

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
15.09.2026

Magnesium gegen Muskelkrämpfe, Trendsport Padel und das Knollengemüse Kohlrabi

Magnesium gegen Muskelkrämpfe? Was wirklich hilft

Nach dem Training greifen viele zu Magnesiumpräparaten, um Muskelkrämpfen vorzubeugen. Doch die zusätzliche Einnahme von Magnesium als Nahrungsergänzungsmittel kann oft Häufigkeit, Stärke und Dauer von Muskelkrämpfen nicht nachweisbar verringern, darauf verweist die IKK gesund plus. Auf Magnesium verzichten sollte man trotzdem nicht: Der Mineralstoff ist unter anderem wichtig für Muskel- und Nervenfunktionen sowie den Energiestoffwechsel und kann sich positiv auf den Schlaf auswirken. Der tägliche Bedarf lässt sich bei gesunden Menschen in der Regel problemlos über eine ausgewogene Ernährung decken. Gute Quellen sind beispielsweise Haferflocken, Nüsse und grünes Blattgemüse wie Spinat. Hinweis der Gesundheits-Experten: Wadenkrämpfe haben häufig andere Ursachen – etwa Flüssigkeits- und Elektrolytmangel oder eine Überbeanspruchung der Muskulatur.

Trendsport Padel: Wie gesund ist das Spiel?

Padel boomt aktuell auch in Sachsen-Anhalt. Doch wie gesund ist der Trendsport? Die IKK gesund plus sieht im Mix aus Tennis und Squash viele positive Effekte: Padel verbindet Kraft und Ausdauer, stärkt damit das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur. Auch Koordination, Beweglichkeit, Schnellkraft und Ballgefühl werden trainiert. Gespielt wird meist im Doppel – was die soziale Interaktion fördert. Gleichzeitig können Bewegung und Spiel dabei helfen, Stress abzubauen. Bei längeren Ballwechseln steigt die Ausdauer, und

das taktische Element fördert die Konzentrationsfähigkeit. Wer länger keinen Sport gemacht hat, sollte dennoch langsam einsteigen, meinen die Gesundheits-Experten, da die schnellen Richtungswechsel und kurzen Sprints für Untrainierte ungewohnt sein können.

Kohlrabi: Knollengemüse mit gesunden Extras

Kohlrabi hat derzeit Hochsaison und ist ein echtes Multitalent: Das kalorienarme Knollengemüse liefert unter anderem Ballaststoffe für die Verdauung, Kalium für den Blutdruck und Vitamin C für das Immunsystem. Die IKK gesund plus empfiehlt, Kohlrabi regelmäßig auf den Speiseplan zu setzen. Ob roh als Salat, gedünstet als Beilage oder gefüllt aus dem Ofen – Kohlrabi lässt sich vielseitig zubereiten. Während der Saison bis Oktober ist er frisch und meist günstig erhältlich. Im Kühlschrank hält sich Kohlrabi etwa eine Woche, wenn vorher die Blätter entfernt werden. In ein feuchtes Tuch gewickelt, bleibt er länger frisch.

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 September 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.