

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
18.11.2024

Deutscher Lebertag, Lippenherpes und der Knollensellerie als Herbstklassiker

Deutscher Lebertag: Das Multitalent unseres Körpers braucht Pflege

Am 20. November 2024 steht mit dem Deutschen Lebertag ein wahres Multitalent unseres Körpers im Mittelpunkt: Die Leber verstoffwechselt, was wir aufnehmen, legt Speicher an, entgiftet und produziert die meisten Gerinnungsfaktoren. Das Organ braucht jedoch Pflege, um optimal zu arbeiten, darauf verweist die IKK gesund plus. Zur besten Vorsorge gehören regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung. Die Gesundheitsexperten empfehlen wenig Zucker und eine maßvolle, tägliche Ration mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Die stecken in Ölen, Früchten und Nüssen sowie in fetten Fischarten wie Lachs. Nicht gut für die Leber sind Alkohol, Nikotin, künstliche Aromen, Farb- und Konservierungsstoffe, ungesundes Fett, Zucker und Eiweiß sowie zu wenig Ballaststoffe.

Lippenherpes sanft behandeln

Viele Menschen kennen das: Zunächst kribbelt oder juckt es an der Lippe, am nächsten Tag schwillt die Stelle an, und es bilden sich kleine Bläschen. Auslöser sind ansteckende Viren, die viele Menschen in sich tragen, und bei einigen für Beschwerden sorgen. Wie die IKK gesund plus informiert, treten sie vor allem auf, wenn das Immunsystem geschwächt oder gefordert ist. Auch körperliche Anstrengung, Stress und hormonelle Schwankungen können ein Auslöser sein. In der Regel heilt Lippenherpes von selbst. Rezeptfrei in der Apotheke erhältliche, virushemmende Salben, Pflaster und Gele

können den Ausbruch mildern sowie Bläschen und Krustenbildung verhindern. Wer Lippenherpes hat, sollte auf Küssen verzichten, separate Handtücher nutzen sowie Besteck und Geschirr nicht mit anderen teilen.

Alles knorke: Knollensellerie ist ein gesunder Herbstklassiker

In längst vergangenen Zeiten stand der Knollensellerie im Herbst hierzulande fast überall auf den Speisezetteln. Heute wird er dagegen nur noch selten beachtet. Dabei ist der Knollensellerie das perfekte Gemüse, für alle, die hin und wieder weniger Kohlenhydrate essen möchten. Zudem wächst die Rübenwurzel in heimischen Böden, ist günstig zu haben, lässt sich einfach zubereiten und kann mit gutem Gewissen genossen werden, sagt die IKK gesund plus. Denn die Knolle ist aufgrund ihrer Bitterstoffe und ätherischen Öle besonders magenschonend und hilft bei einem Blähbauch. Tipp der Gesundheitsexperten: Besonders lecker schmeckt Knollensellerie als Püree oder Suppe.

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 November 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)