

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  
17.11.2025

## **Power-Knolle Rote Beete, besserer Schlaf und Gesundheits-Apps**

### **Power-Knolle für den Herbst: Immunsystem stärken mit Roter Beete**

Wer in der kalten Jahreszeit häufig mit Erkältungen zu kämpfen hat, kann seine Abwehrkräfte ganz natürlich unterstützen – mit Roter Beete. Darauf weist die IKK gesund plus. Die heimische Knolle hat bis März Saison und punktet mit einer Vielzahl gesunder Inhaltsstoffe. Der rote Pflanzenfarbstoff stärkt das Immunsystem. Vitamin C, Zink und Selen liefern weitere Unterstützung für die körpereigene Abwehr. Darüber hinaus fördert Rote Beete die Verdauung, schützt die Zellen, steigert die Leistungsfähigkeit, wirkt positiv auf Blutbildung und Blutdruck. Ein weiterer Pluspunkt: Mit nur rund 41 Kalorien pro 100 Gramm hilft Rote Beete beim Abnehmen. Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl.

### **Besser schlafen – Einfache Rituale für erholsame Nächte**

Gerade in der dunklen Jahreszeit fällt es vielen schwer, nachts ausreichend zu regenerieren. Die IKK gesund plus weist darauf hin, dass sich schon mit kleinen Ritualen die Schlafqualität verbessern lässt. So ist es hilfreich, ab mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen nicht mehr auf einen Bildschirm zu schauen, damit sich das Schlafhormon ungestört bilden kann. Für eine gute Schlafqualität sollte es zudem kühl sein – 16 bis 18 °C sind ideal. Auch leichte Snacks und Kräutertees befördern die Nachtruhe, während uns große, fettreiche Mahlzeiten und Alkohol wachhalten. Das letzte Koffein sollte spätestens sechs Stunden vor dem Schlafengehen konsumiert werden. Ein wichtiger Punkt sind feste Routinen. Schon die gleiche Zeit und ein wiederkehrender Ablauf signalisieren dem Körper: Jetzt ist Zeit zum Abschalten.

## **App auf Rezept – Krankenkasse übernimmt Kosten für digitale Unterstützung**

Immer mehr Menschen nutzen im Alltag Gesundheits-Apps: Sie zählen Schritte, erfassen Kalorien oder analysieren den Schlaf. Doch auch im Krankheitsfall können sie Unterstützung bieten. Sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen lassen sich sogar auf Rezept nutzen, darauf verweist die IKK gesund plus. Voraussetzung ist, dass die App zu den rund 40 Anwendungen gehört, die im Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte gelistet sind. Wird eine dieser Apps vom Arzt oder Therapeuten verordnet, übernimmt die IKK gesund plus die Kosten. Wer kein Rezept hat, kann auch den Namen der App und dazu den Nachweis über die Diagnose einreichen. Bei einer Bestätigung erhält man von der Kasse einen Code zum kostenfreien Download. Neben den gelisteten gibt es weitere Gesundheits-Apps – einige davon gratis. Doch Vorsicht: Nicht jede ist hilfreich. Ein genauer Blick lohnt sich, rät die IKK gesund plus.

---

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 November 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.