

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
14.10.2024

Herzgesunde Ernährung, raus aus der Zuckerfalle und Einnahmetipps bei Riesentabletten

Gesunde Ernährung schützt unser Herz

Der November steht im Zeichen der Herzgesundheit. Anlässlich der Herzwochen vom 1. bis zum 30.11.2024 verweist die IKK gesund plus darauf, wie wichtig auch die Ernährung ist, um die Gefäße durchlässig zu halten und das Herz zu stärken. Zu den Favoriten zählen hierbei frisches Gemüse und zuckerarmes Obst. Die Gesundheitsexperten empfehlen, davon fünf Handvoll pro Tag zu essen. Statt Fleisch sollte häufiger Fisch auf dem Speiseplan stehen und vegetarische Kost. Alternativ zu billigen Fetten sind hochwertige Öle angesagt. Eher sparsam sollte mit Zucker und Weißmehlprodukten umgegangen werden. Ballaststoffreiche Vollkornprodukte sowie Hülsenfrüchte und Nüsse dagegen unterstützen die Herzgesundheit. Grundsätzlich gilt: mit Salz geizen, auf Nikotin verzichten, zuckerfreie Getränke wählen, wenig Alkohol trinken.

Raus aus der Zuckerfalle: Mate einfach und gesund selbst herstellen

Die Studenten sind nach der Semesterpause wieder zurück auf dem Campus. Besonders beliebt in den Pausen zwischen Hörsaal und Mensa: der Mate in verschiedensten Formen. Auch Schüler und andere junge Erwachsene greifen inzwischen gern zum angesagten Erfrischungsgetränk mit der aufputschenden Wirkung. Damit der kleine Bruder vom Eistee nicht zur Fertigprodukt- und Zuckerfalle wird, rät die IKK gesund plus, sich sein eigenes Getränk anzurühren. Für Club Mate kocht man einen Teebeutel, Mate Blätter oder losen Mate-Tee in Wasser auf, lässt alles zehn Minuten ziehen und gießt das

Getränk ab. Wenn es abgekühlt ist, kommen Zitronensaft, ein wenig Rohrzucker oder Zuckerersatz dazu. Nach ein paar Stunden im Kühlschrank wird Mineralwasser dazugegeben.

Riesentabletten: So wird die Einnahme ein Kinderspiel

Vielen Menschen fällt es schwer, große Tabletten oder Kapseln zu schlucken. Das geht so weit, dass nicht wenige sogar die Therapie abbrechen. Wie die IKK gesund plus mitteilt, kann bei der Einnahme ein einfacher Trick helfen. Die Gesundheitsexperten raten, die Tablette auf die Zunge zu legen, den Kopf leicht nach hinten zu neigen und einen Schluck stilles Wasser aus einer Kunststoff-Flasche zu saugen. Die Lippen müssen dabei fest die Öffnung umschließen. Der Effekt: Beim Zusammenziehen der Flasche folgt die Tablette der Schwerkraft zum Ende der Zunge und wird beim Schlucken mitgespült. „Riesenkapseln“ legt man am besten auf die Zunge, nimmt einen Schluck Wasser in den Mund, beugt den Kopf bis kurz vor die Brust und schluckt beides herunter.

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 Oktober 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)