

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

IKK-Gesundheitsnewsletter

April 2025

Sehr geehrte Frau Mustermann,

das Bewusstsein für Gesundheit und Wohlbefinden ist heute wichtiger denn je. Die aktuell stattfindende Europäische Impfwoche erinnert daran, wie entscheidend Impfungen für den persönlichen und gemeinschaftlichen Schutz sind. Informieren Sie sich über die Vorteile der Schutzimpfungen und nutzen Sie die Gelegenheit, um aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Die richtige Atmung spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. Sie beeinflusst nicht nur Ihre Fitness, sondern auch Ihre allgemeine Lebensqualität.

Darüber hinaus beleuchten wir auch verbreitete Lebensmittelmythen, in dieser Ausgabe insbesondere die Behauptung, dass Karotten die Sehkraft verbessern. Diese Annahme hat zwar einen wahren Kern, doch wie viel Wahrheit steckt tatsächlich im Mythos. Ganz im Zeichen der Augengesundheit möchten wir Sie über unser neues besonderes Versorgungsangebot "BesserGutSehen" informieren. Die IKK gesund plus bietet Ihnen hiermit eine umfassende Unterstützung bei Augenerkrankungen. Gemeinsam wollen wir Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und wichtigen Entscheidungen begleiten.

Genießen Sie den Frühling und bleiben Sie aktiv.

Ihre IKK gesund plus



Aktuell: Europäische Impfwoche 2025

Die Europäische Impfwoche vom 20.-26. April 2025 erinnert daran, wie wichtig Impfungen für Ihre Gesundheit ist. So schützen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Menschen in Ihrem Umfeld. Informieren Sie sich in dieser Woche und nutzen Sie unseren praktischen Online-Check. Ihre Impfung ist ein entscheidender Schritt für ein gesundes Miteinander. Machen Sie den Unterschied – jeder Einzelne zählt!

[Online-Impfcheck](#)[Reiseschutzimpfungen](#)

Richtiges Atmen: Wichtig für Körper, Geist und Fitness

Atmen wird oft als selbstverständlich betrachtet. Dabei versorgt es unseren Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff. Die Art und Weise, wie wir atmen, beeinflusst unser körperliches und geistiges Wohlbefinden entscheidend! Tiefe, bewusste Atmung unterstützt die Durchblutung, fördert den Stoffwechsel und steigert die Leistungsfähigkeit. Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert erklärt, warum die Atmung so wichtig ist und wie Sie sie optimieren können.

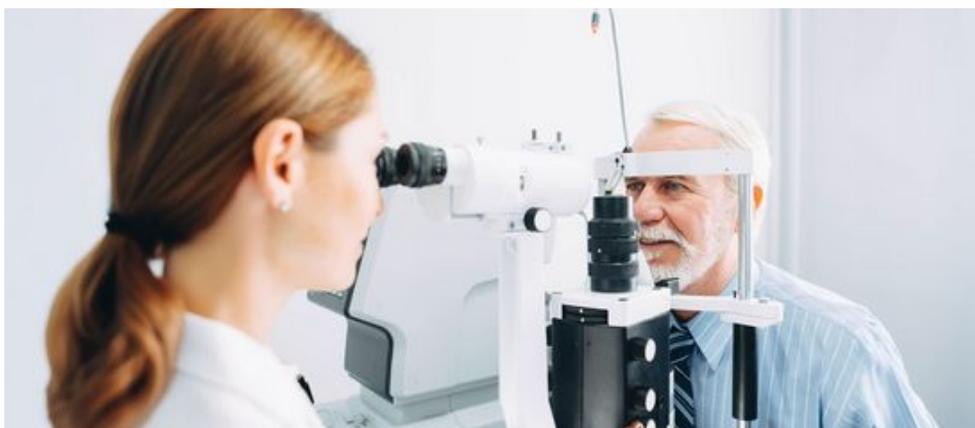
[mehr erfahren](#)



Lebensmittelmythen: Verbessern Karotten die Sehkraft?

Karotten sind reich an Beta-Carotin, einem Farbstoff, der im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Es spielt eine essentielle Rolle bei der Gesundheit der Augen. Eine weit verbreitete Annahme ist, dass Karotten somit die Sehkraft verbessern. Oft wird behauptet, dass der Verzehr von Karotten das Sehvermögen stärkt und insbesondere die Nachtsicht verbessert. Doch wie viel Wahrheit steckt in diesem Mythos?

[mehr erfahren](#)



Für mehr Augengesundheit: "BesserGutSehen"

Die Gesundheit Ihrer Augen ist uns wichtig. Deshalb sind Sie bei der IKK gesund plus auch bei einer Augenerkrankung stets in besten Händen! Unser neues besonderes Versorgungsangebot "BesserGutSehen" umfasst alle notwendigen Schritte, um Ihre Sehkraft zu erhalten und Sie auf Ihrem Weg zur Genesung zu unterstützen. Erfahren Sie, bei welchen Diagnosen und wie Sie an dieser Versorgungsform teilnehmen können.

[Augenerkrankungen](#)

[Infos zur besonderen Versorgung](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher