

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85

39124 Magdeburg

Telefon 0391 2806-2002

Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
16.09.2024

Tag der Zahngesundheit, Fit durch den Herbst und Countdown für Holunderbeeren

Mit einfachen Ritualen die Zähne richtig pflegen –

Tipps zum Tag der Zahngesundheit

Schon mit einfachen Ritualen lässt sich eine nachhaltige Mundhygiene erreichen. Die IKK gesund plus rät zum Tag der Zahngesundheit am 25. September, mindestens zweimal täglich die Zähne zu putzen. Am besten setzt man dafür die Bürste im 45-Grad-Winkel zu den Zähnen an und lässt sie drei Minuten von „Rot nach Weiß“ kreisen. Für den zusätzlichen Schutz empfehlen die Gesundheitsexperten fluoridhaltige Zahnpasta. Die Reinigung der Zahnzwischenräume lässt sich gut mit Zahnseide oder kleinen Dentalbürsten durchführen. Geputzt werden sollte immer erst 20 Minuten nach dem Essen, wenn der Säuregehalt im Mund wieder ein normales Maß erreicht hat und der Zahnschmelz geschützt ist. Um Zahn- und Zahnfleischschäden früh zu erkennen, sollten Erwachsene mindestens einmal im Jahr zum Zahnarzt gehen, Kinder ab dem 12. Lebensjahr und Jugendliche bis 18 Jahre mindestens halbjährlich.

Mit frischem Anlauf in den Herbst –

jetzt ist die richtige Zeit, sich fit zu machen

Der Frühherbst ist da und leitet den Wechsel der Jahreszeiten ein. Die kühleren Temperaturen bieten den idealen Rahmen für einen (Wieder-)Einstieg in den Ausdauersport. Ganz vorn rangieren dabei Walken und Laufen. Beides trainiert die Kondition, hilft beim Abnehmen und entspannt den Geist. Nach

Angaben der IKK gesund plus ist auch die stärkende Wirkung auf das Immunsystem nicht zu unterschätzen. Damit der Einstieg leicht fällt, könnten Hobbyläufer sich Gleichgesinnte suchen. Gegen die Langeweile auf der Piste hilft, Strecken zu variieren und die Zeit zu messen. Gut für die Motivation und das mentale Wohlbefinden: Beim Walken und Laufen zeigen sich bereits nach wenigen Wochen erste Trainingserfolge.

Countdown für die gesunden Holunderbeeren

Als Marmelade oder Saft: Wer sein Immunsystem noch mit frischen Holunderbeeren stärken möchte, hat dazu nur noch in den nächsten Wochen – bis maximal Anfang Oktober – Gelegenheit. Wie die IKK gesund plus erklärt, lohnt sich der Griff zu den herben Beeren nicht nur für die Vorsorge. Holunderbeeren wirken durch ihren hohen Vitamin-C-Gehalt auch entzündungshemmend, so die Gesundheitsexperten. Das Kalium in den dunkelblauen Früchten schützt das Herz. Für die nächste Saison kann man sich vormerken: Auch die weiß-gelben Blüten sind gut für das gesunde Naschen. Von Juni bis Juli können sie gepflückt, zu Saft und Sirup verarbeitet oder frittiert im Pfannkuchenteig genossen werden.

Die **IKK gesund plus** mit Sitz in Magdeburg ist eine deutsche und bundesweit für alle gesetzlich Versicherten wählbare Krankenkasse. Mit einem Testergebnis von 1,1 ist sie laut Krankenkasseninfo die leistungsstärkste Krankenkasse in Sachsen-Anhalt. Die IKK gesund plus vertritt im Rahmen der Kranken- und Pflegeversicherung mit Stand vom September 2024 die Interessen von ca. 450.000 Versicherten und rund 71.000 Arbeitgebern. Die persönliche Betreuung erfolgt online, telefonisch und in 39 Geschäftsstellen in Sachsen-Anhalt, Bremen, Bremerhaven und Niedersachsen.

Hier halten wir Sie auf dem Laufenden:

Web: www.ikk-gesundplus.de; X (@IKK_gesund_plus)