

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
16.02.2026

Männerschnupfen, Tag der gesunden Ernährung und der Darmkrebsmonat März

„Männerschnupfen“: Mythos oder medizinisch erklärbar?

Bei vielen Menschen läuft aktuell die Nase oder der Hals kratzt. In manchen Haushalten stellt sich die Frage: Leiden Männer wirklich mehr? Die IKK gesund plus erklärt zum „Männerschnupfen“, dass nur eins feststeht: Männer haben ein schwächeres Immunsystem als Frauen. Viele Gene, die für die Immunabwehr wichtig sind, liegen auf dem X-Chromosom. Frauen haben davon in der Regel zwei, Männer nur eins. Sie produzieren auch mehr Testosteron, das die Immunfunktion eher schwächt – Frauen dagegen Östrogen, was sie stärkt. Allerdings sagt das nur etwas darüber aus, dass Frauen Infektionen effektiver bekämpfen können – und nichts über die daraus resultierenden Symptome oder wie unterschiedlich die Herren und Damen ausdrücken, dass es ihnen schlecht geht.

Tag der gesunden Ernährung: Nachhaltig abnehmen statt Jojo-Effekt

Zum Tag der gesunden Ernährung macht der Verband für Ernährung und Diätetik e.V. jährlich auf die Bedeutung einer ausgewogenen Lebensweise aufmerksam. Die IKK gesund plus weist zum Aktionstag am 7. März 2026 darauf hin, dass gesundes Abnehmen langfristig wirken sollte. Crash-Diäten und vermeintliche „Wundermittel“ zeigen meist nur kurzfristige Effekte. Entscheidend ist ein moderates Kaloriendefizit, also mehr Energie zu verbrauchen, als zuzuführen. Wichtig beim Abnehmen ist auch ein gut funktionierender Stoffwechsel. Häufige oder lange Diäten verlangsamen ihn: Der Körper stellt sich auf einen geringeren Energiebedarf ein, senkt den Kalorienver-

brauch und baut oft Muskulatur statt Fett ab. Nach der Diät werden überschüssige Kalorien schnell wieder als Reserve gespeichert – der Jojo-Effekt entsteht.

Darmkrebsmonat März – Früherkennung kann Leben retten

Anlässlich des Darmkrebsmonats März macht die IKK gesund plus auf die Bedeutung der Früherkennung aufmerksam. Wird Darmkrebs frühzeitig erkannt, sind die Heilungschancen hoch. Gesetzlich Versicherte können ab 50 Jahren eine Darmspiegelung in Anspruch nehmen. Alternativ ist alle zwei Jahre ein Stuhltest auf nicht sichtbares Blut möglich. Versicherte der IKK gesund plus zwischen 40 und 49 Jahren können zusätzlich einen immunologischen Stuhltest online anfordern und ohne Arztkontakt zu Hause durchführen. Zudem erstattet die Krankenkasse für Versicherte mit erhöhtem Risiko bereits ab 40 Jahren die Kosten einer Darmspiegelung bis maximal 250 Euro. Die Untersuchung kann alle fünf Jahre genutzt werden.

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 Februar 2026 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.