

## **Pressemitteilung**

5. Oktober 2018

### **Um gesund zu bleiben, sollte man „turnen bis zur Urne“**

Beim Freitagsgespräch der Sparkasse Heidelberg war Sportwissenschaftler Dr. Arno Schimpf in der Filiale in Walldorf zu Gast und referierte über Gesundheit und Lebensstil

Walldorf. Die Botschaft war eindeutig: Die Menschen müssen wieder Lust auf den eigenen Körper bekommen und im Einklang mit sich selbst und der (Um-)Welt sein, erst dann erlangt man das wichtigste Gut, nämlich die Gesundheit. Ohne Gesundheit funktioniert bekanntlich nichts im Leben. Mit der Gesundheit und der Lebensweise vieler Deutscher sieht es momentan allerdings etwas „düster“ aus, Deutschland sei die zweite Nation auf der Welt, die bei Volkskrankheiten an der Spitze liege, das sagte Dr. Arno Schimpf, Psychologe, Sportwissenschaftler und Mentalcoach für Spitzensportler beim Freitagsgespräch der Sparkasse Heidelberg in der Sparkassenfiliale Walldorf.

„Freitagsgespräche haben eine lange Tradition in der Sparkasse, es ist das mittlerweile 387.“, sagte Filialdirektor Philipp Renninger bei der Begrüßung. Die Filiale war proppenvoll, das Freitagsgespräch stand unter dem Motto „Stay in touch with yourself - Gesundheit und Lebensstil“. Obwohl sich die Lebensbedingungen und die medizinische Versorgung in den letzten Jahrzehnten sehr verbessert haben und die Menschen immer älter werden, seien im Gegenzug Volkskrankheiten enorm gestiegen, sagte Dr. Arno Schimpf, der selbst Träger von zwölf Weltmeistermedaillen ist. Laut Dr. Arno Schimpf werden Männer heute durchschnittlich 80 und Frauen 83,5 Jahre alt.

Zu den häufigsten Volkskrankheiten gehören Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und Demenz – Tendenz steigend. Die Zahlen sind alarmierend: Vor 20 Jahren seien noch 16 Prozent, heute 38 Prozent der Deutschen an einem Tumor erkrankt, sagte Ar. Arno Schimpf. Häufig sei eine gesundheitsschädliche Lebensweise mit Bewegungsmangel, schlechtem Essen und Stress daran Schuld, führte Schimpf weiter aus. Viele Menschen seien nicht mehr in der Lage 40 Treppenstufe ohne Schwierigkeiten zu steigen, auch die Nutzung von Rollatoren nehmen zu – und zwar nicht erst in einem Alter ab 80 Jahren, auch 65-Jährige würden mittlerweile auf das Hilfsmittel zurückgreifen, weil sie nicht mehr in der Lage seien, Wege motorisch zu meistern. Zurückzuführen ist das auf

#### **Vorstandsstab**

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

[eberhard.schindele@sparkasse-heidelberg.de](mailto:eberhard.schindele@sparkasse-heidelberg.de)

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

[walter.hinzberg@sparkasse-heidelberg.de](mailto:walter.hinzberg@sparkasse-heidelberg.de)

Kurfürstenanlage 10-12  
69115 Heidelberg

## Pressemitteilung

5. Oktober 2018

Bewegungsmangel in der Vergangenheit. Dabei reichen drei Stunden in der Woche Bewegung aus, um Körper, Seele und Geist fit zu halten. Ganz nach dem Motto „Turnen bis zur Urne“, so Schimpf. Die Fakten sehen momentan allerdings etwas anders aus: Laut dem Sportwissenschaftler bewegen sich gerade Mal 20 Prozent der Deutschen zwei Stunden in der Woche – zu wenig, um gesund zu bleiben und „Wehwechen“ und ernsthafte Krankheiten zu vermeiden.

Wie kriegt man den „inneren Schweinehund“ aber hoch? „Der Erfolg beginnt im Kopf“, so Dr. Arno Schimpf. Dazu gehört vor allem positives Denken, ganz nach der Einstellung „Der Glaube versetzt Berge“- man muss daran glauben und es durchziehen. Zudem muss man wieder Lust auf den eigenen Körper bekommen, ihn in Form, fit und gesund halten. Und negative Energie von sich weghalten. Das Ziel von allen Menschen ist gleich: Man möchte noch im hohen Alter ein selbstbestimmtes Leben führen. Das funktioniert aber nur, wenn man dafür rechtzeitig etwas tut.



v.l. Filialdirektor Philipp Renninger, Dr. Arno Schimpf



### Vorstandsstab

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

[eberhard.schindele@sparkasse-heidelberg.de](mailto:eberhard.schindele@sparkasse-heidelberg.de)

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

[walter.hinzberg@sparkasse-heidelberg.de](mailto:walter.hinzberg@sparkasse-heidelberg.de)

Kurfürstenanlage 10-12  
69115 Heidelberg