

[Leistungen](#) ➤ [Gesundheit](#) ➤ [Mein WebCenter](#) ➤

## IKK-Gesundheitsnewsletter

### Oktober 2025

Sehr geehrte Frau Mustermann,

die noch wärmende Herbstsonne lädt ein, draußen aktiv zu sein und die Abwehrkräfte zu stärken. Unsere herbstliche Naturküche zeigt, wie Sie mit saisonalen Lebensmitteln, wie z.B. dem Kürbis, gesund und lecker genießen können.

Wie Sport Magen und Darm beeinflusst, erklärt Gesundheitscoach Bennet Wiegert – mit praktischen Tipps für eine darmfreundliche Bewegung.

ChatGPT & Co. bieten schnelle Antworten auf Gesundheitsfragen, und das im Dialog. Wie praktisch! Doch ersetzen sie den Arzt? Wir haben für Sie die Chancen und Grenzen beleuchtet. Für eine persönliche und fachlich genaue Beratung stehen Ihnen die Ärzte und Ärztinnen der TeleClinic und unsere medizinische Beratungshotline zur Verfügung.

Bleiben Sie gesund und gut informiert!

Ihre IKK gesund plus



LESEPROBE

## Herbstliche Naturküche – Gesund und lecker

Ob Herbstsonne oder Morgendunst – der Herbst hat viele Seiten! Um Ihre Abwehrkräfte zu stärken und Ihren Vitamin-D-Speicher aufzufüllen, sollten Sie jetzt noch jede Gelegenheit für Bewegung im Freien nutzen. Unterwegs, im Supermarkt oder im heimischen Garten finden Sie aktuell so manchen natürlichen Gesundheitsshelfer. Wir stellen "alte Bekannte" und ihre Wirkung vor. Dem Kürbis schenken wir dabei besondere Aufmerksamkeit.

**Herbstküche**

**Kürbisvielfalt**



## Wie sich Sport auf Magen und Darm auswirkt

Wie beeinflusst Sport unsere Verdauung – und wann kann Bewegung dem Magen und Darm auch schaden? Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert verrät, wie moderate körperliche Aktivität Ihre Verdauung anregt und welche Risiken intensives Training mit sich bringen kann. Zudem hat er für Sie wertvolle Tipps, wie Sie Sport und Darmgesundheit optimal in Einklang bringen.

**mehr erfahren**



## Professionelle Online-Ernährungsberatung

Ob Sie Ihre Ernährung nach einer konkreten ärztlichen Diagnose umstellen wollen oder auf ärztliche Verordnung präventiv Ihre Gesundheit mit gesunder Ernährung fördern möchten – Wir unterstützen Sie dabei und möchten Ihnen genau die passende Ernährungsberatung für Ihr persönliches Ziel bieten. Wir verraten, wie's funktioniert.

**mehr erfahren**



## ChatGPT & Co. statt Arztbesuch?

Immer häufiger wenden sich Menschen mit Gesundheitsfragen an Chatbots wie ChatGPT: Röntgenbilder werden hochgeladen, Symptome eingetippt. Statt allgemeiner Suchergebnisse, wie bei "Dr. Google", gibt es Antworten im Dialog. Doch wie verlässlich ist das? Können ChatGPT und andere Künstliche Intelligenzen bald den Arzt oder die Ärztin ersetzen?

**mehr erfahren**



## Medizinische Beratung mit TeleClinic und Infomedikk

Die TeleClinic ist die komfortable Art der Arztkonsultation: Keine stressigen Arztbesuche mehr, denn dieser kommt zu Ihnen – per Videochat! Innerhalb von 30 Minuten erhalten Sie einen Termin – und das kostenlos, rund um die Uhr! Oder möchten Sie mehr über Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten bzw. über ein Medikament erfahren? Dann nutzen Sie einfach Infomedikk – unseren medizinischen Beratungsservice!

**TeleClinic**

**Infomedikk**

**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 2025 | [Datenschutzhinweise](#)