

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
19.02.2024

Pastinaken, Zuckerdetektive und Gesundes Hören

Gesundes in der Wurzel: Die Pastinaken erobern die Küche

Die Pastinake hat sich den Platz in unseren Küchen zurückerobert. Das regionale Wintergemüse gehört zu den alten Gemüsesorten. Was früher bereits geschätzt wurde, ist heute goldrichtig, sagt die IKK gesund plus. Die kegelförmige Knolle ist auch für empfindliche Mägen gut bekömmlich und dazu sehr gesund. Sie enthält viele Mineralstoffe wie Eisen und Zink sowie B-Vitamine. Dank eines hohen Kohlenhydrat-Anteils sättigen Pastinaken sehr gut. In der Zubereitung sind kaum Grenzen gesetzt. Die Pastinake schmeckt roh, frittiert oder gedünstet. Mit ihrem süßlichen Aroma eignet sich die gelbliche Wurzel auch für feine Suppen.

Als „Zuckerdetektiv“ Lebensmittel genau unter die Lupe nehmen

Haushaltszucker, Fruchtzucker und andere Einfach- und Zweifachzucker sind für unseren Körper nicht nur überflüssig. Zuviel davon kann auf Dauer Karies und Übergewicht erzeugen. Um dem versteckten Zucker auf die Spur zu kommen, empfiehlt die IKK gesund plus, als „Zuckerdetektiv“ die Nährwertangaben unter die Lupe zu nehmen: Viele industriell gefertigten Nahrungsmittel enthalten Zucker, der in der Liste allerdings als Dextrose, Invertzuckersirup oder Maltose versteckt wird. Selbst die Angabe „ohne Zuckerzusatz“ muss nicht bedeuten, dass kein Zucker enthalten ist. Dieser verbirgt sich dann häufig in Zutaten wie Rosinen oder Trockenfrüchten. Mit Vorsicht zu genießen sind auch Angaben wie „weniger süß“, was nichts über den tatsächlichen Zu-

ckerwert aussagt, oder wenn auf der Verpackung „mit natürlicher Fruchtsüße“ steht. Nicht selten lässt sich dann ein hoher Fruchtzuckergehalt enttarnen.

Gesundes Hören: Kopfhörer und ihre Wirkung auf die Ohren

Zum Welttag des Hörens am 3. März 2024 sensibilisiert die IKK gesund plus für einen vorsichtigen Umgang mit Kopfhörern. Werden sie falsch angewendet, können sie Ohren und Hörvermögen schädigen, erklären die Gesundheitsexperten. Besondere Risiken bergen vor allem In-Ear-Kopfhörer, die direkt im Gehörgang platziert werden. Sie haben nur einen geringen Abstand zum Trommelfell, sodass der Schall direkt darauf trifft. Die Gesundheitsexperten raten, besser zu Over-Ear-Kopfhörern zu greifen, die über den Ohren getragen werden. Sie schirmen die Ohren nicht so stark ab und haben einen größeren Abstand zum Trommelfell. Wer Kopfhörer nutzt, sollte zudem seine Ohren nicht allzu lange lauten Geräuschen aussetzen und regelmäßig Pausen einlegen.

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 Februar 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)