



YUVEDO FOUNDATION

1

Spaß

Der Spaß soll bei allem an erster Stelle stehen

2

Therapie

Tischtennis fördert wichtige Fähigkeiten

3

Sozial

Sport überwindet alle sozialen Unterschiede

4

Wetterunabhängig

Es wird ganzjährig in Sporthallen gespielt

5

Integration

MmP finden wieder Anschluss im Alltag

6

Kostengünstig

Tischtennis spielen kann sich jeder leisten

7

Medienwirksam

Deutsche Titelkämpfe interessieren die Medien

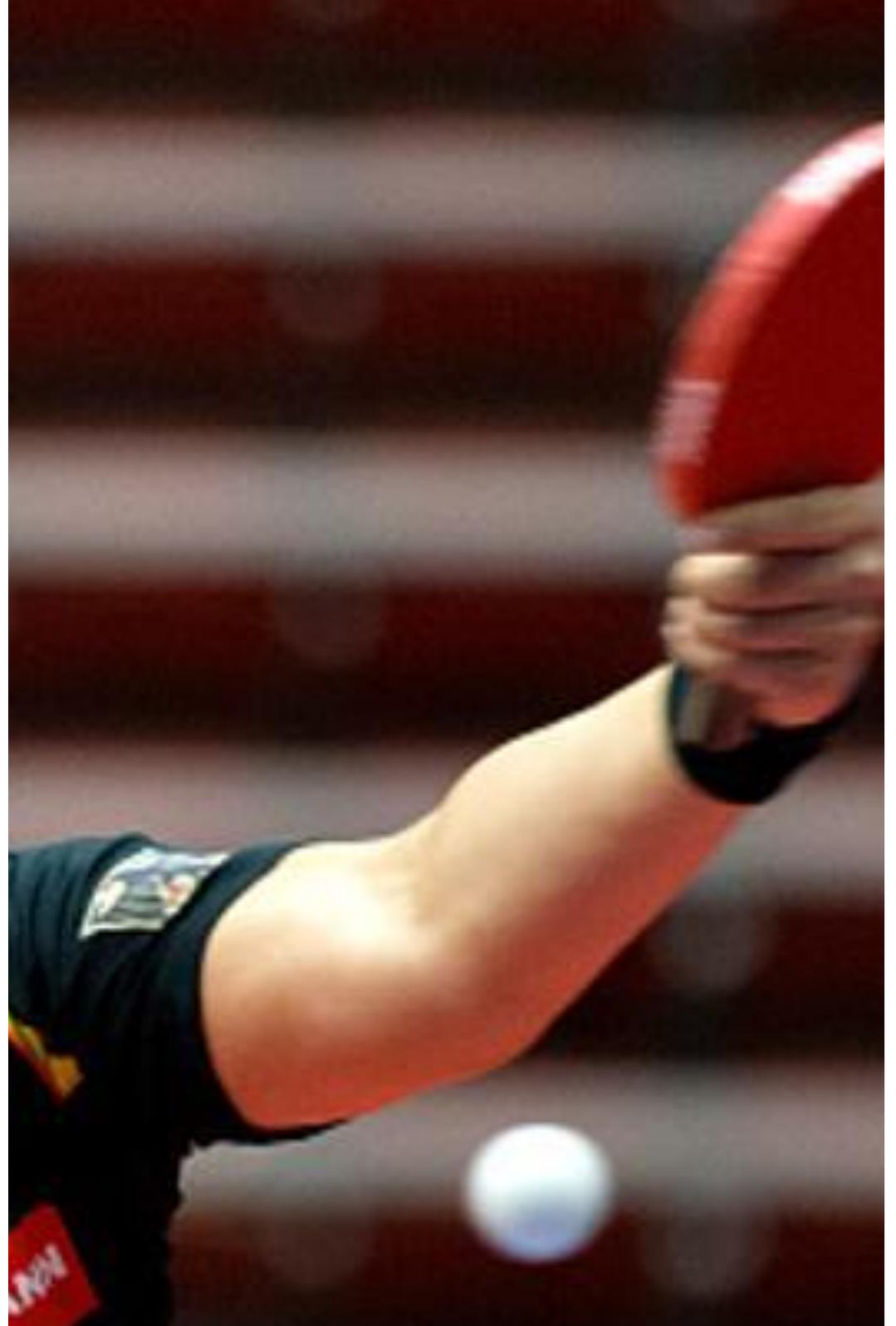
8

Hoffnung

Tischtennis weist einen Weg in die Zukunft

ZIELSETZUNG

- Sportliche Herausforderung
- Spielerisches Umfeld
- Motivation zu sportlichen Aktivitäten
- Aktivierung möglichst vieler Inaktiver
- Ängste nehmen
- Vernetzung untereinander
- Vernetzung mit Tischtennis-Vereinen
- Sportliche Anerkennung
- Zuversicht stärken



UNSERE SYSTEMATIK

Eine Abhandlung über die Wirksamkeit von Tischtennis bei Morbus Parkinson muss sich zwangsläufig mit beiden Themenfeldern beschäftigen und die Schnittmengen herausarbeiten. Die Grafik zeigt diese Schnittmengen, indem sie jeweils einem Wesensmerkmale des Tischtennis die entsprechende Bedeutung für die Symptomatik oder den Krankheitsverlauf bei Parkinson zuordnet.

Tischtennis erfordert ...



