Pressestelle · Hauptverwaltung · Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg

EINFACH. DIGITAL. NAH

THEMENDIENST 11/2026
Gesundheitsexperten geben Tipps zu aktuellen Themen

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

Nasse Haare in kalter Luft, die Zimt-Nelken-Falle und gesunder Knoblauch

Mit nassen Haaren in kalter Luft: Erkälten wir uns dann?

„Mit nassen Haaren darfst du nicht raus, sonst wirst du krank!“ Diesen Satz haben viele schon als Kind gehört. Gerade jetzt, wenn es draußen kalt ist und man nach dem Schwimmbad- oder Saunabesuch mit feuchten Haaren schnell nach Hause muss, stellt sich die Frage: Stimmt das eigentlich? Die IKK gesund plus klärt auf: Eine Erkältung wird durch Viren verursacht, nicht durch nasse Haare. Wer friert, kann seinen Körper allerdings zusätzlich belasten. Deshalb gilt: Mütze auf, warm anziehen und unnötiges Auskühlen vermeiden. Ausreichend Schlaf, Bewegung und eine ausgewogene Ernährung unterstützen zudem die normale Funktion des Immunsystems.

Die Zimt- Nelken-Falle: Wenn Düfte reizen

Duftkerzen, Räuchermännchen und Aromaöle gehören für viele zur gemütlichen Jahreszeit. Doch Vorsicht: Hoch konzentrierte ätherische Öle aus Zimt und Nelken können die empfindlichen Schleimhäute reizen und bei unsachgemäßer Anwendung sogar schädigen. Darauf weist die IKK gesund plus hin. Auch Rauch und Feinstaub können die Raumluft belasten. Deshalb gilt: Duftöle sparsam verwenden, Räucherwerk nicht dauerhaft brennen lassen und mehrmals täglich kurz stoßlüften – auch wenn es draußen kalt ist. Das tut den Atemwegen gut.

Knoblauch – wie gesund ist er wirklich?

Der Geruch ist nicht jedermanns Sache, doch Knoblauch hat einiges zu bieten: Seine schwefelhaltigen Verbindungen werden für verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften verantwortlich gemacht. Das Zwiebelgewächs kann unter anderem den Blutdruck und erhöhte Cholesterinwerte leicht senken, erklärt die IKK gesund plus. Zudem zeigt er eine Wirkung gegen Bakterien, Viren und Pilze. Deshalb wird er manchmal als „natürliches Antibiotikum“ bezeichnet. Wer den typischen Atemgeruch

mildern möchte, kann Knoblauch fein schneiden statt pressen und ihn erst gegen Ende der Zubereitung zum Essen geben. Auch frische Petersilie zu kauen oder ein Glas Milch zu trinken, reduziert den Geruch.

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 November 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.**