

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
15.01.2025

Zwiebelsystem, richtiges Naseputzen und wie Tee zubereitet wird

Raus an die frische Luft – mit dem „Zwiebelsystem“

Viele haben sich für das neue Jahr vorgenommen, mehr Zeit draußen zu verbringen. Doch Schnee und eisige Temperaturen können diese Pläne schnell durchkreuzen. Die IKK gesund plus empfiehlt, Outdoor-Aktivitäten auch an frostigen Tagen nicht ausfallen zu lassen, da sie das Immunsystem stärken. Ein Tipp der Gesundheitsexperten: Das „Zwiebelprinzip“ nutzen. Durch Kleidung aus unterschiedlichen Materialien in mehreren Schichten bleibt der Körper warm und trocken. Der perfekte Zwiebellook besteht aus: Funktionsunterwäsche, die Feuchtigkeit ableitet, einer atmungsaktiven Zwischenschicht und einer wasser- und winddichten Außenschicht. Vermieden werden sollte Baumwolle, da sie Feuchtigkeit speichert und den Körper auskühlt.

Besser Nase putzen oder hochziehen?

In der Erkältungszeit sind Schnupfgeräusche allgegenwärtig – ob Schnäuzen oder das „Nase hochziehen“. Doch welche Variante ist besser? Die IKK gesund plus verweist darauf, dass das „Hochziehen“ weniger problematisch ist, als viele denken. Das Sekret gelangt dabei in den Nasenrachen, wird heruntergeschluckt und im Magen zersetzt. Trotzdem sollte ein übermäßiges Hochziehen vermieden werden, da Keime auch ins Mittelohr gelangen könnten. Beim Schnauben empfiehlt die Krankenkasse, vorsichtig vorzugehen und beide Nasenlöcher einzeln zu schnäuzen, indem das andere sanft zugeedrückt wird. Heftiges Schnäuzen mit hohem Druck sollte tabu sein, da so schnell

Sekret in die Nasennebenhöhlen oder ins Mittelohr kommen und Entzündungen auslösen kann.

Ist es schlimm, wenn der Teebeutel ewig in der Tasse hängt?

Im Winter wärmt Tee nicht nur von innen, sondern kann je nach Sorte auch gesundheitsfördernd wirken. Grüner Tee beispielsweise hemmt Entzündungen, schützt die Zellen, regt die Fettverbrennung an und kann so beim Abnehmen helfen. Doch was tun, wenn der Teebeutel länger in der Tasse bleibt, als der Hersteller vorgibt? Die IKK gesund plus erklärt, dass Tee auch nach überzogener „Ziehzeit“ bedenkenlos getrunken werden kann. Entgegen vielen Mythen stellt er kein Gesundheitsrisiko dar. Allerdings können einige Sorten, wie grüner oder schwarzer Tee, bei zu langer Ziehzeit bitter schmecken.

Die **IKK gesund plus** mit Sitz in Magdeburg ist eine deutsche und bundesweit für alle gesetzlich Versicherten wählbare Krankenkasse. Mit einem Testergebnis von 1,0 ist sie laut Krankenkasseninfo die leistungsstärkste Krankenkasse in Sachsen-Anhalt. Die IKK gesund plus vertritt im Rahmen der Kranken- und Pflegeversicherung mit Stand vom Januar 2025 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)