

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
16.07.2026

Rückenfreundliches Urlaubsgepäck, Flipflops und gesunde Snacks für warme Tage

Rückenfreundlich in den Urlaub: Tipps rund ums Gepäck

Sachsen-Anhalt packt die Koffer für den Sommerurlaub. Um Rücken und Schultern zu schonen, sollte auf ein paar Dinge geachtet werden, rät die IKK gesund plus. Wer den Koffer beim Packen auf einen Tisch oder ein Bügelbrett stellt, vermeidet häufiges Bücken. Außerdem empfiehlt es sich, den Koffer abwechselnd rechts und links zu tragen und die Arme möglichst gestreckt und nah am Körper zu halten. Zum Anheben raten die Gesundheitsexperten, mit geradem Rücken in die Knie zu gehen und den Koffer aus den Beinen heraus aufzunehmen. Beim Verstauen gilt: Statt das Gepäck mit Schwung über die Ladekante zu heben und abrupt abzusetzen, sollte es mit angewinkelten Armen möglichst nah am Körper geführt und kontrolliert abgesetzt werden.

Flipflops: Wann sie den Füßen schaden können

Kaum ein Schuh steht so sehr für den Sommer wie die Flipflops. So luftig und bequem sie auch sind – für die Füße sind sie nicht immer die beste Wahl, darauf weist die IKK gesund plus hin. Vor allem Menschen mit einer Fehlstellung sollten sie nicht über längere Zeit tragen, weil sie nur wenig Halt bieten und Beschwerden verstärken könnten. Hinzu kommt, dass die meist flache Sohle der Flipflops Stöße kaum dämpft und viele unbewusst mit den Zehen nach dem Schuh greifen, um ihn nicht zu verlieren. Das belastet die Fußmuskulatur und kann zu Schmerzen, Nervenreizungen oder tauben Zehen führen. Die Empfehlung der Gesundheitsexperten: Flipflops am besten nur zeitweise tragen – etwa am Strand oder im Schwimmbad. Für längere

Spaziergänge oder Stadtbummel sind Schuhe mit guter Passform, ausreichend Halt und einer dämpfenden Sohle die bessere Wahl.

Gesunde Snacks für warme Tage

An warmen Tagen sind leichte Snacks gefragt. Sie sollten erfrischen, Energie liefern und dabei möglichst wenig zugesetzten Zucker enthalten: Die IKK gesund plus empfiehlt eine Kombination aus Eiweiß, gesunden Fetten und frischem Obst oder Gemüse. Gut geeignet sind beispielsweise Naturjoghurt mit Beeren, Gemüsesticks mit Hummus oder eine Handvoll Mandeln. Auch Avocado liefert wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Diese Kombination hält den Blutzuckerspiegel möglichst konstant, sorgt für langanhaltende Sättigung und liefert wichtige Nährstoffe. Wer es besonders unkompliziert mag, greift zum Apfel oder anderen frischen Früchten wie Beeren oder Wassermelone. Sie versorgen den Körper mit Flüssigkeit, Vitaminen und Mineralstoffen. Wird der Apfel mit Schale gegessen, sorgen Ballaststoffe für ein längeres Sättigungsgefühl.

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 Juli 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.