

Regionale Aktivitäten für Parkinsonpatienten



Stefan Ganse

Linien- und Militärpilot a.D.

Stefan Ganse

Geburtsdatum: 10.11.1974
Geburtsort: Oldenburg i.O.
Familienstand: verheiratet, 2 Kinder

1994 - 2013 Soldat und Jagdflugzeugführer F-4F
Jagdgeschwader 71 "R", Wittmund

2013 – 2020 Fluglehrer
Lufthansa Flight Training, Bremen
Erster Offizier (FO) Airbus A320
Lufthansa AG



24. Mai 2020 Unser Leben wurde total auf den Kopf gestellt

Diagnose Parkinson

14 GESUNDHEIT Mittwoch, 1. Juni 2022

„Unser Leben wurde total auf den Kopf gestellt“

PARKINSON Der Oldenburger Stefan Ganse erhielt die Diagnose mit erst 45 Jahren

VON MELANIE JÜLISCH

OLDENBURG – „Eigentlich hätten wir es schon viel eher bemerken können“, erinnert sich Silvia Ganse. „Irgendwann beim Joggen wollte Stefana rechter Arm nicht mehr so richtig mitbewegen“. Das war vor rund zwei Jahren. Kurze Zeit später konnte der heute 47-jährige die Füße nicht mehr bewegen, nachdem er beim Pfälzern stundenlang auf dem Boden gekniet hatte. „Wir dachten erst an einen Schlaganfall, daher wurde ich im Krankenhaus in verschiedene Röhren geschoben“, erinnert sich Stefan Ganse. Nach einer Woche dann die Diagnose: Parkinson. Mit 45 Jahren. „Immer noch denken viele Menschen, dass dies eine Erkrankung im Alter sei. Denn ist aber nicht so, es gibt auch viele jüngere Menschen, die davon betroffen sind.“

uns in der Klinik noch den Rat gegeben, nicht zu viel zu googlen“, so Stefan Ganse, der sich deshalb lieber durch gute Fachliteratur arbeitet, um wertvolle Tipps zu bekommen.

Dann noch eine wichtige Frage: Wie sagen wir es unseren Kindern? Clara (9) und

er heute mit einer halben Stellung als Drehbuchautor an Coaching-Programmen für die Bundeswehr – im Homeoffice. „Draüber bin ich sehr froh, denn ich kann meinen Tag flexibel gestalten und die notwendigen Therapien wahrnehmen. Oder mit eine Auszeit gönnen, wenn ich erschöpft bin.“

Auch Pferde tun einfach gut

Das die Krankheit immer mehr Einschränkungen mit sich bringen wird, ist Stefan Ganse und seiner Familie klar. Dennoch möchte er noch keine Medikamente nehmen, um das bei dieser Erkrankung vom Körper zu wenig produzierte Dopamin zu ersetzen. „Es gibt einfach zu viele mögliche Nebenwirkungen, daher möchte ich das so weit wie praktikabel hinauszögern.“

Dass die Zunahme der Symptome ein schlechterer Prozess ist, wird ihm jedes Mal aufs Neue bewusst, wenn irgendetwas nicht mehr richtig funktioniert. Beispielsweise die rechte Hand die ihm nicht mehr richtig gehorcht. „Dann nehme ich halt die linke“, sagt er und lacht ein wenig püffig. Doch nicht immer ist dies



Silvia und Stefan Ganse gehen offen mit der Diagnose Parkinson um. BILD: MELANIE JÜLISCH

Mitten im Leben

Nicht nur die Diagnose an sich, sondern auch das Überbringen am Tag der Entlassung ohne weitere Gespräche war ein schwerer Schlag für das Oldenburger Ehepaar. „Wir



Hoch hinaus ging es für Stefan Ganse als Pilot – vor seiner Erkrankung. BILD: PIVOT

waren erst einmal auf uns gestellt und mussten diese Nachricht irgendwie „verdauen“. Was die Erkrankung genau bedeutete, darüber mussten sich die beiden erst einmal schlau machen. „Allerdings hat man

Luisa (12) sollten früh Bescheid wissen, auch wenn dem Berufspiloten noch gar nicht wirklich klar war, was genau Parkinson für ihn bedeuteten würde. „Es ist eine sehr umfassende Krankheit, die viele Ge-



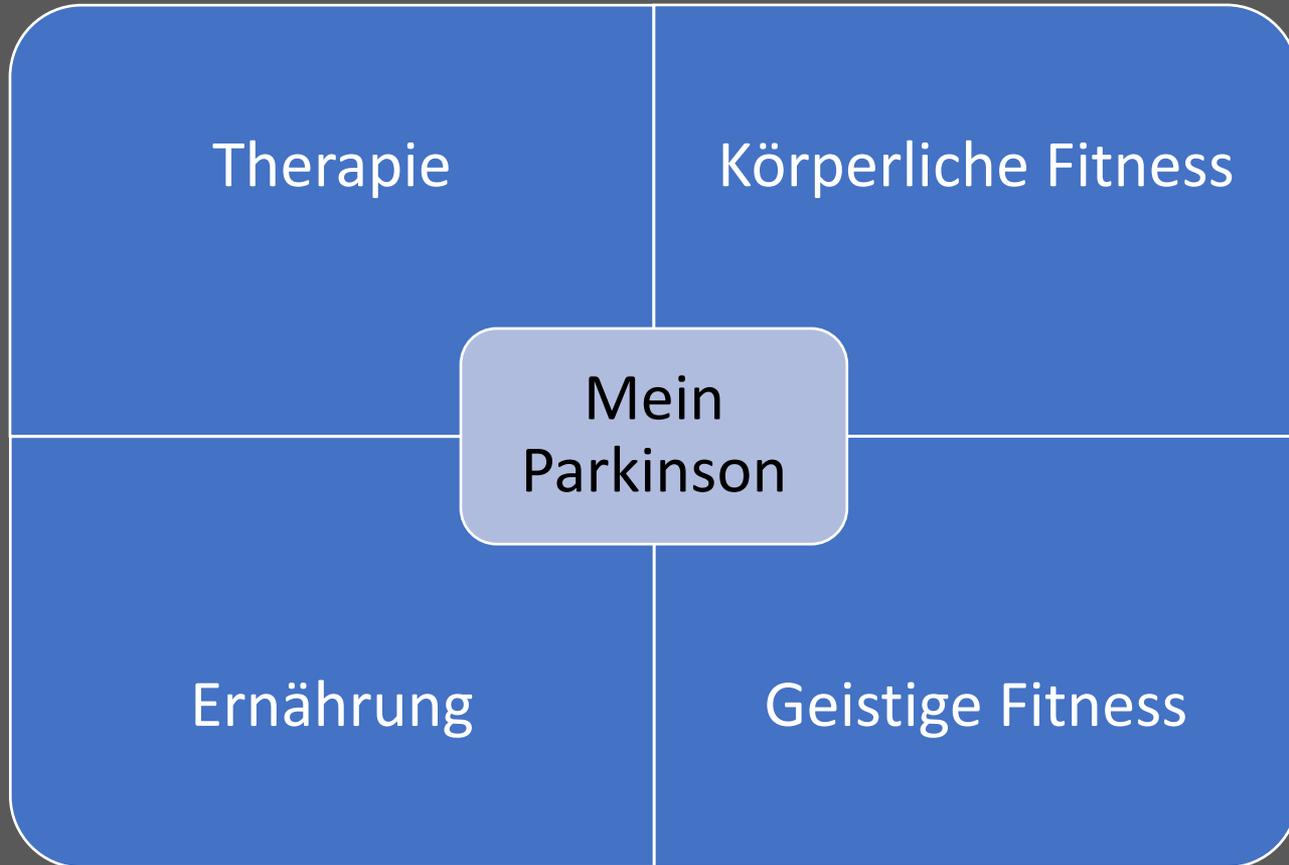
Mein Leben nach der Diagnose...

seit Januar 2021

Systemspezialist für Militär-
flugzeuge und E-Learning Autor



Meine Bausteine





*Die entspannte Art mit
der Krankheit
umzugehen...*

AKTIV-AUSZEIT VOM PARKINSON

23.05. –
26.05.2024

Juist

17 Teilnehmende

Parkinson Therapie mal anders...

body - mind – soul



Ganzheitliches Konzept mit therapeutischem Hintergrund und qualifizierter Leitung

- Körper - tu was...
- Techniken, um sich aus negativen Gedankenspiralen zu befreien, positiv zu denken und unseren Fokus zu verschieben.
- Kommunikationsstrategien
- Selbstheilungskräfte aktivieren indem man lernt Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

AKTIV-AUSZEIT VOM PARKINSON

das Team...



