

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
18.10.2022

DIE INNERE UHR | ALTERNATIVEN ZUM ZUCKERHALTIGEN NASCHWERK | WOHLBEFINDEN

Tipps gegen den „kleinen Jetlag“ bei der Zeitumstellung

Am letzten Oktober-Wochenende wird die Uhr von Sommer- auf Winterzeit und somit um eine Stunde zurückgestellt. Generell verträgt unser Organismus diese Umstellung besser als die umgekehrte Variante. Trotzdem wirkt der 25-Stunden-Tag oft wie ein kleiner Jetlag auf den Körper, darauf verweist die IKK gesund plus. Laut der Gesundheitsexperten könnten Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Verstimmungen und Konzentrationsschwäche die Folgen sein. Besonders Menschen mit Schlafstörungen, ältere Menschen und Kinder würden es spüren, wenn die „innere Uhr“ aus dem Takt kommt. Um den Mini-Jetlag an den ersten November-Tagen zu entkommen, empfiehlt die Krankenkasse, besser auf Entspannungstechniken als auf Mittagsschlaf zu setzen, um abends besser einschlafen zu können. Bei Schlafschwierigkeiten raten die Gesundheitsexperten, auf pflanzliche Mittel, wie Hopfen oder Baldrian zurückzugreifen. Schwierige Projekte sollten möglichst verschoben werden. Gut für alle Sachsen-Anhalter: Die Sommerzeit endet in der Nacht vom 29. zum 30. Oktober. Der darauffolgende Montag ist der 31. Oktober – an dem im Bundesland der Reformationstag begangen wird und fast alle Menschen genüsslich ausschlafen können.

Gesundes, sonst gibt's Saures: Halloween-Gaben auf die andere Art

Zu Halloween am 31. Oktober werden wieder verkleidete Kinder durch die Straßen in Sachsen-Anhalt ziehen und nach Süßigkeiten fragen. Dabei muss

nicht immer ungesundes Naschwerk in der Tüte landen. Es können auch gesunde Alternativen verschenkt werden! Darauf verweist die IKK gesund plus. Als Alternative zu Schokolade oder Bonbons bieten sich Obst, wie Äpfel, Pflaumen oder Mandarinen, Trockenfrüchte oder Nüsse an. Eine gesunde Variante für die Gaben an der Haustür sind, laut IKK gesund plus, auch mit Honig gesüßte Kekse, die es fertig zu kaufen gibt. Für alle, die gern selbst backen, empfehlen die Gesundheitsexperten Hafer-Bananen-Kekse, Dinkelwaffeln oder ähnliches vorzubereiten und sie mit Ahornsirup zu süßen. Nicht zuckerhaltig und doch „süß“: Kinder freuen sich auch über kleine Spielsachen, wie Straßenkreide, Mini-Bücher oder Flummi-Bälle. Solche Gaben kosten zu meist nicht viel, animieren zur Bewegung und sind damit gut für die Gesundheit, so die Krankenkasse.

Krafttanken vor dem „Herbst- und Winterblues“

Der Herbst ist eingezogen, und mit ihm kommen das wechselhafte Wetter mit kalten Temperaturen und dunklere Tage. Unser Körper ist dabei häufig auf Müdigkeit gepolt. Die kalte Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Die IKK gesund plus empfiehlt, dem „Herbst- und Winterblues“ mit kleinen Maßnahmen zu trotzen und das eigene Wohlbefinden zu fördern. Die Gesundheitsexperten raten, wann es nur geht, das Tageslicht zu nutzen, um die Produktion des Glückshormons Serotonin in Gang zu bringen und die Produktion des für den Körper wichtigen Vitamins D anzuregen. Dafür würden kurze Spaziergänge reichen – beispielsweise, wenn man auf dem Weg zur Arbeit eine Haltestelle früher aussteigt oder die Mittagspause nach draußen verlegt. Auch Sport an der frischen Luft, egal ob Joggen, Walken, Wandern oder Radfahren, gibt neue Energie. Nicht zu unterschätzen seien auch gesellige Zusammenkünfte. Die IKK gesund plus rät, gerade in den kommenden Monaten soziale Kontakte zu pflegen, weil damit Stimmungstiefs vorgebeugt werden kann.

Weitere Tipps rund um das Wohlbefinden an kühlen, dunklen Tagen, den gesunden Übergang in die Winterzeit und zu Zucker-Alternativen am Halloween-Tag 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 Oktober 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.