

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  
15.08.2022

## LAUFEN LERNEN | STICHE STOPPEN | ANZEICHEN ANSEHEN

### **Volksläufe im Herbst: Mit guter Vorbereitung kommt man besser ins Ziel**

In den nächsten Wochen starten in Sachsen-Anhalt und anderen Regionen wieder viele Volksläufe und andere Wettkämpfe. So lockt am 11. September und 3. Oktober der mitteldeutsche Crosslauf „Iron Race“ in Blankenburg (Harz) und in Magdeburg. Beim Berlin Marathon schnüren Tausende Menschen am 25. September ihre Laufschuhe, und am 8. und 9. Oktober messen sich Sportler beim 18. Magdeburg Marathon. Wer sich als Hobbysportler solchen Herausforderungen stellen möchte, sollte bereits in diesen Tagen mit den Vorbereitungen beginnen, darauf verweist die IKK gesund plus. Allen, die frisch ins Laufvergnügen starten, raten die Gesundheitsexperten, auf die Belastung zu achten und mit kurzen Einheiten zu beginnen. Umfänge und Tempo sollten individuell gesteigert werden. Wichtig sei zudem, so die Krankenkasse, dass die Ausrüstung stimmt. Vor allem bei den Schuhen sollte nicht gespart werden, weil sie erhebliche Kräfte auffangen müssen und diese über ein geeignetes Dämpfungssystem kompensieren können. Auch leichte Fehlstellungen im Bewegungsapparat können damit ausgeglichen werden. Ratsam sei zudem, sich eine zweckmäßige Bekleidung zuzulegen, die den Schweiß vom Körper wegführt, um eine Auskühlung zu vermeiden.

## **Erste Hilfe bei Insektenstichen: Was tun, wenn Wespe & Co. den Stachel ansetzen?**

Bienen, Wespen, Mücken – derzeit summt und brummt es überall. Insektenstiche sollte man jedoch nicht immer auf die leichte Schulter nehmen, darauf verweist die IKK gesund plus. Die Gesundheitsexperten raten, vor allem bei Kindern und Allergikern darauf zu achten, Stiche möglichst zu vermeiden oder im Ernstfall genau zu registrieren, wie der Körper reagiert. Wer von einer Biene gestochen wird, sollte den Stachel vorsichtig mit einer Pinzette entfernen oder behutsam wegkratzen – mit dem Fingernagel oder einer Geldkarte. Direkt nach einem Stich kann es zudem hilfreich sein, die Einstichstelle mit einem warmen Löffel oder einem heißen Waschlappen zu erhitzen. Dadurch gerinnen die Proteine im Insektengift, und es wird eine starke Schwellung verhindert. Bei einer Schwellung hilft kühlen – am besten mit kaltem Wasser, Packs oder Eiswürfeln, die in ein Tuch eingepackt sind.

## **Herzrhythmus, Kreislauf und Atemwege reagieren auf extreme Temperaturen**

Extreme Temperaturen im Sommer machen der Gesundheit zu schaffen. Gerade bei vielen älteren Menschen funktionieren die körpereigenen Kühlsysteme nicht mehr so gut. Wer nicht ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, droht buchstäblich auszutrocknen, darauf verweist die IKK gesund plus. Die Gesundheitsexperten betonen, dass auch gesunde Menschen durch anhaltend hohe Temperaturen überlastet werden können. Die Folgen könnten Kreislaufversagen, Herzrhythmusstörungen oder Atemnot sein. Darum sollte gerade an heißen Tagen auf jedes Warnsignal des Körpers geachtet werden, sagen die Gesundheitsexperten. Die IKK gesund plus rät allen Menschen in diesem Zusammenhang zu einer aktiven Vorsorge mit einem Check-up beim Hausarzt. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen könnten das Risiko von unbemerkten Erkrankungen verringern, weil frühzeitig eine Diagnose gestellt und Behandlungen eingeleitet werden könnten, heißt es.

**Weitere Tipps** rund um Lauf-Vorbereitungen, Insektenstiche und Herzkreislaufproblemen erhalten Sie bei der IKK gesund plus. 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. Als gesetzliche Krankenkasse (GKV) ist sie eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Die IKK gesund plus vertritt derzeit im Rahmen der Kranken- und Pflegeversicherung mit Stand vom August 2022 die Interessen von ca. 450.000 Versicherten und rund 71.000 Arbeitgebern. Für die persönliche Betreuung stehen 39 Geschäftsstellen vorwiegend in Sachsen-Anhalt, Bremen und Bremerhaven für die Versicherten bereit.