

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  
15.05.2025

## **Stress am Arbeitsplatz, Blick auf die Handyzeiten und Radieschen**

### **Stress am Arbeitsplatz: Kleine Routinen – große Wirkung**

Das E-Mail-Postfach quillt über, das nächste Projekt drängt, und auf dem Schreibtisch stapeln sich Unterlagen: Dauerstress gehört für viele zum Berufsalltag – doch er belastet auf Dauer Körper und Seele. Bereits kleine Routinen können helfen, den Arbeitsalltag entspannter zu gestalten, betont die IKK gesund plus. Kurze Atemübungen, bewusstes Dehnen von Nacken und Schultern oder einfach mal aufrichten und tief durchatmen – all das löst Spannungen und schafft kurze Erholungsmomente. Neue Energie bringt auch eine bewusst genutzte Mittagspause. Wer sie ins Freie verlegt und mit einem kurzen Spaziergang verbindet, schafft Abstand zum Bildschirm und fördert die Konzentration. Wichtig dabei: Die Arbeit sollte in dieser Zeit wirklich ruhen.

### **Handy ständig zur Hand? Wann Gewohnheit zur Sucht wird**

Im Bus, im Wartezimmer oder auf dem Sofa – das Smartphone ist bei vielen immer griffbereit. Doch wann wird der Blick aufs Display zur Sucht? Der Übergang ist oft schleichend, warnt die IKK gesund plus. Eine Abhängigkeit kann entstehen, wenn das Gefühl dominiert, etwas zu verpassen. Typische Anzeichen für problematische Nutzung sind: ehemals wichtige Dinge werden vernachlässigt, das Handy wird auch in unpassenden Momenten genutzt, die Konzentration und Produktivität leiden, Offline-Zeiten lösen Unruhe oder Nervosität aus. Um aus dem Muster auszubrechen, empfehlen die Gesundheitsexperten Veränderungen im Alltag einzuführen, handyfreie Zeiten

einzuplanen, Push-Nachrichten zu deaktivieren und das Smartphone aus dem Raum zu entfernen, wenn Konzentration gefragt ist. Zudem hilft es, das eigene Ziel immer im Blick zu behalten und es in kleine, erreichbare Etappen zu unterteilen.

### **Radieschen – mehr als nur eine scharfe Knolle**

Sie bringen vom Frühjahr bis in den Herbst Farbe, Frische und Würze auf den Teller: Radieschen sind allerdings mehr als nur eine knackige Beilage. Die kleinen Verwandten des Rettichs sind kalorienarm, dabei aber reich an Vitamin C – ein echtes Plus für unser Immunsystem, betont die IKK gesund plus. Ihre milde Schärfe verdanken sie den Senfölen, die direkt unter der Schale sitzen. Radieschen wirken antibakteriell und pilzhemmend, vor allem im Magen-Darm-Bereich. Die kleinen Knollen stützen zudem das Immunsystem, schützen die Zellen und straffen das Bindegewebe. Auch für Figurbewusste ist das Gemüse ideal – denn die Öle binden Fett, das so unverwertet wieder ausgeschieden wird.

---

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 Mai 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](http://www.ikk-gesundplus.de)