

Pressemitteilung

1. Juni 2018

„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“

Dr. Werner Merklinger war beim Freitagsgespräch der Sparkasse Heidelberg in der Filiale in Walldorf zu Gast und referierte zum Thema „Fit im Kopf“.

Walldorf. Schon die alten Griechen wussten: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. „Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass durch Ausdauersport neue Gehirnzellen entstehen“, sagte Referent Dr. Werner Merklinger beim Freitagsgespräch der Sparkasse Heidelberg in der Walldorfer Filiale. Umgekehrt funktioniert das allerdings auch, denn ein gesunder Geist sowie eine gesunde Seele wirken sich auf die Gesundheit des Körpers aus.

Das Interesse am Freitagsgespräch, das sich diesmal um das Thema „Fit im Kopf“ drehte, war groß. Rund 100 Interessierten waren in die Filiale gekommen, um den Vortrag von Dr. Werner Merklinger zu hören, darunter der CDU-Landtagsabgeordnete Karl Klein sowie CDU-Stadtrat Michael Schneider, der im Gemeinderat in Walldorf sitzt. Filialdirektor Philipp Renninger begrüßte alle Gäste und wünschte einen tollen Abend.

In der heutigen materialistischen Welt sei es enorm wichtig Geist, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Damit beuge man mögliche Krankheiten vor, sagte Dr. Werner Merklinger, der klinische Psychologie und psychosomatische Medizin studierte und seit 36 Jahren eine Psychotherapeutische Praxis in Walldorf betreibt. Zudem ist er Dozent an der Volkshochschule Südliche Bergstraße sowie Mitglied der Forschungsgruppe „Krebs und Hypnose des Bundesministeriums für Familie und Gesundheit“.

„Runter von der Coach“, forderte der Referent, denn es gibt viele gute und wichtige Gründe sich zu bewegen. Einer davon ist, dass Sport sich positiv auf die Entwicklung des Gehirns auswirkt. Laut einer US-Studie, auf die sich Dr. Merklinger bezog und an der 120 Erwachsene teilnahmen, vergrößert sich die Gehirnleistung um zwei Prozent, wenn man Ausdauersport treibt. Wer aber lediglich Gymnastik macht, dessen Gehirn schrumpfe um 1,4 Prozent, das entspreche einem normalen Alterungsprozess, so Dr. Merklinger.

Vorstandsstab

Eberhard Schindele
Telefon 06221 511-2815
Telefax 06221 511-7090

eberhard.schindele@sparkasse-heidelberg.de

Walter Hinzberg
Telefon 06221 511-3172
Telefax 06221 511-7090

walter.hinzberg@sparkasse-heidelberg.de

Kurfürstenanlage 10-12
69115 Heidelberg

Pressemitteilung

1. Juni 2018

Bewegung hilft somit auch gegen Demenz, die Krankheit kann sogar mit gezielten regelmäßigen Bewegungsprogrammen verlangsamt werden. Tut man also etwas Gutes für seinen Körper, beeinflusst es die Gehirnleistung und umgekehrt auch. Auch Depressionen lassen sich mit körperlichem Training bekämpfen, denn Sport hat eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden und somit auf die Stimmung.

Als Hauptursache für Krankheiten nannte Dr. Werner Merklinger Stress: „90 Prozent aller Krankheiten gehen auf Stress zurück, weil das Immunsystem dadurch geschwächt und der Körper nicht mehr resistent ist“, so Dr. Merklinger. Als er damals studierte, habe es gerade Mal drei Allergien gegeben, heute seien es rund 60, erzählte er. Ein gestresster Körper habe keine gute Abwehrreaktion mehr. Zudem ging er auf das Thema Hypnose ein, das Wort stammt aus dem altgriechischen hypnos ab und bedeutet „Schlaf“. Dabei versetzt man Menschen in einem tranceähnlichen Zustand und kann mittels stärkender Worte die inneren Kräfte des Menschen mobilisieren.

Zur Sprache kam auch das Thema Krebs. Zweidrittel aller Krebskrankheiten lassen sich laut Dr. Merklinger durch eine gesunde Lebensweise, zur der die richtige Ernährung, Entspannung und natürlich Bewegung gehören, vermeiden. Ein wenig nach der Redewendung „Jeder ist seines Glücks Schmied“.

Vorstandsstab

Eberhard Schindele
Telefon 06221 511-2815
Telefax 06221 511-7090

eberhard.schindele@sparkasse-heidelberg.de

Walter Hinzberg
Telefon 06221 511-3172
Telefax 06221 511-7090

walter.hinzberg@sparkasse-heidelberg.de

Kurfürstenanlage 10-12
69115 Heidelberg

Pressemitteilung

1. Juni 2018



Filialdirektor Philipp Renninger mit dem Referenten zum Thema „Fit im Kopf“, Dr. Werner Merklinger.



Rund 100 Interessierte waren gekommen, um den Vortrag von Dr. Merklinger zu hören.

Vorstandsstab

Eberhard Schindele
Telefon 06221 511-2815
Telefax 06221 511-7090

eberhard.schindele@sparkasse-heidelberg.de

Walter Hinzberg
Telefon 06221 511-3172
Telefax 06221 511-7090

walter.hinzberg@sparkasse-heidelberg.de

Kurfürstenanlage 10-12
69115 Heidelberg