

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
18.08.2025

Guter Schlaf, Flüssigkeitsmangel und die grünen Allrounder Gurke und Zucchini

Wenn die Nächte heiß sind: So gelingt guter Schlaf

Guter Schlaf bleibt auch im Sommer wichtig – trotz Hitze und Helligkeit. Wer dauerhaft schlecht schläft, riskiert gesundheitliche Folgen, etwa ein erhöhtes Demenzrisiko im Alter. Damit die Nachtruhe auch bei hohen Temperaturen gelingt, rät die IKK gesund plus, Schlafzimmer am Abend rechtzeitig zu verdunkeln, leicht zu essen, lauwarm zu duschen und erst spät zu lüften, idealerweise dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen. Atmungsaktive Bettwäsche, leichte Kleidung aus Baumwolle oder Seide und ein einfacher Trick sorgen zusätzlich für Erleichterung: Eine mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche aus dem Kühlschrank bringt angenehme Frische ins Bett.

Gut mit Flüssigkeit versorgt – Tipps für den Alltag

Flüssigkeitsmangel zeigt sich nicht nur durch Durst. Auch Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder Leistungsabfall können die Folge sein. Die IKK gesund plus empfiehlt deshalb, über den Tag verteilt Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken – am besten schon bevor der Körper das Warnsignal Durst sendet. Je nach Körpergewicht und Aktivität sollten täglich etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Ein guter Start ist ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen. Um das Trinken nicht zu vergessen, hilft es, an häufig genutzten Orten wie Bett, Auto oder Schreibtisch etwas bereitzustellen. Für mehr Abwechslung können frische Kräuter, Zitrusfrüchte, Beeren oder Gurkenscheiben ins Wasser gegeben werden. Trink-Apps oder Zählhilfen unterstützen dabei, die tägliche Menge im Blick zu behalten.

Zwei grüne Allrounder – so gesund sind Gurke und Zucchini

Gurke und Zucchini sind beliebte Gemüse, die sich in Form und Farbe ähneln. Doch wie sieht es im Gesundheitsvergleich aus? Die IKK gesund plus empfiehlt, beide grünen Kürbisgewächse abwechslungsreich in die Ernährung aufzunehmen: Nährstofftechnisch haben sie einiges gemeinsam: Sie bestehen größtenteils aus Wasser und enthalten kaum Kalorien oder Fett. Die Gurke bringt es auf bis zu 97 Prozent Wasser und liefert wertvolle Mineralstoffe. Sie wirkt erfrischend, unterstützt die Haut, fördert die Verdauung und eignet sich ideal für sommerliche Salate oder als knackiger Snack. Die Zucchini enthält zwar etwas weniger Wasser, punktet dafür aber mit einem höheren Anteil an Ballaststoffen und Vitaminen. In der Küche überzeugt sie durch Vielseitigkeit und als Low-Carb-Nudellersatz.

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 August 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.