

KÄRNTNERIN DES TAGES

Gold gegen Parkinson

Agnes Jan (60) aus Ebenthal besiegt bei Weltmeisterschaft die Tischtennis-Gegnerinnen und bremst ihre Parkinson-Erkrankung ein.

Von Thomas Martinz

Gold im Damen-Doppel bei der Ping-Pong-Parkinson-Weltmeisterschaft in Lasko (SLO), zweimal Gold (Einzel und Mixed) sowie Silber (Damen-Doppel) bei der Tischtennis-Parkinson-WM der ITTF (International Table Tennis Federation) in Maizieres-Les-Metz (FRA): Das ist die sportliche Ausbeute der letzten zwei Wochen von Agnes Jan aus Ebenthal.

„Die Erfolge sind für mich Ansporn und Motivation, um weiter zu trainieren und mich weiter zu verbessern“, sagt die 60-Jährige. Und dieses Training wiederum ist für Jan essentiell. Denn der Tischtennis-Sport stoppt bzw. verlangsamt bei ihr das Fortschreiten von Parkinson.

Nach überstandener Brustkrebs-Erkrankung wurde bei der Kärntnerin im Jahr 2019 Parkinson diagnostiziert. „Das äußert sich bei mir so, dass sich

die Muskeln versteifen und ich Beeinträchtigungen im rechten Bein und im rechten Arm habe“, sagt Jan. In verschiedenen Fachartikeln wurde hervorgehoben, dass Tischtennis für Parkinson-Patienten vorteilhaft sei. Daher trat Jan im Jänner 2023 dem Tischtennisclub Felsberger Gurnitz bei, den ihr Mann Dietmar vor 45 Jahren gegründet hat. „Ich bemerkte vom ersten Training an Verbesserungen

bei den Bewegungen“, erzählt die 60-jährige Ebenthalerin.

Die pensionierte Volksschullehrerin trainiert inzwischen dreimal täglich mindestens zwei Stunden im Verein und spielt zusätzlich daheim noch mit ihrem Mann. „Der Sport ist Spaß und Therapie für mich. Tischtennis ist eine schnelle Sportart, erfordert gute Reflexe. Und das hält meine Muskeln so lange wie möglich in Bewegung“, erzählt die Sportlerin. Jan trat im Vorjahr erstmals bei der Parkinson-WM auf Kreta an und eroberte Silber im Doppel und Mixed-Bewerb. Sie hofft, durch ihre persönliche Erfolgsgeschichte andere Parkinson-Patienten zu körperlicher Aktivität inspirieren und medizinisches Fachpersonal ermutigen zu können, die Vorteile einer frühzeitigen Diagnose und Behandlung zu erkennen.

Ziele gehen der Kärntnerin nicht aus. Die Titelverteidigungen bei der offiziellen ITTF-WM 2025 in Stockholm sind die größten in naher Zukunft.



Tischtennis als Therapie:
Agnes Jan

PRIVAT