

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
17.04.2023

Tag gegen den Lärm, Frühjahrsputz für die Haut und Start der Gartensaison

Ruhepause für unsere Ohren:

Am 28. April ist der weltweite Tag gegen den Lärm

Unseren sensiblen Ohren und der Gesundheit tun die Dauerbeschallungen im Alltag nicht gut. Die IKK gesund plus rät zum weltweiten Tag gegen den Lärm am 28. April, den Ohren mehr Ruhe zu gönnen. So gelte als Faustregel für die richtige Lautstärke aus der Box oder dem Fernseher: Ein Gespräch in etwa einem Meter Entfernung sollte noch zu hören sein. Die Gesundheitsexperten empfehlen zudem, häufiger eine Ruhepause einzulegen und sich Tage ohne „Knopf im Ohr“ zu gönnen. Für eine gehörfreundliche Lautstärke könnten Kopfhörer mit Noise-Cancelling-Technik sorgen, die den Umgebungslärm ausblenden. Tipp für den Alltag: Elektro-, Haushalts- und Küchengeräte mit dem Prüfzeichen „Blauer Engel“ garantieren Lärmschutz. Im Büro sorgen Grünpflanzen auf und um den Schreibtisch für mehr Ruhe und weniger Störgeräusche.

Einmal durchatmen, bitte: Der Frühjahrsputz für die Haut

Wenn die Natur im Frühling zu neuem Leben erwacht, ist auch unsere Haut bereit für eine Rundumerneuerung. Ein „Frühjahrsputz“ für die Haut beseitigt Spuren der Wintermonate und steigert das Wohlbefinden. Die IKK gesund plus rät dazu, jetzt besonders der Gesichts- und Körperpflege Aufmerksamkeit zu schenken. Monatelang hat trockene Heizungsluft drinnen und Kälte draußen unserer Haut Feuchtigkeit und damit Elastizität entzogen. Statt fettreicher Cremes, die im Winter guttun, seien jetzt feuchtigkeitsspendende

Gesichtscremes wirkungsvoller, auch Peelings und Feuchtigkeitsmasken würden die Zellen stimulieren und für wohltuenden Frische-Kick sorgen. Für die Hautpflege von innen sorgt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – 1,5 bis 2 Liter pro Tag dürften es gern sein, so die Gesundheitsexperten.

Gärtnern macht gesund und glücklich

Wer im Garten oder auf dem Balkon arbeitet, verschönert nicht nur sein Umfeld, sondern macht auch etwas für seine Fitness und Seele. Warum es uns guttut, in der Erde zu graben, erklärt die IKK gesund plus: Die Arbeit am Topf und im Beet regt den Blutkreislauf an, wirkt sich gut auf das Herz aus. Wer grubbert, schiebt, gräbt, hebt, aktiviert aber auch viele Muskeln und verbraucht Kalorien. Bei der Arbeit im Grünen leben zudem unsere Sinne wieder auf, das ist Balsam für die Seele. Nicht zu vergessen: Gartenarbeit macht glücklich. Das Grün und die Natur wirken entspannend auf unseren Blutdruck, und wer etwas aussät oder pflanzt, baut Stress ab. Manche Hobbygärtner können sich außerdem selbst angebautes Essen schmecken lassen – gesünder geht es kaum.

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 April 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.