

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  
13.12.2023

## Fettstoffwechsel, Heilkraft aus der Teetasse und Mausarm-Symptome

### So kommt der Fettstoffwechsel in Gang: Tipps für einen effektiven Spaziergang

Nach dem Weihnachtsessen mit der Familie frische Luft schnappen oder vor dem Festmahl eine Runde durch die Nachbarschaft drehen: Die freien Tage am Jahresende nutzen viele Sachsen-Anhalter für gemeinsame Spaziergänge. Wer dabei ein paar Kalorien mehr verbrennen möchte, sollte die Geschwindigkeit variieren und die Arme im Takt mitschwingen lassen, empfiehlt die IKK gesund plus. In Schwung kommt unser Fettstoffwechsel zudem bei wechselnden Steigungen und schnellen, kräftigen Schritten wie sie beim Walken üblich sind. Bei der Rückkehr in die Wohnung sollte statt des Fahrstuhls die Treppe genommen werden.

### Heilkraft aus der Tasse: Tee ist ein wahrer Alleskönner

Abwarten und Tee trinken? Das ist fast immer eine gute Idee, sagt die IKK gesund plus. Beim Teetrinken versorgen wir uns mit kalorienfreier Flüssigkeit. Je nach Sorte und Zubereitung hat Tee uns auch einiges zu bieten – er entspannt oder macht uns wach, löscht den Durst, fördert die Verdauung, lindert Schmerzen, hilft bei Erkältungen und Schlafstörungen. Zu den gesundheitsfördernden Klassikern gehören der Kamillen-Tee mit seiner entzündungshemmenden und krampflösenden Wirkung, der Löwenzahn-Tee zum Ankurbeln des Fettstoffwechsels und der Brennnessel-Tee zur Förderung der Durchblutung. Ein Gesundheits-Tipp am Rande: Wird Tee zu heiß getrunken,

schädigt er die Schleimhäute. Am besten eignet sich eine Temperatur, bei der sich die Tasse entspannt halten lässt.

### **Wenn jeder Klick schmerzt: Mausarm nicht auf die leichte Schulter nehmen**

Schmerzen im Nacken, Kribbeln in den Fingern, Ziehen im Unterarm: Diese Symptome deuten auf einen „Mausarm“ hin und sollten ernst genommen werden, sagt die IKK gesund plus. Bei ersten Anzeichen und zur Vorbeugung der Überbelastung von Muskeln, Sehnen und Bändern, sollten PC-Nutzer ihren Arbeitsplatz unter die Lupe nehmen. Falsch eingestellte Schreibtische und Stühle können Ursachen für die Bürokrankheit sein, so die Gesundheitsexperten. Ergonomische PC-Mäuse und Tastaturen entlasten unseren Körper. Bei der Arbeit hilft es, hin und wieder die Sitzhaltung zu verändern, Tastenkürzel, statt Klicks zu nutzen und kurze Pausen für Schulter- und Kopfdrehen einzulegen. Bei starken und chronischen Schmerzen ist ein Arztbesuch erforderlich.

---

Die **IKK gesund plus** mit Sitz in Magdeburg ist eine deutsche und bundesweit für alle gesetzlich Versicherten wählbare Krankenkasse. Mit einem Testergebnis von 1,0 ist sie laut Krankenkasseninfo die leistungsstärkste Krankenkasse in Sachsen-Anhalt. Die IKK gesund plus vertritt im Rahmen der Kranken- und Pflegeversicherung mit Stand vom Dezember 2023 die Interessen von ca. 450.000 Versicherten und rund 71.000 Arbeitgebern. Die persönliche Betreuung erfolgt online, telefonisch und in 39 Geschäftsstellen in Sachsen-Anhalt, Bremen, Bremerhaven und Niedersachsen.

Hier halten wir Sie auf dem Laufenden:

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