

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  
30.06.2023

## **Stressfallen vor und nach dem Urlaub, Reiseapotheke & Gesund durch die Open-Air-Saison**

### **Urlaub und kein Land in Sicht? Stressfallen vor und nach den Ferien vermeiden**

In Sachsen-Anhalt starten am 6. Juli die Sommerferien. Die schönste Zeit des Jahres kann beginnen. Die hat allerdings auch Schattenseiten: Häufig machen die Arbeitsstunden vor und nach den freien Tagen erst so richtig urlaubsreif. Wer vorher stark gestresst ist, läuft Gefahr schlapp zu machen, darauf verweist die IKK gesund plus. Die Gesundheitsexperten raten, ein paar „Puffertage“ einzubauen und nicht direkt von der Arbeit in die Ferien zu starten. Aufgaben sollten frühzeitig an Kollegen übergeben und Deadlines nicht auf die letzten Tage gelegt werden. Nach dem Urlaub sei es ratsam, nicht am Vorabend die Mails zu checken, am Mittwoch oder Donnerstag in eine kurze erste Woche zu starten und sich etwas Kulinarisches aus dem Urlaubsort in der Brotdose mitzunehmen, um sich den Wiedereinstieg zu versüßen.

### **Sicher ist sicher: Was alles zur Grundausstattung der Reiseapotheke gehört**

Am 6. Juli starten die Sommerferien in Sachsen-Anhalt und die Urlaubstage. Damit die freien Tage auch bei klassischen Reisekrankheiten entspannt bleiben, sollte eine Reiseapotheke zum Gepäck gehören, darauf verweist die IKK gesund plus. In einer gut ausgestatteten Reiseapotheke sollten laut der Gesundheitsexperten Verbandsmaterial sowie Medikamente für die Behandlung von Verletzungen, Durchfall, Erkältungen, Sonnenbrand und Insektenstichen enthalten sein. Schmerzmittel, ein Antihistaminikum gegen allergische Reaktionen und

ein Fieberthermometer sind ebenfalls gute Begleiter. Wer dauerhaft Medikamente nimmt, sollte sich frühzeitig ausreichend damit versorgen, so die IKK gesund plus.

### **Gesund durch die Open-Air-Saison**

Gedränge bei Konzerten, Festival und im Stadion: Wer im Sommer Open-Air-Erlebnisse plant, muss mit Menschenmengen und Durchhalten bei Hitze rechnen. Damit das Freizeit-Erlebnis nicht der Gesundheit schadet, rät die IKK gesund plus vorzusorgen. Bei Hitze und an langen Tagen sollten mindestens vier Liter Wasser getrunken werden, um Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen und Muskelkrämpfe zu vermeiden. Wer Anzeichen dafür verspürt, trinkt am besten gekühlte, elektrolythaltige Getränke wie Apfelschorle, und sucht sich einen Schattenplatz. Bei erhöhten Schallpegeln rät die Krankenkasse Ohren-Stöpsel zu nutzen. Damit der Hörgenuss nicht gedämpft wird, sollte beim Kauf auf den SNR-Wert geachtet werden. Für Konzerte liegen diese am besten zwischen 30 und 37 Dezibel.

---

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 Juli 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.