Wir behandeln die im Kreis dargestellten fünf Felder, in denen die Herausforderungen des Tischtennis Sports und die Chancen für eine Stabilisierung und Verbesserung des Gesundheitszustandes von Menschen mit Parkinson liegen, indem wir jeweils zunächst die Symptomatik des Parkinson beschreiben und anschließend die spezifische Wirkung des Tischtennisspiels auf diese Symptomatik beleuchten.

1. KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGEN

Exekutive Dysfunktionen

Unter exekutiven Funktionen werden Kontroll- und Regulationsprozesse zusammengefasst, die ein schnelles, zielorientiertes und situationsangepasstes Denken und Handeln ermöglichen und gleichzeitig unangebrachtes Verhalten hemmen. Exekutive Funktionen sind insbesondere dann von Bedeutung, wenn in einer Situation ein Abweichen von gut eingespielten, automatisierten Denk- und Handlungsweisen gefordert wird. Exekutive Funktionen ermöglichen uns beispielsweise das konzentrierte Lesen eines Zeitungsartikels, oder schnelles Reagieren im Straßenverkehr.

Reaktionshemmung

Die Reaktionshemmung ist ein Unterfall exekutiver Funktionen und beschreibt die Fähigkeit zur Unterdrückung einer präpotenten oder gewohnheitsmäßigen Verhaltensreaktion. Sie ist eine der wichtigsten Exekutivfunktionen. Von den verschiedenen kognitiven Defiziten, die Patienten mit Morbus Parkinson erleiden (z.B. Arbeitsgedächtnis, Planung und visuell-räumliche Aufmerksamkeit), hat die nachlassende Reaktionshemmung besonders negative Auswirkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

