

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
15.04.2024

Tag der Stimme, Bärlauch-Saison und gesunde Gartenarbeit

Internationaler Tag der Stimme am 16. April: Pflegen und schonen

Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft, der Verzicht auf Nikotin und ein möglichst geringer Alkoholkonsum wirken sich positiv auf unsere Stimme aus. Zum Internationalen Tag der Stimme am 16. April rät die IKK gesund plus, das für viele Menschen wichtige „Werkzeug“ pfleglich zu behandeln und Schäden vorzubeugen. Damit die Schleimhäute nicht austrocknen, empfehlen die Gesundheitsexperten, täglich 2 bis 3 Liter Wasser zu trinken. Bei einer angegriffenen Stimme ist es besser, ein paar Mal kräftig zu schlucken oder auch zu summen, als sich zu räuspern oder zu husten. Wenn die Stimme versagt, helfen Dampfbäder, Halswickel und Ruhe.

Bärlauch-Saison: Der kleine Bruder des Knoblauchs hat es in sich

Für das Immunsystem, die Darmgesundheit und gegen die Frühjahrsmüdigkeit ist ein Kraut gewachsen. In den nächsten Wochen hat der Bärlauch Saison – und die sollte ausgiebig genutzt werden, rät die IKK gesund plus. Das grüne Lauchgewächs gilt als heimisches Superfood, punktet mit Vitalstoffen, stärkt die Abwehrkräfte, fördert die Verdauung, entlastet den Stoffwechsel und verbessert Cholesterin- sowie Bluthochdruckwerte. Seine ätherischen Öle mildern starke Bauchkrämpfe und Blähungen. Der gern als wilder Knoblauch bezeichnete Bärlauch punktet zudem mit einem antibiotisch wirkenden Stoff und dem markanten Aroma seines „großen Bruders“. Anders als dieser hinterlässt er jedoch keine langanhaltende „Fahne“. Bärlauch ist günstig zu haben und kann auch selbst gepflückt werden. Meist findet man ihn in Laub-

und Mischwäldern oder an Bachläufen. Um Bärlauch nicht mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen zu verwechseln, können die Blätter zwischen den Fingern zerrieben werden. Riechen sie nach Knoblauch, handelt es sich um Bärlauch.

Ab ins Beet: Kraft und Ausdauer gezielt nutzen

Mit den wärmeren Temperaturen zieht es wieder viele Menschen auf die Beete. Beim Tatendrang im Frühling sollte dringend auf Signale des Körpers geachtet werden, sagt die IKK gesund plus. Denn Gartenarbeit kann körperlich genauso anstrengend sein, wie das Training im Fitnessstudio. Umgraben, Trimmen, Schneiden – die Aufgaben, die im Frühling im Außenbereich anstehen, erfordern Kraft und Ausdauer. Die Gesundheitsexperten raten darum, mit einfachen Arbeiten zu beginnen, Pausen zum Trinken sowie zur Entspannung einzulegen, regelmäßig seine Haltung zu ändern und einseitige Belastungen zu vermeiden. Zudem sollte beim Tragen auf das Gewicht geachtet werden. Grundsätzlich ist es besser, mehrmals zu gehen oder eine Schubkarre zu nutzen, als zu viel zu schleppen. Um Verspannungen beim Schneiden von Ästen zu verhindern, eignen sich am besten hochwertige Scheren, für die wenig Kraft aufgewendet werden muss.

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 April 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)