

## Sie begegnen ihrer Krankheit sportlich

Tischtennis ist eine ideale Therapieform für Menschen mit Parkinson – so auch für die beiden Luzerner Kurt Bachmann (47) und Carlo Zanatta (49). An den Weltmeisterschaften in Kroatien gewannen sie Bronze im Doppel.

Jule Seifert

Schnelligkeit, Spielverständnis und eine auf den Ballwechsel abgestimmte Feinmotorik – Tischtennis lässt sich im ersten Moment nicht mit Parkinson in Verbindung bringen. Gleichwohl ist diese Sportart eine ideale Therapieform für Parkinsonbetroffene. Es geht darum, den kleinen Ball so auf der Tischplatte zu platzieren, damit er unerreichbar für den Gegner oder die Gegnerin wird. Deswegen ist es wichtig, die Spielzüge des Gegenübers zu antizipieren, um den Punktverlust abzuwehren.

Kurt Bachmann aus Adligenswil und Carlo Zanatta aus Luzern spielen seit zwei Jahren zusammen Tischtennis. Kennen gelernt haben die beiden Familienväter sich durch «Move for young PD». Der Verein will junge Parkinsonbetroffene aus der Schweiz vernetzen, Wissen über die Krankheit vermitteln und mit gemeinsamen Aktivitäten den Austausch fördern. Die Präsidentin machte Bachmann auf «den crazy Typen aus Luzern, der mit der Vespa in Italien unterwegs ist» aufmerksam. Schnell entstand die Idee, neben gemeinsamen Partien bei Rapid Luzern zu trainieren.

### Aufgeben ist für sie keine Option

Bewegung ist bei Parkinson wichtig. Am besten eignen sich bewegungsreiche Sportarten, die Stabilität bieten und bei denen man sich auf einen Punkt konzentriert. Studien zeigen, dass Tischtennis die Symptome verbessert. «Der Sport tut gut und der Krankheitsverlauf kann positiv beeinflusst werden», sagt Zanatta. Der 49-jährige beobachtete schon Spieler, die mit dem Rollator an den Tisch kamen und am ganzen Körper zitterten. Das Spiel begann – und die Symptome der Spieler waren



Ein starkes Team: Kurt Bachmann (links) und Carlo Zanatta mit den WM-Medaillen.

Bild: Eveline Beerkircher (Luzern, 14. November 2022)

in diesem Moment nicht mehr zu sehen.

Tischtennis helfe auch dabei, sich nicht im Schneckenloch zu verkriechen, sondern sich mit anderen zu treffen und auszutauschen, so Zanatta. «Wenn du eine Familie hast und berufstätig bist, hast du nicht viel Zeit, über die Diagnose nachzudenken. Du musst versuchen, das Beste aus der Situation zu machen», sagt er. Und Bachmann bestätigt: «Aufgeben ist keine Option. Es gehen Türen zu, immer wieder. Dann muss man eine andere Tür wieder aufmachen.» Mit dem Tischtennis ist dies dem 47-jährigen Adligenswiler gelungen. Er fand neue Kontakte und setzte sich neue sportliche Ziele.

Vor fünf Jahren wurden in den USA die Organisation Ping-pong-Parkinson gegründet und die ersten Weltmeisterschaften durchgeführt. Seit letztem Frühjahr gibt es auch ein Schweizer Nationalteam. Im Oktober führen zehn Athletinnen und Athleten mit Trainerin Karin Opprecht von Rapid Luzern nach Kroatien zur WM. «Es ist ein grosses Zusammenkommen, wie bei einem Familientreffen», erzählt Zanatta. «Unsere Krankheit verbindet uns, aber auch unsere Freude an der Bewegung und am Tischtennis.» Insgesamt 160 Sportlerinnen und Sportler aus 20 Ländern starteten in Pula. Im gemieteten Haus, dem «House of Switzerland»,

lud das Schweizer Team die anderen Nationen abends zum Barbecue oder Buffet mit Schweizer Spezialitäten ein.

### Bachmanns Lospech im Einzel

Doch Bachmann und Zanatta wollten in Kroatien nicht nur neue Freundschaften knüpfen, sondern auch Medaillen gewinnen. Da sie bei den German Open in Berlin im Doppel den 2. Rang erreichten und Bachmann im Einzel ebenfalls Silber gewann, waren sie auch an der WM ambitioniert. Kein einfaches Unterfangen: «Das Niveau ist beträchtlich», sagt Kurt Bachmann. «Man staunt, wie stark Parkinsonbetroffene spielen.»

Ihre Favoritenrolle bestätigten sie mit Bronze im Doppel. «Wir sind ein super Team», so Bachmann. «Wir spielen so, dass wir die Stärken des Anderen in Szene setzen.» Im Einzel hatte Bachmann Lospech. Sein Minimalziel, im Haupttableau zu spielen, erreichte er. Doch im Achtelfinal schied er gegen den späteren Weltmeister aus. Er sagt: «Es ist wie überall im Sport: Für eine Medaille muss vieles zusammenpassen.»

Bei der nächsten WM in Österreich soll es für Kurt Bachmann auch im Einzel mit einem Podestplatz klappen – und die Medaille im Doppel verteidigt werden. Bis dahin spielen Bachmann und Zanatta die reguläre

### Parkinson betrifft auch junge Menschen

Neben Alzheimer ist Morbus Parkinson die weitverbreitetste neurologische Krankheit weltweit. In der Schweiz sind 15 000 Menschen betroffen. Bis heute kann die Krankheit nicht geheilt werden. Ob die Gene, Umweltfaktoren oder eine Kombination von allem die Auslöser für die Krankheit sind, ist noch nicht abschliessend geklärt.

