

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

November 2024

Sehr geehrte Frau Mustermann,

ab dem 1. Dezember laden wir Sie ein, die Vorweihnachtszeit gemeinsam mit uns zu erleben – in Form unseres Hygge-Adventskalenders, der zahlreiche und hilfreiche Tipps, inspirierende Videos und spannende Podcasts rund um Gesundheit, Aktivität und Nachhaltigkeit bereithält.

Inmitten eines hektischen Alltags ist es oft eine Herausforderung, Zeit für Bewegung zu finden. Doch selbst kleine Schritte können einen großen Unterschied machen. Wenn Sie sich mit Erkältungsbeschwerden herumschlagen, haben wir wertvolle Hausmittel für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen können.

Darüber hinaus können Sie innovative Services wie zum Beispiel die TeleClinic nutzen, die Ihnen eine schnelle und unkomplizierte medizinische Betreuung bietet. Ein weiteres Highlight ist unser IKK-Gesundheitskonto, das Ihnen vielfältige Vorsorge- und Zusatzleistungen bietet – ideal für die ganze Familie. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie Sie aktiv Ihre Gesundheit erhalten und fördern können!

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund und haben Sie eine wundervolle Adventszeit.

Ihre IKK gesund plus



Unser Adventskalender startet bald wieder!

Am 1. Dezember geht's los. Wir versüßen Ihnen die Zeit bis zum Weihnachtsfest. Also, öffnen Sie jeden Tag ein Türchen unseres Hygge-Adventskalenders. Es gibt allerlei Wissenswertes rund ums Thema Gesundheit, kurze Videos, spannende Podcasts für mehr Aktivität und "Hyggelichkeit" in Ihrem Alltag.

[Adventskalender öffnen](#)



Aktiv gesund plus – Unser Bonusprogramm im Endspurt

Das aktuelle Bonusjahr neigt sich dem Ende entgegen – und somit auch unsere beliebten Online-Kurse. Bitte beenden Sie Ihren begonnenen Kurs bis spätestens 31.12.2024 und reichen Sie Ihre Bonusschecks für 2024 ein! Engagieren Sie sich auch im kommenden Jahr für Ihre Gesundheit und lassen Sie sich dafür belohnen. Machen Sie mit und bestellen Sie noch heute Ihr neues Bonusheft direkt online!

[Jetzt informieren](#)

[Bonusheft 2025 bestellen](#)



Bennet Wiegerts Tipp für eine gesunde Adventszeit

Die Adventszeit ist eine genussreiche Zeit, in der das Zuhause durch Lichterglanz und Traditionen erstrahlt. Viele Menschen erfreuen sich vor allem an den köstlichen Leckereien, die im Überfluss zubereitet werden. Unser Gesundheitscoach verrät Ihnen, wie Sie mit einer taktisch klugen Kombination aus bewusster Ernährung und regelmäßiger Bewegung die Vorweihnachtszeit in vollen Zügen genießen können!

[mehr erfahren](#)



Hausmittel – Bewährte Helfer bei Erkältung

Es schnieft und hustet an jeder Ecke, Fieber fesselt einen ans Bett und Halsschmerzen machen das Schlucken beschwerlich. Tatsächlich gibt es zahlreiche Hausmittel, die die Begleiterscheinungen einer Erkältung lindern. Doch welches Hausmittel hilft gegen welche Beschwerden? Wir haben Ihnen eine Übersicht der besten Helfer zusammengestellt.

[mehr erfahren](#)



Online-Sprechstunde mit der TeleClinic

Nutzen Sie unser besonderes Angebot in Kooperation mit der "TeleClinic" und sparen Sie Wartezeiten! Innerhalb von nur 30 Minuten erhalten Sie einen Facharzttermin – bequem und flexibel über eine Videosprechstunde. Versicherte der IKK gesund plus profitieren zudem von Premium-Vorteilen, darunter der kostenlose Online-Hautcheck.

[mehr erfahren](#)



Ich kann's klüger – Das IKK-Gesundheitskonto

Mit unserem Extra-Plus für die Gesundheit können Sie profitieren: Ob Reiseschutzimpfung, osteopathische Behandlungen oder zusätzliche Vorsorgeleistungen in der Schwangerschaft – im umfangreichen Gesundheitskonto steckt mehr für Sie drin. Besonders gut gefüllt ist das Konto auch für die Kleinsten. Checken Sie Ihren persönlichen Mehrwert!

[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 2025 | [Datenschutzhinweise](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher