

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
18.05.2026

Gedächtnistraining, schleichende Gewichtszunahme und Fenchelsaison

Gedächtnistraining: So bleiben die grauen Zellen fit

Mit zunehmendem Alter lässt die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns nach – vor allem, wenn wir es zu selten fordern. Die gute Nachricht: Man kann aktiv gegensteuern. Schon kleine Veränderungen im Alltag wirken wie ein Training für den Kopf und bringen die grauen Zellen wieder in Schwung, erklärt die IKK gesund plus. Entscheidend ist, offen für Neues zu bleiben und Routinen bewusst zu durchbrechen. Das geht ganz einfach: die Einkaufsliste im Kopf behalten, die Zähne mit der ungewohnten Hand putzen oder neue Wege ausprobieren. Auch Rätsel, Sudoku oder Schach können helfen. Ein zusätzlicher Tipp: öfter mal auf Technik verzichten. Telefonnummern wieder auswendig lernen oder sich ohne Navi orientieren, fordert das Gehirn ganz nebenbei – und hält es fit.

Jedes Jahr ein Kilo mehr? So kann man gegensteuern

Viele kennen es: Mit den Jahren steigt das Gewicht langsam, oft um ein halbes bis ein Kilogramm pro Jahr. Männer bemerken das häufig zwischen 30 und 40, bei Frauen wird es oft mit den Wechseljahren zum Thema. Die Ursachen sind vielfältig: Die Muskelmasse nimmt ab, der Fettanteil steigt – damit sinkt auch der Kalorien-Grundumsatz. Zusätzlich verlangsamen sich Stoffwechsel und hormonelle Prozesse. Die IKK gesund plus rät: Wer gegensteuern möchte, sollte vor allem auf zwei Dinge setzen – Bewegung und Ernährung. Regelmäßige Aktivität hilft, Muskelmasse zu erhalten und den Kalorien-

verbrauch zu stabilisieren. Gleichzeitig lohnt sich eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse und ausreichend Eiweiß. Auch Intervallfasten kann für manche eine hilfreiche Methode sein, um das Gewicht zu regulieren und langfristig zu stabilisieren.

Fenchel: Leicht, vielseitig und jetzt wieder Saison

Ob roh im Salat, als Beilage oder als Tee – Fenchel ist ein echtes Multitalent in der Küche. Ab Juni beginnt die Frischesaison, die bis in den Oktober reicht. Wie die **IKK gesund plus** betont, punktet das Gemüse nicht nur geschmacklich, sondern auch ernährungsphysiologisch: Mit nur rund 23 Kalorien pro 100 Gramm und kaum Fett eignet sich Fenchel ideal für eine leichte Küche. Gleichzeitig liefert er Ballaststoffe sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe und gilt als besonders bekömmlich. Beim Einkauf sollte die Knolle fest sowie weiß bis hellgrün sein. Im Kühlschrank hält sich Fenchel einige Tage. Wer ihn länger aufbewahren möchte, kann ihn klein schneiden, kurz blanchieren und anschließend einfrieren.

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 Mai 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.