

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
16.09.2025

Apfelernte, Tag der Zahngesundheit und Schulstress bei Kindern

„An apple a day...“ – mehr als nur ein Sprichwort

Die Apfelernte ist in vollem Gange – und mit ihr kommt das bekannte englische Sprichwort wieder in Erinnerung: „An apple a day keeps the doctor away.“ Auf Deutsch: „Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern.“ Ganz falsch ist das nicht, sagt die IKK gesund plus. Äpfel enthalten viele wertvolle Vitamine und Spurenelemente, darunter Vitamin C, das das Immunsystem stärkt. Zudem können Äpfel den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und den Blutdruck senken. Die Gesundheitsexperten betonen jedoch: Ein Apfel allein reicht nicht aus. Entscheidend ist eine abwechslungsreiche Ernährung. Dazu gehören neben Obst auch Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

Tag der Zahngesundheit 2025: „Gesund beginnt im Mund“

Am 25. September 2025 steht bundesweit die Zahngesundheit im Fokus. Unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund“ rücken die Organisatoren in diesem Jahr die besondere Bedeutung des Speichels für die Mund- und Zahngesundheit in den Mittelpunkt. Auch die IKK gesund plus bietet das ganze Jahr Angebote zur Vorsorge. So haben alle Versicherten ab 18 Jahren die Möglichkeit, einmal pro Jahr kostenfrei eine professionelle Zahnreinigung in Anspruch zu nehmen. Möglich macht dies eine Kooperation mit dem zahnmedizinischen Netzwerk DentNet sowie den dort teilnehmenden Praxen.

Schulstress bei Kindern: Warnsignale erkennen

Die ersten Wochen des neuen Schuljahres in Sachsen-Anhalt liegen hinter den Schülerinnen und Schülern. Zeit, eine erste Bilanz zu ziehen. Denn mit Hausaufgaben, Leistungsdruck und umfangreichem Unterrichtsstoff kann schnell negativer Stress entstehen – mit Folgen für Körper und Psyche. Laut IKK gesund plus zeigen sich erste Warnsignale häufig durch Bauchschmerzen beim Zubettgehen, Appetitlosigkeit, Wutausbrüche oder Rückzug. Um vorzubeugen, raten die Gesundheitsexperten zu klaren Strukturen und ausreichend Schlaf. Hilfreich sei außerdem, wenn Eltern gemeinsam mit ihren Kindern Lernpläne erstellen, Aufgaben aufteilen und in kleinen Schritten bewältigen.

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 September 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.