

Parkinson: Tischtennis als Therapie

Agnes Jan aus Ebenthal hat 2023 mit dem Tischtennissport begonnen. Sie bemerkte sofort Verbesserungen bei den Bewegungen, die Medikamentendosis bleibt nun gleich.



Agnes Jan hat das Glück, dass sie Linkshänderin ist, denn am rechten Arm ist sie beeinträchtigt
ITTF

Von Thomas Martinz

Agnes Jan ist eine Kämpferin: Vor elf Jahren erkrankte die Kärntnerin an Brustkrebs, musste Operationen, Chemotherapien und Bestrahlungen über sich ergehen lassen. 2019 wurde schließlich Parkinson diagnostiziert. Ärzte rieten ihr, Sport zu betreiben, und seit sie regelmäßig Tischtennis spielt, hat sich ihr Gesundheitszustand deutlich verbessert, wie sie im Gespräch mit der Kleinen Zeitung berichtet.

„Die Parkinson-Erkrankung 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 sei hervorgehoben worden, dass Tischtennis für Parkinson-Patienten vorteilhaft sei. „Ich bin im Jänner 2023 dem Tischtennisclub Felsberger Gurnitz beigetreten, den mein Mann Dietmar vor 44 Jahren gegründet hat, und bemerkte vom ersten Training an Verbesserungen bei den Bewegungen“, er-

zählt die 60-jährige Ebenthalerin. Die pensionierte Grundschullehrerin trainiert inzwischen dreimal täglich mindestens zwei Stunden im Verein und spielt zusätzlich daheim noch mit ihrem Mann. „Am Tisch vergesse ich meine Beeinträchtigung komplett und will mit dem Spiel gar nicht mehr aufhören. Zum Glück bin ich Linkshänderin, sonst hätte ich den Sport mit der linken Hand erlernen müssen. Viele Spieler mussten sich umstellen“, unterstreicht sie.

Ihr Trainer, Arnold Barounig, hat sich über Parkinson informiert und drängt seinen Schützling, das sportliche Potenzial zu maximieren. Das Ergebnis ist verblüffend: „Die Bewegungen, die vom Rückenmark ausgehen, sind jetzt automatisiert. Ich bin körperlich fitter geworden, kann wieder schwimmen und wandern, was früher nicht mehr möglich war. Die Erkrankung ist seit einem Jahr gestoppt und die Medikation musste nicht mehr erhöht werden. Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise,

aber ich merke: Wenn man Sport macht und dabei an seine Grenzen geht, hilft das definitiv.“

WM-Silber. Zumindest die sportlichen Leistungen sind dokumentiert. Jan trat im Vorjahr erstmals bei den Parkinson-Tischtennis-Weltmeisterschaften der ITTF (International Table Tennis Federation) auf Kreta an und eroberte Silbermedaillen im Doppel und Mixed-Bewerb. Bei der offiziellen Tischtennis-WM Anfang Juli in Rom, an der 6000 Spieler teilnehmen, ist die

Kärntnerin als Botschafterin eingeladen. 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.

Für Jan geht es im Oktober dieses Jahres um Medaillen, da tritt sie bei der ITTF-Parkinson-WM in Metz (Frankreich) und bei der Pingpong-Parkinson-WM in Laško (Slowenien) an.