

Präsentation von Christian Busch



# PING PONG PARKINSON

---

WERDE EIN TEIL DER PPP-GRUPPE



# PARKINSON

## EINE UNHEILBARE KRANKHEIT!

Die Parkinson-Krankheit ist eine unheilbare, fortschreitende neurodegenerative Erkrankung des Gehirns, bei der dopaminproduzierende Nervenzellen absterben, was zu Bewegungsarmut (Akinese), Muskelsteife (Rigor) und Zittern (Tremor) führt. Die Diagnose erfolgt primär durch neurologische Untersuchungen, [L-Dopa-Tests] oder [Riechtests]. Obwohl nicht heilbar, lässt sich die Krankheit durch Medikamente (wie L-Dopa) und [Therapien] meist gut behandeln.

Die Parkinson-Krankheit äußert sich sehr häufig sichtbar durch Zittern. Doch viele Menschen gleiten auch in Depressionen ab und ziehen sich aus dem aktiven Leben zurück.

In der Medizin hat man festgestellt, dass Tischtennispielen für Parkinson-Erkrankte die Koordination der Bewegungen verbessert. Somit wurde 2020 in Nordhorn der erste Verein gegründet, der sich PingPongParkinson e.V. nennt.

[HIER ZUM VIDEO KLICKEN](#)

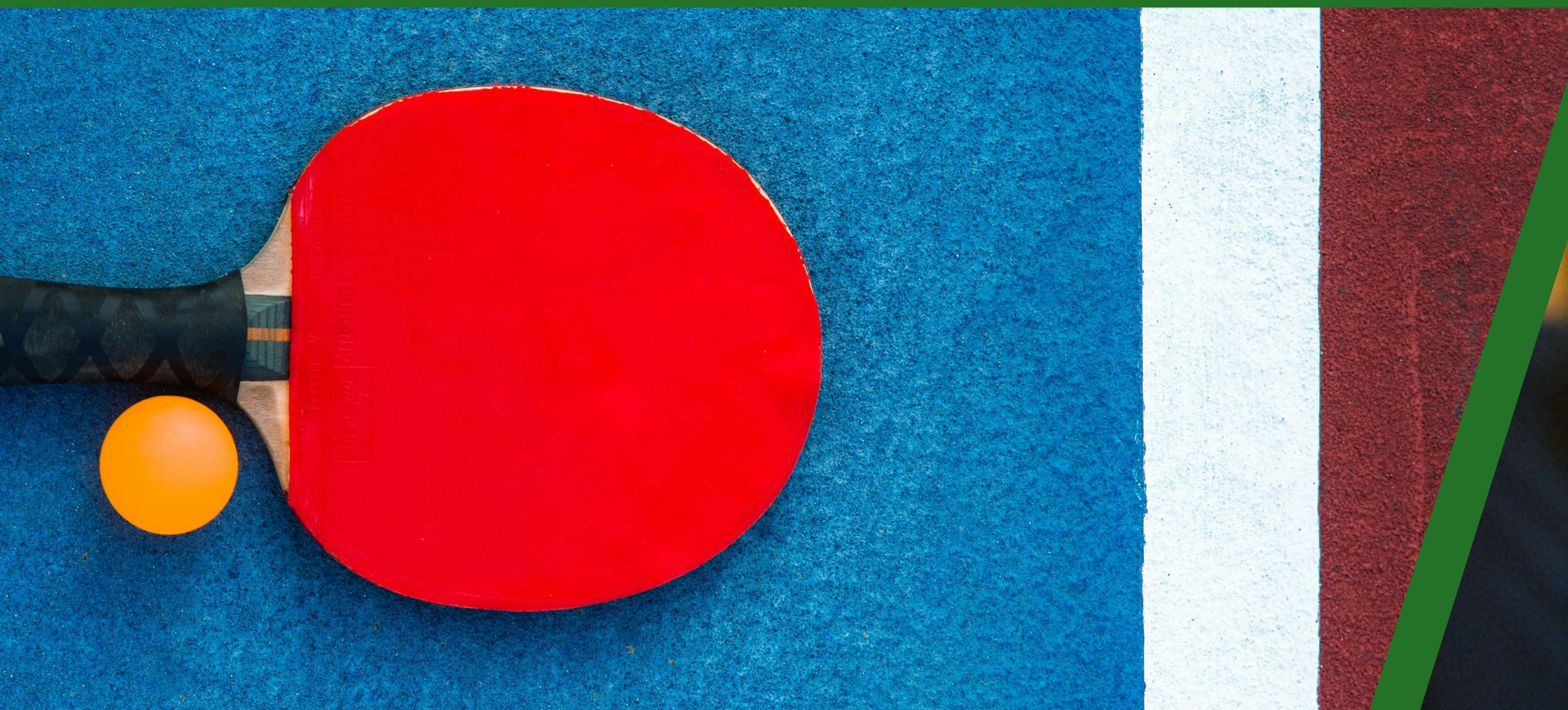


# MEHR ALS NUR TISCHTENNIS

Der PingPongParkinson Deutschland e. V. (PPP) ist ein bundesweiter Zusammenschluss von kooperierenden Vereinen und Einzelpersonen. Das Tischtennis-Spiel ist für Menschen mit Parkinson-Erkrankung eine Therapie-Variante.

Jeder kann mitspielen, vom Anfänger bis zum Weltmeister. PPP kümmert sich um Betroffene wie auch um Angehörige. Neben der Therapie ist der zwischenmenschliche Kontakt wichtig und das Gefühl: "Ich bin mit der Krankheit nicht allein."





# WARUM PINGPONG? WEIL ES HILFT!

Erste wissenschaftliche Studien bestätigen das Empfinden von 98% der Betroffenen, die es ausprobiert haben: Die fortschreitende Verschlechterung der Krankheits-Symptome wird durch das Spielen von Tischtennis als physikalische Therapie verlangsamt.

- VERBESSERT REAKTION UND BEWEGLICHKEIT
- TRAINIERT HAND-AUGEN-KOORDINATION
- FÖRDERT BALANCE UND MUSKELKRAFT

# VERBESSERUNGEN BEI PARKINSON

## Verbesserung der Symptome

→ Regelmäßiges Training hilft, typische Symptome (Bewegungseinschränkung / Zittern) positiv zu beeinflussen.

## Ergänzung zur Therapie

→ Tischtennis ersetzt keine Medikamente, unterstützt die Wirkung der Behandlung

## Förderung von Selbstständigkeit

→ Durch mehr Beweglichkeit im Alltag behalten viele Betroffene ein Stück ihrer Eigenständigkeit.

## Geistige Fitness

→ Die Kombination aus Bewegung und Denken trägt dazu bei, kognitive Fähigkeiten länger zu erhalten.





# WER UND WAS IST PINGPONGPARKINSON

- PingPongParkinson Deutschland e.V. wurde 2020 gegründet und setzt sich bundesweit für über 3.000 Parkinson- Betroffene ein.
- Tischtennis wird gezielt eingesetzt, da beim Spiel viele körperliche und geistige Fähigkeiten gleichzeitig trainiert werden.
- PPP bietet in den Stützpunkten Trainingsgruppen, Austauschmöglichkeiten und Beratung für Erkrankte sowie deren Familien an.
- Heute spielen schon über 3000 Parkinson-Erkrankte in ganz Deutschland und täglich werden es mehr
- Es entstehen immer mehr lokale PPP-Stützpunkte, sodass Betroffene nah am Wohnort teilnehmen können.

# SPENDE ODER WERDE STÜTZPUNKT.

PingPongParkinson Deutschland e.V. ist ein gemeinnütziger Verein und auf Spenden angewiesen. Damit werden Trainingsangebote, Materialien und Veranstaltungen finanziert.

Spenden helfen dabei, neue Gruppen aufzubauen, Trainer auszubilden und Betroffene zu erreichen, die an Parkinson erkrankt sind.

WIR FREUEN UNS ÜBER JEDE HILFE:

## Hier Spenden

PingPongParkinson Deutschland e. V.

