden die Spielpartner während der Übungen regelmäßig gewechselt. Im anschließenden freien Spiel findet sich dann oft ein ebenbürtiger Partner, denn wenn der Gegenüber in etwa gleich gut ist, macht das Training noch mehr Spaß.

Sicherlich kann man sich Tischtennis bis zu einem gewissen Grad selbst beibringen. Mehr Spaß macht es aber, wenn man die Tischtennis-Technik etwas besser beherrscht. Deshalb soll in möglichst vielen Stützpunkten nach fachkundiger Anleitung trainiert werden. So kann schneller ein gesundheitlicher Nutzen erzielt werden – wer die Technik beherrscht, profitiert am meisten.

Vereine

Tischtennis ist ein kostengünstiger Sport. Um anzufangen, reicht ein guter Schläger aus dem Fachhandel, den es schon ab 30 Euro gibt. Das weitere Material wie Tische, Netze und Bälle stellt in der Regel der Verein, in dem die PPP- Teilnehmer spielen.

Um die Kosten der lokalen Sportvereine für das Material zu decken, werden die PPP-Teilnehmer aktive Mitglieder des Vereins, in dem sie Tischtennis spielen.

Auch für die Vereine, die in der Regel leider mit einem Mitgliederschwund zu kämpfen haben, wird PPP damit attraktiv.

Weitere Informationen: <https://www.pingpongparkinson.de/>