

Leistungen & Service Gesundheit Mein WebCenter



IKK-Gesundheitsnewsletter

Februar 2023

Sehr geehrte Frau Mustermann,

der kürzeste Monat im Jahr lässt uns auf ein baldiges Frühlingserwachen hoffen. Pünktlich zu den ersten Frühblühern füllt sich der Terminplaner wie von allein. Im Alltag kommen dann noch gefühlt 1.000 Kleinigkeiten hinzu, an die Sie denken müssen. Diese "Kopfarbeit" wird "Mental Load" genannt. Nimmt diese überhand, kann sie sogar krank machen. Erfahren Sie bei uns mehr darüber.

Entspannung finden viele Menschen durch Yoga: der Mix aus Bewegung, Atmung und Meditation verspricht eine gelungene Erholungspause in stressigen Zeiten. Wir geben Ihnen dafür einige Tipps.

Gegen Lebensmittelverschwendung hilft der gelassener Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum. Ist dieses überschritten, ist das Produkt trotzdem noch häufig genießbar. Vertrauen Sie beim Testen auf Ihre Sinne!

Wir wünschen Ihnen inmitten mancher Hektik mehr Zeit fürs Krafttanken.
Ihre IKK gesund plus



Mental Load – Gedankenkarussell in Endlosschleife

Hand aufs Herz: Wie gerecht sind in Ihrer Familie oder Partnerschaft die alltäglichen Aufgaben verteilt? Vielleicht sehen Sie hier Nachbesserungsbedarf, möglicherweise sind Sie aber auch ganz zufrieden. Noch interessanter ist jedoch die Frage: Wie ist die Organisation aller Alltagsaufgaben bei Ihnen aufgeteilt?

[mehr erfahren](#)



Yoga – Wohltuend für Körper und Seele

Die indische Lehre des Yoga steht für Harmonie sowie Einigkeit. Meditation und Bewegung sollen dem Yogi zu gesundem Körper, Seele und Geist verhelfen. Für langfristigen Erfolg sorgen bereits leichte Bewegungsabläufe, die sich zudem optimal in den Alltag integrieren lassen. Wir zeigen Ihnen, wie das funktioniert.

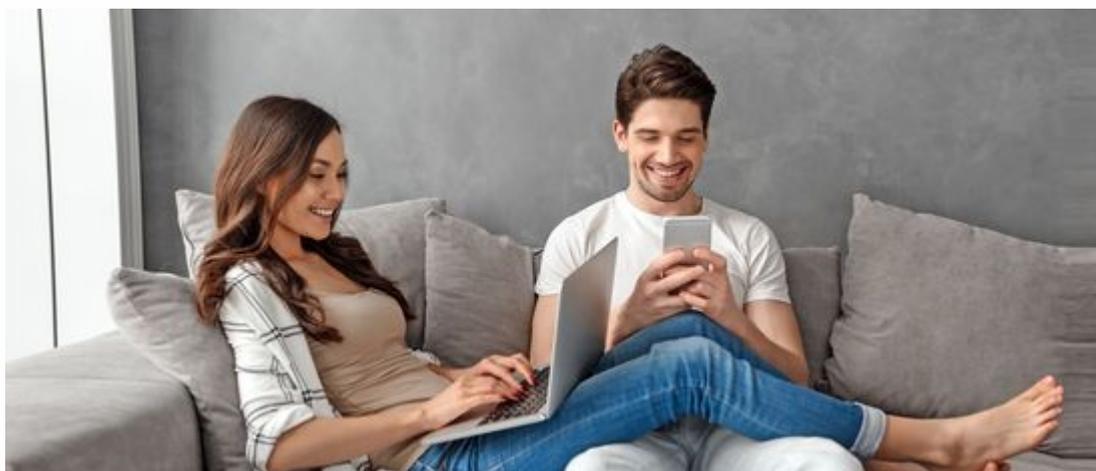
[mehr erfahren](#)



Mindestens haltbar bis – Was das Datum verrät

Joghurt, Wurst und Schokolade – fast alle abgepackten Lebensmittel haben ein aufgedrucktes Mindesthaltbarkeitsdatum. Damit nehmen es manche sehr genau, andere stört es nicht, wenn der Frischkäse bereits "abgelaufen" ist. Aber wie sehr sollte man sich an das Datum halten? Bei uns lesen Sie alles, was Sie darüber wissen müssen.

[mehr erfahren](#)



Das IKK-WebCenter – Ihr Klick zur IKK gesund plus

Mit dem IKK-WebCenter nutzen Sie täglich 24 h die Vorteile unseres digitalen Serviceangebotes. Sie möchten Anträge stellen, Ihre Adresse ändern oder eine neue Gesundheitskarte anfordern? Dies und mehr können Sie ganz einfach online erledigen. Zudem haben Sie ab sofort die Möglichkeit, ein persönliches Postfach einzurichten. So erhalten Sie wichtige Dokumente ressourcenschonend und gesichert auf digitalem Weg.

[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 2023 | [Datenschutzhinweise](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher

LESEPROBE