

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
15.01.2024

Schneeschippen, Lippenpflege und Rauchstopp

Schneeschippen ohne Rückenschmerzen

Wer seine Einfahrt oder den Gehweg von Schnee befreit, sollte an seinen Rücken denken. Die IKK gesund plus verweist darauf, dass bei einer falschen Haltung die ungewohnten Bewegungen sonst Schmerzen verursachen könnten. Um Muskelzerrungen zu vermeiden, empfehlen die Gesundheitsexperten, den Schnee zu schieben. Muss die Schaufel mit der schweren Last angehoben werden, sollte der Oberkörper dabei möglichst gerade sein. Zudem ist es ratsam, leicht in die Knie zu gehen. Ohne Erwärmung voll durchzustarten ist zudem keine gute Idee. Besser ist es, langsam zu beginnen sowie ruckartige Bewegungen und Drehungen zu vermeiden.

Hilfe für spröde Lippen: Honig als Hausmittel

Kälte draußen und trockene Heizungsluft drinnen: Der Winter macht unseren Lippen zu schaffen. Was sie nun brauchen, ist eine große Portion Fett und Feuchtigkeit, sagt die IKK gesund plus und empfiehlt Lippenpflegestifte mit einem hohen Anteil an Fetten, Ölen oder Wachsen. Zusätzlich sollte ausreichend getrunken und die Zimmerluft hin und wieder befeuchtet werden. Bei trockenen, spröden Lippen kann Bienenhonig helfen: Das bewährte Hausmittel wirkt entzündungshemmend, wenn es zehn Minuten aufgebracht wird. Ein natürlicher Schutz gegen Kälte sind zudem Olivenöl und Sheabutter. Beides versiegelt unsere Lippen bereits nach etwa drei Minuten.

Kampf den Kippen: Wie das Aufhören gelingt

Zum Weltkrebstag am 4. Februar 2024 rückt die IKK gesund plus die Gefahren durch das Rauchen verstärkt in den Fokus. Rauchen gilt als der wichtigste vermeidbare Risiko-Faktor bei der Krebsentstehung. Die Gesundheitsexperten raten für einen langfristig erfolgreichen Rauchstopp vor allem, das eigene Verhalten und alte Gewohnheiten zu ändern. Grundsätzlich gilt: Die Entwöhnung gelingt leichter bei einer gesunden Ernährung, viel Bewegung und Stressvermeidung. Hilfreich für angehende Nichtraucher ist zudem, anderen Menschen vom Vorhaben zu erzählen, Rituale zu vermeiden, alle Rauch-Utensilien zu entfernen und Entspannungsübungen parat zu haben.

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 Januar 2024 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; X (@IKK_gesund_plus)