

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

Dezember 2023

Sehr geehrte Frau Mustermann,

haben Sie alle Vorbereitungen für das Weihnachtsfest im Kreis Ihrer Lieben getroffen? Wenn nicht, gibt Ihnen der nordische Hygge-Lifestyle ein paar Inspirationen. Machen Sie es sich gemütlich!

Nach dem Weihnachtsessen meldet sich dann oft das schlechte Gewissen. Unser Nährstofflexikon verrät Ihnen, welche Fette Sie bewusst in Ihre Ernährung integrieren können, damit diese ausgewogen bleibt.

Während die Temperaturen sinken, lädt unser Coach Bennet Wiegert Sie ein, aktiv zu bleiben. Entdecken Sie praktische Tipps und motivierende Ratschläge, wie Sie auch im Winter in Bewegung bleiben können.

Zwar stehen alle Zeichen derzeit auf festliche Stimmung, doch dahinter wartet er schon: Der Jahresbeginn 2024! Wir verraten Ihnen kurz, was das neue Jahr für Sie bei Ihrer IKK gesund plus bereit hält.

Eine besinnliche Weihnachtszeit voller gesunder Genüsse und viel positiver Energie für das neue Jahr wünscht

Ihre IKK gesund plus



Hygge – Gemütlichkeit nach skandinavischem Vorbild

Weiche Decken, ein Kaminfeuer, Kerzenschein – wird Ihnen bei dem Gedanken auch wohl ums Herz? Genau dieses Gefühl wird durch den skandinavischen Begriff „Hygge“ ausgedrückt. Es beschreibt eine bewusste Lebenseinstellung, die frei von Stress und Hektik ist. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese Werte in den Alltag integrieren können.

[mehr erfahren](#)



Fette – Energiebündel oder Gesundheitsrisiko?

Der Gänsebraten zum Fest oder ein Stück Torte zum Kaffee – Lebensmittel, die viel Fett enthalten, schmecken besonders gut. Kein Wunder: Fett ist ein Geschmacksträger. Es verstärkt Aromen und sorgt für eine saftige Konsistenz. Doch leider sind fettige Speisen auch sehr kalorienreich. Dennoch ist der Körper auf bestimmte Fettsäuren dringend angewiesen. Wir zeigen Ihnen, dass gesunde Fette zu einer ausgewogenen Ernährung dazugehören.

[mehr erfahren](#)



Bennet Wiegerts Tipp: Aktiv bleiben trotz Kälte

Der Winter mag mitunter kalt und frostig sein – auf Bewegung sollten Sie trotzdem nicht verzichten! Im Gegenteil: Gerade in der kalten Jahreszeit ist es besonders wichtig, Ihren Körper in Schwung zu halten. Aber wie können Sie trotz winterlicher Temperaturen aktiv bleiben? Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert gibt Ihnen ein paar hilfreiche Tipps mit auf den Weg.

[mehr erfahren](#)



Bonusprogramm 2024 & doppelter Bonus bei "baby plus"

Mit der IKK gesund plus wird Ihr eigenes Gesundheitsengagement gleich mehrfach belohnt: Unser Bonusprogramm "Aktiv gesund plus" hat ab 2024 einen neuen Namen und honoriert noch mehr Leistungen. Junge Familien können sich auf den neuen „baby plus“ Bonus freuen – diesen verdoppeln wir in 2024 sogar und sorgen so für einen gesunden Start ins Leben.

[Bonusprogramm 2024](#)

[Bonusheft bestellen](#)

[baby plus](#)



eRezept – ab 1. Januar verpflichtend für Ärzte

Das kommende Jahr bedeutet das Ende einer Übergangsregelung: Ab 1. Januar wird die Nutzung des eRezeptes für Ärzte und Ärztinnen zur Pflicht. Für das Patientenwohl markiert dies einen bedeutenden Schritt in Richtung moderner Gesundheitsversorgung. Mit dem elektronischen Rezept wird die Arzneimittelversorgung zukünftig verbessert und vereinfacht.

[mehr erfahren](#)

IKK gesund plus
Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg
FB Marketing | Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 0391 2806-0 | Fax: 0391 2806-2219
eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de

[Anmeldedaten ändern](#)[Newsletter abmelden](#)

© Copyright 2024 | [Datenschutzhinweise](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher