



# Tischtennis als Medizin

Pingpong-Parkinson: Wenn Bewegungen im Alltag immer schwerer fallen, kann der Sport an der grünen Platte helfen – In Wittstock gibt es ein besonderes Angebot

**WITTSTOCK/DOSSE.** Klackklack, klackklack – mal ist der kleine weiße Ball gemächlicher unterwegs, mal geht es druckvoller zu, und ab und an saust ein Schmetterball über die Platte. „Die Beinarbeit ist das Schwerste“, sagt Bernd Piskol aus Wittstock, der sich mit Carsten Wiggert aus Kyritz ein Match liefert.

Auf den ersten Blick ist dieses Tischtennis in der Sporthalle an der Polthier-Oberschule in Wittstock nichts Ungewöhnliches. Und doch ist es einzigartig in der Region OPR und Prignitz und sogar darüber hinaus.

## PARKINSON VERURSACHT ABBAU VON NERVENZELLEN IM GEHIRN

Denn hier spielen Menschen Tischtennis, die eines eint: Bewegungen fallen ihnen immer schwerer. Schuld daran kann Parkinson sein. Das ist eine Krankheit, bei der Zellen im Gehirn zerstört werden, die Dopamin produzieren – ein Hormon, das dafür sorgt, dass Gehirn und Muskeln miteinander kommunizieren können.

Die Folgen sind gestörte Bewegungsabläufe, steife Muskeln und unkontrolliertes Zittern. Die Krankheit schränkt das Leben immer weiter ein. Parkinson schreitet langsam, aber unaufhaltsam voran.

Forschungen haben gezeigt: Tischtennis kann helfen, die Symptome zu lindern und die Muskeln zu lockern. Das Spiel verlangt schnelle Reaktionen. Das trainiert motorische Fähigkeiten.

Carsten Wiggert (l.), Ines Ölke und Bernd Piskol von der Parkinson-Tischtennisgruppe „Pingpong-Parkinson“ des Tischtennisvereins Wittstock. Fotos: Björn Wagener

„Wenn ich spiele, ist der Kopf abgelenkt. Dann habe ich das Gefühl, es geht bergauf“, sagt Bernd Piskol.

Ihm ist es zu verdanken, dass es die Tischtennisgruppe für bewegungseingeschränkte Menschen überhaupt gibt. Denn er überzeugte Peter Wittmann, den Trainer des Tischtennisvereins (TTV) Wittstock, vor gut einem Jahr davon, eine Pingpong-Parkinson-Gruppe (PPP) zu gründen.

PPP ist ein Verein, der Tischtennis als Therapie gegen Parkinson fördert. Er hat seine Wurzeln in den USA. Seit 2020 gibt es auch einen Ableger von PPP in Deutschland. Die spezielle Tischtennisgruppe in Wittstock ist sowohl Teil des TTV als auch des PPP. „Die Mitglieder bezahlen bei uns den ganz normalen Beitrag von 6 Euro pro Monat plus einen kleinen Obolus an

PPP“, sagt Peter Wittmann. Bis zu sieben Teilnehmer kommen in der PPP-Tischtennisgruppe jeden Montag um 17 Uhr in Wittstock zum Training zusammen. Es findet zeitgleich mit den gesunden Spielern statt. Die Gruppe nutzt eine Platte im hinteren Bereich der Halle. Die Teilnehmerzahl beim PPP schwankt, nicht jeder ist immer dabei.

## INES ÖLKE KOMMT JEDE WOCHE AUS NEURUPPIN

Bernd Piskol (70) aus Wittstock, Carsten Wiggert (62) aus Kyritz und Ines Ölke (64) aus Neuruppin gehören zum harten Kern. Letztere hat den längsten Anfahrtsweg, kommt aber regelmäßig jede Woche zum Training.

Vor drei Jahren bekam Ines Ölke die Diagnose Parkinson – und war froh, endlich zu wis-

sen, was mit ihr los ist. „Ich fand das gut. Denn ich fühlte mich oft energielos und müde. So wusste ich endlich, wo das herkommt“, sagt sie. Angefangen hatte es bei ihr damit, dass sie einen Arm beim Gehen kaum noch mitbewegte.

In der Parkinson-Klinik in Beelitz ermutigten sie Mediziner zu Sport: neben Tischtennis auch Rudern, Bogenschießen, Qi-gong oder Yoga, dazu Sprachübungen und Ernährungstipps. „Da wird für jeden ein spezieller Übungsplan ausgearbeitet“, erzählt Ines Ölke.

Sie ist überzeugt, „dass man selbst viel machen kann“, um der Krankheit entgegenzuwirken. Man müsse aber darauf achten, wann man eine Pause braucht – und die dann auch machen.

Ines Ölke mag die Tischtennisabende in Wittstock auch, weil sie sich dort mit anderen Parkinson-Erkrankten austauschen kann – über Behandlungen oder Dinge des Alltags. „Wenn ich sage, ich habe nachts im Bett keine Kraft, mich umzudrehen, dann kann sich das keiner vorstellen“, sagt sie. In dieser Runde aber sei das anders.

## EINFACHE FINGERÜBUNG VERRÄT PARKINSON-KRANKHEIT

„Es gibt einen einfachen Trick, um festzustellen, ob man Parkinson hat“, sagt Bernd Piskol. Dabei geht es darum, Daumen und Zeigefinger einer Hand immer wieder in rascher Folge zusammenzuführen. Genau das gelingt ihm selbst nicht. Bei ihm nähern sich Daumen und Zeigefinger nur mühsam. Letztlich bleibt eine Lücke.

## Parkinson-Tischtennisgruppe „Pingpong-Parkinson“ des Tischtennisvereins Wittstock.

„Essen gehen ist schlimm, weil mir Gabel oder Messer herunterfallen. Und dann ist man auch noch aufgeregt“, erzählt Bernd Piskol.

## ES BEGANN MIT EINER WACKELNDEN HAND

Die Diagnose Parkinson bekam er mit 55 Jahren. Es begann mit einer wackelnden Hand, auf die ihn eine Kollegin aufmerksam machte. Er selbst hatte es anfangs nicht bemerkt. Aktuell sind seine Bewegungen sichtbar eingeschränkt, insgesamt weniger flüssig als bei gesunden Menschen.

Carsten Wiggert möchte nicht näher über seine Krankheit sprechen. Aber alle drei berichten, dass ihnen das Tischtennis guttut, Spaß macht und dafür sorgt, „mal rauszukommen“.

Manchmal nimmt es Bernd Piskol sogar mit gesunden Spielern vom TTV auf. „Nach zwei Stunden sind wir aber kaputt. Das reicht dann“, sagt Carsten Wiggert.

Trainer Peter Wittmann ist froh, die Gruppe auf die Beine gestellt zu haben. Weitere Mitspieler mit Bewegungseinschränkungen sind willkommen. „Es muss nicht Parkinson sein“, sagt Bernd Piskol.

Björn Wagener

☎ Kontakt zu Trainer Peter Wittmann unter Tel. 0163/701425

## Vogelbörse ohne Vögel

**TRAMNITZ.** Am zweiten Sonntag im Monat findet in Tramnitz bei Wusterhausen immer eine Vogel- und Kleintierbörse statt, jeweils von 9 bis 12 Uhr beim Futtermittelhandel in der Wusterhausener Straße 13, Tramnitz. Aufgrund der Vogelgrippe wird es am Sonntag, dem 14. Dezember, aber keinen Handel mit Tieren geben, der Verkauf beschränkt sich auf Futter und Zubehör.

☎ Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen bei Birgit Beiersdorf, Tel. 0159/01970505.

## Verkaufe Heu/Stroh

auch kleine Bunde sowie Kartoffeln, Futterrüben, Mais, Getreide (Roggen, Gerste, Hafer, Weizen) auch gequetscht oder geschrotet bei Pritzwalk. Anfuhr nach Absprache möglich.

**Fleisch & Wurst im Hofladen**  
Mo-Fr 9-15, Sa 9-12 Uhr u. nach Vereinb.  
**Tel.: 0173 - 20 54 092**

Landwirtschaft zum sehen, fühlen, schmecken, erleben was du isst!!!  
**www.landgourmet-sarnow.de**

## NEUES AUTO?

...IN UNSEREM KFZ-MARKT!  
**0331 / 28 40 404**

## Praxis für Ergotherapie & Handrehabilitation Anika Paul

**Wir ziehen um!**

neuer Standort ab 05.01.2026:  
Am Vogelsang 28  
16845 Neustadt (Dosse)  
033970/516466

Der letzte Behandlungstag am bisherigen Standort in Kyritz ist der 12.12.2025



## Weihnachtsbaumverkauf Feldsiedlung Kyritz – frisch vom Feld

vom 06.12. bis 07.12.25 vom 13.12. bis 23.12.25  
von 9.00 bis 16.00 Uhr  
Blaulichten und Nordmantannen, serbische Fichten  
Baumschule Klemm

**Unsere Ausstellung präsentiert über 300 Grabsteine. Eine schnelle Aufstellung für Beisetzungen ist ebenfalls möglich.**

Fensterbänke · Küchenarbeitsplatten · Bäder · Waschtische · Kaminverkleidungen · Mauerabdeckungen · Natursteinfliesen · Hausnummern · Tische · Säulen

Neustädter Str. 5 16845 Hohenofen  
www.knake-naturstein.de 033970-13523 grabmale-ho@naturstein-knake.de

Georgi Pandurov - Künstlerischer Leiter  
**Klang der Mönche**  
**MAGIC GREGORIAN NIGHT**

Samstag, 06.12.25  
Kulturhaus Kyritz, Perleberger Str. 8  
Das Konzert

Gregorian chants meets popmusic - Musik vom Mittelalter bis heute  
www.miro-live.de | www.magic-gregorian-night.de

# Fußball-Freizeitturnier

Der Ruppiner Sportverein „Die Maulwürfe“ richtet am 13. Dezember im Sportcenter Neuruppin ein Turnier für Volkssportmannschaften und Alte Herren aus

**NEURUPPIN.** Der Ruppiner Sportverein „Die Maulwürfe“ lädt für Samstag, den 13. Dezember, zum 29. Fußballfreizeitturnier für Volkssportmannschaften und Alte Herren ein. Das traditionsreiche Hallenturnier findet von 9 bis etwa 15 Uhr im Sportcenter Neuruppin in der Trenckmannstraße 14 statt.

Das Freizeitturnier blickt auf eine lange Tradition zurück: Die erste Austragung fand bereits in den 1990er-Jahren im Sport- und Bildungszentrum Lindow statt. Heute ist das Turnier ein fester Bestandteil der lokalen Sportlandschaft und zieht jedes Jahr zahlreiche Teams und Zuschauer an.

Besonders erfreulich ist es, dass der Vorjahressieger „Anna-

berg“ seine Teilnahme erneut zugesagt hat und versuchen wird, den Titel zu verteidigen.

Kurzfristige Anmeldungen sind noch möglich. Mannschaften, die sich noch anmelden möchten, können dies bis spätestens 7. Dezember per E-Mail an [info@maulwuerfe-neuruppin.de](mailto:info@maulwuerfe-neuruppin.de) tun.

Der RSV „Die Maulwürfe“ freut sich auf ein faires, sportli-

ches und stimmungsvolles Turnier, das den Breitensport und den Gemeinschaftsgedanken in den Mittelpunkt stellt. WS

☎ Samstag, 13. Dezember, Sportcenter Neuruppin, Trenckmannstraße 14, Neuruppin, Beginn: 9 Uhr, voraussichtliches Ende: 15 Uhr

Foto: Adobe Stock/Thomas Söllner

Rebecca Schulz, Hörakustikmeisterin, Kira Hoffmann, Hörakustikerin & Tom Opitz, Azubi

## BESTES HÖREN IN KYRITZ

- Kostenlose Hörmessung & Beratung
- Unverbindlich führende Marken-Hörgeräte probieren (z. B. Signia)
- Modernste Akku Technologie, um nie wieder Batterien wechseln zu müssen
- Diskrete Hinter-dem-Ohr-Hörgeräte

REBECCA SCHULZ, KIRA HOFFMANN & TOM OPITZ freuen sich auf Ihren Besuch!

Marktplatz 8 • 16866 KYRITZ  
in der ehemaligen Kneipe am Markt  
033 971 / 60 71 73  
[www.hoerpartner.de](http://www.hoerpartner.de)

**HörPartner** DEIN HÖRGERÄT