Bei Parkinson kommt es zu einem Dopaminmangel im Gehirn. Die Symptome und der Krankheitsverlauf sind individuell sehr verschieden. Neben dem Zittern treten häufig Gleichgewichtsprobleme und Steifigkeit in den Muskeln, aber auch Schlafprobleme und Depressionen auf. Nicht nur ältere Personen, auch immer mehr junge Menschen können an Parkinson erkranken. (js)

### Hinweis

Verein für junge Parkinsonbetroffene: [move4ypd.ch](http://move4ypd.ch)

Meisterschaft und starten an Turnieren für lizenzierte Spieler. Sie wollen am Ball bleiben.

Die Weltmeisterschaften in Kroatien waren nicht nur körperlich, sondern auch emotional anstrengend. «An einer WM ist man nervös, das Drumherum ist speziell und man setzt sich noch zusätzlich unter Druck», sagt Bachmann. Viel Freizeit hatten die beiden Luzerner nicht. Jeden Tag bestritten sie Partien, und in der spielfreien Zeit unterstützten sie ihre Teamkolleginnen und Teamkollegen. Am Ende reichte es noch für ein Bad im Mittelmeer. So zeigten sie in Kroatien nicht nur Weltklasse-Tischtennis, sondern auch «die schönste synchrone Arschbombe».

## Ein erfolgreicher Leichtathlet verabschiedet sich

Der Sempacher Jonas Schöpfer (26) beendet seine Karriere. Er eroberte 36 Medaillen an Schweizer Meisterschaften.

Jörg Greb

Mit einer Faltkarte hat sich Jonas Schöpfer bei 160 seiner engsten Sportbegleiter gemeldet. 130 davon enthielten einen handgeschriebenen, persönlichen Teil. Damit beendet der Sempacher seine sportliche Karriere auf stil- und respektvolle Weise. Nach zahlreichen Erfolgen will der 26-Jährige seinen Schwerpunkt verlagern. Im Juli schliesst er sein Studium zum Betriebsökonom mit Vertiefung Sport Management ab. Schöpfer wäre noch jung genug für Leistungssport, aber er sagt: «Ich habe früh begonnen und schaue auf eine lange Karriere zurück.»

36 Medaillen an Schweizer Meisterschaften eroberte er: 22 Mal war es Gold, elf Mal Silber und drei Mal Bronze. Sechs Meistertitel bei der Elite bilde-

ten die Krönung – drei Mal über 800 m im Freien und einmal in der Halle, im Kurzcross sowie in der Olympischen Staffel (mit der LG Nordstar Luzern). Schöpfer bilanziert: «Meine Karriere war wunderschön, ich habe einen Rucksack voller Erlebnisse.»

### Seine Brüder sind wichtige Wegbegleiter

Als Vierjähriger bestritt Jonas Schöpfer seinen ersten Wettkampf, am Hellebardenlauf in Sempach. Vier Jahre später stand er stolz im grün-orangen Shirt der Läufergruppe Sempach zuoberst auf dem Podest. Und bald einmal wusste er Andy Vöggtli an seiner Seite, den ehemaligen Weltmeistertrainer von André Bucher. «Andy schrieb mir nicht nur die Trainingspläne und absolvierte mit unserer regionalen Trainingsgruppe die



Jonas Schöpfer: «Meine Karriere war wunderschön, ich habe einen Rucksack voller Erlebnisse.» Bild: Hanspeter Roos (Basel, 12. September 2020)

Trainingseinheiten, sondern lud das Schweizer Team die anderen Nationen abends zum Barbecue oder Buffet mit Schweizer Spezialitäten ein.

Europameisterschaften in Bydgoszcz (Po) oder Eskilstuna (Sd).

Erste und bis am Schluss wichtige Wegbegleiter waren Jonas Schöpfers Brüder Matthi-

as (30) und David (28). Mit ihnen feierte er etliche Erfolge an Staffel- und Teammeisterschaften. 168 Wettkämpfe summieren sich bei Jonas Schöpfer zwischen 2011 und heute. Sein Trainingstagebuch führt zu eindrücklichen Zahlen: 438 Bahntrainings, 4326 Trainingsstunden und 28 210 Laufkilometer. Prägend waren auch die sieben Auftritte im Nationaldress – zwischen der U20-WM 2014 in Eugene (USA) und der Cross-EM 2021 in Dublin. Von Jahr zu Jahr steigerte Jonas Schöpfer seine 800-m-Bestmarke, von 1:56,20 Minuten als 16-Jähriger bis auf 1:47,63 mit 24.

### Verletzung macht ihm zu schaffen

In den letzten beiden Jahren sah sich Jonas Schöpfer durch Achillessehnen-Beschwerden zu-

rückgebunden. Erste Gedanken, sich umzuorientieren, machte er sich vor einem Jahr. Zumindest ein Jahr wollte er sich noch geben. Mit dem Hallentitel sowie Platz zwei an der Cross-Schweizer-Meisterschaften feierte er nochmals schöne Erfolge. Im vergangenen Sommer aber musste er erkennen, dass «die Verletzungshexe nicht so einfach auszuspielen ist».

Seine Zeit im Spitzensport erlebte Jonas Schöpfer als Privileg – mit nur einem Schönheitsfehler: «Eine Teilnahme an Olympia, an einer Elite-WM oder -EM habe ich leider nie realisiert.» Nun strebt der Zentralschweizer den Einstieg in die Berufswelt an. Weiterlaufen wird er an Strassenläufen und Breitensportanlässen für den STV Sempach und im Team für die LG Nordstar Luzern.