

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

März 2025

Sehr geehrte Frau Mustermann,

unsere innere Gesundheit ist entscheidend für unser Wohlbefinden. Der Darm, oft ignoriert, hat viele wichtige Funktionen, während der Rücken Stabilität und Beweglichkeit bietet. Im März stehen präventive Maßnahmen zur Darm- und Rückengesundheit im Fokus. Zudem sollten Sie vor dem Radfahren einen gründlichen Frühjahrs-Fahrrad-Check durchführen und beim Bildschirmarbeiten auf die Gesundheit Ihrer Augen achten.

Lassen Sie uns gemeinsam diese Themen angehen und gesund-aktiv ins Frühjahr starten!

Ihre IKK gesund plus



Darmgesundheit – Regulator unseres Wohlbefindens

Der Darm, unser größtes inneres Organ, wird oft erst bei Problemen wahrgenommen. Neben der Verdauung erfüllt er zahlreiche wichtige Funktionen, wird jedoch häufig vernachlässigt und zusätzlich belastet. Im März, dem Darmkrebsmonat, liegt der Fokus auf Früherkennung. Informieren Sie sich über die neuen Regelungen und Altersgrenzen!

LESEPROBE

Darmgesundheit & Co.

Vorsorgeuntersuchungen



Der Rücken: Der Alleskönner, der aufrecht hält

Unser Rücken ist ein Multitalent, das Gewicht trägt und Stabilität sowie Beweglichkeit bietet. Langes Sitzen und schlechte Haltung können Rückenschmerzen verursachen, die Alltagsaktivitäten und Sport einschränken. Anlässlich des Tags der Rückengesundheit im März gibt unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert Ihnen praktische Tipps, um Ihren Rücken zu stärken und Ihre Beweglichkeit zu verbessern!

[mehr erfahren](#)



Wichtiger Fahrrad-Check für den Start ins Frühjahr

Der Frühling ist da! Die Sonne und die blühende Natur laden ein, aktiv zu werden und Fahrrad zu fahren. Vor dem Satteltritt ist jedoch ein gründlicher Frühjahrs-Check Ihres Fahrrads wichtig, um Sicherheit zu gewährleisten und Rücken sowie Gelenke zu schonen. Erfahren Sie, worauf es dabei ankommt!

[mehr erfahren](#)



Klare Sicht im Büro – Was hilft beim Office-Eye-Syndrom?

Stundenlanges Arbeiten am Bildschirm, Kunstlicht und trockene Luft führen oft zu gereizten und müden Augen – ein Hinweis auf das "Office-Eye-Syndrom". Doch mit einfachen Maßnahmen können Sie Ihre Augen entlasten und schützen. Erfahren Sie mit uns, wie!

[mehr erfahren](#)



BOYS'DAY – Jungen-Zukunftstag 2025

Beim Boys' Day, dem Jungen-Zukunftstag am 3. April 2025, können Jungs ab 11 Jahren neue Erfahrungen für ihre Berufs- und Lebensplanung sammeln. In Magdeburg und Halle wird der Beruf des "Sofa" (m/w/d) vorgestellt. In Magdeburg gibt es darüber hinaus auch mehr über die Ausbildung der "KiGs" (m/w/d) zu erfahren. Jetzt informieren und anmelden!

[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

LESEPROBE