Caroline Peschke
Staatl. exam. Physiotherapeutin
Kurzzeit.Coach
Stress- und Burnout Coach



Silvia Ganse
SoFa für Pflege
Yoga Lehrerin



Edgar Schäfer (Eddy)
Bauleiter
Organisation



Lisa Egenolf
Sport- & Bewegungstherapeutin
LSVT BIG



Stefan Ganse
Linien- & Luftwaffen-Pilot a.D.
Organisation

AKTIV-AUSZEIT VOM PARKINSON

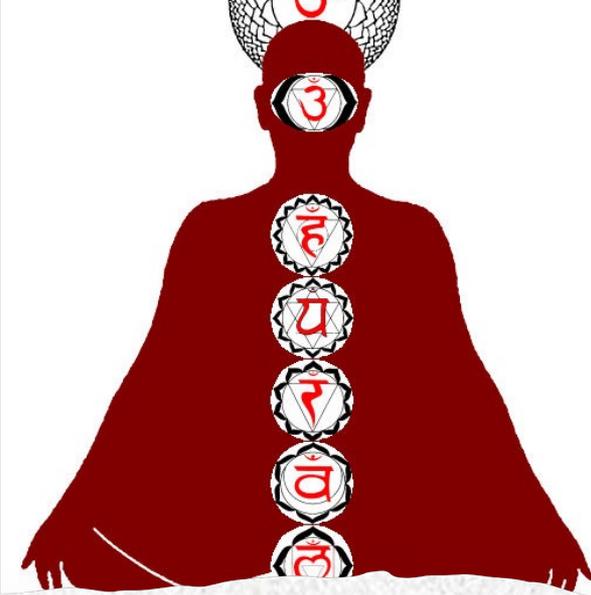


Datum	Zeit	Aktivität
23.05.	ab 11:00 Uhr	Anreise
	13:00 - 13:30 Uhr	Begrüßung
	13:30 - 14:30 Uhr	Rundgang
	15:00 - 15:30 Uhr	Kaffeepause
	15:30 - 16:30 Uhr	Zimmer beziehen
	16:30 - 17:30 Uhr	soul/Einweisung Yoga
	17:30 - 17:45 Uhr	mind
	18:30 Uhr	Abendessen
	19:30 - 20:30 Uhr	Forum
24.05.	07:00 - 08:00 Uhr	Yoga
	ab 08:00 - 09:00 Uhr	Frühstück
	09:00 - 10:00 Uhr	Mind
	10:15 - 11:30 Uhr	Aktiv-Modul
	11:00 - 12:30 Uhr	Yoga
	11:45 - 13:00 Uhr	body - LSVT BIG
	13:00 - 15:00 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 16:15 Uhr	body - Gehschule
	16:15 - 16:45 Uhr	Kaffeepause
	16:45 - 18:00 Uhr	Aktiv-Modul
	18:30 Uhr	Abendessen
	19:30 - 20:30 Uhr	Forum

Datum	Zeit	Aktivität
25.05.	07:00 - 08:00 Uhr	Yoga
	ab 08:00 - 09:00 Uhr	Frühstück
	09:00 - 10:00 Uhr	Mind
	10:15 - 11:30 Uhr	Aktiv-Modul
	11:00 - 12:30 Uhr	Yoga
	11:45 - 13:00 Uhr	body - Ringe
	13:00 - 14:30 Uhr	Mittagspause
	14:30 - 18:00 Uhr	Kutschfahrt ins Dorf
	18:30 Uhr	Abendessen
19:30 - 20:30 Uhr	Forum	
26.05.	07:00 - 08:00 Uhr	Yoga
	ab 08:00 - 08:45 Uhr	Frühstück
	08:45 - 09:15 Uhr	Zimmerabgabe
	09:30 - 10:30 Uhr	body - taping
	10:30 Uhr	Abschlussrunde







Kundalini Yoga



„Das Konzept ist
„Perfekte Auszeit

„Es war super vorbereitet
und die Begegnungen sind
stärkend!“
„Qualität + Quantität
perfekt!“



WARTELISTE

Solltest Du an einem oder mehreren Seminaren Interesse haben, dann meldet Euch auf unsere Warteliste an. Wir werden Euch alle Informationen zukommen lassen, sobald diese zur Verfügung stehen. Da immer mal jemand absagt, kann das auch kurzfristig erfolgen. Weitere Termine sind bereits in Vorbereitung. Der Eintrag ist völlig unverbindlich.

