

Tischtennis als Gesundheitssport? / Tischtennis Hobbygruppe

Beim Tischtennis bewegt man sich sehr viel mehr, als es den ersten Anschein hat und durch die Fokussierung ist es tatsächlich ein Sport für Körper und Geist. Und somit ein Sport für jeden, ob jung ob alt.

Es werden Entscheidungen im Bruchteil einer Sekunde getroffen und bereits ein einziger Ballwechsel offenbart den Anforderungscharakter des Spiels. Eine gute Motorik, Reaktions- und Koordinationsvermögen sowie Konzentration sind gefordert. Dementsprechend werden diese Aspekte auch stets trainiert. Tischtennis ist nicht nur Leistungssport, sondern kann als Breitensport bis ins hohe Alter betrieben werden. Es gibt kaum Erkrankungen, bei denen vom Tischtennisspielen abgeraten wird (Ausnahme: Gelenkprobleme).

Wissenschaftliche Studien konnten zudem belegen, dass Tischtennis neben seiner gesundheitsfördernden Wirkung ebenso dazu beitragen kann, Symptome schwerwiegender Krankheiten zu lindern. Nachweislich werden beim Spiel fünf Areale des Gehirns gleichzeitig angesprochen – Alzheimersymptome, Depressionen und Schlafprobleme können gelindert werden, die Aufmerksamkeit verbessert sich. Tischtennis kann Alzheimer nicht heilen – aber die Erkrankten, die regelmäßig spielen, sind körperlich und geistig fitter. Zudem bringt die sportliche Aktivität den Puls in Wallung, so dass die Durchblutung des Gehirns und des gesamten Körpers gefördert wird. Somit wird auch das Herz gestärkt.

Es ist schade, dass Tischtennis heute so in Vergessenheit geraten ist. Diese Sportart macht Spaß, hält fit und ist gut für die Gesundheit.

Mein Ziel ist die Installierung einer "Hobby-Tischtennis-Gruppe", in der man sich regelmäßig und zwanglos zum Tischtennis spielen beim ASC treffen kann. Alle Interessierten können mich gerne telefonisch oder per E-Mail kontaktieren. Ich freue mich schon darauf.

Jörn Quast

