

[Mehr Leistungen](#) [Mehr Bonus](#) [Mehr Service](#) [Mehr Gesundheit](#) [Über uns](#)



Gesundheitsnewsletter

06/2016

Sehr geehrte Frau Mustermann,

der Sommeranfang steht unmittelbar bevor. Da heißt es, raus in die Sonne und ab ins kühle Nass. Damit Sie dabei gut vorbereitet sind, gibt es von uns wichtige Tipps zu schneller Hilfe bei Sonnenbrand und Co., zu Baderegeln und zur leichten Genussvielfalt vom Grillrost.

Auch große Ereignisse kündigen sich an, denn am 21. August ist es wieder soweit: Sie können mit etwas Glück Ihre STARS for FREE erleben und das Konzert-Highlight des Jahres mit vielen anderen Besuchern genießen. Gewinnen Sie mit uns zwei der 222 Tickets.

Übrigens: Denken Sie bitte bei all Ihren Unternehmungen an Ihren Wasserhaushalt im Körper! Dieser wird es Ihnen danken.

Ihre IKK gesund plus

Der Gesundheitstipp Nummer eins: viel trinken!
Unsere **Broschüre des Monats** bietet Ihnen neben Getränkeempfehlungen auch Hinweise für Sportler und für die optimale tägliche Trinkmenge.

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](#)



[Bewusst leben: Gesundes Trinken](#)





Sonnenbrand & Co.

Sommer, Sonne, Ferienzeit! Jetzt heißt es, Sonnenlicht tanken. Leider gehen damit manches Mal ein Sonnenbrand oder Sonnenstich einher. Mit lindernenden Hausmitteln können Sie selbst etwas dagegen tun!

LESEPROBE



Badesaison

Am Wochenende oder im Urlaub, die Möglichkeiten zum Baden bieten sich überall. An allen Stränden, gesichert oder nicht, oder in Freibädern gelten Baderegeln, die eingehalten werden sollten.



Grillen

Grillen muss nicht immer nur mit Fleisch und Würstchen verbunden werden. Schaffen Sie öfter Abwechslung auf Ihrem Grill und bringen Sie z.B. mit Gemüse, Obst, Käse oder Fisch Vielfalt auf Ihren Teller.



Tickets gewinnen

Das Sommer-Open-Air "STARS for FREE" startet in die 3. Runde. Lassen Sie sich das exklusive Konzert-Highlight am 21. August in Magdeburg nicht entgehen! Einfach die Frage beantworten und mit etwas Glück Tickets gewinnen.

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