



## Gesundheitsnewsletter

04/2016

Sehr geehrte Frau Mustermann,

leiden Sie auch hin und wieder an Kopfschmerzen? Bevor Sie zu Tabletten greifen, probieren Sie am besten zunächst eine sanfte Behandlungsmethode. Wir geben Ihnen dazu nützliche Tipps. Sobald Sie dann fit sind, empfehlen wir viel Bewegung an der frischen Frühlingsluft oder in einem Gesundheitskurs Ihrer IKK gesund plus bzw. unserer zertifizierten Vertragspartner.

Verbringen Sie zudem das Wochenende oder Ihren Kurzurlaub sportlich-aktiv in der Natur. Eine Wandertour durch erblühende Wiesen und Berge weckt hierbei neue Lebensgeister. Sie möchten lieber mit Ihrem Partner das Tanzbein schwingen? Das ist eine sehr gute Idee, denn der April steht ganz im Zeichen des Welttags des Tanzes. Am 29. April wird er gefeiert. Machen Sie mit!

Ihre IKK gesund plus

Mit unserer Broschüre "**Kopfschmerzen**" erhalten Sie eine Übersicht über die verschiedenen Ursachen und Arten des Kopfschmerzes. Außerdem erfahren Sie, wie Sie die Schmerzen lindern können.

### Servicetelefon

 **0800 8579840**  
rund um die Uhr zum Nulltarif

### Medizinische Beratung

 **0180 2 455726**  
rund um die Uhr erreichbar  
(6 Cent pro Anruf, Mobilfunk max. 42 Cent pro Minute)

-  [Kontakt / CallBack-Service](#)
-  [IKK-WebCenter](#)

 [Mitglieder werben Mitglieder](#)



Kopfschmerzen



DAS QUALITÄTSPORTAL  
FÜR PRÄVENTIONSKURSE

ZENTRALE  
PRÜFSTELLE  
PRÄVENTION

## Neue Online-Kursdatenbank

Auf der Suche nach einem Gesundheitskurs? Alle zertifizierten Angebote unserer Partner finden Sie in unserer bundesweiten Kursdatenbank.



## Kopfschmerzen

Wenn der Kopf schmerzt, greifen Betroffene schnell zu Schmerztabletten. Doch es gibt auch sanfte Hausmittel, die gegen den Brummschädel vorgehen. Lesen Sie den 2. Teil unserer neuen Hausmittel-Reihe.

LESEPROBE



## Aktiver Natururlaub

Warum in die Ferne schweifen, wenn doch auch in der Nähe tolle Erlebnisse warten! Die herrlichen Harzer Landschaften bieten z.B. ideale Voraussetzungen für einen Urlaub oder Wochenendtrip mit viel Bewegung!



## Tanzen

Vom Tanzen profitiert der ganze Körper. Es macht Spaß, hält körperlich fit, baut Stress ab und befreit die Seele. Und zudem gibt es für die vielseitigen rhythmischen Bewegungen keine Altersbeschränkungen.



## Spargel

Die Spargelsaison steht kurz bevor. Das nährstoffreiche und kalorienarme Gemüse ist nicht zuletzt aufgrund seines feinen Geschmacks sehr beliebt. Es hat auch positive Wirkungen auf die Gesundheit Ihres Körpers.

Newsletter öffnen

Daten aktualisieren

Newsletter abbestellen

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)