

„Einfach gut, wenn ich spiele“: Mit Ping Pong gegen Parkinson

Von: *Andreas Schwarzbauer*

[Startseite](#)

[Lokales](#)

[Fürstenfeldbruck](#)

[Puchheim](#)

Erstellt: 25.04.2023, 08:06 Uhr

[KommentareTeilen](#)



Stellten das neue Angebot des FC Puchheim vor: (v.l.) Herrmann Gösser, Gernlinde Adam, Jürgen Zender, Trainer Günter Roth und Richard Sennleitner. © peter weber

Beim Tischtennis die Krankheit zumindest kurz vergessen: Das soll das weltweite Projekt „Ping Pong Parkinson“ ermöglichen, an dem sich der FC Puchheim nun beteiligt. Der Verein erweitert damit außerdem sein spezielles Angebot für kranke Menschen.

Puchheim – Für Richard Sennleitner ist es wie Urlaub von seiner Krankheit Parkinson, wenn er an der Tischtennisplatte steht. Er reißt schnell den Schläger hoch oder springt zur Seite, um einen Ball zu bekommen – und das, obwohl Parkinson eigentlich seine Bewegungsfähigkeit einschränkt.

Doch beim Tischtennis kann er die Krankheit vergessen und schafft plötzlich Sprünge, von denen er nie gedacht hätte, dass sie noch möglich sind. „Es bekommt mir einfach gut, wenn ich spiele“, sagt er.

Deshalb ist Sennleitner einer der Initiatoren von „Ping Pong Parkinson“ beim FC Puchheim. Seit Kurzem können Betroffene im Rahmen des Projektes in der Sporthalle am Gerner Platz zweimal wöchentlich den Schläger schwingen.

Der Weg zum Angebot

„Es ist eigentlich durch Gequatsche am Balkon zustande gekommen“, berichtet der Eichenauer, der seit 2015 seine Parkinson-Diagnose hat. Er habe einen Fernsehbeitrag über die positive Wirkung von Tischtennis auf Parkinson-Erkrankte gesehen. „Das wollte ich auch probieren“, sagt der 65-Jährige. Deshalb fragt er seinen Nachbarn Günter Roth, der als Tischtennistainer beim FC Puchheim arbeitete. Schnell waren sie sich einig, dass der Verein das auch anbieten sollte.

Offene Türen

Bei den Verantwortlichen rannten sie damit offene Türen ein. „Gesundheitssport hat bei uns eine lange Tradition. Wir waren der zweite Sportverein in ganz Bayern, der Koronarsport für Herzranke angeboten hat. Seit vier Jahren haben wir Angebote für Leute mit Demenz“, sagt Vorstandsmitglied Traude Mandel. Damit hebe sich der Verein auch von der Konkurrenz ab. Auch Abteilungsleiter Wolfgang Fischle war sofort an Bord: „Es ist für uns ohne großen Aufwand möglich, die Menschen mit dieser Krankheit zu integrieren“, sagt er.

Bei der Umsetzung unterstützte sie Jürgen Zender mit seinem Know-how. Er ist der oberbayerische Regionsleiter von „Ping Pong Parkinson“. Die Initiative verwirklicht deutschlandweit gemeinsam mit örtlichen Sportvereinen Stützpunkte, an denen Menschen mit Parkinson Tischtennis spielen können. „Die Idee ist in den USA entstanden und inzwischen eine weltweite Bewegung. Wir haben etwa 6000 Mitglieder, 1100 davon in Deutschland“, sagt Zender.

(Übrigens: Alles aus der Region gibt's jetzt auch in unserem regelmäßigen [FFB-Newsletter](#).)

Er erhielt vor vier Jahren die Diagnose Parkinson und sagt: „Für mich ist Tischtennis eine nicht-medikamentöse Therapie.“ Bei ihm zeigt sich die Krankheit dadurch, dass nur noch langsame Bewegungen möglich sind und seine Muskeln steif werden. Alle drei Stunden müsse er normalerweise Pillen dagegen nehmen. „Ich habe mal drei Stunden am Stück Pingpong gespielt und vergessen, meine Medikamente zu nehmen. Trotzdem habe ich keine Symptome bekommen.“

Sehr ehrgeizig

Das Training in Puchheim mit derzeit drei Teilnehmern leitet Roth. „Ich musste mich schon umstellen. Ich bin seit 35 Jahren Trainer und habe vorher leistungsorientiert gearbeitet. Jetzt muss ich mich ein bisschen zurücknehmen und auf die Eigenschaften der Parkinson-Erkrankten

eingehen, die auch mal über ihre Beine stolpern.“ Dennoch macht ihm die Aufgabe viel Spaß. „Sie sind sehr ehrgeizig und wollen unbedingt lernen. Wir haben vergangene Woche das erste Mal Topspin geübt und ich war begeistert, dass Richard es unbedingt schaffen wollte.“

Bürgermeister Norbert Seidl freut sich, dass es in Puchheim nun ein solches Angebot gibt: „Es ist beeindruckend, wenn Sie es schaffen, den Leuten dadurch die Lebensfreude zurückzugeben. Der FC Puchheim schaut über den Tellerrand hinaus und das ist ein großer Wert.“

Trainingszeiten

„Ping Pong Parkinson“ findet immer dienstags und donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr in der Turnhalle am Gerner Platz in Puchheim statt.

Noch mehr aktuelle Nachrichten aus dem Landkreis Fürstenfeldbruck finden Sie auf

[Merkur.de/Fürstenfeldbruck](https://www.merkur.de/Fuerstenfeldbruck).

Auch interessant