Pressestelle · Hauptverwaltung · Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg

EINFACH. DIGITAL. NAH

THEMENDIENST 10/2026
Gesundheitsexperten geben Tipps zu aktuellen Themen

Pressestelle
Gunnar Mollenhauer
0391 2806-2002
Grit Matthes
0331 6463-109
pressestelle@ikk-gesundplus.de

Muskelkater, Stress im Auto und Frischecheck für die Winterbettwäsche

Muskelkater: Was gegen die Schmerzen hilft

Nach einer längeren Sportpause oder ungewohnten Bewegungen meldet sich der Muskel gern mit Ziehen und Schmerzen. Die IKK gesund plus erklärt: Ursache sind kleinste Verletzungen in den Muskelfasern, die eine Entzündungsreaktion auslösen. Leichter Muskelkater ist in der Regel unproblematisch und klingt nach einigen Tagen wieder ab. Wer dagegen starke Schmerzen hat oder zwei bis drei Tage deutlich nicht belastbar ist, hat den Körper möglicherweise zu stark beansprucht. Kälte kann unmittelbar nach dem Training die Beschwerden lindern, später tut Wärme gut, weil sie die Durchblutung anregt. Leichte Bewegung unterstützt die Regeneration. Magnesium hilft dagegen nicht nachweislich gegen Muskelkater, auch Schmerzmittel sollten nicht eingesetzt werden.

Stress im Auto: Erst mal tief durchatmen

Stau, Baustellen und Zeitdruck können beim Autofahren schnell für Stress sorgen – Puls und Blutdruck steigen, die Anspannung nimmt zu. Die IKK gesund plus empfiehlt, bewusst gegenzusteuern: vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen und dabei Schultern, Kiefer und Hände am Lenkrad lockern. Auch ein Perspektivwechsel kann helfen: Die Baustelle und der Stau lassen sich nicht ändern – die eigene Reaktion darauf schon. Aus „Jetzt komme ich zu spät!“ wird „Ich kann den Stau nicht ändern, aber ich kann ruhig bleiben“. Das nimmt dem Ärger etwas Energie. Und auch körperliche Bedürfnisse sollte man nicht unterschätzen: Hunger, Durst oder Kälte machen zusätzlich unruhig. Eine Flasche Wasser und ein kleiner Snack im Auto können durchaus Nerven sparen.

Winterbettwäsche: Zeit für einen Frischecheck

Wenn aktuell wieder die dicken Decken und die Winterbettwäsche aus dem Schrank geholt werden, ist ein guter Zeitpunkt für einen gründlichen Frischecheck. Die IKK gesund plus weist darauf hin, dass sich im Bett neben Schweiß und Hautschuppen auch Staub und Mikroorganismen sammeln. Die Bettwäsche sollte deshalb in kurzen Wochen-Abständen gewaschen und gut getrocknet werden. Bei stärkerem Schwitzen oder Allergien ist ein häufigerer Wechsel angebracht. Auch Kissen, Decken und Matratze brauchen hin und wieder eine Reinigung nach Herstellerangaben. Die Matratze sollte außerdem regelmäßig abgesaugt und gut gelüftet werden. Und: Wer morgens die Bettdecke zurückschlägt, lässt Feuchtigkeit entweichen. So bleibt das Schlafumfeld nicht nur sauber, sondern auch angenehm trocken.

Über die IKK gesund plus

Die IKK gesund plus mit Sitz in Magdeburg ist eine deutsche und bundesweit für alle gesetzlich Versicherten wählbare Krankenkasse. Mit einem Testergebnis von 1,4 ist sie laut Krankenkasseninfo die leistungsstärkste Krankenkasse in Sachsen-Anhalt. Die IKK gesund plus vertritt im Rahmen der Kranken- und Pflegeversicherung mit Stand vom Oktober 2026 die Interessen von ca. 620.000 Versicherten und rund 100.000 Arbeitgebern. Die persönliche Betreuung erfolgt online, telefonisch und in 64 Geschäftsstellen in Sachsen-Anhalt, Bremen, Bremerhaven, Niedersachsen, Brandenburg und Berlin. **Einfach. Digital. Nah.**