



Gesundheitsnewsletter

02/2017

Sehr geehrte Frau Mustermann,

die Tage werden inzwischen zwar wieder länger, aber für mehr Bewegung im Freien fehlt Ihnen noch die Motivation? Sie möchten dennoch auf eigene Faust etwas für Ihre Gesundheit und sportliche Form tun? Dann empfehlen wir ein Training in den heimischen vier Wänden. Lesen Sie dazu unsere Tipps.

Sind Sie dann frisch und gestärkt, wird dies im Idealfall auch Ihre Haut widerspiegeln. Nicht nur Sport lässt die Haut aufatmen, auch mit Make-Up können Sie diese erstrahlen lassen. Da bleibt nur die Frage offen, ob Make-up hier im negativen oder positiven Sinne auf die Hautgesundheit wirkt. Wir klären diese auf.

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](#)



Fitness fürs Wohnzimmer

Einfach fit werden und das von zu Hause aus! Um sportlich aktiv zu sein, bieten sich Ihnen in heimischer Umgebung verschiedene Möglichkeiten und wir verraten, was Sie alles dazu wissen müssen.



Make-up

Make-up gilt als Wundermittel für makellos aussehende Haut und verfeinerte Poren. Vielfach hat die dekorative Kosmetik aber auch einen negativen Ruf und wird sogar als hautschädlich bezeichnet. Was stimmt wirklich?

LESEPROBE



Knoblauch

Der Knoblauch ist aus vielen südländischen Gerichten nicht wegzudenken und dazu noch ein wahrer "Herzspezialist". An seinem Geruch spalten sich aber die Geister – auch wenn er der Legende nach eben diese vertreiben soll.



Integrierte Versorgung

Profitieren Sie von innovativen und qualitativ hochwertigen Versorgungsformen in der Behandlung. Mit der integrativen Versorgung erhalten Sie umfassende medizinische Betreuung in kooperierenden Gesundheitseinrichtungen.



Broschüren bestellen

Sie haben Fragen zu gesunder Bewegung, möchten die Ernährung umstellen, wollen mehr über Ihren Versicherungsschutz im Ausland erfahren? Dann nutzen Sie unser umfangreiches und kostenloses Angebot an Info-Broschüren.

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