



## Gesundheitsnewsletter

10/2016

Sehr geehrte Frau Mustermann,

es ist nass und deutlich kühler. Bleiben Sie öfter Zuhause und nutzen Sie die Zeit z.B. für handwerkliche Projekte, die Sie über den Sommer vor sich her geschoben haben. Damit Sie Ihr Do-it-yourself-Vorhaben sicher vollenden können, gibt es von uns praktische Tipps.

Für die leckere Stärkung zwischendurch und ein wenig Urlaubsgefühl empfiehlt sich die mediterrane Küche mit dem Gewürz-Allround-Talent Oregano.

Trotz aller Arbeiten in den heimischen vier Wänden sollten Sie auch Zeit an der frischen Luft verbringen, im Idealfall mit viel Bewegung. Damit Sie sich anschließend nicht mit einer Erkältung ärgern müssen, sind Abwehrkräfte gefragt. Wir verraten Ihnen, wie Sie diese stärken.

Ihre IKK gesund plus

### 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](#)



## Sicheres Heimwerken

Schrauben, basteln und sägen Sie zu Hause auch, was das Zeug hält? Dann zählen Sie zu den Heimwerkern. Mit unseren Tipps für sicheres Arbeiten steht Ihrem nächsten Do-it-yourself-Vorhaben nichts mehr im Wege.



## Abwehrkräfte stärken

Während sich die Blätter an den Bäumen verfärben, hustet und schnieft es überall – Herbstzeit ist Erkältungszeit. Die Dunkelheit und die Witterumschwünge machen dem Körper zu schaffen. Da sind starke Abwehrkräfte...

LESEPROBE



## Oregano

Was wäre die italienische Küche ohne dem Alleskönner Oregano? Für zahlreiche Speisen wird das würzige Kraut verwendet. Wir verraten Ihnen seine Besonderheiten. Holen Sie sich den Mittelmeer-Urlaub auf den Teller!



## Geprüfte Finanzstärke

Focus Money untersuchte erneut die Finanzkraft gesetzlicher Krankenkassen. Wir bestanden aufgrund unserer soliden Finanzpolitik den Vergleichstest hervorragend und erhielten das Siegel "Beste Finanzkraft".



## Patientenverfügung

Wir möchten Sie beim Erstellen Ihrer Patientenverfügung unterstützen. Nutzen Sie das Online-Angebot "Meine Patientenverfügung" und profitieren Sie als IKK-Versicherter von entsprechenden Vorteilen.

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)