



PING PONG PARKINSON



Christian Busch

Old Tablers Deutschland

Distrikt-5-Präsident 2025 - 2027

DIE HILFE DER OLD TABLERS SETZT DORT EIN, WO DIE HILFE ANDERER ENDET

Oftmals ist die Bürokratie zu träge oder erkennt nicht, wie notwendig es ist, Menschen in ihren guten Erfahrungen zu unterstützen. Es gibt immer 1000 Gründe, warum etwas nicht funktioniert oder unterstützt werden kann.

Genau dann setzt die Hilfe der Old Tablers ein. Spontan und unbürokratisch. Nicht lange reden, sondern machen. Einfach nur machen.

WIR HELFEN – UND BENÖTIGEN DEINE UNTERSTÜTZUNG



WERDE 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](#)





RUNTER VOM SOFA RAN AN DIE PLATTE

Viele Angehörige kennen die Argumente der Betroffenen: „Was soll ich da?“, „Ich habe noch nie Tischtennis gespielt und ich mache mich dort nicht zum Clown“, „Lass mich in Ruhe - ich will davon nichts wissen.“ usw. usw. usw.

Manche Menschen müssen zu ihrem Glück auch genötigt werden. Und so können Angehörige immer und immer wieder nerven: „Nun geh doch mal hin und probiere es aus - erst dann kannst Du sagen, dass es Dir nichts bringt. Aber bitte nicht vorher!“

Wenn die Aufforderung immer und immer wieder kommt, geben die Betroffenen irgendwann einmal nach und probieren es aus. Und dann kommt plötzlich der Aha-Effekt: sofort nach einem Spiel merken die Teilnehmer, dass sie sich besser fühlen.

Und dann passiert das: 98% bleiben und machen weiter.

Parallel entstehen Kontakte mit ebenfalls Betroffenen. Mann und Frau kommen ins Gespräch und tauschen sich aus.

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.



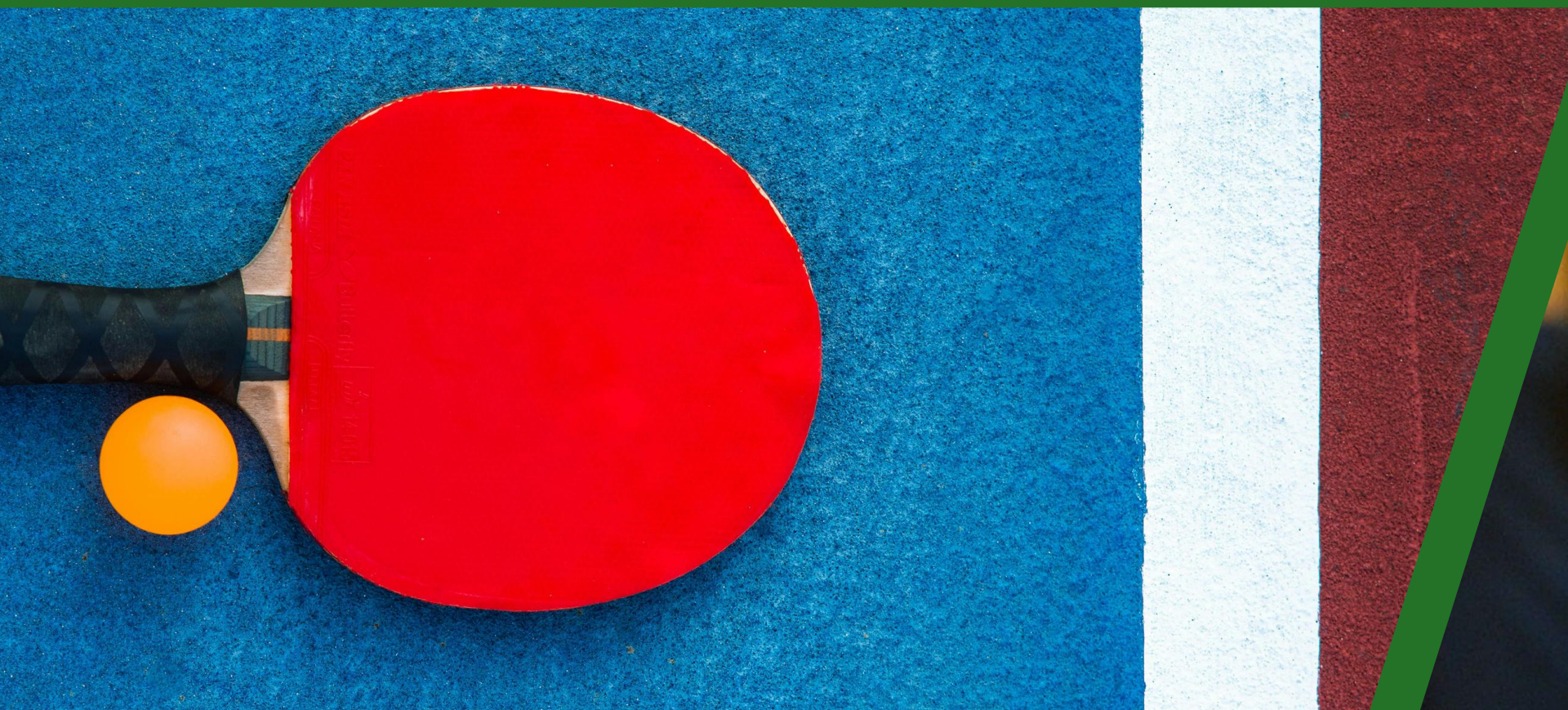
PPP IST MEHR ALS NUR TISCHTENNIS

Der PingPongParkinson Deutschland e. V. (PPP) ist ein bundesweiter Zusammenschluss von kooperierenden Kliniken, 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."

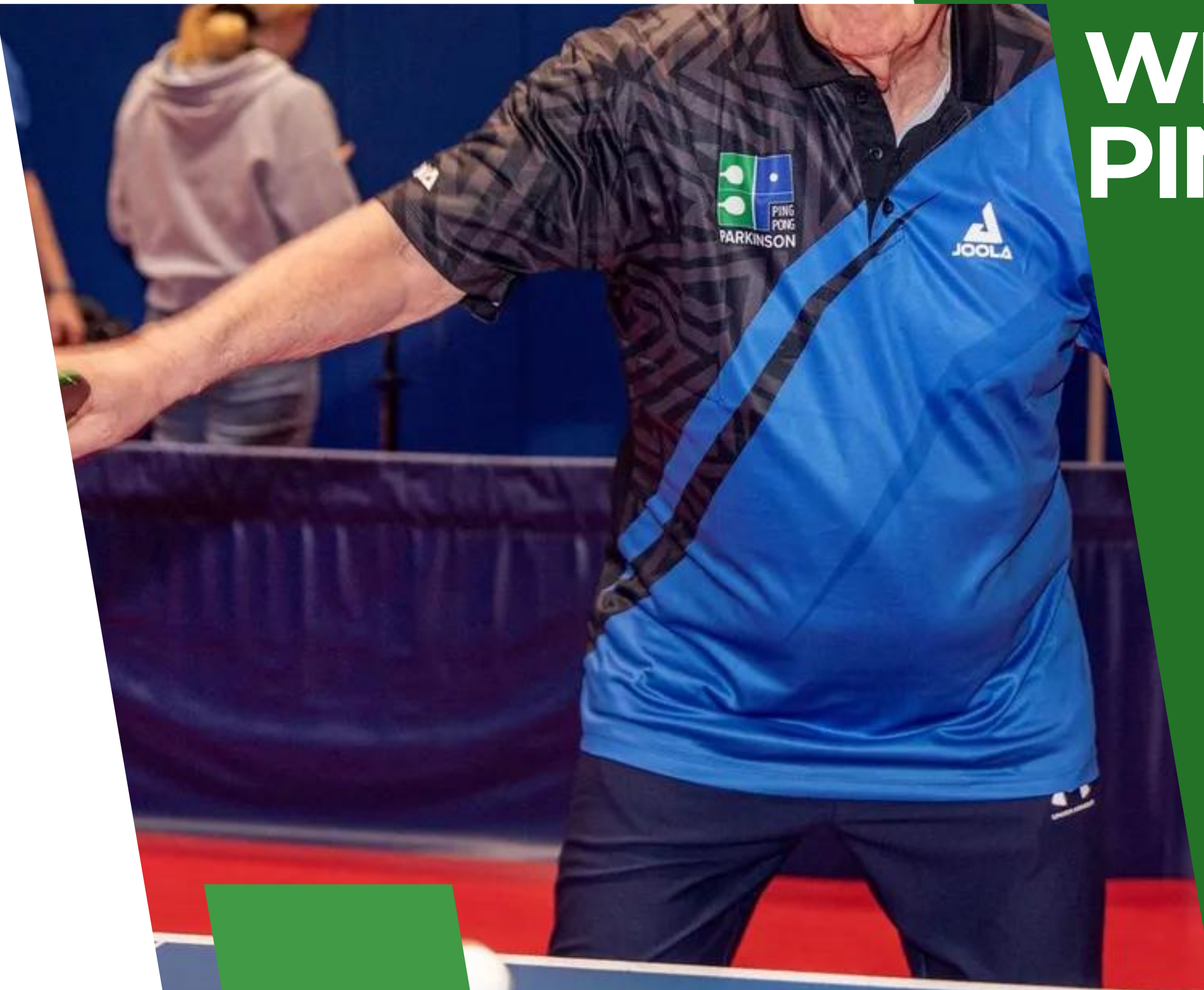




WARUM PINGPONG? WEIL ES HILFT!

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



WER UND WAS IST PINGPONGPARKINSON e.V.

- 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

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.

