

Leistungen & Service Gesundheit Mein WebCenter



IKK-Gesundheitsnewsletter

Januar 2024

Sehr geehrte Frau Mustermann,

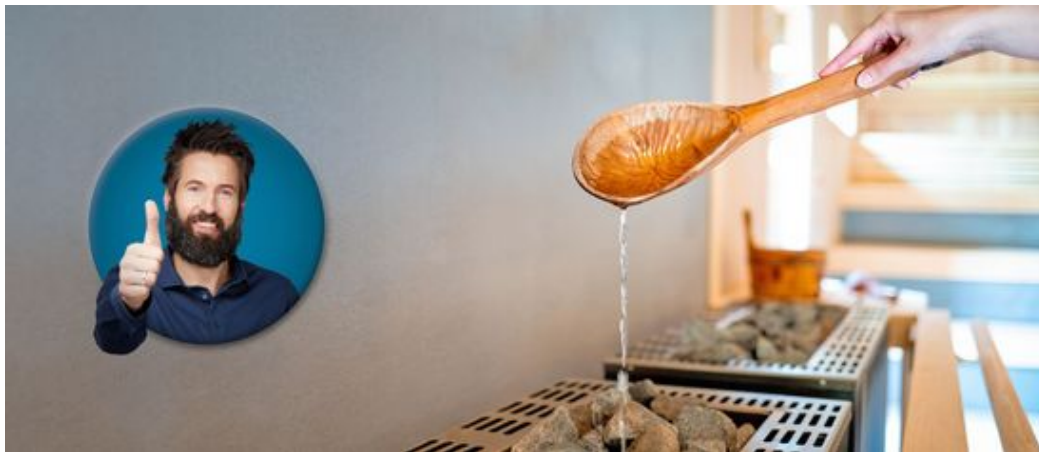
keine Lust auf Schnee und Eis? Entfliehen Sie der Kälte mit einem Sauna-Besuch! Dabei wärmen Sie sich nicht nur auf, sondern tun auch Ihrem Körper etwas Gutes. Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert gibt Ihnen passende Tipps.

Wenn Sie viel schwitzen, verlieren Sie nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe. Im neuen Teil unseres kleinen Nährstofflexikons zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihrem Körper diese wieder zur Verfügung stellen können – und warum sie für Ihre Gesundheit unverzichtbar sind.

Nicht verzichten sollten Sie auch auf unsere neue IKK Kunden-App 2.0. Damit haben Sie Ihre digitale Geschäftsstelle immer und überall dabei. Verwalten Sie Ihre Krankenversicherung einfach per Smartphone – flexibel, zeitsparend und sicher.

Weiterhin einen guten Start ins neue Jahr wünscht

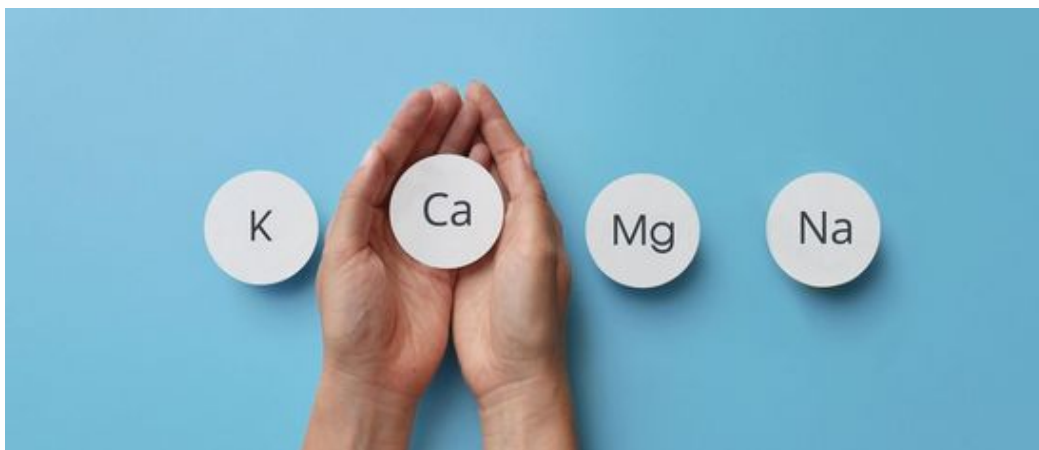
Ihre IKK gesund plus



Bennet Wiegerts Tipp: Erholen mit einer Sauna-Auszeit

Winterzeit ist Saunazeit! Die wohlige Wärme kann verschiedene positive Effekte auf den Körper haben, die zur Erholung und Regeneration beitragen. So wird das Immunsystem gestärkt und die Muskulatur entspannt. In der kalten Jahreszeit sind Saunagänge deshalb ein echter Wellness-Moment – und das nicht nur nach dem Sport!

[mehr erfahren](#)



Mineralstoffe – Teamwork und Elektrolytwirkung im Körper

Kaum eine Nährstoffklasse ist an mehr Körperprozessen beteiligt, als die Mineralstoffe. Als Gesundheitsgaranten sind sie in Ihrer Ernährung unverzichtbar: Da sie vom Körper nicht selbst hergestellt werden können, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel Ihnen die wichtigsten Mineralstoffe liefern.

[mehr erfahren](#)



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](#)



Aumio – Die neue Achtsamkeits-App für Kinder

Entspannung beginnt jetzt. Aumio ist eine Meditations- und Entspannungs-App für Kinder, die mit spielerischen Übungen und vielen magischen Geschichten Kindern hilft, weniger gestresst aufzuwachsen. Freuen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind auf einen besonderen Reisespaß durchs Aumioversum – mit der IKK gesund plus kostenfrei!

[mehr erfahren](#)



Start der großen Aktion zur Ausbildungsplatzsuche

Jetzt den Traumjob fürs Leben finden. Mit Unterstützung unserer Medienpartner radio SAW und ENERGY Bremen bringen wir wieder Arbeitgeber und Schulabgänger zusammen. Während der "Mission: Ausbildung" können Sie bis 03.03.2024 in den Ausbildungsbörsen nach freien Lehrstellen suchen. Da ist für jeden etwas dabei!

[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 2024 | [Datenschutzhinweise](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher