

**BEI DER SACHE**  
Wenn Silke Kind  
Tischtennis spielt,  
ist sie auch am Tag  
danach besser  
drauf



*Silke Kind (57)*

# Den eigenen Parkinson schlagen

... das klappt beim Tischtennis. Der Verein PingPongParkinson führt Betroffene zusammen und ist ihnen eine wichtige Stütze

Text: Christina Wüske Fotos: Katrin Denkewitz

**E**s ist Donnerstagabend, kurz vor sechs Uhr abends. Allmählich trudeln die ersten Spieler und Spielerinnen ein. Ein netter Schnack, ein paar Aufwärmübungen, und dann fliegen beim Pingpong auch schon die Bälle hin und her. Trainerin Silke Kind ist mit 57 Jahren die jüngste im Bunde, der älteste Spieler ist 78.

Vor zehn Jahren traute sich Silke kaum noch zu bewegen. Sie erhielt die Diagnose Parkinson – ein Schock für sie. Typisch für diese neurodegenerative Erkrankung sind Bewegungsstörungen, Muskelsteifheit, Gleichgewichtsstörungen. „Bei mir sitzt das Parkinson-Syndrom in der rechten Körperseite. Die Seite ist oft steif, und auch das Zittern habe ich auf der rechten Seite. Die PC-Maus, bediene ich inzwischen mit links“, sagt Silke, die in der Anwaltskanzlei ihres Mannes arbeitet. Nach der Diagnose legt Silke erstmal den Schongang ein, machte keinen Sport, wurde immer ungelenker, bis sie merkte, Bewegung tut doch gut. Sie recherchierte, landete schließlich beim Verein PingPongParkinson und las, wie positiv sich Tischtennis auf den Körper auswirke.

Tischtennis schult die Hand-Auge-Koordination, verbessert die Beweglichkeit und beeinflusst sogar die Psyche positiv. „Ich war anfangs skeptisch, probierte es dann aber aus“, sagt Silke, die als Jugendliche und Erwachsene erfolgreich Tischtennis spielte – auch dann noch, als ihre zwei Kinder auf die Welt kamen. „Beim Spielen vergesse ich alles um mich herum. Für mich sind auch die Turniere wichtig, sie sind Inseln der Freude. Der Austausch mit anderen Betroffenen tut gut, zu sehen, man ist nicht allein. Das trägt einen. Und ja, letztlich geht es auch darum, an der Platte den eigenen Parkinson zu schlagen.“ Zuletzt gewann Silke bei der diesjährigen PingPongParkinson-Weltmeisterschaft im österreichischen Wels drei Medaillen.

## Es weht ein guter Geist durch die Tischtennis-Gruppe

Silke spielt und trainiert bei ihrem Verein, dem KSV Niesig in Fulda. „Ich bin damals herzlich wieder aufgenommen worden – mit meinem Parkinson, der ja nun mal Teil von mir ist.“ Silke hat dort sogar einen PingPongParkinson-Stützpunkt aufgebaut, engagierte sich schnell als Trainerin und ist auch im Vorstand des PingPongParkinson Deutschland e.V. aktiv. „Ich unterstütze den Aufbau von Stützpunkten, Interessierte kommen auf mich zu, ich nehme bundesweit Kontakt mit Vereinen auf.“

**TOLLE TRUPPE** Silke und Brigitte Trost-Veldung (r.) mit zwei Mitspielern. Der Anteil von Männern und Frauen ist nahezu ausgeglichen



Denn es geht um mehr als nur Tischtennis. „Wir möchten Betroffene aus der Selbstisolation herausholen, dazu ermuntern, wieder am normalen Leben teilzunehmen.“ Silke organisiert rund einmal im Monat Video-Calls mit Parkinson-Experten für die Mitglieder. „Das ist ein toller Austausch, jeder kann fragen, was ihn interessiert.“ Auf diese Weise nutzt Silke sogar Spielpausen, sucht das Gespräch. „Aktuell sprechen wir z.B. über den Übergang zum Winter: andere Lebensmittel, weniger Sonne – Parkinson ist eine Krankheit, die ein gutes Selbstmanagement verlangt.“

Aktuell hat der Verein rund 150 Stützpunkte in ganz Deutschland, mit insgesamt 1450 Mitgliedern. Und der Verein wächst. „Die Menschen merken, wie gut Tischtennis tut, das spricht sich rum, aber auch Uni-Kliniken mit Parkinson-Ambulanzen verweisen gern auf unseren Verein.“ Spielerin Brigitte Trost-Veldung (69) nickt, sie hat die Diagnose vor gut zwei Jahren bekommen. „Ich bin seit Sommer aktiv dabei, die Bewegung hilft mir – und Tischtennis macht mir persönlich viel mehr Spaß als Gymnastikübungen. Und das Gute ist: Man bekommt nebenbei eine ganze Menge Tipps rund um Parkinson.“

Auch für Silke selbst ist die Arbeit im Verein wertvoll. „Hier weht einfach ein guter Geist durch die ganze Gruppe. Alle sind motiviert, engagiert.“ Und das ist auch schon Silkes Stichwort. Silke ist gefragt, und das Training beginnt. ■

@ Kennen Sie auch jemanden, der ein Danke verdient hat? Mailen Sie mit dem **Stichwort „Danke an“** an [tina@bauermedia.com](mailto:tina@bauermedia.com) oder schreiben Sie an: **Redaktion tina, Brieffach 30835, 20077 Hamburg**

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht



## Jetzt das Immunsystem unterstützen

Konzentration auf das Wesentliche – mit gutem Gewissen für Mensch und Umwelt.



Lactosefrei



Glutenfrei



Ohne Gelatine



Recycling-Karton

Vitamin D unterstützt den normalen Knochenhalt.

Zink, Vitamin C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



[doppelherz.de](http://doppelherz.de)