ODER GRÜNDE EINEN STÜTZPUNKT...

WIR FREUEN UNS ÜBER JEDE HILFE:

Hier Spenden

PingPongParkinson Deutschland e. V.

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

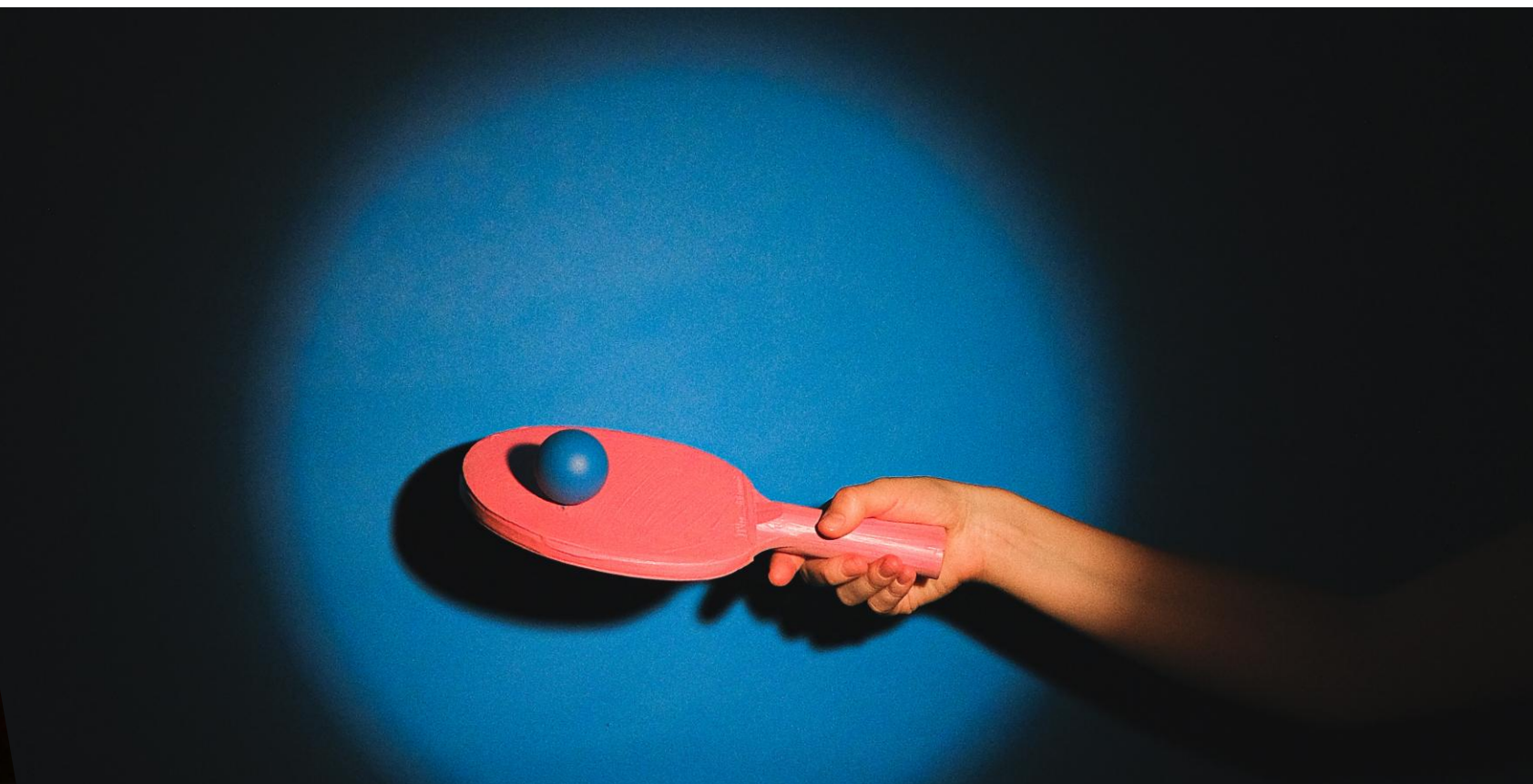
Bitte Stichwort hinzufügen: „**Old Tablers D5 / PingPongParkinson**“

Oder per PayPal spenden: t@pingpongparkinson.de

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

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

(Nur mit Stichwort kann die Spende zugeordnet werden)





PPP-STÜTZPUNKT GRÜNDEN. 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

→ Was ist zu tun, wenn der Stützpunkt gegründet ist - hier gibt's Infos:
WAS IST IM ZWEITEN SCHRITT ZU TUN.

→ Der direkte Weg zur
PINGPONGPARKINSON E.V.- HOMEPAGE

Ping Pong Parkinson SAGT DANKE!

KONTAKTIEREN SIE MICH

@ PPP@OT160.DE

+49 5205 71751

Christian Busch
Enzianstraße 12A
D-32423 Minden



Sag gerne DU zu mir

