

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

Oktober 2023

Sehr geehrte Frau Mustermann,

Gesundheitsrisiken lassen sich durch bewusste Vorsorge effektiv senken. Um den Ernstfall zu vermeiden, ist ab einem bestimmten Alter die Früherkennung von Herzrhythmusstörungen sehr wichtig. Mit unserem neuen Programm "Puls im Takt" können Sie per App unterwegs oder bequem Zuhause eigenständig Ihre Herzströme messen.

Eine ärgerliche Begleiterscheinung des Herbstwetters sind trockene Hände. Diese bieten auch Krankheitserregern leichtes Spiel. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Hände in der kalten Jahreszeit richtig pflegen.

Viele Obst- und Gemüsesorten sind jetzt endlich reif. Feiern Sie diese bunte Zeit – z.B. mit dem Erntedankfest! Mit unseren Tipps werden Erntedankbräuche zum Highlight für die ganze Familie.

Bleiben Sie gesund.
Ihre IKK gesund plus



"Puls im Takt" – Innovative Schlaganfallvorsorge

Der Schlaganfall zählt zu den schwerwiegendsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und kommt oft aus dem Nichts. "Fingerleicht, sekundenschnell und kostenlos" lautet das Credo des neuen Programms zur Prävention von Schlaganfällen. Lesen Sie, wie mit dem kleinen Finger und einer App auf Ihrem Smartphone frühzeitig Anzeichen auf Vorhofflimmern erkannt werden können.

[mehr erfahren](#)

Gesunde Hände: Pflegetipps für Ihre Haut

Hände sind im Alltag unsere besten Freunde. Sie bilden dabei auch einen idealen Lebensraum für Bakterien aller Art. Häufiges Händewaschen und Desinfizieren sind hier die Lösung. Doch genau das macht sie noch anfälliger. Schenken Sie Ihren Händen darum die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Wir unterstützen Sie dabei.

[mehr erfahren](#)

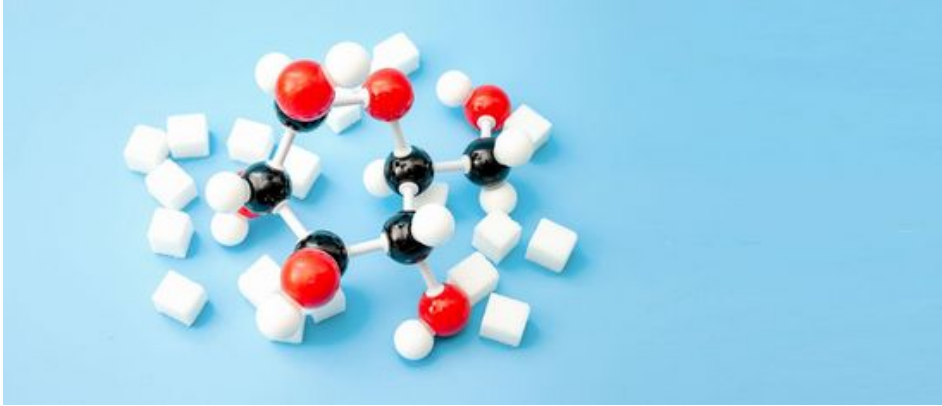
Erntedankfest – Feiern Sie den Herbst!

Im Herbst ist Erntezeit: Viele Sorten sind endlich reif! Sie können sich zum Glück auf das Supermarktangebot verlassen. Doch lange war das anders. Eine reichhaltige Ernte war Voraussetzung, um gut durch das nächste Jahr zu kommen. Die Freude über einen ertragreichen Anbau wird darum in vielen

Kulturen noch heute mit einem Erntedankfest gefeiert. Greifen Sie diesen schönen Brauch mit Ihrer Familie auf!

[mehr erfahren](#)

LESEPROBE



Kohlenhydrate – Power aus Korn und Knolle

Warum sind Obst und Gemüse eigentlich so wichtig in Ihrer Ernährung? Neben etlichen Vitaminen liefern Sie Ihrem Körper die wichtigste Energiequelle: Kohlenhydrate. Im ersten Teil unserer neuen Online-Serie "Kleines Nährstofflexikon" stellen wir die besonderen Kraftpakete vor.

[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