Tragt Euch bitte ein:

Ich interessiere mich für

- Seminar PINCH HITTER (Plätze verfügbar)
- Seminar AKTIV AUSZEIT (aktuell ausgebucht)
- Seminar PPP GO (aktuell ausgebucht)
- Seminar YOGA RETREAT (demnächst verfügbar)

Nachricht



www.diagnose-parkinson.team

Beim Tischtennis die Krankheit vergessen

PING PONG PARKINSON Erich Duden und Stefan Ganse vom HTV hoffen auf neue Mitglieder

VON LORENA SCHEUFFGEN

HUNDSMÜHLEN/OLDENBURG

Von dem einen auf den anderen Moment hat sich das Leben von Erich Duden (78) und Stefan Ganse (48) schlagartig geändert. Obwohl der Wardenburger und der Oldenburger jeweils ihre ganz eigene Geschichte haben, verbindet sie mehr als nur dieselbe Sportart Tischtennis. Sie beide sind an Morbus Parkinson erkrankt – eine bislang nicht heilbare Krankheit, bei der die Nervenzellen im Hirnstamm sterben, die den Botenstoff Dopamin freisetzen. Dieser ist wiederum für die Feinabstimmung der Muskelbewegung zuständig, aber auch dafür, Bewegungen überhaupt zu starten.

Verdacht Schlaganfall

Als sie die Diagnose bekamen, war Duden 73 Jahre alt, Ganse erst 45. „Man denkt, Parkinson tritt erst im höheren Alter ein“, sagt Ganse, „aber er wird mittlerweile bei immer mehr jüngeren Men-



Die Ping Pong Parkinson-Gruppe des Hundsmühler Turnverbands (HTV): Erich D

Ping
Pong
Parkinson



PPP als Teil der physikalischen Therapie

Unterstützung
des Selbst-
managements

Vorbeugen
von
Inaktivität

Körperliche
Leistungsfähigkeit
verbessern

**Das pro-aktive Tischtennis-Spielen hat einen
positiven Einfluss auf die wichtigsten Behandlungsziele
der physikalischen Therapie bei Parkinson.***

Bewegungs-
und
Sturzangst

Schmerzen
reduzieren

Verzögerung des
Einsetzens von
Aktivitäts-
beeinträchtigung



PPP – die weiteren Vorteile

Hohe
Verfügbarkeit

Förderung der
Gehirngesundheit
und
Gedächtnistraining

PingPongParkinson – die weiteren Vorteile

Medikamenten-
dosis verringern

Geringe
Verletzungsgefahr

PingPongParkinson Deutschland e.V.



- **Gründung Februar 2020**
- **bundesweiter Zusammenschluss** von Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen, die sich mit dem Mittel Tischtennis um Personen mit Parkinson und deren Angehörige kümmern
- **Zielstellung: Betroffene von den Sofas und aus der häufigen Isolation hinein in die PPP-Gruppen und damit zurück in die Gesellschaft holen**



