

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
16.04.2025

Europäische Impfwoche, Überwindung des Motivationstiefs und vitaminreiche Smoothies

Europäische Impfwoche: Den eigenen Impfstatus im Blick behalten

Wann war die letzte Impfung gegen Wundstarrkrampf? Viele Menschen kommen bei dieser Frage schon ins Grübeln. Anlässlich der Europäischen Impfwoche vom 27. April bis 3. Mai 2025 rät die IKK gesund plus, regelmäßig den Impfpass zu prüfen, um den Überblick über den eigenen Schutz nicht zu verlieren. Zu den wichtigsten Auffrischungsimpfungen für Kinder und Jugendliche zählen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Kinderlähmung. Erwachsene sollten ihren Impfschutz unter anderem gegen Diphtherie und Tetanus alle zehn Jahre erneuern. Menschen ab 60 wird empfohlen, sich auch gegen Grippe, Pneumokokken und Gürtelrose impfen zu lassen.

Kampf dem inneren Schweinehund: So lässt sich das Motivationstief überwinden

Viele Menschen starten voller Elan beim Ziel, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Anfangs läuft alles bestens, das Laufen oder Walken macht Spaß, und die Fitness verbessert sich. Doch dann kommt das Motivationsloch, das mit Ruhe und Sofa lockt. Die IKK gesund plus rät, sich mit einfachen Strategien zu wappnen, um dem Durchhänger entgegenzuwirken. So können Verabredungen helfen, denn wer einen Termin hat, kneift nicht so schnell. Auch eine Mitgliedschaft im Lauftreff kann den Antrieb stärken. Ein Lauftagebuch sorgt für zusätzliche Motivation, indem Fortschritte sichtbar werden. Zudem hilft es, das eigene Ziel immer im Blick zu behalten und es in kleine, erreichbare Etappen zu unterteilen.

Smoothies: Viele sind vitaminreich, aber oft zu süß

Smoothies gelten als lecker und gesund – viele Menschen integrieren sie in ihre ausgewogene Ernährung. Doch fertige Varianten enthalten häufig viel Zucker und sind damit weniger gesund, warnt die IKK gesund plus. Gesünder ist es, Smoothies selbst zuzubereiten. Besonders empfehlenswert sind grüne Smoothies mit drei Teilen grünem Gemüse, zwei Teilen Flüssigkeit und einem Teil Obst. Die Gesundheitsexperten weisen darauf hin, dass der Sättigungseffekt bei Smoothies verzögert eintritt und schnell mehr Kalorien konsumiert werden, als man benötigt.

Die **IKK gesund plus** mit Sitz in Magdeburg ist eine deutsche und bundesweit für alle gesetzlich Versicherten wählbare Krankenkasse. Mit einem Testergebnis von 1,3 ist sie laut Krankenkasseninfo die leistungsstärkste Krankenkasse in Sachsen-Anhalt. Die IKK gesund plus vertritt im Rahmen der Kranken- und Pflegeversicherung mit Stand vom April 2025 die Interessen von ca. 425.000 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