

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  
14.11.2023

## Heuschnupfen-Test im Herbst, Alkoholfasten und Grünkohlsaison

### Bei Verdacht auf Heuschnupfen im Herbst testen lassen

Tränende und juckende Augen, Niesen, laufende Nase, trockener Husten: Wer im Frühling, Sommer und Frühherbst solche Symptome gezeigt hat, könnte an einer Pollenallergie leiden. Um sicher zu gehen, sollten Betroffene in diesen Tagen einen Termin beim Facharzt ausmachen, darauf verweist die IKK gesund plus. Ein Allergietest und ein möglicher Therapiebeginn sind besonders in der kälteren, pollenarmen Jahreszeit ratsam, so die Gesundheitsexperten. Allergietests liefern außerhalb der großen Pollensaison eindeutiger Ergebnisse, weil sie nicht durch bestehende Reize verfälscht werden. Und eine Therapie mittels Desensibilisierung muss bei den meisten Pollen im Winter erfolgen.

### Vier Wochen Abstinenz: Erholung für den Körper

Der Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt, das Glas Wein an der Familientafel, der Sekt bei der Silvesterfeier – viele Menschen werden in den letzten Wochen des Jahres mehr Alkohol konsumieren als sonst. Die IKK gesund plus empfiehlt darum, sich jetzt für den Umgang mit prozenthaltigen Getränken zu sensibilisieren. So könnte der November für ein „Alkoholfasten“ genutzt werden, so die Gesundheitsexperten. Vier Wochen ohne Alkohol würden sich bereits physisch und psychisch bemerkbar machen. Der Körper muss weniger Gift entsorgen, der Stresspegel sinkt, der Schlaf verbessert sich. Viele Menschen haben zudem bereits nach 30 Tagen nachweislich bessere Blutwerte und einen niedrigeren Blutdruck. Weiterer positiver Nebeneffekt: Wer

verzichtet, überprüft seine sonstigen Gewohnheiten im Umgang mit Alkohol, so die IKK gesund plus.

### **Saison für unser heimisches Superfood**

Der Herbst macht Appetit auf Grünkohl. Und davon darf es jetzt auch gern ein bisschen mehr sein, sagt die IKK gesund plus. Dank seines sehr hohen Vitamin-C-Gehalts – 105 mg auf 100 Gramm – ist das bei uns heimische Gemüse der perfekte Begleiter durch die kalte, dunkle Jahreszeit. Daneben strotzt das „Superfood“ nur so vor Stoffen, die antibakteriell wirken, das Herz und die Zellen schützen. Das grüne Gemüse enthält daneben noch sehr viel Vitamin A, E, Kalzium, Folsäure, Eisen, Magnesium und Zink. Die Ballaststoffe sorgen für ein langes Sättigungsgefühl und einen konstanten Blutzuckerspiegel. Um die Vitamine und Mineralstoffe bei der Zubereitung zu erhalten, sollte der Kohl nur blanchiert werden, empfiehlt die IKK gesund plus.

---

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 November 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.

Hier halten wir Sie auf dem Laufenden:

Web: [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de); twitter (@IKK\_gesund\_plus)