

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
17.11.2022

ANSTECKUNGSRISIKO | GLÜCKLICH ESSEN | KÖRPERHALTUNG

So schützen Sie sich vor Infektionskrankheiten

In Deutschland hat die Grippewelle begonnen. Das Risiko, sich mit Infektionskrankheiten wie Erkältungen oder Grippe anzustecken, lässt sich mit einfachen Verhaltensregeln minimieren, darauf verweist die IKK gesund plus. So verringert regelmäßiges Händewaschen die Zahl der Krankheitserreger am Körper. Die Gesundheitsexperten empfehlen zudem, beim Husten oder Niesen ein Einwegtaschentuch zu benutzen und es danach sofort zu entsorgen. Die Krankenkasse rät weiterhin dazu, in der Erkältungssaison Menschenmengen zu meiden sowie vom Händeschütteln und von Umarmungen abzusehen. Wohn- und Arbeitsräume sollten ausreichend gelüftet und Dinge, die oft angefasst werden, regelmäßig gereinigt werden. Auch ein gestärktes Immunsystem schützt vor Infektionskrankheiten. Wichtiger Hinweis für alle, die in diesen Tagen an Atemwegserkrankungen leiden: Die Corona-Sonderregelung, sich telefonisch bis zu sieben Tage krankschreiben zu lassen, gilt noch bis zum 30. November.

Welche Lebensmittel unsere Stimmung aufhellen

In den Herbst- und Winterwochen mit kühlen Temperaturen und dunklen Tagen kann eine ausgewogene Ernährung einen positiven Einfluss auf die leicht angeknackste Psyche haben. Die IKK gesund plus weist darauf hin, dass unser Essen mit darüber entscheidet, wie es um unser Wohlbefinden bestellt ist. Demnach hellen manche Lebensmittel nachweislich unsere Stimmung auf.

Dazu zählen Walnüsse, Leinsamen, Mandeln, Vanille oder Fenchel. Stimmungsaufhellend wirken, laut IKK gesund plus, auch Gemüse, gute Gewürze und Obst. Vor allem die Banane ist dank ihrer Nährstoffe empfehlenswert. „Glücklicher“ machen uns, so die Gesundheitsexperten, weiterhin Trockenfrüchte wie Datteln oder Feigen, die viel Magnesium enthalten und die Stress-Resistenz erhöhen. Auch der „Evergreen“ Schokolade wirkt positiv auf unser Gemüt. Am besten greift man zu Sorten mit einem Kakao-Anteil von mindestens 80 Prozent – alles natürlich in Maßen, damit sich das Wohlbefinden nicht in Frust über eine Gewichtszunahme umwandelt.

„Handy-Buckel“ mit einfachen Übungen vermeiden

WhatsApp überprüfen, Instagram abrufen, schnell noch etwas online checken: Computer, Tablets und Handys können praktisch sein – aber auch schlecht für unsere Haltung. Die IKK gesund plus erklärt, dass viele Menschen durch die häufige Nutzung der Geräte zum Hohlkreuz, „Handy-Buckel“ oder zur „iPhone-Schulter“ neigen. Die Folge sind Verspannungen und Kopfschmerzen. Damit es erst gar nicht dazu kommt oder eine Besserung eintritt, sollte beim Umgang mit Smartphone und Co. bewusst darauf geachtet werden, den Kopf hochzunehmen. So könnten, laut IKK gesund plus, der typisch nach vorn hängende Nacken und eingefallene Schultern vermieden werden. Die Gesundheitsexperten empfehlen zudem, die Muskeln der Wirbelsäule mit einfachen Übungen wie „Vierfüßerstand“, Armstreckung oder Kniebeugen zu stärken. Grundsätzlich sollte die verkürzte Muskulatur regelmäßig gedehnt werden, um den Stoffwechsel und die Durchblutung zu fördern.

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 November 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.