

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  
16.05.2023

## Salatsnacks, Sommerfigur im Blick & Zeckenzeit

### Da haben wir den Salat: Für jeden Snack-Typen etwas Gesundes in der Schüssel

Die Grillsaison ist gestartet und mit ihr die Zeit, leckeres Gemüse zu reichen. Salate stehen wieder hoch im Kurs. Damit der Appetit auf die gesunde Beilage möglichst lange anhält, raten die Ernährungsexperten der IKK gesund plus, Abwechslung in die Schüsseln zu bringen und auf die „Zielgruppe“ zu achten. Für den spontanen Grillabend eigne sich unter anderem ein Vitamin-C-reicher Paprika-Feta-Salat. Der ist blitzschnell gezaubert, hat viel Aroma, so gut wie keine Kohlenhydrate und liegt nicht schwer im Magen. In nur 15 Minuten ist ein vegetarischer Nudelsalat mit Dinkel-Spirelli, Rucola, Tomaten und Mini-Mozzarella mit grünem Pesto fertig. Dieser dürfte besonders Läufern munden. Für Kraftsportler ist ein Kichererbsen-Salat mit Salatgurke, Tomaten, Kräuterdressing und Feta schnell gemacht. Dieser versorgt gesunde Genießer mit komplexen Kohlenhydraten und pflanzlichem Protein – die perfekte Kombination für die Regeneration nach dem Training.

### Mit sanften Schwung zur Sommerfigur

Die Sommerfigur soll her, und das möglichst in den nächsten Wochen. Wer sich als Untrainierter körperlich betätigt, sollte nicht in Aktionismus verfallen, darauf verweist die IKK gesund plus. Dieser versetzt frische Sportler in Stress und sorgt für Frust, wenn der Körper die gewünschten Leistungen nicht schafft. Die Gesundheitsexperten empfehlen für das

effektive Pfunde-Schmelzen auf ruhige Bewegungen setzen, statt sich hektisch auszupeinern. Im Ranking des sanften Sports rangieren Jogging und Walken oben. Wer eine Stunde flott auf Schusters Rappen unterwegs ist, verbraucht rund 500 Kilokalorien, wer aufs Walken setzt, rund 350. Beim Radfahren in einer Stunde 400 Kalorien auf der Strecke. Beim Schwimmen kommen 350 bis 500 Kalorien zusammen.

### **Zecken liegen auf der Lauer: Was tun, wenn sie sich festbeißen?**

Mit steigenden Temperaturen lauern wieder Zecken in Wald und Flur. Die IKK gesund plus rät darum dazu, sich jetzt mit langen Hosen, Ärmeln und Kopfbedeckungen zu schützen. Wer trotz aller Vorsicht eins der Spinnentiere entdeckt, sollte es so schnell wie möglich entfernen, weil in unseren Breiten Lyme-Borreliose übertragen werden könne. Am einfachsten entferne man die Zecke mit einer Pinzette, einer Zeckenkarte oder Zeckenschlinge und zur Not mit den Fingernägeln. Ein Herausdrehen sei nicht nötig, nur das Quetschen der Zecke sollte möglichst vermieden werden, so die Krankenkasse. Verzichten sollte man zudem darauf, „Hausmittel“ wie Öl, Nagellackentferner oder Alkohol auf die Zecke zu tropfen. Denn: Diese Stoffe erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass das Tier Bakterien und Viren überträgt. Ein Arztbesuch werde nötig, wenn sich die Stelle am Körper entzündet, an der die Zecke saß.

---

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.