## NEUE STUDIEN LASSEN AUFHORCHEN

Trotz der zahlreichen positiven Erfahrungen von Betroffenen gab es lange Zeit keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass Ping-Pong eine Linderung von Parkinson-Symptomen bewirkt. Im Mai 2020 präsentierten japanische Wissenschaftler der Fukuoka University auf dem jährlichen Treffen der American Academy of Neurology schließlich eine Studie, die bestätigt, dass Ping-Pong tatsächlich eine vielversprechende Form der Physiotherapie für Parkinson-Patienten darstellt.

Die Studie ergab, dass sich bei Menschen mit Parkinson, die sechs Monate lang einmal pro Woche an einem Ping-Pong-Trainingsprogramm teilnahmen, eine Verbesserung ihrer Symptome zeigte. Die Studienteilnehmer ließen unter anderem Verbesserungen in Sprache, Handschrift und Mobilität erkennen. Das sind interessante Ergebnisse, die uns weiter motivieren und inspirieren.




**PingPongParkinson Deutschland e. V.**
**Barbarastraße 17**
**D-48529 Nordhorn**

**info@pingpongparkinson.de**

**www.pingpongparkinson.de**

© freiSign.de

**Wir freuen uns auf dich!**

**PingPongParkinson - Ingolstadt**
Stützpunktleiter: Reinhard Kaltenegger
reinhard.kaltenegger@pingpongparkinson.de
Regionsleiter Bayern: Sven Trautner
bayern@pingpongparkinson.de
0172 / 8151434

Unterstützt durch die bj freiSign Werbeagentur GmbH

# Tischtennis gegen Parkinson

## Das Leben mit der Krankheit sportlich nehmen

PING PONG PARKINSON

## PING-PONG UND DIE PARKINSON-KRANKHEIT

Viele Menschen, die an Parkinson leiden, ziehen sich in die Isolation zurück. Die körperlichen Symptome der Krankheit, oft verbunden mit Ängsten und Unsicherheiten, führen dazu, dass Parkinson-Betroffene kaum noch an Aktivitäten teilnehmen. Sie fühlen sich nicht mehr als Teil der spiel- und sportbegeisterten Gesellschaft. PingPongParkinson zeigt, dass es anders geht. Ein aktives Leben mit Parkinson ist möglich.

Ping-Pong und Parkinson, das klingt im ersten Moment nach einer seltsamen Kombination. Tatsächlich passt es erstaunlich gut zusammen. Ping-Pong als eine Form des Tischtennis-Sports **fördert die Motorik, die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen. Es verbessert die Gedächtnisleistung, den Gleichgewichtssinn und das Konzentrationsvermögen.** Ping-Pong macht vor allem **sehr viel Spaß**. Menschen, die ganz unterschiedliche Erfahrungen mitbringen, kommen zusammen und trainieren miteinander, fordern einander und feiern Erfolge. Im sportlichen Miteinander kann das Selbstvertrauen jedes Einzelnen wachsen.

## ALLE KÖNNEN SIEGER SEIN

Hinter PingPongParkinson, kurz PPP, steht der PingPongParkinson Deutschland e.V. als bundesweiter Zusammenschluss von Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen. Das erklärte Ziel besteht darin, den rund 400.000 von Parkinson betroffenen Menschen in Deutschland **mehr Lebensqualität, neuen Mut und größere Lebensfreude** zu geben. Der Weg dorthin führt runter vom Sofa ran an den Tischtennistisch.

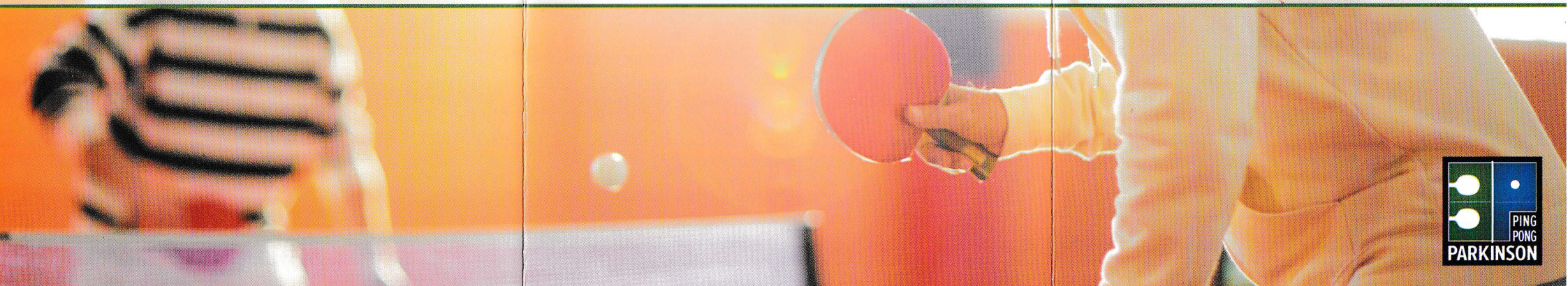
PingPongParkinson bietet **vom Anfänger bis zum Weltmeister** jedem Teilnehmenden die Sicherheit, Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der Solidarität zählt. Der sportliche Wettkampf ist kein Gegeneinander, sondern ein Miteinander. Durch die regelmäßigen Treffen entsteht ein starker Zusammenhalt, der von geteilten Freuden, gegenseitigem Austausch und gemeinsamen Fortschritten lebt. PingPongParkinson ist der gelebte Blick über den Tellerrand. Woran auch immer die meisten Leute denken, wenn sie sich einen Raum voller Tischtennisspieler vorstellen, bei PPP sind es Männer und Frauen mit Parkinson, die einen Volltreffer nach dem anderen landen.

## DEUTSCHLANDWEIT EIN ERFOLG

An verschiedenen Standorten im Land gibt es PPP-Gruppen. Parkinson-Betroffene, die PPP kennenlernen möchten, sind ebenso willkommen wie Interessenten, die das PPP-Konzept so spannend und wichtig finden wie wir.

Es entspricht unserer Philosophie, sehr offen mit dem Thema Parkinson umzugehen. Wir glauben fest daran, dass der Spaß durch das Tischtennisspiel, die sportliche Aktivität und die Geselligkeit einen positiven Einfluss haben. An unseren Mitgliedern sehen wir dies. Sie blühen auf, werden selbstbewusster und schließen Freundschaften. Bewusst tun sie etwas für sich selbst und gleichzeitig für andere. Das ist, bei allen schönen Ballwechseln, der größte Erfolg.

**Gemeinsam aktiv sein**
**Sport verbindet, Sport fördert**



PING PONG PARKINSON