

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  
02.08.2023

## Vitamine, heiße Arbeitstage und Krämpfe in den Muskeln

Der August ist der fruchtbarste Monat des Jahres. So einfach wird es uns sonst nie gemacht, regionales, saisonales Obst und Gemüse zu kaufen oder selbst zu ernten, darauf verweist die IKK gesund plus. Äpfel und Birnen sind reif, viele Beeren warten an den Sträuchern. Von Karotten bis Kartoffeln, von Paprika bis Rote Beete, die Natur hat den Tisch reichhaltig gedeckt. Gegen Ende August kommen weitere Sorten dazu, werden unter anderem Kürbis und Mais reif. So viele Vitamine sollten genutzt werden, raten die Gesundheitsexperten.

### **Vitamine in Hülle und Fülle: Der August deckt den Tisch**

Spätsommerzeit ist Erntezeit. Der August ist der fruchtbarste Monat des Jahres. So einfach wird es uns sonst nie gemacht, regionales, saisonales Obst und Gemüse zu kaufen oder selbst zu ernten, darauf verweist die IKK gesund plus. Äpfel und Birnen sind reif, viele Beeren warten an den Sträuchern. Von Karotten bis Kartoffeln, von Paprika bis Rote Beete, die Natur hat den Tisch reichhaltig gedeckt. Gegen Ende August kommen weitere Sorten dazu, werden unter anderem Kürbis und Mais reif. So viel Vitamine sollten genutzt werden, raten die Gesundheitsexperten. Mit lokalen Sorten kaufe man nicht nur besonders frisch ein, sondern umgeht die langen Transportwege, die der Umwelt und den Früchten nicht guttun. Wer die Möglichkeit hat, sollte sich Wintervorräte anlegen – eingemacht, eingelegt oder in abgedunkelten Räumen.

## **Kühlen Kopf bewahren: Tipps für heiße Arbeitstage**

Das Thema wird noch heiß diskutiert: Amtsärzte hatten kürzlich wegen der hohen Temperaturen die Einführung einer sommerlichen Siesta nach südeuropäischem Vorbild in Deutschland vorgeschlagen. Sich an den Arbeitsweisen südlicher Länder zu orientieren, sei bei Hitze grundsätzlich eine gute Option, erklärt die IKK gesund plus. Wer seine Arbeitszeit flexibel gestalten kann, sollte früh aufstehen, morgens produktiv arbeiten, mittags eine Pause einlegen. Grundsätzlich sei es wichtig, viel mehr zu trinken, leicht und in mehreren kleinen Portionen zu essen, so die Krankenkasse. Gegen die Hitze im Laden, Büro oder der Werkstatt helfen morgendliches Lüften, feuchte Tücher, alle unnötigen technischen Geräte abzuschalten oder kühles Wasser über die Unterarme laufen zu lassen.

## **Der Krampf mit den Muskeln: Nicht nur aufs Magnesium achten**

Beim Abtauchen im See, bei der Joggingrunde oder abends im Bett: Muskelkrämpfe sind unangenehm. Das beste Mittel dagegen ist, ausreichend zu trinken, darauf verweist die IKK gesund plus. Beim Schwitzen gehen uns Natrium, Magnesium oder Kalium verloren – alles Stoffe, die dafür sorgen, dass Impulse vom Gehirn richtig an den Muskel gesendet werden. Der häufig angeführte Magnesium-Mangel dagegen sei als Ursache für die Krämpfe nicht bewiesen. Nur, wer wirklich zu wenig davon im Blut hat, sollte zu entsprechenden Präparaten greifen, rät die Krankenkasse. Bei häufigen Krämpfen kann nur der Hausarzt weiterhelfen, um die Ursachen zu finden. Kommt es zu einem Muskelkrampf, schaffe eine weiche schüttelnde Massage Erleichterung. Bei einem Wadenkrampf solle die Ferse nach unten gedrückt und zugleich die Zehen nach oben gezogen 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 August 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.