PPP Stützpunkte

- Anzahl aktiver Stützpunkte

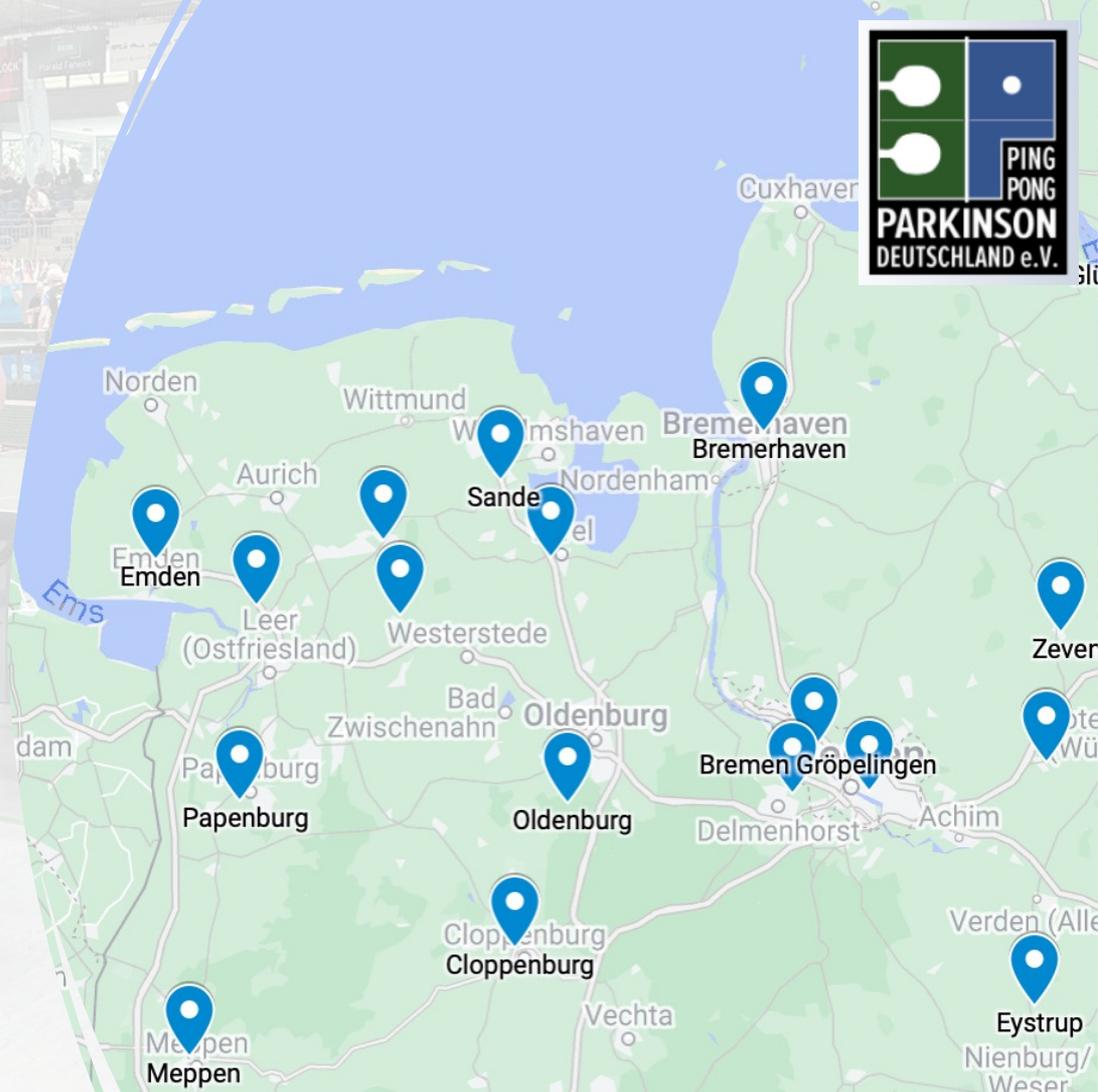
219

- Mitglieder

1883

(+3 pro Tag)

Stand: April 2024





Hundsmühler Turnverein e. V.

PPP Stützpunkt -Oldenburg



PPP-Training

mittwochs 16:30 - 18:30 Uhr

donnerstags 11-13 Uhr

Diedrich-Dannemann-Straße 85,

26203 Wardenburg



WEL
PAR
TAG
AM
11.04



rein e.V. 

n Tür

es Oldenburg

TAG



ndsmühlen

ten Witt zur
d neuster

el der
en Doppel
hais zu
ennis
und erleben
(gen)
d Kuchen

W
P
T
A
M
11.04

FROESE TISCHTENNIS-ZENTRUM
BREMEN, WENBURGER STR. 49
TEL. 04 211 4 99 51 52

FROESE TISCH
BREM
TEL. 0

270 Teilnehmer

16 Nationen

Stützpunkt OL

Bronzemedaille

2. Platz Trostrunde



Quooker®
PINGPONGPARKINSON

GERMAN OPEN
9. – 12. Mai 2024

Nordhorn

Silbermedaille und Promi-Spiel

PARKINSON Zwei Sportler aus Landkreis erfolgreich bei offener PPP-Meisterschaft

VON MARÉN BETTMANN

HUDE/HUNDSMÜHLEN – Gut vertreten haben den Landkreis Oldenburg am Wochenende zwei Sportler bei den Ping-Pong-Parkinson (PPP)-Meisterschaften der sächsischen Nordharzregion (Landkreis Grafschaft Hoya). Stefan Gans, Hundsmühler TV, und Harald Kreye vom TV Hude, die dem PPP-Stützpunkt Oldenburg angehören, haben nicht nur sportliche Erfolge erzielt, sondern Menschen mit Parkinson-Krankheit auch Hoffnung vermittelt.

In der Trostrunde haben die beiden den Doppel Klasse 3 Oldenburger Stefan Gans und Harald Kreye mit seinem Doppel-Partner Tembrink (Stützpunkt Oldenburg) auf den 2. Platz geholt. In der Trostrunde der Klasse 3 TR erreichten die beiden ebenfalls den 2. Platz. „Mit diesem Ausgang bin ich sehr zufrieden“, zieht Gans Bilanz.

Comedian an der Spitze

Zwar ohne Edelmann, aber mit einem besonderen Hintergrund ist Harald Kreye an der Spitze der Trostrunde der Klasse des Herren Einzeltraktanten. Nach dem 2. Platz in der Gruppenphase wartete der ebenfalls an Parkinson erkrankte



270 Sportler aus 16 Nationen ließen sich auf den vier

ten Tischen an der Spitze mit viel ehrenamtlichem Engagement auf die Beine gestellt.

Harald Kreye und Markus Maria Profitlich
BILDER: PRIVAT

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, die rund 400.000 Parkinson-Erkrankten in Deutschland aus der sozialen Isolation, hinein in die PPP-Ping-Pong-Szene zu bringen, da die zunehmende regelmäßige Teilnahme, wie sich das Tischtennis positiv auf ihr physisches und psychisches Wohlbefinden auswirkt. In Oldenburg gibt es zwei Stützpunkte in Hundsgehren und Hohenhorst. Nun möchte der TV Hude einer weiteren Gruppe am Trauererlebnis im Aufbau beizustehen. Die Ping-Pong-Parkinson-Gruppe des TV Hude hat sich vorab bei Bernd Kreye unter Tel. 0443/7863140. Gespielt wird von 9 bis 11 Uhr parallel zur Freizeitgruppe in der Hohenhorst-Halle. Spielerisches Nebenbei ist Nebensache. Mehr Infos: <https://pingpong-parkinson.de/>



Trotz Morbus Parkinson zum Halbmarathon

„LAUF GEHT'S“ Stefan Ganse will mit der NWZ-Fitnessaktion die Symptome in Schach halten

VON KIM KRISTIN LÖSCHEN

OLDENBURG – „Aufgeben ist keine Option“ – erst recht nicht für den 48-jährigen Stefan Ganse aus Oldenburg. Mit gerade einmal 45 Jahren erhielt der Lini- und Luftwaffen-Pilot a. D. die erschütternde Diagnose „Morbus Parkinson“. Für viele kann das eine niederschmetternde Diagnose sein. Stefan Ganse hat sich jedoch für einen anderen Weg entschieden und kämpft mittels Sport gegen die Krankheit an. Jetzt hat er sich bei der NWZ-Aktion „Lauf geht's“ angemeldet und will am 15. Oktober am Oldenburger Halbmarathon durchs Ziel laufen.



Stefan Ganse kann sich noch gut an die Zeit zurück erinnern. „Als die Corona-Pandemie los ging, sind meine Frau und ich regelmäßig Laufen gegangen. Irgendwann beim Joggen fiel meiner Frau dann auf, dass mein rechter Arm nicht mehr so richtig mitschwingt.“ Das war im Mai 2020.

Kürze Zeit später konnte der heute 48-jährige die Füße nicht mehr bewegen, nachdem er beim Pfosten stundenlang auf dem Boden gekniet hätte. „Mit dem Krankenhaus sind wir dann ins Krankenhaus gefahren“, schildert Stefan Ganse. „Wir dachten erst an einen Schlaganfall.“ Seiner Leidenschaft des Fliegens konnte er ab dem Prof. Dr. med. Karsten Witt, Facharzt für Neurologie, musste dem Familienvater dann erklären, dass er an Parkinson erkrankt sei.



Seine Hunde halten ihn aktiv: Zusammen mit seinen Labradoodles Bonny (links) und Maja absolviert Stefan Ganse einige „Lauf geht's“-Sporteinheiten.

Sich umorientieren

„Unser Leben würde total auf den Kopf gestellt“, sagt Stefan Ganse. „Wenn man so eine Diagnose vom Arzt bekommt, hat man zwei Möglichkeiten“, sagt der 48-jährige. „Entweder man verzweifelt oder man kämpft. Ich habe mich fürs Kämpfen entschieden!“

Wenn sich jemand nicht unterkriegen lässt, dann ist es wohl Stefan Ganse. Die Frage „Warum ausgerechnet ich?“ stellt sich der Oldenburger aber durch drei Jahre nach der Diagnose noch.



Hoch hinaus ging es für Stefan Ganse als Pilot: Vor seiner Erkrankung war er als First Officer bei einer deutschen Airline unterwegs.



Vor der Diagnose saß Stefan Ganse berufsmäßig im Cockpit: Als Luftwaffen-Pilot war er bei der Bundeswehr in Wittmund tätig.

mit seiner Job verloren. Als First Officer war der Oldenburger für eine große deutsche Airline auf der Kurzstrecke unterwegs. Davor bei der Bundeswehr als Luftwaffen-Pilot. Noch ist Stefan Ganse krankgeschrieben, hofft jedoch, sich in der Zukunft neu orientieren zu können.

Es gibt aber auch Tage, an denen die traurigen und nachdenklichen Momente überwiegen, an denen er sich vollkommen kraftlos fühle und einen Gang herunterschalten müsse. An diesen Tagen steht dann seine Familie – seine Frau Silvia und seine beiden Töchter Clara und Luisa – an

Mit Bewegung

Über 250 Teilnehmer haben sich in diesem Jahr bei der NWZ-Sportaktion „Lauf geht's“ angemeldet. Die Motivation für die Teilnahme ist vielfältig. Stefan Ganse möchte mit dem Laufen gegen die Symptome seiner Parkinson-Krankheit ankämpfen. Der Oldenburger ist sich bewusst, dass er die Krankheit nicht heilen kann. „Ich will aber alles dafür tun, den Verlauf zu verlangsamen“, äußert sich der 48-jährige entschlossen.

Körperliche Fitness

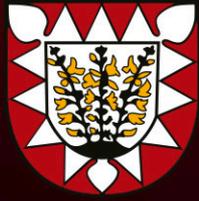


Barfelder HAFEN FEST 20 LAUF 23



Euer Foto vom Hafenfestlauf 2023 wird gesponsert von:





32. Bramfelder Halbmarathon

8. OKTOBER 2023



Zeit: 2:25:16 Std.



Hippotherapie

- Fatigue verringert
- Gangbild und Körperhaltung verbessert
- Medikation verringert

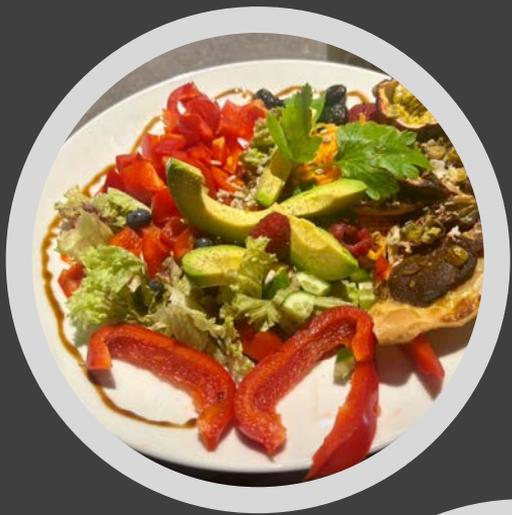
aber...

**noch keine anerkannte
Therapie bei Parkinson !!!**



Reit- und Fahrschule Oldenburg e.V.





Ernährung



Forschung + Hoffnung



Tipps



HOME | PARKINSON ▾ | ÜBER MICH ▾ | AKTIVITÄTEN ▾ | NEWS BLOG | SEMINARE | KONTAKT



<https://www.diagnose-parkinson.team>

„Jetzt erst recht!“

Positiv leben mit Parkinson



Podcast

Kathrin Wersing



Einfach machen,
könnte ja gut werden...

FRAGEN ?