

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

## IKK-Gesundheitsnewsletter

September 2023

Sehr geehrte Frau Mustermann,

jetzt wird's gemütlich: Suppen oder leckerer Obstkuchen stehen stellvertretend für die Spätsommer- und nun beginnenden Herbsttage. Zusammen genießt es sich dabei am besten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie in Ihrer Familie gemeinsame Mahlzeiten etablieren.

Auch Ihr Darm profitiert vom leckeren und gesunden Essen. Doch damit nicht genug: Eine aufmerksame Darmpflege schützt ihn vor Erkrankungen. Mit unseren Tipps halten Sie Ihr größtes inneres Organ gesund. Unsere Extra-Leistung für Sie: die erweiterte Darmkrebsvorsorge. Bereits ab 40 Jahren bietet Ihnen die IKK gesund plus umfassende Früherkennungsangebote. Gehen Sie mit uns auf Nummer sicher!

Als Grundpfeiler Ihrer Gesundheit ist guter Schlaf unersetzlich. Doch Einschlafen kann manchmal zu einer echten Herausforderung werden. Wir zeigen Ihnen, wie schlaflose Nächte der Vergangenheit angehören.

Einen schönen Start in den bunten Herbst wünscht  
Ihre IKK gesund plus



## Gemeinsam essen – Bitte zu Tisch!

Neben zahlreichen Terminen und Verpflichtungen kommt das Essen häufig zu kurz. Viele Familien essen nicht gemeinsam, sondern entwickeln getrennt voneinander individuelle Essgewohnheiten. Dabei fördert die gemeinsame Mahlzeit nachweislich viele soziale und kommunikative Fähigkeiten. Erfahren Sie, warum das so wichtig ist!

[mehr erfahren](#)

## Darmgesundheit – Regulator unseres Wohlbefindens

Er ist unser größtes inneres Organ und wird von den meisten Menschen erst dann wahrgenommen, wenn er Probleme macht – der Darm. Neben der Verdauung erfüllt er noch andere wichtige Funktionen. Aber Achtung: Meist wird er zusätzlich belastet und nicht genügend gepflegt. Schützen Sie ihn und Ihre Gesundheit.

[mehr erfahren](#)

## NEU: Umfassende Darmkrebsvorsorge bereits ab 40 Jahren

Um Ihnen eine optimale Vorsorge zur Darmkrebsfrüherkennung zu bieten, erstatten wir Ihnen bereits ab 40 Jahren die Kosten einer Darmspiegelung (Koloskopie) bis maximal 250 Euro. Zusätzlich steht Ihnen zwischen 40 und 49 Jahren ein immunologischer Stuhltest zur Verfügung, den Sie online anfordern können. Die Anwendung Zuhause ist einfach und diskret.

[mehr erfahren](#)



## Gesunder Schlaf – Einschlafen leicht gemacht

Schlaf ist Grundvoraussetzung für einen gesunden Lebensstil. Nachts sucht Ihr Körper Erholung und stärkt Sie für den Tag. Doch im Bett angekommen liegen Sie wach – von Erholung keine Spur. Viele Menschen leiden an Schlafproblemen. Das muss nicht sein. Wir zeigen Ihnen, wie schlaflose Nächte der Vergangenheit angehören.

[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](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de)

[Anmeldedaten ändern](#)[Newsletter abmelden](#)

© Copyright 2023 | [Datenschutzhinweise](#)

**Digitaler Bonus**

**Ich kanns klüger**

**Muntermacher**