



Thorsten Möller hat beim TTC Drochtersen eine sportliche Heimat gefunden. Fotos: Wertgen / privat

Seine Medizin ist ein Schläger

56-jähriger hält beim TTC Drochtersen seine Parkinson-Erkrankung in Schach - Sport als Alternative zur Medikation

VON LARS WERTGEN

Drochtersen. Nach der Diagnose Parkinson wagte Thorsten Möller einen Neustart. Tischtennis wurde seine Medizin. Warum der kleine Ball zu einem Symbol der Hoffnung wurde.

Die weiße Kugel fliegt über das grüne Netz. Thorsten Möller holt aus, trifft den Ball präzise. Seine Bewegungen sind fließend und kontrolliert. Wer den 56-jährigen beim Tischtennis beobachtet, könnte höchstens an der Bearbeitung erahnen, dass er an Parkinson erkrankt ist. Diese Diagnose erhielt der Immobilienmakler aus Paderborn im November 2023 – ein Moment, der sein Leben von Grund auf veränderte.

Die Diagnose, die alles veränderte

Parkinson ist eine unheilbare Krankheit, bei der Nervenzellen im Gehirn absterben, die den Botenstoff Dopamin produzieren. Der Mangel an Dopamin führt zu den typischen Bewegungsstörungen, darunter das unkontrollierbare Zittern. Bei Möller kamen die ersten Symptome langsam: steife Oberschenkel, schwerfällige Bewegungen, Treppen wurden zu unüberwindbaren Hindernissen.

Der Weg zur Diagnose war dann eine emotionale Achterbahnfahrt. „Man kann sich das Gefühl nicht vorstellen, wenn man das hört“, erinnert sich Möller an das Gespräch mit seiner Ärztin.

Neustart an der Elbe

Nach der Diagnose beschlossen Thorsten und Birgit Möller, ihr bisheriges Leben hinter sich zu lassen und einen Neuanfang zu wagen. Ihre florierende Immobilienagentur in Paderborn führen sie nur noch passiv weiter. Stattdessen wird Birgit Möllers langgehegter Traum von einem Leben am Wasser zum Rettungsanker. In Drochtersen

finden sie ihr neues Zuhause. Möller wechselt den Neurologen und unterzieht sich in einer Hamburger Praxis einem L-Dopa-Test. Dabei erhält der Patient einmalig den Arzneistoff Levodopa. Zeigt sich nach der Einnahme eine deutliche Verbesserung der Symptome, gilt dies als Indiz für Parkinson. Bei gesunden Menschen würde keine Veränderung eintreten.

Ansonsten verzichtet Möller, der in einem relativ frühen Stadium ist, derzeit auf Medikamente. „Wir haben über drei Monate eine medikamentöse Therapie ausprobiert“, sagt er. Die Nebenwirkungen überwiegen die Symptome um ein Vielfaches. Neben ständiger Übelkeit wirbelte der Wirkstoff seinen Schlafrhythmus durcheinander. „Ich konnte erst um 5 Uhr morgens einschlafen“, erinnert sich Möller.

Stattdessen kämpft Möller aktiv gegen die Krankheit. Er

duzieren können; immer in Absprache mit Ärzten.

Der Mediziner empfiehlt auch gezieltes Krafttraining, Tai Chi, Yoga oder Parkinson-Boxen. Erkrankte können unter anderem beim Buxtehuder SV die Fäuste fliegen lassen. Auch Tanzen, insbesondere Marschmusik und Tango oder Musiktherapie mit einem Metronom können helfen.

Frustrierte Suche nach Sportangebot

Thorsten Möller begeistert sich neuerdings für Tischtennis und sucht im Kreis nach Anschluss. Er schreibt zahlreiche Vereine an, doch die Resonanz ist enttäuschend. Ein Verein antwortet – und sagt ab. „Als hätte man Angst, sich einen Kranken ans Bein zu binden“, so Möller.

Dann meldet sich Frank Nickel vom TTC Drochtersen. Er hatte die E-Mail über Umwege erhalten und beschäftigte sich bereits seit zwei Jahren mit Ping Pong Parkinson, wie Aktive ihren Sport nennen. „Mir fehlte bisher nur der konkrete Anlass“, sagt Nickel. Derzeit ist Möller in die normale Trainingszeit integriert oder nimmt Einzelstunden. Er fährt zwei- bis dreimal die Woche in die Halle und kommt wöchentlich auf vier bis sechs Stunden Tischtennis.

Die Magie des Sports

Aber warum hilft Tischtennis Parkinson-Patienten? „Das Spiel bietet viele Aspekte der Bewegungskoordination und regt kognitive Fähigkeiten an, die bei Parkinson oft beeinträchtigt sind“, sagt Neurologe Oberländer. Tischtennis erfordert eine präzise Hand-Auge-Koordination und schnelle Reflexe. „Das ständige Reagieren auf den Ball fördert die Beweglichkeit und die Feinmotorik“, so Oberländer. Es schult zudem Gleichgewicht und Stabilität.

