

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
15.06.2026

Tricks gegen Heißhunger, Abnehmen durch Joggen und Grillsaison mit Gemüse

Heißhunger austricksen: Das Gehirn kann umtrainiert werden

Füße hoch, Fernseher an, entspannen – und plötzlich meldet sich wieder der Heißhunger. Unser Gehirn liebt Fett, Zucker und viele Kalorien. Die Folge: Es verlangt immer häufiger nach diesen Lebensmitteln, und das erlernte Verhalten lässt sich nur schwer wieder durchbrechen. Die gute Nachricht: Das Gehirn kann wieder umlernen. Die IKK gesund plus erklärt, dass dafür entscheidend ist, den Konsum schrittweise zu reduzieren und dem Gehirn neue Geschmackserfahrungen zu bieten. So entstehen neue neuronale Verknüpfungen. Wichtig ist auch, das Belohnungssystem nicht nur über Essen und Trinken anzusprechen. Bewegung, ausreichend Schlaf oder neue Hobbys können helfen, das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Ein radikaler Verzicht setzt den Körper dagegen oft unter Stress. Für die Umstellung braucht das Nervensystem Zeit – im Schnitt etwa 60 Tage.

Abnehmen durch Joggen – so funktioniert es

Wer abnehmen möchte, kommt um Bewegung kaum herum – Joggen gilt dabei als echter Kalorienkiller. Doch regelmäßiges Laufen allein reicht nicht aus. Die IKK gesund plus erklärt, dass vor allem die Energiebilanz entscheidend ist: Wer nach dem Training alle verbrannten Kalorien wieder zu sich nimmt, wird kaum Erfolge sehen. Wichtig ist ein moderates Kaloriendefizit von etwa 300 bis 500 Kalorien pro Tag. Auch Abwechslung beim Training spielt eine große Rolle. Neue Strecken, Treppen, Sprints oder Intervallläufe sorgen dafür, dass der Stoffwechsel stärker angeregt wird. Für spürbare Ergebnisse empfehlen sich mindestens drei Laufeinheiten pro Woche mit

jeweils rund 45 Minuten Bewegung. Wer langfristig Fett verbrennen und fitter werden möchte, sollte außerdem Krafttraining ergänzen. Muskeln verbrennen selbst im Ruhezustand Energie und steigern gleichzeitig die Leistungsfähigkeit beim Laufen.

Gemüse aus der Region: Gesunde Leckerbissen vom Grill

Zur Grillsaison muss nicht immer Fleisch oder Fisch auf dem Rost landen. Auch Gemüse lässt sich unkompliziert zubereiten und bringt viel Geschmack auf den Teller. Die IKK gesund plus betont, dass Grillgemüse reich an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist. Zudem bleiben beim Grillen oder auch beim Backen mehr Vitamine und Mineralstoffe erhalten als beim Kochen im Wasser. Regionales Sommergemüse wie Zucchini, Paprika, Möhren oder Blumenkohl bietet aktuell eine große Auswahl. Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen, in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie Kräutern vermengen. Anschließend 25 bis 30 Minuten im Ofen backen oder in einer Aluschale, Alufolie oder im Grillkorb auf den Grill legen. Dazu passen Feta, Hähnchenbrust oder Hummus.

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 Juni 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.