

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
15.07.2025

Kinderhaut vor UV-Strahlung schützen, Mocktails und Light-Produkte im Check

Kinderhaut zuverlässig vor UV-Strahlung schützen

Die zarte Haut von Babys und Kleinkindern reagiert besonders empfindlich auf Sonnenstrahlung. Die IKK gesund plus empfiehlt daher, sich mit Kindern im Sommer zwischen 11 und 16 Uhr möglichst im Schatten aufzuhalten. Unterwegs sollte der Kinderwagen mit einem zuverlässigen Sonnenschutz ausgestattet und möglichst viel Haut durch leichte, schützende Kleidung bedeckt sein. Die Gesundheitsexperten raten zu UV-Schutzkleidung, einer Kopfbedeckung mit Schirm und Nackenschutz sowie einer Sonnenbrille mit UV-400-Filter. Ab einem Alter von sechs Monaten kann zusätzlich ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet werden, am besten ohne Alkohol und Parfüm.

Mocktails – erfrischend gesunder Sommerdrink ohne Alkohol

Erfrischend und gesund: Der Mocktail, die alkoholfreie Alternative zum Cocktail, ist in diesem Sommer besonders angesagt. Mocktails sind nicht nur eindeutig die gesündere Wahl, sondern enthalten auch deutlich weniger Kalorien als ihre alkoholischen Vorbilder und lassen sich vitamin- und mineralstoffreich zubereiten. Die Gesundheitsexperten der IKK gesund plus empfehlen, dabei auf frische Zutaten wie Beeren, Zitrusfrüchte, Gemüse und Kräuter zurückzugreifen. Auch Gewürze wie Chili, Ingwer oder frische Minze sorgen für leckere Aromen und Geschmackserlebnisse ohne künstliche Zusätze.

Light-Produkte sind nicht die beste Lösung beim Abnehmen

Weniger Zucker, Fett und Kalorien – „Light-Produkte“ gelten oft als gesunde Alternative zu den normalen Produkten. Doch der Eindruck täuscht häufig: Nicht alles, was „light“ ist, ist automatisch gut für die Gesundheit, darauf verweist die **IKK gesund plus**. Um das fehlende Fett auszugleichen, setzen Hersteller oft Süßstoffe, Verdickungsmittel und künstliche Aromen ein. Der Körper bekommt den süßen Geschmack, aber keine echte Energie. Die Folge: Der Appetit steigt – oft auf schnelle Kohlenhydrate. Man bekommt Heißhunger, isst öfter und tendenziell mehr. Die Gesundheitsexperten empfehlen, auf die Zutatenliste zu achten, möglichst zu unverarbeiteten Lebensmitteln zu greifen und sich mit frischen, natürlichen Produkten zu ernähren.

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 Juli 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.