

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

Umfassungsstraße 85  
39124 Magdeburg  
**Telefon** 0391 2806-2002  
**Telefax** 0391 2806-2009

**eMail** [pressestelle@ikk-gesundplus.de](mailto:pressestelle@ikk-gesundplus.de)

Ihr Gesprächspartner:  
Gunnar Mollenhauer

Datum  
15.12.2025

## **Erkältung oder Grippe, Magenschmerzen nach festlichen Schlemmereien und gesunde Geschenke**

### **Erkältung oder Grippe? So erkennen Sie den Unterschied**

Die Nase läuft, der Hals kratzt: Ist das nur eine harmlose Erkältung oder steckt eine Grippe dahinter? Viele der Beschwerden ähneln sich, dennoch lassen sich die Krankheiten unterscheiden, meint die IKK gesund plus. Eine Grippe beginnt meist schlagartig. Innerhalb weniger Stunden treten ein starkes Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen sowie hohes Fieber auf. Temperaturen von über 38,5° Celsius sind keine Seltenheit. Häufig fühlt man sich erschöpft und abgeschlagen. Eine Erkältung entwickelt sich dagegen schrittweise. Zuerst kratzt der Hals, dann folgen eine laufende Nase und Husten. Fieber tritt selten auf und meist auch nur als leicht erhöhte Temperatur. In der Regel bessern sich die Beschwerden nach einigen Tagen. Die Grippe kann langwieriger sein. Die IKK gesund plus rät: Wer sich ungewöhnlich krank fühlt oder hohes Fieber bekommt, sollte unbedingt zum Arzt gehen.

### **Wenn der Magen schmerzt: Sanfte Hilfe nach festlichen Schlemmereien**

Plätzchen, Lebkuchen, Stollen und dazu ein Festmenü: In der Weihnachtszeit muss unser Magen Höchstleistungen vollbringen. Viel süßes oder fettiges Essen führt häufig dazu, dass mehr Magensäure gebildet wird, Sodbrennen, Völlegefühl oder Bauchschmerzen entstehen. Mit einfachen Hausmitteln lassen sich die Beschwerden aber zumeist lindern, sagt die IKK gesund plus. Bei Bauchschmerzen hilft es, ein paar Teelöffel trockene Haferflocken zu

kauen oder sie als Haferbrei zu essen. Gegen Sodbrennen sollte viel ungezuckerter Tee oder stilles Wasser getrunken werden. Auch die Schlaf- und Ruheposition kann eine Rolle spielen: Ein leicht erhöhtes Kopfteil oder Liegen auf der linken Seite verhindern, dass die Magensäure schnell nach oben steigt.

### **Geschenke, die guttun: Gesundheit unter den Baum legen**

Es müssen nicht immer Krawatten, Socken oder Duschbad sein. Wer zu Weihnachten etwas verschenken möchte, das Körper und Seele stärkt, hat viele Möglichkeiten, sagt die IKK gesund plus. So ist eine Tageslichtlampe ein echter Energie-Booster. Sie simuliert natürliches Sonnenlicht und kann helfen, den Hormonhaushalt zu regulieren. Auch ein Tageslichtwecker ist eine gute Idee. Er holt uns besonders sanft aus dem Schlaf und erleichtert einen natürlichen Start in den Tag. Massage- oder Wärmegürtel sowie Massagepistolen lösen Verspannungen und fördern die Entspannung. Wer sich mehr Aktivität vorgenommen hat, freut sich über praktische Fitnessgeschenke wie eine hochwertige Yogamatte, Fitnessbänder oder Hanteln. Auch Jahresabos für Kurse oder digitale Angebote können ein idealer Anstoß sein.

---

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 Dezember 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.