

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
14.08.2024

Fallobst, Hilfe bei Sodbrennen und Erste Hilfe

Fallobst genau unter die Lupe nehmen

In vielen Gärten Sachsen-Anhalts purzeln im August die Äpfel und Birnen von den Bäumen. Das Fallobst wird gern zum Einkochen und für Säfte genutzt. Doch sind die Früchte bedenkenlos zu verwenden? Die IKK gesund plus hält es grundsätzlich für eine gute Idee, die heimischen Vitaminbomben zu verarbeiten. Bei der Auswahl der Exemplare sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Früchte nur Druckstellen aufweisen, so die Gesundheitsexperten. Von Fallobst mit Faulstellen sollte man die Finger lassen, da es in großen Mengen Braunfäule und damit ungesundes Schimmelpilzgift enthält. Äpfel mit Spuren von Insektenfraß können ohne Risiko verwertet werden. Dafür schneidet man die Schadstellen im Abstand von zwei Zentimetern heraus.

Kartoffelsaft hilft bei Sodbrennen

Sodbrennen kennt fast jeder. Zumeist kurz nach dem Essen steigt Druck in Magen und Speiseröhre auf, der von einem Brennen begleitet wird. Wer hin und wieder das saure Aufstoßen bemerkt, kann mit einfachen Hausmitteln entgegenwirken, erklärt die IKK gesund plus. Als schnelle Hilfe gilt u.a. Kartoffelsaft, der aus rohen Exemplaren gepresst wird. Eine altbewährte naturheilkundliche Anwendung ist auch eine Rollkur mit Kamillentee. Bei Sodbrennen entscheiden vor allem die Ernährung und der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme: Lieber mehrere kleine Portionen als wenige große essen und abends nicht zu spät. Lebensmittel, die wie Frittiertes eine Säureproduktion anregen, sollten gemieden werden. Wer regelmäßig unter Sodbrennen leidet,

ist gut beraten, einen Arzt zu konsultieren, um Folge-Erkrankungen zu vermeiden.

Erste Hilfe: Die richtigen Entscheidungen am Unfallort treffen

Am 14. September ist Welt-Erste-Hilfe-Tag. Aus diesem Anlass betont die IKK gesund plus, wie wichtig es ist, in entscheidenden Momenten rasch zu handeln und Menschen zu helfen. Erste Hilfe kann jeder mit seinen Möglichkeiten leisten. Wer bei einem Unfall den Rettungsdienst verständigt, hat bereits viel getan, so die Gesundheitsexperten. Europaweit gilt die Notrufnummer 112. Im Gespräch müssen die fünf W-Fragen beantwortet werden – wo, was, wie viele, welche Verletzung, wer meldet. Auch das Sichern der Unfallstelle oder seelischer Beistand können helfen. Sollte beispielsweise eine Herz-Druck-Massage nötig werden, gilt: Keine Angst vor Fehlern. Jede Massage ist besser als keine. Und am Unfallort dafür zu sorgen, dass der Verunglückte atmet, ist besser als sich zu entfernen. Idealerweise frischt man sein Erste-Hilfe-Wissen in Kursen auf.

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 August 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)