

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
15.04.2026

Micro-Workouts, Jo-Jo-Wetter im Frühling und Start der Spargelsaison

Micro-Workouts bringen mehr Bewegung in den Alltag

Zu wenig Zeit für Sport, viel Sitzen im Büro? Micro-Workouts bringen Bewegung in den Alltag. Laut IKK gesund plus reichen schon drei kurze Trainingseinheiten täglich, um Verspannungen zu lösen, Kreislauf und Stoffwechsel anzukurbeln sowie Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden zu steigern. Statt langer Trainingseinheiten stehen wenige, intensive Übungen im Fokus – ideal für zwischendurch. Für ein fünfminütiges Ganzkörpertraining eignen sich Hampelmänner, Kniebeugen, Liegestütze, Crunches und Mountain Climbers (Knie aus der Liegestützposition zur Körpermitte ziehen). Jede Übung wird 30 Sekunden wiederholt, die Pausen dauern maximal 10 Sekunden. Anfänger starten mit 20 Sekunden Training und 40 Sekunden Pause.

Jo-Jo-Wetter im Frühling: Ideales Lüften und Heizen in der Übergangszeit

Heute kalt, morgen warm und dazu extreme Temperatur-Schwankungen über den Tag – das „Jo-Jo-Wetter“ im Frühling belastet den Körper. Um Müdigkeit, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme und Erkältungen zu vermeiden, empfiehlt die IKK gesund plus angepasstes Lüften und Heizen. Mehrmals täglich fünf Minuten stoßlüften ist ideal. Wird es abends wärmer, ist es besser, morgens und abends jeweils etwa 20 Minuten zu lüften. Wichtig: Feuchtigkeit, die durch Duschen, Kochen oder Schlafen entsteht, sollte sofort entweichen können. Die Luftfeuchtigkeit in Räumen sollte bei 40 bis 60 Prozent liegen – ein Thermo-Hygrometer kann bei der Kontrolle helfen. Auch ratsam:

der Zwiebellook bei der Bekleidung, um flexibel auf Sonne, Wind und Regen zu reagieren.

Grün oder weiß: Welcher Spargel ist gesünder?

Ab etwa Mitte April beginnt die Spargelsaison. Neben weißem Spargel liegt seit einiger Zeit auch grüner im Trend. Aber welcher ist nun besser? Beide Sorten sind laut IKK gesund plus kalorienarm, fettfrei und bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser. Sie liefern Vitamine (A, B, C, E, K) sowie wichtige Mineralstoffe und wirken dank ihres hohen Kaliumgehalts entwässernd. Grüner Spargel hat allerdings gesundheitlich die Nase ein wenig vorn: Er enthält mehr Vitamin C und Folsäure, außerdem beinhaltet er mehr B-Vitamine als sein weißes Pendant. Ein weiterer Pluspunkt: Grünen Spargel braucht man nicht zu schälen. Die zarte Haut ist essbar. Nur das untere, hellere Ende sollte geschält oder abgebrochen 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 April 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.