Tischtennis wirkt bei manchen Parkinson-Patienten offenbar wie ein Zauberkraft. „Es gibt Menschen, die mit einem Rollator in die Halle kommen, aber an der Platte problemlos Sport machen“, berichtet Möller.

Dies lässt sich so erklären, dass es im Gehirn offenbar zwei Bewegungssysteme gibt. Bei

selbstgesteuerten Bewegungen, wie dem Gang in die Sporthalle, sind Parkinson-Symptome ausgeprägter als bei externen Impulsen wie einem heranfliegenden Tischtennisball.

Da Ping Pong Parkinson schnelle Entscheidungen und Anpassungen an den Ball und die Bewegungen des Gegners erfordert, trainiert ein Patient das Gehirn, schnell neue Verbindungen zwischen Neuronen zu bilden und bestehende zu stärken. „Studien haben gezeigt, dass solche mentalen Anforderungen die synaptische Plastizität fördern



„Obwohl Bewegung die Krankheit nicht stoppen kann, kann sie helfen, ihr Fortschreiten zu verlangsamen.“

Dr. Ulrich Oberländer

den, was bedeutet, dass das Gehirn besser in der Lage ist, sich an neue Anforderungen anzupassen“, so Oberländer.

Möller befindet sich wegen der Diagnose in psychologischer Behandlung und spricht offen darüber, warum er zwischenzeitlich in ein tiefes Loch gefallen ist. „Ohne heilende Therapie hat man kein Ziel, das man verfolgen kann.“ Die ersten Sitzungen halfen, sagt er. Der Schritt scheint nicht nur für den Seelenfrieden, sondern auch für die Erkrankung selbst wichtig: „Stress kann Parkinson-Symptome verschärfen“, so Oberländer.

„Patienten gehen nicht zur Therapie, sondern zum Sport“

Auch der Sport wirkt sich positiv auf die Psyche aus: „Bewegung kann helfen, Symptome von depressiver Stimmung und Angst zu lindern, die bei Parkinson häufig sind“, erklärt der Mediziner. Beim Sport würden

Glückshormone freigesetzt. Häufig würden sich Erkrankte isolieren. Vereinsleben fördert hingegen soziale Interaktion. „Die Patienten gehen nicht zur Therapie, sondern zum Sport“, so Oberländer.

Ein wachsendes Netzwerk

Parkinson ist nach Alzheimer die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung weltweit. In Deutschland leben nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Parkinson etwa 250.000 bis 280.000 Parkinson-Patienten. Weltweit sind über 8,5 Millionen Menschen betroffen.

Das Angebot wächst für jene Patienten in der Region. Neben dem TTC bietet auch der Buxtehuder SV Ping Pong Parkinson an. Der TTC ist sogar schon einen Schritt weiter und offizieller Stützpunkt des Vereins Ping-PongParkinson. Diese sollen einen flächendeckenden Zugang zum Sport ermöglichen und stehen für qualifizierte Betreuung.

Denn bei Ping Pong Parkinson gibt es auch Dinge zu beachten. Spielende Patienten haben unter anderem eine höhere Sturzgefahr und ein höheres Verletzungsrisiko. „Es ist wichtig, dass das Ping-Pong-Programm auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird“, so Oberländer.

Ein Trainer oder Therapeut sollte anwesend sein, und eine enge Zusammenarbeit mit dem Neurologen könnte hilfreich sein. Oberländer sieht insgesamt großes Potenzial in der Zusammenarbeit zwischen Mediziner, Physiotherapeuten und lokalen Sportvereinen.

Der TTC Drochtersen gilt als gutes Beispiel, und so ist Thorsten Möller schon wieder auf dem Sprung in die Halle. Seine Frau Birgit, früher selbst Tischtennispielerin, begleitet ihn. „Ich bin schon besser als sie, aber das darf sie nicht hören“, sagt er augenzwinkernd.

PPP in Drochtersen

Informationen zu Ping Pong Parkinson in Drochtersen gibt es im Internet unter ttc-drochtersen.de, per Telefon (0176/44550276) oder E-Mail (info@ttc-drochtersen.de).



„Es gibt Menschen, die mit einem Rollator in die Halle kommen, aber an der Platte problemlos Sport machen.“

Thorsten Möller

schwimmt täglich im heimischen Pool und fordert sein Gehirn mit 1000-Teile-Puzzles heraus. Im Sommer fährt er viel mit dem Rad.

„Obwohl Bewegung die Krankheit nicht stoppen kann, kann sie helfen, ihr Fortschreiten zu verlangsamen. Durch regelmäßige körperliche Aktivität bleibt die Muskulatur stark und flexibel, was die Lebensqualität länger erhält“, erklärt Dr. Ulrich Oberländer, Neurologe aus Buxtehude. Studien hätten ergeben, dass Patienten durch Aktivitäten ihre Medikamentendosis re-