

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  
13.09.2023

## Notrufnummern, Tag der Zahngesundheit und Pampelmuse & Co.

### Notruf unter der 112 oder 116 117:

#### Wann welche Nummer richtig ist

Wer einen Krankenwagen, Notarzt oder die Feuerwehr braucht, wählt den Notruf. Aber welche Nummer ist die richtige? Und wann sind wirklich die Rettungskräfte gefragt? Die „112“ ist den akuten Notfällen vorbehalten. Darauf verweist die IKK gesund plus. Nach einem Unfall, bei einem Feuer oder wenn sich ein Mensch in einer lebensbedrohlichen Lage befindet, erreicht man damit den Rettungsdienst. Bei nicht lebensbedrohlichen Krankheiten oder Verletzungen, die nicht bis zur nächsten Arzt-Sprechstunde warten können, wählt man die kostenfreie „116 117“ und erhält rund um die Uhr ärztlichen Rat. Der Patientenservice soll die Rettungsstellen und Notaufnahmen entlasten, damit sie sich auf die „echten“ Notfälle konzentrieren können.

### Tag der Zahngesundheit: Auf die richtige Pflege kommt es an

Der Tag der Zahngesundheit erinnert einmal im Jahr an die eigene Verantwortung bei der Pflege der Zähne. Anlässlich des Aktionstages am 25. September empfehlen die Gesundheitsexperten der IKK gesund plus, einfache Rituale einzuhalten, um die Zähne bis ins hohe Alter zu erhalten. Dazu gehöre, mindestens zweimal am Tag die Bürste anzusetzen, auch die Zahnzwischenräume zu reinigen und möglichst selten Süßigkeiten zu essen, da Kariiesbakterien die Kohlenhydrate des Zuckers in Säure umwandeln. Zuckerfreier Kaugummi ist ein gutes Mittel, um den Speichelfluss zu stimulieren und diese

Plaquesäure zu neutralisieren. Mindestens einmal im Jahr sollte ein Zahnarztbesuch im Kalender stehen.

### **Bitter macht gesund: Pampelmuse & Co. tun unserem Körper gut**

Das ist bitter: Viele Menschen mögen es lieber süß oder salzig. Bitteres ist nicht jedermanns Sache. Dabei haben Bitterstoffe eine positive Wirkung auf die Gesundheit, weil sie unsere Verdauung ankurbeln. Darauf verweist die IKK gesund plus. Zu finden sind sie zum Beispiel in Pampelmuse, Zitrone, Chicorée, Rucola, Radicchio, Rosenkohl und Artischocken oder auch Thymian, Estragon und Ingwer. Ein bitterer Geschmack regt den Speichelfluss an, fördert die Ausschüttung von Verdauungssäften und aktiviert die Magen-Darm-Bewegung. Wer abnehmen möchte kann ebenfalls auf die Bitterstoffe zählen, denn funktioniert die Verdauung, nimmt das Hungergefühl ab. Zudem vermindern sie die Lust auf Süßes, so die Gesundheitsexperten.

---

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 September 2023 die Interessen von 445.000 Versicherten und rund 71.000 Arbeitgebern. Für die persönliche Betreuung stehen 39 Geschäftsstellen vorwiegend in Sachsen-Anhalt, Bremen und Bremerhaven für die Versicherten bereit.