

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
14.03.2024

Gesundes mit Sprossen, richtige Schuhwahl und Welttag der Mundgesundheit

Gesundes mit Sprossen: Das Powerfood von der Fensterbank

Der Frühling naht: Bis frische Salate und saisonales Gemüse in den Böden unserer Region in Schwung kommen, dauert es allerdings noch ein paar Wochen. In der Zwischenzeit können Sprossen viel Gutes liefern, weiß die IKK gesund plus. Die jungen Austriebe gekeimter Pflanzen sind kleine Alleskönner, enthalten viele Enzyme, Mineralien, Vitamine, Proteine, sekundäre Pflanzenstoffe und Spurenelemente. Sie wirken ausgleichend auf das Immunsystem und können auf der Fensterbank gezogen werden. Die Powernahrung wächst bevorzugt aus Samen von Getreidekörnern, Kresse, Linsen, Mungobohnen, Bockshornklee oder Brokkoli.

„Von O bis O“: auch an den Wechsel der eigenen „Schluppen“ denken

Von „O bis O“ – von Oktober bis Ostern – lautet ein Merkspruch, um sich Termine für den Reifenwechsel zu merken. Was für die „Schluppen“ am Auto funktioniert, sollte auch für unsere Füße in den Alltagsgebrauch aufgenommen werden. Denn nach Angaben der IKK gesund plus haben viele Menschen Probleme mit ihren Füßen. Eine häufige Ursache sind schlecht sitzende oder abgetragene Schuhe. Die Gesundheitsexperten verweisen darauf, dass dies zu Muskelverspannungen und Fehlbelastungen von Knie, Hüftgelenk und Wirbelsäule führen kann. Darum sollte jetzt im Frühjahr beim Wechsel von warmen auf die leichteren Schuhe die Passform überprüft werden. Wer seinen Füße zusätzlich etwas Gutes tun möchte, sollte zu Hause häufig auf Socken

oder barfuß laufen, um für Entlastung zu sorgen und die Muskulatur zu trainieren.

Welttag der Mundgesundheit: Auf die richtige Pflege kommt es an

Die Pflege von Mund und Zähnen spielt eine wichtige Rolle für die allgemeine Gesundheit. Anlässlich des Tages der Weltmundgesundheit am 20. März verweist die IKK gesund plus darauf, dass ein gesunder Mund nicht nur das Wohlbefinden fördert, sondern auch vor anderen Erkrankungen schützt. Nachgewiesene Wechselwirkungen gibt es unter anderem zwischen Zahnfleischerkrankungen und Diabetes. Die Gesundheitsexperten empfehlen darum, die Prävention und Pflege nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Alle halbe Jahre sollte ein Zahnarzttermin wahrgenommen werden. Zur Pflege der Zähne und des Mundraumes gehört, neben dem Einsatz von Bürsten, fluoridhaltiger Zahnpasta, Zahnseide und Dentalbürsten für die Zahn-Zwischenräume, auch eine gesunde Ernährung.

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 März 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)