



Gemeinsam gegen
Demenz: Tischtennis
kann Erkrankten helfen

Mit Ball und Schläger gegen das Vergessen

Tischtennis kann die Lebensqualität von Menschen mit Demenzerkrankung erhöhen. Das Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ hilft Vereinen, entsprechende Angebote zu machen – und bietet auch für den organisierten Sport viele Möglichkeiten

In Deutschland leben 1,6 Millionen Menschen mit der Diagnose Demenz. Sportliche Bewegung wirkt einer Demenzerkrankung präventiv entgegen, steigert die Lebensqualität für Menschen mit Demenz und kann den Krankheitsverlauf sogar verzögern.

Angesichts steigender Demenz-Fallzahlen initiierte der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAzG) das Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“, das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird. Der Deutsche Tischtennis-Bund (DTTB) ist eine von vier Organisationen, die mit Vereinskursen für Betroffene und deren Familien das Sport- und Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz ausbauen.

„Das Ziel ist, Demenzerkrankte mit leichten bis mittleren Krankheitsverläufen gemeinsam mit ihren Angehörigen ins freizeitorientierte Tischtennistraining zu integrieren, ihnen gemeinsame Erlebnisse zu ermöglichen – raus aus der Wohnung, rein in die Halle“, sagt Doris Simon. Seit einigen Jahren, so die Ressortleiterin Gesundheitssport beim DTTB, verfolgte

man wissenschaftliche Befunde zu positiven Effekte des Tischtennisspiels bei Demenzerkrankungen. „Die Teilnehmenden unserer Kursangebote Gesundheitssport Tischtennis ‚Fitter in Herz und Hirn‘ gehören häufig älteren Generationen an“, erklärt Simon. Immer wieder haben die Präventionstrainer des DTTB von der positiven Wirkung des Bewegungsangebots auf Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, besonders auch auf Koordination und kognitive Fähigkeiten, berichtet.

Einer der fünf teilnehmenden Vereine am Projekt ist die Abteilung Tischtennis-Gesundheitssport des VfL Fortuna Marzahn. Es ist Mitte Juni, ein sonniger Dienstag. Das Klicken des Balls ist vertraut, die Umgebung nicht. An diesem Vormittag steht der Tisch im Gemeinschaftsraum der Senioren-Residenz Polimar im Berliner Stadtteil Marzahn. Die Spieler tragen keine Sport-, sondern Alltagskleidung. Es sind Frauen und Männer fortgeschrittenen Alters. Sie teilen die Diagnose Demenz und freuen sich, wenn Jürgen Schöffner zu den Kursstunden des VfL Fortuna Marzahn bittet. Als Schöffner vom Projekt „Tischtennis für Menschen mit Demenz und Angehörige“ erfuhr, war

er Feuer und Flamme. Seit Mitte Juni bietet der Inhaber der DOSB-Übungsleiterlizenz B ‚Sport in der Prävention‘ seinen Kurs in der Senioren-Residenz an – mit steigender Resonanz.

Vier der bis zu zehn Teilnehmer in Marzahn sitzen im Rollstuhl, drei davon haben schwere bis mittelschwere Sehbeeinträchtigungen. Bei anderen sind die Sinneswahrnehmungen mehrstufig eingeschränkt, hinzukommen muskuläre Einschränkungen im Bewegungsapparat, verringertes Erkennungs- und Reaktionsvermögen, Dysbalancen. Angesichts der unterschiedlichen Voraussetzungen der Übenden müssen die Inhalte aus den Programmen des Gesundheitssports Tischtennis mit Elementen aus Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung, Ent-



Voll bei der Sache: Gruppe in der Senioren-Residenz Polimar

spannung sowie Sturzprävention und Dual-Tasking angepasst werden. Zudem werden die Übungen vereinfacht, das Spiel teilweise durch den Einsatz von größeren Bällen verlangsamt. Das Spielen am Tisch macht die Hälfte der Inhalte aus. „Wir setzen beispielsweise in jeder Übungseinheit für die Mobilisation und koordinative Bewegungsentwicklung farbige Gymnastiktücher und Luftballons ein, die die Übenden leicht erkennen, erfassen und erproben können“, sagt Schöffner. Der Übungsleiter ist überzeugt: „Entscheidend ist die Demonstration der Einzelübung durch den Trainer.“ Hiermit werde der größte Informationstransfer erreicht.

Aufgrund der Pandemie hatte Schöffner Sorge, ob der komplette Kurs zu realisieren sei. Shutdown und Corona-Auflagen verlagerten den Start des Angebots vom Frühjahr in den Juni. Inzwischen aber sind die Übungseinheiten längst eingespielt. Alles eine Frage der Planung: „Mit Hygiene- und Testmaßnahmen in der Pflegeeinrichtung beginnt jede Stunde“, sagt Schöffner.

ENGE ZUSAMMENARBEIT MIT DEM DEUTSCHEN TISCHTENNIS-BUND

Probleme mit der Umsetzung gab es nicht. „Die Projektunterlagen vom DTTB und das Materialpaket vom DOSB sind gut auf leicht und mittelschwer Demente ausgerichtet und konzeptionell für das Sportangebot in einer Pflegeeinrichtung umsetzbar“, sagt Schöffner. Viele Übungsbeispiele lassen dem Trainer die Option, das geeignete Übungselement einzusetzen. Parallel wird in der Ausführungsphase regelmäßig über das Ergebnis der Kursstunde an den DTTB berichtet. Gemeinsam mit Doris Simon und DTTB-Mitarbeiter Gabriel Eckhardt werde ausgewertet, „welche Tools und Methodik in der Folgestunde stärker zum Einsatz kommen“, erzählt Schöffner. Zudem erhält er schriftliche Feedbacks von der Senioren-Residenz Polimar, um z.B. Fortschritte zu dokumentieren.



Ball im Blick: Tischtennis hat viele positive Effekte

MATERIAL DES DOSB ERLEICHTERT VEREINEN EINSTIEG IN EIN ANGEBOT FÜR DEMENZKRANKE

Neben Fortuna Marzahn engagieren sich der Steglitzer TTK Berlin, der TSV Mandelsloh, der TSV Stuttgart-Münster sowie die DJK Sportbund Stuttgart im Projekt. Auch Ihr Verein kann ein Angebot für an Demenz erkrankte Menschen und deren Angehörige machen. Der DOSB hat eine Materialbox entwickelt, die kostenlos unter demenz@dosb.de abgerufen werden kann. Die Box bietet Anregungen für die Integration von Menschen mit beginnender Demenz – sowohl in bestehende Gruppen im Sport der Älteren als auch für die Einrichtung von speziellen Sportgruppen für Menschen mit Demenz.

Doris Simon liegt die Umsetzung eines breiteren Kursangebots im Gesundheitssport nicht nur bei der Diagnose Demenz am Herzen. Die DTTB-Ressortleiterin sieht darin angesichts schwindender Mitgliederzahlen auch eine Chance für die Vereine: „Seit mehr als zwei Jahrzehnten erkennen wir einen Trend: weg vom Wettkampf-, hin zum Freizeit- und Gesundheitssport. Auch dort haben wir unsere Stärken. Leider haben wir in den Vereinen diese Stärke bislang zu selten in zielgerichtete Angebote umgesetzt.“ Die Corona-Pandemie habe nun gezeigt, wie viele Menschen – auch ohne Sportverein – Tischtennis spielen. „Hier liegt viel Potential“, erklärt Simon. ● **ms**

Ihr Ansprechpartner beim DTTB

Sie haben noch Fragen?

Ihr Ansprechpartner beim DTTB ist **Gabriel Eckhardt**, erreichbar unter: eckhardt.dttb@tischtennis.de