

[Leistungen & Service](#) [Gesundheit](#) [Mein WebCenter](#)

IKK-Gesundheitsnewsletter

April 2023

Sehr geehrte Frau Mustermann,

die Erkältungssaison zog ich in diesem Jahr scheinbar endlos. Neben der Hoffnung auf mehr warme Sonnentage sollten Sie stets auf ein intaktes Immunsystem setzen. Doch was genau versteht man darunter eigentlich? Wir sind dieser Frage für Sie auf den Grund gegangen.

Bewegung ist in jedem Fall einer der Schlüssel zu mehr Gesundheit. Die Freude daran bereits in jungen Jahren zu fördern, ist für uns deshalb eine Herzensangelegenheit. Mit unserer Aktion "Fitteste Klasse" wollen wir einen Teil dazu beitragen. Nicht zuletzt winkt eine tolle Klassenfahrt. Jetzt schnell bewerben und die außergewöhnliche Sportstunde gewinnen!

Mit Blick auf den Kalender beginnt nun langsam die Vorfreude auf den Sommerurlaub. Nachdem dieser in den letzten Jahren durch Reisebeschränkungen und Co. oft in das nahe Ausland oder heimische Gefilde verlagert wurde, zieht es viele nun in die Ferne. Zur richtigen Vorbereitung gehört auch ein ausreichender Schutz vor Erkrankungen. Wir erstatten Ihnen die Kosten für Reiseschutzimpfungen und Malariaprophylaxe – damit Sie die schönste Zeit des Jahres unbeschwert genießen können!

Ihre IKK gesund plus



Wohlfühl-Hobby Lesen – Entspannung und Wissen

Lesen bringt viel Freude bei gleichzeitig geringem Aufwand. Ein Buch kann Sie überall hin begleiten und auch kurze Pausen können Sie zum Schmökern nutzen. Doch der Spaßfaktor ist nicht der einzige positive Aspekt. Auch für Ihre Gesundheit ist Lesen als Freizeitbeschäftigung ein Gewinn! Wir verraten Ihnen, warum das so ist. In diesem Sinne: Unser Veranstaltungstipp für Sie – die Leipziger Buchmesse vom 27. bis 30.04.2023.

[mehr erfahren](#)



Das Immunsystem – Schutzpolizei des Körpers

Mit etwas Ruhe und Zeit bekommt das "Wunderwerk Körper" Eindringlinge wie Bakterien, Viren und Co. oftmals allein in den Griff. Dafür brauchen Sie eine intakte körpereigene Abwehr: Ihr Immunsystem. Viel Schlaf, Bewegung und gesunde Ernährung sind nur einige der Einflüsse, die es stärken. Wir verraten Ihnen, wer alles zu dieser Schutzpolizei gehört und wie sie funktioniert.

[mehr erfahren](#)



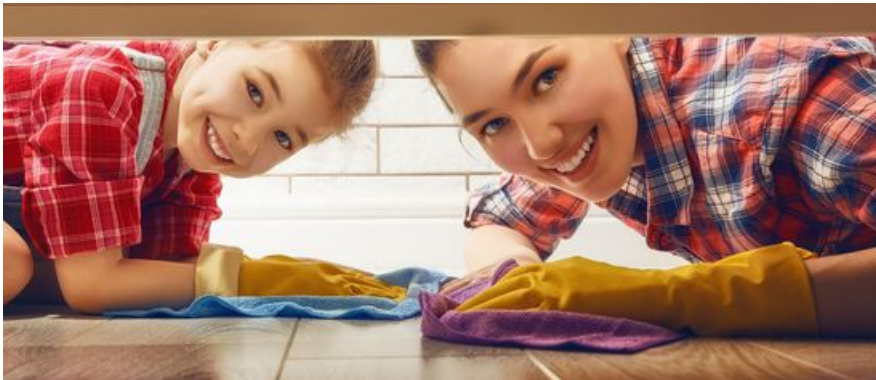
Fitteste Klasse Sachsen-Anhalts gesucht!

Ihr Kind ist in einer sportlichen Schulklasse? Sprechen Sie mit dem Klassenlehrer! Denn Schulklassen können vom 25.04. bis 11.05.2023 ihre Fitness beweisen. Radio Brocken und die IKK gesund plus suchen die "Fitteste Klasse 2023". Im Vordergrund steht dabei die Bewegung mit Spaß und Spiel. Am Ende gibt es eine tolle Klassenfahrt zu gewinnen. Also, mitmachen lohnt sich!



Mit Reiseschutzimpfungen gut vorbereitet in den Urlaub

In anderen Ländern herrschen oft andere Gesundheitsrisiken als in Deutschland. Um Infektionskrankheiten besonders bei Fernreisen vorzubeugen, sollten Sie für einen ausreichenden Impfschutz sorgen. Wir übernehmen über die gesetzlich zu leistenden Schutzimpfungen hinaus auch Auslandsreiseschutzimpfungen – inkl. Malariaphylaxe.

[mehr erfahren](#)

Frühjahrsputz – aber sicher!

Im Frühjahr offenbaren die ersten Sonnenstrahlen gnadenlos alle Putznachlässigkeiten. Dann ist es wieder Zeit für den traditionellen großen Frühjahrsputz. Die Beseitigung von Staub und Schmutz birgt jedoch ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Damit Sie den Frühjahrsputz ohne Blessuren überstehen, haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.

[mehr erfahren](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher