

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
18.10.2023

Herzdruckmassage, Herbstblues und Endspurt bei der Kürbissaison

AC/DC und Bee Gees: Perfekter Rhythmus für Herzdruckmassage

Die Deutsche Herzstiftung rückt vom 1. bis zum 30. November den Schutz vor einem plötzlichen Herztod in den Fokus ihrer bundesweiten Aktionswochen. Aus diesem Anlass verweist die IKK gesund plus darauf, wie wichtig es ist, im Ernstfall schnell und richtig zu handeln. Muss ein Mensch reanimiert werden, sollte bis zum Eintreffen der Retter eine Herzdruckmassage durchgeführt werden, so die Gesundheitsexperten. Dafür werde mit aufeinander platzierten Händen und gestreckten Armen tief auf die Mitte des Brustbeins gedrückt. Für den richtigen Takt empfehle sich, im Kopf Songs abzuspielen. So haben Lieder wie „Highway to Hell“ von AC/DC oder „Stayin‘ Alive“ von den Bee Gees mit 100 und 120 Schlägen pro Minute den perfekten Rhythmus für eine Herzdruckmassage.

Drei einfache Regeln gegen „Herbstblues“

Kürzere Tage und nasskaltes Wetter schlagen im Herbst schnell auf das Gemüt und strapazieren das Immunsystem. Mit drei einfachen Faktoren kann man sich vor „Herbstblues“ und Erkältungskrankheiten schützen, sagt die IKK gesund plus. Entscheidend sind Licht, Ernährung und Bewegung. So umgibt man sich an dunkleren Tagen am besten mit den Farben Gelb, Rot und Orange, die nachweislich die Stimmung heben, so die Gesundheitsexperten. Auch das Licht unter freiem Himmel, selbst an bewölkten Tagen, wirke sich immer positiv aus. Ausgedehnte Spaziergänge und Sport regen zudem die Durchblutung an und bringen den Kreislauf in Schwung. Viel frisches Obst

und Gemüse tragen zu einem gesunden Vitaminaushalt bei. Wer dazu noch viel trinkt – am besten Wasser und Früchtetee – hält die Bronchien feucht und spült Bakterien weg.

Endspurt bei der Kürbissaison: Gesundes Gemüse hat Hochsaison

Im Oktober ist die letzte Gelegenheit, frische Kürbisse zu ernten. Wer die Gelegenheit hat, sollte jetzt zugreifen, rät die IKK gesund plus. Die orangenen Früchte sind gesund. Sie enthalten reichlich wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe und beeinflussen positiv unser Immunsystem. Ihre Ballaststoffe fördern die Verdauung und helfen, die Blutzuckerwerte auszugleichen. Zudem sind Kürbisse Vitaminbomben, so die Krankenkasse. Das reichlich vorhandene Betacarotin wirkt entzündungshemmend, sorgt für natürlichen Zellschutz, und unser Körper kann es zu Vitamin A umwandeln, das gut für Augen, Haut und Haare ist. Auch die Kerne enthalten viele Mineralstoffe sowie alle Vitamine, zusätzlich kurbeln sie die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin an. Es darf auch mehr sein: Kürbisse zählen zu den kalorienarmen Gemüsesorten, auf 100 Gramm Fruchtfleisch kommen etwa 25 Kilokalorien.

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 Oktober 2023 die Interessen von 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.