

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

März 2023

Sehr geehrte Frau Mustermann,

um auch nach der Arbeit in Bewegung zu bleiben, braucht es zunächst ein bisschen Motivation. Doch es lohnt sich, nach Feierabend aktiv zu werden! Der beginnende Frühling lockt an die frische Luft und erleichtert so Ihr Workout.

Doch nicht jeder kann den Aufenthalt im Freien uneingeschränkt genießen. Leiden auch Sie unter Heuschnupfen? Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie gut durch die Pollensaison kommen.

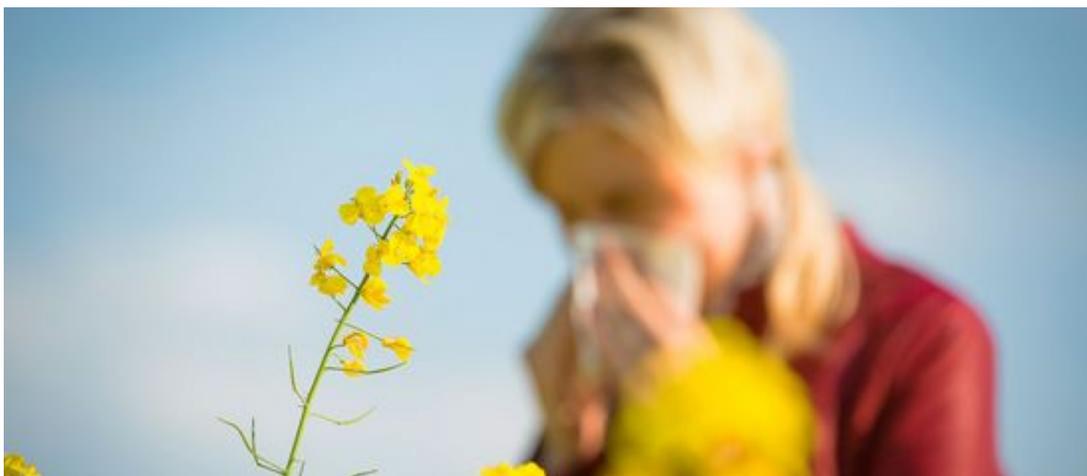
Keine Allergie, aber eine Unverträglichkeit liegt bei Laktoseintoleranz vor. Die Betroffenen leiden unter Beschwerden nach dem Verzehr von Milchprodukten, da ihr Körper den Milchzucker nicht richtig abbauen kann. Zum Glück gibt es einige Produkte, die Ersatz ohne Verzicht versprechen. Erfahren Sie bei uns mehr darüber.

Einen gesunden Start in den Frühling wünscht
Ihre IKK gesund plus



Aktiver Tagesausklang – Ihr Feierabend-Workout

Nach einem anstrengenden Arbeitstag wollen Sie am liebsten nur noch die Füße hochlegen? Das ist verständlich – trotzdem lohnt es sich, dieses Tief zu überwinden und in die Sportkleidung zu schlüpfen. Wir haben einige Motivationsstipps für Ihr Feierabend-Workout.

[mehr erfahren](#)

Pollenzeit ist Heuschnupfenzeit

Der Frühling steht in voller Blüte und mit ihm kommen die Pollen. Die Folge: Niesattacken sowie juckende und tränende Augen. Sind diese Beschwerden schon nicht angenehm, so ist deren Kombination beinahe unerträglich. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie den Pollen ausweichen und wie Sie besser durchatmen können.

[mehr erfahren](#)



Milchersatzprodukte – nachhaltiger und gesünder?

Von klein auf hört man, dass Milchprodukte gut für den Knochenaufbau seien. Stimmt das und gibt es auch bei Milchprodukten eine Schattenseite? Sind Milchersatzprodukte dann in der Tat eine gesündere und nachhaltigere Alternative? Wir haben genauer für Sie hingeschaut.

[mehr erfahren](#)



BOYS'DAY – Jungen-Zukunftstag 2023

Beim Boys'Day, dem Jungen-Zukunftstag am 27. April 2023 können Jungen neue Erfahrungen für ihre Berufs- und Lebensplanung sammeln. In Magdeburg und Halle wird der Beruf des "Sofa" (m/w/d) vorgestellt. In Magdeburg gibt es darüber hinaus auch mehr über die Ausbildung der "KiGs" (m/w/d) zu erfahren. Jetzt informieren und anmelden!

[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