

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
18.07.2022

BAHN-BOOM | KOSTEN-KALKULATION | RANZEN-RATGEBER

Gesund reisen: Längere Fahrten mit dem 9-Euro-Ticket vorbereiten

Das 9-Euro-Ticket lockt derzeit auch viele Menschen in die Züge, die es nicht gewohnt sind, längere Zeit mit der Bahn zu fahren. Gerade die sollten ein paar Vorkehrungen für das eigene Wohlbefinden treffen, darauf verweist die IKK gesund plus. So sollten für die Fahrt mehrere kleine Snacks wie Obst und Nüsse eingeplant werden. Da die Luft in den Zügen oft durch die Klimaanlage ausgetrocknet ist, raten die Gesundheits-Experten auch ausreichend zu trinken – am besten Wasser. Um Verspannungen vorzubeugen, sollten die Schultern und der Rücken in kurzen Abständen gelockert und gedehnt werden. Und auch das ist für eine unbeschwerte Reise wichtig: Zum Schutz vor Keimen sollten Reisende daran denken, eine Desinfektionsflasche mitzunehmen.

Gesund ernähren: Sparen mit reduzierten Lebensmitteln

Da sich auch Lebensmittel drastisch verteuern, greifen viele Menschen vermehrt zu reduzierter Ware, deren Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) näher rückt. Oftmals herrscht jedoch Unsicherheit darüber, ob das MHD auch gleichzeitig das Verfallsdatum ist, und die Produkte ab diesem Tag nicht mehr konsumiert werden sollten. Die IKK gesund plus verweist darauf, dass mit dem aufgedruckten Datum lediglich die Gewähr des Herstellers für bestimmte Eigenschaften des Lebensmittels endet, die Waren selbst dürfen zumeist auch nach Überschreiten des Termins verkauft und können ohne Risiko gegessen werden. Die Ausnahme bilden laut den Gesundheitsexperten

leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Fisch, die ein Verbrauchsdatum haben. Daran sollte man sich unbedingt halten, weil sich auf solchen Lebensmitteln Keime und Bakterien besonders schnell ausbreiten.

Gesund tragen: Rücken der ABC-Schützen schonen

Viele Kinder und Eltern bereiten sich in diesen Tagen auf die Einschulung im August vor. Damit der Nachwuchs seinen ersten Ranzen auch gut schultern kann, raten die Gesundheits-Experten der IKK gesund plus, beim Kauf auf einige Punkte zu achten. So sollten ausschließlich Ranzen genommen werden, die nach der DIN 58124 zertifiziert sind, da diese Qualitätskriterien wie das richtige Gewicht und eine körpergerechte Form garantiert. Um die Schultern zu schonen, sollten nur Schultaschen mit gepolsterten Tragegurten ausgewählt werden. Abgeraten wird von einem „geheimen“ Kauf. Kinder müssen ihre künftige Schulmappe anprobieren, um die Passform zu überprüfen, betont die Krankenkasse.

Weitere Tipps rund ums aktuelle Thema Bahnfahren, zur Ernährung und zum Schulanfang hält das Team Gesundheit der IKK gesund plus bereit. Gern vermitteln wir den Kontakt zu Experten, liefern O-Töne oder Bildmaterial.

Die **IKK gesund plus** mit Sitz in Magdeburg ist eine deutsche und bundesweit für alle gesetzlich Versicherten wählbare Krankenkasse. Mit mehr als 450.000 Versicherten ist sie die zweitgrößte Krankenversicherung in Sachsen-Anhalt. Für die persönliche Betreuung stehen 39 Geschäftsstellen vorwiegend in Sachsen-Anhalt, Bremen und Bremerhaven für die Versicherten bereit.