

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

August 2023

Sehr geehrte Frau Mustermann,

Lust auf Veränderung? Die letzten Sommertage sind ideal, um bei gutem Wetter ein neues Projekt für Ihre Gesundheit anzugehen. Ersetzen Sie das Steak auf dem Grill oder in der Pfanne doch mal durch eine pflanzliche Alternative. Wir stellen verschiedene Produkte vor und zeigen, wie Sie einen Fleischersatz ganz einfach Zuhause herstellen können.

Oder bauen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag ein - An der frischen Luft geht das besonders gut! Laufsport ist dafür optimal geeignet. Mit unseren Tipps gelingt Ihnen der Einstieg.

Wenn der Schuh mal drückt, sollte Ihr Weg zum Arzt oder zur Ärztin führen. Doch einen Termin zu bekommen, ist manchmal nicht so leicht. Hierfür haben wir mehr Leistung und die perfekte Lösung: Mit unserem Kooperationspartner TeleClinic haben Sie künftig die Möglichkeit, online einen Arzt bzw. eine Ärztin zu konsultieren. Bei akuten Beschwerden eine echte Erleichterung! Konzentrieren Sie sich von Anfang an auf Ihre Genesung.

Viel Gesundheit wünscht
Ihre IKK gesund plus



Fleischlos glücklich – Alternativen zu Schnitzel & Co.

Viele Menschen entscheiden sich immer häufiger für eine fleischarme oder gar fleischlose Ernährung. Wenn Sie jedoch nicht auf Gulasch, Wurst oder Steak verzichten möchten, müssen Sie das auch nicht: Etliche Hersteller bieten mittlerweile zahlreiche pflanzliche Alternativen zu Fleischprodukten an. Und die schmecken sogar! Wir stellen Ihnen einige davon vor.

[mehr erfahren](#)



Laufen – Flexibler Ausdauersport mit Suchtpotenzial

Familie, Job, Haushalt – das Leben ist durchstrukturiert. Es bleibt keine Zeit für Sport? Bewegung tut Ihrem Körper jedoch gut! Eine Sportart, die sich flexibel in jeden Lebensstil integrieren lässt, ist das Laufen. Ort und Jahreszeit sind dabei Nebensache. Laufschuhe an und los. Wir geben dazu wichtige Tipps.

[mehr erfahren](#)



Online-Sprechstunde mit der TeleClinic

Entdecken Sie die unser neues Angebot in Kooperation mit der "TeleClinic"! Innerhalb von nur 30 Minuten erhalten Sie Ihren persönlichen Facharzttermin – bequem und flexibel über eine hochmoderne Videosprechstunde. Versicherte der IKK gesund plus profitieren zudem von besonderen Premium-Vorteilen, darunter dem exklusiven und kostenlosen Online-Hautcheck.

[mehr erfahren](#)

Zahnersatz und Professionelle Zahnreinigung

Auch wenn Sie Ihre Zähne pflegen, können medizinische Behandlungen notwendig werden. Benötigen Sie beispielsweise Zahnersatz oder eine professionelle Zahnreinigung, stellt das nicht selten eine finanzielle Belastung dar. Ab sofort können Sie unser neues Leistungsangebot nutzen. Profitieren Sie von niedrigeren Kosten und hoher Qualität im bundesweiten Netzwerk "DentNet"!

[mehr erfahren](#)

FB Marketing | Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 0391 2806-0 | Fax: 0391 2806-2219

eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de

Newsletter abmelden

LESEPROBE

© Copyright 2023 | [Datenschutzhinweise](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher