

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
15.05.2024

Weltnichtrauchertag, Regionales Obst und Gemüse sowie einfache Tricks bei Schluckauf

Weltnichtrauchertag: Der Körper profitiert von einem Nikotin-Stopp

Lungenkrebs, Atemwegserkrankungen oder Herz-Kreislauf-Probleme: Nikotin und seine rund 4.000 schädlichen Begleitstoffe beeinträchtigen erheblich die Gesundheit. Rauchen mindert die körperliche Fitness und schränkt die Lebensqualität ein. Damit aufzuhören, hat in jeder Lebensphase nur Vorteile, das betont die IKK gesund plus anlässlich des Weltnichtrauchertages am 31. Mai. Mit verschiedenen Methoden und Techniken zur Selbstkontrolle kann jeder die Sucht überwinden, sagt die Krankenkasse, die dazu auch Kurse und Onlineprogramme anbietet. Neben dem festen Willen aufzuhören, hilft es oft auch vertraute Menschen in die Entzugspläne einzuweihen. Ein Ansporn könnten zudem schnelle positive Effekte sein. So verringern bereits 24 rauchfreie Stunden das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Nach zwei Wochen verbessert sich bereits die Durchblutung und die Lungenkapazität erhöht sich.

Regionales Obst und Gemüse sorgen für Vitamine in Hülle und Fülle

Jetzt wird es bei uns fruchtig: Im Mai vervierfacht sich die regionale Gemüse- und Obstproduktion. Das Motto lautet „zugreifen“, sagt die IKK gesund plus. Saisonales, regionales Obst und Gemüse bietet aromatischen Geschmack und viele Vitamine. Dank kurzer Transportwege tun wir auch etwas für die Umwelt. Bei allem, was hierzulande wächst, wird zudem auf chemische Mittel und Plastikfolien verzichtet – ein zusätzliches Plus für die Gesundheit. Der Wonnemonat bringt uns Spargel, Rhabarber, frische Salate, beliebte Kohl-

sorten wie Brokkoli und Blumenkohl, dazu Erbsen und Radieschen auf den Tisch. Auch Mangold und Kohlrabi zählen nun wieder zum regionalen Saison-Gemüse. Gute Nachricht für alle Leckermäulchen: Ende Mai gibt es auch schon die ersten heimischen Erdbeeren auf dem Markt.

Einfache Tricks gegen den „Hicks“:

Was bei Schluckauf beachtet werden sollte

Hastiges Trinken, schnelles Luftschnappen oder zügiges Essen: Ein lästiger Schluckauf wird durch ein plötzliches Verkrampfen des Zwerchfells verursacht und kommt meist ungelegen. Bleibt er über einen längeren Zeitraum oder kehrt häufig zurück, könnte eine Erkrankung die Ursache sein und sollte ärztlich überprüft werden, rät die IKK gesund plus. In der Regel dauere eine Schluckauf-Episode immer nur einige Minuten und kann mit einfachen Methoden beendet werden. Laut der Gesundheitsexperten helfen bekannte Mittel wie Luftanhalten oder Ablenkung. Helfen sollen auch ein leichtes Ziehen an der Zunge, das vorsichtige Reiben der Augen und das Naseputzen. Was letztlich am schnellsten das Hicksen stoppt, ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Die **IKK gesund plus** mit Sitz in Magdeburg ist eine deutsche und bundesweit für alle gesetzlich Versicherten wählbare Krankenkasse. Mit einem Testergebnis von 1,1 ist sie laut Krankenkasseninfo die leistungsstärkste Krankenkasse in Sachsen-Anhalt. Die IKK gesund plus vertritt im Rahmen der Kranken- und Pflegeversicherung mit Stand vom Mai 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)