

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
17.08.2026

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

Schlafmangel, Mythos Sommergrippe und Wassermelonenkerne

Lässt sich Schlafmangel nachholen?

Unter der Woche kommt Schlaf oft zu kurz. Viele hoffen deshalb, das Defizit am Wochenende mit langem Ausschlafen ausgleichen zu können. Doch so einfach ist es nicht. Die IKK gesund plus weist darauf hin, dass sich regelmäßiger Schlafmangel nicht einfach „nachholen“ lässt. Auch Vorschlafen auf Vorrat funktioniert nicht – Schlaf lässt sich nicht speichern. Der Körper nimmt nur so viel Schlaf auf, wie er tatsächlich benötigt. Die Gesundheitsexperten erklären: Wer dauerhaft zu wenig schläft, bringt seinen Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Sie empfehlen Erwachsenen, regelmäßig mindestens sieben Stunden pro Nacht zu schlafen. Weniger Schlaf kann langfristig gesundheitliche Folgen haben: Das Risiko für Übergewicht, Diabetes und weitere Erkrankungen steigt nachweislich an.

Sommergrippe: Mythos oder wirklich eine Erkrankung?

Husten, Schnupfen, Halsschmerzen – und das mitten im Sommer. Schnell ist von der „Sommergrippe“ die Rede. Doch gibt es die überhaupt? Die IKK gesund plus erklärt: Der Begriff ist irreführend. Denn die echte Grippe ist eine eigenständige Viruserkrankung, die meist mit hohem Fieber, starken Glieder- und Kopfschmerzen einhergeht. Was viele Menschen derzeit erwischt, ist meist ein grippaler Infekt, also eine gewöhnliche Erkältung. Begünstigt werden sie durch klimatisierte Räume, die die Schleimhäute austrocknen und sie anfälliger für Viren machen. Hinzu kommt: Im Sommer zirkulieren teilweise andere Erkältungsviren als im Winter. Die Symptome unterscheiden sich allerdings kaum von einer klassischen Wintererkrankung.

Behandelt werden beide Fälle mit Ruhe, viel Flüssigkeit und Geduld. Denn auch jetzt braucht der Körper Zeit, um wieder gesund zu werden.

Wassermelonenkerne: zu schade für die Tonne

Die Wassermelone gehört zu den beliebtesten Sommersnacks. Viele entfernen jedoch sorgfältig jeden einzelnen Kern. Dabei lohnt es sich, sie einfach mitzuessen. Die IKK gesund plus weist darauf hin, dass Wassermelonenkerne zu den nährstoffreichsten Samen überhaupt gehören. Sie enthalten wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und lange satt halten. Außerdem liefern sie B-Vitamine, ungesättigte Fettsäuren sowie wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Calcium. Damit der Körper die Nährstoffe optimal aufnehmen kann, sollten die Kerne gut zerkaut oder zerkleinert werden. Tipp: Mit etwas Olivenöl und Salz im Backofen rösten. So werden sie zum knusprigen Snack oder verfeinern Salate und Suppen. Getrocknet und gemahlen eignen sie sich als Zutat für Smoothies, Müsli oder selbstgemachte Brotaufstriche.

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.