

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
16.06.2025

E-Bikes, Meal Prep und der Tag des Sonnenschutzes

Auch E-Bike fahren fördert die Gesundheit

Viele sehen E-Bikes noch als Fortbewegungsmittel für Bequeme oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Doch auch das Fahren mit dem E-Bike wirkt sich positiv auf Gesundheit und Fitness aus, betont die IKK gesund plus. Wie beim herkömmlichen Radfahren werden auch hierbei Herz und Muskulatur aktiv gefordert. E-Bikes motivieren zudem dazu, sich mehr zu bewegen. Zwar ist die Intensität meist geringer als beim klassischen Radeln, dennoch ist das Fahren anstrengender als etwa Spaziergehen – weil auch hier in die Pedale getreten werden muss. Grundsätzlich aktiviert jede Bewegung den Stoffwechsel, senkt den Blutzuckerspiegel und reduziert so das Risiko für Übergewicht und Gefäßerkrankungen – was das Herz-Kreislauf-System nachhaltig stärkt.

Meal Prep: Gesunde Ernährung mit Plan

Gerade im Berufsalltag bleibt oft wenig Zeit für frische, ausgewogene Mahlzeiten. Für viele gehören Snacks, Fertiggerichte oder der schnelle Imbiss in der Mittagspause zur täglichen Routine. Doch auf Dauer ist das ungesund, warnt die IKK gesund plus und verweist auf einen Ernährungstrend. Mit Meal Prep wird derzeit das gezielte Vorbereiten von Mahlzeiten wiederentdeckt. Das hilft uns, bewusster zu essen und die Ernährung besser zu steuern. Für den Einstieg empfehlen die Gesundheitsexperten, einen Wochenplan zu erstellen und alle Mahlzeiten der Woche vorher festzulegen. Wichtig dabei: Die Gerichte sollten eine ausgewogene Kombination aus Proteinen, Gemüse oder

Obst und Kohlenhydraten enthalten. Für Aufbewahrung und Transport eignen sich am besten luftdicht verschließbare, mikrowellengeeignete Behälter aus Glas oder Hartplastik.

Tag des Sonnenschutzes am 21. Juni: So schützen Sie die Haut am besten

Sonne tut gut – doch zu viel davon kann schaden. Anlässlich des Tages des Sonnenschutzes am 21. Juni gibt die IKK gesund plus Tipps für den Umgang mit der UV-Strahlung. Zwischen 11 und 15 Uhr ist sie besonders intensiv. Vor allem im Sommer gilt darum: Wer kann, sollte dann den Schatten oder Innenräume aufsuchen. Kleidung, Hut, Sonnenbrille mit UV-Schutz und Sonnencreme sind wichtige Hilfsmittel. Wichtig beim Eincremen: Die Sonnencreme sollte großzügig, lückenlos und wiederholt aufgetragen werden, besonders nach dem Baden oder Abtrocknen. Die IKK gesund plus übernimmt für ihre Versicherten ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine qualitätsgesicherte Hautkrebsuntersuchung. Zusätzlich gibt es alle zwei Jahre einen Zuschuss von maximal 30 Euro für alle zwischen 14 und 34 Jahren mit Risikofaktoren.

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 Juni 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