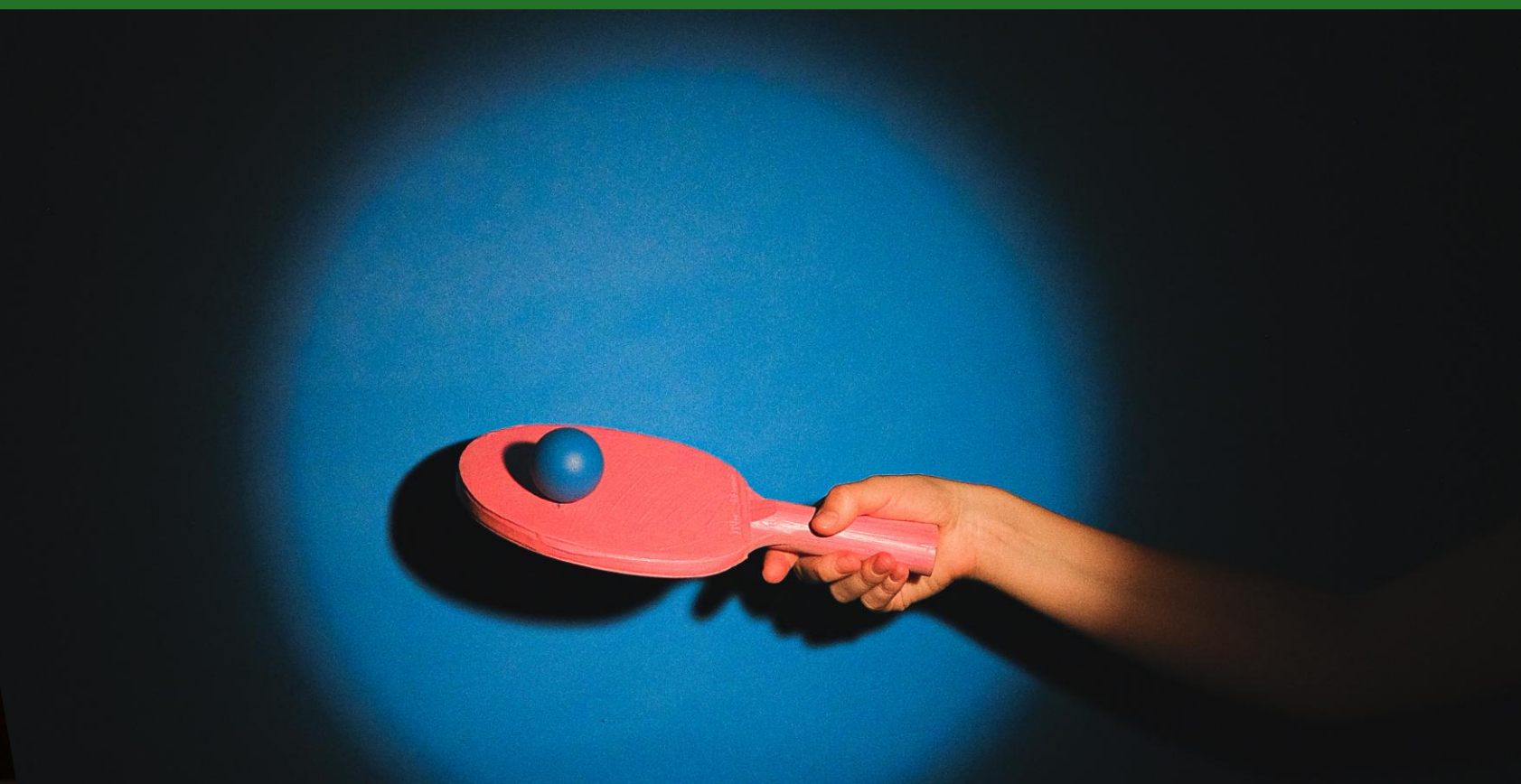
IBAN: DE48 2675 0001 0151 6328 90 Bank: Sparkasse Nordhorn


Oder per PayPal spenden: [t@pingpongparkinson.de](mailto:t@pingpongparkinson.de)

Bitte an „**Freunde und Familie**“ senden

Bitte Stichwort hinzufügen: „**Old Tablers D5 / PingPongParkinson**„

(Nur dann kann die Spende zugeordnet werden)





# PPP-STÜTZPUNKT MACH MIT!

## **Lokale Gruppen gründen**

→ Interessierte können in ihrer Region einen eigenen PingPongParkinson-Stützpunkt ins Leben rufen.

