

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  
15.12.2022

## **NASCHEN ZUR WEIHNACHTSZEIT | ABWEHR- KRÄFTE MOBILISIEREN | NEUJAHRSVORSÄTZE**

### **Gesundes Naschen zur Weihnachtszeit**

Naschen gehört zum Advent und zur Weihnachtszeit dazu. Der Appetit auf Süßes kann auch in der Weihnachtszeit mit gesunden Nasch-Alternativen gestillt werden, darauf verweist die IKK gesund plus und empfiehlt, auf weniger gehaltvolle und zuckerreiche Knabberereien zurückzugreifen. Alternativen sind Trockenfrüchte wie Feigen, Datteln oder Rosinen. Sie sind nicht nur süß und machen satt, sie haben auch beachtliche Mengen an Mineral- und Ballaststoffen. Die Gesundheitsexperten raten auch, zu frischen Nüssen zu greifen. Sie liefern reichlich sättigende Ballaststoffe und wichtige Vitamine. Nicht zu vergessen: Frisches Winterobst, Zitrusfrüchte und Äpfel sind echte Gesundheitspakete. Zum Vergleich: Wer sich 100 Gramm Vollmilchschokolade auf der Zunge zergehen lässt, konsumiert etwa 530 Kalorien. Dafür könnte man „in Obst umgerechnet“ viele gesunde Snacks essen: zwei Mandarinen, eine Apfelsine, ein Apfel, eine Kiwi, eine Banane, 200 Gramm Weintrauben und drei Datteln.

### **Hitze und Kälte mobilisieren unsere Abwehrkräfte**

Sachsen-Anhalt hat Anfang Dezember die Maskenpflicht im öffentlichen Personennahverkehr abgeschafft und viele Vorsichtsmaßnahmen zur Vorbeugung von Infektionskrankheiten werden nicht mehr konsequent umgesetzt. Darum sei es gerade in diesen Winterwochen wichtig, das Immunsystem zu stärken, darauf verweist die IKK gesund plus und rät, gerade an kalten Tagen etwas für die Mobilisierung der körpereigenen Abwehrkräfte zu tun. Neben

ausreichend Schlaf, einer ausgewogenen Ernährung und viel Sport, sind auch Kneipkuren und Saunagänge dazu geeignet, den Körper gesund zu halten. Hitze und Kälte trainieren unser Immunsystem: Wer in der Sauna regelmäßig schwitzt oder bei Wechselduschen keine Angst vor eiskaltem Wasser hat, gönnt ihm einen wahren Boost und stärkt die Abwehrkräfte.

### **So gelingt es, die Neujahrsvorsätze einzuhalten**

Mehr Sport, weniger Alkohol, gesündere Ernährung – viele Menschen nehmen sich zum neuen Jahr vor, etwas zu ändern. Damit die guten Vorsätze nicht gleich wieder in den ersten Wochen verpuffen, sollte man sie mit ein paar Grundsätzen verstärken. Die Gesundheitsexperten der IKK gesund plus empfehlen, bei Neujahrs-Vorhaben vor allem, Ziele klar zu definieren und Zeiträume abzustecken, in dem man sie erreichen möchte. Zudem könnten Routinen dabei helfen, Stress zu vermeiden, wenn etwas Neues im Alltag integriert wird. Allen, die mehr Sport machen möchten, rät die Krankenkasse, klare Termine in der Woche festzulegen. Hilfreich sei es auch, sich Verbündete zu suchen und gemeinsam einen Vorsatz umzusetzen. Noch ein Tipp für den Start: Ziele lassen sich besser erreichen, wenn man sie positiv formuliert. Anstatt festzulegen: „Ich möchte nichts Süßes mehr essen“, könnte man sagen: „Ich versuche, Alternativen für Zucker zu finden.“

---

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 Dezember 2022 die Interessen von über 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.