

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

Juli 2023

Sehr geehrte Frau Mustermann,

aktuell gönnen uns die hohen Temperaturen eine kurze Verschnaufpause. Das Thema "Hitze" wird in den Medien aber – im wahrsten Sinne – heiß diskutiert. Auch für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ist es jedes Jahr wieder präsent. Was hilft, wenn das Thermometer am Arbeitsplatz die Rekordmarke knackt und das Büro zur Sauna wird? Wir geben Ihnen Tipps für einen kühlen Kopf im Job.

Mediterran wird es auch auf dem Teller: Die Küche des Mittelmeerraumes ist vielfältig und lecker. Dabei lohnt das Vorbild der südeuropäischen Ernährungsweise nicht nur geschmacklich, sondern auch für Ihre Herzgesundheit.

Zusätzlichen Schwung in Ihr Kreislaufsystem bringt Bewegung. In den Ferien können dabei Ausflüge mit der ganzen Familie verbunden werden. Ein besonderer Spaß für Groß und Klein: Trimm-dich-Pfade! Nutzen Sie diesen Anreiz, um zusammen aktiv zu sein und die gemeinsame Zeit zu genießen.

Einen schönen Familiensommer wünscht
Ihre IKK gesund plus



Hitze bei der Arbeit – Tipps für Büro und Handwerk

Falls es noch einmal heiß werden sollte, wartet auf viele wieder die Herausforderung: die einen schwitzen im Büro, die anderen müssen im Freien ihr Bestes geben. Bei hohen Temperaturen scheint die Konzentration auf Sparflamme zu laufen. Das führt nicht nur zu Fehlern, sondern kann in manchen Berufen sogar gefährlich werden. Wir haben Tipps, wie Sie es schaffen, trotzdem einen kühlen Kopf zu bewahren.

[mehr erfahren](#)



Mediterrane Küche is(s)t gut fürs Herz

Auch zu Hause "la dolce vita" genießen und mediterran schlemmen: Das ist nicht nur gut fürs Sommerfeeling, denn bis heute hat sich die gesundheitsfördernde Bedeutung der südeuropäischen Küche bestätigt. Sie ist für eine herzgesunde, ausgewogene Ernährung besonders geeignet. Zudem überzeugt sie auch geschmacklich. Holen Sie sich den Urlaub auf den Teller und tun Sie sich gleichzeitig etwas Gutes!

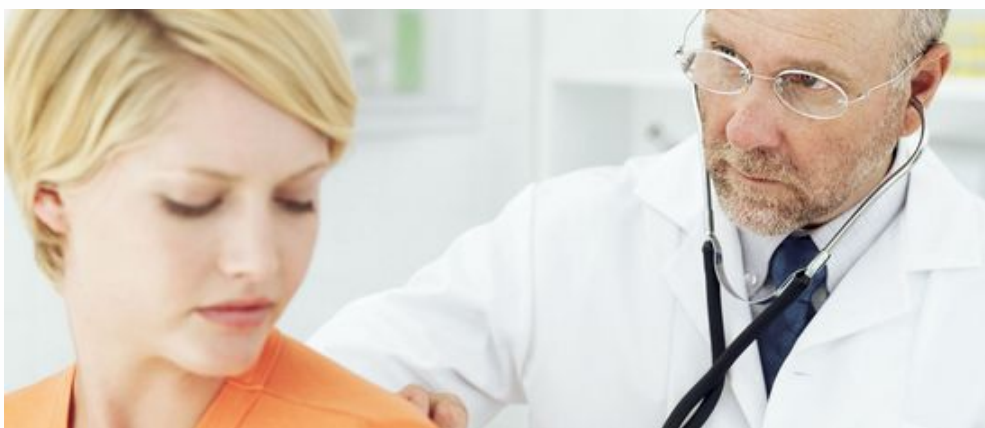
[mehr erfahren](#)



Trimm-dich-Pfade – Bewegung für Eltern und Kinder

Sie möchten gern einen Ausflug mit der ganzen Familie unternehmen, aber ernten bei Ihren Kindern nur gelangweilte Blicke? Verbinden Sie einen Tag in der Natur mit sportlichen Erlebnissen, die allen Spaß machen. Beim "Trimm-dich-Pfad" können sich sowohl Kinder als auch Eltern austoben.

[mehr erfahren](#)



Check-up

Je früher Erkrankungen entdeckt werden, desto besser. Wir unterstützen Sie bei Ihrer Vorsorge mit einem Check-up. Alle 18- bis 34-Jährigen haben einmalig Anspruch auf eine kostenlose Gesundheitsuntersuchung beim Arzt. Sollten Sie diese häufiger nutzen wollen, gibt's einen Zuschuss alle drei Jahre mit maximal 30 Euro. Ab 35 Jahren können Sie den Check-up alle drei Jahre wieder kostenlos in Anspruch nehmen.

[mehr erfahren](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher