

Leistungen & Service Gesundheit Mein WebCenter



IKK-Gesundheitsnewsletter

November 2023

Sehr geehrte Frau Mustermann,

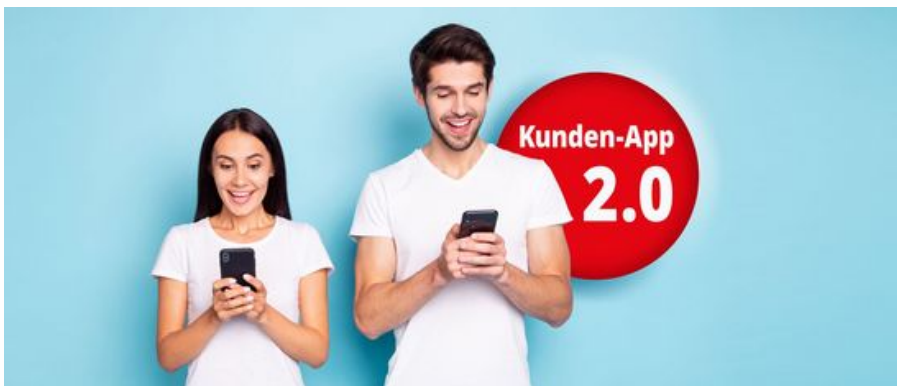
als starker Partner für Ihre Gesundheit können Sie sich immer auf uns verlassen. Mit unserer Kunden-App 2.0 stehen wir ganz unter dem Motto "einfach alles – alles einfach" auch im Alltag an Ihrer Seite – jetzt noch besser, noch moderner. Laden Sie sich die App auf Ihr Smartphone und profitieren Sie von unserem Service.

Getrübte Laune? Die kurzen Tage und das graue Herbstwetter machen es der Sonne momentan schwer, sich zu zeigen. Vielen Menschen schlägt dies auf die Stimmung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein saisonales Tief überwinden.

Kaputte Spitzen, gereizte Kopfhaut – das wechselhafte Wetter setzt auch Ihren Haaren zu. Überdenken Sie Ihre Pflegeroutine. Nur wenn das Haar gesund ist, kann es wirklich schön aussehen. Mit unseren Tipps erfahren Sie, wie Sie es mit der richtigen Pflege versorgen.

Kommen Sie gut durch den Herbst.

Ihre IKK gesund plus



Einfach alles – alles einfach: Unsere Kunden-App 2.0

Zeitsparend, bequem und sicher die IKK gesund plus digital besuchen – das können Sie mit der neuen Kunden-App 2.0. Sie ist selbsterklärend, übersichtlich und genau so unkompliziert zu bedienen wie Ihr Smartphone. Positiver Nebeneffekt: Mehr Zeit für Sie! Die wichtigsten Neuerungen haben wir Ihnen auf einen Blick zusammengefasst.

[mehr erfahren](#)



Stimmungstief oder Winterdepression?

Wenn die Tage kürzer werden und alles grau in grau erscheint, fühlen sich viele Menschen müde, niedergeschlagen und antriebslos. Bei Manchen sind die Symptome so ausgeprägt, dass sie unter der saisonal abhängigen Depression (SAD) leiden. Auslöser für das winterliche Stimmungstief ist mangelndes Tageslicht. Wir verraten, wie Sie dem Winterblues keine Chance bieten.

[mehr erfahren](#)



Haargesundheit: Pflege & Schutz

Schöne Haare sind vielen Menschen sehr wichtig, so dass sie weder Kosten noch Mühen scheuen. Es wird gefärbt, getönt, gebleicht, gewellt und gefönt. Allerdings tut dies dem Haar nicht gut. Erfahren Sie mehr über den Aufbau der Haarstruktur und die richtige Pflege. Denn die Gesundheit Ihrer Haare beginnt nicht beim Friseur, sondern Zuhause.

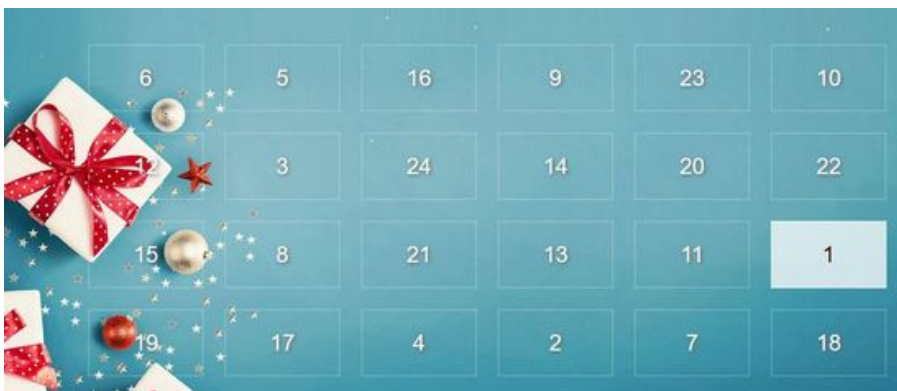
[mehr erfahren](#)



Proteine – Die Baustoffe des Körpers

Im zweiten Teil unseres "Kleinen Nährstofflexikons" widmen wir uns den Proteinen – auch bekannt als Eiweiße. Der menschliche Körper benötigt sie vor allem als Bausubstanz für Knochen, Knorpelmasse und Muskulatur. Erfahren Sie bei uns welche Funktionen Eiweiße erfüllen und warum sie für ein gesundes Leben essentiell sind.

[mehr erfahren](#)



Unser Adventskalender startet bald wieder!

Am 1. Dezember geht's los. Wir versüßen Ihnen die Zeit bis zum Weihnachtsfest. Also, öffnen Sie auf unserer Webseite jeden Tag ein Türchen unseres Adventskalenders. Es gibt allerlei Wissenswertes rund ums Thema Gesundheit, kurze Bewegungsvideos für mehr Aktivität in Ihrem Alltag und nützliche Tipps für mehr Wohlbefinden.

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