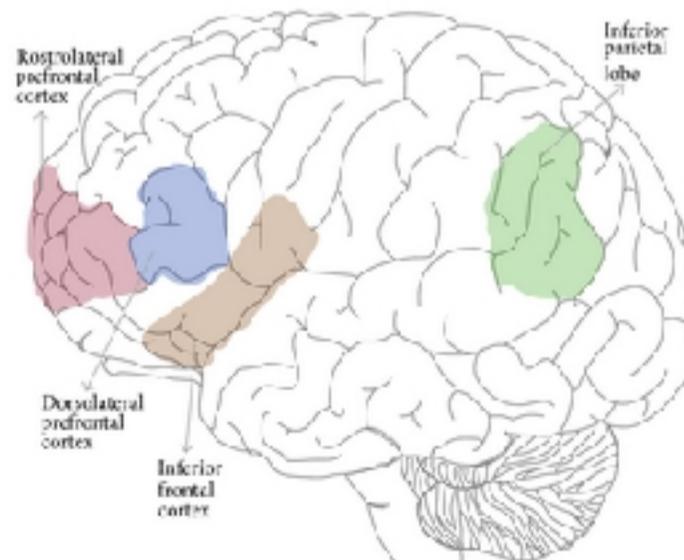
Hohe Bedeutung

Schon bei der Diagnosestellung leiden über 20 % der Patienten unter kognitiven Störungen. Die Prävalenz leichter kognitiver Störungen bei nicht dementen Patienten liegt bei ca. 30% und langfristig entwickeln die meisten Betroffenen eine Demenz. Kognitive Störungen sind klinisch sehr relevant: Sie beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich - auch die der Angehörigen - und eine Demenz stellt ein Ausschlusskriterium für die tiefe Hirnstimulation („last resort“) dar. Es gibt nur sehr wenige pharmakologische Therapieoptionen. Vor diesem Hintergrund sind nicht-pharmakologische Interventionsansätze von großer Bedeutung. Die Auswertung von 296 Studien zur Wirksamkeit von kognitivem Training bei Morbus Parkinson ergab bei der überwiegenden Anzahl der qualifizierten Studien positive Effekte auf die Kognition der Patienten durch kognitives Training. Das ist ein gutes Signal.

Merke: Durch gezieltes kognitives Training lassen sich kognitive Parameter signifikant verbessern.

Orte des Geschehens: unsichtbar und doch ganz entscheidend

Der dorsolaterale präfrontale Kortex (DLPFC) ist eine funktionelle Struktur im präfrontalen Kortex und hat Verbindungen zu vielen Bereichen des Gehirns. Er ist dort der Endpunkt des dorsalen Pfads, der sich mit der Interaktion mit Stimuli befasst. Eine wichtige Funktion des DLPFC sind die exekutiven Funktionen wie Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität, Inhibition und abstraktes Denken.



Exkurs Trainingsplanung

Mit 7 Exekutivfunktionen zum regelmäßigen Training.

Dies sind die exekutiven Funktionen, die wir nutzen, wenn wir uns entscheiden, zu trainieren:

1. **Metakognition:** Das Nachdenken über unsere Gedanken: hier erfolgt die bewußte Entscheidung, zu einer verstandesgemäßen Entscheidung zu kommen.
2. **Reaktionshemmung:** Hier zeigt sich Reaktionshemmung als die Fähigkeit, auf die "klügere" Stimme in unserem Kopf zu hören und nicht der Stimme nachzugeben, die sagt: "Ähm, nicht heute... ich habe keine Lust, ich bin zu müde, ich habe keine Zeit."
3. **Zeitmanagement:** Dies ist die Fähigkeit, den Zeitraum eines Tages oder einer Woche für das Training zu planen und freizuhalten.
4. **Planung:** Der Planungsteil bezieht sich auf das, was man als "Zukunftsdenken" bezeichnen kann. In diesem Fall ist es die Einsicht, dass sich Bewegung Heute durch bessere Gesundheit Morgen auszahlen wird.
5. **Prioritäten:** Die Fähigkeit, sich selbst an die erste Stelle zu setzen, da die Gesundheit des Gehirns und des Körpers der Schlüssel zu einem leichteren Leben auf lange Sicht ist.
6. **Initiierung:** Allein die Anstrengung, sich Sportschuhe oder Kleidung anzuziehen, kann unsere guten Absichten vereiteln. Wir räumen alle Hindernisse schon vorher aus dem Weg.
7. **Zielgerichtete Ausdauer:** Das ist eine Verpflichtung gegenüber sich selbst, weiter zu trainieren, auch wenn man nicht will.

Wenn wir jeden Tag das Training zu einer Gewohnheit machen, erreichen wir unsere Ziele und trainieren zugleich diese sieben Exekutivfunktionen.

