

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  
17.03.2025

## Frühjahrmüdigkeit, Spazierengehen für die Gesundheit und Zucker in Lebensmitteln

### Frühjahrmüdigkeit: So kommt man wieder in Schwung

Obwohl die Tage länger und heller werden, fühlen sich viele im Frühling müde und antriebslos. Gründe für die Frühjahrmüdigkeit, die manche Menschen plagt, können die Umstellung der Hormone, ein Vitamin-D-Mangel oder Temperaturschwankungen sein, die den Kreislauf belasten. Um wach und fit zu bleiben, hilft nach Angaben der IKK gesund plus Bewegung an der frischen Luft – etwa morgens joggen, mittags spazieren oder am Wochenende wandern. Das regt den Kreislauf an und fördert die Vitamin-D-Bildung durch Sonnenlicht. Auch eine leichte, ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Nüssen unterstützt den Körper beim Neustart in den Frühling.

### Kleine Schritte, große Wirkung: Spazierengehen für die Gesundheit

Schon 7.000 Schritte täglich fördern bewiesenermaßen die Gesundheit – doch viele Menschen bleiben weit darunter. Stundenlanges Sitzen bremst den Körper aus, dabei hat schon langsames Spazierengehen positive Effekte: Es stärkt Herz, Kreislauf, Gelenke und Stoffwechsel, regt das Gehirn an und hebt die Stimmung. Wer regelmäßig spazieren geht, kann sich langsam steigern – etwa durch schnelle Geh-Intervalle oder längere Strecken. Daraus kann eine Jogging- oder Laufroutine entstehen. Eine perfekte Gelegenheit, das auszuprobieren, bieten die Firmenläufe Altmark am 7. Mai in Stendal oder am 14. Mai im Stadtpark Dessau, die von der IKK gesund plus unterstützt werden.

## **Zucker versteckt sich in vielen Lebensmitteln**

Von Basterdzucker über Hexosen Saccharose, Maltose, Dextrose bis Glucose: Zucker begegnet uns im Alltag in vielen Formen und Namen. Nicht immer ist er auf Anhieb in der Zutatenliste verarbeiteter Lebensmittel zu erkennen. Wer seinen Zuckerkonsum reduzieren möchte, sollte auf naturbelassene Lebensmittel setzen: Gemüse, Salate, Pilze, Fisch, Eier, Käse und Vollkornprodukte enthalten kaum oder keinen Zucker. Bei Heißhunger auf Süßes helfen Wasser oder Tee als schnelle Suchtbremse. Fruchtzuckerarme Obstsorten wie Himbeeren, Rhabarber oder Avocado sind eine gute Alternative für bewussten Genuss.

---

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 März 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](http://www.ikk-gesundplus.de); X (@IKK\_gesund\_plus)