

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
07.03.2023

Tag der Rückengesundheit, Frühjahrsmüdigkeit und bewegt in den Frühling

Tag der Rückengesundheit am 15. März:

So helfen wir unserem Bewegungsapparat

Nicht nur Bewegung auch eine ausgewogene Ernährung sind wichtig für einen gesunden Rücken. Darauf verweist die IKK gesund plus anlässlich des Tages der Rückengesundheit am 15. März 2023. Eine gesunde Muskulatur braucht vor allem Eiweiß, Zink, Eisen und Kohlenhydrate, so die Krankenkasse. Auch Omega-3-Fettsäuren wie sie im Lachs vorkommen, sollten auf dem Speisezettel stehen. Um Knochen und Knorpel belastbarer zu machen, benötige unser Körper zudem Kalzium, Vitamin D und Magnesium. Gerade Menschen, die viel sitzen, sollten dem Rücken zusätzlich mit Bewegung etwas Gutes tun und gelenkschonende Ausdauer-Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren ausüben. Rückenmuskeln könnten auch an Geräten im Studio oder zu Hause mit speziellen Übungen gestärkt werden.

Aufgeweckte Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Glieder und Kopf fühlen sich zurzeit abgeschlagen an? Wer ein paar Dinge beherzigt, vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit und ist taufriisch, wenn am 26. März die Uhr auf Sommer gestellt wird. Die IKK gesund plus empfiehlt, möglichst oft frische Luft zu schnappen. Wer nicht unter freiem Himmel unterwegs sein könne, sollte regelmäßig das Fenster öffnen und Sauerstoff hereinlassen. Auch Bewegung helfe gegen Frühjahrsmüdigkeit, so die Gesundheitsexperten, weil dabei Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung kämen. Unsere inneren Batterien würden sich zudem über Sonne freuen – und sei es nur bei

einer kurzen Mittagspausen-Runde. Nicht zu vergessen: Gesunde Getränke wie Wasser sind das A und O, wenn es um Frische geht – genau wie die richtige Ernährung. Die Gesundheitsexperten empfehlen, derzeit verstärkt darauf zu achten, mindestens 1,5 Liter zu trinken und nährstoffreiche Nahrung in kleineren Portionen zu essen.

Bewegt in den Frühling: So geht's sportlich durch den Alltag

Im Frühling kleine neue Routinen einzuführen, könnte im Alltag für mehr Fitness sorgen. Laut IKK gesund plus ist der Frühling genau die richtige Zeit, um mit „Nebenbei-Sport“ zu starten – sich zu bewegen, ohne großartig Training zu machen. Dem Körper sei es egal, warum wir uns bewegen, wichtig sei nur, dass wir es tun, betonen die Gesundheitsexperten. Wer das Auto stehen lässt, zu Fuß geht oder eine ÖPNV-Station eher aussteigt, mache bereits einen kleinen Ausdauersport. Der kurbele nicht nur unseren Körper an, sondern signalisiere ihm auch, dass Energie verbraucht werden muss – pro Stunde um die 200 Kilokalorien, so viel wie neun Butterkekse enthalten. Auch direkt am Arbeitsplatz sind laut IKK gesund plus Sportübungen nicht tabu. Unter dem Tisch könnten leicht Dehnübungen oder Beinheben gemacht werden. Was uns noch nebenbei in Schwung versetzen kann: im Büro herumzulaufen, die Mittagspause nach draußen zu verlegen, Treppen, statt Fahrstuhl zu benutzen.

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 März 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.