

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
16.03.2026

Lachen, Obst und Gemüse aus dem Tiefkühlfach und Kaffeegenuss vor dem Schlafen

Ist Lachen die beste Medizin?

Lachen ist die beste Medizin, sagt eine Redensart. Und im Kern stimmt sie auch. Wie die IKK gesund plus deutlich macht, hat herzhaftes Lachen messbare positive Effekte auf den ganzen Körper. Die Atmung wird tiefer, Muskeln entspannen sich, die Durchblutung steigt und Stresshormone sinken. Gleichzeitig werden Glückshormone freigesetzt, das Immunsystem wird gestärkt – sogar Angst oder Schmerzen können gelindert werden. Darüber hinaus fördert Lachen den Stoffwechsel, unterstützt die Verbrennung und die Ausscheidung von Cholesterin. Lachmomente im Alltag sind somit nicht nur angenehm, sondern ein wirkungsvoller, kostenloser „Alltags-Booster“ für Gesundheit und Wohlbefinden, so die IKK gesund plus.

Obst und Gemüse aus dem Tiefkühlfach – gute Alternative zur frischen Ware?

Tiefgekühltes Gemüse und Obst ist schnell zubereitet, länger haltbar und oft günstiger als frische Varianten. Aber ist die TK-Variante auch gesund? Oft sogar mehr als das, wie die IKK gesund plus betont. Direkt nach der Ernte schockgefroren, behalten Tiefkühlprodukte ihre Nährstoffe deutlich länger als frische Ware, die häufig lange Transportwege hinter sich hat und teils unreif geerntet wird. Je länger Obst und Gemüse lagert, desto mehr Vitamine gehen verloren. Ein wichtiger Tipp für die Zubereitung: TK-Gemüse sollte nicht wie andere Tiefkühlprodukte erst stundenlang aufgetaut werden, sondern direkt gefroren kurz bei sehr hoher Hitze gegart werden. So bleiben die wertvollen Nährstoffe optimal erhalten.

Letzter Kaffee des Tages entscheidet über gesunden Schlaf

Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke gehören für viele zum Alltag. Aber wann sollte man am Tag besser aufhören, um sich nicht den Schlaf zu rauben? Wie die IKK gesund plus erklärt, spürt man nach 15 bis 45 Minuten den wachmachenden Effekt des Koffeins. Doch der Abbau im Körper dauert deutlich länger. Die Halbwertszeit von Koffein liegt etwa bei vier bis sechs Stunden. Daraus ergibt sich nach Angaben der Gesundheitsexperten der Richtwert: Der letzte Kaffee des Tages sollte sechs bis acht Stunden vor dem Schlafengehen getrunken werden. Für die meisten bedeutet das, nach 14 oder 15 Uhr auf koffeinhaltige Getränke zu verzichten, um Einschlafzeit und Tiefschlafphase nicht zu beeinträchtigen.

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 März 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.