

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
17.06.2024

Mückenzeit, Power Nap und Blutspenden

Mit Omas alten Tricks besser die Mücken vertreiben

Ihr Summen raubt uns den letzten Nerv, ihre Stiche jucken auf der Haut: Die Mückensaison ist in vollem Gange. Um die Plagegeister zu vertreiben, greifen viele zur chemischen Keule. Die IKK gesund plus rät, sich besser auf Hausmittel zu besinnen, die günstig und komplett unschädlich für den Organismus sind. So kannten bereits unsere Omas die geniale Wirkung von Tomatenblättern und ihren Rispen. Die feinen Drüsenhaare sondern spezielle Duftstoffe ab, die im Umkreis von etwa einem Meter die lästigen Insekten vertreiben. Auch Gewürzpflanzen helfen. Kräuter wie Minze, Eukalyptus, Zitronenmelisse, Thymian, Basilikum, Rosmarin und Lavendel sorgen in Töpfen auf Fensterbrettern und nahe der Eingangstüren dafür, dass Mücken gleich beim Anflug wieder abdrehen. Ein anderer alter Trick ist dagegen kaum wirksam: Spucke lindert nur kurz den Juckreiz. Besser ist es, den Stich mit Zwiebeln, Schnaps, Teebaumöl oder auch Hitze zu behandeln, so die Gesundheitsexperten.

Der kleine Bruder vom Mittagsschlaf liefert frische Energie

In vielen Kulturen ist es eine Tradition, den nächtlichen Schlaf am Tag durch kurze zusätzliche Phasen zu ergänzen. Zum Tag des Schlafes am 21. Juni rät die IKK gesund plus, sich auch hierzulande hin und wieder einen Power Nap zu gönnen. Der kleine, aber effektive Bruder des Mittagsschlafes sorgt dafür, dass wir neue Energie bekommen und uns besser konzentrieren können. Die Gesundheitsexperten empfehlen, das Nickerchen zwischen 12 und 14 Uhr einzusetzen, wenn unser natürlicher Biorhythmus ohnehin seine geringste

Leistungsfähigkeit aufweist. Damit das Schläfchen erfrischend wirkt, sollte es nur zwischen zehn und 25 Minuten lang sein. Mit ein bisschen Geduld lässt sich das Einschlafen auf Knopfdruck trainieren. Um sich zunächst zu entspannen, kann es helfen, tief einzuatmen und für ein paar Sekunden die Luft anzuhalten.

Blutspenden ist gesund

Mit einem Aktionstag Mitte Juni ist das Thema Blutspende jährlich im Fokus der Öffentlichkeit. Die IKK gesund plus verweist darauf, dass es jedoch auch vor und nach dem Weltblutspende-Tag von Bedeutung ist. Nicht nur, dass jede Blutspende Leben retten kann, auch die eigene Gesundheit profitiert davon, so die Krankenkasse. Wer regelmäßig Blut spendet, betreibt aktive Vorsorge, hat unter anderem die Kontrolle über wichtige Vitalwerte. Der rote Lebenssaft wird zudem auf bestimmte Krankheitserreger getestet. Darüber hinaus wirkt sich der Aderlass positiv auf den Blutdruck aus. Die wichtigsten Tipps für Blutspender lauten: Nie zum Termin gehen, ohne etwas im Magen zu haben. Einen Tag vorher auf Alkohol verzichten und genügend Zeit einplanen.

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 Juni 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)