

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
12.06.2023

Belastungen durch Sommer-Stau, frische Beeren & Tag des Sonnenschutzes

Was geht, wenn alles steht: Nerven sollten im Sommer-Stau nicht hochfahren

Stau, Umleitungen, Stop-and-Go: Die Bauarbeiten auf den Autobahnen 2 und 14 hierzulande geben einen Vorgeschmack darauf, was Autofahrer oder Busnutzer in den nahenden Sommerferien erwarten könnte. Wenn es wieder eng wird auf deutschen Straßen, sollten Nerven und Gesundheit geschont werden. Die Gesundheitsexperten der IKK gesund plus raten, sich schon vor einer Reise zurechtzulegen, wie man der Stress-Stau-Falle entkommt. Wichtig sei es, so die Krankenkasse, dass Ruhe bewahrt wird. Wer schnell „hochfährt“, sollte tief durchatmen, sich ablenken und sich deutlich machen, dass ein erhöhter Puls nichts bringt. Bei vielen Menschen würde Singen die Nerven beruhigen und sich positiv auf die Psyche auswirken. Nicht zu vergessen: Prallt die Sonne auf das Autodach, kann es heiß werden. Die IKK gesund plus rät: Wasser und Vitamin-Snacks sollten bei jeder Tour zur Grundausstattung gehören.

An die Beeren, fertig, los: Im Juni haben die frischen Früchtchen Hauptsaison

Der Juni ist der Beerenmonat. In diesen Wochen werden Blaubeeren und Himbeeren in unserer Region angeboten und auch Kirschen und Johannisbeeren starten zur Jahreshälfte in die Saison. Auf den Feldern locken Erdbeeren, in den Gärten die Stachelbeeren. „Unbedingt zugreifen und ordentlich davon essen“, rät die IKK gesund plus. Denn die frischen

Früchte sind nicht nur lecker und in unseren Breiten gewachsen. In Beeren stecken auch viele Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe, die beschädigte Körperzellen reparieren können, so die Gesundheitsexperten. Beeren sind zudem kalorienarm: In 100 Gramm stecken maximal 44 Kalorien. Trotzdem machen sie durch die Ballaststoffe schnell satt.

Tag des Sonnenschutzes: Hautkrebs vorbeugen und der UV-Strahlung trotzen

Steigende Temperaturen und trockene Tage mit viel Sonnenschein: Das Klima in Deutschland verändert sich. Zum Tag des Sonnenschutzes am 21. Juni verweist die IKK gesund plus darauf, dass Vorsichtsmaßnahmen gegen die ultraviolette (UV) Strahlung immer wichtiger werden. Die UV-Strahlung ist die häufigste Ursache für die Entstehung von Hautkrebs. Ein Blick auf den UV-Index sollte darum gerade im Sommer zum Standard gehören, raten die Gesundheitsexperten. Häufig werde die gefährliche Strahlung unterschätzt und damit ein Sonnenbrand riskiert. Einen effektiven Schutz bieten bei hoher UV-Belastung dichtgewebte Kleidung, Kopfbedeckungen, Sonnenbrillen und wasserfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. „Sonnenbäder“ sollten am besten vermieden oder zumindest nur auf ein paar Minuten reduziert 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 Juni 2023 die Interessen von ca. 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.