



## IKK-Gesundheitsnewsletter

Mai 2023

Sehr geehrte Frau Mustermann,

ob Sie morgens beschwingt aus dem Bett gesprungen sind oder lieber noch liegengeblieben wären, hat viel mit Ihrer "inneren Uhr" zu tun. Der Taktgeber unseres Körpers hat dabei mehr Einfluss auf das Wohlbefinden, als Sie denken. Wir verraten, warum es sich lohnt, auf ihn zu hören.

Zeit und Raum verschwimmen jedoch, wenn jemand akut an Demenz leidet. Noch sind nicht alle Rätsel um die Krankheit gelöst, einige Risikofaktoren sind hingegen bekannt. Bei uns erfahren Sie, wie Sie Ihr Demenzrisiko senken – und erkrankten Angehörigen Trost spenden können.

Kommt das Frühstück bei Ihnen oft zu kurz? Kein Problem: Wir übernehmen gern die Pausenverpflegung für Sie und Ihr Kollegen. Gemeinsam mit radio SAW und ENERGY Bremen besuchen wir Sie im Unternehmen und bringen neben gesunden Leckereien viele Tipps zur Ernährung mit. Melden Sie sich jetzt für die "gesunde Frühstückspause" an!

Tun Sie mit unserem "IKK- Gesundheitskonto" noch mehr für die Zahngesundheit Ihres Nachwuchses! Wir bieten Ihnen dafür die erweiterte Kariesvorsorge bis zum 14. Lebensjahr und viele weitere Leistungen.

Viel Gesundheit für Sie und Ihre Familie wünscht

Ihre IKK gesund plus



## Folgen Sie Ihrer inneren Uhr

Wachen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf? Gern spricht man hier von der inneren Uhr. Diese ist keine Einbildung oder ein Mythos: Tatsächlich steuern Zellen in unserem Gehirn die zeitlichen Abläufe in unserem Körper. Dies funktioniert vor allem über die Unterscheidung zwischen Licht und Dunkelheit – Tag und Nacht. Doch jede Uhr tickt etwas anderes. Nutzen Sie Ihren persönlichen Rhythmus!

[mehr erfahren](#)



## Demenz – Nur vergesslich oder schon dement?

Ein schlechteres Namensgedächtnis, kleine Erinnerungslücken – und plötzlich fragen Sie sich: Ist das vielleicht schon Demenz? Oft ist unser Gehirn im Alltag überlastet. Wir schalten auf Autopilot und nehmen Dinge nur mit halber Aufmerksamkeit wahr. Mit fortschreitendem Alter liegt jedoch der Verdacht nahe, dass sich ähnliche Situationen als erste Anzeichen von Demenz zeigen. Erfahren Sie mehr über diese Erkrankung.

[mehr erfahren](#)



## Müsli – ein vielfältiger Muntermacher

Ob mit Knusperflocken, frischem Obst oder Nüssen – Müsli gibt es in vielen Varianten. Besonders lecker und vor allem gesund wird das körnige Frühstück, wenn Sie es nach Ihrem eigenen Geschmack und unseren Tipps selbst zusammenmischen. So entsteht Ihr ganz individuelles Frühstück. Doch was gilt es dabei zu beachten?

[mehr erfahren](#)



## Jetzt eine gesunde Frühstückspause gewinnen!

Das Frühstück ist bekanntlich die wichtigste Mahlzeit des Tages und als solche die Basis für einen frischen und fitten Start auf der Arbeit. Ein ausgedehntes Frühstück für Sie und Ihre Kollegen – das erwartet Sie bei unserer Aktion gemeinsam mit radio SAW und ENERGY Bremen. Seien Sie dabei und gewinnen Sie einen gesunden Start in den Tag!

[mehr erfahren](#)



## Leistungen für mehr Zahngesundheit

Wir möchten mehr für die Zahngesundheit Ihres Nachwuchses tun! Deshalb erstatten wir, zusätzlich zu der Versiegelung der große Backenzähne, auch die Kosten für die vorsorgliche Zahnfurchen-Versiegelung der acht besonders Karies gefährdeten Vormahlzähne im bleibenden Gebiss. Darüber hinaus bezuschussen wir die Versiegelung der Zahnglattflächen vor dem Anbringen des Multibandess sowie für einen Retainer.

[Kariesvorsorge](#)

[Kieferorthopädie](#)

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

[Anmeldedaten ändern](#)

[Newsletter abmelden](#)

© Copyright 2023 | [Datenschutzhinweise](#)

**Digitaler Bonus**

**Ich kanns klüger**

**Muntermacher**