

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
12.02.2025

Rückengesundheit, Valentinstag und gesundes Küssen sowie Regionales Winter-Superfood

Tag der Rückengesundheit – kleine Übungen, große Wirkung

Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März erinnert die IKK gesund plus daran, wie wichtig Prävention für einen gesunden Rücken ist. Schon kleine Anpassungen im Alltag können viel bewirken: Ein ergonomischer Arbeitsplatz, regelmäßige Positionswechsel und kurze Bewegungspausen fördern die Durchblutung und beugen Verspannungen vor. Übungen wie Kniebeugen oder Ausfallschritte sowie Sportarten wie Yoga, Pilates oder Schwimmen stärken die Rückenmuskulatur und verbessern die Haltung. Zusätzlich unterstützen ausreichend Schlaf und richtiges Heben mit geradem Rücken die Rückengesundheit nachhaltig.

Zum Valentinstag: Küssen ist gesund

Zum Valentinstag am 14. Februar gibt die IKK gesund plus einen besonderen Gesundheitstipp: Küssen tut nicht nur der Seele, sondern auch dem Körper gut! Ein leidenschaftlicher Kuss senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem und fördert durch den erhöhten Speichelfluss die Zahngesundheit. Außerdem regt Küssen den Stoffwechsel an – zehn Minuten intensives Küssen können so effektiv sein wie ein 100-Meter-Lauf. Und auch Händchenhalten wirkt wahre Wunder: Schon wenige Minuten senken den Blutdruck, beruhigen den Puls und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Steckrüben: Regionales Winter-Superfood

Ein regionales Wintergemüse erlebt derzeit ein Comeback. Die Steckrübe wird in den sozialen Medien als Superfood gefeiert. Zurecht – meint die IKK gesund plus. Das Trend-Gemüse, das mal lila, grün, mal weiß, mal rund oder oval aussieht, wird in der kalten Saison frisch geerntet und punktet mit wichtigen Nährstoffen wie Kalium, Magnesium, Vitamin C und Beta-Carotin. Dank ihres hohen Wassergehalts hat die Steckrübe zudem nur etwa halb so viele Kalorien wie Kartoffeln. Auch der hohe Gehalt an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

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 Februar 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)