

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  
15.02.2023

## Licht, Heuschnupfen & Check-Ups zur Vorsorge

### **Es werde Licht: Spaziergänge tun dem Wohlbefinden gut**

Die Tage werden zwar schon wieder länger – trotzdem sind wir noch mittendrin in der dunklen Jahreszeit. Damit das Wohlbefinden nicht leidet, sollte unser Körper in den nächsten Wochen möglichst oft mit Tageslicht versorgt werden, darauf verweist die IKK gesund plus. Gut geeignet seien dafür kurze Spaziergänge. Um an frischer Luft die Produktion des Glückshormons Serotin anzukurbeln, könnte beispielsweise die Mittagspause nach draußen verlegt werden, empfehlen die Gesundheitsexperten. Bei Tageslicht bilde unser Körper dann auch Vitamin D, das wichtig für die Knochen und Immunabwehr ist. Ein Teil des Vitamin-D-Bedarfs lässt sich nach Angaben der IKK gesund plus auch mit Lebensmitteln wie Eier, Fisch und Milchprodukte abdecken.

### **Heuschnupfen: Am besten noch im Winter testen lassen**

Juckende Augen, Niesen, Fließschnupfen: Mit dem Frühling beginnt für viele Menschen wieder die Heuschnupfen-Saison. Wer sich nicht sicher ist, ob er davon betroffen ist, sollte sich in den nächsten Wochen einen Termin bei einem Facharzt besorgen, dazu rät die IKK gesund plus. Die Gesundheitsexperten verweisen darauf, dass die Testung in der kälteren, pollenarmen Jahreszeit eindeutiger Ergebnisse liefert. Ein weiterer Vorteil sei, dass noch vor dem starken Pollenflug mit der Therapie begonnen werden könnte.

### **Nicht nur beim Krankheit zum Arzt: Check-Ups zur Vorsorge**

Viele Menschen gehen nur zum Arzt, wenn sie krank sind und nehmen die medizinische Vorsorge auf die leichte Schulter. Altersgerechte Check-Ups

könnten mitunter jedoch schweren Erkrankungen vorbeugen, darauf verweist die IKK gesund plus. So hätten gesetzlich Versicherte beispielsweise Anspruch auf eine regelmäßige kostenfreie Gesundheitsuntersuchung. Frauen und Männer zwischen 18 und 34 Jahren können einmalig einen Check-up zur Erfassung von Gesundheitsrisiken und zur Früherkennung von häufigen Krankheiten wie Herzkreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes nutzen, teilt die IKK gesund plus mit. Ab 35 Jahren werde dies alle drei Jahre empfohlen. Für zahlreiche weitere Vorsorgen gibt es bei den gesetzlichen Krankenkassen auch Bonusprogramme. Die IKK gesund plus hat bereits vor 20 Jahren als eine der ersten deutschen Krankenkasse ein System eingeführt, bei dem die Versicherten für Prävention belohnt werden.

---

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 Februar 2023 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.