## **Zusammenarbeit mit Vereinen**

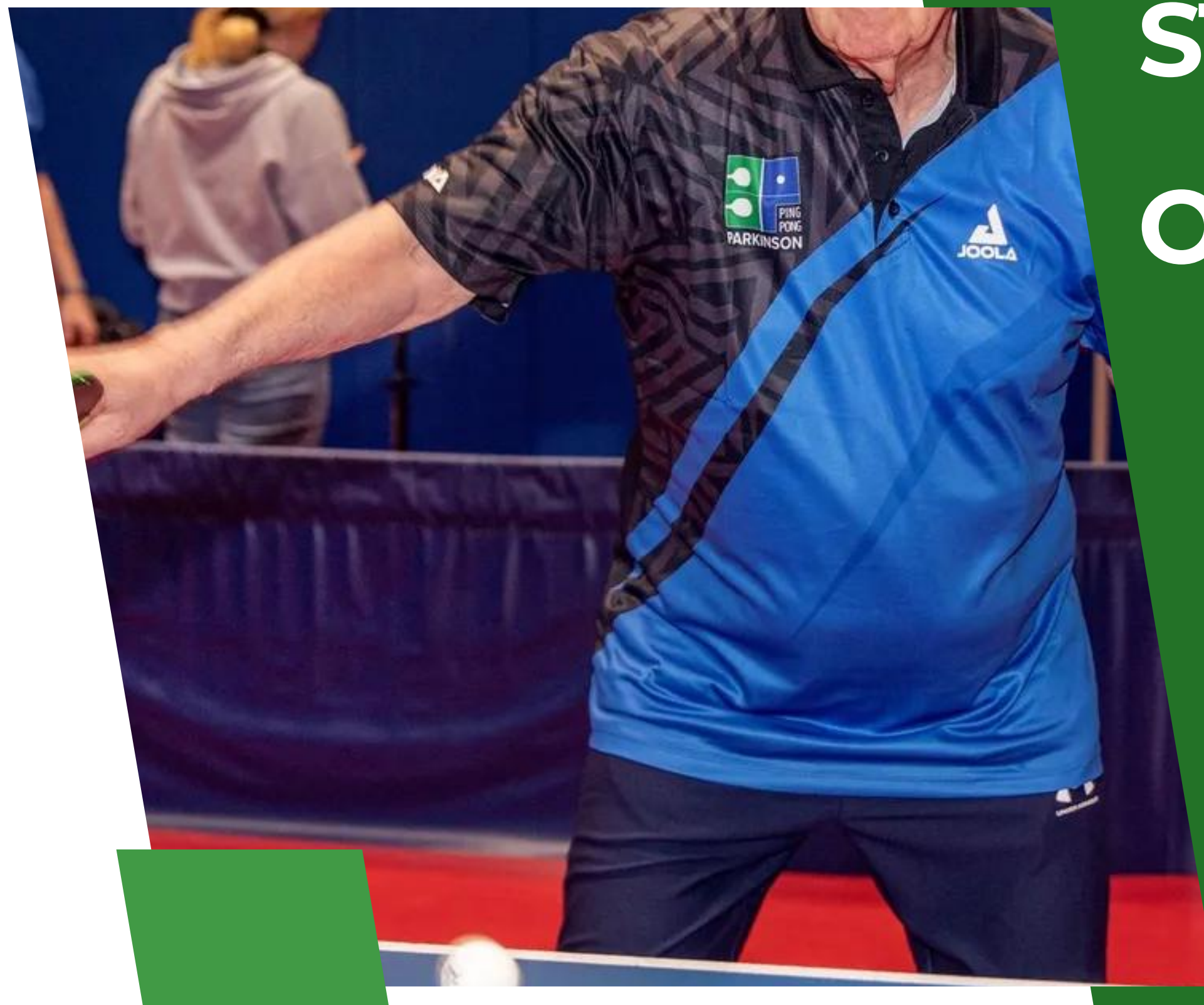
→ Häufig geschieht dies in Kooperation mit bestehenden Tischtennisvereinen oder Sporteinrichtungen.

## **Unterstützung durch PingPongParkinson e.V.**

→ Der Verein bietet Hilfe bei Organisation, Training und Vernetzung mit anderen Gruppen.

## **Mehr Angebote vor Ort**

→ Jeder neue Standort ermöglicht mehr Betroffenen, wohnortnah aktiv zu werden und teilzunehmen.



# STÜTZPUNKT SUCHEN ODER GRÜNDEN

- Hier den **NÄCHSTEN STÜTZPUNKT FINDEN**
- Ist kein Stützpunkt in der Nähe, ist der nächste Schritt:  
**JETZT EINEN STÜTZPUNKT GRÜNDEN**
- Wurde der Stützpunkt gegründet, gibt es hier Infos,  
**WAS IST IM ZWEITEN SCHRITT ZU TUN.**
- Der direkte Weg zur  
**PINGPONGPARKINSON E.V.- HOMEPAGE**

# PPP SAGT DANK!

KONTAKTIEREN SIE MICH



[PPP@OT160.DE](mailto:PPP@OT160.DE)



+49 5205 71751



Christian Busch  
Enzianstraße 12A  
D-32423 Minden



Sag gerne DU zu mir

